



# Harjoitus: Minun ja muiden kehon rajat

---

## Tavoite

Harjoituksen avulla lapsi oppii tunnistamaan omaan ja muiden kehoon liittyviä rajoja sekä suojaamaan itseään eri tilanteissa. Vanhempi voi opettaa fyysisten rajojen asettamisen keinoja myös oman esimerkin kautta.

## Ohje

Pohtikaa lapsen kanssa yhdessä, millaisissa tilanteissa joku toinen ihminen voi tulla liian lähelle. Miltä sellainen tuntuu? Minkälaisissa tilanteissa lapsesta voisi tuntua pelottavalta tai uhkaavalta?

Pohtikaa myös tilanteita, joissa lapsi itse tai vanhempi on saattanut mennä liian lähelle toista ihmistä. Miten toinen ihminen on tähän reagoinut? Mitä olette huomanneet?

STOP-merkki kädellä on konkreettinen teko, jonka lapsi voi ottaa käyttöön. Tätä voi harjoitella ensin kotona.

Opetä lapselle, että oma käsivarsi ojennettuna määrittää etäisyyden toiseen. Sitä lähemmäs ei voi tulla ilman lupaa. Tämä koskee myös sitä, kuinka lähelle toista voi mennä itse.

Miettikää tilanteita, joissa tätä keinoa voi soveltaa. Niihin voi kuulua esimerkiksi jono ruokalassa tai kaupassa.

## Kokeile ja havainnoi

- Kuinka hyvin lapsesi tunnistaa omaan ja muiden kehoon liittyviä rajoja?
- Oppiko lapsesi harjoituksen avulla jotakin uutta?
- Onko lapsesi käyttänyt jossain STOP-merkkiä?
- Onko lapsesi ajautunut ristiriitoihin muiden kanssa?