

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 15 «Юсишка» города Ставрополя

Консультация

Как отстаивать границы личности

*Педагог-психолог
Сидоренко Е.М.*

Для успешного и комфортного взаимодействия с миром человеку необходимо уметь выстраивать собственные психологические границы и удерживать их. Они подразумевают способность к избирательности в общении, независимости, ответственности, естественности в поведении и к благополучию.

Чем же может отличаться личность со здоровыми границами? Это гибкое реагирование, установление контактов с людьми, защита интересов, самореализация, уважение чужого пространства и времени, самоуважение и вера в себя.

Как же отстаивать границы личности?

1. Обозначьте то, что не обсуждается

Чтобы успешно отстаивать личные границы в отношениях, необходимо выяснить, что для вас действительно важно в жизни.

Например, если вы цените свое свободное время, установите четкие границы на работе.

Если вам важно, чтобы в вашей жизни отсутствовало напряжение и лишние переживания, установите границы в отношении токсичных людей.

Также полезно спросить себя, что вызывает у вас стресс, а что дарит вам радость и дает прилив энергии.

2. Четко и ясно сообщайте о своих потребностях и желаниях

Итак, вы определили, какие вещи для вас имеют приоритет и обозначили границы. Однако многие из нас забывают, что нужно донести это до близких и друзей в своей жизни.

Одна из самых важных вещей, о которых нужно помнить при установлении границ, - это четко и прямо говорить о том, что вам нужно. Говорите и выражайте свои чувства и потребности честно, без извинений и колебаний.

Вначале вам может быть некомфортно и страшно, но когда вы сделаете первый шаг, станет легче и вам, и другим.

3. Установите физические границы, такие как личное пространство

У каждого из нас есть свои физические границы, которые включают в себя такие вещи, как уважение личного пространства друг друга и возможность уединиться, когда это необходимо.

Например, вы можете попросить членов своей семьи стучать в дверь, прежде чем войти в комнату, или уважать потребность друг друга побыть наедине.

4. Относитесь к своему времени, как к ограниченному

Если соглашаться со всем, о чем вас просят окружающие, у вас может просто не остаться энергии и времени на все остальное.

Установите границы времени, включая время, проведенное в одиночестве, и время, проведенное с друзьями и семьей.

Каждому из нас нужно время для себя, и важно установить границы между тем, сколько времени вы проводите вместе, и тем, сколько времени вы проводите порознь.

5. Установите личные границы, обозначив свои действия

Устанавливая границы и отстаивая свою позицию, убедитесь, что вы говорите о своих действиях, а не о действиях другого человека.

Например, если вы устали выслушивать подругу, которая, постоянно говорит о своих неудачах в личной жизни, не говорите ей, что ей пора остановиться.

Скажите, что вам необходимо сделать перерыв в общении, потому что вы нуждаетесь в отдыхе.

Если она обидится, объясните, что делаете это для сохранения ваших отношений.

6. Поставьте себя на первое место

Помните о том, что если ваша собственная чаша пуста, вы не сможете ничем поделиться с другими.

Забота о себе в первую очередь не является эгоизмом.

Поэтому возьмите выходной, попросите кого-то посидеть с ребенком или вздремните часок другой в обеденный перерыв.

7. Научитесь говорить "нет"

Нам всем бывает сложно отказывать, но это является важная часть установления и поддержания здоровых границ. Вот несколько советов, как правильно говорить "нет":

Используйте формулировки "Я" и четко сообщайте то, от чего вы отказываетесь.

Будьте непреклонны: не идите на попятную и не оправдывайтесь, придерживайтесь своего решения.

Будьте вежливы: Сказать "нет" не значит быть грубым. Признайте просьбу другого человека и поблагодарите его за понимание.

Если вам удобно, объясните причину, но помните, что вы не обязаны объясняться.

Будьте готовы к негативной реакции: Не все примут "нет" за ответ, но помните, что это ваше право устанавливать границы.

Предложите альтернативу: Если вы не можете сделать то, о чем просит другой человек, предложите что-то другое, что вы можете сделать.

Практикуйте: Поначалу говорить "нет" может быть трудно, но чем чаще вы будете это делать, тем легче это будет получаться.

Помните, что умение говорить "нет" - это признак самоуважения и заботы о себе, и вам важно отдавать приоритет собственному благополучию.

8. Не чувствуйте себя обязанным сразу отвечать на просьбы

Когда кто-то просит нас об услуге, это ставит нас в затруднительное положение. Зачастую нам кажется, что мы должны ответить немедленно.

Но согласие, просто чтобы не обидеть человека, является не лучшей стратегией в общении.

Вместо этого признайте, что вам нужно время, чтобы обдумать просьбу и понять, готовы ли вы ее выполнить или нет.

9. Не заставляйте себя отвечать на личные вопросы

Подобное часто происходит во время семейных застолий, когда вас спрашивают, есть ли у вас парень/девушка, когда вы выйдете замуж, или когда у вас появятся дети.

Иногда родственники оставляют неуместные замечания по поводу вашей работы или внешнего вида (например, "В таком возрасте ты должен зарабатывать больше", "Кажется, ты немного поправилась").

Вместо того, чтобы молча страдать, не стесняйтесь закрыть разговор или спокойно скажите, что вам некомфортно отвечать на личные вопросы.

10. Не пересекайте собственных границ

Как только вы установите личные границы, остальные и вы сами - должны будут привыкнуть к ним.

Если вы будете время от времени нарушать свои границы или позволять это делать другим, это приведет лишь к путанице.

Будьте последовательны.

Личные границы в отношениях

Для поддержания здоровых отношений между мужчиной и женщиной очень важно установить и уважать личные границы друг друга. Это позволяет обоим партнерам четко донести свои потребности и желания, создать атмосферу уважения и взаимопонимания.

Ясно сообщите о своих потребностях и желаниях партнеру и убедитесь, что он/она вас правильно поняли.

Определите, что вас устраивает и не устраивает в плане физических прикосновений и близости. Это может касаться простых жестов, таких как поцелуи при людях, объятия или что-то более интимное. Важно четко определить, что вас устраивает и не устраивает в плане физических прикосновений.

Обговорите границы, касающиеся финансов, включая совместные счета и общие расходы. Деньги могут быть источником конфликтов в отношениях, поэтому важно установить границы в сфере финансов, в том числе определить, кто и за что платит и сколько вы готовы тратить.

Установите эмоциональные границы, включая то, чем вы готовы делиться с партнером, а чем нет. Это может касаться чувств, мыслей и личной информации. Важно установить эти границы так, чтобы вам было комфортно делиться своими сокровенными мыслями и чувствами.

Установите границы, касающиеся принятия решений и решения проблем в отношениях. Например, обсудите вопрос, кто принимает окончательное решение, кто за что отвечает и как вы будете справляться с разногласиями.

Установите границы общения, включая то, как часто и каким образом вы хотите общаться со своим партнером. Это может включать в себя такие вопросы, как то, как часто вы будете созваниваться друг с другом, как будете общаться и чего вы ожидаете друг от друга в плане общения.

Установите границы для других отношений, включая друзей и членов семьи. Вы можете обсудить сколько времени вы будете проводить с другими людьми, и какие отношения вас устраивают.

Будьте готовы пересматривать личные границы по мере необходимости в отношениях. Помните, что границы не являются незыблемыми и вы можете захотеть что-то изменить по мере развития отношений.