

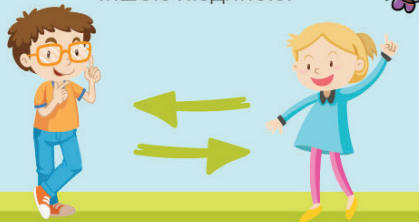
# Особистий простір: потреби (свої та іншого)

**НІХТО** не має права порушувати твої інтимні границі, торкатися твого тіла без твого дозволу, бити чи чинити інше насилля.

Ти також слідкуй за тим, щоб не порушувати тілесні границі інших.

## Особисті границі

це умовна дистанція між мною та іншою людиною.



## ВИДИ ПРОСТОРУ:

особистий

інтимний

соціальний

ГРАНИЦІ

тілесні

психологічні

## Головні правила побудови особистих границь:

дотримуйся дистанції

слідкуй за своїм комфортом спілкуючись з іншими

запитуй, чи комфортно іншим?

потреби свої та іншого

простір

час

Особисті границі включають в себе



Ти завжди можеш зупинити іншого.  
Вистав руку та скажи:  
"СТОП! Мені це не подобається!"

СЛОВО

**НІ**

корисно для здоров'я