

OMAT RAJAT

Jokaisella on oikeus määritellä omat rajansa itse. Rajat voivat muuttua päivästä, tilanteesta, ihmisistä ja omista tunteista riippuen. Omiin rajoihin kuuluu esimerkiksi se, millaista kosketusta haluat, keneltä ja milloin. Myös toisen koskettaminen ja esimerkiksi seksuaaliset puheet, viestit ja kuvat kuuluvat näihin rajoihin. Saat siis itse määritellä sen mihin olet valmis, milloin ja kenen kanssa.

Seksuaalisiin tekoihin painostaminen ole koskaan hyväksyttävää. Seksin tulee olla mukavaa kaikille osapuolille. Se on mahdollista silloin, kun jokainen kunnioittaa niin omia kuin toisten rajoja. Rajoista puhuminen auttaa itseä ymmärtämään, mikä itselle sopii ja mikä ei, sekä luo yhteistä ymmärrystä siitä, millä tavoin toista voi koskettaa ja miten edetä. Myös verkkoalustoilla toimiessa on hyvä pohtia omia rajoja, millaisilla alustoilla haluaa toimia ja millaiseen viestittelyyn haluaa lähteä mukaan, tai mitä tekoja haluaa verkkovälitteisesti hyväksyä tai tehdä.

On tärkeää, että myös itse kunnioittaa omia rajojaan. Rajojen tunnistaminen ja asettaminen voi olla joskus vaikeaa. Tulee muistaa, että mihinkään ei tarvitse suostua vain toista miellyttääkseen. Joskus on tarpeen sanoa ei, eikä siitä tarvitse tuntea syyllisyyttä. Omia rajojaan puolustavan ei myöskään tarvitse pelätä että toinen loukkaantuu, sillä vaikka joskus niin voi käydä, tarkoitus ei ole toisen loukkaaminen, vaan oman itsensä suojeleminen. Itseään oppii kuuntelemaan, kun keskittyy tarkastelemaan omia tuntemuksia, joita esimerkiksi toisen ihmisen kosketus herättää. Ahdistus, hämmennys, pelko, inho, häpeä ja suuttumus viestivät omista rajoista ja niiden ylittymisestä.

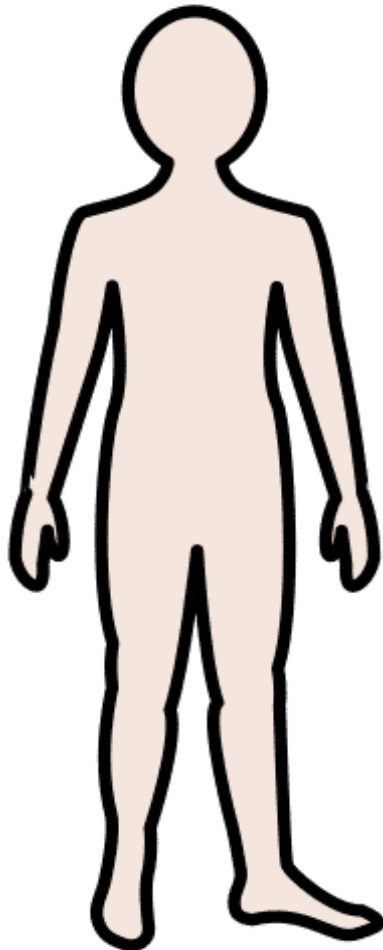
Omia rajoja voi pohtia etukäteen. Omien rajojen pohtiminen etukäteen voi auttaa tekemään oikeita päätöksiä itselle uudessa jännittävässä tilanteessa. Voi olla hyvä pohtia myös sitä, millaisissa tilanteissa omat rajat ovat vaarassa ylittyä ja mitä tällöin rajojen säilyttämiseksi voisi tehdä. Tai millä tavalla kertoa toiselle ihmiselle, ettei jokin kosketus tunnu hyvältä, tai että toivoisi hänen menevän hieman kauemmaksi. Voit pohtia omia rajoja seuraavien harjoitusten avulla.

1. Omat rajat ja kosketus

Tulosta tai piirrä paperille ihmisen ääri viivoja. Väritä hahmosta ne kohdat, joihin sinusta on ok, että toiset ihmiset koskevat sinua.

Esimerkkejä ihmisistä, joiden kosketusta voit pohtia: Äiti, isä, opettaja tai ohjaaja, ystävä, ihastus, uusi tuttavuus

VINKKI! Voit piirtää oman hahmon jokaiselle tarkastelemallesi ihmiselle tai värittää samaan hahmoon eri väreillä eri ihmisten kohdalla soveltuvat paikat.



Kuvaesimerkki: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao / ARASAAC

Pohdi värityksen jälkeen:

Miltä tehtävä tuntui?

Oliko vaikeaa miettiä, mistä toivoo ihmisten koskettavan?

Kenen kohdalla väritys tuntui helpolta? Kenen vaikealta?

2. Omat rajat suhteessa muihin (Nuorten Exit)

Piirrä itsesi keskelle paperia. Kirjoita ympärillesi ihmisten nimiä, joita tapaat usein. Sijoita ihmiset sille etäisyydelle itsestäsi, mikä sinusta tuntuu hyvälle.

Esimerkkejä ihmisistä, joita voit ympärillesi sijoittaa: Vanhempi, sisarus, koulukaveri, harrastuskaveri, opettaja, nuorisotyönohjaaja, bussikuski, ihastus

Pohdi harjoituksen päätteeksi:

Mitä ajatuksia tehtävä herätti?

Kenen sijoittaminen oli helppoa? Kenen vaikeaa?

Miten toiselle voi kertoa, että haluaisi etäisyyttä? Miten pyytää toista lähemmäs?

3. Näin kerron omista rajoistani

Jatka lauseita ja kirjoita mitä tekisit seuraavissa tilanteissa

1. Jos tuntematon tyyppi lähettää minulle alastonkuvan, jota en olisi halunnut saada niin...
2. Jos joku haluaa halata minua, mutta se ei tuntuisi minusta hyvältä, niin sanon hänelle:
3. Kerron seurustelukumppanilleni, että haluan läheisyyttä mutta en seksiä sanomalla:
4. Joku tuntematon aikuinen lähettää minulle somessa seksuaalissävytteisen viestin. Näin vastaan tai reagoin:
5. Jos omia rajojani loukattaisiin, voisin kertoa siitä ainakin...

LÄHTEET

- Nuorten Exit. (i.a.-a). Omat rajat. Saatavilla 20.3.2022 <https://nuortenexit.fi/nuorille/omat-rajat/>
- Nuorten Exit. (i.a.-b). Omat rajat suhteessa muihin. Saatavilla 20.3.2022 <https://nuortenexit.fi/tekstivastine-harjoitukseen-omat-rajat-suhteessa-muihin/>

Tekstin ja harjoitukset on koonnut Emilia Ala-Panula/2022