



Mutual Respect & Boundaries

age group
13-17



Co-Funded by
the Erasmus+ Programme
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.
Project Number: 2020-1-UK01-KA204-078983



Gegenseitiger Respekt und Grenzen	2
Respektierung des persönlichen Raums wird erwartet!	4
Gegenseitiger Respekt!	5
Grenzen für Teenager::.....	6
Wie man einem Teenager Respekt beibringt!	7
Spiele zur Vermittlung von Grenzen.....	7
AKTIVITÄTEN FÜR TEENAGER	8
.....	9

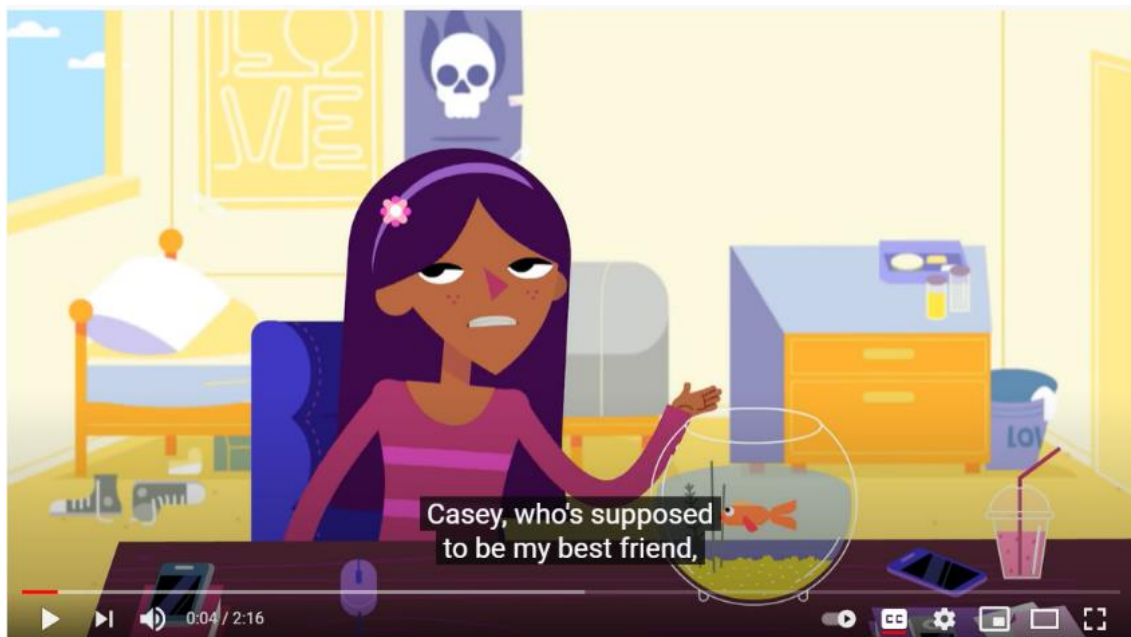


Gegenseitiger Respekt und Grenzen

Ob Sie nun Eltern sind oder ein Teenager, Sie wissen wahrscheinlich, dass Teenager sich manchmal respektlos verhalten. Der beste Weg, einem Teenager Respekt beizubringen, ist, das gewünschte Verhalten vorzuleben. Manchmal müssen Teenager Respekt in Aktion sehen, um zu wissen, wie sie sich selbst verhalten sollen. Außerdem ist es wichtig, gemeinsam mit Ihrem Teenager Grenzen und Regeln festzulegen, um ihm Respekt beizubringen. Wenn Ihr Teenager respektlos ist, sprechen Sie ihn auf sein Verhalten an, fragen Sie ihn, was er beim nächsten Mal anders machen könnte, und ziehen Sie gegebenenfalls eine Konsequenz



Gesunde und ungesunde Beziehungen



Wir alle haben Beziehungen zu Freunden. Manche können sogar romantisch werden! Sicher, Beziehungen können kompliziert sein. Kennen Sie den Unterschied zwischen einer gesunden Beziehung und einer ungesunden Beziehung zu einem Freund oder einem romantischen Partner?

[Read more...](#)



Respektierung des persönlichen Raums wird erwartet!



Das Verständnis und die Wahrung eines angemessenen persönlichen Raums helfen Kindern, sich erfolgreicher in alltägliche Interaktionen und persönliche Beziehungen mit Gleichaltrigen und Erwachsenen einzubringen, und sie helfen ihnen, sicher zu bleiben. Jeder fühlt sich wohler, wenn die Person, mit der er zusammen ist, seinen persönlichen Raum respektiert.

[Watch](#) video



Gegenseitiger Respekt!



Respekt bedeutet einfach, die eigenen Fähigkeiten und inneren Qualitäten anzuerkennen. Jemanden zu respektieren bedeutet, dass man seine Ansichten und Gefühle schätzt oder bewundert. Ihr Teenager möchte als gleichberechtigtes Individuum anerkannt werden, aber er muss auch Ihre Autorität als Elternteil respektieren. Beide Parteien müssen sich darüber im Klaren sein, dass Respekt eine Zweibahnstraße ist und verdient werden muss.

[Read more...](#)



Grenzen für Teenager::



Um wirksam zu sein, müssen Regeln auf den Grenzen beruhen, die Sie zu Hause setzen und die für das Lernen eines Kindes noch wichtiger und grundlegender sind. Grenzen sind nicht die Regeln; sie sind die Zaunpfähle, die um das Verhalten herum gesetzt werden. Sie legen fest, wie die Überzeugungen einer Familie gelebt werden sollen; die "Ich will"- und "Ich will nicht"-Aussagen, die die Grundlage für unser tägliches Leben und den Umgang mit anderen bilden. Sie helfen allen Familienmitgliedern, die Verantwortung für ihr eigenes Verhalten zu übernehmen, ihre Entscheidungen zu verbessern und zu erkennen, wenn sie sich auf gefährliches Terrain begeben. Grenzen legen fest, was Sie akzeptieren und was nicht, und sie sollten von dem ausgehen, was Sie für Ihren Teenager in dieser Phase seines Lebens und für Ihre Familie für richtig halten.

[Read more...](#)



Wie man einem Teenager Respekt beibringt!



Egal, ob Sie ein Elternteil sind oder mit Jugendlichen arbeiten, Sie wissen wahrscheinlich, dass sich Jugendliche manchmal respektlos verhalten. Der beste Weg, einem Teenager Respekt beizubringen, ist, das gewünschte Verhalten vorzuleben. Manchmal müssen Teenager Respekt in Aktion sehen, um zu wissen, wie sie sich selbst verhalten sollen. Außerdem ist es wichtig, gemeinsam mit Ihrem Teenager Grenzen und Regeln festzulegen, um ihm Respekt beizubringen. Wenn Ihr Teenager respektlos ist, sprechen Sie ihn auf sein Verhalten an, fragen Sie ihn, was er beim nächsten Mal anders machen könnte, und ziehen Sie gegebenenfalls eine Konsequenz.

Spiele zur Vermittlung von Grenzen

Persönliche Grenzen bieten Sicherheit und Schutz, wenn man sie durchsetzt. Manche Menschen wissen jedoch nicht, wie man Grenzen setzt oder wie man sie erkennt. Spiele über Grenzen helfen dabei, allgemeine Grenzen zu erkennen und zu verstehen, warum sie existieren. Die Spielteilnehmer lernen vielleicht mehr über ihre eigenen Grenzen und wie sie diese durchsetzen können...



AKTIVITÄTEN FÜR TEENAGER

Wir haben Aktivitäten entwickelt, um Teenager über sichere Grenzen, gesunde Beziehungen und soziales Bewusstsein aufzuklären und zu motivieren. Ob Sie Eltern, Lehrer, Clubleiter oder Mentor sind, Sie können die folgenden Aktivitäten mit Ihren Kindern oder Schülern durchführen.

. [Follow the link](#)





Bullying Story: Rhonda & Claire

Write a short story about what you think is happening in this picture and then answer the questions!



What type of bullying do you think might be happening? (Circle one)

PHYSICAL VERBAL SOCIAL CYBER

What do you think Claire should do? _____

If you were a bystander, what do you think you could do to be helpful? _____



© 2015 Mylemarks LLC. All Rights Reserved.
For more resources, visit www.mylemarks.com

[Download it](#)



You can print this document

Setting Boundaries

A boundary is a rule that you make about how others can treat you. *Setting* a boundary means letting other people know what *is* and *is not* OK for them to do to you. You have the right to set boundaries about anything that can hurt you or that makes you feel uncomfortable. Look below to learn some things you can say when others are crossing your boundary. Fill in the blanks with your own!

That is something that I don't want to talk about.

I don't allow people to treat me that way.

You're standing too close. Can you please back up?

I don't like being called that name.

I don't think that's funny at all. Please stop.

That's not something that I want you to know about me.

You are making me feel uncomfortable. Can you please stop?

I need you to respect what I said or else, I'll need to leave.

[Empty speech bubble]

[Empty speech bubble]

[Empty speech bubble]

Tips for setting boundaries:

1. Say exactly what you mean so that others understand. Use a serious tone.
2. Don't let others change your mind or make you feel bad about your boundaries. If you don't like it, you don't have to take it!
3. Use I-statements. "I feel uncomfortable when you..."
4. If people keep crossing your boundaries, maybe they shouldn't be your friend. True friends respect each other's boundaries!



EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication 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: 2020-1-UK01-KA204-079159