

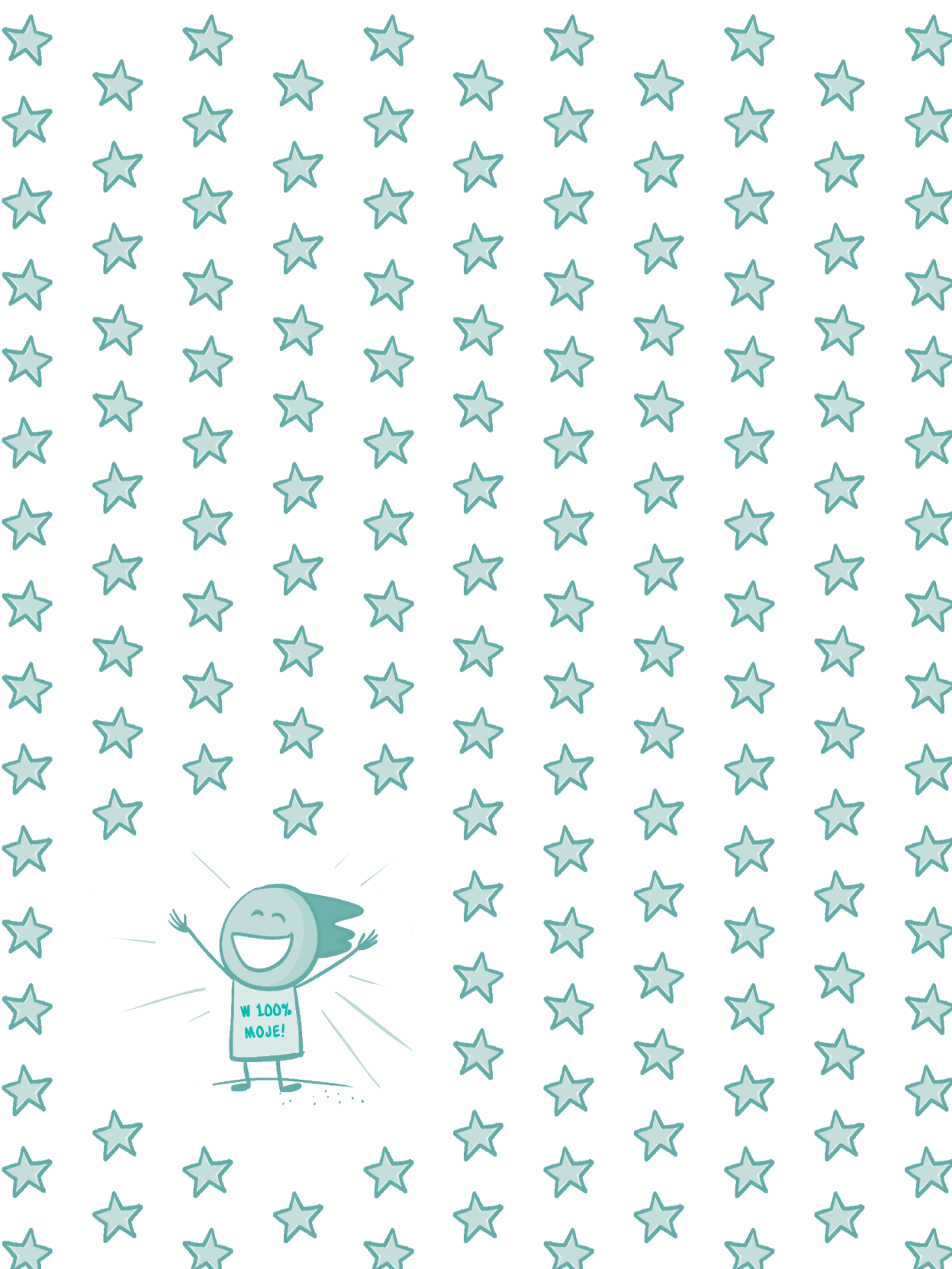
ZGADZAM SIĘ ALBO I NIE!

JAK SZANOWAĆ GRANICE -
SWOJE I CUDZE



RACHEL BRIAN

Wydawnictwo Debit

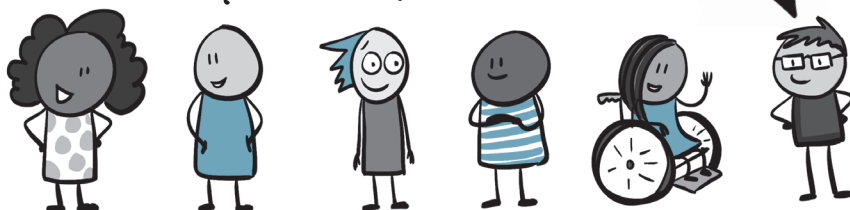


CZEŚĆ!

TA KSIĄŻKA JEST DLA CIEBIE.



A TAK PRZY OKAZJI:
TO SĄ DZIECI, TAKIE JAK TY:



NO DOBRZE, MOŻE NIE TAKIE SAME JAK TY.

(TY, W PRZECIWIENSTWIE DO NICH, MASZ NOS).

ALE NA RAZIE PRZYJMIJMY, ŻE TO TY.

CZEGO SIĘ DOWIESZ Z TEJ KSIĄŻKI:



CZEGO TU NIE ZNAJDZIESZ:



CO ZNAJDZIESZ
W TEJ KSIĄŻCE:

OPOWIEŚCI!

WYŁĘPY!

POMYSŁY!

KRÓTKIE
KOMIKSY!

CZEGO SIĘ DOWIESZ:

CZYM JEST ZGODA

PROSTE!
TO ZNACZY, ŻE NA COŚ POZWALASZ

JAK STAWIAĆ
GRANICE

BACH!
BACH!
BACH!

HMMM... NIE DO KOŃCA
O TO CHODZI.

JAK WSPIERAĆ
PRZYJACIÓŁ

DOBRA
ROBOTA!

CZY MASZ PRAWO
ZMIEŃĆ ZDANIE

NIE.

CHWILECZKĘ,
WŁAŚNIE
ŻE TAK!

CZY TO W PORZĄDKU, KIEDY
INNI LUDZIE (ALBO BORSUKI)
ROBIA CI KRZYWDĘ

MYŚLĘ,
ŻE NIE.

CO JEST WAŻNE
W ZDROWEJ PRZYJAŹNI
I ŻE JEST TO SZACUNEK.

SZA
CUN

i jeszcze więcej!

CHODŹCIE, JUŻ WIDZĘ
ROZDZIAŁ 1!

rozdział

1

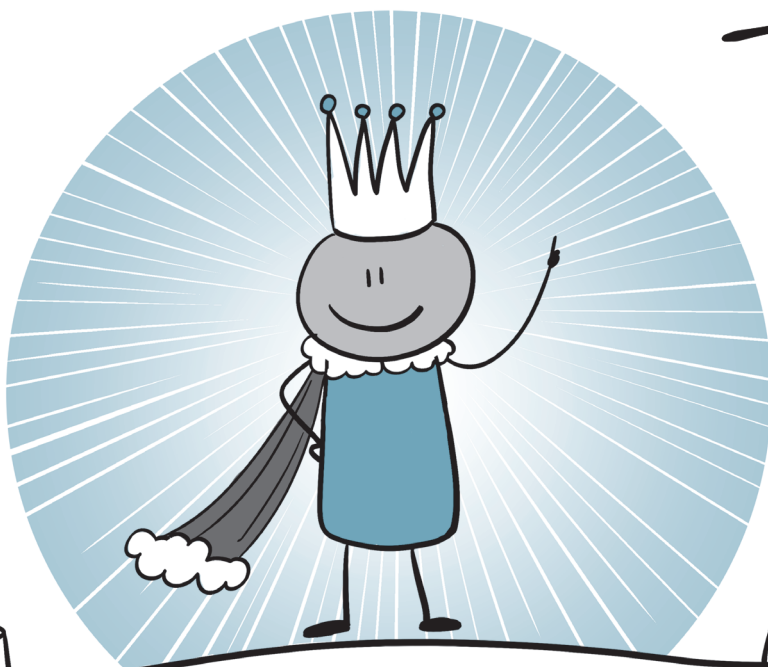
TO TY USTALASZ ZASADY

OJEJU,
JAK FAJNIE!



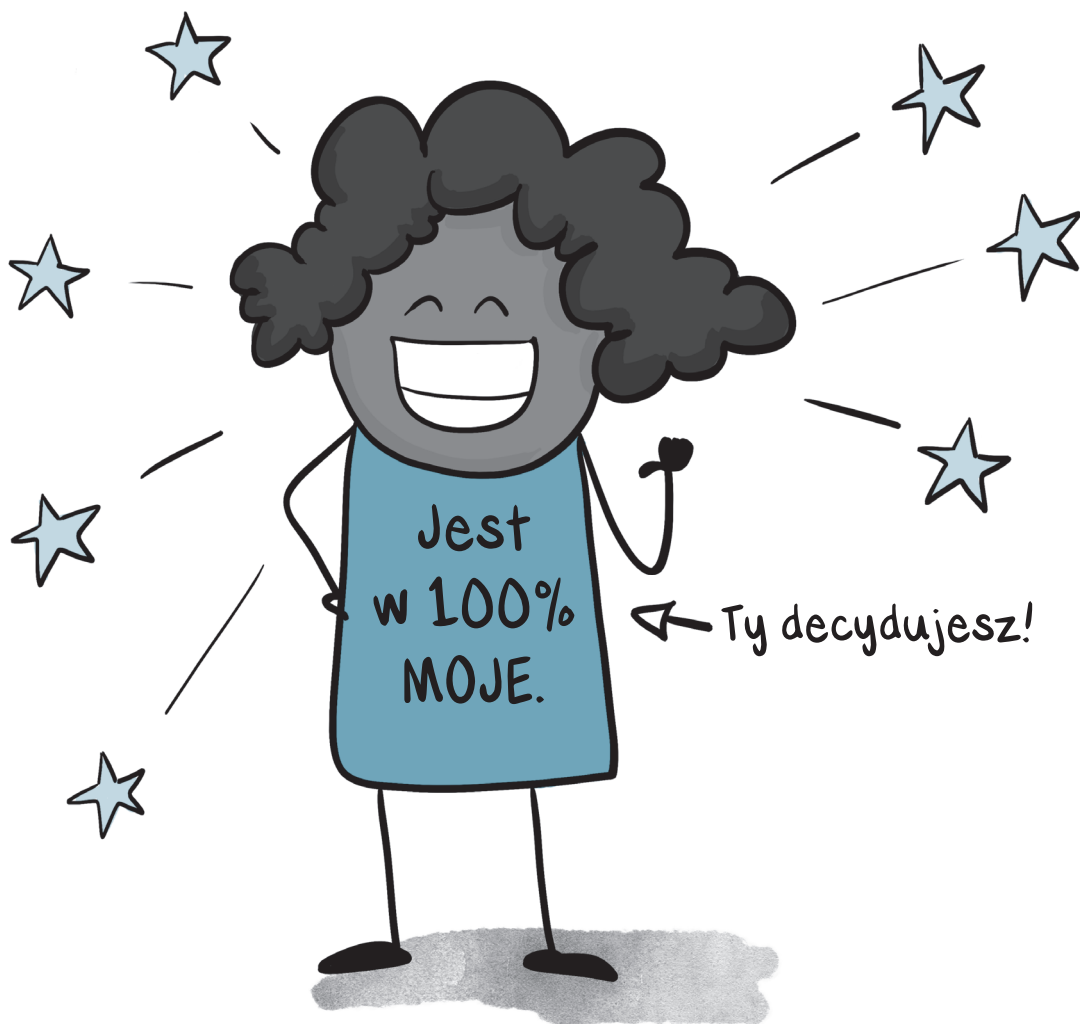
ZGODA

WYOBRAŹ SOBIE, ŻE JESTEŚ WŁADCĄ WŁASNEGO
PAŃSTWA, KTÓRE ZAMIESZKUJESZ TYLKO TY.



Niniejszym ogłaszam, że dzisiaj
do nikogo się nie przytulam.

DECYDOWANIE O WŁASNYM CIELE OZNACZA, ŻE:



TWOJE CIAŁO
NALEŻY DO CIEBIE.

A JAKO WŁADCA SAM
USTANAWIASZ WŁASNE
GRANICE.



GRANICA...

TO TAKA LINIA, KTÓRĄ ODDZIELASZ TO,
CO CI ODPOWIADA...



...OD TEGO, CO CI NIE ODPOWIADA...



RÓŻNYM
LUDZIOM
MOŻESZ POSTAWIĆ
RÓŻNE
GRANICE.



TABELA PRZYTUŁASKÓW	
ZWYKLE TAK:	NIE!!
 REKSIO	 OBCE PSY
 MAMA	 
 TATA	SĄSIEDZI
 BABCIA	  
	ZNAJOMI RODZICÓW



W PORZĄDKU,
TERAZ MOŻESZ
WEJŚĆ.



CZASAMI
GRANICE
MOGĄ ULEGAĆ

ZMIANIE.

JEST WIELE SPOSOBÓW NA UTRZYMYWANIE RELACJI Z INNYMI LUDŹMI:

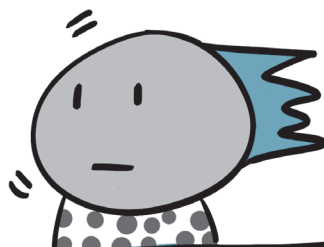


PRZYBIJANIE PIĄTKI



PRZYTULANIE

KIWANIE GŁOWĄ

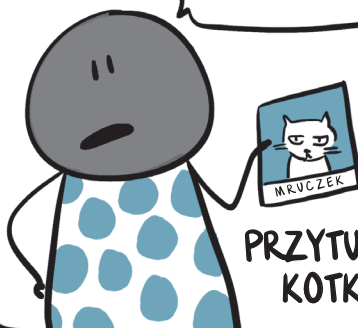


PROSZĘ,
BEZ DOTYKANIA.



MACHANIE
RĘKĄ

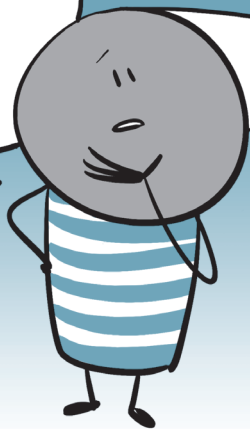
PRZYTULAM TYLKO
MRUCZKA...



PRZYTULANIE
KOTKÓW

HMMN...

TO JAKIE POWINNY BYĆ
MOJE GRANICE?



TO ZALEŻY OD
CiEBiE.

JAK
FAJNIE!



NiETYKALNOŚĆ CIELESNA

NIEŻŁA SPRAWA!
TYLKO CZY DAM
RADĘ TO WYMÓWIĆ?



oznacza,

ŻE TO TY DECYDUJESZ O TYM, CO ROBISZ
ZE SWOIM CIAŁEM.

DLATEGO KIEDY CIOCIA ZOSIA MÓWI:



CHODŹ NO TU,
WYCAŁUJĘ
TE PYZATE
POLIKI!

TO
WIESZ
CO?

TO WCIĄŻ TY DECYDUJESZ

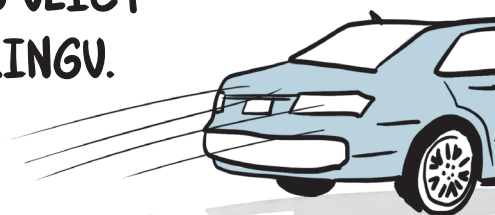


NO DOBRZE...

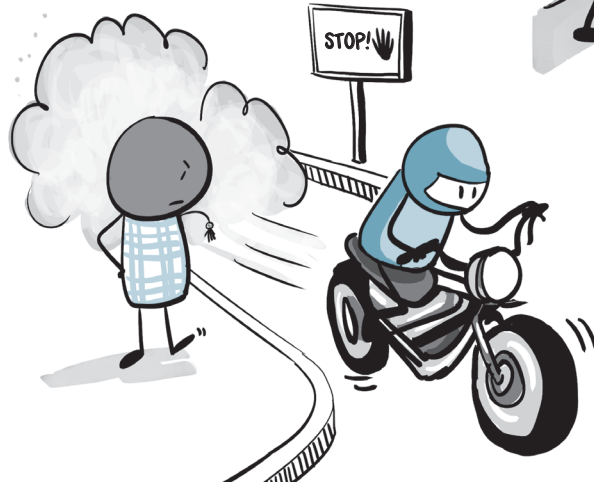
ZDARZA SIĘ, ŻE ROBIMY COŚ, ŻEBY ZAPEWNIĆ
BEZPIECZEŃSTWO SOBIE I INNYM. W TAKICH
SYTUACJACH NIE ZAWSZE DECYZJA NALEŻY DO NAS.



NA PRZYKŁAD, KIEDY TRZEBA
CHWYCIĆ KOGOŚ ZA RĘKĘ
NA RUCHLIWEJ ULICY
ALBO NA PARKINGU.

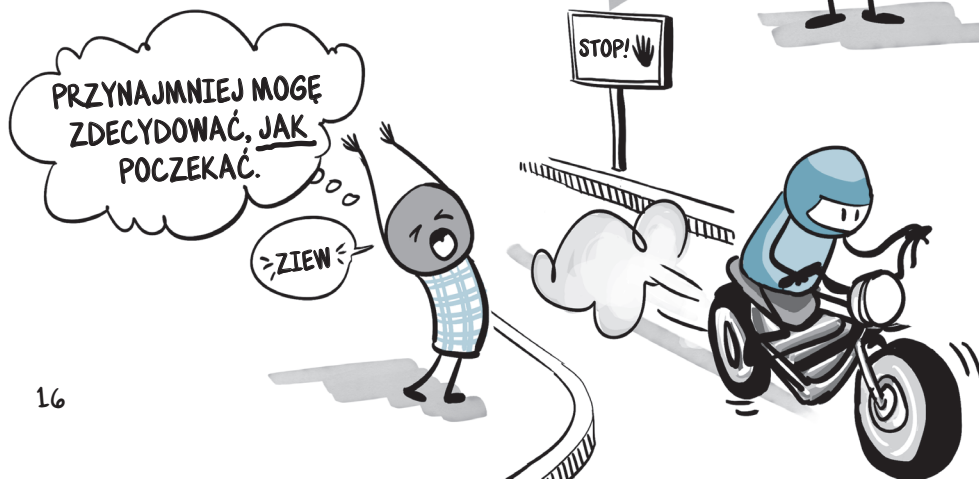


ALBO KIEDY
BIERZEMY LEKARSTWO,
ŻEBY WYZDROWIEĆ.



ALBO KIEDY CZEKAMY,
AŻ ŚWIATŁO ZMIENI
SIĘ NA ZIELONE, ŻEBY
MOŻNA BYŁO PRZEJŚĆ
PRZES ULICĘ.

ALÉ NAWET WTEDY MASZ COŚ DO POWIEDZENIA.



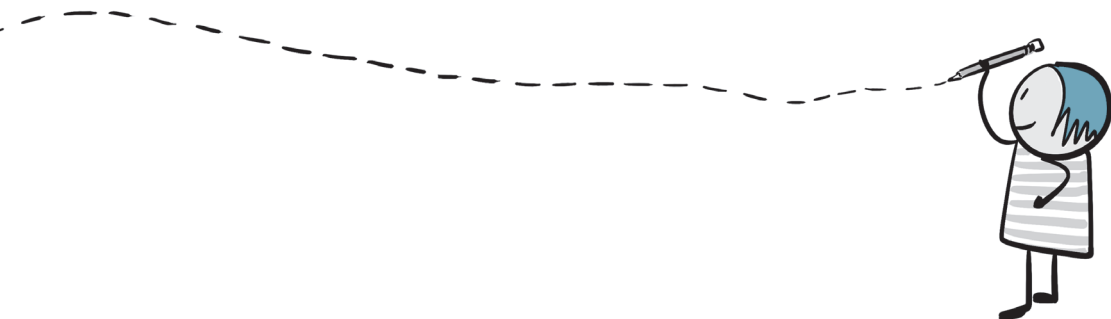
Fragment książki pt. ZGADZAM SIĘ ALBO I NIE! autorstwa Rachel Brian.

Copyright © 2020 by Rachel Brian
Copyright © 2020 for the Polish edition by Wydawnictwo Debit
Copyright © 2020 for the Polish translation by Maria Antonina Jaszczurowska

Niniejszy fragment udostępniony został wyłącznie w celach promocyjnych.
Wydawca zezwala na jego niekomercyjne rozpowszechnianie w niezmienionej formie.

Zapraszamy do księgarni internetowej na naszej stronie:

www.wydawnictwo-debit.pl



Twoje ciało należy do Ciebie. Pamiętaj: to Ty ustalasz zasady.



Z tej książki dowiesz się, czym są granice i jak je stawiać, okazując szacunek i sobie, i innym. Nabierzesz pewności siebie.

Różnym ludziom stawia się różne granice, które czasem mogą ulec zmianie – możesz na przykład zdecydować, że z kolegami przybijasz piątkę, a kotkowi dajesz buziaka, a nie odwrotnie!

Rachel Brian pokazuje, że dzieci mają swoje granice, a my, dorośli, możemy tylko pomóc im je rozpoznać i w razie potrzeby chronić. Czytając tę książkę razem z dziećmi, niejeden dorosły nauczy się czegoś nowego o swoich granicach...

TAMARA KASPRZYK
PREZESKA FUNDACJI FAMILYLAB



ISBN 978-83-8057-398-7



9 788380 573987

Cena detaliczna 27,90 zł

WIEK 6+

WydawnictwoDebit
 wydawnictwodebit
 wydawnictwo-debit.pl

PATRONAT:

family/lab.pl

CzasDzieci



DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ



obibooki.pl

junior
Jowo

SPUNK
Fundacja Normalnego Lodu