

AGLOmocne!

bezpieczne typy dla nastolatk



Nie daj się wkręcić, że nie jesteś wystarczająca i wystarczająco jakaś.

Masz w sobie wszystko czego potrzebujesz, aby się rozwijać, uczyć i bronić swoich granic.

To bardzo ważne, aby osoby nie przekraczały Twoich granic

i pewnie sama o tym wiesz. Ale czy wiesz gdzie są Twoje granice? Aby inni mogli je bardziej szanować to musisz wiedzieć, gdzie one są. Daj sobie czas na sprawdzanie ze sobą co i kiedy jest dla Ciebie naprawdę w porządku.

Zamiast zastanawiać się co powinnaś albo co musisz sprawdź najpierw ze sobą **co TY chcesz** i czy to na pewno jest dobre dla ciebie. Nie musisz odpowiadać na wszystkie oczekiwania, jakie słyszysz z zewnątrz.

Masz prawo do samoobrony psychicznej i fizycznej, a w ochronie swojego życia i zdrowia masz prawo użyć siły, zadać cios, krzyknąć czy kopać. Każdy człowiek niezależnie od płci i budowy ciała ma wiele słabych punktów, które pomogą Ci w ucieczce.

Masz prawo nie chcieć być dotykana, również przez bliskie osoby. Nie masz obowiązku też przytulać albo całować innych osób z poczucie obowiązku albo za namową innych.

Pamiętaj, że Twoje zdrowie i życie jest co najmniej tak samo ważne, jak życie osób wokół ciebie - masz prawo się bronić i oczekiwać od innych szacunku wobec swoich granic!



AGLOmocne!

bezpieczne typy dla nastolatk

