

Психологічні кордони

як запорука психічного здоров'я

*Підготувала
практичний психолог Жур Тетяна Володимирівна*

Особистий простір - це простір, який людина розглядає як свою власність, а проникнення туди - як загрозу собі і замах на те, що йому належить.

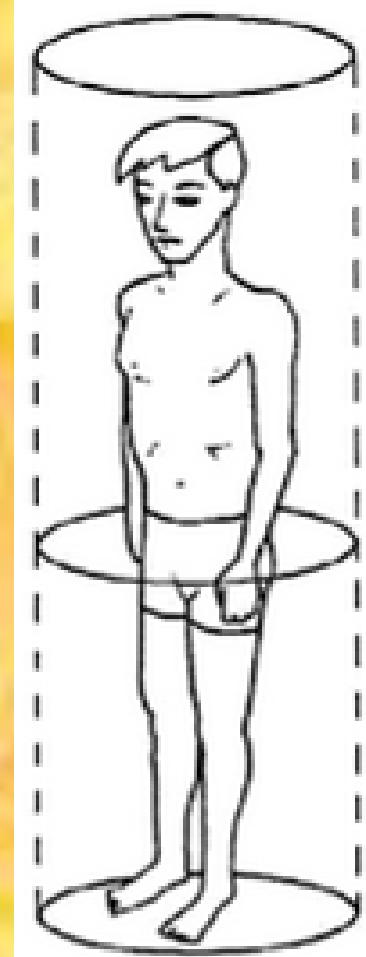
Особистий простір - це

- комунікаційна дистанція — відстань, на яку ми готові «підпустити» до себе ту чи іншу людину при спілкуванні;
- предметний простір (певні речі, які ми вважаємо своїми);
- житловий простір;
- інформаційний особистий простір;
- емоційний простір;
- особистий час.

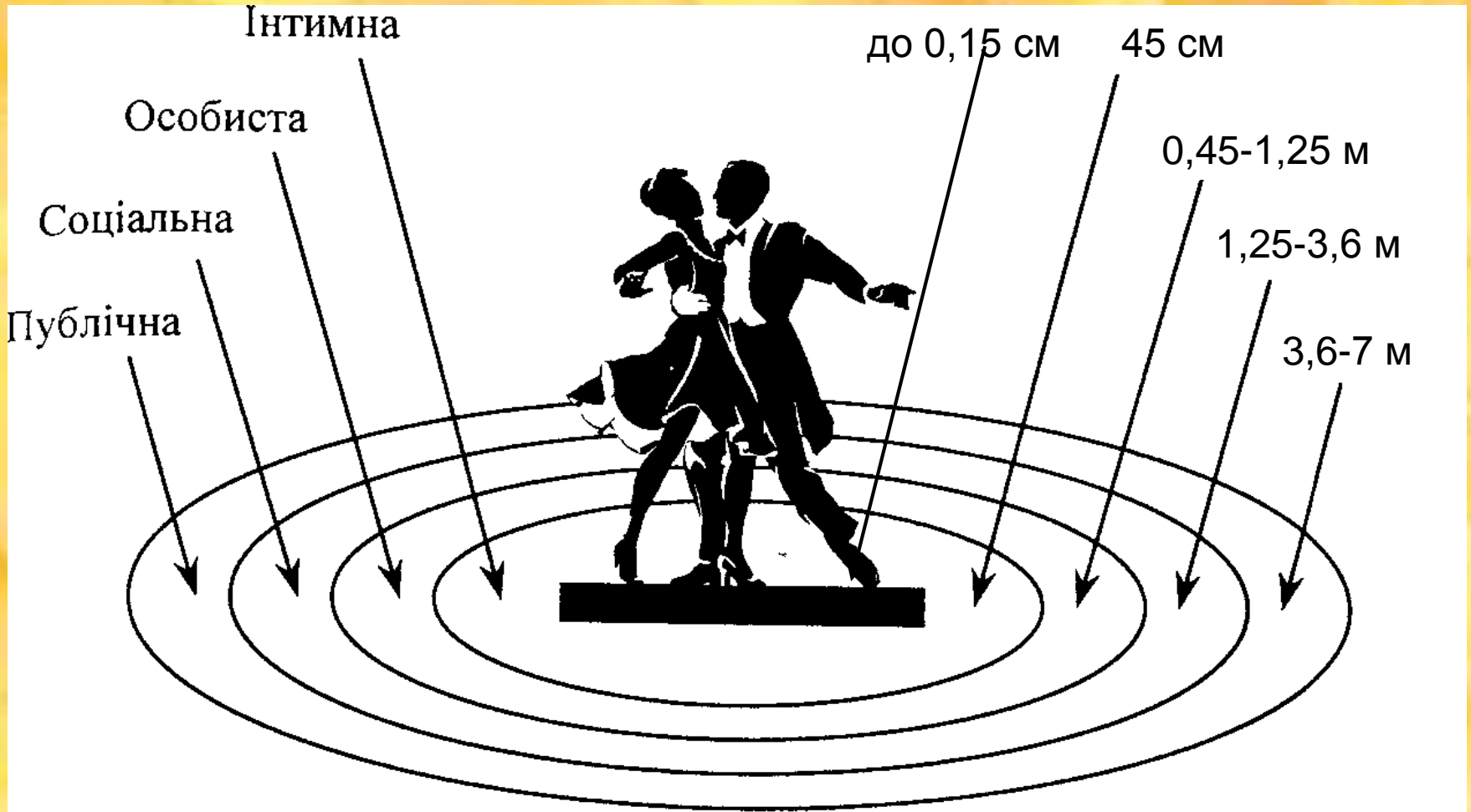
Комунікаційна дистанція

Це “повітряний пузир (бульбашка, циліндр)”, що оточує тіло людини.

Його можна умовно поділити на 4 просторові зони:



Розміри просторових зон



Інтимна зона

- Сприймається людиною як особиста власність. В неї ми пускаємо тільки найближчих людей: батьків, дітей, подружжя, найближчих родичів та домашніх улюбленців.



- **Інтимна зона має субзону – менше 15 см, яку можна порушувати лише під час інтимного фізичного контакту.**



Особиста зона

- Ми допускаємо в неї людей для особистих довірчих бесід. Можна сказати, що це зона для хороших друзів і знайомих.



- **Соціальна зона** — це область для спілкування зі сторонніми людьми.



- **Публічна зона** — це, скажімо, зона між оратором і аудиторією. Те, що знаходиться поза публічною зоною, людина зазвичай не сприймає як щось, що має до неї відношення.



Від чого залежать розміри просторових зон

- **Місця проживання:**
 - **південь – північ, схід - захід**
 - **місто чи сільська місцевість**
- **Густини населення.**
- **Національних особливостей.**
- **Особистих рис (екстраверт – інтроверт)**

Предметний простір

- це речі, по відношенню до яких ми претендуємо на ексклюзивний доступ





Житловий простір

це місце, де
можна
усамітнитися
Нехай не
квартира,
нехай своя
кімната або
хоча б
куточок.



Інформаційний особистий простір

- це, перш за все, право на таємницю.
- ведення особистого щоденника
- авторське право



Емоційний простір

- це почуття, які ми вважаємо за краще переживати за власним розсудом. Мало що дратує так сильно, як спроба нав'язати, в яких випадках і як саме слід сумувати, коли - радіти, а коли гніватися.



Емоційний простір

- Правило 5-ти секунд
- Дихальні вправи
- Гумор, жарти
- Проговорювання своїх емоцій
- Зрозуміти, чому та для чого дитина це робить

Особистий час

- Це час, не лише вільний від роботи, а взагалі не пов'язаний з жодними зобов'язаннями.



Порушення особистого простору вчителя

Кожен вчитель повинен мати у школі свою особисту зону. Це може бути стіл в учительській або у класі, підсобка, лаборантська тощо.

Вчитель, особливо це стосується класного керівника, має право на особистий час після роботи, в який батьки можуть звертатися лише за гострої потреби.

Особистий простір вчителя може бути порушений батьками, учнями.



Як встановлювати особисті границі

Якщо границі особистості окреслені нечітко, людина сама не розуміє, де «я» і «не-я», де моє бажання і бажання іншого, що мені приємно і неприємно, вона зазнає труднощів у побудові відносин, комунікації, особистому житті, кар'єрі. Межі особистості - це усвідомлення того місця, де живе наше «я», відокремлене розділювальною смугою від чужої території.

За версією Ніни Браун існує кілька типів особистих границь:

- *М'які* границі - людина досить швидко зливається з оточуючими людьми, розчиняється.
- *Губчасті* - людина необґрунтовано легко засвоює, вбирає, приймає чужі думки, погляди, принципи, невпевнена в собі люди.
- *Жорсткі* - людина стабільно при будь-яких подіях та умовах зберігає свої кордони, будь-яким зазіханням дають категоричний відсіч. На перший погляд, це добре, але що незмінна поведінка при обставинах, що змінилися, може іноді принести шкоду.
- *Гнучкі* - мають певний діапазон поведінкових реакцій і в залежності від ситуації, що склалася можуть змінюватися. Це здорові границі. Вони дозволяють людині легко спілкуватися, будувати відносини і відмовлятися від них, змінювати місце проживання і місце роботи, приймати рішення і робити багато чого іншого. Життя протікає комфортно.

Ознаки слабкості, дисгармонії, порушення кордонів особистості:

1. Людина погано орієнтується у своїй особистості і насилу визначає, що належить їй, а що прийшло від інших. У своїх діях вона керується принципом: «всі так роблять, не може так багато людей помилятися, це норма життя». Хоча ця справа або стиль поведінки може їй зовсім не подобатися і не представляти особливого інтересу.
2. Не вміє говорити «ні» або робить це рідко і з витратами великої кількості енергії і сил.
3. Вважає, що її щастя, благополуччя, успішність, почуття залежать від інших людей.
4. «Зависає» в деструктивних відносинах: з нелюбимими людьми, з тими, хто робить їй погано, завдає неприємностей.
Це дружини, які живуть з чоловіками-алкоголіками, жінки, які терплять побої від «улюбленого»; чоловіки, що прощають неодноразові зради і приниження від коханок.
5. Чи готовий відмовитися від своєї думки на користь авторитету або більшості. Дотримується принципу: вони знають краще за мене, думка іншого важливіша.
6. Не вміє просити про те, чого потребує. Або відчуває при цьому великі труднощі.
7. На проблеми і справи інших людей витрачає більше часу, ніж на свої. На першому місці - справи оточуючих.

Ознаки слабкості, дисгармонії, порушення кордонів особистості:

8. Не може дати «від воріт поворот», відмовити людям, які вважають правильним користуватися його речами, інтелектом, фінансами.

9. Страждає сором'язливістю.

Я не помилилася, коли написала «страждає». Це насправді страждання, коли людині важко підняти телефонну трубку і зателефонувати, постукати і увійти в двері кабінету, висловити свої думки в суспільстві.

10. Підпорядковується бажанням друзів тоді, коли не згодна з ними, коли воно йде врозріз з її особистими прагненнями.

11. Боїться показати своє справжнє обличчя, своє «я», свою індивідуальність. Підлаштовується і намагається бути таким, яким її хочуть бачити.

12. Насилу висловлює свої думки, власну думку.

13. Болісно сприймає критику.

14. Не вміє зберігати секрети. Вважає, що особлива обізнаність про будь-яку подію додасть йому ваги і поваги в суспільстві. Прагне таким чином підвищити почуття власної значущості.

15. Заздрить іншим, часто відчуває себе спустошеним.

16. Схильний вкладати у відносини більше, ніж отримує від них.

17. Почувається у відповіді за почуття інших.

18. Часто відчуває гнів.

19. Важко переносить самотність.

Якщо для людини характерно щось з перерахованого, йому необхідно підправити свої границі.

Вгадайте, хто найчастіше порушує ваші права?
Держава? Чиновники? Роботодавці? Поліція?
Ще!

Можливо, я вас засмучу, але частіше за все свої
права порушує сама особистість з тієї простої
причини, що -

- По-перше, не знає їх.
- По-друге, не користується ними.
- По-третє, не бере відповідальність за скоєні вчинки.



Білля про права особистості

- **Ви маєте право:**
 1. Іноді (завжди) ставити себе на перше місце
 2. Просити про допомогу і емоційну підтримку
 3. Протестувати проти несправедливого поводження та критики
 4. Мати свою власну думку і переконання
 5. Робити помилки, поки не знайдете правильний шлях
 6. Надавати людям право самим вирішувати свої проблеми
 7. Говорити: «Дякую, Ні». "Вибачте, ні"
 8. Не звертати уваги на поради оточуючих і слідувати своїм власним
 9. Побути на самоті навіть якщо іншим хочеться вашого суспільства
 10. Мати свої власні, які завгодно, почуття, незалежно від того, чи розуміють їх оточуючі
 11. Міняти свої рішення або змінювати свій образ дій
 12. Домагатися зміни домовленості, яка вас не влаштовує

- **Ви ніколи не зобов'язані:**
 1. бути бездоганим на 100%
 2. слідувати за всіма
 3. робити приємне неприємним вам людям
 4. любити людей, що приносять вам шкоду
 5. вибачатися за те, що ви були самим собою
 6. вибиватися з сил заради інших
 7. відчувати себе винуватим за свої бажання
 8. миритися з неприємною вам ситуацією
 9. жертвувати своїм внутрішнім світом заради кого б то не було
 10. зберігати стосунки, що стали образливими
 11. робити більше, ніж вам дозволяє час
 12. робити щось, що ви насправді не можете зробити
 13. виконувати нерозумні вимоги
 14. віддавати щось, що вам насправді віддавати не хочеться
 15. нести на собі тягар чиєїсь неправильної поведінки
 16. відмовлятися від свого «Я» заради чого б то ні було і кого б то не було

Білля ПРО ОБОВ'ЯЗКИ

- Пам'ятайте, що
 1. Не можна жити в суспільстві і бути вільним від суспільства - або те, або інше
 2. Думка, відмінна від вашої, може бути вірною
 3. Ніхто не зобов'язаний вести себе так, як вам того хочеться
 4. Неприйнятний для вас спосіб життя може бути нормою для когось іншого
 5. Порада, заснована на чужому досвіді, може вберегти вас від помилок
 6. Ваше почуття провини може вказувати на неприпустимість вашої поведінки
 7. Оточуючі теж мають право ставити себе на перше місце
 8. Жодні правила не звільняють вас від відповідальності за ваші вчинки.

Молитва на всі часи - лікування для душі

- Знаменитий німецький психотерапевт Фредерік Перлз - засновник гештальт-терапії і творець «Молитви гештальтистів». Всього в декількох фразах просто і лаконічно сказано про взаємини, про позиції "я" і "ти". Я вважаю, що ця молитва на всі часи.
- **Молитва на всі часи - лікування для душі**
Я роблю свою справу, а ти робиш свою справу.
Я живу в цьому світі не для того, щоб відповідати твоїм очікуванням.
І ти живеш в цьому світі не для того, щоб відповідати моїм очікуванням.
Ти це ти.
А я - це я.
І якщо нам трапилося зустріти один одного - це прекрасно.
Якщо немає, то нічого не поробиш.
Якщо звиряти вчинки і дії з цієї простої молитвою, в житті легко уникнути звинувачень і маніпуляція, помилкових надій і образ.
Керуйтеся нею і застосуйте. Нехай життя стане краще і ефективніше.

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!