

Мои личные границы

Как их выстроить и защитить

Зачем нужны границы?

Границы влияют на то, как люди с тобой разговаривают, как прикасаются (и делают ли это) и как к тебе относятся. Границы дают тебе возможность решать, с кем общаться, а с кем нет, на какие темы говорить, что делать и сколько времени проводить с разными людьми.

Границы не отделяют нас от людей. Они помогают сохранить отношения. И даже сделать их лучше.

Чем определяются границы?

Твоими! представлениями о том, что можно, а что нет ценностями жизненным опытом самочувствием

Границы есть везде: в отношениях с друзьями, родственниками, возлюбленными, коллегами и даже в отношениях с самим собой.

Границы определяешь ты — это самое главное.

Личные границы — это персональный кодекс, определяющий отношения с окружающими. Невидимые линии, которые никто не должен переходить.

Как обозначить границы?

Не жди, что окружающие сами догадаются о твоих границах (и не пытайся догадаться о чужих). Мы должны говорить о них вслух — прямо и уверенно. Например, так: «Мне неприятно, когда ты... Пожалуйста, не делай так больше».

Границы в интернете

Границы надо выстраивать не только в личном общении, но и онлайн. Если кто-то пишет тебе в 3 часа ночи, оставляет неприятные комментарии, выкладывает твои фото, задает слишком личные вопросы — это грубое нарушение границ. Попроси его не делать этого. Если не помогло — заблокируй.

Когда нарушаются границы?

Когда кто-то прикасается к тебе без твоего согласия игнорируют твое мнение люди просят сделать для них то, что ты не хочешь кто-то поступает с тобой так, как тебе не нравится тебе не позволяют побыть в одиночестве ты чувствуешь себя некомфортно, неловко, скованно

Что делать, когда нарушают границы?

Кто-то говорит, что твои цели или мечты — ерунда
Ответь что это только их мнение, а ты планируешь добиться цели. Не могут поддержать тебя — ничего страшного.

Кто-то оценивает твои эмоции?
Ответь, что ты очень расстроен(а) и хочешь немного побыть в одиночестве. Близкий человек поймет.

Кто-то предлагает тебе вещество, способное нанести вред организму
Ответь что это не для тебя.

Кто-то манипулирует тобой
Ответь что не хочешь причинить ему вреда, но сделаешь так, как считаешь нужным. Подумайте вместе, что предпринять, чтобы это устраивало обоих.

Ты имеешь право ответить «нет», если не хочешь выполнять просьбу или что-то делать. Не надо оправдываться.

Кто-то заставляет тебя делать то, что ты не хочешь
Ответь что не хочешь этого делать и он не заставит тебя передумать.

Кто-то угрожает твоей безопасности
Никогда не игнорируй ситуации, угрожающие безопасности — твоей и окружающих. Поделись с родственником или другом, которому доверяешь. Просить о помощи — это признак силы и доказательство того, что ты ценишь себя.

Чтобы отстаивать свои границы, нужна смелость. Но когда ты делаешь это, люди начинают лучше тебя понимать. Отношения становятся крепче, а ты — увереннее. Ты чувствуешь внутри силу. И понимаешь, что самая большая ценность — это и есть ты.