

Как защитить свои границы?

- ◆ При помощи речи выразить то, чего мы хотим. Озвучить!
- ◆ При помощи правды о себе (ложь обозначает границы совершенно не в том месте, где они находятся на самом деле).
- ◆ При помощи последовательности (сказал - сделал).
- ◆ При помощи установления дистанции (Вы сами решаете с кем общаться).
- ◆ При помощи установления временных рамок общения (Вы сами решаете сколько, когда и с кем общаться).

Как восстановить личные границы?

- ◆ **Определите свои потребности и ценности:** определите что для Вас важно и ценно в отношениях, работе и жизни в целом. Установите приоритеты и определите, какие границы для вас наиболее важны.
- ◆ **Будьте честными с собой:** признайте свои чувства и эмоции. Если Вы ощущаете, что Ваши границы были нарушены, не стесняйтесь признаться в этом перед собой.
- ◆ **Учитесь говорить "нет":** научитесь отклонять запросы или предложения, которые не соответствуют Вашим интересам или возможностям. Это может быть трудно, но важно для установления границ.
- ◆ **Обсудите свои границы с окружающими:** расскажите близким людям о том, какие границы для Вас важны. Это поможет им лучше понять Ваши ожидания и уважать Ваши предпочтения.

- ◆ **Будьте последовательными:** поддерживайте свои границы и будьте последовательными в их соблюдении. Это поможет окружающим понять, что Вы серьезно относитесь к своим границам.
- ◆ **Практикуйте самозаботу:** уделяйте время для заботы о себе и своём благополучии. Это может включать в себя время для отдыха, уход за собой и дела, приносящие Вам удовлетворение.
- ◆ **Изучайте техники управления стрессом:** развивайте навыки управления стрессом, такие как медитация, глубокое дыхание или йога, чтобы лучше справляться с ситуациями, которые могут нарушить Ваши границы.

Тест на определение своих личных границ

1. Чувствуете ли Вы вину, когда говорите «НЕТ»?
2. Если Вам дают непрошенный совет, Вы не можете сказать, что не спрашивали совета?
3. Если Вас обидели, Вы сводите конфликт на нет?
4. Если шутка в Ваш адрес была для Вас обидная, делаете вид что Вас это не задело?
5. Вы не можете отказать в помощи?
6. Позволяете ли Вы в свой адрес другим людям говорить негативные комментарии?

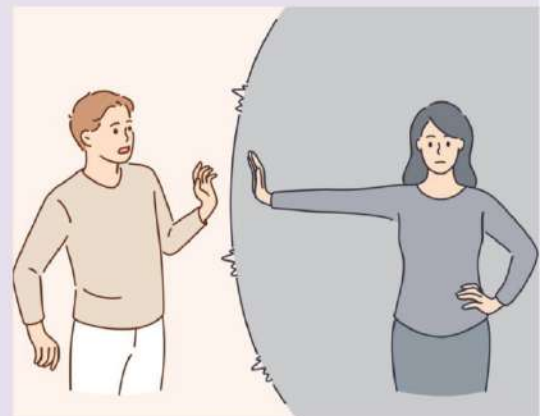
Если хоть на один вопрос Вы ответили да, то Вам стоит поработать над укреплением своих границ.

Корецкая М.В. - психолог отдела общественного здоровья и социально-гигиенического мониторинга ООО «АйсПринтБай», 2023, тираж: 200 экз.



Гродненский зональный ЦГЭ

Как восстановить свои личные границы?



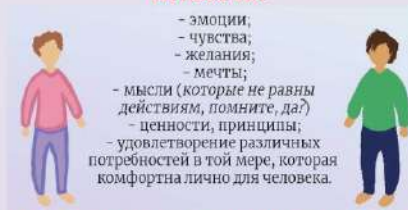
Личные границы представляют собой невидимые линии, которые мы устанавливаем между собой и другими людьми. Они определяют, что мы готовы терпеть, какими мы хотим быть, наши отношения, и какие пространства и нормы мы устанавливаем для себя в различных областях жизни.



Для чего нужны личные границы?

- ✦ Осознавать своё Я;
- ✦ понимать и различать свои эмоции;
- ✦ выбирать взаимовыгодные коммуникации;
- ✦ доверять себе и своим ощущениям;
- ✦ различать свои и чужие потребности и ценности;
- ✦ помогают создавать здоровые отношения.

ЗДОРОВЫЕ ГРАНИЦЫ СОСТОЯТ ИЗ ПРАВА НА



НА ВСЕ ЭТО ИМЕЕТ ПРАВО ДРУГОЙ!

Какие бывают личные границы?

Эмоциональные границы: какие эмоции мы готовы выразить перед окружающими, умение говорить о своих чувствах.

Физические границы: личное пространство и степень близости к другим людям, уровень комфорта в отношении физического контакта.

Психологические границы: способность самостоятельно принимать решения и защищать свои ценности и убеждения, взгляды, личное время, умение сказать «НЕТ!».

Эти границы могут быть гибкими, мягкими и жёсткими.



Гибкие (полупроницаемые) границы - это готовность человека понимать, что моё, что не моё. Свидетельствуют о психологическом здоровье.

Жёсткие (непропускаемые) границы - агрессивные, ригидные, при которых человек расценивает любое обращение как посягательство и реагирует неадекватно и вспыльчиво.

Мягкие (размытые) границы - при которых человек не может отказать другим, не умеет высказать своё мнение - сливается с другими людьми. Такие люди легко поддаются на манипуляции.

Нарушение личных границ



Как я пойму, что мои личные границы нарушены?

Вы почувствуете злость, раздражение, обиду - эмоциональный дискомфорт. Также среди возможных маркеров - повышенная тревога, чувство стыда и подавленность.

Личные границы нарушены, когда:

- применяют физическую силу;
- ограничивают в передвижениях;
- берут вещи без вашего разрешения;
- нарушают ваше уединение;
- читают ваши записки без разрешения;
- ограничивают в сне или еде, навязчиво угощают;
- неуважительно прикасаются;
- стыдят, унижают;
- кричат, обзывают, оскорбляют;
- обманывают, лгут, предают;
- обвиняют, оценивают, критикуют;
- манипулируют;
- насмехаются, игнорируют;
- контролируют под видом заботы (часто в мягкой форме);
- используют личное время или труд и т.д.