

Pag-identify ng



UNSAFE SPACES



• Bret

Minsan, maaaring mahirap maitukoy kung tayo ay komportable o hindi komportable sa isang sitwasyon o interaksyon.

Maaring may mga bahagi na komportable tayo, ngunit may mga bahagi namang hindi komportable para sa atin.

• Kevin



Ito ang ilan sa mga tanong na maaari nating pag-isipan para matulungan tayong matukoy kung may mga bagay bang nakapagpaparamdam sa atin kung tayo ay safe o hindi safe.

Pakiramdam ko ba ay...

- napakikinggan ako ng iba?
- na-p-pressure ako ng iba na gawin ang mga bagay-bagay?
- komportable ako sa paligid ko?

Sa'king piling ba ay...

- magaan ang pakiramdam ng aking katawan?
- panatag ang aking katawan?

Sa tingin ko ba ay...

- narerespeto ang aking pisikal na boundaries?
- natatanggap ako kung sino man ako?
- napahahalagahan ang aking consent?

Ako ba ay...

- kabilang?
- narerespeto?
- napahahalagahan?

TANDAAN!

May mga interaksyon o lugar kung saan maaari natin mapansin na naghahalo ang ating *sense of safety* at *unsafety*. Ito ay ilang mga tanong na puwede nating pag-isipan upang masukat natin kung mas unsafe ba ang pakiramdam natin kaysa safe.

RAINBOW FUND

THE PROJECT

