



ERILAISET RAJAT



Tämän harjoituksen tavoitteena on lisätä ymmärrystä erilaisten rajojen merkityksestä ja oppia tunnistamaan terveitä, liian jyrkkiä ja liian hauraita rajoja omassa elämässä.



Valmistelut:

Tulosta ja leikkaa Voimaksin omat rajat –kortit ja piilota ne ympäri tilaa, jossa toteutatte harjoituksen. Asetellaan valmiiksi pöydälle: terveet rajat, jyrkät rajat ja hauraat rajat –kortit.

- Aloitetaan harjoitus keskustelulla erilaisista rajoista ja niiden merkityksestä elämässä. Korostetaan, että rajat auttavat meitä suojautumaan, ilmaisemaan itseämme ja säilyttämään terveen tasapainon ihmissuhteissa.
- Esitellään osallistujille erilaiset rajojen tyypit: fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset. Käydään myös läpi, miten nämä eri tyypit vaikuttavat elämäämme ja mitä hyötyä terveistä rajoista on.

Ohjataan osallistujia etsimään tilasta kolmen otsikon alle sopivia lauseita/sanoja:

Terveet rajat:

Voivat muuttua elämän mukana, sopivan vahvat, joustavat, suojaavat itseä, suojaavat itselle tärkeitä asioita

Jyrkät rajat:

Voivat kaventaa elämää, voivat rajoittaa elämää, voivat estää meitä kokeilemasta uusia asioita

Hauraat rajat:

Eivät suojaa meitä tarpeeksi, antavat muiden kohdella meitä huonosti, saa suostumaan asioihin, mitä ei oikeasti haluaisi tehdä

LOPUKSI



Mietitään yhdessä:

- Miten omat rajat syntyvät?
- Onko kaikilla ihmisillä samanlaiset rajat?
- Onko olemassa hyviä ja huonoja rajoja?

OHJAAJAN VINKKI:

Rajojen merkitys ja ilmaiseminen

- Fyysinen konkreettinen rajamme on ihomme, joka erottaa meidät ympäröivästä maailmasta.
- Psyykkisiä rajoja tarvitaan rajaamaan omaa identiteettiä, mikä auttaa meitä olemaan toisista ihmisistä erillisiä ja itsenäisiä. Psyykkiset rajat auttavat meitä tunnistamaan omat tarpeemme ja tunteemme.
- Sosiaaliset rajat auttavat meitä määrittämään etäisyyttä ja läheisyyttä muihin ihmisiin ja asioihin.
- Ilmaistaksemme rajojamme käytämme sanoja, ilmeitä ja kehonkieltä.
- Rajat auttavat meitä luomaan mielekästä, itseämme kunnioittavaa elämää ja rajoja voi oppia.

TERVEET RAJAT



JYRKÄT RAJAT



HAURAAT RAJAT



Terveys

Riittämätön

Oma tila

Itsevarmuus

Rajoittaminen

Torjuminen

Turvallisuus

Alistuminen

Itsetunto

Valta

Kieltäminen

Epäröinti

Yksityisyys

Arvostus

Hyväksyminen

Energia

Hyväntahtoisuus

Uhrautuminen

Itsenäisyys

Aika

Kunnioitus

Omistautuminen

Suostumus

Periksi antaminen