

Piirid, mis hoiavad suhteid

Investeeringe üksteise mõistmisesse



Head suhted vajavad selgust ja vastastikust arvestamist. See tööleht aitab sul oma piire märgata ja neist lugupidavalt rääkida.

🕒 Täitmiseks kulub umbes 15–20 minutit

Mis on isiklikud piirid?

Isiklikud piirid näitavad, millega oled nõus ja millega mitte. Need aitavad sul hoida oma heaolu ja annavad teistele teada, kuidas sinuga arvestada. Piirid võivad puudutada:



Aeg

millal oled kättesaadav ja millal mitte



Energia

kui palju jaksad teisi aidata



Füüsiline ruum

puudutused, isiklik ruum, privaatsus



Emotsioonid

milliseid teemasid oled valmis arutama



Asjad ja raha

mida laenad ja kellele



Kui olulised vajadused ja piirid jäävad korduvalt väljendamatute või arvestamatute, võib tekkida pinget või pahameelt. Teine inimene ei pruugi aga teada, et midagi on valesti.

NÄIDE

Jüri ja töökõned

Jüri juht Andres helistab talle sageli õhtuti pärast kella üheksat. Jüri vastab alati, kuigi ta tahaks olla perega. Ta muutub ärritunuks ja hakkab Andrest vältima.

LÕPUKS ÜTLEB JÜRI

„Pean oluliseks, et oleksime hea meeskond. Samas vajan õhtuti aega perega. Kas saaksime kokku leppida, et kiireloomulised asjad arutame enne kella kuut?“

Andres ei olnud märganud, et kõned Jürit häirivad. Ta oli lihtsalt harjunud õhtuti töötama. **Nüüd saavad nad teineteist paremini mõista.**

Harjutus: minu piirid

1

Millal tunned end kurnatuna, ärritununa või ära kasutatuna? Need tunded on sageli märk, et mõni piir on ületatud.

2 Millised piirid on sulle olulised? Kirjuta iga valdkonna juurde üks näide.

VALDKOND	MINU PIIR
 Aeg	
 Energia	
 Füüsiline ruum	
 Emotsioonid	
 Asjad ja raha	

3 Kellega on sul kergem ja kellega raskem oma piire hoida? Miks?

4 Sõnasta üks piir. Kasuta mina-sõnumit: ütle, mida sa tunned ja vajad, mitte mida teine valesti teeb.

Kui ... (olukord), siis ma tunnen ... (tunne). Ma vajan ... (vajadus). Kas saaksime ... (ettepanek)?

5 Mis võib olla raske, kui seda piiri väljendad? Mis aitaks sul sellega toime tulla?

Järgmine samm: austa ka teiste piire

Mõistmine töötab mõlemas suunas. Kui keegi ütleb sulle „ei“, ei pruugi see tähendada tagasilükkamist. „Ei“ võib väljendada tema vajadust, eelistust, nõusolekut või turvalisust ning seda ei pea alati põhjendama.

Kui keegi seab sulle piiri, aitavad need vastused:

„Aitäh, et ütlesid.“

„Sa aru. Mis sulle paremini sobiks?“

„Hea teada, arvestan sellega edaspidi.“

Üks piir, mida tahan sel nädalal väljendada: _____

Kellele ja millal: _____



Kui mõni olukord või tunne jääb sind pikalt vaevama, räägi sellest usaldusväärse inimesega.
Abi ja kontaktid: www.vatek.ee/vaimse-tervise-abi

vaimsetervisekuu.ee