**Личные границы: что это такое и как их соблюдать?**

В этой статье я предлагаю тебе, дорогой читатель, познакомиться с темой личных границ. Тема эта очень важная и нужная, ведь мало кто из нас умеет по-настоящему обозначать свои психологические границы и с уважением соблюдать чужие. Чаще всего наблюдается «размытие» личных границ. Это когда человек позволяет окружающим вмешиваться в собственную жизнь, влиять на свои решения и распоряжаться своим временем/имуществом/результатом труда без его на то согласия. Для того, чтобы грамотно распоряжаться собственными психологическими границами, необходимо немного знать о них – то есть быть теоретически подготовленным и готовым практически их отработать. Давай же разберемся, для начала, с теоретической частью.

**Что такое личные границы?**

Личные границы – это некая невидимая черта, которая проходит между людьми и отдаляет их друг от друга. Границы нужны нам, чтобы чувствовать себя в безопасности и отделять свои эмоции, поступки и мысли от чужих. Людям с самыми сильными, «железными» границами без разницы, что происходит вокруг, если это не задевает их лично: они не сплетничают, не реагируют на чужие эмоции (если только эти эмоции не направлены на них), не обижаются на отсутствие постоянного внимания к их персоне.

Однако, таких людей – единицы, многие из нас имеют так или иначе «пробелы» в личных границах: физических (прикосновение без согласия человека), эмоциональных (обесценивание переживаний: «Нашел из-за чего переживать!»), материальных (использование вещей без разрешения хозяина), территориальных (использование пространства вокруг человека без его согласия).

**Принципы выстраивания личных границ:**

1) Я уважаю себя, собственное мнение, тело, собственные мысли и желания;

2) Я уважаю окружающих, их право отличаться от кого-либо и в частности от меня;

3) Всё, что я считаю своим – неприкосновенно для окружающих;

4) Я не имею права претендовать на то, что принадлежит другим;

5) Я имею право сказать «нет», если не хочу выполнять чью-то просьбу;

6) Я обязан (а) уважать отказ на мои просьбы;

7) Я не обязан (а) испытывать чувство вины за соблюдение своих границ;

8) Я принадлежу только себе и несу ответственность за себя в полной мере;

9) Я не несу ответственность за поступки и эмоции других людей;

10) Я – отдельная личность, не зависящая от кого-либо, и никто не зависит от меня.

**Почему важно соблюдать личные границы?**

Кажется, не стоит подробно объяснять, почему важно соблюдать свои собственные границы – это вопрос психологического комфорта: когда человек в своих правах, в своих границах и на своей территории, он чувствует себя хорошо, свободно и легко. Когда границы человека нарушаются, он испытывает дискомфорт и разные неприятные эмоции: от грусти до ярости.

А вот почему следует соблюдать чужие границы – это очень важный вопрос. Если говорить обобщенно, то каждый психолог знает: человек, который не умеет соблюдать чужие границы, не всегда понимает, где его собственные. Отсюда и поговорка: *«Относись к другому так, как хотел бы, чтобы относились к тебе»*. Если кто-то не будет соблюдать границы окружающих, найдется тот, кто нарушит и его границы.

К тому же, когда мы уважаем чужие границы, мы понимаем разницу между «мое» и «не мое». Это помогает обозначать пределы допустимого отношения к нам самим. К тому же, когда мы уважаем чужие границы, мы таким образом демонстрируем позитивное расположение к окружающим и это помогает выстраивать с ними благоприятные отношения. Еще один несомненный плюс соблюдения чужих границ – мы чувствуем себя комфортнее, когда границы четко обозначены и мы понимаем, как их защищать. Одним из главных аргументов в разговоре с человеком, нарушающим границы является фраза: *«Я уважаю твое личное пространство и жду к себе подобного отношения»*.

А вообще, умение соблюдать и свои, и чужие границы, способно подарить любому человеку спокойствие и навык аргументированно объяснять свои потребности окружающим, отстаивать свою точку зрения в любой ситуации и быть уверенной в себе личностью.

Тем не менее, понимание своих границ – это навык, которому можно научиться. Отчасти поможет соблюдение принципов, перечисленных выше. С другой стороны, ты можешь посмотреть на примеры нарушения границ и понять для себя: было ли у тебя что-то похожее?

**Примеры нарушения личных границ**

Самым ярким примером нарушения личных границ являются непрошенные советы: когда один человек говорит другому, как поступать в той или иной ситуации, не обращая внимания на мнение самого человека. Исключения: специалист (врач/педагог/психолог и пр.); ситуация, в которой жизнь человека подвергается опасности.

Еще один пример – навязывание своего мнения. Это бывает со стороны родителей (например, они считают, что ребенок должен заниматься определенным видом спорта, которое ребенку не интересно), а также со стороны сверстников и педагогов.

Вспомни, возможно, ты сам не однократно нарушал чужие границы: рассказывал учителю о проступке другого ученика (это неправильно, ведь это его ответственность, он должен признаться сам, если этот проступок не задел тебя лично) или давал советы, оценивал других людей со своей точки зрения (осуждал тех, кто учится не на «4» и «5» или оценивал по внешнему виду).

**Практические рекомендации**

Для того, чтобы научиться отстаивать свои личные границы, попробуй следовать моим рекомендациям:

1. Если хочешь отказать кому-то в просьбе, но стесняешься – не отвечай сразу, попроси время для размышлений; используй это время, чтобы подобрать аргументы для отказа («Я не хочу» и «У меня есть другие дела» – тоже аргумент!)

2. В социальных сетях блокируй людей, которые негативно о тебе отзываются (вместо того, чтобы переживать из-за обидных комментариев, заблокируй неугодного человека и не думай о нем)

3. Проявляй уважение к окружающим, но при этом настаивай на том, чтобы к тебе проявляли ответное уважение (нет ничего плохого в фразе: *«Прошу меня не перебивать»*, если тебе не дали закончить свою мысль)

4. Помни, что есть права и обязанности (например, в твои обязанности входит посещение школы, выполнение домашнего задания, соблюдение дисциплины, уважительное отношение к преподавателям; твоими правами считаются: право на отдых, право на получение знаний, право на уважительное отношение к твоей личности)

5. Ты всегда можешь сказать: *«Мне неприятно, не делай так»*, если кто-то ведет себя недопустимо по отношению к тебе (даже если одноклассники будут подшучивать над этой фразой, важно, чтобы ты был уверен в своей правоте)

Педагог-психолог Корякина Г.В.