

Când spun nu

Fișă de auto-reflecție

Limitele se pot clătina din oboseală, din vinovăție sau din teama de reacția care urmează. Așezate pe hârtie, tiparele acestea devin vizibile și pot fi privite mai limpede. Fișa este o invitație la explorare personală, nu o evaluare.

1 Recunoașterea

Bifează ce ți se întâmplă, chiar dacă doar uneori sau doar în anumite zile.

☐ Explic îndelung, până când copilul pare să fie de acord.	☐ Dacă plânge, cred că am greșit undeva.
☐ Cedez când insistența crește, ca să se termine mai repede.	☐ Îmi este mai greu să-i suport supărarea decât să spun da.
☐ Amân limita până nu mai pot, apoi o impun cu voce ridicată.	☐ După ce mi-am pierdut cumpătul, renunț la limită.
☐ Îmi cer scuze pentru limita pe care tocmai am pus-o.	☐ Mă tem că, dacă sunt fermă, repet modelul cu care am crescut.
☐ Regula de azi nu este aceeași cu cea de ieri.	☐ Celălalt adult din casă spune altceva decât mine.
☐ Anunț o consecință pe care nu o duc până la capăt.	☐ Mă retrag din cameră, ca să nu îl înfurii mai tare.

2 Cântărirea

Alege situația care se repetă cel mai des și scrie-o mai jos.

Care este limita pe care o repet fără rezultat?

Ce mă face de obicei să cedez?

oboseală · vinovăție · teama de reacția lui · lipsa unui acord cu celălalt adult · altceva...

Ce protejează, de fapt, această limită?

3 Reformularea

O limită decisă dinainte și spusă pe scurt e mai ușor de susținut.

Cum ar suna, spusă scurt și o singură dată?

Ce rămâne neschimbat, chiar dacă va urma un protest?

Prin ce gest mă reapropii, după ce furtuna a trecut?