



ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ как позаботиться о себе

СОВЕТЫ
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

ЗАЧЕМ НУЖНЫ личные границы

Они помогают тебе:

- **Отделить свое «Я» от других людей**
Осознать себя как уникальную личность с собственными ценностями и желаниями
- **Показать окружающим, как относиться к тебе**
Что для тебя важно и приемлемо, а что – нет
- **Почувствовать себя в безопасности при общении**

Виды границ

ФИЗИЧЕСКИЕ

- **Границы твоего тела (контуры)**
- **Пространство вокруг тебя,** например, своя комната или место в ней, личные вещи
- **Физическая дистанция,** при которой комфортно общаться. С близкими обычно минимум дистанции, для мало-знакомых и незнакомых она увеличивается



Виды границ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ

Это твои:

- Ценности, убеждения, интересы, взгляды
- Представления о себе
- Время
- Мысли, ощущения, эмоции, чувства



ПРИЗНАКИ нарушения границ

У тебя возникают эмоции и переживания, которые выбивают из привычной колеи.

Они могут быть сильными или малозаметными. Благодаря им ты ощущаешь: происходит то, что неприемлемо для тебя. То, что пугает, не нравится, кажется неправильным.

Ты испытываешь дискомфорт, неловкость, досаду, гнев, стыд, вину и т.д.

ПОСЛЕДСТВИЯ постоянного нарушения личных границ

- **Снижается самооценка, появляется неуверенность в себе;** нам кажется, что нами допустимо пренебрегать, игнорировать наши потребности, желания и возможности
- **Теряется контроль над своей жизнью**
- **Вероятно развитие депрессии, потеря смысла существования**
- **Увеличивается риск попадания в ситуации, опасные для психики и здоровья**



КАК ПОЗАБОТИТЬСЯ О СВОИХ ГРАНИЦАХ



Осознать их

Понять, кто ты, какой/ая ты, что для тебя приемлемо по отношению к себе и другим, а что – нет.



Отслеживать, когда окружающие нарушают твои границы и в чем это проявляется.



Признать и принять собственное право:

- На заботу о себе
- На уважение со стороны других людей

КАК ПОЗАБОТИТЬСЯ О СВОИХ ГРАНИЦАХ

- ✓ **Реагировать, когда кто-то нарушает твои границы**

Говори о своих потребностях, желаниях и возможностях.

Так ты показываешь, каковы твои границы.

- ✓ **Быть гибким/ой**

Не воспринимай всех вокруг как манипуляторов и агрессоров, мечтающих навредить тебе. Спокойно и корректно поясни, как с тобой обращаться.



Береги себя!

Будь в безопасности

ПОМОЩЬРЯДОМ.РФ

ОНЛАЙН

АНОНИМНО

БЕСПЛАТНО

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПОДРОСТКАМ