

Rajat ja niiden kunnioittaminen

3. Ryhmäkerta

Lähde: Vaaranen, H. (psykoterapeutti, Väestöliitto) 22.7.2021. Mitä tarkoittaa ”sinä tarvitset rajat”?
<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mita-tarkoittaa-sina-tarvitset-rajat/>

Kuvat: Sdobe Stock ja Microsoft Copilot

Miksi rajat on niin vaikea asettaa?

- Koulukiusaaminen, työpaikkakiusaaminen tai eristetyksi tuleminen toisista joukon jäsenistä
- Epävarmuus vanhempien rakkaudesta ja etäiset tai arvaamattomat välit heihin. Seurauksena erityinen herkkyyys toisten tunteille ja vähättelevä suhtautuminen omia tunteita kohtaan.
- Alistava tai manipuloiva, henkisesti tai fyysisesti väkivaltainen kumppani
- Syyllisyys, joka kumpuaa taustasta. On mahdollista, että uhriksi heittäytynyt vanhempi käytti syyllistämistä kasvatukseen: ”Miten voit olla noin itsekäs!”



Miksi rajat on niin vaikea asettaa?

- Häpeä, joka kumpuaa taustasta. Läheinen, tärkeä ihminen kontrolloi sinua häpeän tunteella: "Saisit hävetä!"
- Hylätyksi tulemisen pelko, joka kumpuaa taustasta. Olit hyväksytty, jos olit kiltti. Voi olla, että sinulla oli kriittinen ja tyytymätön vanhempi, jonka emotionaalista hylkäystä pelkäsit.
- Pyrkimys täydellisyyteen, jotta et aiheuttaisi pettymystä itsellesi tai toisille.



Rajoja, joiden ylläpitäminen puolustaa hyvinvointiasi



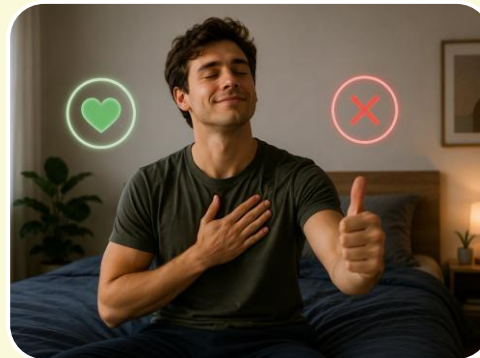
Fyysiset rajat:

sinulla on oikeus omaan tilaan, johon ei tunkeuduta sinun tahtomattasi.



Tunnerajat:

toimit siten, kuin sinusta tuntuu oikealta, ja kieltäydyt muusta.



Seksuaalisen kanssakäymisen rajat:

teet sitä, mikä sinusta tuntuu hyvältä.

Rajoja, joiden ylläpitäminen puolustaa hyvinvointiasi



Rajat raha-asioissa:

vastaat itse
rahoistasi ja
taloudestasi.
Jos tarvitset apua,
pyydät sitä.



Yksityisyyden rajat:

sinun yksityiselämäsi
ei kuulu muille.



Oman tahdon rajat:

määrität itse,
milloin raja pitää,
tai milloin omasta
halustasi joustat
rajoissasi.

Rajoja, joiden ylläpitäminen puolustaa hyvinvointiasi

- **Fyysiset rajat:** sinulla on oikeus omaan tilaan, johon ei tunkeuduta sinun tahtomattasi.
- **Tunnerajat:** toimit siten, kuin sinusta tuntuu oikealta, ja kieltäydyt muusta.
- **Seksuaalisen kanssakäymisen rajat:** teet sitä, mikä sinusta tuntuu hyvältä.
- **Rajat raha-asioissa:** vastaat itse rahoistasi ja taloudestasi. Jos tarvitset apua, pyydät sitä.
- **Yksityisyyden rajat:** sinun yksityiselämäsi ei kuulu muille.
- **Oman tahdon rajat:** määrität itse, milloin raja pitää, tai milloin omasta halustasi joustat rajoissasi.

