



Зачем нужны ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

Они помогают тебе:

- › Отделить свое «Я» от других людей
Осознать себя как уникальную личность с собственными ценностями и желаниями
- › Показать окружающим, как относиться к тебе
Что для тебя важно и приемлемо, а что – нет
- › Почувствовать себя в безопасности при общении

Виды границ ФИЗИЧЕСКИЕ

- Границы твоего тела (контуры)
- Пространство вокруг тебя, например, своя комната или место в ней, личные вещи
- Физическая дистанция, при которой комфортно общаться. С близкими обычно минимум дистанции, для мало-знакомых и незнакомых она увеличивается



Виды границ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ

Это твои:

- Ценности, убеждения, интересы, взгляды
- Представления о себе
- Время
- Мысли, ощущения, эмоции, чувства



ПРИЗНАКИ нарушения границ

У тебя возникают эмоции и переживания, которые выбивают из привычной колеи.

Они могут быть сильными или малозаметными. Благодаря им ты ощущаешь: происходит то, что неприемлемо для тебя. То, что пугает, не нравится, кажется неправильным.

Ты испытываешь дискомфорт, неловкость, досаду, гнев, стыд, вину и т.д.

ПОСЛЕДСТВИЯ постоянного нарушения личных границ

- › Снижается самооценка, появляется неуверенность в себе; нам кажется, что нами допустимо пренебрегать, игнорировать наши потребности, желания и возможности
- › Теряется контроль над своей жизнью
- › Вероятно развитие депрессии, потеря смысла существования
- › Увеличивается риск попадания в ситуации, опасные для психики и здоровья



КАК ПОЗАБОТИТЬСЯ о своих границах



✓ Осознать их

Понять, кто ты, какой/ая ты, что для тебя приемлемо по отношению к себе и другим, а что – нет.

✓ Отслеживать, когда окружающие нарушают твои границы и в чем это проявляется.

✓ Признать и принять собственное право:

- На заботу о себе
- На уважение со стороны других людей