



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



Abipusė pagarba!	5
Ribos paaugliams:	6
Kaip išmokyti paauglį pagarbos!	7
UŽDUOTYS PAAUGLIAMS	8

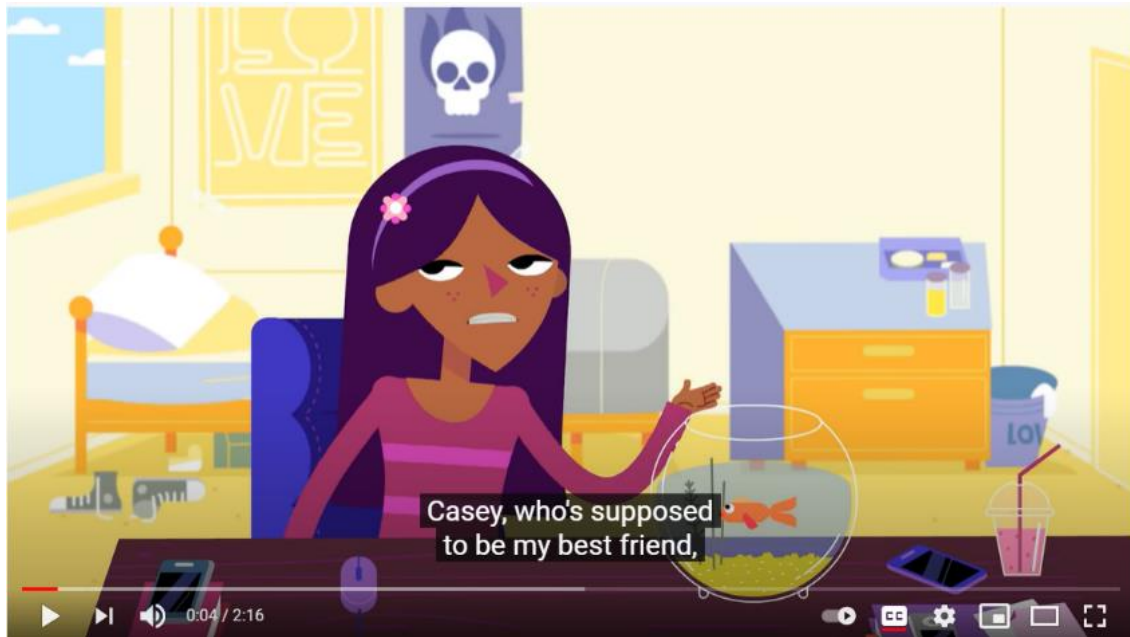


Abipusė pagarba ir ribos

Nesvarbu, ar esate tėvas, ar paauglys, tikriausiai žinote, kad paaugliai kartais elgsis nepagarbiai. Geriausias būdas išmokyti paauglį jus gerbti – modeliuoti norimą elgesį. Kartais paaugliams reikia parodyti kaip išreikšti pagarbą, kad patys mokėtų tai daryti. Be to, darbas su savo paaugliu nustatant ribas ir taisykles yra labai svarbus mokant juos pagarbos. Kai jūsų paauglys rodo nepagarbą, pasakykite jam apie tai ir paklauskite, ką kitą kartą jis galėtų padaryti kitaip, ir, jei reikia, nurodykite pasekmes



Sveiki ir nesveiki santykiai



Mes visi palaikome santykius su draugais. Kai kurie netgi gali tapti romantiški! Žinoma, santykiai gali būti sudėtingi. Ar žinote, kuo skiriasi sveiki santykiai nuo nesveikų santykių su draugu ar antrąja puse?

[Read more...](#)



Svarbu gerbti asmeninę erdvę!



Supratimas apie asmeninę erdvę ir atstumo išlaikymas padeda vaikams sėkmingiau įsitraukti į kasdienį bendravimą ir asmeninius santykius su bendraamžiais ir suaugusiais, taip pat padeda jiems išlikti saugiams. Kiekvienas jaučiasi patogiau, kai žmogus, su kuriuo yra, gerbia asmeninę erdvę.

[Watch video](#)



Abipusė pagarba!



Pagarba paprasčiausiai reiškia sugebėjimų ir vidinių savybių pripažinimą. Gerbti ką nors reiškia skirti dėmesį ar labai žavėtis to žmogaus pažiūromis ir jausmais. Jūsų paauglys nori būti pripažintas lygiaverčiu asmeniu, tačiau jis taip pat turi gerbti jus, kaip savo tėvų, autoritetą. Abi šalys turi suvokti, kad pagarba turi būti abipusė ir ją reikia užsitarnauti.

[Read more...](#)



Ribos paaugliams:



Kad taisyklės būtų veiksmingos, jos turi būti pagrįstos ribomis, kurias nustatote savo namuose, kurios yra labai svarbios, kad vaikas išmokyti. Ribos nėra taisyklės. Jos nusako, kaip turi būti įgyvendinami šeimos įsitikinimai. Teiginiai „aš“ ir „nedarysiu“, yra mūsų kasdienio gyvenimo ir bendravimo su kitais pagrindas. Jie padeda kiekvienam šeimos nariui prisiimti atsakomybę už savo elgesį, pagerinti savo pasirinkimą ir žinoti, ar jie nenusižengia. Ribos apibrėžia, ko priimsite ir ko nepriimsite, ir turėtų kilti iš to, kas, jūsų manymu, yra tinkama jūsų paaugliui šiuo gyvenimo etapu ir jūsų šeimai.

[Read more...](#)



Kaip išmokyti paauglį pagarbos!



Nesvarbu, ar esate tėvai, ar dirbate su paaugliais, tikriausiai žinote, kad paaugliai kartais elgiasi nepagarbiai. Geriausias būdas išmokyti paauglį jus gerbti – modeliuoti norimą elgesį. Kartais paaugliams reikia parodyti kaip išreikšti pagarbą, kad patys mokėtų tai daryti. Be to, darbas su savo paaugliu nustatant ribas ir taisykles yra itin svarbus mokant juos pagarbos. Kai jūsų paauglys rodo nepagarbą, pasakykite jam apie tai, paklauskite, ką kitą kartą jis galėtų padaryti kitaip, ir, jei reikia, nurodykite pasekmes.

Žaidimai, skirti išmokyti laikytis ribų

Asmeninės ribos užtikrina saugumą ir apsaugą, kai jų laikotės. Tačiau kai kurie žmonės nežino, kaip nustatyti ribas ar jas atpažinti. Žaidimai padeda nustatyti bendras ribas ir kodėl jos egzistuoja. Žaidimo dalyviai gali sužinoti daugiau apie ribas ir kaip jų laikytis...



UŽDUOTYS PAAUGLIAMS

Sukūrėme užduotis, skirtas paaugliams šviesti apie saugias ribas, sveikus santykius ir socialinį sąmoningumą. Nesvarbu, ar esate tėvas, mokytojas, klubo vadovas ar mentorius, galite naudoti toliau nurodytas užduotis su savo vaikais ar mokiniais.

[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? _____



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