

חוזה הגבולות שלי

אני יודע/ת שהגבולות שלי חשובים – וגם הגבולות של אחרים.

השם שלי:

הגוף שלי (למשל: מותר לחבק אותי רק אם אני מסכים/ה)

.....
.....

הרגשות שלי (למשל: לא צוחקים על המשפחה שלי)

.....
.....

הזמן שלי (למשל: אחרי 22:00 אני לא עונה להודעות)

.....
.....

ברשת (למשל: לא מתייגים אותי בלי לשאול)

.....
.....

החפצים שלי (למשל: שואלים לפני שלוקחים)

.....
.....

משפט ה"לא" שלי (למשל: "לא, תודה. אמרתי שלא.")

.....
.....

כך אכבד גבולות של אחרים (למשל: אשאל לפני שאני נוגע/ת או מצלם/ת)

מבוגר/ת שאני סומך/ת עליו/ה (שם או תפקיד)

אני זוכר/ת: שואלים · מקשיבים · מכבדים. ומותר לי לבקש עזרה.

חתימה:	תאריך:
--------	--------