

Važno je znati da...

...većina ljudi ima kombinaciju različitih vrsta granica. Na primjer, netko bi mogao imati zdrave granice na poslu, porozne granice romantične veze, te mješavinu sva tri tipa sa svojom obitelji. Jedan veličina ne odgovara svima!

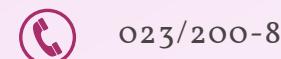
...prikladnost granica uvelike ovisi o tome gdje ste. Što je prikladno reći kad ste vani s prijateljima možda nije prikladno reći kada ste na poslu. Također, postoje i kulturološke razlike pa je u nekim kulturama neprimjereni javno izražavati osjećaje.

Zapamtite:

Granice nisu tu da zadrže ljude vani; one stvaraju prostor u kojem i vi i vaši voljeni mogli napredovati i razvijati odnos u kojem ste. One su ključne za održavanje ravnoteže, poštovanja i ljubavi u bliskim odnosima.



OBRATITE NAM SE



023/200-820



savjetovaliste@unizd.hr



@studsavunizd

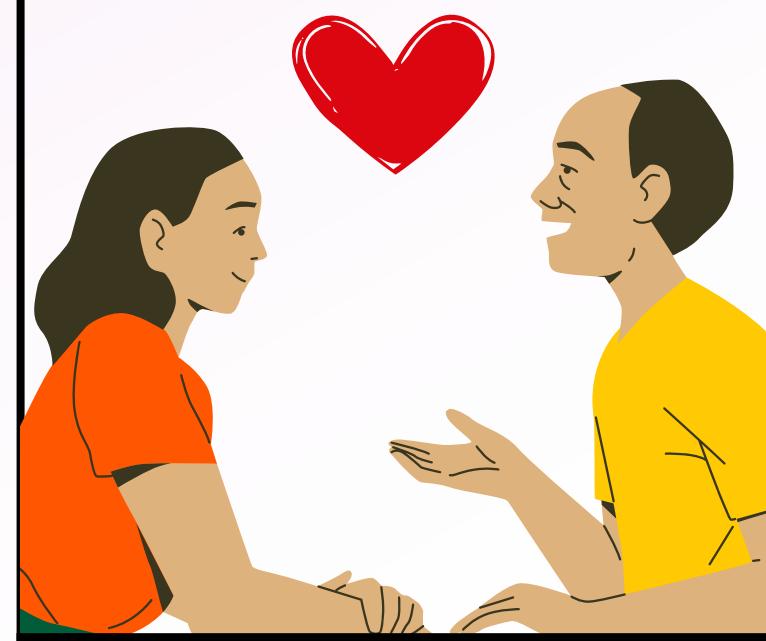


Trg kneza Višeslava 9
23000 Zadar



ODNOSI 101

mali vodič za postavljanje granica



Pripremile:
izv. prof. dr. sc. Marina Nekić i
Severina Mamić, mag. psych.

ŠTO SU OSOBNE GRANICE?

Osobne granice su granice i pravila koja postavljamo za sebe unutar odnosa. One definiraju što nam je ugodno i kako očekujemo da se drugi ponašaju prema nama. Zamislite ih kao nevidljive linije koje štite vaše emocionalno, fizičko i mentalno dobrostanje.

Možemo ih podijeliti na: rigidne, porozne (propusne) i zdrave granice.

Osobe s **rigidnim** granicama: izbjegavaju intimnost i bliskost odnosa, fizički i psihički se izoliraju od drugih (druge ljude drže na distanci), ne prihvataju vlastitu i tuđu ranjivost, nemaju povjerenja u ljude, teško ili nikako ostvaruju bliske odnose i intimnost te u konačnici ostaju izolirani od ljudi i uskraćeni davanja/primanja ljubavi.

Osobe s **poroznim** (propusnim) granicama pretjerano dijele osobne informacije, teško im je odbiti zahtjeve i reći „ne“, pretjerano su zaokupljene s problemima drugih ljudi, ovisni su o mišljenjima drugih te su u strahu od odbijanja ako se ne prilagode i podilaze drugima.

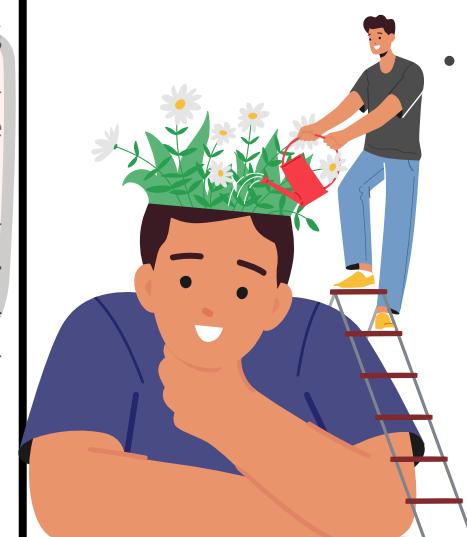
Zdrave granice imaju pojedinci koji cijene vlastito mišljenje, ne ugrožavaju vrijednosti drugih osoba, dijele osobne informacije na prikladan način, poznaju vlastite želje i potrebe i mogu jasno izreći da nešto (ne) žele, te isto tako prihvataju kad im drugi kažu „ne“.

ZAŠTO SU GRANICE VAŽNE?

- Jasne granice potiču međusobno poštovanje i razumijevanje. Kada drugima pokažemo naše granice, a to znači kada jasno kažemo što želimo, a što ne, to je na neki način vodič za druge. Naša je odgovornost da se zauzmemos za sebe i svoje potrebe na način da poštujemo sebe i drugu osobu i odnos u kojem smo. Ne možemo očekivati od drugih da naprave naš dio posla.
- Postavljanje granica je oblik brige o sebi. One nam pomažu da prioritizirate svoje potrebe i osigurate da se ne iscrpate ili ugrozite svoje vrijednosti.
- Granice imaju za cilj potaknuti otvorenu i iskrenu komunikaciju. Omogućuju nam da izrazimo svoje potrebe i zabrinutosti bez straha od osude ili **odbacivanja**. To je nekad teško jer upravo ne postavljamo granice jer se bojimo reakcija drugih. Ako je to vaš obrazac ponašanja u većini odnosa onda ne bi bilo loše da nam se obratite u Studentsko savjetovalište.
- Kada se granice **poštuju**, odnosi imaju potencijal da se razviju na zdrav način. One stvaraju osjećaj sigurnosti i povjerenja, omogućujući nam da budemo autentični u odnosu s drugima.

KAKO USPOSTAVITI OSOBNE GRANICE:

- Razmislite o svojim potrebama -> razmislite što vam je potrebno u odnosu kako biste se osjećali sigurno i poštovano. Uzmite u obzir svoje emocionalne, fizičke i mentalne granice.
- Jasno komunicirajte -> Podijelite svoje granice s drugima na smiren i asertivan način. Koristite „ja“ izjave kako biste izrazili svoje osjećaje i potrebe. Primjerice, *Treba mi vremena za sebe, pa ču se sada povući. Nastavit ćemo razgovor kasnije. Kada mi šalješ mnogo poruka zaredom, osjećam se preplavljen. Molim te pošalji mi samo jednu, pa ču ti odgovoriti čim budem mogao/la. Kada me kritiziraš na taj način, osjećam se loše. Volio/voljela bih da razgovaramo s više razumijevanja.*
- Budite dosljedni -> dosljedno održavajte svoje granice. U redu je reći „ne“ ili se povući kada nešto ne osjetite ispravnim.



• Poštujte granice drugih -> kao što vi postavljate granice, drugi će imati svoje. Poštivanje njihovih granica ključno je za održavanje zdravih odnosa.