



корпорация
российский
учебник



«Здоровые границы личности: как отказывать без чувства вины?»

Ершова Мария

Психолог-консультант, специалист по работе с негативными состояниями

Что такое «границы личности»

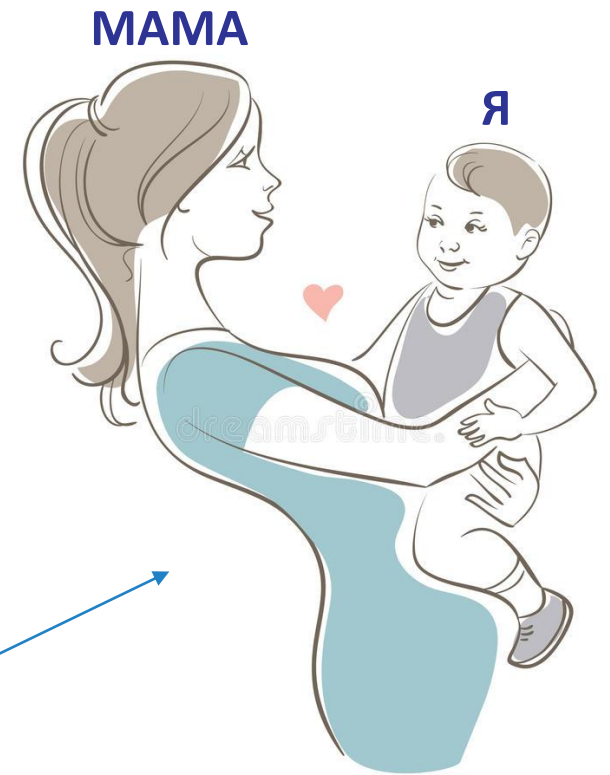
- **Граница** — это реальная или воображаемая линия в пространстве или во времени, отделяющая один объект (тело, процесс или состояние) от другого; одна и та же определённая, разделяющая два «нечто».
Википедия
- **Границы в общем смысле** - это линии или сооружения, показывающие ограничения, передел или грань.
- В **психологическом смысле границы** - это понимание собственного «Я» как отдельного от других. Это понимание своей отдельности формирует основу нашей **личности**.

<https://psy.rin.ru/>



Как формируются границы

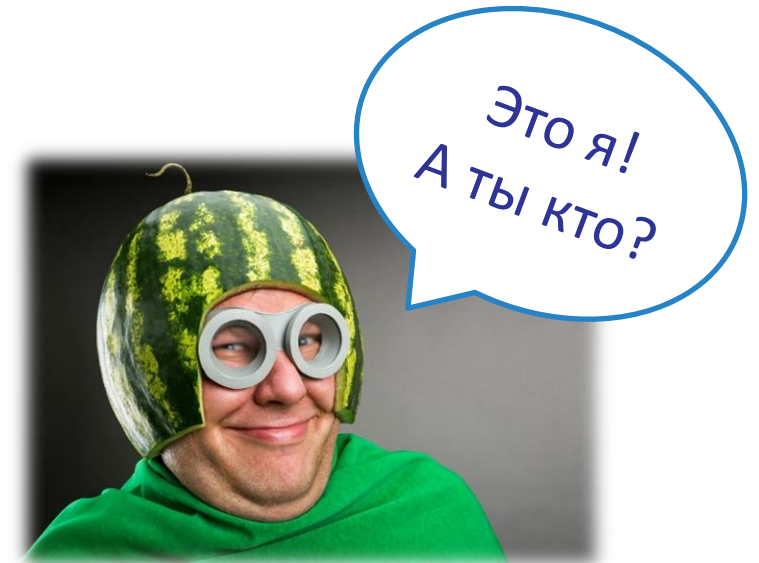
- ❖ Формирование границы происходит в процессе эмоционального и физического взросления человека (сепарация).
- ❖ Младенец практически не ощущает своего психического различия с матерью.



Функция границ: зачем они нужны

- Функция психологических границ состоит в том, чтобы человек мог получать все необходимое для развития из окружающей среды, а также ограничивать поступление того, что вредит.
- Психологическая граница личности несет в себе коммуникационную и защитную функцию для нашего “внутреннего Я”.
- Психологическая граница личности определяется нашими интересами, целями и желаниями в данной ситуации, а также опирается на внутренние ценности и предпочтения

Осознание себя отдельной личностью со своими целями, желаниями и потребностями – это залог проживания своей жизни, реализации своего потенциала.



Разновидность границ

Типология Нины Браун

Мягкие

- легко поддаются на манипуляции
- испытывают трудности отказать другим, высказать свое мнение
- сливаются с другими людьми

Губчатые

- необоснованно и легко впитывают чужие мнения, взгляды, принципы
- чувствуют себя крайне не уверенно

Жёсткие

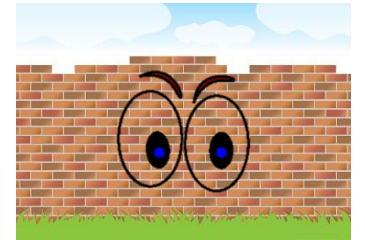
- в любой ситуации сохраняет свои границы
- нарушение и посягательство встречается жестким отпором, агрессией.

Гибкие

- меняются в зависимости от ситуации здоровым образом
- позволяют человеку легко общаться, отказывать, прекращать общение, принимать решения, удерживать других на той дистанции, которая необходима, при этом, не нарушая взаимоотношений.

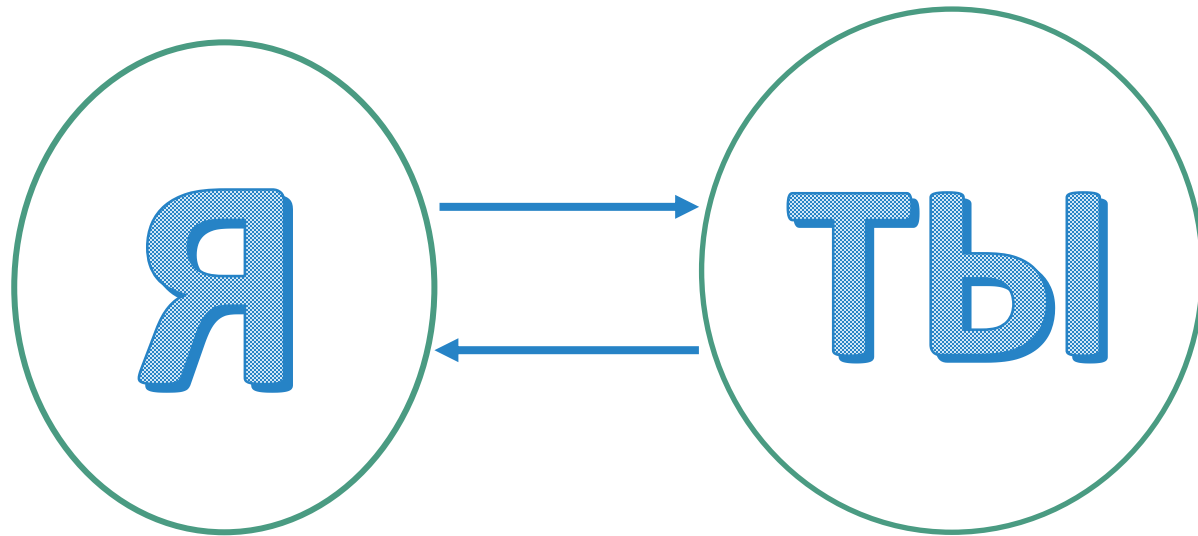


**НАЙДИ
СЕБЯ**



Здоровые границы - это как?

Здоровые границы – гибкие, и при этом явно существующие!



ЧЕЛОВЕК СО ЗДОРОВЫМИ ГРАНИЦАМИ:

- Осознает себя отдельной личностью
- Хорошо знает и уважает свои цели, желания, потребности, ценности
- Уважает границы, желания и потребности других людей
- Гибок в общении, умеет договариваться.
- Уверен в себе
- В контакте с реальностью
- Лучше общается с другими людьми
- Строит добрые взаимоотношения
- Больше стабильности и контроля над своей жизнью

«Молитва Гештальтиста»

Я делаю свое дело, а ты делаешь свое дело.

Я живу в этом мире не для того, чтобы
соответствовать твоим ожиданиям.

И ты живешь в этом мире не для того, чтобы
соответствовать моим ожиданиям.

Ты – это ты.

А я – это я.

И если нам случилось встретиться друг друга
– это прекрасно.

Если нет, то ничего не поделаешь.

*Фредерик Перлз,
автор и создатель гештальт-терапии*



Как происходит нарушение границ

- проекция своей личности на оппонента
- обвинение человека в своих проблемах (ты испортил мне жизнь; это все из-за тебя; если бы не ты...)
- контролируют поведение (ты больше не должен(на) поступать так; сделай так, так и так)
- дают непрошенные советы о том каким следует быть (я бы на твоём месте... надо было уже давно сделать)
- дают установки, какие события как расценивать (это полный бред)
- дают оценки вашей внешности и личности



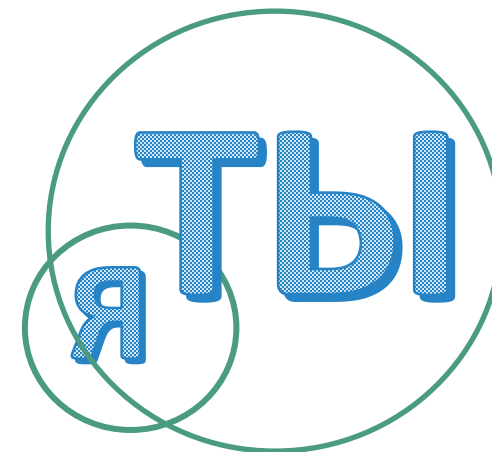
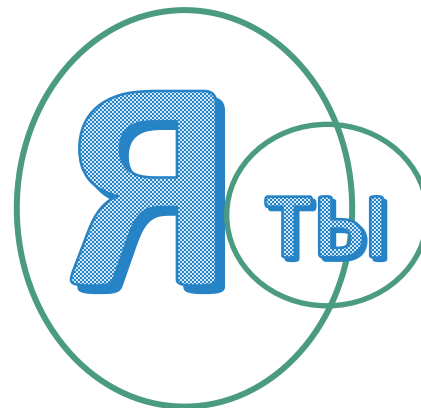
Важно!

**Нарушителем границ
можете быть и вы.**

Как понять, что границы нарушены?

Злость,
гнев,
агрессия

Обида,
вина,
страх





4. Думаете, что ваше счастье и другие чувства зависят от других.
5. Доверяете другим потому, что другие лучше знают.
6. Больше времени уходит на решение чужих проблем, а не своих. Мало уделяете времени себе.

7. Продолжаете отношения с людьми, которые обращаются с вами плохо или которых не любите.
8. Трудно просить о помощи, озвучивать открыто свои потребности и желания другим людям.
9. Чувствуете себя ответственными за чувства других.
10. Не можете дать отпор другим людям, которые могут пользоваться вашими вещами или деньгами.
11. Подчиняетесь желанию друзей/коллег.
12. Застенчивы.
13. Трудно высказать свое мнение или открыть свои мысли.
14. Трудно быть с самим собой наедине.
15. Чувствительны к критике.
16. Часто испытываете гнев.
17. Не могут определить свои истинные желания, цели, ценности, потребности.
18. Опасаетесь показать свое истинное я, стараетесь быть такими, какими вас хотят видеть.

«Откуда ноги растут?» – в чем причина не выстроенных границ во взрослом возрасте

- Многие претензии за нарушенные границы лежат в детстве (родители нарушали границы ребенка).
- И во взрослом возрасте мы просто проецируем эти обиды и претензии на других.
- Глубинная причина – страх. Страх быть отвергнутым, страх конфликта, быть плохим, злым, эгоистом, тираном.
- Сформирована привычка прогибать свои границы и нарушать чужие или, наоборот, жестко отстаивать свое.

Страх – это глубинная причина негативных состояний. Если сейчас страшно сказать «нет» и отстоять свои границы, то смотри в то, каким страшно быть в этой ситуации.

Детские паттерны уже мешают вам, а не помогают!

Вспомни свое детство!

Нарушались ли твои границы? – эмоциональные, пространственные, ценностные?

- **Есть ли братья/сестры?**
- **Было ли свое место (комната, кровать, угол)?**
- **Была ли своя одежда, игрушки?**
- **Можно ли было проявлять недовольство и отстаивать свое?**
- **Как реагировали родители на отстаивание границ?**

**ЧТО ДЕЛАТЬ С
НЕВЫСТРОЕННЫМИ
ГРАНИЦАМИ?**



Здоровые границы – это ваша задача

Помните о своих правах!

У вас есть право на свое мнение

У вас есть право на свои чувства

У вас есть право на высказывание своих чувств и мнения в адекватной форме

У вас есть право на вашу собственность

У вас есть право на ваши границы

У вас есть право говорить «Нет»

У вас есть право уделять время и внимание себе

Теперь вам самим нужно пройти этап формирования и расстановки границ, который был нарушен в детстве.

Основные принципы

1. **«Сначала кислородная маска на себя, потом на других».** Основа границ – осознание себя отдельной личностью, человеком, своего права на эмоциональные и личные границы.
2. **Выход из позиции жертвы.** «Это они так поступают», «что я могу сделать», «это никогда не кончится» и т.д.
3. **Ответственность.** Взять ответственность на себя за свои границы. Это вернет вам силу и контроль над ситуацией. Это ваша задача – выстроить свои здоровые границы. Другие люди не обязаны этого делать.
4. **Распознайте свои желания.** Научитесь распознавать самостоятельно свои потребности, цел, мотивации. Назначьте «своим» пространство, вещи. Выявите, что нравится, а что не нравится в общении.
5. **Знай страх в лицо.** Знайте свои страхи в общении и работайте с ними.
6. **Говорить, говорить, говорить!** Начните говорить о своих потребностях в общении с другими, давайте честную обратную связь. Люди не могут читать ваши мысли и не должны этого делать. Сообщать миру о своих состояниях и желаниях в адекватной форме (без требований и претензий) – ваша задача.
7. **Говорите «Нет».** Начните говорить нет. При выявленной позиции и знании, чего вы хотите, вы легко сможете сказать «нет» другим и пояснить свою позицию.
8. **Правила.** Создайте свои правила в общении с собой. И придерживайтесь их в отношении себя и других людей. (Не грубить, не кричать, не брать без спроса и т.д.). Если вы нарушаете сами свои правила в общении с собой, то чего вы ждете от других?
9. **Признание границ других людей.** Начните спрашивать других людей о разрешении, прежде чем что-то делать. Например, можно ли взять твою кружку, можно я обниму тебя, можно я поделюсь с тобой своим мнением, можно я дам тебе совет, можно я расскажу тебе то, что меня беспокоит и т.д.
10. **Близкий человек, которому вы доверяете.** Начните выстраивать границы в доверительном общении. Договоритесь с человеком о том, что будете с ним учиться проговаривать свои чувства и давать свою обратную связь по поводу нарушения границ. Лучше это делать в игровой форме.
11. **Пример.** Найдите человека, у которого, по вашему мнению, здоровые границы и больше общайтесь с ним.

Говорить вслух,
не замалчивать

Каждый день
выделять
время на себя

Обратная связь
(приятно, не
приятно)

Молитва
гештальтиста

Медитация на
свои границы

Нарисовать
границы сейчас
и желаемые

**Важна
регулярность!**

«Взрослых нет
дома»

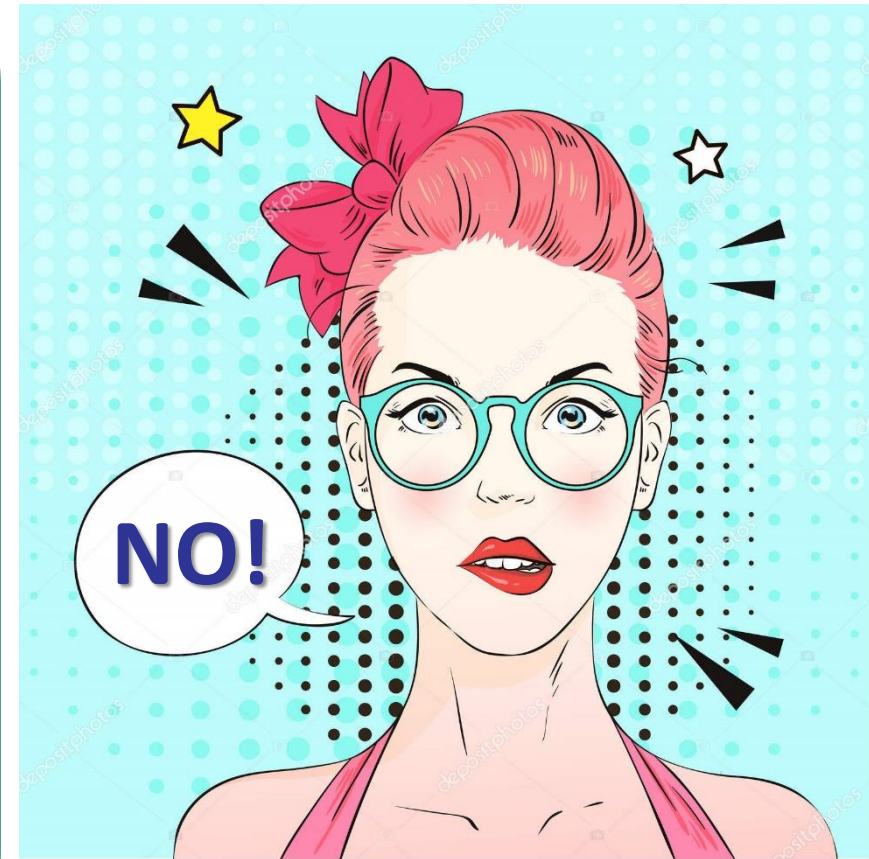
Говорить «нет»
/ «да»

А если...

Страшно, что откажут?	Не спросите, не узнаете.
Уже нарушили мои границы?	Сделайте полезную работу для себя – вспомните, почему вы сказали «нет» сразу, чего испугались, что чувствовали. Есть ли есть возможность – сообщите о своих чувствах постфактум («мне было неприятно, но я не смогла сказать сразу об этом»)
Обо мне подумают, что я эгоист?	Это ваш страх – быть эгоистом. И что вам важнее – ваша жизнь и ваше спокойствие, или ваш страх и гипотетические мысли других? К тому же, вы всегда можете спросить другого человека о его чувствах.
Я нарушил границы?	Зафиксируйте этот момент и извинитесь перед человеком
После отказа мучает чувство вины?	Спросите себя – в чем я виноват? Это правда? Или это мой страх?
Тревожно говорить о своих чувствах и позиции?	Пока не сделаете, не получите опыт. С тревогой можно и нужно справляться (см. вебинар про тревогу)

Чек-лист выстраивания границ

1. Своя позиция по поводу своей деятельности. Знание, что я делаю, зачем, почему, что даю, что получаю.
2. Своя позиция по поводу общения с коллегами, родителями, учениками.
3. Соблюдение своих же правил в общении.
4. Знание своих потребностей, желаний, состояний, целей, ценностей, что приемлемо, что нет.
5. Определение для себя времени и места для общения по работе (коллеги, родители) и сообщение этого людям.
6. Выделено время для себя. В это время и место нет никого рядом, нет никаких дел, вы не решаете чужие проблемы и не думаете о других. Все ваше внимание – в вас.



1. Материалы авторского курса «Расстановка границ», Юлия Винникова, Центр «Точка Сборки», www.t-sborki.ru
2. Дженни Миллер и Виктория Ламберт «Личные границы: как их устанавливать и отстаивать»
3. Статья «Психологические границы личности», Анна Константинова, www.b17.ru

Вы всегда можете обратиться за помощью

Со мной можно связаться по почте

➤ apriorika@list.ru



rosuchebnik.ru, [росучебник.рф](http://rosuchebnik.ru)

Москва, Пресненская наб., д. 6, строение 2
+7 (495) 795 05 35, 795 05 45, info@rosuchebnik.ru

Нужна методическая поддержка?

Методический центр
8-800-2000-550 (звонок бесплатный)
metod@rosuchebnik.ru

Хотите купить?

 **ook 24**

Официальный интернет-магазин
учебной литературы book24.ru



LECTA

Цифровая среда школы
lecta.rosuchebnik.ru



Отдел продаж
sales@rosuchebnik.ru

Хотите продолжить общение?



youtube.com/user/drofapublishing



fb.com/rosuchebnik



vk.com/ros.uchebnik



ok.ru/rosuchebnik