

Личные границы

Личная граница – это чётко очерченная разграничительная черта, между вами и окружающими вас людьми, за которую вы никого и ни при каких обстоятельствах не пустите, за ней нечто интимное и никому не доступное – ваше личное пространство.

Личное пространство – это тот набор сугубо интимных принципов, моралей, правил, которые вы избрали для себя сами и считаете это нормой своего существования.



Составитель педагог-психолог:
Галышева К.А.

Метод: От дискомфорта

- **Если мама** раз за разом пытается вмешиваться в ваши дела, настоятельно даёт вам советы как, что и когда делать в той или иной ситуации...

Скажите ей о том, что вы сами можете справиться с данной ситуацией и что вы точно знаете, как это сделать.

- **Если подруга** постоянно жалуется на плохую жизнь или решает обсудить нелицеприятные новости...

Констатируйте: “Давай о чём-нибудь позитивном” или “Со мной только о хорошем или ни о чём”.

- **Если муж или дети** начинают манипулировать вами фразами типа “Тебе до меня дела нет (ты меня не любишь!)”, когда вы устали или решили уделить внимание себе любимой...

Ваш ответ: “Конечно же я тебя люблю, но в настоящий момент я очень устала и мне необходимо 15 (30) минут времени для отдыха и потом я вся твоя...”

Рекомендация:

Записывайте себе все ситуации, которые выводят вас из равновесия, систематизируйте их, придумайте свои стоп-фразы на часто повторяющиеся ситуации, которые присутствуют в вашей жизни.

Чтобы не спастись в следующий раз, заранее **мысленно проиграйте** возможный (исходя из анализа) разговор несколько раз, напишите стоп-фразу на бумаге или ещё лучше выучите её наизусть.

Тогда вам будет легче не замешкаться в нужный момент.

И следуйте этому алгоритму каждый раз, когда чувствуете дискомфорт в общении!

Это важно понимать

Личные границы есть не только у вас, но и у взаимодействующих с вами людей.

Граница – это черта за которую нельзя заступать, как вашему оппоненту, так и непосредственно вам.

Потому что за этой самой границей находится уже его пространство, его территория, его правила.

Он так же не желает чтобы ему звонили после 20-00, приходили в гости без приглашений, назидательно советовали, как поступить...

Это нужно учитывать?!

Как защитить ваши личные границы

1. Почувствуйте, когда нарушаются ваши границы.

Позволяя другим вторгаться в личное пространство, тем самым вы уступаете свою территорию, отодвигаете (сужаете свои границы), нарушаете их, “наступаете” себе на горло.

2. Выясните, когда вы нарушаете чужие границы

- Как часто из “лучших побуждений” вы советовали другим поступить так-то и так-то, потому что точно знаете, что это правильно, да ещё и доказывали свою правоту;
- Сколько раз давая поручения подчинённым, видя, что они не справляются, делали сами (пока их научишь...);
- Сколько раз убрали в детской комнате разбросанные игрушки, несмотря на то, что дети это сами должны делать (пока от них дождёшься);
- Работаете не покладая рук, обеспечивая комфорт мужу на диване;
- Как часто встречали в спор между соседками, сослуживцами, мужем и детьми...;
- Ребёнок начал мастерить, а вам срочно нужно его в магазин отправить (мастерство подождёт);
- Мама с подружками в кои-то веки встречается, а вы её убедительно просите с детьми посидеть.

3. Определите, что руководит вами

“Научишься соблюдать границы других, на твои никто и не позарится”.