

OMIEN RAJOJEN TUNNISTAMINEN JA ASETTAMINEN



Tee kartoitus tilanteista, joissa sinun täytyy määritellä rajat itsellesi suhteessa pelaavaan läheiseesi. Kartoita missä kohtaa voisit tehdä muutoksen. Kuvaile todellinen tilanne, jossa koet että sinun täytyy tehdä rajaus siitä mikä on sinun vastuullasi suhteessa läheiseesi.

Miten voit vaikuttaa?

Missä et voi vaikuttaa?

Miten oheiseen voi vaikuttaa; missä kulkee sinun vastuusi?

Mikä on pelaavan läheisesi vastuulla?
