**PERSONISKĀS ROBEŽAS**

*Katrs pats nosaka savas personiskās robežas – piekrist kādai aktivitātei vai ne, atļaut sev pieskarties vai ne, piedalīties pasākumā vai ne. Personiskās robežas var būt atšķirīgas dažādās situācijās. Tas ir atkarīgs no aktivitātes, iesaistītajiem cilvēkiem, garastāvokļa, pašsajūtas un citiem kritērijiem. Piemēram, tev patīk, ja tevi apskauj tavs draugs, bet nepatīk, ja tevi apskauj tavs darba kolēģis. Vai varbūt tev vispār nepatīk, ka tevi apskauj. Personiskās robežas ir individuālas, tās drīkst atšķirties. Personiskās robežas var mainīties laika gaitā: ikviens jebkurā brīdī drīkst pārdomāt un pieprasīt, lai tiktu respektētas viņu personiskās robežas. Piemēram, pirmajā randiņā tu esi atbildējis uz vairākiem jautājumiem par savu bērnību, taču jautājumi pakāpeniski kļūst arvien personiskāki – tu drīksti pateikt, ka vairs nevēlies par šo tēmu runāt.*

**Kā tu raksturotu to, kas ir personiskās robežas? Kā mainās tavas personiskās robežas dažādās situācijās, ar dažādiem cilvēkiem? Vai tev ir bijusi situācija, kurā tavas personiskās robežas tika pārkāptas? Kā tu rīkojies? Ko tu teici? Vai tu būtu gribējis rīkoties savādāk?**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Jautājums diskusijai, kolektīvā vai ar draugiem*

**Kā atšķiras dažādu cilvēku personiskās robežas – kā tās atšķiras jūsu vidū?**

**PERSONISKĀS ROBEŽAS**

*Katrs pats nosaka savas personiskās robežas – piekrist kādai aktivitātei vai ne, atļaut sev pieskarties vai ne, piedalīties pasākumā vai ne. Personiskās robežas var būt atšķirīgas dažādās situācijās. Tas ir atkarīgs no aktivitātes, iesaistītajiem cilvēkiem, garastāvokļa, pašsajūtas un citiem kritērijiem. Piemēram, tev patīk, ja tevi apskauj tavs draugs, bet nepatīk, ja tevi apskauj tavs darba kolēģis. Vai varbūt tev vispār nepatīk, ka tevi apskauj. Personiskās robežas ir individuālas, tās drīkst atšķirties. Personiskās robežas var mainīties laika gaitā: ikviens jebkurā brīdī drīkst pārdomāt un pieprasīt, lai tiktu respektētas viņu personiskās robežas. Piemēram, pirmajā randiņā tu esi atbildējis uz vairākiem jautājumiem par savu bērnību, taču jautājumi pakāpeniski kļūst arvien personiskāki – tu drīksti pateikt, ka vairs nevēlies par šo tēmu runāt.*

**Kā tu raksturotu to, kas ir personiskās robežas? Kā mainās tavas personiskās robežas dažādās situācijās, ar dažādiem cilvēkiem? Vai tev ir bijusi situācija, kurā tavas personiskās robežas tika pārkāptas? Kā tu rīkojies? Ko tu teici? Vai tu būtu gribējis rīkoties savādāk?**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Jautājums diskusijai, kolektīvā vai ar draugiem*

**Kā atšķiras dažādu cilvēku personiskās robežas – kā tās atšķiras jūsu vidū?**