

Мои личные границы

Как их выстроить и защитить

Зачем нужны границы?

Границы влияют на то, как люди с тобой разговаривают, как прикасаются (и делают ли это) и как к тебе относятся. Границы дают тебе возможность решать, с кем общаться, а с кем нет, на какие темы говорить, что делать и сколько времени проводить с разными людьми.

Границы не отделяют нас от людей. Они помогают сохранить отношения. И даже сделать их лучше.

Чем определяются границы?

Твоем представлении о том, что можно, а что нет ценностями жизненным опытом самочувствием

Границы определяешь ты — это самое главное.

Границы есть везде: в отношениях с друзьями, родственниками, возлюбленными, коллегами и даже в отношениях с самим собой.

Что делать, когда нарушают границы?

Кто-то говорит, что твои цели или мечты — ерунда
Ответь что это только их мнение, а ты планируешь добиться цели. Не могут поддержать тебя — ничего страшного.

Кто-то оценивает твои эмоции?
Ответь, что ты очень расстроен(а) и хочешь немного побыть в одиночестве. Близкий человек поймет.

Кто-то предлагает тебе вещество, способное нанести вред организму
Ответь что это не для тебя.

Кто-то манипулирует тобой
Ответь что не хочешь причинить ему вреда, но сделаешь так, как считаешь нужным. Подумайте вместе, что предпринять, чтобы это устраивало обоих.

Ты имеешь право ответить «нет», если не хочешь выполнять просьбу или что-то делать. Не надо оправдываться.

Личные границы — это персональный кодекс, определяющий отношения с окружающими. Невидимые линии, которые никто не должен переходить.

Как обозначить границы?

Не жди, что окружающие сами догадываются о твоих границах (и не пытайся догадаться о чужих). Мы должны говорить о них вслух — прямо и уверенно. Например, так: «Мне неприятно, когда ты... Пожалуйста, не делай так больше».

Границы в интернете

Границы надо выстраивать не только в личном общении, но и онлайн. Если кто-то пишет тебе в 3 часа ночи, оставляет неприятные комментарии, выкладывает твои фото, задает слишком личные вопросы — это грубое нарушение границ. Попроси его не делать этого. Если не помогло — заблокируй.

Когда нарушаются границы?

Кто-то прикасается к тебе без твоего согласия игнорируют твоё мнение люди просят сделать для них то, что ты не хочешь кто-то поступает с тобой так, как тебе не нравится тебе не позволяют побыть в одиночестве ты чувствуешь себя некомфортно, неловко, скованно

Кто-то заставляет тебя делать то, что ты не хочешь
Ответь что не хочешь этого делать и он не заставит тебя передумать.

Кто-то угрожает твоей безопасности
Никогда не игнорируй ситуации, угрожающие безопасности — твоей и окружающих. Поделись с родственником или другом, которому доверяешь. Просить о помощи — это признак силы и доказательство того, что ты ценишь себя.

Чтобы отстаивать свои границы, нужна смелость. Но когда ты делаешь это, люди начинают лучше тебя понимать. Отношения становятся крепче, а ты — увереннее. Ты чувствуешь внутри силу. И понимаешь, что самая большая ценность — это и есть ты.

4 СПОСОБА КОНТРОЛИРОВАТЬ ТРЕВОЖНЫЕ МЫСЛИ



~~Почему я не начал раньше?~~

Прошое нельзя изменить. Нет лучшего времени для начала, чем сейчас



~~Какой смысл прилагать усилия~~

Я буду относиться к каждому дню как к самому важному и извлеку из него максимум пользы



~~Это слишком сложно. Я не справлюсь~~

Успех приходит с большими трудностями, иначе он был бы у всех



~~Мне приходится начинать с самого начала,
в то время как другим проще~~

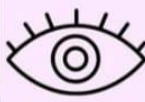
У всех разные пути и проблемы, сравнивать их - пустая трата времени

Техники саморегуляции:

1. 5 - 4 - 3 - 2 - 1

ТЕХНИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ

Успокаивающая техника, которая соединяет вас с настоящим, исследуя пять чувств.

 5 вещей, которые можешь увидеть	 4 вещи, которые можешь потрогать	
 3 вещи, которые можешь услышать	 2 вещи, которые можешь понюхать	 1 вещь, которую можешь попробовать на вкус

2. «Дыхание по квадрату»

	ВДОХ 1-2-3-4	
Задержка дыхания 1-2-3-4		Задержка дыхания 1-2-3-4
	ВЫДОХ 1-2-3-4	

1. Принять удобное положение, сфокусироваться на дыхании.
2. Мысленно считать: на счёт «1,2,3,4» — набрать полную грудь воздуха.
3. Снова считать «1,2,3,4» — задержать вдох.
4. На счёт «1-4» — медленный, полный выдох и снова задержка дыхания на тот же счёт.
5. Повторить 4–6 циклов подряд.

©ZENBANANI

ШКАЛА ТРЕВОГИ И СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ

		КАК ВЫ СЕБЯ ВЕДЁТЕ?	ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ?			
СОСТОЯНИЕ ПАНИКИ		ПЛАЧ, КРИК, ОТРИЦАНИЕ, ПОДАВЛЕННОЕ НАСТРОЕНИЕ, ИМПУЛЬСИВНОСТЬ, ПОВЕДЕНИЕ ОТКЛЮЧЕНИЯ И ПОИСК ПРОБЛЕМ	ПОПРОСИТЬ О ПОМОЩИ	МЕДЛЕННОЕ ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ	СДЕЛАТЬ ПЕРЕРЫВ В СПОКОЙНОМ МЕСТЕ	ВЗДРЕМНУТЬ
ТРЕВОГА И ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ		РАССЕЯННОСТЬ, ОТВЛЕЧЕНИЕ, ВСПЫЛЧИВОСТЬ, ДРОЖЬ, ПРОБЛЕМЫ СО СНОМ, ПАНИКА, ЗАМИРАНИЕ, ИЗБЕГАНИЕ НЕГАТИВНЫХ МЫСЛЕЙ, УЧАЩЕННОЕ ДЫХАНИЕ, ЖАЛОБНОСТЬ, СПУТАННЫЕ МЫСЛИ	УЙТИ В СЕБЯ И УСПОКОИТЬСЯ	ПОДУМАТЬ В СПОКОЙНОМ МЕСТЕ	СДЕЛАТЬ МЕДИТАЦИЮ	ЗАПОЛНИТЬ ДНЕВНИК О ЧУВСТВАХ
БЕСПОКОЙСТВО			ПОЗАННИМАТЬСЯ СПОРТОМ	ВЫПИТЬ ВОДЫ	ВЫПОЛНИТЬ МЕТОДИКУ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ	НАПРЯЧЬ И РАССЛАБИТЬ МЫШЦЫ
НАПРЯЖЕНИЕ		НАПРЯЖЕННЫЕ МЫШЦЫ, ПРОБЛЕМЫ С КОНЦЕНТРАЦИЕЙ ВНИМАНИЯ, БЕСПОКОЙНАЯ ХОДЬБА	ОБНЯТЬ БЛИЗКОГО	ПРОГУЛЯТЬСЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ	ЗАНЯТЬСЯ ХОББИ	СЖИМАТЬ МЯЧ ОТ СТРЕССА
РАССЛАБЛЕНИЕ И ПОКОЙ		УЛЫБЧИВОСТЬ, ВОВЛЕЧЕННОСТЬ, РАССЛАБЛЕННОЕ ТЕЛО, ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ, САМОУДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ	УЛЫБАЙТЕСЬ	ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДОБРЫЕ ПОЗИТИВНЫЕ СЛОВА	СЛУШАТЬ ДРУГИХ	ЗАПИСАТЬ ВАШИ УСПЕХИ

ЖАДЫНАМА

«Стресстік жағдайларда өзін-өзі реттеу әдістері» (оқушыларға арналған)

Стресске қарсы тыныс алу

Мұрын арқылы терең тыныс алуды баяу орындаңыз; дем алу шыңында тыныс алуды бір сәтке ұстаңыз, содан кейін мұрын арқылы мүмкіндігінше баяу дем шығарыңыз.





Минуттық релаксация

Ауыздың бұрыштарын, маңдай бұлшықеттерін босаңсытыңыз. Иықтарыңызды босаңсытыңыз. Бет әлпетіңізге назар аударыңыз: олар сіздің эмоцияларыңызды, көрсететінін есте сақтаңыз.

Қоршаған ортаның өзгеруі

Сіз қатты күйзеліске ұшыраған бөлмеден шығыңыз. Ешкім жоқ басқа жерге барыңыз немесе өз ойларыңызбен жалғыз қалуға болатын жерге шығыңыз.





Назарды басқаға аудару

Қандай да бір физикалық белсенділікпен айналысыңыз (тез жүру, отыру, жүгіру және т.б.). Бұл әдістің құпиясы қарапайым: кез-келген әрекет, әсіресе физикалық еңбек.

Байланыс

Жақын кез-келген адаммен: көршіңізбен, жұмыс досыңызбен алаңдататын тақырып бойынша сөйлесіңіз. Егер жақын жерде ешкім болмаса, досыңызға қоңырау шалыңыз.



БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРГЕ АРНАЛҒАН ЖАДНАМА

СІЗДЕРДІҢ ӘРҚАЙСЫЛАРЫҢЫЗҒА БУЛЛИНГ ТУРАЛЫ НЕ БІЛУ
КЕРЕК ЖӘНЕ ОНЫМЕН ҚАЛАЙ КҮРЕСУГЕ БОЛАДЫ?



Адамдар әрқашан бойы, салмағы, көзінің түсі, шашы, сөйлеу тәсілі, киім стилі, өмірге деген көзқарасы, сенімі және т.б. көпшіліктен ерекшеленетін адамдарға көңіл бөліп, оларды жиі ренжітуге, ашуландыруға, алаңдатуға тырысады. Бұл көрініс мектепте де орын алады.

Сыныптағы балалар тобы сыныптастарының арасынан біреуді таңдап, оның жеке ерекшеліктерін көрсетіп, оған күлу арқылы өз мәртебелерін көтеріп, «беделдерін» нығайтады.



Қорлау белгілері:

- | | |
|---|---|
| ◆ сыни ескертпелер; | ◆ мұғалімнің айтқан жағымсыз сөздерін сыныптастардың қолдануы; |
| ◆ қорлайтын пікірлер; | ◆ жағымсыз физикалық әрекеттер; |
| ◆ намысына тиетін сөздер айту, мазақ ету; | ◆ тым жақын байланыс; |
| ◆ әдепсіз қимылдар; | ◆ жеке заттарды бүлдіру; |
| ◆ қауіп-қатер; | ◆ талқылау, мазақ ету немесе айыптау үшін чаттар құру; |
| ◆ елемеу немесе бойкот жариялау; | ◆ фотожабалар, спам-хабарламалар, анонимді қоңыраулар, чаттардағы, әлеуметтік желілердегі қауіптер және т. б. |
| ◆ чаттардан шығарып тастау; өсек айту; | |

! Егер айналадағы адамдар сені қорлайтындарды қолдаса, сені ренжітетін, ашуландыратын, қобалжытатын, уайымдататын, мазалайтын, қайғыртатын барлық нәрсе қорлау болып табылады.





Есіңде болсын: сен жалғыз емессің! Сені тыңдауға және қорғауға дайын ересектер бар: ата-аналар, мұғалімдер, психологтер. Үнсіз қалмау өте маңызды! Сенетін адамыңа айт. Сенің қауіпсіздігің бен тыныштығың бәрінен де маңызды!

Мектеп, достар, интернет – бұл өміріңнің бір бөлігі, бірақ олар сенің кім және қандай екеніңді анықтамайды. Сен бағалы, күшті және құрметті адамсың, оған ешкімнің таласы жоқ!



Біз саған қазір өте қиын болуы мүмкін екенін білеміз.

Біреу қорласа немесе ренжітсе (мектепте, компанияда, аулада немесе интернетте), бұл ең жағымсыз сезімдерді тудырады: қорқыныш, абыржу, ұят, ашу, өзіне деген сенімсіздік және т. б.

Бірақ сен ең бастысын білуің керек – сенімен болып жатқанға сен кінәлі емессің! Зорлық-зомбылық жасаушылардың әрекеттері әділетсіз, адамгершілікке жатпайды және заңсыз болып табылады және сен оған төзуге міндетті емессің.



Сенің эмоционалды жағдайың мен көңіл-күйіңді басқалардың анықтауына жол берме. Басқалардың сені түсінуіне, құрметтеуіне, қолдауына және достығына толық заңды құқығың бар және солай міндетті түрде болады.

Қасыңда сенің қауіпсіздігің мен әл-ауқатыңа қамқорлық жасай алатын және жасауы керек адамдар бар.