



# Harjoitus: Omat rajat ja kosketus

---

## Miksi?

Harjoituksessa pysähdyt pohtimaan tietoisesti omia rajojasi. Tämä auttaa sinua huomaamaan myöhemmin, mihin haluat suostua ja mihin ei.

Näin suojelet itseäsi satuttavilta kokemuksilta.

## Miten?

Piirrä paperille ihmisen ääriviivat tai tulosta viimeisellä sivulla oleva kuva.

Väritä hahmosta ne kohdat, joissa kosketus tuntuu sinusta mukavalta.

Esimerkkejä ihmisistä, joiden kosketusta voit pohtia: vanhemmat, opettaja tai ohjaaja, ystävä, ihastus, seurustelukumppani, uusi tuttavuus.

Voit piirtää oman hahmon jokaiselle tarkastelemallesi ihmiselle erikseen tai värittää samaan hahmoon eri väreillä eri ihmisten kohdalla hyväksymäsi kohdat kehoasi.

Voit värittäessäsi pohtia vaihteleeko eri hetkinä se, mihin sinua saa koskea ja mihin ei. On luonnollista, että rajat vaihtelevat eri tilanteissa.

---

## Pohdi värittämisen jälkeen

Miltä tehtävä tuntui?

Oliko vaikeaa miettiä, mistä toivot ihmisten koskettavan sinua?

Kenen kohdalla värittäminen tuntui helpolta? Kenen vaikealta?

