МБОУ Гимназия №4 г. Брянск

Эффективное взаимодействие

ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

Подготовил:
педагог-психолог Чинякова А.А.

Личные границы

— это невидимая черта, которая проходит между отдельными личностями, окружающими их людьми.

Личные границы

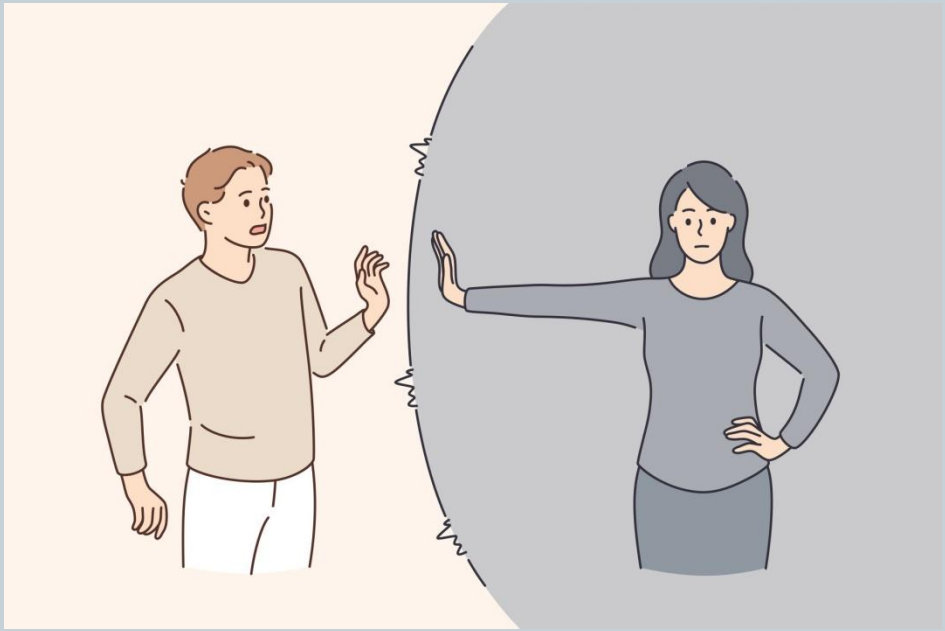
- Человек с выстроенными границами может быть заботливым и чутким, но при этом не жертвовать собой ради чужих ожиданий.

Этапы:

- 1. уточнение
- 2. примеры защиты границ
- 3. примеры нарушения
- 4. категории
- 5. ваша формулировка

Физические границы

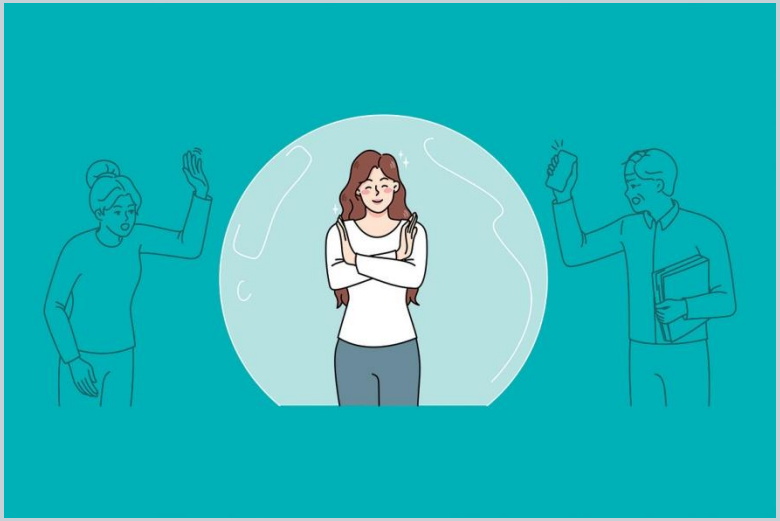
- Эту черту определяет наше тело.
- Любой телесный контакт дает нам понять, нарушаются границы или нет.



Физические границы

- потребности в личном пространстве
- комфорт прикосновений
- физические потребности

  (в отдыхе, тишине, приеме пищи и питье воды)



Физические границы

Варианты:

- «Я очень устал. Мне нужно присесть».
- «Я не люблю обниматься. Могу пожать руку».
- «Мне нужно поесть. Я голоден\голодна».
- «У меня аллергия на …, поэтому я не буду».
- «Мне больно. Со мной так нельзя обращаться».
- «Мне холодно. Закройте, пожалуйста окно».
- Дистанция. Перемещение.

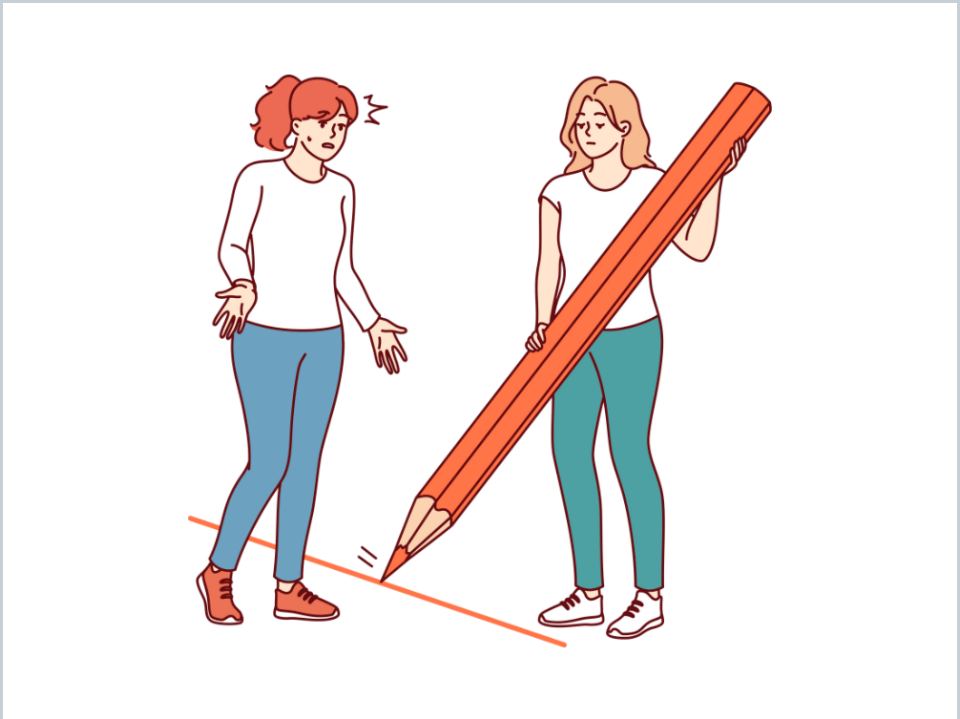
Физические границы

- Применяют физическую силу, удерживают или причиняют боль.
- Ограничивают в передвижениях и физических действиях.
- Вашей личности или внешности дают оценку: *«Ты лентяй(ка)!»; «Выглядишь отвратительно» и пр.*;
- Навязчиво просить доесть. Мешать сну.
- Вторгаются в личное пространство (важный момент: если вам нужно побыть одному и вы просите «Дай мне 15 минут, чтобы остыть», а собеседник отвечает «Нет, я не договорил» — это тоже грубое вторжение).

Физические границы

- **Красные – соблюдаются всегда**
- **Желтые – не для всех**
- **Зеленые – гибкие**

- Незнакомые
- Знакомые
- Сверстники
- Семья



Физические границы

- Ваш вариант

Материальные границы

— ваши вещи, дом или квартира, комната, деньги.

- Наличие ограничений на то, как обращаются с вашими материальными вещами, полезно и предотвращает **обиду с течением времени.**

Материальные границы

- «Конечно! Ты можешь взять мое платье. Просто предупреждаю, оно мне нужно к пятнице».
- «Прошу не трогать мои вещи».
- «Не могу одолжить, на эту сумму у меня уже есть планы».
- «Чтобы зайти в мою комнату, нужно постучаться и ждать приглашения».
- «Этой вещью я ни с кем не делюсь, она мне очень дорога».
- «Прошу уважать мое личное пространство».

Материальные границы

- Перестановка вещей на другие места.
- Приход в гости без предупреждения, вход без стука.
- Одалживать и не отдавать.
- Занимать чужое место.
- После 1 разрешения систематически пользоваться чем-либо вашим.

Материальные границы

- Категории

Материальные границы

- Ваш вариант

Эмоциональные границы

— означает признание своих чувств, других людей, умение распоряжаться этим ресурсом.

Эмоциональные границы

- «Прошу при мне не выражаться матом».
- «Сейчас я не в том месте, чтобы воспринимать всю эту информацию. Мы можем вернуться к этому разговору позже?»
- «Мне тяжело, и мне действительно нужно поговорить. Готовы ли вы сейчас выслушать?»
- «Я действительно не могу говорить об этом прямо сейчас. Сейчас неподходящее время».

Эмоциональные границы

- Отвержение и критика чувств; «Не плачьте!» «Сама виновата!», «Это все из-за тебя!» Чувствовать вину за чье-то решение. «Что ты на этот раз натворил, что она так поступила?»
- «Эмоциональный сброс» на людей без их разрешения (крики, оскорбления, обвинения); *«Это всё из-за тебя!»*
- Ваше поведение контролируют: *«Сделай так, так и так»; «Ты не должен(на) поступать так!»*;
- Вам дают установки, какие события как расценивать: *«Это полная чушь!»;*

Эмоциональные границы

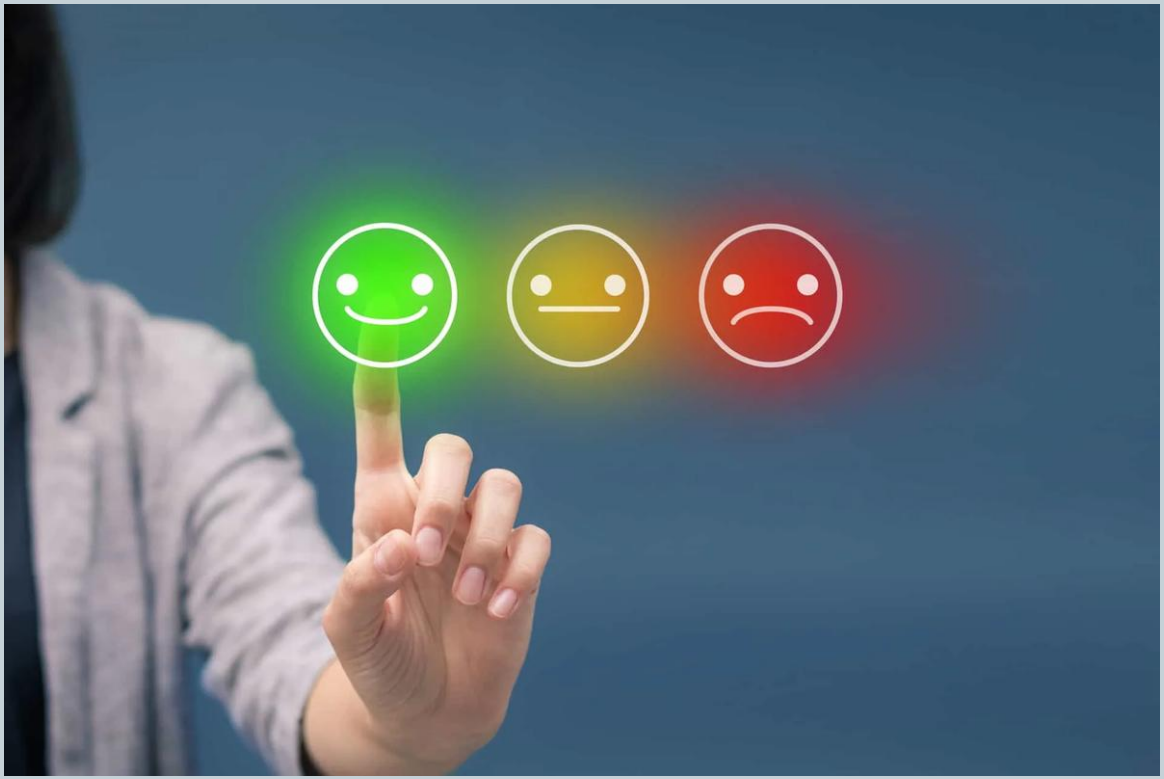
- Всевозможные наставления и непрошеные советы: *«На твоём месте я бы так не делал(а)»; «Мой тебе совет – держись от него(неё) подальше»* и пр.;
- Ваше поведение контролируют: *«Сделай так, так и так»; «Ты не должен(на) поступать так!»*;
- Вам дают установки, какие события как расценивать: *«Это полная чушь!»; «Ты же не будешь его прощать?»*;

Эмоциональные границы

- Ресурс

Эмоциональные границы

- Как вы отстаиваете границы?



Границы времени

- Когда вы понимаете свои приоритеты, вам намного легче определить количество времени, которое вы уделяете другим людям.

Границы времени

- «Привет! Ты можешь сейчас говорить? Сколько времени у тебя на разговор?»
- «Я не могу прийти на это мероприятие в выходные».
- «Я могу остаться только на час».
- «Я бы с удовольствием помог, но у меня есть еще задачи. Давай в пятницу?»
- «У нас есть семейное время по воскресеньям, так что мы не успеем».
- «Я сейчас спешу, созвонимся или встретимся».

Границы времени

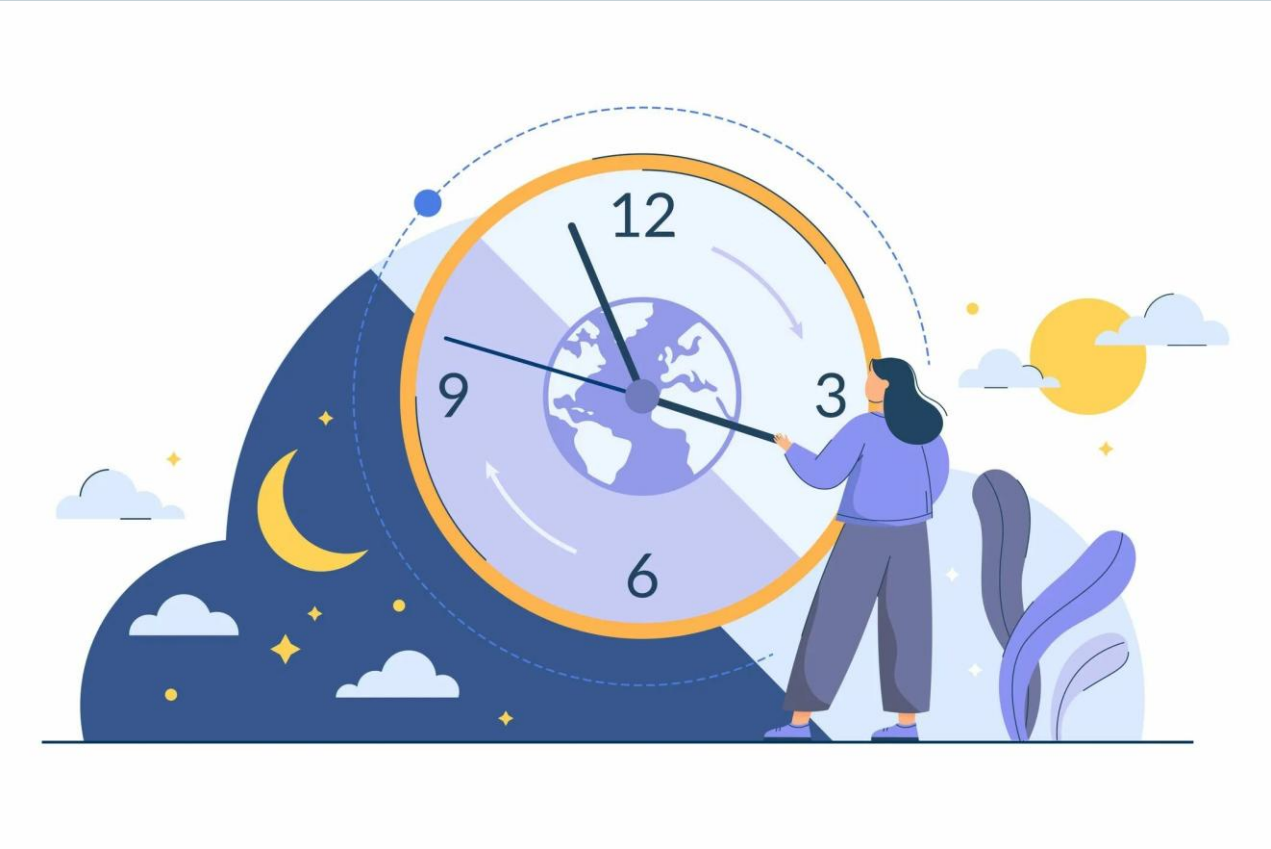
- Спам звонки, сообщения
- Удержание людей в разговорах
- Опоздание или внезапная отмена встречи с людьми
- Манипуляция «если ты…, то ..».
- Звонки в поздние или ранние часы без договоренности.
- «Если б не ты…., я бы успела».

Границы времени

- План, анализ, категории людей

Границы времени

- Как вы отстаиваете границы времени?



Интеллектуальные границы

- Интеллектуальные границы относятся к вашим мыслям, идеям и любопытству.

Интеллектуальные границы

- «Я внимательно выслушал(а), и совершенно не согласен(сна). Я вижу это иначе.»
- «Откуда у вас эта информация? Я не делилась ей».
- «Я не готов это обсуждать (с вами)».
- «Я не обязан соглашаться с тобой».
- «Я не позволяю обсуждать мои личные решения».
- «Я не готова идти на компромисс».

Интеллектуальные границы

- «Ты очень невнимателен(льна), пропустил(а)».
- «Ты вечно никого не слышишь». Обобщение.
- «Растяпа». Шаблон.
- «Не выдумывай».
- «Ты не понимаешь».
- «Ты очень невнимателен(льна), пропустил(а)».
- Это может быть снисходительный тон, тяжёлый вздох, закатывание глаз, сарказм, игнорирование ваших слов.

Интеллектуальные границы

- категории людей

Интеллектуальные границы

- Как вы отстаиваете границы?

Моральный компас

Границы:

- Личные
- Физические
- Моральные
- Эмоциональные
- Временные
- Интеллектуальные

Практика

- Начните с малого;
- Найдите свои формулировки - записать;
- Найдите безопасное пространство;
- Действуйте в соответствии со своими словами;
- Доверяйте себе;
- Спокойно и твердо говорите «нет».

Здоровые ориентиры

- «Я»

Спасибо за внимание!