**Личная граница** – **эта условная черта между своим внутренним миром и внутренним миром другого человека (черта между так называемыми психологическими территориями разных людей).**



**Что может входить в психологическую территорию?**

* ***ценности, желания*** (и нежелания)
* ***предпочтения*** (профессиональные, стиля жизни, увлечений, в еде и пр.)
* ***принимаемые решения*** (или нежелание принимать решение)
* ***представления о себе*** (своих качествах, возможностях и месте в мире) и о ***других людях***, а также вещи, которые я считаю своими, — это всё **«моя психологическая территория»**

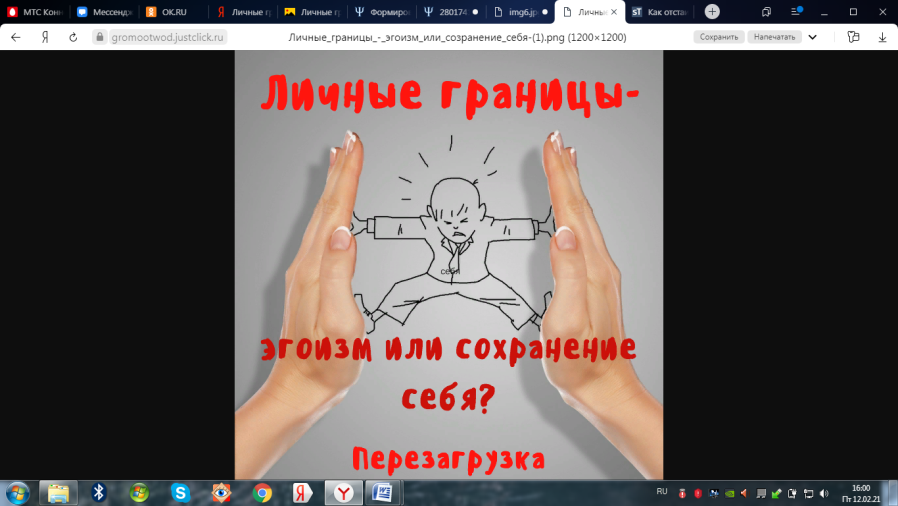
***!!! На всё тоже имеет право и ДРУГОЙ человек.***

**Когда мы понимаем, где Я, а где Другой, гораздо легче и эффективнее выстраиваются отношения, успешнее регулируются собственные эмоции и растет уверенность в себе.**

**ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК:**

* не знает, чего он хочет;
* часто обижается на других;
* затрудняется принимать решения и делать выбор, ему нужны советы и одобрение со стороны;
* часто чувствует вину перед другими;
* испытывает в отношениях с близкими сильные противоречивые эмоции;
* не умеет ясно выражать свои желания, чувства;
* не умеет отказывать Другим;
* затрудняется отстаивать свои права.

**!!! У такого человека естьсложности с пониманием и защитой своих личностных границ.**



**Человеку свойственно свою территорию защищать, и не всех туда пускать.**

* **Физические границы.**

**Личные границы начинаются с материальных, телесных границ. Но, не стоит думать, что их нарушение - это только прикосновение к телу против желания объекта. К физическим границам относятся также личное пространство, имущество, время и т.д.**

* **Психологические границы.**

**Эта сфера включает в себя мысли, чувства, решения. Они показывают нам, где наши чувства, а где - чувства других людей.**

* Свои психологические границы мы осознаем тогда, когда кто-то пытается их нарушить.
* Нарушение границ вызывает дискомфорт, напряжение, обиду, злость, страх, смятение, растерянность.



**Ответственны за это оба!**

* **Нарушитель:** не был достаточно чуток.
* **Пострадавший:** не обозначил свои границы.

**Две совершенно неизбежные ситуации:**

1. **Люди всегда будут прощупывать ваши границы, и, если вы позволите что-то сделать безнаказанно один раз, будьте готовы, что ситуация повторится.**
2. **Если у вас нет собственных границ, вы регулярно будете нарушать чужие, а это неизбежные конфликты, испорченные взаимоотношения.**

Своеобразный индикатор умения отстаивать свои границы- **умение сказать «НЕТ».**Американский психолог Мерилин Мюррей предложила ***5 способов сказать «да» и «нет», разделяя их на здоровое/нездоровое «да» и «нет».***

**1. Ты просишь меня о чём-то, мне это нравится, и я говорю «Да».**  
  
**2. Ты просишь меня о чём-то, мне это не нравится и я говорю «Да», но возмущаюсь/обижаюсь при этом.**

**3. Ты просишь меня о чём-то, мне это не нравится и я говорю «Нет» и нормально отношусь к этому.**  
**4. Ты просишь меня о чём-то, мне это не нравится и я говорю «Нет» и чувствую себя очень виноватым/виноватой.**  
**5. Ты просишь меня о чём-то, мне это не нравится, но, поскольку я отношусь к тебе с любовью и заботой, то я говорю «Да» и не возмущаюсь/не обижаюсь при этом.**

***Понимание собственного внутреннего мира и выстраивание границ с миром других людей — путь к личностной зрелости!***

******

***Личные границы: защищаем и не вторгаемся?***

***г. Кострома,***

***ул. Центральная, 25,***

***тел. 8(4942) 411231***

**http://www.kdm44.ru/ mckostroma@yandex.ru**

***Кострома - 2021***