

ZA ŽENE NA PUTU POVRATKA SEBI

SVOJA

Listopad '25.

UČENJE OD JESENJEG DRVEĆA KOJE OTPUŠTA LIŠĆE DA PREŽIVI

KAKO REĆI NE BEZ KRIVNJE

KAKO POSTAVITI GRANICE KOJE TE ČUVAJU, A NE UDALJAVAJU OD DRUGIH

Stvaramo SVOJA. Zajedno.

Draga SVOJA.,

listopad je stigao s vjetrom koji nosi zlatno lišće. Gledam kako drveće polako otpušta svoje lišće – ne iz slabosti, već iz mudrosti, znajući da mora pustiti ono što mu oduzima snagu da bi ponovno procvjetalo. Kako bi bilo da same naučimo otpuštati obaveze i očekivanja koja nas iscrpljuju? Koji dio tebe bi procvjetao?

Odgajane smo da budemo ljubazne i dostupne, pa nam naše “ne” često zvuči kao sebičnost. No, poslušajmo mudrost jesenjeg drveća: granice nisu hladnoća, već način da ostanemo iznutra žive i prisutne. Kada kažemo “ne” onome što nam oduzima snagu, kažemo “da” onome što nas hrani.

Ovaj mjesec istražujemo kako postaviti granice koje nas čuvaju, kako reći “ne” s ljubavlju i čuvati svoju energiju bez osjećaja krivnje.

S ljubavlju!



Tamara

Listopad u Centru SVOJA.

RADIONICE:

- **15. listopada, 18:00** – “Reći NE bez krivnje”
– kroz pokret i eterična ulja do autentičnih granica
- **28. listopada, 18:00** – “Dođi do daha”
– tri tehnike disanja da otpustiš, prodišeš i osjetiš (svoje ‘ne’)

GRUPE PODRŠKE:

- **Grupa za majke** (od 4. 11.) – utorkom u 17:00
- **Grupa za osobe s tjeskobom** (od 30. 10.) – četvrtkom u 17:00

Vaši glasovi

Ovaj magazin nastaje za tebe i s tobom. Tvoj glas, iskustvo i potrebe oblikuju svaki broj. Želimo čuti od tebe!

- Imaš prijedlog za temu • Želiš podijeliti svoju priču • Imaš pitanje za Tamaru • Želiš pisati za magazin • Javi nam se na info@centarsvoja.hr



Zašto je **NE** tako teško?

“Reći ne bez krivnje” – za mnoge žene to je jedan od najizazovnijih životnih zadataka. Što se događa u nama kada trebamo postaviti granicu?

Granice nisu sebičnost - one su samonjega.

Naš um odmah počinje s pitanjima: “Što će misliti o meni? Hoću li je povrijediti? Jesam li sebična? Možda ipak mogu...” A naše tijelo reagira – srce počinje brže kucati, želudac se steže, osjećamo nelagodu koja nas gura prema tome da ipak kažemo “da”. Jer – mi to možemo podnijeti.

Ova reakcija nije slučajnost. Mnoge od nas odgajane su da budu “dobre djevojčice” – uvi-

jek dostupne, uvijek korisne, uvijek spremne pomoći. Naučile smo da je naša vrijednost povezana s tim koliko dajemo drugima. To što smo nekada od drugih slušale postao je naš unutarnji glas koji nas redovito podsjeća da nismo dovoljno dobre – i tu se javlja krivnja.

Krivnja nam priječi da kažemo “ne”

Krivnja ugrožava naš osjećaj vlastite vrijednosti. Korijeni krivnje često sežu u prve mjesce i godine našeg života i mogu se povezati s odnosom djeteta i majke, odnosno primarnog skrbnika. Ako je odnos bio zdrav i povezujuć, dijete (i kasnije odrasla osoba) neće imati potrebu kroz stalno djelovanje dokazivati sebi i okolini da je dovoljno vrijedna. Ako majka u tom periodu nije dobro i dijete je izloženo stalnoj napetosti majke, tada će dijete prirodno “pre-

uzeti odgovornost“ za majčino stanje kako bi zaslužilo njezinu ljubav – truditi će se biti dobro za majku, no u sebi razvijati osjećaj da onakvo kakvo doista jest – nije dobro. Dodatno, ako si kao dijete slušala kritike poput “Zašto nisi uredna kao Ana?”, „Nikad nećeš biti dobra u tome.“, „Nemoj biti ljuta, to nije lijepo.“, „Mogla si bolje.“ ... vrlo vjerojatno se u tebi dodatno ukorijenio osjećaj da nisi adekvatna i javlja se krivnja ako želiš biti autentična – strah da nećeš biti prihvaćena takva kakva jesi.

Gospođica Savršena nikad ne govori “ne”

Zato kao odrasla osoba pokušavamo biti maksimalno ispravne, pokušavamo dostići savršenstvo prema mjerilima i očekivanjima drugih ljudi. Svako naše suočavanje s istinom da nismo savršeni i da kao ljudsko biće griješimo, stvara u nama osjećaj krivnje. Pa radije biramo govoriti “da” i onda kada mislimo suprotno.

Zamka je u tome da, kada učestalo kažemo “da”, a zapravo mislimo “ne”, polako gubimo sebe. Naše ograničene resurse energije trošimo na stvari koje ne želimo raditi, s ljudima s kojima ne želimo biti, u situacijama koje nam ne odgovaraju. Postajemo umorne, razdražljive, osjećamo se kao da “pucamo po šavovima”. Dodatno, kada se trudimo biti savršene, to isto (nesvjesno) tražimo od drugih i jako se borimo da prihvatimo svoje najbliže ljude u njihovoj nesavršenosti – želimo da se promijene.

Sposobnost da kažemo “ne” izrasta iz zdravih granica

Ono što nas vraća u dobar osjećaj vlastite vrijednosti su granice. Granice nisu sebičnost – one su samonjega. Kada postavimo zdravu granicu u dobroj namjeri, ne odbacujemo druge ljude. Mi pravilno usmjeravamo svoju energiju kako bismo mogle puniti svoje baterije, osjetiti više prisutnosti i zadovoljstva u svom

KAKO PREPOZNATI SVOJE “NE”

TIJELO TI GOVORI:

- Osjećaj težine kada pomisliš na obavezu
- Napetost u ramenima kada te netko pita uslugu
- Želudac se steže kada razmisliš o tome

EMOCIJE TI GOVORE:

- Osjećaj zamora prije nego što počneš
- Razdražljivost na samu pomisao
- Osjećaj da “moram” umjesto “želim”

UM TI GOVORI:

- Misli poput “Opet ja...”
- Osjećaj da nemaš izbora
- Maštanja o tome da odbiješ

životu te iz tog mjesta s puno više sebe kretati se kroz uloge partnerice, majke, djelatnice i sl.

Ako do sada nismo naučile postavljati granice, potrebno je malo vremena, hrabrosti i prakse da se usidrimo u novom, konstruktivnom obrascu. A kad to naučimo, počinjemo živjeti život iz puno zdravijeg mjesta – gdje osjetimo vlastitu vrijednost kao i vrijednost druge osobe, upravo onakve kakva je. U ovom procesu kvalitetna podrška može biti dragocjena.

TVOJA PRIČA

Nekad i sami sebi moramo reći “ne”

Jako sam znatiželjna. Moglo bi se reći i avanturistična. Imam puno interesa i volim izazove. U praksi – to je izgledalo kao neprekidni tijek aktivnosti od jutra do večeri. I dodavanje stvari u život bez reda i konca. Još tečajeva? Može! Novi fenomenalni recept za tortu u obliku omiljenog lika iz crtića moje djece? Nego kako! Ajmo! Izlet? Da! Novi sport – čisto da se proba? Oh, yeah!

Moja glad za životom je lijepa i donijela mi je puno dobrog. Ali bome i izmorila. Shvatila sam da je moj manjak “ne” samoj sebi uzrok umora, premora i nemira na grupi podrške za žene kad

me je terapeutkinja poslušala i rekla: **Valja i sebi nekad reći “ne”.**

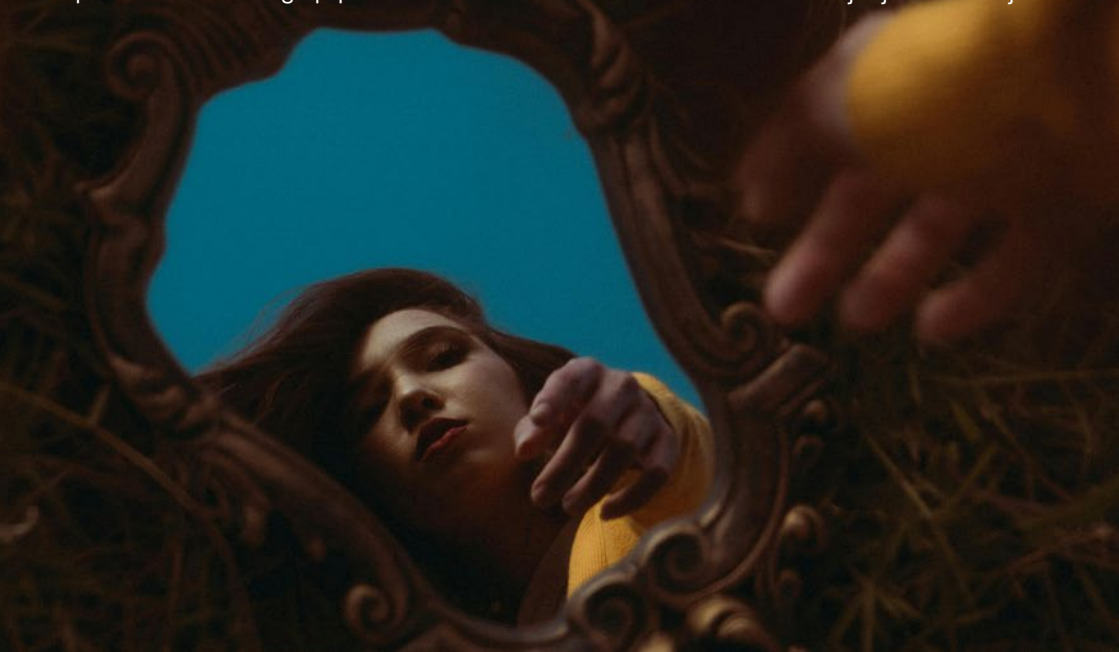
Suočavanje s nemanjem granica sebe prema sebi

Došla sam kući nakon radionice, dirnuta i nekako “razvaljena” novim uvidom. Napisala sam što sve radim, čime se bavim, kuda idem, što čitam, učim i kuda planiram narednih dana. Osjetila sam nemir – tijelo mi je pokazalo samu sebe gonim preko mjere. Tijelo je čekalo svoju priliku da kaže – a spremno sam ga saslušala tek kad je počelo vikati. I konačno razumjela odakle moja preplavljenost i umor.

Ja sebi nisam govorila – “ne”.

Reći sebi – “ne”

Često pričamo o tome kako je teško reći “ne” tuđim zahtjevima, ružnim situacijama ili nečijem nasrtanju. Ali kako reći “ne” stvarima koje volimo? Kako birati između još jedne zanimljive



suradnje, posjete izložbi, putovanju u Minimu–ndus, trčanju na Jarunu, yogi s prijateljicama?

Sve bih. Svemu moji um kaže – da.

Osvijestiti mudrost tijela

Kroz radionice na grupi podrške počela sam osvještavati suptilan osjećaj gušenja koji se protezao cijelom desnom stranom trbuha i prsa i zatim – gotovo kao ruke oko vrata – stezao moje grlo kad bih dopustila još jednom “da” iz glave da pogazi moje “ne” iz tijela. Tijelo, dok ga ne osvijestiš, ne uzimaš puno u obzir jer nisi učena osjetiti ga. Shvatila sam da sam ga kroz odgoj naučila ušutkivati – sjedni kad bi ustalo, prestani! – kad bi onaj gut feeling signalizirao opasnost ili oprez, stimulansi poput kave kad je tijelo umorno.

Mic po mic shvatila sam koliko je lijepo otpustiti tijelo. Uživati u tišini. Koliko su moja djeca bolje kad umjesto stalnih događanja jednostavno imaju mamu na kauču, u miru i tišini doma. Naučila sam umjesto više aktivnosti – uranjati dublje u njih. Sidriti se u dobrom osjećaju i dugim razgovorima za koje su djeca spremna kad se dobro umire, ušuškaju, kad ima vremena.

Morala sam reći puno “ne” da bih rekla puno “da”: **odmoru, opuštanju, prisutnosti, dubokom odnosu s djecom.**

Reći sebi “ne” – preduvjet reći “ne” drugima

Mislim da mi je reći sebi “ne” bilo najteže, ali ujedno i najvrjednije iskustvo. Jer zapravo kroz to sam naučila i drugima reći “ne”. U dubokoj vezi sa svojim tijelom dobijemo jedan ogroman resurs snage i istine – u kojem je “da” – da, a “ne” – ne. Tako lako... a trebalo je doći do toga... Zahvalna sam svojoj terapeutkinji i svim divnim ženama koje su me putem učile vratiti se tijelu.

Tijelo me naučilo da razlikujem ugodu od adrenalinskih užitaka. Da razlikujem užitak dopamina od onog u milini oksitocina – zagrljaja i “kaučenja” u sigurnosti doma. Da postoji endorfinska radost sporta i smijeha i serotoniniski prostori mirne radosti. Sve nam to treba – svakome u vlastitom omjeru. A sreća je dati svakom tom “da” prostora – tako što ćemo drugim stvarima reći “ne”.

Kad osluhnemo tijelo, čut ćemo “da” i čut ćemo “ne” – kad u svoje odluke uvrstimo glas tijela, onda su naše odluke cijele, mi **SVOJE**., a “ne” postojano poput cedra.

Autorica teksta: *Željka Babić*

Najsnažnije priče uvijek dolaze iz srca, iz vaših života, zato s posebnim veseljem otvaramo sekciju “TVOJA PRIČA”. Naša je draga čitateljica s nama podijelila svoje putovanje u učenju kako reći “ne” – sebi.

*Ako i tebe zove da podijeliš svoju priču, uvide ili iskustva – anonimno ili s potpisom na kraju – piši nam na email **info@centarsvoja.hr**.*

Tema magazina za studeni je:

Kad tuga dođe na svoje.

Ispričaj nam svoju priču:

Koja je tuga ostavila najdublji trag u tvom životu i kako si je prigrllila ili se nosila s njom? Što ti je pomoglo da pronađeš snagu u tim trenucima? Neka tvoje iskustvo bude inspiracija i utjeha drugima na njihovom putu.

TEHNIKE SAMOPOMOĆI

Aromaterapijski pristup - CEDAR

Cedar kao zaštitnik

Kada se osjećaš kao da ne možeš reći "ne" bez osjećaja krivnje, želim te podsjetiti na snagu cedra – stabla koje stoji čvrsto kroz sve oluje, ne savija se pred vjetrom, ali nije kruto.

Atlas cedar se od davnina smatra svetim drvetom zaštite – stari Egipćani koristili su ga u obredima balzamiranja, a u sjevernoj Africi služio je za pročišćavanje i zaštitu.

Njegovo ulje se tradicionalno koristilo i za liječenje infekcija te kao prirodni štit protiv insekata, što dodatno naglašava njegovu simboliku čuvanja i osnaživanja.

Cedar je jedno od najmoćnijih eteričnih ulja za jačanje unutarnjih granica i vraćanje osjećaja vlastite snage. Njegov topli, drveni miris smiruje tjeskobu, uzemljuje i podsjeća da imaš pravo stajati čvrsto u svojoj istini.

”

Kao što cedar ima duboke korijene koji ga drže stabilnim i visoke grane koje se pružaju prema nebu, tako i ti možeš imati čvrste granice koje te drže sigurnom, a istovremeno ostati otvorena za ljubav i povezanost.

ulje broja

Ako nemaš eterična ulja kod kuće, možeš se javiti na info@centarsvoja.hr

Kako koristiti cedar

Jutarnji ritual jačanja granica

Stavi kap cedra na dlanove, protrljaj ih i duboko udahni. Postavi namjeru: "Stojim čvrsto u svojoj istini, kao cedar koji se ne savija pred vjetrom."

SOS mješavina za teške razgovore

Što nam treba za teške razgovore? Jasnoća lavande, optimizam bergamota i snaga cedra. Ovaj blend donosi ti podršku na sva tri nivoa. Dok inhaliraš ovo ulje, potraži u njemu mirisne molekule koje su za tebe jasnoća, optimizam i snaga. Ne moraš sve sama. Esencije bilja uvijek su tu za nas ljude kao oslonac i podsjetnik na snagu, ljubav, jasnoću i mir koje nosimo sebi.

Večernji ritual vraćanja snage

U difuzor stavi 4 kapi cedra i 2 kapi tamjana. Vizualiziraj kako si čvrsta kao stablo – s dubokim korijenima koji te drže sigurnom i jakim granama koje se mogu saviti, ali neće se slomiti.

SOS !

Mješavina za teške razgovore

3 kapi cedra
2 kapi bergamota
1 kap lavande

Pomiješaj s malo bademovog ulja i namaži na zapešća prije razgovora u kojem trebaš postaviti granicu.

Tehnika disanja: "4-7-8"

Za radno mjesto i svakodnevne situacije

Ova tehnika je posebno korisna jer je diskretna, brza i možeš je koristiti bilo gdje – na poslu, u obitelji, u društvenim situacijama kada osjećaš pritisak da kažeš "da", a želiš reći "ne".

KAKO FUNKCIONIRA

- 4 – Udahni kroz nos 4 sekunde
- 7 – Zadrži dah 7 sekundi
- 8 – Izdahni kroz usta 8 sekundi

Zašto baš ovaj ritam:

- Udah (4s) aktivira parasimpatički sustav (smiruje)
- Zadržavanje (7s) omogućava kisiku da se distribuira
- Izdah (8s) oslobađa napetost i stres

Kada je primijenjivati:

Na radnom mjestu (prije važnog razgovora, kada te kolega pita da preuzmeš njegov posao, prije nego što odgovoriš na zahtjevni email, kada osjećaš pritisak da ostaneš duže).

4 - 7 - 8



U obitelji (kada te partner pita da radiš nešto što ne želiš, prije razgovora s djecom o granicama, kada osjećaš krivnju jer postavljaš granicu).

U društvenim situacijama (kada te prijatelj pita uslugu koju ne možeš/ne želiš učiniti, prije odbijanja poziva na događaj, kada osjećaš pritisak da se složiš s nečim s čim se ne slažeš).



MJESEČNI IZAZOV

- 01 Vježbaj tehniku 3 puta dnevno kod kuće po 3 minute
- 02 Koristi je prije lakših razgovora
- 03 Primijeni u umjereno stresnim situacijama
- 04 Koristi za važne razgovore o granicama

Zašto "4-7-8" tehnika funkcionira:

Neurološki:

- Aktivira vagusni živac (pomaže smirivanju živčanog sustava)
- Smanjuje kortizol (hormon stresa)
- Povećava razinu GABA neurotransmitera (povezanog s osjećajem smirenosti)

Psihološki:

- Prekida automatske reakcije straha
- Vraća osjećaj kontrole
- Smanjuje anksioznost oko tuđih reakcija

Praktično:

- Traje samo 19 sekundi, a već 3-4 ponavljanja unose razliku

Napomena

Nije za trudnice, osobe s visokim tlakom, srčane probleme ili hernije. Ako osjetiš vrtoglavicu, prekini i diši normalno.

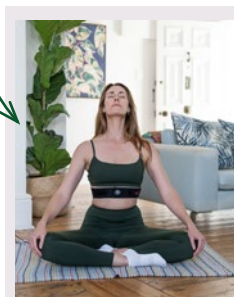
- Potpuno je diskretna
- Ne zahtijeva poseban prostor ili poziciju

Znanstvena podloga:

Tehniku "4-7-8" popularizirao je dr. Andrew Weil, koji je opisuje kao „prirodni trankvilizator za živčani sustav". Brojna istraživanja potvrđuju da svjesno, kontrolirano disanje smanjuje razinu stresa i kortizola, potiče ravnotežu autonomnog živčanog sustava te poboljšava emocionalnu regulaciju i kognitivne funkcije.

Zapamti: "4-7-8" tehnika nije samo o disanju – ona je o tome da si daš prostora između zahtjeva i odgovora. U tom prostoru leži tvoja snaga.

Ako osjetiš da ti "4-7-8" disanje nije dovoljno da se smiriš jer si prenapeta, uznemirena i puna stresa, pokušaj ispustiti višak napetosti iz tijela. Za to je odlična Kapalabhati tehnika – disanje s aktivnim izdahom i pasivnim udahom.



KAKO SE IZVODI

Sjedni uspravno, ramena opuštena. Snažno izdahni kroz dijafragmu, a udah pusti da dođe sam od sebe. Ponavljaj ritmično, 20-30 ciklusa za početak.

Benefiti ove tehnike disanja

- Oslobađa stres i pritisak u tijelu
- Umiruje živčani sustav i vraća osjećaj sigurnosti
- Daje energiju i jasnoću uma

Želiš li praktično iskustvo navedenih tehnika disanja? Dodji nam na radionicu 28. 10. u 18h. Detalje ćeš pronaći na: <https://centarsvoja.hr/> u rubrici Kutak za rast.

KADA POTRAŽITI STRUČNU POMOĆ?

Kada tehnike samopomoći ne donose trajno olakšanje, to može značiti da je tvom živčanom sustavu, iscrpljenom dugotrajnom napetošću, potrebna dublja podrška. U takvim trenucima, emocionalna koregulacija — sigurna prisutnost druge osobe — postaje ključna za ponovno uspostavljanje unutarnje ravnoteže. Potražiti stručnu pomoć nije znak slabosti, već hrabar korak prema pružanju sebi onoga što ti je zaista potrebno da ponovno budeš dobro. Ako se prepoznaješ u sljedećem, možda je vrijeme da potražiš dodatnu podršku:

Tu smo za tebe

Znakovi da ti je potrebna stručna pomoć:

- Osjećaš se krivom bez obzira na pokušaje da to promijeniš
- Drugi ljudi redovito prelaze tvoje granice, a ti ne znaš kako to zaustaviti
- Uznemiruje te i sama pomisao da ćeš nekoga razočarati
- Osjećaš se iscrpljeno od stalnog davanja drugima
- Tvoje "ne" ili propust u radu izaziva intenzivne osjećaje krivnje koji traju danima

Kako ti Centar SVOJA. može pomoći

Ako osjećaš da ti alati iz ovog magazina nisu dovoljni, tu smo za tebe. Ponekad trebamo nekoga tko će hodati s nama na putu učenja postavljanja zdravih granica i nježnije brige o sebi.

Individualni rad je prostor gdje možeš biti potpuno iskrena o tome kako se osjećaš kada trebaš reći "ne". Radimo s tijelom jer se osjećaj krivnje često „čuva“ u tijelu — u stegnutom želucu, napetim ramenima, plitkom disanju. Kroz kombinaciju aromaterapije i tjelesno orijentiranih pristupa učimo prepoznati gdje se krivnja skriva i kako je polako, s razumijevanjem i podrškom, otpustiti.

Grupe podrške su mjesto gdje se susrećeš s drugim ženama koje znaju kako se osjećaš. Nema potrebe objašnjavati zašto ti je teško reći "ne" — sve razumiju. U grupi vježbamo emocionalnu regulaciju kroz iskustvo povezanosti, učimo postavljati granice u sigurnom okruženju i osnažujemo jedna drugu da živimo u većem skladu sa sobom.

Prijave su otvorene:

Grupa podrške za majke od 4. 11.

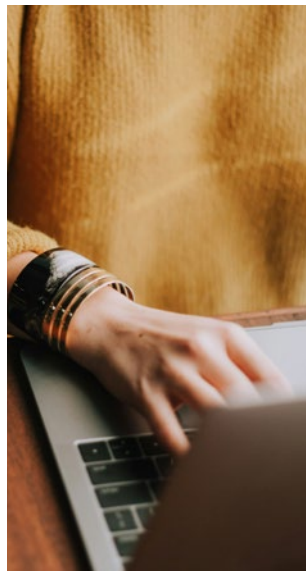
Grupa za osobe s tjeskobom od 30. 10.

Više o programima i načinu rada na: www.centarsvoja.hr

INTERVJU

Podrška Udruge mobbing – Reci NE mobbingu

Jedno od mjesta gdje je to 'NE' najteže izgovoriti, a najpotrebnije, jest radno mjesto, posebno kada se suočavamo s mobbingom. Upravo zato smo razgovarali s Udrugom mobbing, nestranačkom i neprofitnom organizacijom koja se bori za društvo temeljeno na toleranciji i zaštiti ljudskih prava.



1. Često se osjećamo bespomoćno kada nas netko sustavno zlostavlja na poslu. Koji su prvi, najvažniji koraci koje možemo poduzeti kada prepoznamo da smo žrtva mobbinga, kako bismo zaštitili sebe i rekle 'NE' takvom ponašanju? Prvi korak je obratiti se stručnjaku/inji da utvrdi što nam se točno događa odnosno radi li se o mobbingu ili nekoj drugoj vrsti nedopuštenog ponašanja. Uvijek savjetujemo napraviti popis radnji koje su nas uznemirile, tko ih je počinio, kada, dokaz kojim raspolazemo. Radi se o ključnim informacijama koje su nam potrebne kako bi zaključili o čemu se radi i sukladno tome savjetovali radnika o pravnim i dru-

gim mogućnostima. Dobro je razgovarati s pravnikom, psihologom, liječnikom, sindikalnim povjerenikom kao i bilo kojom drugom osobom koja nam može dati profesionalni savjet, pomoć i podršku. Naravno, uvijek se mogu javiti i Udruzi mobbing.

2. Kada se odlučimo reći 'NE' mobbingu, strah od posljedica je ogroman – od gubitka posla do pogoršanja situacije. Kako se nositi s tim strahom i koje strategije nam Udruga nudi za sigurno i učinkovito postavljanje granica na radnom mjestu?

Upravo zbog toga problemu mobbinga moramo pristupiti s pravnog i psihološkog stajališta. Koliko god je važno

da žrtva mobbinga osvijesti da se radi o mobbingu, da se informira o svojim pravima i pravnim mehanizmima zaštite jednako važno je potražiti psihosocijalnu pomoć i podršku. Sve skupa će umanjiti strah, smiriti žrtvu i omogućiti joj da donese odluku što i kako dalje. Mnogima nije lako pričati o onome što proživljavaju na radnom mjestu, boje se imenovati zlostavljača/e i poslodavca, boje se osvete i gubitka radnog mjesta. Zbog toga je omogućeno da se obrate Udruzi mobbing anonimno, a isto tako onima koji nisu anonimni jamči se povjerenje i diskrecija. Ponekad je potrebno više razgovora/savjetovanja da se radnik odluči na neki korak zaštite. Mi

to razumijemo i nikada ne forsiramo donošenje odluke, već zajedničkim radom radimo na osnaživanju radnika.

3. Mobbing često ostavlja duboke ožiljke na samopouzdanju i mentalnom zdravlju. Kako se, nakon što smo rekly 'NE' i možda promijenile okolnosti, možemo oporaviti i ponovno izgraditi osjećaj vlastite vrijednosti i snage?

Ožiljci mobbinga često prate žrtvu iako je možda mobbing prestao (zlostavljač više ne radi, promijenili smo radno mjesto, poslodavac je zaustavio mobbing i dr.). Često se događa da iako radnik više nije izložen mobbingu posljedice ostaju i dalje. Često sumnjaju u sebe, iscrpljeni su, anksiozni, imaju manjak samopouzdanja, preispituju sve što se dogodilo i sl. Naravno, nažalost, velik dio žrtava mobbinga osjeća i trpi i puno teže posljedice koje zahtijevaju dugotrajno liječenje. Zato je oporavak ključan dio procesa i treba mu pristupiti s pažnjom, strpljenjem i podrškom. Tu najveću ulogu imaju liječnici, psihijatri, psiholozi i okolina radnika/ice (prijatelji, obitelji). Magičan recept ne postoji jer svatko je biće za sebe, svatko se različito nosi s problemima i nekome treba duže, a nekome kraće vrijeme za oporavak. Ništa se ne događa preko noći, treba si dati vremena,

znati da nismo mi ti koji smo krivi za mobbing. Uvijek je preporučljivo raditi ono što volimo, što nas veseli, okružiti se s ljudima koje volimo i potražiti stručnu pomoć i podršku.

4. Mnoge od nas nisu sigurne što točno jest mobbing, a što samo 'loš dan' ili 'težak kolega'. Koje su ključne razlike i kako možemo jasno prepoznati granicu kada je vrijeme da kažemo 'NE' i potražimo pomoć?

Nije svako neugodno iskustvo ili događaj na poslu mobbing. Upravo iz tog razloga savjetujemo obratiti se savjetovalištu da vidimo o čemu se točno radi i kako možemo pomoći. Za informirati se o mobbingu nikad nije prerano jer na taj način radnik/ica može na vrijeme prepoznati kada je nešto „loš dan“, a kada nešto predstavlja zlostavljanje na radu.

5. Kako mi, kao pojedinci, možemo doprinijeti stvaranju radnog okruženja u kojem se mobbing ne tolerira i gdje je reći 'NE' zlostavljanju podržano, a ne kažnjeno? Koja je naša uloga u izgradnji kulture 'Reci NE mobbingu' u našim tvrtkama? Prvo, trebamo biti educirani o mobbingu. Ključan naglasak je na poslodavcu i njegovoj odgovornosti stvaranja zdrave radne klime. Poslodavac treba jasno i otvoreno

komunicirati o tome što je nedopušteno ponašanje, da za mobbing nema tolerancije, treba jasno urediti protokole u slučaju postupanja vezanim za mobbing i o mobbingu educirati i sebe i radnike. Na taj način šalje se jasna poruka svim radnicima. Kao radnici ne trebamo okretati glavu ili sudjelovati u radnjama kojima se vrši mobbing, a ako smo svjedoci mobbinga onda o tome trebamo u pokrenutom postupku i svjedočiti.

6. Za kraj, kada i na koji način se naše čitateljice mogu obratiti Udruzi za mobbing ako im je potrebna pomoć, savjet ili podrška u borbi protiv mobbinga? U savjetovalištu Udruge mobbing mogu se javiti na:

E-mail:

mobbing@mobbing.hr

Kontakt:

01/3907 301

Chat kanal koji se nalazi na web stranici:

www.mobbing.hr.



KUTAK ZA MAJKE

Kada mama uči reći “ne” – krivnja i novi početak

Majčinstvo donosi jedinstvenu vrstu krivnje oko postavljanja granica. “Dobra majka uvijek kaže da”, “Djeca su na prvom mjestu”, “Sebična sam ako mislim na sebe” – ove misli su vrlo vjerojatno i tebi poznate ako si majka.

Istina je: djeca trebaju mamu koja zna reći “ne”.

Ne samo drugima, već ponekad i njima. Djeca koja vide mamu s granicama uče da i oni smiju imati granice.

Kako postaviti granice prema djetetu

Kada kažemo “NE” djetetovim željama, to ne treba uvijek biti hladno odbijanje. Možemo prihvatiti djetetovu želju sa suosjećanjem i empatijom, čak i izraziti žaljenje što je ne možemo ispuniti. Ključ je u empatiji, jer u nama istodobno smije živjeti i djetetova želja, i naša odluka da je ne možemo ispuniti – ne odmah, ne na taj način, ne u tolikom obujmu. To je vještina koja nam omogućuje da ostanemo povezani s djetetom, a istovremeno jasno postavimo granice.

Primjerice, umjesto pukog “Ne možeš više sladoleda”, možemo reći: “Razumijem da želiš još jedan sladoled, baš je fin, zar ne? Uh, i ja bih još jedan... točno ti dođe da ih sve pojedeš koliko su ukusni... ali to nije dobro za nas. Pa evo sad više nećemo jesti sladoled – sutra ćemo uzeti još po jedan, dogovoreno?” Ponekad, postavljanje granica ne znači zabranjivanje djetetu, već brigu o sebi i svojim potrebama: “Meni više nije ugodno igrati se – ali ti se slobodno nastavi igrati.” Ili, u napetim situacijama, možemo se ukloniti iz okruženja, učeći dijete o važnosti brige o vlastitim kapacitetima. Kada se starije dijete svađa ili ponaša neprihvatljivo, možemo reći: “Razumijem da si ljut/a, ali ja trenutno nemam kapacitet za ovaj razgovor. Idem se prošetati. Možemo razgovarati kad budem u boljem stanju.” Ili: “Radije bih razgovarala o rješenjima – nego optužbama – pa možemo pričati kad definiraš što mogu učiniti za tebe.”

Nije svako “NE” usmjereno protiv djeteta, već je to često naša vlastita granica. I upravo na taj način, učeći dijete da poštuje naše granice, učimo ga i kako brinuti o sebi i svojim potrebama. To je lekcija o samopoštovanju koja će im služiti cijeli život.





Ali kako se nositi s krivnjom koja se javlja?

Kada tek učimo postavljati granice, krivnja je očekivana reakcija. Bez obzira na to što se javlja, ne mora te paralizirati. Evo kako možeš transformirati osjećaj krivnje u nešto korisno za cijelu obitelj:

“Jesenja čišćenja” – aktivnost za cijelu obitelj

Umjesto da se boriš s krivnjom sama, uključi djecu u proces učenja o granicama kroz igru:

Za djecu 4–8 godina: “Igra granica”

Nacrtajte zajedno kuću na papiru. Svaki član obitelji dobije svoju sobu. Objasnite: “Svaka osoba ima svoj prostor koji je samo njen. Kada netko kaže ‘trebam biti sam’, to poštujemo.” Djeca mogu ukrasiti svoju “sobu” i naučiti da je u redu tražiti prostor.

Za djecu 9+ godina: “Obiteljski dogovor o granicama”

Sjednite zajedno i napravite popis obiteljskih granica. Primjer: “Kada mama kaže da treba 10 minuta mira, to poštujemo.” “Kada dijete radi domaću zadaću, ne ometamo ga.” Svaki član obitelji doprinosi pravilima i kaže ostalima što je njemu/njoj važno.

Za sve uzraste: “Ritual zahvalnosti za granice”

Jednom tjedno, tijekom večere, svaki član obitelji kaže jednu stvar za koju je zahvalan što je netko drugi postavio granicu. “Zahvalna sam što je tata rekao da ne možemo gledati TV tijekom večere jer smo dobili priliku za više druženja.”

Transformacija krivnje u mudrost

Umjesto da se boriš protiv krivnje, koristi je kao učitelja:

Kada osjećaš krivnju jer si rekla “ne” djetetu, pitaj se:

“Što mi ova krivnja pokušava reći?”

“Je li moja granica bila razumna?”

“Kako mogu objasniti djetetu zašto je ova granica važna?”

Zapamti: Djeci ne treba mama koja sebe gazi da bi svi drugi bili dobro, nego mama koja zna postaviti granice i kad osjeća krivnju. Prava snaga je u tome da krivnju pretvori u rast, a ne u samokažnjavanje.



FIZIČKA I EMOCIONALNA SAMOOBRA NA

Instruktor Siniša Necko objašnjava kako vještine samoobrane pomažu u postavljanju emocionalnih i fizičkih granica, učeći nas reći 'ne' kroz **aktivno nenasilje**.



1. Kako samoobrana pomaže reći "NE" fizič-
koj prijetnji? Trening samoobrane, uz kvalitet-
nog instruktora, uči vas učinkovitim tehnikama
i preventivnom djelovanju. Razvijate borbeni
mentalitet, ali i prihvaćanje, te nenasilan stav
u kritičnim susretima. Uči vas deeskalaciji
situacije na vrijeme. Još važnije, pomaže vam
upoznati sebe – razumjeti emocije, sebičnost,
pažljivost i biokemijske reakcije u tijelu.

2. Kako samoobrana utječe na mentalnu
snagu i samopouzdanje? Važno je osjećati
se dobro u svom tijelu, imati kondiciju i vje-
štine. Trening samoobrane, uz fizičke aspekte,
naglašava samopouzdanje, koordinaciju i pra-
vovremenost. Pomaže ukloniti misaone pro-
grame i predrasude koje vas ograničavaju.
Pravo samopouzdanje dolazi iz mira, iznutra.
Reći NE postaje lakše kada si sebi rekao DA.

3. Kako samoobrana pomaže u prevladava-
nju osjećaja krivnje? Osjećaj krivnje je često
površinski, a korijeni su dublji, obično iza misli.
Samoobrana u fizičkom smislu pomaže osobi
da se snađe u izazovnim situacijama kontro-
lirajući emocije i reakcije, ostajući smireniji i
spremna za fizički sukob ako do njega dođe.

4. Postoje li tehnike samoobrane za verbalnu
samoobranu? Postoje, i često ne izgledaju

onako kako mnogi misle. Nekad je ljubazna riječ
i unutarnji stav najbolji protuotrov. Samopouz-
danje i smirenost omogućuju najbolji odgovor,
bilo da je to odrješito NE, spretna promjena
teme, skretanje pažnje ili ljubazan razgovor.

5. Kako samoobrana pomaže u izgradnji
osjećaja osobne moći? Sve boričake vje-
štine teže upoznavanju sebe kao krajnjem cilju.
Fizički dio daje osobnu moć u obliku sposob-
nosti i samopouzdanja za svladavanje situacija.
Bitno je znati svoje granice. Osobna moć raste
odbacivanjem onoga što ti ne služi, uključu-
jući uloge i samonametnute obrasce. Važan
je i osobni stav lišen ljutnje ili omalovažavanja.

6. Što biste poručili čitateljicama koje raz-
mišljaju o učenju samoobrane? Program
samoobrane kod nas se odvija cijele godine,
možete se priključiti bilo kada. Grupa je mje-
šovita, atmosfera prijateljska, svi su dobrodošli
bez obzira na godine, kondiciju ili predznanje.
Aktivno potičemo jedinstvo misli, riječi i akcija.

Fitness klub Fiskultura,
Donja Vežica – Rijeka

Treninzi: **pon, sri, pet u 20:30**
Kontakt: **info@samoobrana.hr**
Internetska stranica: **samoobrana.hr**

Draga SVOJA,

Dok zatvaramo ovaj broj o tome kako reći "ne" bez krivnje, želim da znaš da radiš pravu stvar. Svaki put kada postaviš zdravu granicu, svaki put kada kažeš "ne" onome što ti oduzima snagu – to je čin ljubavi prema sebi i drugima.

Do sljedećeg susreta, sjeti se jesenjeg drveća. Ono ne pita lišće za dozvolu da ga otpusti. Ono jednostavno zna što mora učiniti da preživi i ponovno procvjeta.

S ljubavlju,

Uredništvo SVOJA.



DIGITALNA VERZIJA

Ovaj magazin ima isključivo edukativnu i informativnu svrhu. Nije zamjena za liječnički savjet ili medicinski tretman.

The logo for SVOJA, featuring the word in a bold, white, sans-serif font. The letter 'O' is stylized with a circular cutout in the center. The logo is positioned in the lower center of the page, overlaid on a photograph of a woman in a field.