



Mutual Respect & Boundaries

age group
18-20



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



Respeito mútuo e fronteiras	2
Fronteiras saudáveis nas relações:.....	3
Limites saudáveis: Definição e respeito	4
Atividades para Reforçar a Saúde	5
Limites e Crianças Mais Velhas: Como Lidar com uma criança adulta a viver em casa	Error! Bookmark not defined.
REDESENHAR FRONTEIRAS COM CRIANÇAS ADULTAS	Error! Bookmark not defined.



Abipusė pagarba ir ribos



Ribos yra nematomi skydai, sukurti apsaugoti nuo išnaudojimo ir manipuliavimo. Tai pagarbos sau ženklas, parodantis jūsų asmenines ribas, kurios apibrėžia, kaip norite, kad su jumis būtų elgiamasi. Tai puiki priemonė išvengti toksiškų santykių spąstų, į kuriuos galite patekti. Mūsų santykiai yra kertinis gyvenimo pamokų akmuo. Jie yra didžiausi mūsų mokytojai, todėl mūsų vertybes reikia saugoti. Ribų kūrimas yra meilės sau parodymas. Norint ugdyti sveiką fizinę, emocinę ir psichologinę gerovę, būtina susikurti ribas.



Sveikos ribos santykiuose



Ribos yra svarbi sveikų santykių dalis. Peržiūrėję šį vaizdo įrašą sužinosite keletą patarimų, kaip nustatyti ir išlaikyti sveikas ribas visų tipų santykiuose.

[Watch the video](#)



Sveikos ribos: jų nustatymas ir gerbimas



Ribos iš esmės yra psichinės, emocinės ar fizinės. Jas nustatote tarp jūsų ir kito žmogaus, kad galėtumėte laimingai kartu gyventi. Jos nustato lūkesčius abiem santykius palaikantiems žmonėms, nesvarbu, ar esate kambariokai, seni draugai ar neseniai susipažinę. Jie taip pat padeda išvengti nepatogaus žaidimo „ko mano draugas / partneris nori iš manęs?“

[Read more...](#)



Sveikų ribų nustatymo užduotys



Sveikų ribų supratimas gali padėti paaugliams tinkamai pasirinkti santykius ir apsisaugoti nuo neigiamo bendraamžių spaudimo. Kadangi ribų idėja kai kuriems jaunesniems paaugliams gali būti pernelyg abstrakti, kad ją suprastų, veikla, kurioje naudojami konkretūs pavyzdžiai, kaip žmonės nustato asmenines ribas ir sukuria pasitikėjimą, gali būti naudinga mokymo priemonė.

[Read more...](#)

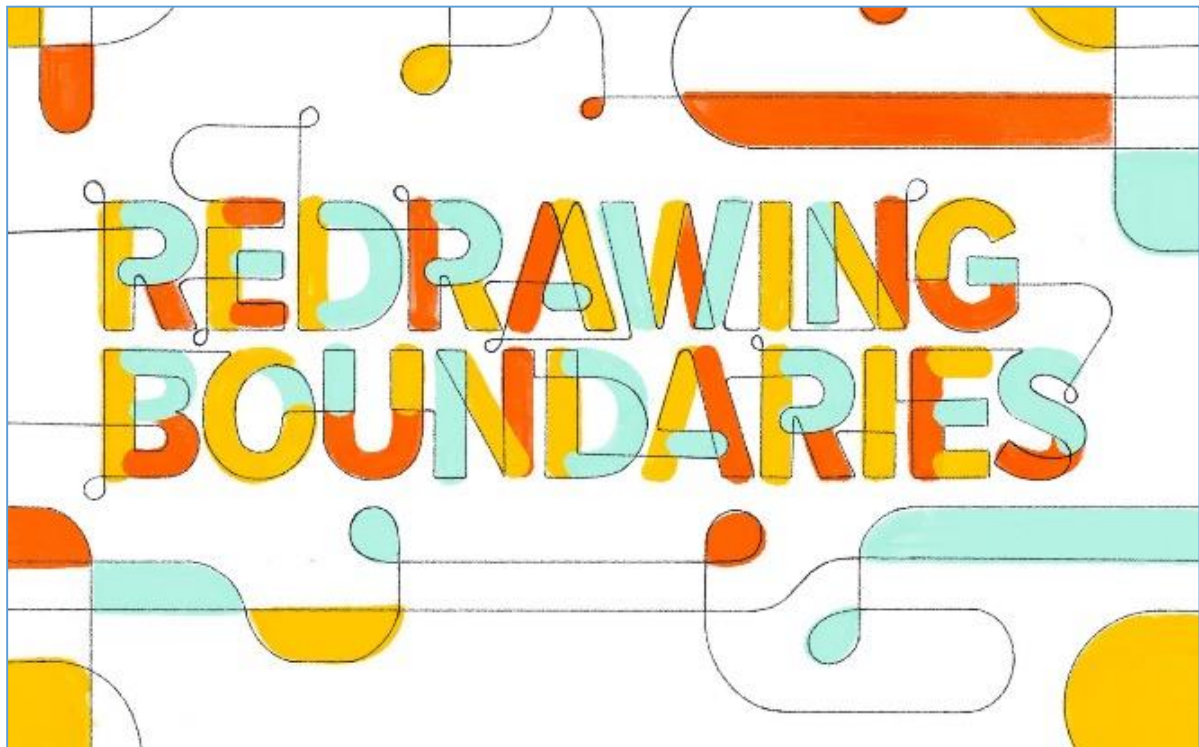


Taisyklės, ribos ir vyresni vaikai: kaip susitvarkyti su suaugusiu vaiku, gyvenančiu namuose

Ar su jumis gyvena suaugęs vaikas? Jei nuolat konfliktuojate su vyresniu vaiku dėl visko, pradedant komendanto valanda (turėtų tokia būti ar ne?), baigiant darbo gavimu, alkoholio vartojimu, James Lehman pataria, kaip nustatyti protingas ribas ir kaip mokyti savo vaiką atsakomybės ir savarankiškumo.

[Read more...](#)

RIBŲ NUSTATYMAS IŠ NAUJO (SUAUGUSIEMS VAIKAMS)



[Visit website](#)

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