

Личные границы — это физические, эмоциональные и психологические ограничения, которые каждый человек устанавливает вокруг себя, чтобы чувствовать себя комфортно и безопасно. Они определяют, какое поведение или воздействие со стороны других людей является приемлемым, а какое нет.

Как отстаивать свои границы?



Определите

Выявите границы



Объясните

Скажите, чего вы хотите



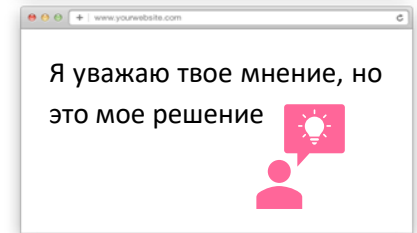
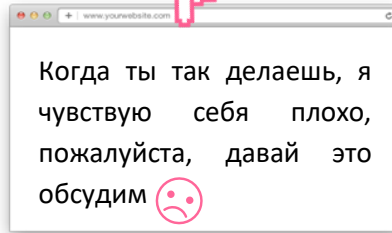
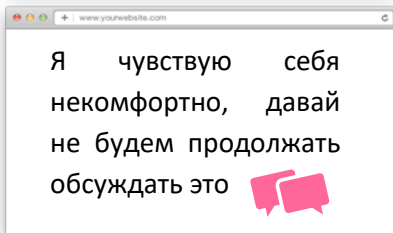
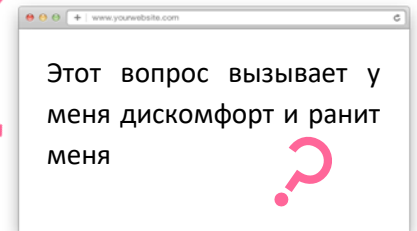
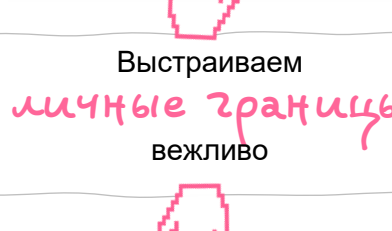
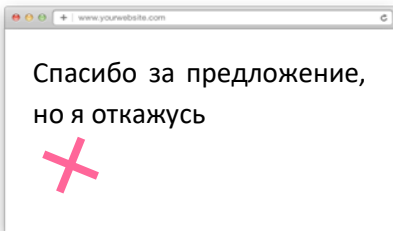
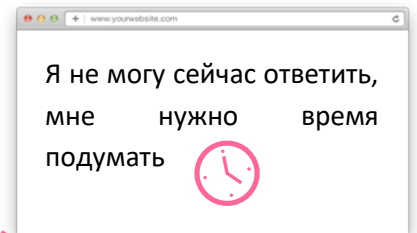
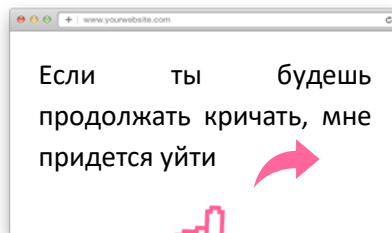
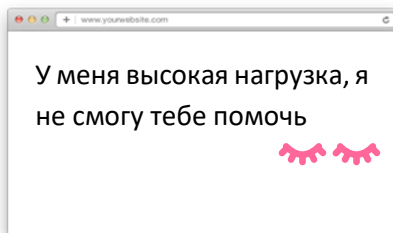
Упрощайте

Не усердствуйте с объяснениями



Установите последствия

Объясните, почему это важно



Если твои границы нарушают?

- Используй «Я-сообщения»:** «Мне не нравится, когда...», «Я не хочу...».
- Не молчи:** Расскажи близким (родителям, учителю, психологу) о проблеме, если кто-то тебя обижает или заставляет делать то, чего ты не хочешь.
- Уходи от давления:** если чувствуешь, что тебя принуждают к нежелательным действиям (например, с незнакомцами или в компании), уходи.
- Сообщай:** Уходя из дома, говори, куда идешь (хотя бы близким).
- Проси о помощи:** обращай к тем, кто может защитить тебя.
- Выбирай окружение:** общайся с теми, кто тебя уважает, избегай манипуляторов.
- Учись на ошибках:** Понимай, что помогает тебе чувствовать себя в безопасности, а что — нет.
- И помните:** каждый должен осознать собственные пределы личности и проявлять уважение к чужим.

