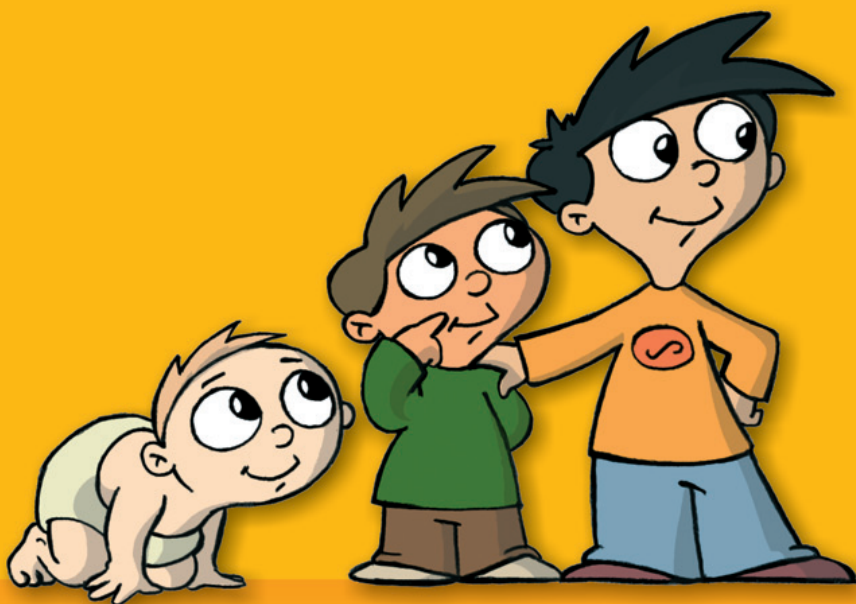


МОЕТО ЛИЧНО ТЯЛО





Фондация П.У.Л.С.

МОЕТО
лично
ТЯЛО

До всички, които в ролята си на родители или професионалисти, се грижат за деца

Защо е здравословно да утвърждаваме усещането за лични граници у децата ни?

Да се научим да утвърждаваме своите лични граници е необходимо за поддържането на позитивен образ за себе си. Това е нашият начин за общуване с другите, чрез който ние показваме себеуважение и лична ценност и който няма да позволи на другите да ни омаловажат.

Личните граници представляват физическото, емоционалното и психично пространство, което ние определяме, за да се чувстваме защитени от това да ни манипулират, използват или да злоупотребяват с нас. Те ни позволяват да направим разграничение между това "Кой съм аз" и "Какво чувствам и мисля заради чувствата и мислите на другите". Добре утвърдените лични граници ни помагат да изразим себе си като индивидуалност и да сме способни да възприемаме другите като такива.

Ние не бихме могли да се наслаждаваме на здравословни взаимоотношения с другите без да имаме утвърдени лични граници и без готовност директно и честно да покажем докъде се простират те. Това включва разпознаване на нашите собствени чувства, потребности, нагласи и ценности като индивиди.

Това също означава и да цениш другите - партньори, деца, приятели и т.н. - като отделни индивиди с техни собствени емоции, потребности, нагласи и ценности.

Утвърждаването на лични граници означава да запазим личния си интегритет, да поемем отговорност за това кои сме и да имаме контрол върху живота си.

Утвърждаването на лични граници означава да променим отношението към себе си, да обичаме повече себе си.

Така сме по-неподатливи на емоционална злоупотреба. Така сме по-неподатливи на свръхкритичното отношение към себе си, което често научаваме от възрастните в детството, и което ни кара често да се срамуваме от себе си или да преживяваме вина.

Как ще ни помогне тази книжка?

Тя е с приятен външен вид, посланията в нея са позитивни, ситуацияите са близки до ежедневието на децата и са разбираеми, тя казва важни и полезни неща на детски език.

Книжката може да послужи на всички, които общуват с деца в ролята си на родители, учители, възпитатели, социални работници, психолози, и които в този процес влагат творчество, мисъл и любов и израстват емоционално заедно с децата.

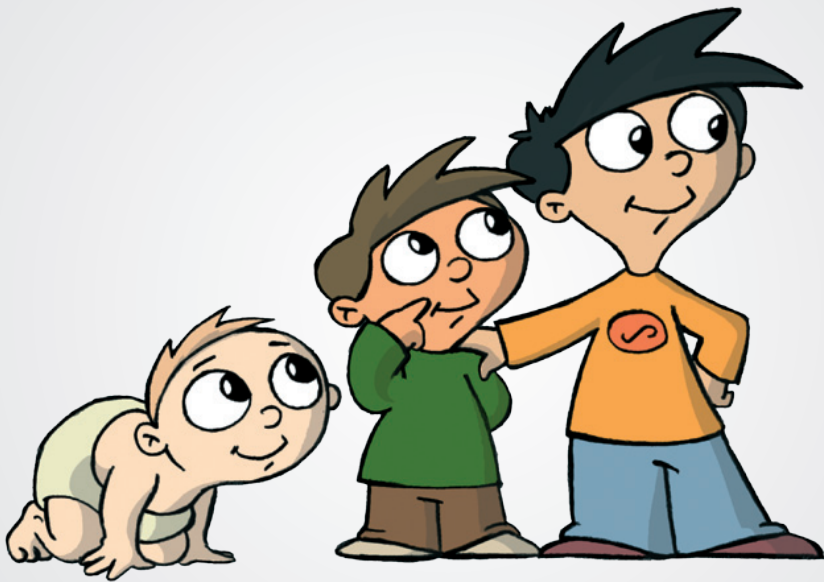
Книжката се препоръчва като помагало за работа с деца на възраст от 3г. до начална училищна възраст.



Аз имам нещо много специално,
което принадлежи единствено на мен.



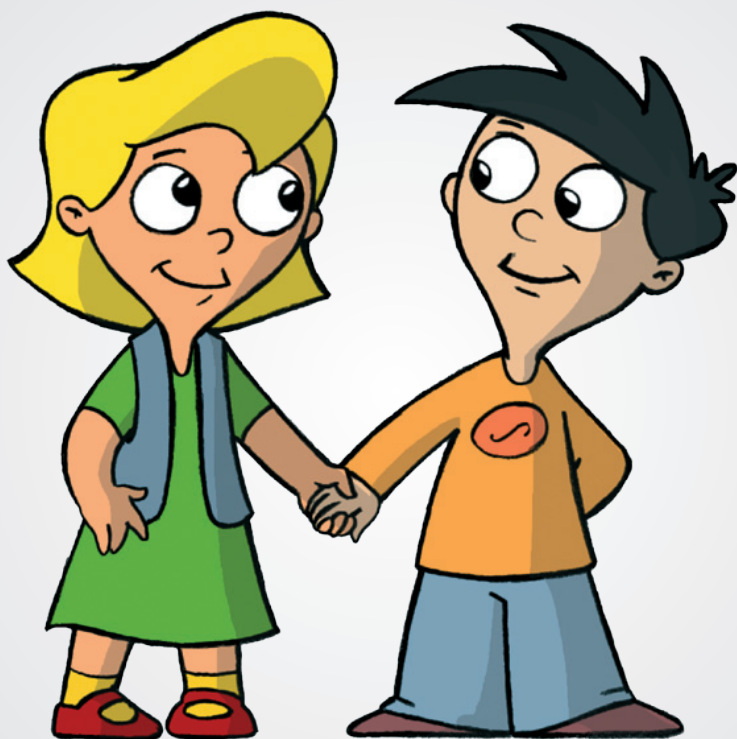
Аз съм се родил с него.



И то се променя докато раста.



Но то винаги си остава мое. Това е моето тяло.



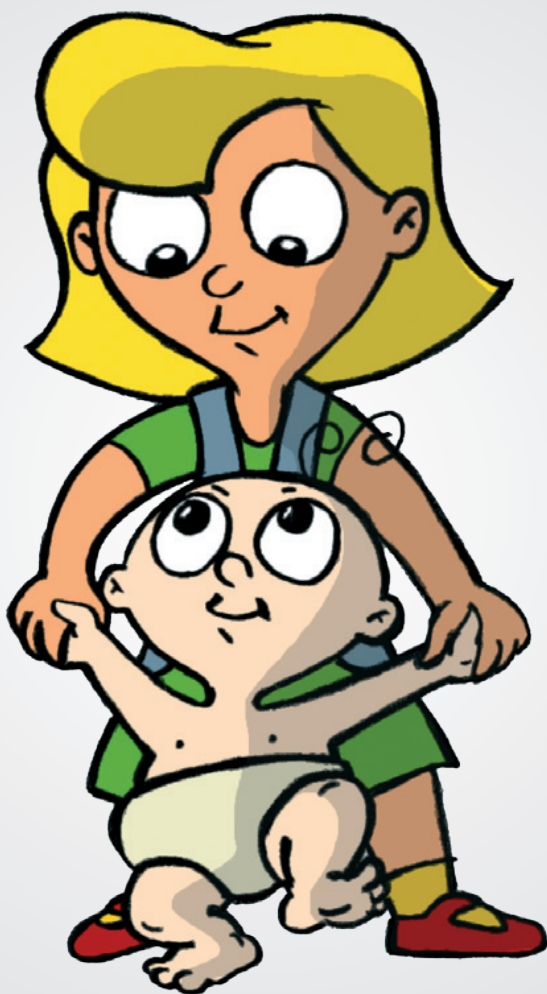
Понякога искам да споделя с някого моето тяло.



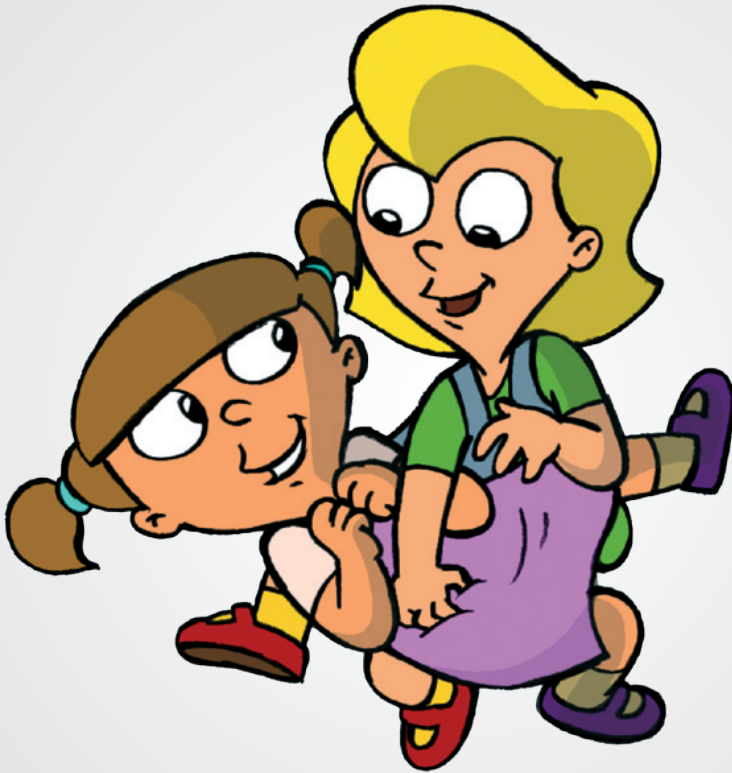
Когато прегръщам татко,
аз споделям моето тяло.



Когато седя на скута на баба,
аз споделям моето тяло.



Когато вода за ръце малкото бебе,
аз споделям моето тяло.



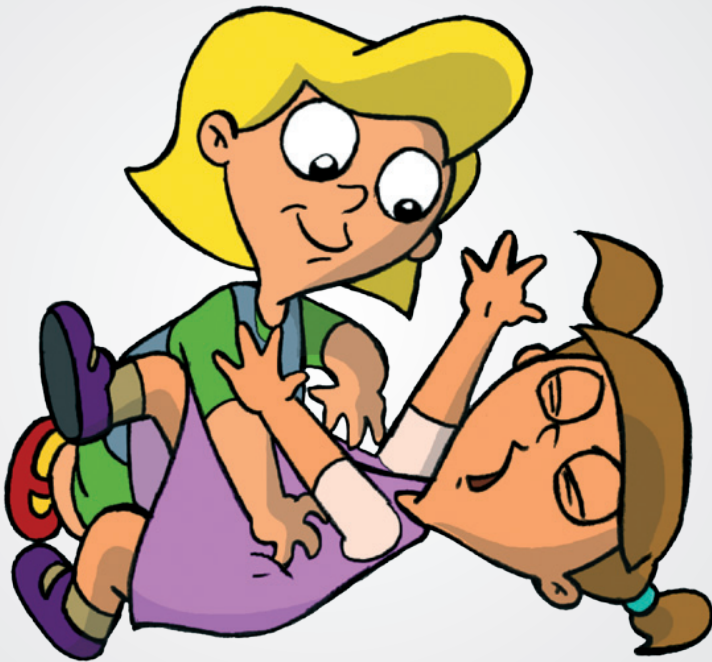
Когато позволявам на някого да ме гъделичка,
също споделям моето тяло.



Независимо, че споделям моето тяло, то винаги си остава нещо специално, което принадлежи единствено на мен.



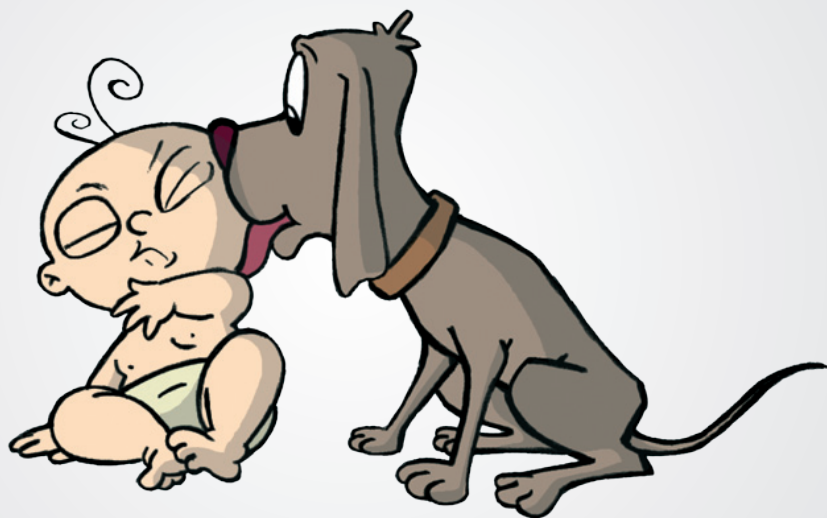
Понякога не искам да споделям моето тяло.



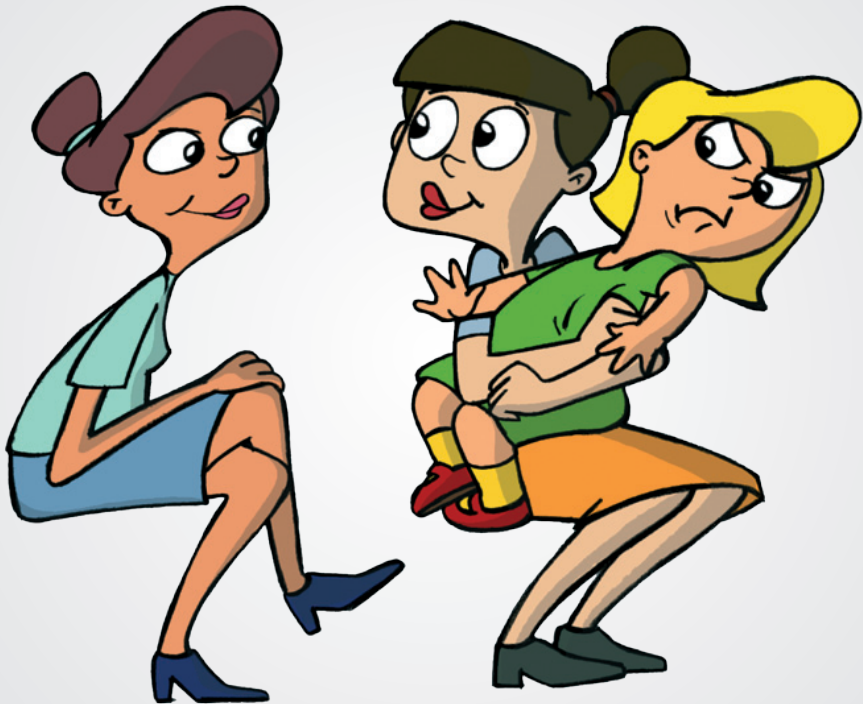
Ако някой ме гъделичка твърде силно, аз може да не искам да споделя моето тяло.



Ако някой иска да ме целуне по начин,
който не ми е приятен, също може да не искам
да споделя тялото си.



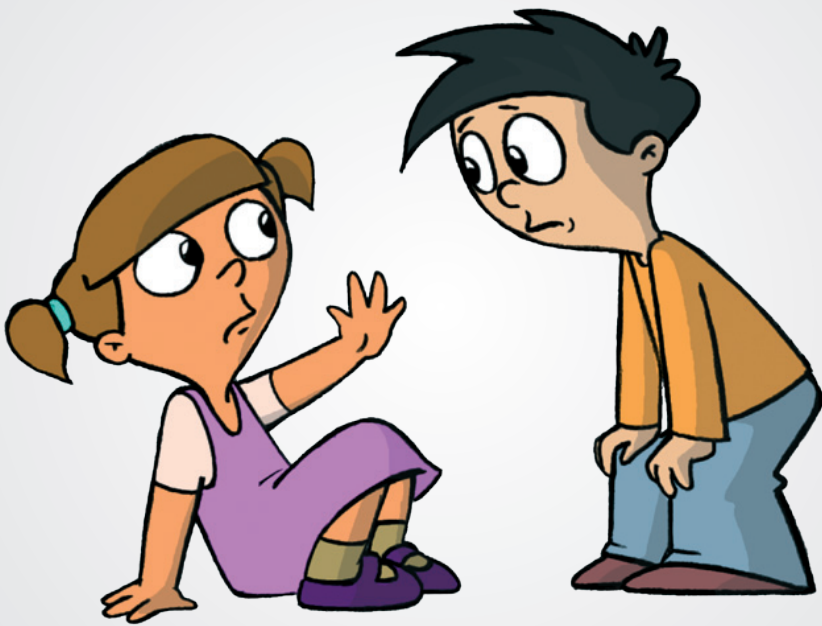
Когато някое куче иска да ме оближе, аз може да не искам да споделя моето тяло с кучето.



Ако някой ме притиска твърде силно, аз може да не искам да споделя тялото си.



Ако някой поиска да ме докосне на някое място или по начин, който ме кара да се чувствам неудобно, аз може да не искам да споделя моето тяло.



Това става, като казвам:
"Не ме докосвай! Това не ми харесва!"



Ако някой поиска да го докосна по някое място
и от това се чувствам неудобно,
аз няма да споделя моето тяло.



Това става, като кажа:
"Не, не искам да те пипам! Това не ми харесва!"



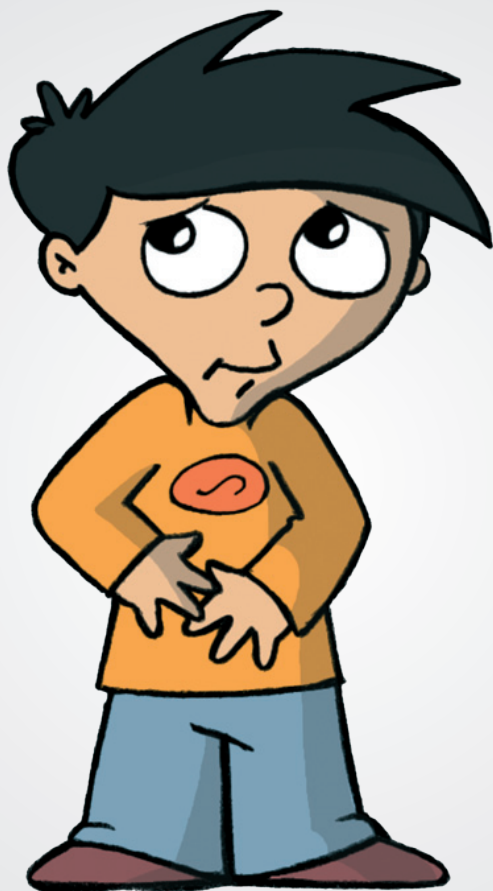
Сега ти се упражни да казваш това ясно и категорично: “Не ме докосвай! Това не ми харесва!”



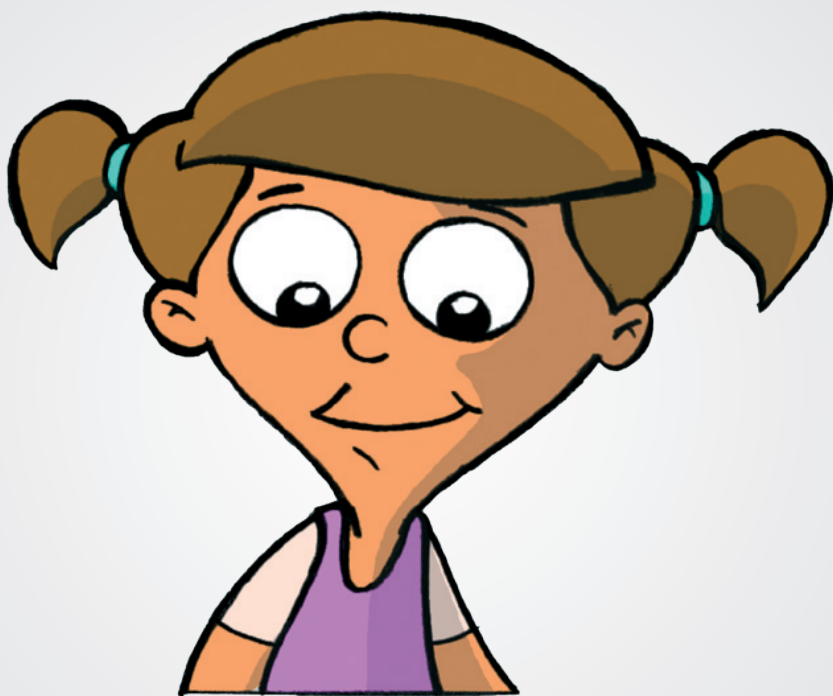
... и: "Не, не искам да те пипам!
Това не ми харесва!"



Ти изпитваш топлина и нежност, когато споделяш
твое то тяло, защото искаш да го направиш!



Но ако чувстваш неудобство,
не споделяй своето тяло.



Запомни! Твоето тяло е нещо много специално,
което принадлежи единствено на теб.



Програма за универсална превенция на насилие над деца в
Югозападна България -

**“Променяйки себе си даваме бъдеще на нашите деца!
Запазване правата на децата за достоен живот като възрастни!”**

Реализиран с финансовата подкрепа на Фондация ОАК

**Фондация П.У. Л.С.
Тел. 076/ 60 10 10
www.pulsfoundation.org**