

Я. МОИ ГРАНИЦЫ. МОИ ПРАВИЛА!

ВВОДНОЕ ЗАДАНИЕ

ВВОДНОЕ ЗАДАНИЕ

Давайте поговорим о том, что такое психологические границы.

В психологическом словаре “границы личности” определены, через понимание собственного «я» как отдельного от других.

Иначе также называются личными границами. Психологические **границы** человека — осознанное отделение собственного «Я» от других и его пределы.

Границы определяют человека, его возможности, желания, ощущения и отношения с другими людьми.

Я добавлю от себя, что границы личности определяются волей принятия решений и ответственностью за принятие решений.

Как формируются границы.

Мне очень нравится определение границ данное нашей преподавательницей по курсу кризисной психологии, она определяла границы, как взаимодействие двух психологических территорий. Психологическая территория - это то, как вы проживаете свою жизнь, внутреннюю и внешнюю, ваши желания, это то, как вы действуете, чтобы их реализовать, это ваши ресурсы и ваше взаимодействие с окружающими.

Также мне нравится сравнение личных границ с государственными границами, где каждая личность выступает, как суверенное государство, способное полностью обеспечивать свои потребности и взаимодействующее с другими.

ВВОДНОЕ ЗАДАНИЕ

Люди с развитой психологической территорией:

Умеют любить и уважать себя и других

Умеют принимать любовь других и отдавать свою

Умеют прощать себя и других

Имеют свои собственные интересы, цели и осознанные желания

Умеют заполнять собственную жизнь за счет внутренних ресурсов и интересов, а не за счет других людей, что делает их самодостаточными

Умеют создавать здоровые взаимоотношения, которые строятся на взаимоуважении, взаимопринятии, разделении ответственности и уважении психологической территории близких.

ВВОДНОЕ ЗАДАНИЕ

Психологическая территория формируется с рождения, некоторые говорят, что даже с планирования беременности и зачатия, но давайте посмотрим и вы сами решите, какая теория вам ближе:

Психологическая территория: взаимодействие взрослого и ребёнка

Эмбрион

Нет своей психологической территории. Полное включение в материнское тело и состояние. Ответственность за развитие и вся инициатива лежит на матери. Полная зависимость от материнского организма.

ВВОДНОЕ ЗАДАНИЕ

Грудной период, младенчество (0 – 1 года)

Тело отделилось, но сохраняется абсолютная зависимость от матери. Впрочем, подпитывать такого ребенка можно уже используя заменители материнской груди. Физическое и психологическое развитие целиком зависит от матери. Ответственность за это развитие лежит на матери.

Раннее детство (1 – 3 года)

Уже появились самостоятельные желания, стремление к познанию развито, потребность в освоении различными навыками чрезвычайно велика. У ребенка начинает развиваться воля. Ответственность лежит на матери, но ребенок уже может активно выражать свои потребности.

Если в этом возрасте подавлять инициативу и самостоятельность, подвергать сверхконтролю или излишней опеке, начинает развиваться невроз характера.

ВВОДНОЕ ЗАДАНИЕ

Детство (3 – 6 лет)

Появляется свое «Я», свои вещи, понимание того, что «мое»; ярко выражено стремление к познанию, развитию, изучению собственных возможностей; ребенок отличается специфическими особенностями мышления, которое иногда поражает взрослых «свежестью» восприятия. Появляется стремление, с одной стороны, отстоять свои границы, а с другой, — расширить свою психологическую территорию. В тоже время еще велика зависимость от родителей.

Если в этом возрасте родители не считаются с психологическими границами ребенка или, наоборот, совершенно лишают его всякой психологической опеки, то впоследствии ребенок:

Не умеет определять психологические границы, считаться с чужими и защищать свои:

Постоянно вторгается в чужую сферу и получает болезненный отпор;
Не умеет постоять за себя и страдает от постоянного насилия над своей личностью и сущностью, навязывания чуждой, нежелательной деятельности и целей;
Нарушается самоидентификация: с трудом представляет кто он, каковы его цели, желания, каков смысл всей его деятельности; развивается стремление создавать зависимые отношения

Наращивает мощные негибкие границы:

Самоизоляция, страх неудачи, страх конкуренции, страх успеха;
Нарушаются социальные связи;
Отсутствует способность к построению близких отношений, возникает чувство одиночества;
Затруднены сотрудничество и способность к командному взаимодействию.

ВВОДНОЕ ЗАДАНИЕ

Ранний подростковый возраст (11 – 13 лет)

Начало периода самоидентификации, самоопределения. Социальное окружение вытесняет авторитет родителей. Происходит внутреннее отсоединение от родительских ценностей и попытка примерить на себя совершенно другие ценности, цели, смыслы, задачи. Если родители продолжают претендовать на часть психологической территории своего ребенка (а они претендуют!) то начинается острая борьба «за свободу».

Основная трудность:

противоречие между желанием свободы и независимости и практической и полной зависимостью от родителей в материальном плане и в плане возможностей для разрешения серьезных проблем.

Основная слабость:

свобода подростком принимается отдельно от ответственности. Ответственность отдается родителям.

ВВОДНОЕ ЗАДАНИЕ

Подростковый возраст (13 – 16 лет)

Тенденции предыдущего этапа усиливаются. Родители постепенно сдают позиции и отступают с территории подростка. Идет борьба за каждый «сантиметр». Подросток борется все более жестко и иногда жестоко. Но зависимость от родителей остается: материальная зависимость, сознательное использование возможностей родителей; зависимость от моделей поведения и системы ценностей родительской семьи (их или продолжают или им активно противостоят, отстаивая полярные противоположности только потому, что это «по-другому», и в этом тоже проявляется зависимость от семьи).

Происходит дальнейшая самоидентификация и самоопределение.

Характерны размышления над дальнейшей жизнью, выбором дальнейших направлений деятельности (профессиональное самоопределение).

ВВОДНОЕ ЗАДАНИЕ

Юность (17 – 19 лет)

Если к этому периоду не определены разумные границы, борьба достигает своего апогея. Обособление продолжается. Обычно в конце этого периода родители сдают свои психологические позиции, даже если продолжают поддерживать тинейджера материально. В тоже время ему передается больше ответственности за свои поступки.

Часто родители осознанно или неосознанно культивируют зависимость подростка: стирка, уборка, готовка, решение различных проблем, спасание из беды и т.п. В ответ они требуют послушания. Напрасно! Тинейджер не чувствует особой благодарности к родителям за решение своих проблем: для него это в порядке вещей. Он считает по привычке, что это обязанность родителей. Хотя он сам принимает решения и мало соотносит их с желаниями родителей, он по-прежнему слишком часто оставляет родителям ответственность за негативные результаты своей жизнедеятельности.

Однако эта тенденция в случае нормального развития постепенно идет на убыль. Теперь уже сами родители отстаивают свою психологическую территорию от тинейджера, который лишает их власти и возможности контроля, но оставляет заботы о себе.

ВВОДНОЕ ЗАДАНИЕ

Молодость

В здоровых отношениях устанавливается партнерство суверенных территорий, которые свободны в своем развитии и могут оказывать взаимную помощь и поддержку, но в пределах не препятствующих осуществлению потребностей каждого.

Сохраняется область взаимодействия, на территории которого устанавливаются взаимовыгодные правила, в остальном происходит совершенно свободное и ответственное самоопределение.

Если на предыдущих этапах развитие личности подавлялось, этот уровень развития личности не наступает.

ВВОДНОЕ ЗАДАНИЕ

Блокирование развития личности может наступить практически на любом этапе. Это означает, что человек, достигая взрослого возраста, остается не в состоянии строить ответственные и суверенные взаимоотношения с окружающими. Развивается склонность к созависимым отношениям, склонность «уходить» от самостоятельного решения проблем или, наоборот, сверхответственность как частный случай попытки нейтрализовать тревожность и чувство собственной ничтожности через стремление к контролю.

Это все просто информация к размышлению.

Сторонники современного психоанализа, к которым я тоже себя отношу, считают и я разделяю это мнение, что мы все равно пройдем все возрастные кризисы и что не существует кризиса среднего возраста, это отголоски непржитой сепарации в детстве, которая определяет как вашу психологическую территорию, так и ваши психологические границы.

ВВОДНОЕ ЗАДАНИЕ

Теперь задание. Не сложное.
Но не очень приятное,
но это как сходить к врачу на осмотр.

Здоровая и защищенная психологическая территория — это когда ты ощущаешь внутри себя спокойствие и уверенность.

Для защиты своей территории нужны три составляющие:

- ответственность
- самосознание
- уверенность в себе

ВВОДНОЕ ЗАДАНИЕ

Вы несете ответственность за то какой вы человек и как вы живете.

Но! есть такой момент. Есть вещи за которые вы не можете отвечать — это то, что делают другие люди.

Вы не можете отвечать за плохое настроение своего начальника, за очередь в банке, за то, что вам наступили на ногу в метро. Вы не можете отвечать за безопасность в стране, но вы можете отвечать за уровень своего стресса. Как пример, вы идете по улице в хорошем настроении и у вас за спиной резко сигналист машина и слышен скрежет тормозов. У вас подскакивает давление, повышается уровень кортизола, сердце выскакивает и так далее.

Но если у вас внутри все спокойно, то вы очень быстро приходите в себя. Вы знаете, что то что произошло не имеет к вам отношения, что вы всегда переходите дорогу по правилам и вообще у вас нет автомобиля. Но при этом вы способны познаться о своей безопасности, настолько насколько это в ваших силах.

ВВОДНОЕ ЗАДАНИЕ

Итак задание. Задание на три дня.

Возьмите отдельные листы бумаги, постарайтесь вспомнить ситуации, когда нарушались или регулярно нарушаются ваши границы.

Постарайтесь вспомнить и записать, когда это случилось в первый раз. Не вдавайтесь в ретравматизацию, не пишите подробности. Например, вы описались в детском саду на утреннике, чувствовали беспомощность, воспитательница стыдила вас, а дети смеялись.

Просто пишите так:

Событие (утренник в детском саду) — чувство (беспомощность, стыд) — возраст (3 года) — последствия (если можете их идентифицировать, например стыдно говорить о своих потребностях).

На каждое событие один листик.

Потом научу, что будем с ними делать.

Люблю вас, вы крутые. И очень смелые.