



Tunturiharjoitus: Omat rajat



Omilla rajoilla tarkoitetaan sitä, että erotat oman tahtosi toisten ihmisten tahdosta. Epämiellyttävä, ahdistava tai pelottava tunne voi viestiä siitä, että joku on rikkonut rajojasi tai olet itse ylittämässä omia rajojasi.

Terveet rajat lisäävät hyvinvointiasi sekä vahvistaa ihmissuhteitasi ja itsetuntoasi. Jämäkkyys on omien rajojen puolustamista ja itselle tärkeiden asioiden tekemistä toista loukkaamatta.



Pohdi seuraavia esimerkkejä, ollaanko tilanteissa ylittämässä rajojasi ja tarvitseeko sinun puolustaa rajojasi?

1. Kaverisi pyytää sinulta rahaa lainaan. Hän ei ole maksanut sinulle aiempaa velkaa takaisin.

Mitä vastaat kaverillesi?

2. Joku tuntematon lähettää sinulle somessa seksuaalissävyytteisen viestin. Viesti tuntuu sinusta epämiellyttävältä.

Mitä vastaat / teet?

3. Jos joku haluaa halata sinua, mutta se ei tunnu sinusta hyvältä.

Mitä vastaat /teet?

4. Ystävä pyytää sinua elokuviin. Olet hyvin väsynyt ja et jaksaisi lähteä.

Mitä vastaat kaverillesi?

5. Kaverisi on jakanut sinusta kuvan Snapissa ilman sinun lupaasi.

Mitä teet?
