

RESPEITO MÚTUO E LIMITES



NÍVEL

Introdução

GRUPO ETÁRIO

13 - 16 anos

TÓPICO

Respeito mútuo e limites

RESULTADOS ESPERADOS DE APRENDIZAGEM

Conhecimento

Benefícios e necessidades da definição de limites pessoais

Competências

Identificar os seus próprios limites e os dos outros. Ser capaz de estabelecer e comunicar limites pessoais de forma assertiva.

Atitudes

Reconhecer a importância do respeito mútuo e dos limites pessoais na criação de relações saudáveis

VÍDEO EXPLICATIVO

Enquanto adolescentes, podemos ser confrontados com muitas situações em que nos sentimos desconfortáveis ou desrespeitados. É importante saber como estabelecer limites para garantir que somos respeitados e bem tratados pelas pessoas que nos rodeiam. Neste vídeo, vamos falar sobre o que é o respeito mútuo, porque é importante e como estabelecer limites pessoais, especialmente quando as coisas se tornam difíceis.

O respeito mútuo significa tratar os outros da forma como gostaríamos de ser tratados. É importante lembrar que todas as pessoas merecem respeito, independentemente de quem são ou de onde vêm. O respeito é a chave para relações saudáveis e é algo que temos de praticar quando interagimos com pessoas diferentes em situações diferentes.

As fronteiras pessoais são limites que estabelecemos para nós próprios para proteger o nosso bem-estar físico, emocional e mental. Ao estabelecer limites, comunicamos aos outros aquilo com que nos sentimos confortáveis ou não. É muito difícil ser respeitoso quando os nossos limites pessoais são ultrapassados porque nos sentimos desconfortáveis e desrespeitados. É importante ter limites para não se aproveitarem, manipularem ou até mesmo nos magoarem.

Então, como é que estabelecemos limites pessoais, especialmente quando as coisas se tornam difíceis? O primeiro passo é conhecer os nossos próprios valores, crenças e necessidades. Saber o que defendemos e do que precisamos ajuda-nos a estabelecer limites que se enquadram nos nossos valores pessoais. O passo

seguinte é sermos claros e assertivos quando comunicamos os nossos limites. Precisamos de ser firmes mas educados quando dizemos aquilo com que nos sentimos confortáveis.

Lembre-se de que os limites não têm a ver com controlar os outros, mas sim com assumir o controlo de nós próprios e das situações em que podemos ser potencialmente magoados. Devemos evitar ser demasiado passivos ou demasiado agressivos quando estabelecemos limites. O comportamento assertivo é a melhor forma de estabelecer limites porque equilibra as nossas necessidades com as dos outros.

É importante lembrar que o respeito mútuo e o estabelecimento de limites pessoais são competências importantes para os adolescentes. O respeito mútuo significa tratar os outros da forma como queremos ser tratados, enquanto os limites pessoais são limites que estabelecemos para nos protegermos. Vamos trabalhar em conjunto para criar relações saudáveis, praticando o respeito mútuo e estabelecendo limites pessoais fortes.



QUESTIONÁRIO DE CHECK-IN

Responda a este questionário para saber o que faria em algumas situações diferentes para estabelecer o respeito mútuo e os limites pessoais! Responda com a maior honestidade possível e verifique as respostas no final para descobrir as formas mais saudáveis de estabelecer limites saudáveis e pessoais.

1. O seu amigo começa a coscuvilhar sobre outro amigo e você não se sente confortável com a conversa. O que é que faz?
 - a. Participa nos mexericos e partilha as suas próprias opiniões.
 - b. Muda de assunto e orienta a conversa para algo positivo.
 - c. Diz ao seu amigo que não se sente confortável com mexericos e que prefere falar de outra coisa.
2. O seu amigo quer que lhe empreste o telemóvel, mas você tem mensagens pessoais e fotografias que não quer que ele veja. O que é que faz?
 - a. Dá-lhes o seu telemóvel e espera que não vejam as suas mensagens e fotografias pessoais.
 - b. Recusa educadamente e explica que tem informações pessoais no seu telemóvel que não quer que outras pessoas vejam.
 - c. Oferece a sua ajuda para lhes mostrar o que precisam no seu telemóvel, mas pede que não vejam as suas mensagens e fotografias pessoais.
3. Está numa festa e alguém lhe oferece uma bebida que suspeita que possa ter sido adulterada. O que é que faz?
 - a. Aceita a bebida e espera pelo melhor.
 - b. Recusa educadamente e diz que não quer beber nada de momento.
 - c. Exprime as suas preocupações sobre a bebida e pede à pessoa que lhe dê outra opção ou que lhe traga uma bebida sem álcool.

4. O seu amigo está aborrecido e quer falar sobre os seus problemas, mas você tem planos que não quer cancelar. O que é que faz?
 - a. Diz ao seu amigo que não pode falar agora e que espera que ele encontre outra pessoa com quem falar.
 - b. Cancela os seus planos e ouve os problemas dos seus amigos.
 - c. Explica que tem planos, mas oferece-se para falar com eles noutra altura.
5. Alguém que não conhece começa a segui-lo nas redes sociais e a enviar-lhe mensagens que o deixam desconfortável. O que é que faz?
 - a. Bloqueia a pessoa e ignora as suas mensagens.
 - b. Responde à pessoa e tenta entabular uma conversa.
 - c. Denuncia a pessoa à plataforma de redes sociais e fala com um adulto de confiança sobre a situação.

Respostas:

1. c) Diz ao seu amigo que não se sente bem com mexericos e que prefere falar de outra coisa.
2. b) Recusa educadamente e explica que tem informações pessoais no seu telemóvel que não quer que outros vejam.
3. c) Exprime a sua preocupação com a bebida e pede à pessoa que lhe dê outra opção ou que lhe traga uma bebida sem álcool.
4. c) Explica que tem planos, mas oferecer-se para falar com ele noutra altura.
5. c) Denuncia a pessoa à plataforma da rede social e fala com um adulto de confiança sobre a situação.

ARTIGO: R-E-S-P-E-I-T-O

RESPEITO E LIMITES: O GUIA PARA NAVEGAR EM RELAÇÕES DIFÍCEIS

O respeito mútuo e os limites pessoais são ambos essenciais para todos os tipos de relações saudáveis. Enquanto adolescente, poderá encontrar-se em situações em que pode ser difícil comunicar as suas necessidades e limites. É por isso que é essencial dar prioridade ao respeito mútuo e aos seus limites pessoais, especialmente quando enfrenta situações difíceis.

Em primeiro lugar, o respeito mútuo é a base de todas as relações saudáveis. Significa tratar os outros com bondade, consideração e empatia, mesmo quando não se está de acordo com eles. É essencial comunicar com os outros e ouvir as diferentes perspectivas. Também é importante evitar usar linguagem ou acções ofensivas, porque isso pode prejudicar a relação e fazer com que se sintam muito pior.

Os limites pessoais são igualmente importantes. Os seus limites pessoais definem aquilo com que se sente confortável e aquilo com que não se sente. Todas as pessoas têm limites diferentes, e é essencial comunicá-los de forma clara e respeitosa aos outros. Criar e cuidar de limites saudáveis pode ajudá-lo a sentir-se mais em controlo, mais seguro e mais confiante nas suas relações.

Quando se lida com situações difíceis, os limites pessoais e o respeito mútuo podem ajudá-



lo a ultrapassar conflitos e a manter relações saudáveis. Por exemplo, se discordar de alguém, é importante comunicar os seus pensamentos e sentimentos de forma respeitosa e, ao mesmo tempo, ouvir a perspectiva dessa pessoa. Lembre-se de utilizar afirmações do tipo “eu” e evite palavras que coloquem a culpa noutras pessoas. Desta forma, está a comunicar a sua própria experiência sem atacar a outra pessoa. Também é essencial respeitar os limites da outra pessoa, mesmo que sejam diferentes dos seus. Isto pode ajudar a evitar mal-entendidos, conflitos e sentimentos feridos.

Finalmente, estabelecer limites pode parecer muito difícil e desafiante, especialmente se estiver preocupado em ferir os sentimentos de alguém. No entanto, é importante dar prioridade à sua segurança e bem-estar. Se se sentir desconfortável ou inseguro, não há problema em dizer não e defender-se. Lembre-se que merece ser tratado com respeito e gentileza, e estabelecer limites é uma forma de o garantir. Retire-se sempre de desacordos ou situações que o façam sentir-se inseguro ou profundamente desconfortável.

Em conclusão, o respeito mútuo e os limites pessoais são importantes para relações saudáveis, especialmente em situações difíceis. É essencial comunicar os seus pensamentos e sentimentos de forma respeitosa, ouvir as outras perspectivas e estabelecer limites claros para ser respeitado pelos outros. Ao fazê-lo, pode evitar mal-entendidos, conflitos e sentimentos feridos, e conduzir a relações mais saudáveis em geral. Lembre-se, merece ser tratado com respeito e estabelecer limites é uma forma de o garantir.

ACTIVIDADE DE AUTO-AJUDA: R-E-S-P-E-I-T-O

Pode ser muito difícil manter o respeito em todas as situações, especialmente quando se foi magoado ou irritado. No entanto, é importante manter o respeito e a compreensão nessas situações para reduzir o conflito e criar uma compreensão mútua das situações. O estabelecimento de limites pessoais e a compreensão da importância do respeito mútuo são essenciais para relações saudáveis. Neste exercício, irá reflectir sobre os seus limites pessoais e a forma como estes se relacionam com o respeito mútuo.

1. Pegue numa folha de papel em branco e divida-a em três colunas.
2. Na primeira coluna, escreva cinco coisas que são importantes para si e que considera não serem negociáveis nas suas relações. Isto pode incluir coisas como o espaço pessoal, a honestidade, o respeito pelos seus sentimentos e os seus valores.
3. Na segunda coluna, escreva exemplos de situações em que alguém respeitou os seus limites ou valores. Pode ser algo que tenha acontecido recentemente ou no passado.
4. Na terceira coluna, escreva exemplos de situações em que alguém ultrapassou um limite ou o desrespeitou de alguma forma. Pode ser algo que tenha acontecido recentemente ou no passado.
5. Depois de preencher as três colunas, dedique alguns minutos a reflectir sobre o que escreveu. Pense no que pode fazer para manter os seus limites pessoais e como pode comunicar esses limites aos outros.

Pense em como outra pessoa que respeita os seus limites pessoais o fará sentir e pense em como esse sentimento pode ser mútuo.

Ligação ao vídeo:

Respect, de Aretha Franklin:

https://www.youtube.com/watch?v=A134hShx_gw

BIBLIOTECA DE VÍDEOS

Estabelecer limites saudáveis por *The Prevention Connection*
<https://www.youtube.com/watch?v=XFAEeOd3H9k>

O valor dos limites por *Cosima Payano Baez (TEDx)*
<https://www.youtube.com/watch?v=I1ljsVsHX6c>

Voices dos adolescentes: Friendships and Boundaries (Amizades e Limites) da *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