

# WZAJEMNY SZACUNEK I WYTYCZANIE GRANIC



## **POZIOM**

Wprowadzający

## **GRUPA WIEKOWA**

13 – 16 lat

## **TEMAT**

**Wzajemny szacunek i wytyczanie granic**

## **OCZEKIWANE EFEKTY UCZENIA SIĘ**

### **Wiedza**

Korzyści i potrzeby związane z wyznaczaniem osobistych granic

### **Umiejętności**

Identyfikowanie własnych i cudzych granic. Umiejętność wyznaczania i komunikowania osobistych granic w sposób asertywny.

### **Postawy**

Uznanie znaczenia wzajemnego szacunku i osobistych granic w tworzeniu zdrowych relacji.

## FILM WYJAŚNIAJĄCY

Jako nastolatek możesz mieć do czynienia z wieloma sytuacjami, w których możesz czuć się niekomfortowo lub nieszanowany. Ważne jest, aby wiedzieć, jak wyznaczać granice, aby zapewnić, że jesteś szanowany i dobrze traktowany przez osoby wokół ciebie. W tym filmie porozmawiamy o tym, czym jest wzajemny szacunek, dlaczego jest ważny i jak wyznaczać osobiste granice, zwłaszcza gdy sytuacja staje się trudna.

Wzajemny szacunek oznacza traktowanie innych tak, jak samemu chciałoby się być traktowanym. Ważne jest, aby pamiętać, że każda osoba zasługuje na szacunek, bez względu na to, kim jest i skąd pochodzi. Szacunek jest kluczem do zdrowych relacji i jest czymś, co musimy ćwiczyć, gdy wchodzimy w interakcje z różnymi ludźmi w różnych sytuacjach.

Osobiste granice to limity, które ustalamy dla siebie, aby chronić nasze fizyczne, emocjonalne i psychiczne samopoczucie. Wyznaczając granice, komunikujemy innym, z czym czujemy się komfortowo, a z czym nie. Bardzo trudno jest zachować szacunek, gdy nasze osobiste granice zostaną przekroczone, ponieważ czujemy się niekomfortowo i nie jesteśmy szanowani. Ważne jest, aby mieć granice, aby nie dać się wykorzystać, zmanipulować, a nawet zranić.

Jak więc wyznaczać osobiste granice, zwłaszcza gdy sytuacja staje się trudna? Pierwszym krokiem jest poznanie własnych wartości, przekonań i potrzeb. Wiedza o tym, za czym się opowiadamy i czego potrzebujemy, pomaga nam wyznaczać granice, które pasują do naszych osobistych wartości. Następnym krokiem jest jasne i

asertywne komunikowanie naszych granic. Musimy być stanowczy, ale uprzejmi, gdy mówimy, z czym czujemy się komfortowo.

Pamiętaj, że w wyznaczaniu granic nie chodzi o kontrolowanie innych, ale o przejęcie kontroli nad sobą i sytuacjami, w których potencjalnie możemy zostać zranieni. Podczas wyznaczania granic powinniśmy unikać bycia zbyt pasywnym lub zbyt agresywnym. Asertywne zachowanie jest najlepszym sposobem na wyznaczanie granic, ponieważ równoważy nasze potrzeby z potrzebami innych.

Ważne jest, aby pamiętać, że wzajemny szacunek i ustalanie osobistych granic to ważne umiejętności dla nastolatków. Wzajemny szacunek oznacza traktowanie innych w sposób, w jaki chcemy być traktowani, podczas gdy osobiste granice to granice, które ustalamy, aby chronić siebie. Pracujmy razem, aby tworzyć zdrowe relacje poprzez praktykowanie wzajemnego szacunku i ustalanie silnych osobistych granic.



## TEST SPRAWDZAJĄCY

Rozwiąż ten quiz, aby sprawdzić siebie i to, co zrobiłbyś w kilku różnych sytuacjach, aby ustanowić wzajemny szacunek i osobiste granice! Odpowiedz tak szczerze, jak to możliwe i sprawdź odpowiedzi na końcu, aby dowiedzieć się, jakie są najzdrowsze sposoby na ustalenie zdrowych i osobistych granic.

1. Twój znajomy zaczyna plotkować o innym znajomym, a ty nie czujesz się komfortowo z tą rozmową. Co robisz?
  - a. Uczestniczysz w plotkach i dzielisz się własnymi opiniami.
  - b. Zmień temat i skieruj rozmowę na coś pozytywnego.
  - c. Powiedz znajomemu, że nie czujesz się komfortowo z plotkowaniem i wolałbyś porozmawiać o czymś innym.
2. Twój znajomy chce pożyczyć Twój telefon, ale masz na nim osobiste wiadomości i zdjęcia, których nie chcesz, aby widział. Co należy zrobić?
  - a. Daj mu swój telefon i miej nadzieję, że nie będzie przeglądać twoich osobistych wiadomości i zdjęć.
  - b. Grzecznie odmów i wyjaśnij, że masz w telefonie osobiste informacje, których nie chcesz, aby inni widzieli.
  - c. Zaoferuj, że pokażesz im, czego potrzebują na twoim telefonie, ale poproś, aby nie przeglądali twoich osobistych wiadomości i zdjęć..
3. Jesteś na imprezie i ktoś proponuje ci drinka, który, jak podejrzewasz, może być z domieszką alkoholu. Co robisz?
  - a. Zaakceptuj drinka i miej nadzieję na najlepsze.
  - b. Grzecznie odmówić i powiedzieć, że w tej chwili nie chce się nic pić.
  - c. Wyrazić swoje obawy dotyczące napoju i poprosić o inną opcję lub o przyniesienie napoju bezalkoholowego..

4. Twój przyjaciel jest zdenerwowany i chce porozmawiać o swoich problemach, ale ty masz już plany, których nie chcesz odwoływać. Co należy zrobić?
  - a. Powiedz przyjacielowi, że nie możesz teraz rozmawiać i miej nadzieję, że znajdzie kogoś innego, z kim będzie mógł porozmawiać.
  - b. Odwołaj swoje plany i wysłuchaj problemów przyjaciela.
  - c. Wyjaśnij, że masz plany, ale zaproponuj rozmowę w innym terminie.
5. Ktoś, kogo nie znasz, zaczyna śledzić Cię w mediach społecznościowych i wysyłać Ci wiadomości, które sprawiają, że czujesz się niekomfortowo. Co robisz?
  - a. Zablokować daną osobę i zignorować jej wiadomości.
  - b. Odpowiedz tej osobie i spróbuj nawiązać z nią rozmowę.
  - c. Zgłoś tę osobę na platformie mediów społecznościowych i porozmawiaj o sytuacji z zaufaną osobą dorosłą..

### Odpowiedzi:

1. c) Powiedz przyjacielowi, że nie czujesz się komfortowo z plotkowaniem i wolałbyś porozmawiać o czymś innym.
2. b) Grzecznie odmów i wyjaśnij, że masz w telefonie dane osobowe, których nie chcesz, aby inni widzieli.
3. c) Wyraź swoje obawy dotyczące napoju i poproś o wybranie innej opcji lub podanie napoju bezalkoholowego.
4. c) Wyjaśnij, że masz plany, ale zaproponuj rozmowę w innym terminie.
5. c) Zgłoś tę osobę na platformie mediów społecznościowych i porozmawiaj o sytuacji z zaufaną osobą dorosłą.

## ARTYKUŁ: SZACUNEK

### SZACUNEK I GRANICE: PRZEWODNIK PO TRUDNYCH RELACJACH

Wzajemny szacunek i osobiste granice są niezbędne dla wszystkich rodzajów zdrowych relacji. Jako nastolatek możesz znaleźć się w sytuacjach, w których komunikowanie swoich potrzeb i granic może być trudne. Dlatego tak ważne jest, aby priorytetowo traktować wzajemny szacunek i osobiste granice, zwłaszcza w obliczu trudnych sytuacji.

Po pierwsze, wzajemny szacunek jest podstawą wszystkich zdrowych relacji. Oznacza to traktowanie innych z życzliwością, rozważą i empatią, nawet jeśli się z nimi nie zgadzasz. Niezbędne jest komunikowanie się z innymi i słuchanie różnych perspektyw. Ważne jest również, aby unikać używania obraźliwego języka lub działań, ponieważ może to zaszkodzić relacji i sprawić, że poczujesz się znacznie gorzej.

Osobiste granice są równie ważne. Twoje osobiste granice określają, z czym czujesz się komfortowo, a z czym nie. Każdy ma inne granice i ważne jest, aby jasno i z szacunkiem komunikować je innym. Tworzenie i dbanie o zdrowe granice może pomóc ci poczuć się bardziej kontrolowanym, bezpieczniejszym i pewniejszym siebie w swoich relacjach.

W trudnych sytuacjach osobiste granice i wzajemny szacunek mogą pomóc w radzeniu sobie z konfliktami i utrzymaniu zdrowych relacji. Na przykład, jeśli nie zgadzasz się z kimś, ważne



jest, aby komunikować swoje myśli i uczucia z szacunkiem, jednocześnie słuchając jego perspektywy. Pamiętaj, aby używać stwierdzeń typu "ja" i unikać słów, które zrzucają winę na inne osoby. W ten sposób przekazujesz własne doświadczenia bez atakowania drugiej osoby. Ważne jest również, aby szanować granice drugiej osoby, nawet jeśli różnią się one od twoich. Może to pomóc zapobiec nieporozumieniom, konfliktom i zranionym uczuciom.

Wreszcie, wyznaczanie granic może wydawać się bardzo trudne i wymagające, zwłaszcza jeśli martwisz się o zranienie czyichś uczuć. Ważne jest jednak, aby priorytetowo traktować swoje bezpieczeństwo i dobre samopoczucie. Jeśli czujesz się niekomfortowo lub niebezpiecznie, możesz powiedzieć "nie" i stanąć w swojej obronie. Pamiętaj, że zasługujesz na traktowanie z szacunkiem i życzliwością, a wyznaczanie granic jest sposobem na zapewnienie tego. Zawsze wycofuj się z nieporozumień lub sytuacji, które sprawiają, że czujesz się niebezpiecznie lub głęboko niekomfortowo.

Podsumowując, wzajemny szacunek i osobiste granice są ważne dla zdrowych relacji, szczególnie w trudnych sytuacjach. Ważne jest, aby z szacunkiem komunikować swoje myśli i uczucia, słuchać innych perspektyw i ustalać jasne granice, które będą szanowane przez innych. Takie postępowanie może zapobiec nieporozumieniom, konfliktom i zranionym uczuciom, a także prowadzić do ogólnie zdrowszych relacji. Pamiętaj, że zasługujesz na traktowanie z szacunkiem, a ustalanie granic jest sposobem na zapewnienie tego.

## ĆWICZENIE SAMOPOMOCY: SZACUNEK

Zachowanie szacunku we wszystkich sytuacjach może być bardzo trudne, zwłaszcza gdy ktoś został zraniony lub rozgniewany. Ważne jest jednak, aby zachować szacunek i zrozumienie w takich sytuacjach, aby zmniejszyć konflikt i stworzyć wzajemne zrozumienie sytuacji. Ustanowienie osobistych granic i zrozumienie znaczenia wzajemnego szacunku są niezbędne dla zdrowych relacji. W tym ćwiczeniu zastanowisz się nad swoimi osobistymi granicami i tym, jak odnoszą się one do wzajemnego szacunku.

1. Weź czystą kartkę papieru i podziel ją na trzy kolumny.
2. W pierwszej kolumnie zapisz pięć rzeczy, które są dla Ciebie ważne i które uważasz za niepodlegające negocjacji w Twoich relacjach. Mogą to być takie rzeczy jak przestrzeń osobista, uczciwość, szacunek dla uczuć i wartości.
3. W drugiej kolumnie zapisz przykłady sytuacji, w których ktoś uszanował Twoje granice lub wartości. Może to być coś, co wydarzyło się niedawno lub w przeszłości.
4. W trzeciej kolumnie zapisz przykłady sytuacji, w których ktoś przekroczył granice lub w jakiś sposób Cię zlekceważył. Może to być coś, co wydarzyło się niedawno lub w przeszłości.
5. Po wypełnieniu trzech kolumn, poświęć kilka minut na zastanowienie się nad tym, co napisałeś. Zastanów się, co możesz zrobić, aby utrzymać swoje osobiste granice i jak możesz przekazać te granice innym.

Zastanów się, jak inna osoba szanująca twoje osobiste granice sprawi, że poczujesz się dobrze i pomyśl o tym, jak to uczucie może być wzajemne.

### Link to Video:

Respect by Aretha Franklin:

[https://www.youtube.com/watch?v=A134hShx\\_gw](https://www.youtube.com/watch?v=A134hShx_gw)

## BIBLIOTEKA WIDEO

Wyznaczanie zdrowych granic przez The Prevention Connection  
<https://www.youtube.com/watch?v=XFAEeOd3H9k>

Wartość granic - Cosima Payano Baez (TEDx)  
<https://www.youtube.com/watch?v=I1ljsVsHX6c>

Teen Voices: Przyjaźnie i granice by Common Sense Education  
<https://www.youtube.com/watch?v=yjzGxLq1Dqs>

# IRENE

Family Learning to Address Domestic Violence



Co-funded by  
the European Union

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