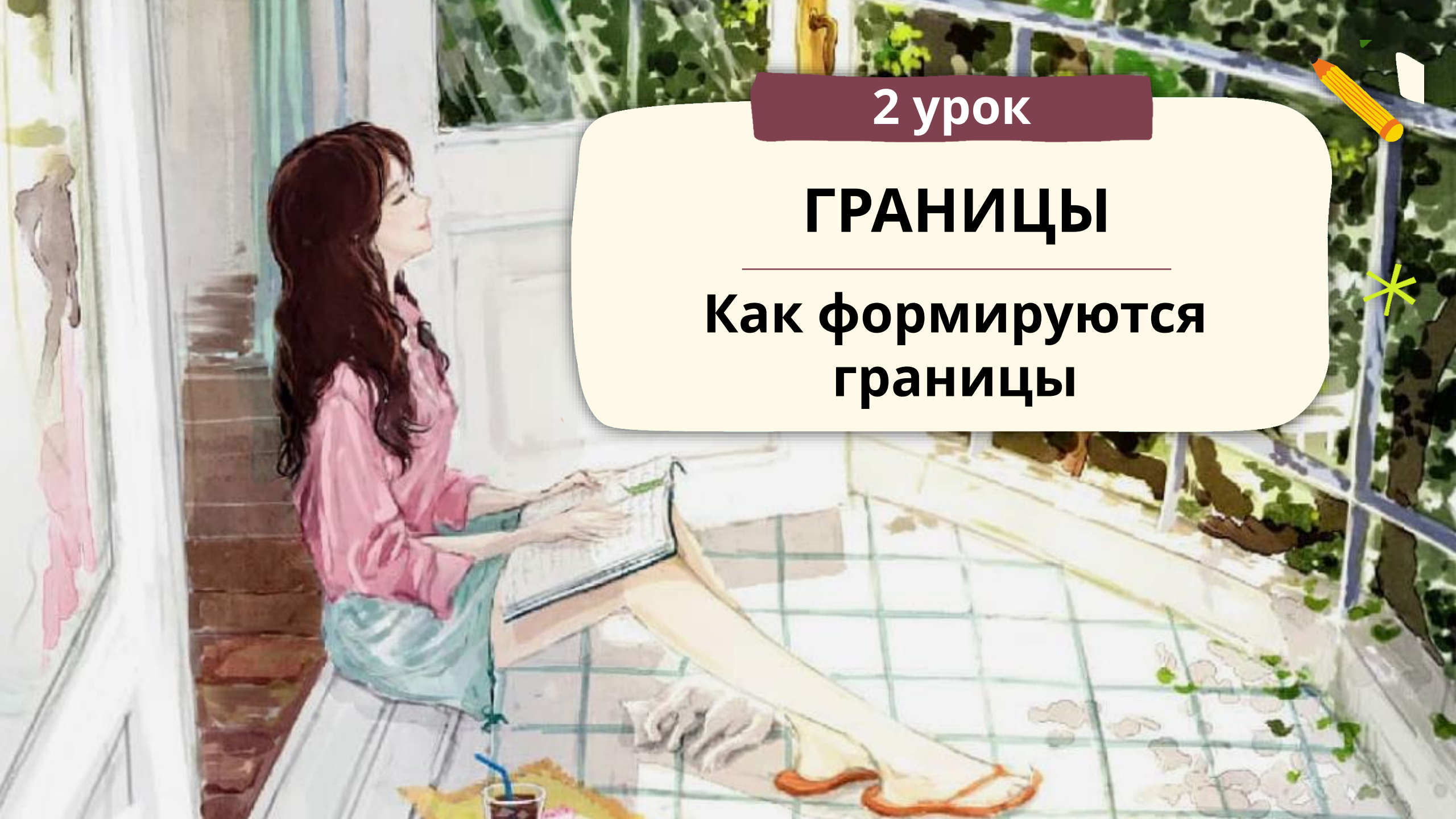


2 урок

ГРАНИЦЫ

Как формируются границы

Нарушение границ в детском возрасте приводит к:

1. У человека границы будут размытыми и слабыми.

Отсюда и неуверенность, и низкая самооценка.

Нарушение границ в детском возрасте приводит к:

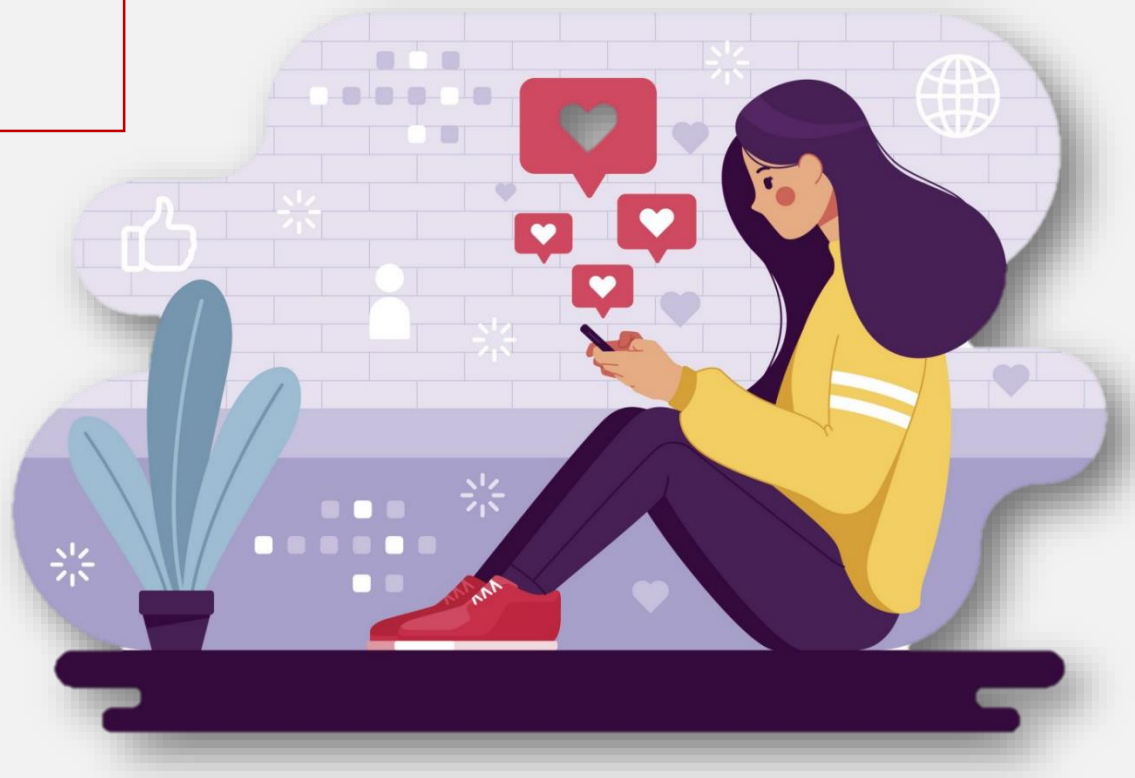
2. Взращиванию психологических баррикад, то есть жестких границ.

3 типа людей, которые нарушают границы:

1. Понимают границы свои и чужие. Нарушают в стрессе и конфликте.

3 типа людей, которые нарушают границы:

2. Не знают границы, нарушают бессознательно, потому что их не научили здоровым границам.



3 типа людей, которые нарушают границы:

3. Манипуляторы.

ЗАДАНИЕ

1. Проанализировать своё детство:

Выписать 5-10 ярких воспоминаний из детства, связанных со значимыми взрослыми: родители, бабушки и дедушки, учителя и воспитатели.

Проанализировать по воспоминаниям, уважали ли ваши границы? Какой тип границ был у ваших родителей?

2. Начните отслеживать, **в какой момент вам важно чужое мнение**. Почему это важно? Без чужого мнения о себе, как вы себя чувствуете?

Рекомендую это задание (2) продолжать больше одной недели.