

# Como definir seu espaço pessoal



Você já se sentiu desconfortável quando alguém está perto demais? Algumas pessoas parecem não entender que colocar o rosto a centímetros do seu durante uma conversa pode fazer você se contorcer – e procurar a saída mais próxima.

Mas lembre: o espaço confortável entre você e alguém que você conhece bem será muito menor do que seria se você mal conhecesse ou acabasse de ser apresentado a outra pessoa. E, claro, com um estranho, é ainda maior.



### **Regras Gerais do Espaço Pessoal:**

- Nunca toque em alguém que você não conhece. Como se sentiria se fizessem isso com você?
- Quando alguém se inclina para longe de você, provavelmente sentiu espaço dessa e a deixou desconfortável. Dê um passo para trás;
- Se você entrar em um auditório ou teatro que não esteja lotado, ( sem lugares marcados), deixe um assento extra entre você e a próxima pessoa. No entanto, é aceitável sentar-se ao lado de alguém, se a sala estiver cheia;
- Nunca se incline sobre o ombro de alguém para ler algo, a menos que seja convidado;
- Não jogue o braço em volta do ombro de alguém nem bata nas costas a menos que você a conheça muito bem.



## **O que fazer se alguém invadir seu espaço**

Quando alguém invadir seu espaço, há várias coisas que você pode fazer. Apenas lembre-se que, ser direto pode prejudicar os sentimentos da outra pessoa. De modo que:

- Aceite isso sem sentir que é pessoal...;
- Afaste-se da pessoa ou dê um passo para trás – ela vai perceber a dica;
- Insinue que está desconfortável com o calor e aproveite para se afastar um pouco;
- Explique porquê você precisa de mais espaço – e vale qualquer explicação...

**Ensine as crianças o conceito** – mostre a elas como proteger seus limites e respeitar o espaço pessoal dos outros. Explique como é importante seguir os desejos das pessoas que lhes dizem para recuar. Se for o caso, demonstre, pois é mais efetivo e mais fácil de entenderem.

Alguns pais usam a analogia da bolha, explicando que todo mundo tem uma bolha invisível ao seu redor e, quando você se

aproxima demais, ela pode estourar. E, claro, aproveite essa conversa e explique também a seus filhos que eles devem informar se alguém tentar tocá-los de forma inadequada.