Að setja mörk og þola höfnun

10mín. Engin hjálpargögn nauðsynleg. Hentar unglingastigi, sérstaklega yngri.

Þessar æfingar og úrvinnsla þeirra á að kenna ungmennum að okkur þykir oft erfitt að setja mörk og segja nei, jafnvel þótt við viljum gera það. Með þessari æfingu verða ungmennin vonandi meðvitaðri og geta hjálpað öðrum að líða betur með það að setja mörk og segja nei ásamt því að þola höfnun betur sjálf. Í æfingunni upplifa þau að mörkin þeirra séu virt (þó svo að þetta sé leikið) og verður það vonandi til þess að þau viti að þannig eigi það að vera.

Að setja mörk af öryggi: Í fyrri hluta þessarar æfingar eru ungmennin tvö og tvö saman. Annar aðilinn skal vera A og hinn B. Segið þeim að A eigi að biðja B um knús og B á einfaldlega að svara „nei“ (ekkert annað en það). Svo eiga þau að skipta um hlutverk og endurtaka æfinguna.

Sum munu hlæja eða slá þessari æfingu upp í grín. Önnur verða jafnvel vandræðaleg eða feimin. Sum kannski fylgja ekki leiðbeiningum og segja eitthvað á borð við „Nei, en ég myndi í alvöru alltaf segja já samt“. Fylgist með þessu.

Úrvinnsla og umræður: Spyrjið ungmennin hvernig þeim leið, hvort það hafi verið skrýtið eða óþægilegt að segja bara „nei“. Þið getið nefnt það hvernig þau brugðust við þessari æfingu, t.d. ef einhver þeirra sögðu meira en nei eða fóru að hlæja eða afsaka svarið. Ræðið svo hvernig mörgum finnst mjög erfitt að segja nei og af hverju það geti verið; t.d. að vilja ekki særa aðra, valda þeim vonbrigðum og að forðast átök. Spyrjið svo hvort einhver geti ímyndað sér aðrar ástæður fyrir því af hverju það geti verið erfitt að segja nei. Það gæti t.d. verið pressa frá öðrum eða í gegnum almenna umræðu í samfélaginu (t.d. „það eru allir að knúsast“). Það getur verið erfitt að segja endalaust nei ef sama manneskja biður um knús aftur og aftur og aftur; það getur verið erfitt að segja nei ef þú hefur sagt já við aðra…

Að taka vel í höfnun: Í síðari hluta þessarar æfingar skal aftur vinna í sömu pörum og endurtaka æfinguna, nema nú þegar B segir „nei“ þarf A að svara „takk fyrir“. Þau mega bæta við eða útfæra svarið með þeim hætti sem þeim finnst eðlilegast, t.d. „takk fyrir að svara mér“ eða „takk fyrir að láta mig vita“ o.s.frv. Svo lengi sem þau eru einlæg í sínum svörum. Svo eiga þau að skipta um hlutverk og endurtaka æfinguna.

Úrvinnsla og umræður: Spyrjið ungmennin hvernig æfingin var nú þegar átti að þakka fyrir. Spyrjið hvernig það er að þakka fyrir þegar einhvern neitar manni um eitthvað eða hafnar manni, og hvernig það er að segja nei og fá þakkir fyrir. Í fyrstu gæti þeim þótt þetta skrýtið og óeðlilegt. En ef þau halda áfram að æfa sig eða endurtaka æfinguna þá verður það vonandi eðlilegra, enda er mjög eðlilegt að upplifa höfnun. Útskýrið að þegar það er tekið svona vel í höfnun þá verður auðveldara að segja „nei“.

Þegar við tökum vel í höfnun verður það til þess að öðrum finnst auðveldara að setja mörk og þau verði öruggari í því. Einnig breytir það samskiptum sem gætu verið erfið, orðið að átökum og sært yfir í samskipti þar sem er einfaldlega verið skiptast á mikilvægum upplýsingum, af virðingu. Það er gott að nefna að höfnun þarf ekki að vera persónuleg, heldur snýst hún meira um mörk þess sem hafnar.

Það er mikilvægt að þau hafi þetta í huga í samskiptum sínum, hvort sem er við fjölskyldu, vini, fólk sem þau eru að spjalla við, deita eða í sambandi með.