

# Психологические границы

«Вернуться к СЕБЕ»

Ведущая Лариса Архипова

# Строение клетки

оболочка

ядро



цитоплазма

# В чем смысл границ?

- 0 Одни ситуации и люди улучшают нашу жизнь, а другие вредны.
- 0 Важной задачей для поддержания ментального и духовного здоровья является различение между теми людьми, которые вредны для нас и теми, что здоровы.

# Что такое границы личности?

- 0 Это то, что отделяет нас от окружающих.
- 0 Это тонкая черта проведена в нашем понимании и ощущении нас самих, как отдельных личностей. Она незрима, ее нельзя пощупать, можно только ощутить.
- 0 По сути граница – это наше понимание, где наше, а где не наше.

# Здоровые границы гибкие.

- 0 Человек легко определяет, на каком уровне ему удобно и приятно общаться и хочет ли он этого общения. Он может сблизиться с людьми, а потом отдалиться, если почувствует, что в отношениях что-то не так и при необходимости это ОЗВУЧИТЬ.

# Выделяют несколько типов личных границ:

- 0 - Мягкие – тут же сливаются с другими людьми;
- 0 - Губчатые – впитывают чужое – люди не уверены в себе;
- 0 - Жесткие – одинаково во всех ситуациях человек остается в своих границах. Нарушители получают жесткий отпор. С одной стороны это не плохо, но не умение лавировать в ситуации может принести проблемы в личную жизнь.
- 0 - Гибкие – те что могут меняться в зависимости от ситуации.

# Как нарушаются наши границы?

- - обвиняют 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; ведь ты же не собираешься его прощать?!)
- - дают оценки вашей внешности и личности (ты бездельник(ца); не красавиц(а) и т.д.)
- В повседневной жизни это выражается в поведении: люди могут брать ваши вещи, садиться на ваше место, пользоваться вашими деньгами, не отдавать долга, манипулировать вами и многое, многое другое

# Что чувствует тот, чьи границы нарушены

- 0 замешательство, страх, гнев, фрустрацию, пытаться избежать дальнейшего общения.
- 0 Если же границы слабые в личность вторгаются довольно регулярно, такой человек испытывает довольно сильный стресс, он не может адекватно защититься от атак.
- 0 люди со слабыми границами ощущают себя глупыми, неудачниками которые сами себе все портят и во всем сами виноваты.
- 0 Иногда у людей со слабыми границами развивается апатическая депрессия. Личность чувствует себя практически парализованной постоянными вторжениями и не может их остановить.
- 0 Чем слабее у человека границы, тем чаще он нападает на границы других. Не по злобе, а по тому, что он не осознает, что выходит из зоны своей компетенции.



# Признаки нарушения слабости границ.

- С трудом определяют то, что принадлежит им, а что другим. Они часто делают что-то потому, что «так делают нормальные люди/все женщины/настоящие мужики/ думающие и ответственные работники». Хотя сами в этой деятельности могут быть не только не заинтересованы, но и не любить ее в принципе.
- Опасаются показать свое истинное я, стараются быть такими, какими их хотят видеть.
- С трудом говорят другим нет.
- Полагают, что их счастье и другие чувства зависит от других.
- Доверяют другим потому, что другие лучше знают и мнение других важнее.

# Признаки нарушения слабости границ.

- 0 6. Занимаются делами и проблемами других, а не своими. Время на других уходит больше, чем на себя.
- 0 7. Продолжают отношения с людьми, которые обращаются с ними плохо или которых они не любят.
- 0 8. Им трудно просить о чем-то в чем они нуждаются.
- 0 9. Чувствуют себя ответственными за чувства других.
- 0 10. Вкладывают в отношения больше, чем получают от них.
- 0 11. Не могут дать отпор другим людям, которые могут пользоваться их вещами или деньгами.

# Признаки нарушения слабости границ.

- 0 12. Подчиняются желанию друзей/коллег.
- 0 13. Застенчивы.
- 0 14. Им трудно высказать свое мнение или открыть свои мысли.
- 0 15. Им трудно быть с самим собой наедине.
- 0 16. Чувствительны к критике.
- 0 17. Не могут хранить секреты.
- 0 18. Чувствуют себя опустошенными, завидуют другим.
- 0 19. Часто испытывают гнев.
- 0 20. Не могут определить свои истинные желания.

# Как мы можем проявить свои границы перед другими людьми:

- 0 1. При помощи речи выразить то что мы хотим, во что верим.
- 0 2. При помощи правды о себе (ложь обозначает ваши границы не в том месте, где они находятся на самом деле).
- 0 3. При помощи последовательности (сказал – сделал).
- 0 4. При помощи установления эмоциональной дистанции (если человек нарушает ваши границы, то отстраниться от близкого общения с ним и вовлеченности в его дела).
- 0 5. При помощи установления временных рамок общения (вы решаете сколько, когда и с кем общаться).

**0 Я - это я, а ты - это ты. Я пришел(ла) в этот мир не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям, а ты не для того чтобы соответствовать моим. Я делаю свое дело, а ты делаешь свое. И если нам удалось встретиться, то это большая удача. А если нет, то этому нельзя помочь...**