

## Как правильно устанавливать ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ.

Как понять, нарушает ли кто-то ваши личные границы, а также научит их формировать и укреплять, чтобы вы умели отстаивать себя и свои интересы.



Понятие «личные границы» условно обозначает некую черту между отдельным человеком и окружающими его людьми. К личным границам относят как физические границы, так и психологические. Физические границы условно можно разделить на зоны: **внешнее пространство** (расстояние от 4 м. до 7 м) называют публичной зоной, на

таком расстоянии нам комфортно находиться, выступая перед аудиторией. **Социальная зона** (расстояние от 1.5 м. до 3.6 м.) предназначена для контактов с незнакомыми или малознакомыми людьми. В **личную зону** (от 50 см. до 1.5 м.) мы впускаем только знакомых, приятелей, коллег, и если кто-то незнакомый пытается приблизиться, мы испытываем дискомфорт как на физическом, так и психологическом уровне. И только в **интимную зону** мы допускаем своих близких, родных, любимых. Физические границы определить несложно, с психологическими же границами всё гораздо труднее. К психологическим границам относят **внутреннее пространство и мироощущение, взгляды и переживания, ценности и принципы.**

Очень важно защищать личные границы, но необходимо понять, что входит в «зону риска» внешних посягательств. Например:

### 1. Личные вещи

У каждого из нас есть вещи, имеющие особую значимость и ценность. Их следует оберегать от чужих рук. Ваша вещь может попасть к другому человеку только по вашей доброй воле и инициативе.

### 2. Личное время

У каждого должно быть время, которое он тратит только на себя. Например, на любимое дело или уход за собой. И, если ваши друзья настаивают на вашем присутствии на вечеринке, в то время как вы хотели уделить это время себе, вы не обязаны принимать их предложение.

### 3. Личное пространство

Сюда можно отнести дом и рабочее место, то есть некое физическое пространство, принадлежащее только вам. Вы сами решаете, когда к вам придут гости или как вы организуете свой рабочий стол.

### 4. Ценности и взгляды

У каждого из нас есть своя система ценностей, поэтому не нужно позволять другим навязывать свои убеждения. Вы можете выслушать другую точку зрения, но учитесь отделять свои ценности от того, что транслируется извне.

## ***Как понять, нарушают ли кто-то ваши границы?***

С нарушением личных границ сталкивается каждый, но важно понять, является вторжение в ваше пространство случайностью или это давно устоявшаяся закономерность. Чтобы определить это, ответьте на следующие вопросы:

- При принятии решения вы чаще пытаетесь угодить кому-то, чем сделать то, что хочется именно вам?
- Часто ли вы говорите «да», когда на самом деле хотите сказать «нет»?
- Есть ли в вашем окружении «друзья», которые не интересуются вашими делами, но постоянно рассказывают о своих проблемах?
- Часто ли вы оправдываетесь, даже если не сделали ничего плохого?
- Вам легче согласиться с мнением большинства, чем открыто выразить своё?

Если на большинство этих вопросов вы ответили утвердительно, то ваши личные границы часто нарушают. Возможно, вам сложно отказать другим, чужие интересы вы **ставите выше собственных**, вы склонны терзаться **чувством вины** и постоянно оправдываться перед другими. Личные границы формируются в нашем детстве родителями. Можно ли с этим что-то сделать, будучи взрослым? Можно! Далее вы найдёте инструкцию, как научиться осваивать личные границы.

### **Инструкция: как защищать свои личные границы**

Самое главное, что вы должны понять: если кто-то нарушает ваши личные границы, чаще всего вы сами позволяете этому произойти. Но есть ряд рекомендаций, которые помогут вам защитить себя и свои интересы.

#### **Шаг 1. Осознайте свои личные границы**

Часто бывает так, что человек сам чётко не осознаёт своих границ, тогда ему необходимо их сформировать. Для этого нужно взять лист бумаги и ручку, написать чего вы не допускаете по отношению к себе. Важно не только чётко расписать всё, что вам не нравится и как вы бы хотели, чтобы было, но и придерживаться своего списка, который регламентирует ваши личные границы.

#### **Шаг 2. Научитесь говорить «нет»**

Чаще всего мы боимся, что после отказа другой человек от нас обидится, перестанет нас принимать или даже рассердится. Но разве можно быть «хорошим» для всех, выстраивать межличностные отношения на «подстраивании» под потребности другого человека и в ущерб себе? Если вам не хочется идти туда, куда зовут вас друзья, или выполнять чью-то просьбу, то просто скажите «нет». Если прямо отказать вам сложно, просто используйте рекомендации из статьи «Как сказать «нет» не испытывая чувства вины»

#### **Шаг 3. Работайте над чувством вины**

Не нужно терзать себя тем, что вы отказали подруге в просьбе погулять или помочь в учебе, а вместо этого решили уделить время себе. Помните, самый главный человек в вашей жизни – вы сами, и именно ваши интересы должны быть на первом месте. В конце концов, вы не обязаны решать чужие проблемы, у вас наверняка есть и свои собственные.

#### **Шаг 4. Не оправдывайтесь**

Вы имеете полное право отказать кому-то в просьбе, не объясняя причин своего решения. Вы вообще не обязаны оправдывать ожидания других людей. Помните, что это ваша жизнь, и то, как именно вы её проживёте, решать только вам.

*Слабые границы личности зачастую приводят к тому, что окружающие постоянно вторгаются в личное пространство, навязывают свои убеждения и ценности и разрушают ваш внутренний мир. В то же время слишком жёсткие границы могут привести к полной изоляции от мира и к отчуждению от окружающих. Поэтому, как и в любых других сферах жизни, очень важно найти гармонию и грамотно выстроить свои личные границы: с одной стороны, бережно относиться к своему внутреннему пространству, а с другой – уметь впускать в свой мир значимых людей и события.*

педагог-психолог Елена Валерьевна Баранова