

WZAJEMNY SZACUNEK I OSOBISTE GRANICE



POZIOM

Poziom Zaawansowany

GRUPA WIEKOWA

17 – 20 lat

TEMAT

Wzajemny szacunek i osobiste granice

OCZEKIWANE EFEKTY UCZENIA SIĘ

Wiedza

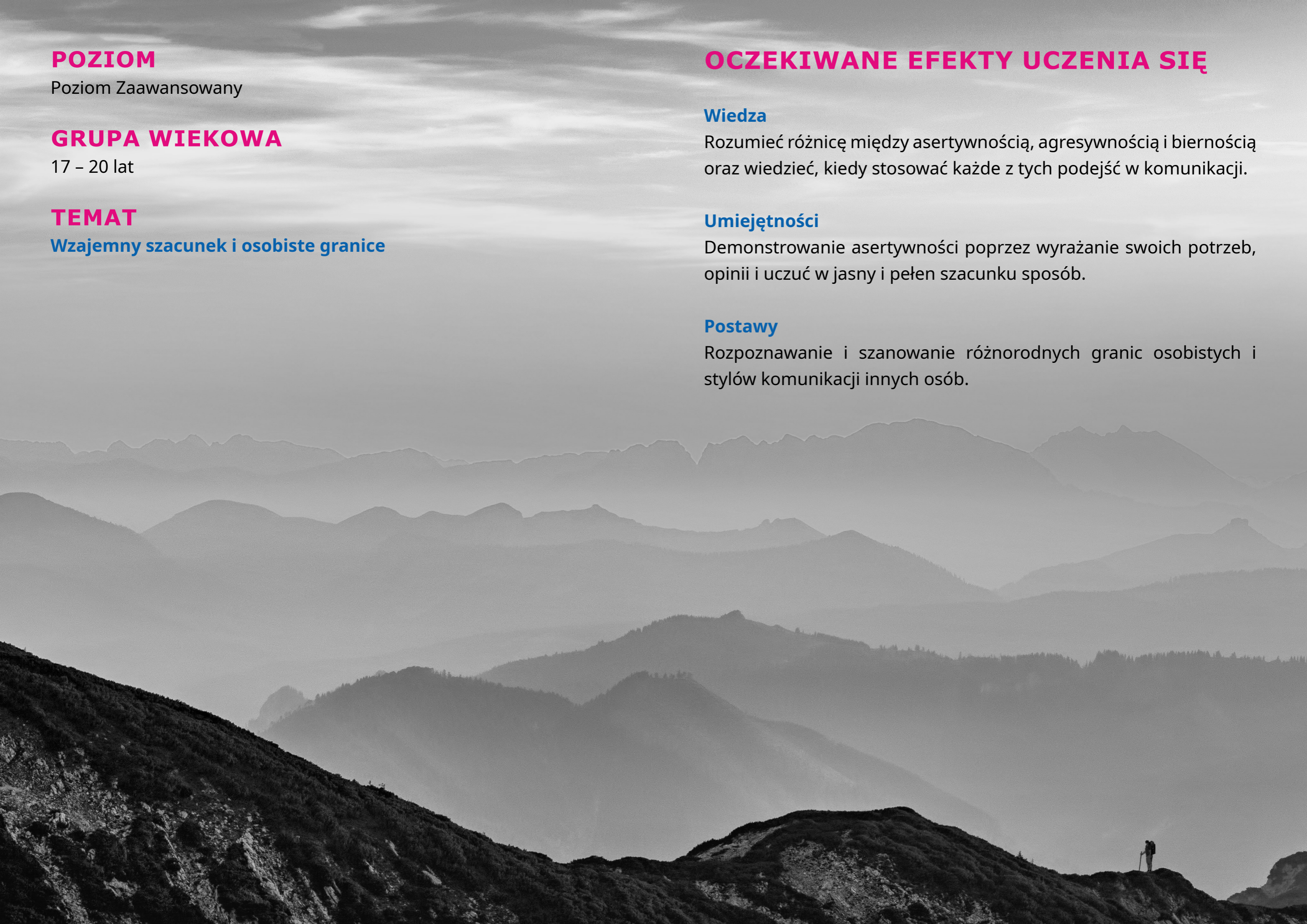
Rozumieć różnicę między asertywnością, agresywnością i biernością oraz wiedzieć, kiedy stosować każde z tych podejść w komunikacji.

Umiejętności

Demonstrowanie asertywności poprzez wyrażanie swoich potrzeb, opinii i uczuć w jasny i pełen szacunku sposób.

Postawy

Rozpoznawanie i szanowanie różnorodnych granic osobistych i stylów komunikacji innych osób.



FILM WYJAŚNIAJĄCY

Wzajemny szacunek i osobiste granice są bardzo ważne we wszystkich rodzajach relacji, zwłaszcza w związkach romantycznych. Niezależnie od tego, czy wchodzisz w interakcje z członkami rodziny, przyjaciółmi, współpracownikami czy znajomymi, zrozumienie, jak komunikować się i szanować wzajemne granice, jest kluczem do budowania zdrowych i pozytywnych relacji.

Zacznijmy od osobistych granic. Granice to limity, które ustalamy dla siebie w naszych interakcjach z innymi. Mogą to być granice fizyczne, emocjonalne i mentalne, których używamy, aby chronić się przed krzywdą lub dyskomfortem. W każdym rodzaju relacji ważne jest, aby jasno komunikować swoje granice i szanować granice innych osób.

Wzajemny szacunek odgrywa ważną rolę we wszelkiego rodzaju relacjach. Kiedy jesteś z kimś w związku, bardzo ważne jest, aby traktować się nawzajem z życzliwością i szacunkiem, a to oznacza poszanowanie wzajemnych granic. Jeśli ktoś wyrazi swoją granicę, ważne jest, aby ją uszanować i dostosować się do niej.

Ważna jest również nauka komunikowania się w sposób, który wspiera i szanuje własne granice osobiste oraz granice przyjaciół, partnerów i współpracowników. Ważne jest, aby nie być zbyt pasywnym lub agresywnym podczas ustalania swoich granic w rozmowach. Gdy ktoś porusza temat, z którym nie czujesz się komfortowo, staraj się być asertywny, komunikując swoje myśli i uczucia w jasny i pewny sposób, który szanuje granice innych osób.

Na przykład, jeśli ktoś mówi lub robi coś, co sprawia, że czujesz się niekomfortowo, możesz wyrazić to w niekonfrontacyjny sposób. Ważne jest jednak, aby zrobić to z empatią i zrozumieniem, a także wysłuchać perspektywy drugiej osoby.

Podsumowując, wzajemny szacunek i osobiste granice są kluczem do budowania pozytywnych i zdrowych relacji we wszystkich aspektach życia. Pamiętaj, aby jasno i z szacunkiem komunikować swoje własne granice, jednocześnie szanując granice innych. Nie bój się być asertywnym w wyrażaniu swoich myśli i uczuć, ale rób to w sposób, który pokazuje empatię i zrozumienie.



TEST SPRAWDZAJĄCY

Asertywność jest niezbędną umiejętnością komunikacyjną, która pozwala nam wyrażać nasze potrzeby i opinie, jednocześnie szanując potrzeby i opinie innych. Kiedy jesteśmy asertywni, jasno komunikujemy nasze granice, co prowadzi do zdrowych relacji i wzajemnego szacunku. Jednak bycie asertywnym może być wyzwaniem, szczególnie dla młodych dorosłych, którzy wciąż uczą się, jak poruszać się po zawłóściach relacji i komunikacji. Poświęć więc chwilę, aby szczerze odpowiedzieć na te pytania, a być może odkryjesz coś nowego o sobie i o tym, jak komunikujesz się z innymi..

1. Kiedy ktoś mówi do mnie w sposób, który sprawia, że czuję się niekomfortowo, zazwyczaj:
 - a. Nie mów nic i spróbuj zignorować sytuację.
 - b. Spróbować zmienić temat
 - c. Powiedz im, że to, co powiedzieli, sprawiło, że poczułem się niekomfortowo.
2. Kiedy ktoś się ze mną nie zgadza, zazwyczaj:
 - a. Zmienić moją opinię, aby pasowała do ich
 - b. milczeć i nie wyrażać własnego zdania
 - c. Szanuję ich zdanie, ale wyrażam też własne i uzasadniam je.
3. Kiedy ktoś przekracza jedną z moich osobistych granic, zazwyczaj:
 - a. Odpuścić i udawać, że nic się nie stało.
 - b. Złościć się i konfrontować
 - c. Asertywnie zakomunikować swoje granice i sposób, w jaki oczekuję być traktowany.
4. Kiedy potrzebuję od kogoś pomocy lub wsparcia, zazwyczaj:
 - a. Nie proszę o pomoc, ponieważ nie chcę sprawiać nikomu kłopotu.
 - b. Poprosić o pomoc, ale potem czuć się z tym źle
 - c. Proszę o pomoc bez poczucia winy, ponieważ wiem, że mam prawo prosić o wsparcie.

5. Kiedy ktoś jest dla mnie nieuprzejmy lub nie okazuje mi szacunku, zazwyczaj:
 - a. Zignorować go i mieć nadzieję, że sam przestanie.
 - b. Zacząć się bronić i rzucić się na nich
 - c. Asertywnie powiedzieć im, że ich zachowanie jest niedopuszczalne i że oczekuję traktowania z szacunkiem.
6. Kiedy ktoś próbuje mnie zmusić do zrobienia czegoś, na co nie mam ochoty, zazwyczaj:
 - a. Poddaję się i robię to, nawet jeśli sprawia mi to dyskomfort.
 - b. wymyślić wymówkę, dlaczego nie mogę tego zrobić
 - c. Asertywnie powiedzieć im, że nie czuję się komfortowo robiąc to, o co proszą i że tego nie zrobię.

Klucz do odpowiedzi:

- 1 punkt za każdą odpowiedź "c"
- 0 punktów za każdą odpowiedź "b"
- -1 punkt za każdą odpowiedź "a"

Interpretacja:

- **Jeśli uzyskałeś 5-6 punktów:** Jesteś asertywny i szanujesz swoje osobiste granice. Tak trzymać!
- **Jeśli uzyskałeś 3-4 punkty:** Wygląda na to, że pracujesz nad byciem bardziej asertywnym i szanujesz swoje osobiste granice. Pamiętaj, że to całkowicie normalne, że masz z tym pewne trudności, zwłaszcza w nowych lub trudnych sytuacjach. Po prostu ćwicz i wiedz, że w porządku jest mówić w swoim imieniu, gdy zajdzie taka potrzeba!
- **Jeśli uzyskałeś 0-2 punktów:** Wygląda na to, że możesz skorzystać na pracy nad swoją asertywnością i granicami osobistymi. Pamiętaj, że w porządku jest stanąć w swojej obronie i wyrazić swoje potrzeby i opinie. Nie przestawaj ćwiczyć i bądź dla siebie miły na każdym kroku!

ARTYKUŁ: POTĘGA KOMUNIKACJI

Gdy stajesz się starszy i zaczynasz doświadczać bardziej dorosłych doświadczeń, ważne jest, aby budować i utrzymywać zdrowe i bezpieczne relacje. Niezależnie od tego, czy chodzi o przyjaciół, członków rodziny czy partnerów romantycznych, komunikacja jest kluczem do ustanowienia zdrowych granic i wzajemnego szacunku. Komunikacja jest bardzo potężna, jeśli chodzi o relacje. Pozwala nam wyrażać nasze myśli i uczucia, a także słuchać i rozumieć myśli i uczucia innych. Pomaga to budować zaufanie i szacunek między ludźmi.

Jeśli chodzi o ustalanie granic, kluczowa jest komunikacja. Granice to linie, które tworzymy, aby chronić nasze fizyczne i emocjonalne samopoczucie, i są one niezbędne dla zdrowych relacji. Jednak ustalenie granic z innymi może być trudne, gdy komunikacja nie jest otwarta i zdrowa. Oznacza to, że nie możemy jasno komunikować innym naszych potrzeb i oczekiwań.

Jednym ze sposobów skutecznego komunikowania granic jest upewnienie się, że nie jesteśmy zbyt pasywni lub agresywni podczas ich ustalania. Zamiast pozwalać ludziom nie szanować twoich granic lub sprawiać, że czujesz się niekomfortowo, milcząc na ich temat lub denerwując się i złościąc, gdy ustalasz je z innymi, spróbuj spokojnie i pewnie ustalać granice, używając stwierdzeń "ja". Na przykład, zamiast mówić "Sprawiasz, że czuję się niekomfortowo", spróbuj powiedzieć "Czuję się niekomfortowo, gdy...". Jest to mniej agresywne i oskarżycielskie i skupia rozmowę na tobie, a nie na osobie, z którą rozmawiasz. Może to pomóc zapobiec defensywności i promować lepsze zrozumienie.

Komunikacja jest również bardzo ważna w budowaniu szacunku w związkach. Wzajemny szacunek oznacza docenianie myśli, uczuć i doświadczeń obu osób w związku, nawet jeśli się różnią. Może to być bardzo trudne, gdy te różnice są duże, ale komunikacja może pomóc złagodzić ten ciężar. Jednym ze sposobów komunikowania się z wzajemnym szacunkiem jest aktywne słuchanie. Oznacza to zwracanie szczególnej uwagi na to, co mówi druga osoba i próbę zrozumienia jej punktu widzenia, nawet jeśli się z nim nie zgadzasz. Oznacza to również unikanie przerywania, używania negatywnego języka ciała, oceniania i odrzucania myśli i uczuć drugiej osoby.

Zadawanie pytań wyjaśniających również pomaga poprawić komunikację. Zamiast po prostu zakładać, że rozumiesz, co druga osoba ma na myśli, spróbuj poprosić o więcej informacji lub przykładów. Może to pomóc zapobiec nieporozumieniom między ludźmi i sprawić, że lepiej zrozumiesz perspektywę drugiej osoby!

Podsumowując, komunikacja jest podstawą wszystkich rodzajów zdrowych relacji i odgrywa ważną rolę w ustalaniu granic i wzajemnego szacunku. Używając stwierdzeń typu "ja", aktywnie słuchając i zadając pytania, możesz skutecznie komunikować się z innymi i budować relacje oparte na zaufaniu i szacunku. Zdecydowane stawianie granic w sposób unikający agresji pomaga również stworzyć troskliwą i zdrową relację, która zapewnia bezpieczeństwo i szczęście Tobie i innym. Pamiętaj, że zdrowa komunikacja może czasami wymagać praktyki, więc nie załamuj się, jeśli popełnisz błąd i pracuj nad tym dalej!

ĆWICZENIE SAMOPOMOCY:

Czasami ustalenie granic z ludźmi, których znamy i kochamy, może być bardzo trudne. Dzieje się tak, ponieważ możemy obawiać się konfrontacji, obawiać się, że inni ludzie będą mieli o nas negatywną opinię lub powodować nieporozumienia z naszymi bliskimi i przyjaciółmi. Jednak wyznaczanie granic, które sprawiają, że czujemy się komfortowo i bezpiecznie, jest bardzo ważne w każdym związku - bez względu na to, jak bardzo jest on odległy. W tym ćwiczeniu będziesz ćwiczyć ustalanie granic, badając, jakie tematy lub interakcje sprawiają, że czujesz się niekomfortowo, analizując niektóre ze swoich bliższych relacji. Podczas wykonywania tego ćwiczenia spróbuj posłuchać relaksującej muzyki, która może naprawdę pomóc uspokoić i uspokoić umysł.

Aby rozpocząć to ćwiczenie, weź arkusz czystego papieru i kilka kolorowych ołówków, markerów lub długopisów.

1. Poświęć chwilę na zastanowienie się nad swoim życiem. Zanotuj odpowiedzi na następujące pytania, które pomogą ci określić twoje osobiste granice:

- Co cię w tej chwili martwi lub stresuje?
- Czego nie możesz się doczekać każdego dnia?
- Czego nie lubisz robić każdego dnia?
- Kto lub co sprawia, że czujesz się szczęśliwy i zmotywowany?
- Kto lub co sprawia, że czujesz się zmęczony lub nieszczęśliwy?
- Kto lub co sprawia, że czujesz się kochany, wspierany i doceniany?
- Kto lub co sprawia, że czujesz się niebezpieczny, pozbawiony wsparcia i niedoceniany??

2. Narysuj duży okrąg na kartce papieru. Wewnątrz okręgu napisz wszystko, co sprawia, że czujesz się bezpiecznie i bezstresowo.

Mogą to być takie rzeczy, jak wyprowadzanie psa na spacer, gdy znajomi zapraszają cię w różne miejsca lub gdy dostajesz fajne zadanie na uczelni/w pracy..

3. Na zewnątrz okręgu zapisz wszystko, co sprawia, że czujesz się zestresowany, niekomfortowo lub niebezpiecznie. Są to osoby lub sytuacje, które przekraczają Twoje granice i wymagają dalszej uwagi.

Mogą to być rzeczy takie jak plotki współpracowników w pracy, znajomi proszący o pożyczkę pieniędzy lub wykluczenie z zajęć grupowych..

4. Po zakończeniu autorefleksji zastanów się, w jaki sposób możesz ustalić swoje granice zidentyfikowane na podstawie rzeczy spoza kręgu oraz w jaki sposób możesz ustalić te granice w sposób empatyczny, ale asertywny.

Spróbuj użyć stwierdzenia "ja", aby ustalić te granice i zwiększyć swój komfort i szczęście w codziennym życiu.!

Link to Video:

Ćwiczenie terapeutyczne do wyznaczania granic autorstwa Eriki Pang Art:

<https://www.youtube.com/watch?v=IFrlio1KMyA>



BIBLIOTEKA WIDEO

Dobre granice uwalniają cię - Sarri Gilman (TEDx)
<https://www.youtube.com/watch?v=rtsHUeKnkC8>

Wskazówki dotyczące wyznaczania zdrowych granic w przyjaźni i związkach od psychologa klinicznego Headspace
<https://www.youtube.com/watch?v=Zb9L4XQNwPw>

Zwroty, które pomogą ci wyznaczyć zdrowe granice autorstwa Michaela Pereiry
<https://vm.tiktok.com/ZMYh2sA2p/>

IRENE
Family Learning to Address Domestic Violence

aldaima asociación andaluza de apoyo a la infancia



The European Commission's support for the production of this website does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project Number: 2021-1-FR01-KA220-ADU-000033422