



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



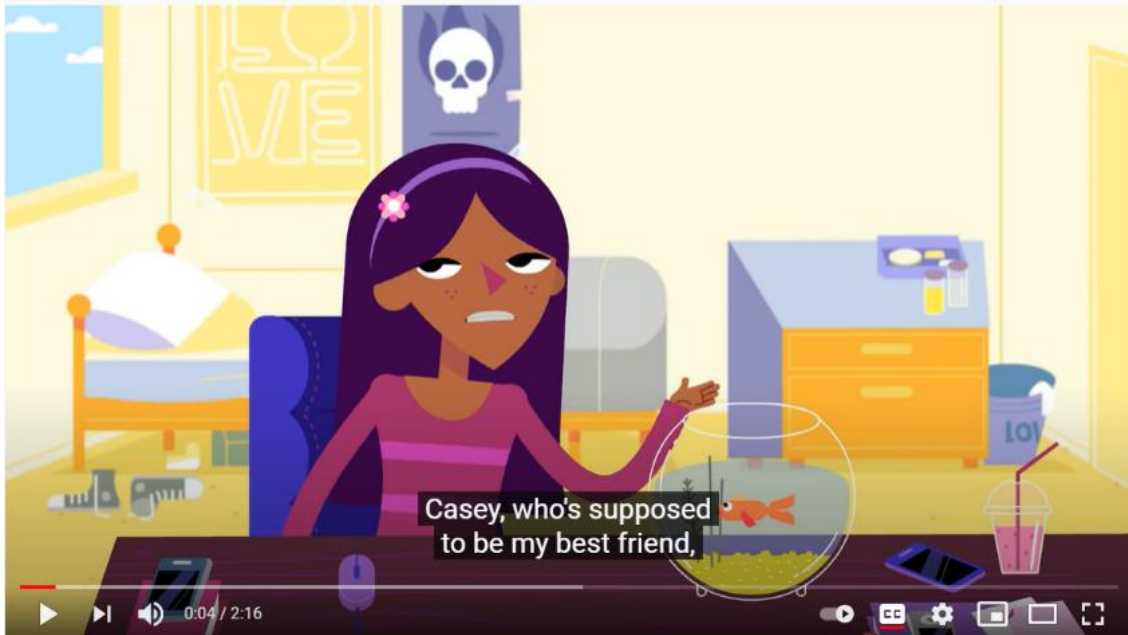
Respeito mútuo e fronteiras	2
Respeite o espaço pessoal!	4
Respeito mútuo!	5
Limites para os adolescents::	6
Como ensinar o que é o respeito a um/a adolescente!.....	7
Atividades para adolescentes	8



Respeito mútuo e fronteiras

Quer sejas pai ou adolescente, provavelmente sabes que os adolescentes às vezes agem desrespeitosamente. A melhor maneira de ensinar um adolescente a respeitar-te é modelar o comportamento que queres. Às vezes, os adolescentes precisam de ver o respeito em ação para saberem agir da mesma forma. Além disso, deve trabalhar com o/a adolescente para definir limites e regras, é uma parte importante de ensinar-lhes o respeito. Quando o/a adolescente mostrar desrespeito, repreve o comportamento, pergunte-lhe o que podem fazer de forma diferente da próxima vez, e aplique um castigo, se necessário.

Relações saudáveis vs não-saudáveis



Todos temos relações com amigos. Alguns podem até tornar-se em namorados! Claro, relacionamentos podem ser complicados. Sabe a diferença entre uma relação saudável e uma relação pouco saudável com um amigo ou namorado?

[Read more...](#)



Respeite o espaço pessoal!



Compreender e manter um bom espaço pessoal ajuda as crianças a envolverem-se com mais sucesso nas interações do dia-a-dia e nas relações pessoais com pares e adultos, bem como a ajudar a manterem-se seguras. Todos se sentem mais confortáveis quando a pessoa com quem estão, respeita o seu espaço pessoal..

[Watch](#) video



Respeito mútuo!



Respeito significa simplesmente reconhecer as suas capacidades e qualidades interiores. Respeitar alguém é ter um grande respeito ou admiração pelas suas opiniões e sentimentos. O adolescente quer ser reconhecido como um indivíduo igual, mas também precisa de respeitar a tua autoridade como pai/mãe dele. Ambas as partes têm que perceber que o respeito é uma rua de dois sentidos e precisa de ser merecido..

[Read more...](#)



Limites para os adolescents::



Para ser eficaz, as regras precisam de ser baseadas nos limites que estabelece em sua casa, que são ainda mais importantes e fundamentais para uma criança aprender. Limites não são as regras; são as barreiras colocadas em torno do comportamento. Elas são a delimitação de como as crenças de uma família devem ser vividas; as declarações "eu vou" ou "eu não vou" que são a base da nossa vida diária e interação com os outros. Ajudam toda a família a assumir a responsabilidade pelo seu próprio comportamento, a melhorar as suas escolhas e a saber se estão a ir para território perigoso.

Os limites, definem o que o/a adolescente irá fazer e o que aceita ou não, e devem vir do que acredita ser o certo para o teu filho/a nesta fase da vida dele/a e para a família.

[Read more...](#)



Como ensinar o que é o respeito a um/a adolescente!



Quer sejas pai/mãe de adolescentes, provavelmente sabes que os adolescentes às vezes agem de forma errada. A melhor maneira de ensinar um adolescente a respeitar-te é modelar o comportamento que queres. Às vezes, os adolescentes precisam de ver o respeito em ação para saberem agir da mesma forma. Além disso, trabalhar com o/a adolescente para definir limites e regras é uma parte importante de ensinar-lhes o respeito. Quando o/a adolescente mostrar desrespeito, reprove o comportamento, pergunte-lhe o que podem fazer de forma diferente da próxima vez, e aplique um castigo, se necessário.

Jogos para ensinar limites

Os limites pessoais proporcionam segurança e proteção quando os aplica. No entanto, algumas pessoas não sabem como estabelecer limites ou como reconhecê-los. Fazer jogos sobre limites ajuda a identificar limites comuns e por que existem. Os participantes do jogo podem aprender mais sobre as suas próprias fronteiras e como as impor...



Atividades para adolescentes

Desenvolvemos atividades para educar e envolver os adolescentes sobre fronteiras seguras, relações saudáveis e consciência social. Quer seja pai/mãe, professor, treinador de um clube ou mentor, pode utilizar as seguintes atividades com os seus filhos ou alunos

[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.

[Three empty speech bubbles for user input]

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