

Як захистити власні кордони

Тебе може дратувати, коли твою думку або ідею не враховують, а намагаються нав'язати власну. Ймовірно, тобі ніяково, коли хтось торкається тебе або натякає на



ЯК ЗРОЗУМІТИ,ЩО ТВОЇ КОРДОНИ ПОРУШУЮТЬ

- Тебе хтось ображає, а ти про це мовчиш.
- У тебе немає особистого простору.
- Дозволяєш людям торкатися себе, навіть тоді, коли тобі це некомфортно.
- Ти робиш щось на шкоду собі заради інших людей, жертвуєш власними ресурсами (часом, або, наприклад, грошима).
- Тобі складно відокремити свої думки та бажання від чужих.

сексуальний підтекст. Або тобі досить складно розповідати друзям про свої почуття чи, можливо, тобі не подобається публічно виражати свої почуття (обійми, триматися за руки). Врешті-решт ти можеш не хотіти позичати гроші, наприклад, другу або подрузі.

Це типові ситуації, котрі часто викликають неабияку напругу у стосунках. Але, напевне, ще **БІЛЬШИЙ конфлікт** відбувається всередині **ТЕБЕ**, адже **ТВОЇ особисті кордони** в такі моменти знаходяться під тиском або навіть під досить агресивною атакою.

Стратегія захисту особистих кордонів

* Визнач свої межі

Передусім для успішного захисту кордонів важливо чітко розуміти, що для вас насправді має значення. Це можуть бути інтелектуальні, фізичні, емоційні, соціальні межі.

Інтелектуальні й духовні – захищають наші цінності, право на свою думку, власні переконання, погляди, уподобання, світогляд, віросповідання..

Фізичні – боронять наше тіло, власну територію, особистий простір. Дозволяють задовольняти базові потреби (сон, їжа, гігієна). Дають право встановлювати й зберігати дистанцію.

Емоційні – захищають наше право на власні почуття, реакції, емоційні прояви. Не дозволяють іншим висміювати й знецінювати наші почуття, диктувати, які саме емоції ми маємо відчувати; нав'язувати відчуття провини за те, що ми відчуваємося так або інакше.

Соціальні – визначають ваше право на вибір друзів, хобі, роду занять. В соціальні кордони входить і рівень довіри до оточення, і ті правила та норми, які важливі для нас.

* **Будь впевненим(-ою) у своїх правах**

Пам'ятай про своє право на власні кордони. Ніхто не повинен порушувати їх без твого дозволу.

* **Використовуй чіткі висловлювання**

Щоб не було непорозумінь, говори максимально чітко: "Мені важливо, щоб..." чи "Я впевнений (-а), що...", "Мені потрібно..." — це сприятиме ефективній комунікації.

* **Не виправдовуйся**

Слід розуміти, що необов'язково виправдовуватися за те, чому тобі важливо захищати свої кордони. Просто вислови свою позицію та почуття без зайвих пояснень.

* **Будь наполегливим(-ою)**

Наполегливість у вираженні своїх кордонів важлива. У протилежному разі оточення не буде ставитися до твоїх кордонів як до чогось серйозного, принципового.

* **Поважай кордони інших**

Як і ти, ІНШІ теж мають право на свої кордони. Поважай їхні рішення та демонструй взаємну повагу.

* **Будь терплячим(-ою) із собою**

Майстерність захисту кордонів — це поступовий шлях. Можливо, тобі знадобиться час, щоб розібратися в собі, та знай, що кожен крок уперед — це крок до твого особистого успіху.

Пам'ятай:

**встановлення меж —
це спосіб турботи
про себе.**

**Уміти поважати
як свої інтереси,
так і інтереси оточуючих —**

це

