

Tehtävä: Omat rajat

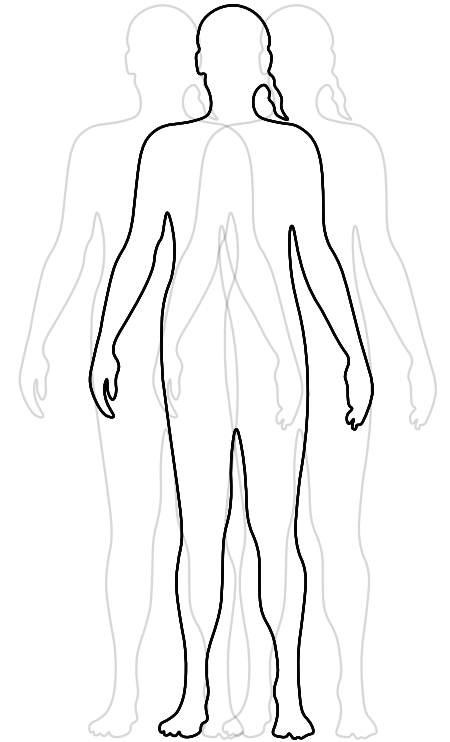
nettideittiturva.fi

Omien rajojen tunnistaminen ja niistä kiinni pitäminen tuovat turvaa, sillä rajat määrittelevät ne asiat, jotka ovat meille hyväksi ja mitkä eivät. Rajoissa on kyse on omasta hyvinvoinnista huolehtimisesta ja itsemääräämisoikeudesta. Nämä oikeudet ja velvollisuudet koskevat jokaista ihmistä.

Omien rajojen sisäpuolella ovat ne asiat, joista olemme vastuussa, ja kun hahmotamme omat rajamme, osaamme ilmaista ne myös muille. Rajat tuovat meille vapautta toteuttaa omannäköistämme elämää, jossa olemme yhteydessä omaan hyvinvointiimme.

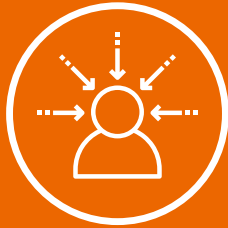
Rajoja pohdittaessa on tärkeää kirkastaa itselleen, mistä asioista on itse vastuussa ja mistä asioista ei. Raja voi mennä esimerkiksi siinä, että jokainen on vastuussa vain omista tunteistaan – kenenkään toisen aikuisen tunteista ja tarpeista ei voi olla vastuussa. Omista rajoistaan huolehtiva ihminen kunnioittaa myös toisten ihmisten rajoja ketään vähättelemättä tai jyräämättä.

Romanssihuijauksen kokenut on ollut tilanteessa, jossa hänen rajojaan ei ole kunnioitettu. Tämän vuoksi omien rajojen uudelleen hahmottaminen on tärkeä osa kokemuksesta toipumista. Monelle romanssihuijauksen kokeneelle omista rajoista huolehtiminen voi olla vaikeaa huijauskokemuksen jälkeenkin.



Tarkastele ja vahvista omia rajojasi seuraavien tukikysymysten avulla.

1. Henkilökohtaiset rajat



Henkilökohtaiset rajat määrittelevät sen mitä olemme ja mitä taas emme. Ne antavat meille vapauden tulla omaksi itseksemme.

Henkilökohtaisilla rajoilla tarkoitetaan sinun identiteettiäsi ja sinulle tärkeitä asioita. Miten näiden toteuttaminen näkyy tällä hetkellä omassa arjessasi?

.....

.....

Mitä henkilökohtaiset rajat merkitsevät sinulle omassa elämässäsi?

.....

.....

Miltä sinusta tuntuu asettaa henkilökohtaisia rajoja?
Miten ilmaiset niitä muille?

.....

.....

.....

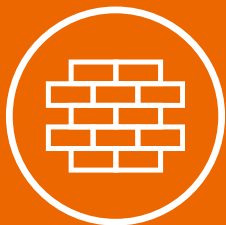
Mitä hyötyä sinulle on siitä, että asetat henkilökohtaisia rajoja?

.....

.....

.....

2. Fyysiset rajat



Fyysiset rajat määrittelevät kuka saa koskea meitä, minne ja miten. Fyysisten rajojen ilmeiseminen muille ja se, että niitä kunnioitetaan, antavat meille vapauden olla fyysisesti turvassa.

Millaiset ovat fyysiset rajasi (esimerkiksi suhteessa läheisiin, työkavereihin ja tuntemattomiin)? Miten ilmaiset muille, millainen kosketus tai etäisyys on sinulle sopivaa?

.....

.....

Missä tilanteissa olet valmis joustamaan fyysisistä rajoistasi (esim. lääkäri, hieroja, läheinen ihminen)?

.....

.....

.....

Miltä sinusta tuntuu asettaa fyysisiä rajoja?

.....

.....

.....

Mitä hyötyä sinulle on siitä, että asetat fyysisiä rajoja?

.....

.....

.....

3. Älylliset rajat



Älylliset rajat tarkoittavat oikeutta omaan näkemyksiin, ajatuksiin, arvoihin ja tulkintoihin ilman että muiden mielipiteet mitätöivät tai hallitsevat niitä. Ne myös tarkoittavat kykyä kunnioittaa toisten ajattelua ja olla avoin erilaisille näkökulmille ilman, että oma identiteetti horjuu.

Miten ilmaiset muille jämäkästi ja kohteliaasti mielipiteesi ja arvosi?

.....

.....

Missä tilanteissa tunnet, että mielipiteesi eivät ole tervetulleita?

.....

.....

Miten huolehdit siitä, että kunnioitat muiden älyllisiä rajoja?

.....

.....

Miltä sinusta tuntuu asettaa älyllisiä rajoja?

.....

.....

.....

Mitä hyötyä sinulle on siitä, että asetat älyllisiä rajoja?

.....

.....

.....

4. Tunne-elämän rajat



Tunne-elämän rajat auttavat meitä ottamaan vastuun omien tunteidemme käsittelystä. Ne vapauttavat meidät irrottautumaan muiden kokemista tunteista.

Millaisissa tilanteissa sinun on vaikea erottaa omat tunteesi muiden tunteista?

.....

.....

Miten säätelet ja käsittelet omia voimakkaita tunnereaktioitasi omassa arjessasi?

.....

.....

Miltä sinusta tuntuu ilmaista tunne-elämän rajoja?

Jäätkö kantamaan huolta esimerkiksi kieltäytyttyäsi tai sanottuasi 'ei'?

.....

.....

.....

Mitä hyötyä sinulle on siitä, että asetat tunne-elämän rajoja?

.....

.....

.....

5. Taloudelliset rajat



Taloudelliset rajat määrittelevät arkipäiväisen talouden painopisteitä. Ne antavat vapauden suunnitella ja turvata omaa taloutta.

Mitä ajattelet velan ja lainan ottamisesta? Suostutko maksamaan asioita lainarahalla? Jos niin, niin millaisia asioita?

.....

.....

Suostutko lainaamaan rahaa tuttaville? Jos niin, millaisia summia?

.....

.....

Millaisiin asioihin olet valmis panostamaan taloudellisesti?

.....

.....

Miltä sinusta tuntuu asettaa taloudellisia rajoja?

.....

.....

.....

Mitä hyötyä sinulle on siitä, että asetat taloudellisia rajoja?

.....

.....

6. Verkkotodellisuuden rajat



Verkkotodellisuuden rajat määrittelevät vuorovaikutustamme verkossa ja verkkoidentiteettimme toimintaa. Ne antavat vapauden yksityisyyteen ja turvallisuuteen.

Millaisia verkkotodellisuuden rajoja olet asettanut verkossa toimiessasi? Miltä se on sinusta tuntunut?

.....

.....

Kuinka paljon verkossa esiintyvä "minäsi" vastaa todellista sinua?

.....

.....

Kenen kanssa ja milloin olet valmis jakamaan henkilökohtaisia asioita verkossa?

.....

.....

Miten toimit, jos joku ylittää rajasi verkossa, esimerkiksi tunkeilevilla kommentteilla tai viesteillä?

.....

.....

Mitä hyötyä sinulle on siitä, että asetat verkkotodellisuuden rajoja?

.....

.....