

GRANICE OSOBISTE

Granice osobiste to wyobrażone linie, którymi oddzielamy to, co nam się podoba, od tego, co nam się nie podoba i na co się nie zgadzamy. Pamiętaj o tym, że twoje ciało należy do ciebie i ty decydujesz, kto, kiedy i w jaki sposób może cię dotknąć. Jeśli nie masz ochoty przytulić się do kogoś na powitanie, to możesz zdecydować, że podasz mu rękę lub przywitasz się bez kontaktu fizycznego.

TO TY USTALASZ ZASADY
DOTYCZĄCE TWOJEGO
CIAŁA, BO ONO NALEŻY
DO CIEBIE!

RÓŻNI LUDZIE MOGĄ MIEĆ INACZEJ
USTAWIONE GRANICE OSOBISTE NIŻ
TY. SZANUJ TO ORAZ OCZEKUJ, ABY
INNI SZANOWALI TWOJE.

MOŻE SIĘ ZDARZYĆ, ŻE BĘDZIESZ
CHCIAŁ/A ZMIEŃĆ ZDANIE
I PRZESUNĄĆ SWOJE GRANICE.
MASZ DO TEGO PRAWO.

MASZ RÓWNIEŻ PRAWO, ABY TWOJE
GRANICE OSOBISTE BYŁY RÓŻNE
WOBEC RÓŻNYCH OSÓB.

JEŻELI KTOŚ NARUSZA
TWOJE GRANICE OSOBISTE
I NIE REAGUJE NA TWÓJ
SPRZECIW, KONIECZNIE ZGŁOŚ TO
ZAUFANEJ OSOBIE DOROSŁEJ.

JEŚLI KTOŚ NIE SZANUJE TWOICH
GRANIC, NAKŁANIA CIĘ DO CZEGOŚ,
NA CO NIE MASZ OCHOTY ALBO
SPRAWIA, ŻE CZUJESZ SIĘ
ZAKŁOPOTANY/A, POWIEDZ O TYM
OSOBIE, KTÓREJ UFASZ. WYBIERZ
ŻYCZLIWEGO DOROSŁĘGO,
KTÓRY MA MOŻLIWOŚĆ DZIAŁANIA.
I PAMIĘTAJ: NIE ZNIECHĘCAJ SIĘ!
JEŚLI PIERWSZA OSOBA CI NIE
POMOŻE, ZWRÓĆ SIĘ DO
KOLEJNEJ.

