

Личные границы

Педагог-психолог
Иванова Анора Фуркатовна



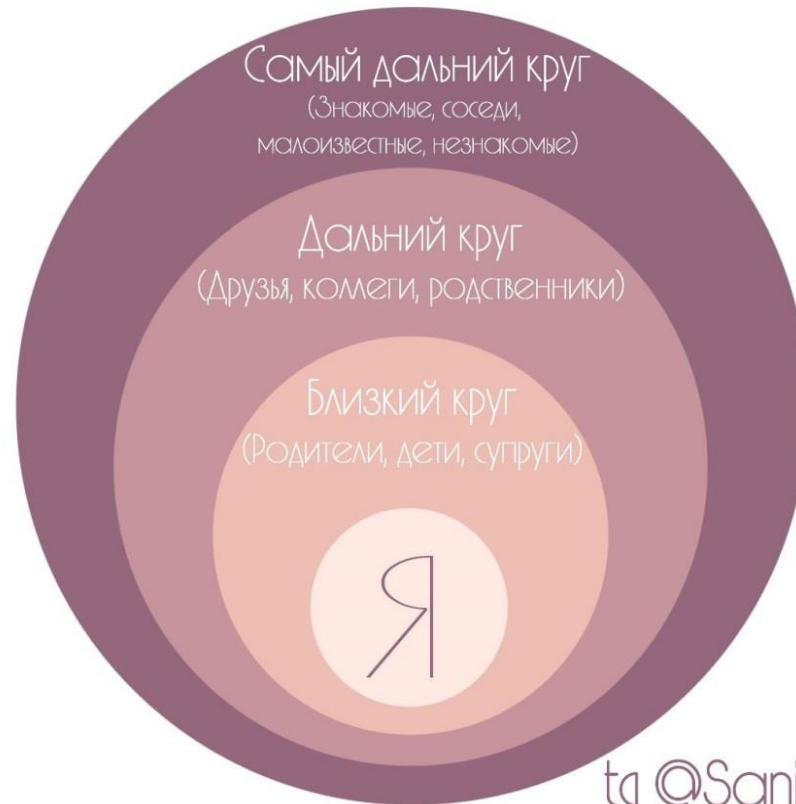
* Личные границы связаны с ЭМОЦИЯМИ

* Люди, у которых не сформированы личные границы (или сформированы плохо) не чувствуют, не понимают и не признают границы других.

* Виды личных границ

- * Личные границы бывают нескольких видов (физические, психологические, финансовые, бытовые и тд), а ещё личные границы делят по кругу общения:
- * Близкий круг общения: дети, супруги, родители.
- * Дальний: друзья, коллеги, родственники.
- * Самый Дальний круг: знакомые, соседи, малознакомые и незнакомые люди.

Круги общения человека



tg @Sani_Evi

* Как формировать личные границы?

- * Повышать свою самооценку
- * Определитесь, чего вы хотите - какие у вас цели и желания
- * Подумайте о своих правах и обязанностях.

Здоровые личные границы состоят из прав и обязанностей

Я имею право:

- На комфортную степень социализации
- На комфортный уровень близости с другим человеком
- На выбор своего жизненного пути
- Не разделять ценности других людей
- На принятие и отказ
- На свои эмоции, чувства, мысли, желания, мечты и цели
- На свои принципы и ценности
- На удовлетворение своих потребностей в той мере, которая комфортна мне

Другой человек имеет права на все тоже самое, что и я.

Здоровые личные границы состоят из прав и обязанностей

У меня есть обязанности:

- Уважать и безоценочно принимать чужие границы
- Отвечать только за свое эмоциональное и физическое поведение
- Отвечать только за свой выбор
- Регулировать здоровый контакт с другими на основе взаимных договоренностей
- Не причинять физический, материальный, психологический и иной вред другим людям
- Руководствоваться здоровыми нормами общества, в котором живу, а также личными понятиями этики и морали.

Исключение составляет воспитание детей, за которых, до определенного
возраста родители несут ответственность.

tg ©Sani_Evi

- * **Правило 1:** Негативные эмоции помогают распознавать нарушение границ, но не помогают их защищать.
- * **Правило 2:** Защитить границы мало, нужно показать другому человеку, где они расположены.
- * **Правило 3:** Защита границ основана на уважении границ других людей и ответственности за свои реакции, поступки и действия.
- * **Правило 4:** Защита границ - это не отталкивание человека. Отталкиваем людей мы своим негативом, а не защитой.