

# ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ



Защищать или нет?

# Психолог

## СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА

- 13 лет в практической психологии.
- 1500 часов практики тренингов, персональных консультаций и коучинга.
- Образование: БашГУ - **биофак**; БашГУ - **психфак**; Международный Эриксоновский Университет, Международный Сократовский университет управления, коучинга и психологии - **коучинг**.
- Курсы повышения квалификации по ИНП и кризисной психологии.



A large orange bracket on the left side of the slide, spanning the height of the two text blocks.

**РАДИ ЧЕГО ВАМ ПОНИМАНИЕ О СВОИХ ГРАНИЦАХ?**

**КАКАЯ ГЛАВНАЯ ПРОБЛЕМА РЕШИТСЯ, ЕСЛИ ВЫ  
НАУЧИТЕСЬ ЗАЩИЩАТЬ СВОИ ГРАНИЦЫ?**

1

**ВИДЫ ГРАНИЦ:**

**ГРАНИЦА ФИЗИЧЕСКОГО  
ТЕЛА – КОЖА**



2

**ВИДЫ ГРАНИЦ:**

**ВТОРАЯ ГРАНИЦА –  
ПРОСТРАНСТВЕННАЯ**



3

**ВИДЫ ГРАНИЦ:**

**СЛЕДУЮЩАЯ ГРАНИЦА –  
ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО**



4

**ВИДЫ ГРАНИЦ:**

**ПРАВО СОБСТВЕННОСТИ**



5

**ВИДЫ ГРАНИЦ:**

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ  
ГРАНИЦЫ**



6

**ВИДЫ ГРАНИЦ:**

**ГРАНИЦА ВРЕМЕНИ**



# ТИПЫ ГРАНИЦ:

- **Размытые** – рожают зависимости.
- **Нормальные** – существуют при наличии адекватной самооценки.
- **Жесткие** – принципы важнее адекватности поведения.



# НАРУШЕНИЕ ГРАНИЦ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ ПРИВОДИТ К :

1. У человека границы будут размытыми и слабыми. Отсюда и **неуверенность**, и **низкая самооценка**.
2. Вторым вариантом — **взращивание психологических баррикад**, то есть жестких границ.



## 3 ТИПА ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ НАРУШАЮТ ГРАНИЦЫ:

1. Понимают границы свои и чужие. **Нарушают в стрессе и конфликте.**
2. Не знают границы, **нарушают бессознательно**, потому что их не научили здоровым границам.
3. **Манипуляторы.** Эти нарушают границы **осознанно.**



КАК СКАЗАТЬ «**НЕТ**»?

**Ваши версии**



# КАК СКАЗАТЬ «**НЕТ**»

## Лайфхаки:

- «Я подумаю».
- Четкий срок принятия решения.
- А слышу ли я **Себя?**



# ГРАНИЦЫ И КОНФЛИКТЫ

- С кем сейчас **актуальнее** всего **построить** границу?
- Что пугает больше всего?  
**10 страхов.**
- С чем справишься, а с чем **нет?**
- **Что нужно** для того, чтобы справиться?



# В КАКОМ ПОРЯДКЕ ВЫСТРАИВАТЬ СВОИ ГРАНИЦЫ:

**1. Прежде всего с собой:**  
режим сна, режим питания,  
залипание в интернете,  
тренировки. **И с домашними  
животными.**

**2. Работа.**

**3. Отношения с партнёром.**

**4. Отношения с родителями,  
детьми.**

