

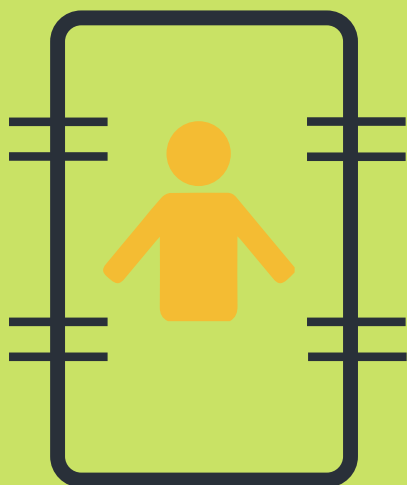
GRANICE W KONTAKTACH Z INNYMI

RODZICU, ZADBAJ O SIEBIE I WŁASNE EMOCJE

- Każdy z nas powinien sobie radzić samodzielnie w sferze uczuć, postaw, zachowań i spełniać swoje obowiązki.
- Jest rzeczą konieczną określić, dokąd sięga moje JA, z jego odpowiedzialnością, a dokąd zaczyna się odpowiedzialność drugiego człowieka.
- Świadomość tego, co jest mną, a więc tego, co posiadam jako ja i za co jestem odpowiedzialny, to postawa WOLNOŚCI.
- Wzięcie odpowiedzialności za własne życie otwiera człowieka na różnorodne możliwości.

(J. Sakowska)

PRZYKŁADY GRANIC W KONTAKTACH Z INNYMI LUDŹMI



Nienaruszony/elastyczny system granic:

- Świadome nawiązywanie związków
- Świadome przeżywanie bliskości
- Satysfakcja z bycia z ludźmi
- Poczucie bezpieczeństwa
- Respektowanie cudzych granic
- Umiejętność mówienia „nie”



Brak granic:

- Kłopoty w kontaktach z ludźmi
- Przyjmowanie roli agresora bądź ofiary
- Naruszanie cudzych granic
- Poczucie zagrożenia i braku ochrony
- Brak umiejętności mówienia „nie”



Mury zamiast granic:

- Poczucie izolacji
- Brak intymności
- Samotność
- Mówienie „nie” w każdej sytuacji



Uszkodzony system granic:

- Powodowanie konfliktów
- Częściowa ochrona
- Kłopoty z respektowaniem granic innych osób
- Niepełne poczucie bezpieczeństwa
- Umiejętność mówienia „nie” tylko w niektórych sytuacjach

PRZYGOTOWAŁA – IZABELA PIETRAS-OLSZEWSKA
OPRACOWANIE GRAFICZNE – EWELINA SZCZECHOWIAK

ŹRÓDŁO: FABER A., MAZLISH E. (2001), JAK MÓWIĆ, ŻEBY DZIECI NAS SŁUCHAŁY JAK SŁUCHAĆ ŻEBY DZIECI DO NAS MÓWIŁY, MEDIA RODZINA.

SAKOWSKA J. (1999), SZKOŁA DLA RODZICÓW I WYCHOWAWCÓW, CENTRUM METODYCZNE POMOCY PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNEJ MINISTERSTWA EDUKACJI NARODOWEJ; ZESZYTY METODYCZNE CZĘŚĆ 6.