

3

SPOSOBY NA POZNANIE SWOICH GRANIC

1

ZADAWANIE SOBIE PYTANIA, O CO MI CHODZI

- Dlaczego coś jest dla mnie ważne?
- Dlaczego chcę, by coś było tak, a nie inaczej?
 - Dlaczego chcę to zrobić lub tego nie robić?

2

TRAKTOWANIE EMOCJI JAKO SYGNAŁU

- obserwacja tych przyjemnych i tych nieprzyjemnych
 - oddzielanie się od emocji innych osób
- branie odpowiedzialności tylko za własne emocje

3

PIEŁĘGNOWANIE ODPOWIEDZIALNOŚCI OSOBISTEJ

- uświadamianie sobie w różnych sytuacjach: chcę czy muszę?
 - przyjęcie konsekwencji swojej decyzji
- autentyczność i szczerść ze sobą i z innymi

POKAZYWANIE SWOICH GRANIC DZIECKU

UŻYWAĆ JĘZYKA OSOBISTEGO

~~“Nie wolno”
“Trzeba”
“Powinieneś”
“Musisz”
“Zrób”
“Zacznij”
“Przestań”
“Nie ruszaj”~~

“Lubię”
“Nie lubię”
“Podoba mi się”
“Nie podoba mi się”
“Chcę”
“Nie chcę”
“Zależy mi, żebyś”
“Wolałabym”
“Proszę”