

OSEBNE MEJE

KAJ, NA KAKŠEN NAČIN IN V KAKŠNEM OBSEGU
JE ZA NAS SPREJEMLJIVO, USTREZNO, NAM JE VŠEČ.

VRSTE OSEBNIH MEJ:



FIZIČNA

SPOLNA



ČUSTVENA

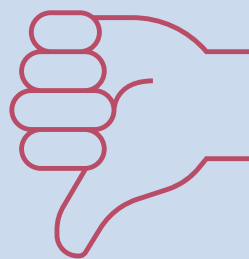
MORALNA



**1. SPREMLJAJ, OPAZUJ,
KAKO SE POČUTIŠ.
UPOŠTEVAJ SVOJE OBČUTKE.**



**2. SAMOZAVESTNO
IN ODLOČNO POVEJ,
KAJ TE MOTI, ČESA NE ŽELIŠ.**



**KAJ NAREDITION,
KO NEKDO
PRESTOPI TVOJE
OSEBNE MEJE?**



**3. POJDI STRAN OD OSEBE,
SITUACIJE, ČE JE POTREBNO.**



**4. ČE SI V STISKI, POIŠČI
POMOČ IN SE POGOVORI
Z OSEBO, KI JI ZAUPAŠ.**

NA KOGA PA SE LAHKO OBRNEŠ ZA POMOČ, ČE OSEBA S PRESTOPANJEM TVOJIH OSEBNIH MEJA POVZROČA NASILJE?



Obrni se na nekoga od odraslih doma ali v šoli,
Razmisli, kdo so odrasli, ki jim zaupaš.
Dobro je, da imaš več oseb,
na katere se lahko obrneš, če si v stiski.

Pokličeš lahko tudi na telefonske številke za pomoč v stiski.

- **TOM – telefon za otroke in mladostnike**
116 111 (vsak dan med 12. in 20. uro)
- **To sem jaz - spletna svetovalnica:** www.tosemjaz.net
Vprašaj. / Pogovori se. / Poišči pomoč:
- **Društvo za nenasilno komunikacijo:**
01/43 44 822, info@drustvo-dnk.si
- **Društvo SOS telefon za ženske in otroke – žrtve nasilja:**
080 11 55, drustvo-sos@drustvo-sos.si
- **Klic v duševni stiski:** 01 520 99 00
Vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj.