



Личные границы - условная черта, отделяющая нас от других, мое от чужого, одного человека от другого.

Нарушение частных границ является причиной многих конфликтных ситуаций. Почему это происходит?

1. Непонимание того, где проходят эти границы?
2. Мы игнорируем собственные эмоции и не доверяем им.
3. Мы не умеем заявлять о своих границах и делать это правильно, что приводит к обидам, ссорам, к тупиковым ситуациям в общении.

Что необходимо знать о том, какие бывают границы.

4 основных типа границ:

1. *Физические границы* (прикосновения к себе). Эти границы изменчивы в зависимости от знакомства, от характера взаимоотношений, от физического и эмоционального состояния. Вывод: вежливо говорить о том, что не нравится в данный момент.

2. *Нарушение границ личного пространства* (стук в дверь помещения, жилье, личные предметы, рабочий стол и т.п.). Даже из лучших побуждений. Наводим порядок на столе ребенка, в комнате может возникнуть ситуация конфликта, т.к. это личное пространство и его личные вещи. Вывод: необходимо договариваться, спрашивать разрешение.

3. *Временные границы* - это тот ресурс, который невозможно восполнить. (Заставляем ждать, опаздываем, слишком поздно делаем звонки, шлем сообщения с вопросами, беспокоим в свободное время, приезжаем без предупреждения.) Вывод: соблюдаем правила этикета и помним о важном: вовремя предупреждаем.

4. *Психологические границы* - это наши чувства, мысли, переживания. Когда они кем-то обесцениваются, когда нам говорят о том, что мы должны чувствовать, что нам положено думать, когда дают «непрощенные» советы и задают бестактные вопросы - это нарушения границ. Например: «Ой, из-за какой ерунды ты нервничаешь.....нашла о чем думать» и т.п.) Вывод: правила вежливого общения необходимо соблюдать, если хотим, чтобы нас уважали.

Таким образом, если хотим жить своей жизнью, мы должны уметь защищать свои границы. Если мы этого не делаем, тогда и предъявлять претензии нет смысла. И помним об уважении чужих границ, что вызывает доверие и понимание в любом возрасте.