

Гибкие психологические границы – ключ к здоровью

подготовила: Одинцова О.Д.
педагог-психолог
МБУДО «ДЮЦ»

Челябинск
2025

ЕСЛИ Я ОСОЗНАЮ СВОИ ГРАНИЦЫ, ТО ЧУВСТВУЮ, ГДЕ ГРАНИЦЫ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА

Психологические границы (или личные границы) – это осознание собственного «я» как отдельного от других людей, а также признание других людей носителями собственного «я».



Говоря о личностных границах мы как бы спрашиваем себя:

- Что я считаю своим (мои потребности, чувства, ценности)?
- Чем я готов делиться с окружающими?
- Какие взаимодействия для меня комфортны, полезны и безопасны? Подходит ли мне это?
- Не ставлю ли я чужие интересы выше собственных?
- За что я несу ответственность? И соответственно, буду ли я контролировать и регулировать свое повеление и деятельность?



Человек со здоровыми психологическими границами не ограничивает свободу другого

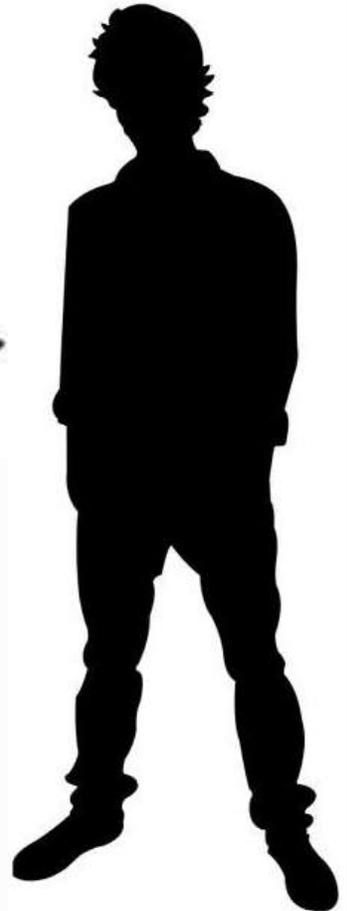
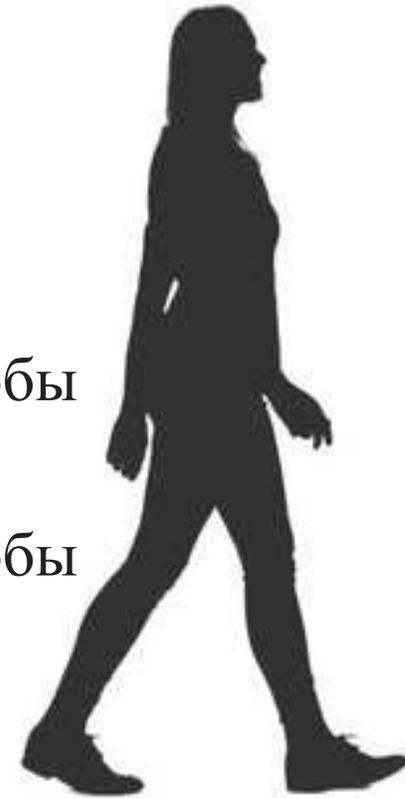
Я делаю свое дело, а ты делаешь свое.

Я живу в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям.

И ты живешь в этом мире не для того, чтобы соответствовать моим.

Ты — это ты, а я — это я.

Фриц Перлз



Чем слабее у человека личностные границы, тем чаще он нападает на границы других, не осознавая, что вторгается на «чужую территорию»

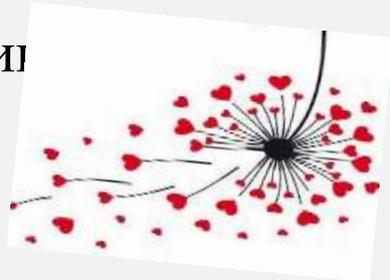
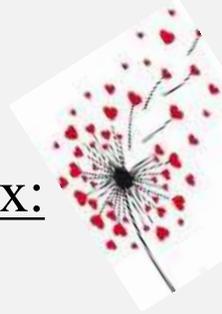
Примеры нарушения границ:

Обвинение человека в своих проблемах:

- это все из-за тебя;
- если бы не ты, все было бы нормально;
- я так и знал, что не стоило тебя просить

Раздача непрошенных советов:

- надо было уже давно сделать, как положено;
- лучше, чем я, тебе никто не скажет, как исправить ситуацию

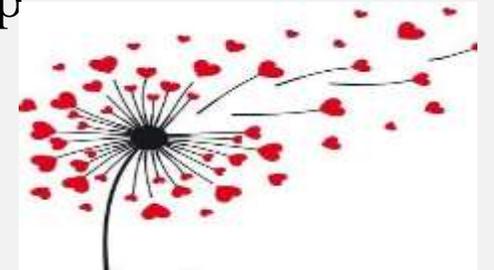


Раздача установок, какие события как расценивать:

- ведь ты же не собираешься прощать?!;
- так сделаешь – позор тебе на всю жизнь;
- ничего, более убогого, я не видела; это полный бред.

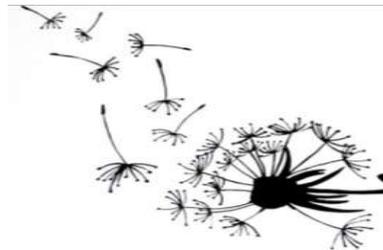
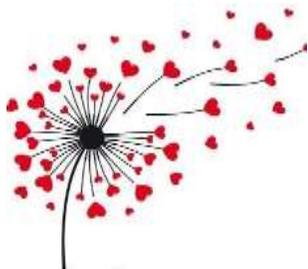
Оценка вашей внешности и личности:

- ты выглядишь нелепо;
- я думал(а), ты оденешься покруче;
- ты такая странная и пр



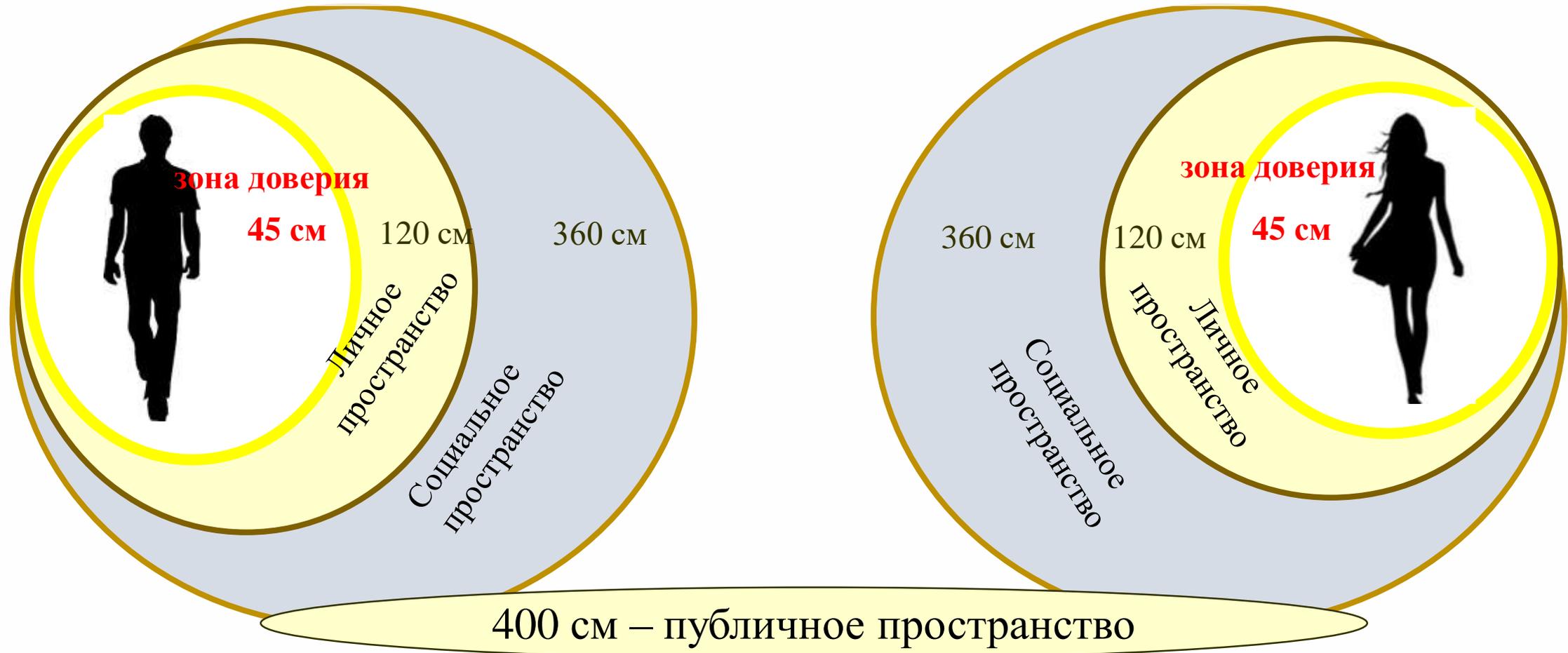
Чтобы установить личные границы, необходимо осознавать личные права:

- право на свою безопасность,
- право на уважительное и доброжелательное отношение,
- право на собственные мысли, чувства, ценности и убеждения,
- право выражать согласие или не согласие,
- право в любой момент менять точку зрения,
- право на отдых,
- право на личную жизнь,
- право на удовольствие и счастье.



На уровне физического взаимодействия мы чувствуем себя психологически комфортно, когда **без нашего согласия не нарушаются** границы интимной зоны (**зоны доверия**). Лишь с нашего согласия, другой человек может прикоснуться к нам (обнимать, брать за руку и пр.). В противном случае – мы можем твердо сказать:

«Не делай так, мне это не нравится ...»





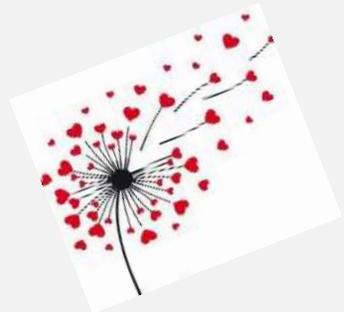
Типы личностных границ

Открытые границы (мягкие) – людям с такими границами сложно оказать сопротивление натискам со стороны других. Они предпочитают соглашаться с чужими идеями, не формируют собственные взгляды на ситуации. Возможно поэтому они постоянно сомневаются в правильности собственных действий, мыслей и ощущений.

Смешанные границы (аморфные) – люди с такими границами часто ограничивают себя зависимыми отношениями и «живут» жизнью того, к кому они «прицепились».

Закрытые границы «жесткие» – человек выстраивает такую «броню», и независимо от ситуации пребывает в этой «бронне», давая постоянный «отпор» окружающим. До человека бывает проблематично «достучаться». Такая закрытость препятствует нормальному взаимодействию с человеком с миром, и сужает его возможности.

Гибкие границы –



Установление границ не означает, что вы должны отвергать другого человека

Гибкие границы – полупроницаемы и могут изменяться в зависимости от конкретной ситуации. Человек может делиться собственным внутренним миром и впускать в него других людей, а при «нарушении» закрывать или отстаивать персональную психологическую территорию.

Пользуйтесь «Я – сообщениями», например,

«Я знаю, что сама справлюсь в этой ситуации, спасибо, что предложил свою помощь»

«Я чувствую, что я устал, я хочу отдохнуть, поэтому я не иду сегодня с тобой гулять, возможно в следующий раз»

Именно гибкие границы относятся к категории «здоровых» границ, и способствуют сотрудничеству.

