



Границы личности

0 Границы постоянно нарушаются

1

2

3

Границы нарушаются
иногда

4

Мои границы не нарушены
КОМФОРТ

5

границы —

это понимание собственного «Я» как отдельного от других.

Личное пространство – это тот набор сугубо интимных принципов, правил, которые вы избрали для себя сами и считаете это нормой своего существования.



Формирование границ происходит в процессе эмоционального и физического взросления человека (сепарация).



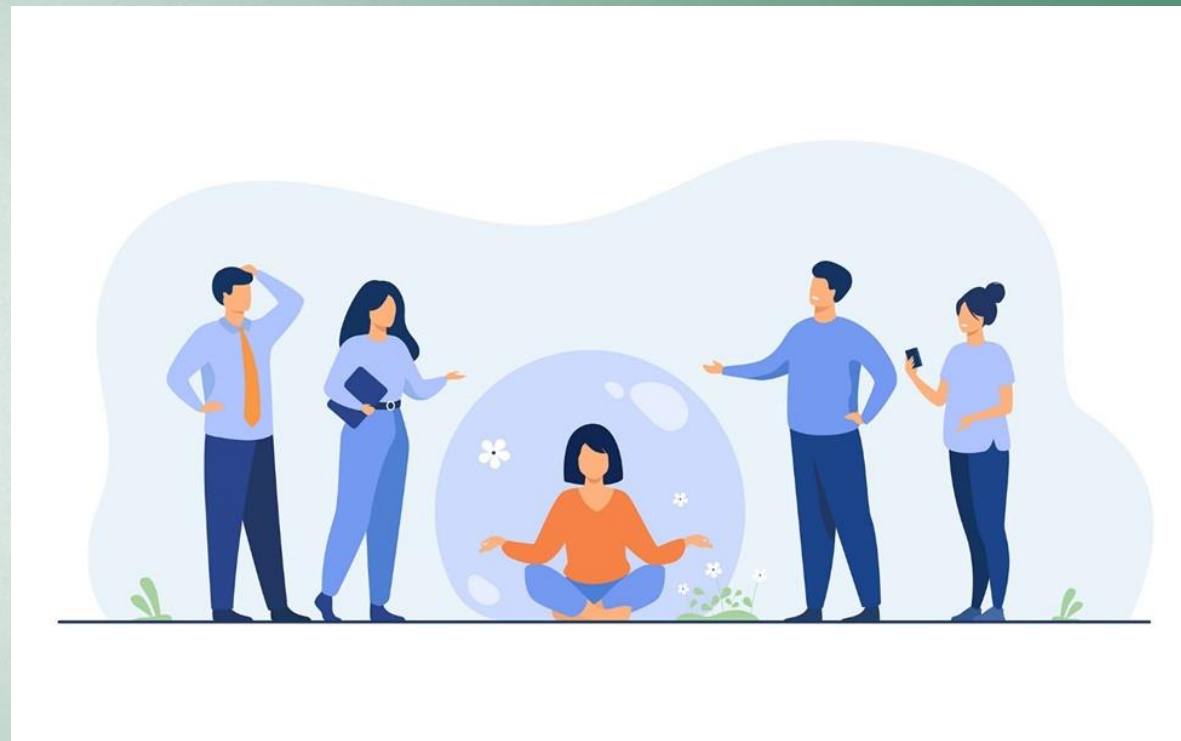
ЛИЧНЫМИ ГРАНИЦАМИ

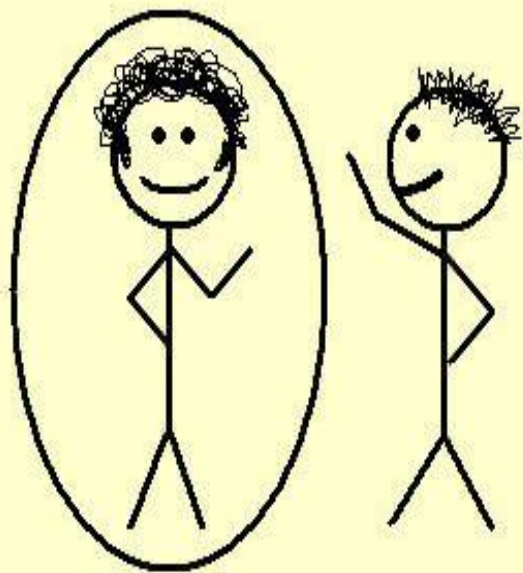
называют правила, которые человек устанавливает в любых отношениях. Они нужны, чтобы чувствовать себя комфортно и безопасно, взаимодействуя с другими.

Эмоциональные.

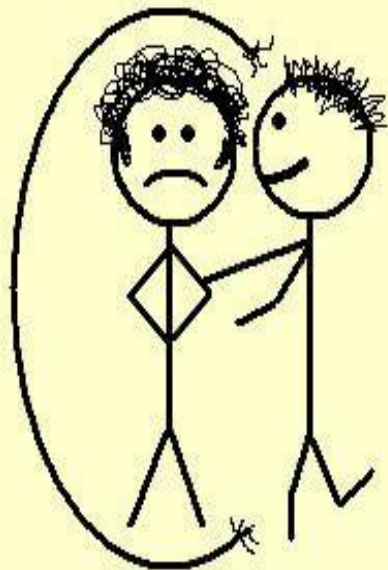
Они призваны защищать
эмоциональное
благополучие и психику.

Самые яркие индикаторы
нарушения личных границ –
наши эмоции.





ДА



НЕТ

Физические

относятся к личному
пространству и физическим
прикосновениям

определяют, какие
физические
взаимодействия вам не
нравятся

Выделяют 4 межличностные дистанции

- 1. от 0 до 45 см — «интимная», встречается во взаимоотношениях близких людей. Вторжение чужого человека в интимную зону вызывает раздражение и чувство протеста.**
- 2. дистанция от 45 см до 120 см называется «личной дистанцией». Она характеризует так называемое «партнерское общение», то есть общение людей равного социального статуса, связанных общей деятельностью. Личная дистанция может использоваться при проведении психотерапии.**
- 3. расстояние от 120 см до 400 см — социальная дистанция — это расстояние, на котором осуществляется официальное, формальное взаимодействие двух лиц.**
- 4. от 4 м до 7,5 м называется «публичной дистанцией» и характеризует формальные взаимоотношения одновременно нескольких людей.**

Сексуальные

определяют, что для нас допустимо в интимной сфере

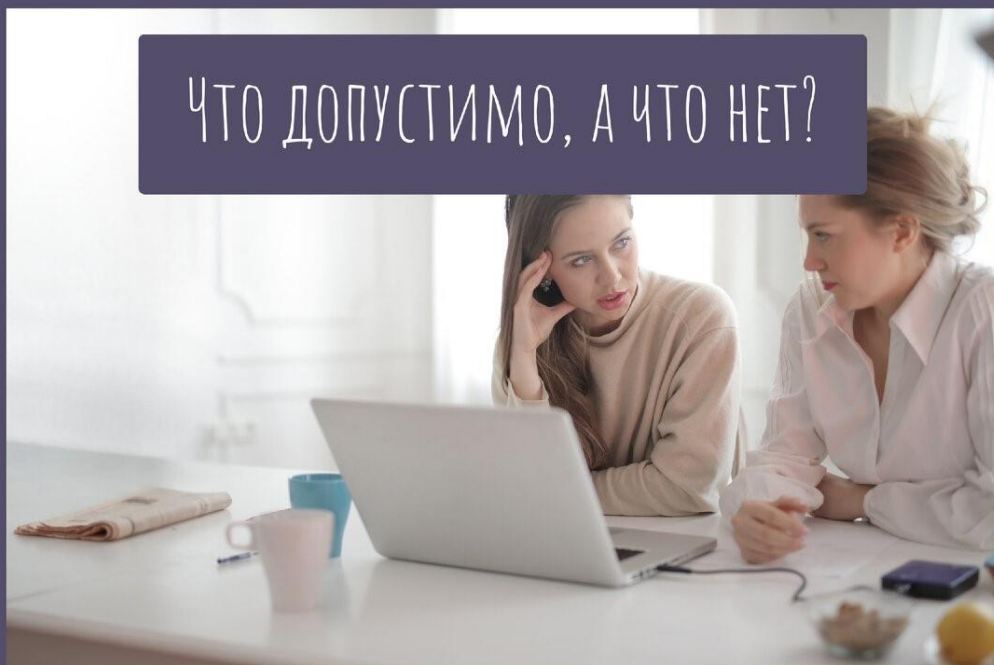


Сексуальные границы защищают ваш уровень комфорта и безопасности во время сексуальной близости, с кем бы то ни было.

В каждой отношениях устанавливаются свои сексуальные границы.

Рабочие

ЧТО ДОПУСТИМО, А ЧТО НЕТ?



Защищают от нагрузки, выходящей за рамки ваших должностных обязанностей, в том числе психологической.

На работе личные границы играют особенно важную роль. Они помогают наладить коммуникацию с коллегами, устанавливают рамки профессионального взаимодействия, защищают от перегрузок и помогают сохранить баланс между работой и личной жизнью.

На работе обычно устанавливают универсальные правила общения и взаимодействия. Они фиксируются в кодексе этики компании.

Вот несколько пунктов, которые часто включают в такие правила:

- 1. Общение по работе только в рабочее время.**
- 2. Никакой работы во время отпуска.**
- 3. Уважительное общение и отсутствие интимных контактов.**
- 4. Обсуждать только работу и общие темы — и не затрагивать личную жизнь.**



Временные.



Не дают другим
злоупотреблять вашим
временем.

**Мы не должны позволять
окружающим тратить наше
время, использовать его в
корыстных целях.**

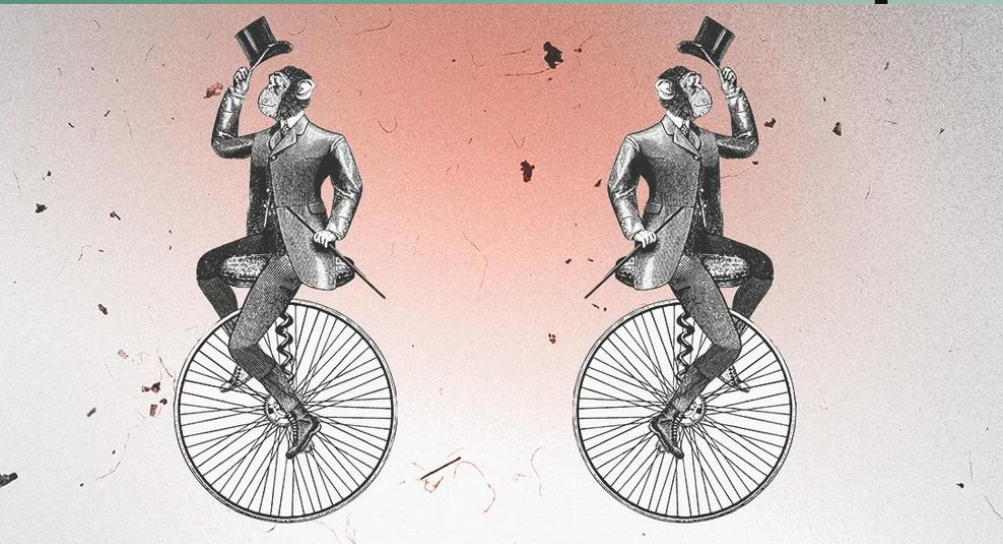
Материальные.

В них входят правила, касающиеся вашей собственности и личного пространства.

Часто друзья занимают деньги, родители считают, что вы им должны и просят оплачивать их счета, дети манипулируют, что не просили их рожать и вы обязаны купить новый айфон, иначе плохая мать/отец.



Границы свободы действий



**Наша свобода действий
должна быть ограничена
только законом и нашими
внутренними
убеждениями.**

**Всё остальное: стереотипы, мнение
окружающих, традиции, чужой негативный
опыт и т. д. — не должно влиять на наши
решения.**

Как понять, что ваши личные границы нарушают ?

Ощущения: если при общении с другими вы постоянно чувствуете дискомфорт, попробуйте понять, с чем он может быть связан.

Когда личные границы человека регулярно нарушают, это негативно сказывается на его самооценке,

приводит к снижению продуктивности, эмоциональному выгоранию



6. К чему приводит неумение выстраивать свои границы.

- дискомфорт, раздражение- непонимание**
- безразличие**
- человек невнимательно слушает**
- хочется отдалиться**
- появляется желание убежать от всех**
- развивается наглость, хамство**
- панибратство**
- садятся на шею**
- безответственность**
- скрытность, потеря доверия**
- отношения М+Ж – неуважительное отношение – промолчала – стерпела**
- оправдание поведения М и себя – страдание**
- пропадает желание строить отношения – разрыв**
- родитель+ребенок – не хочет общаться, закрытие, уходит из дома, девиантное поведение.**

Пропишите все свои правила, по которым вы живете сами с собой. А так же другие нормы, установленные для себя, соблюдая которые вы чувствуете себя уверенными и счастливыми. Правила прописываются по принципу: что вы делаете и что вы не делаете.



**Личные границы:
как устанавливать и защищать**

У каждого из вас будут свои правила и они постоянно меняются по мере вашего развития.

Как выстроить личные границы

- 1. Устанавливайте личные границы, только когда вы и ваш собеседник спокойны.**
- 2. Четко сформулируйте, в чем состоят ваши личные границы. И почему вам важно, чтобы ваш собеседник их соблюдал.**
- 3. Если собеседник возьмет на себя обязательство соблюдать ваши границы, поблагодарите его.**

Тренируйте умение говорить НЕТ!!!

Что такое буллинг, или как стать изгоем ни за что



Что такое буллинг

Буллинг — это проявление постоянной агрессии, направленной на одного и того же человека. По сути — издевательство, травля. Это довольно широкое понятие, которое включает в себя разные виды насилия: физическое, эмоциональное, экономическое, а также кибербуллинг. От конфликта или ссоры отличается тем, что может длиться месяцами.

В процессе буллинга всегда присутствуют три стороны:

Агрессор — он же буллер, зачинщик травли. Сюда же можно отнести последователей — тех, кто подхватывает идеи «лидера».

Жертва. Типичных черт у жертв буллеров нет, ею может стать любой.

Наблюдатель — те, кто не вмешивается, а лишь смотрит на издевательства со стороны.

Виды буллинга

Школьный буллинг



Кибербуллинг



Буллинг на работе



Причины буллинга



Последствия буллинга



Антибуллинговые программы

В России антибуллинговые программы представлены проектами Каждый важен и Травли Нет. Также VK, Unilever и Initiative в рамках кампании #неткибербуллингу запустили горячую линию для тех, кто столкнулся с травлей в сети.

Что делать жертве буллинга?

Поговорить с обидчиками

Не молчать.

Найти поддержку у тех, кому доверяете.

Обратиться к психологу.

Вести дневник.

Зафиксировать травмы.

Обратиться в инстанции.

Как помочь жертве буллинга

Поблагодарить за доверие.

Не обвинять.

Убедить обратиться за помощью.

Уважаем границы другого человека!!!

Спасибо за внимание!!!