An illustration of a woman with long brown hair, wearing a pink long-sleeved shirt and a light blue skirt, sitting on a white metal chair on a balcony. She is holding an open book and looking out towards the right. The balcony has a blue metal railing and a tiled floor. In the background, there are green plants and a brick wall. A yellow pencil is positioned in the top right corner of the image. A white asterisk is located on the right side of the balcony railing.

9 урок

ГРАНИЦЫ

Границы с партнером

Время для себя – что это?

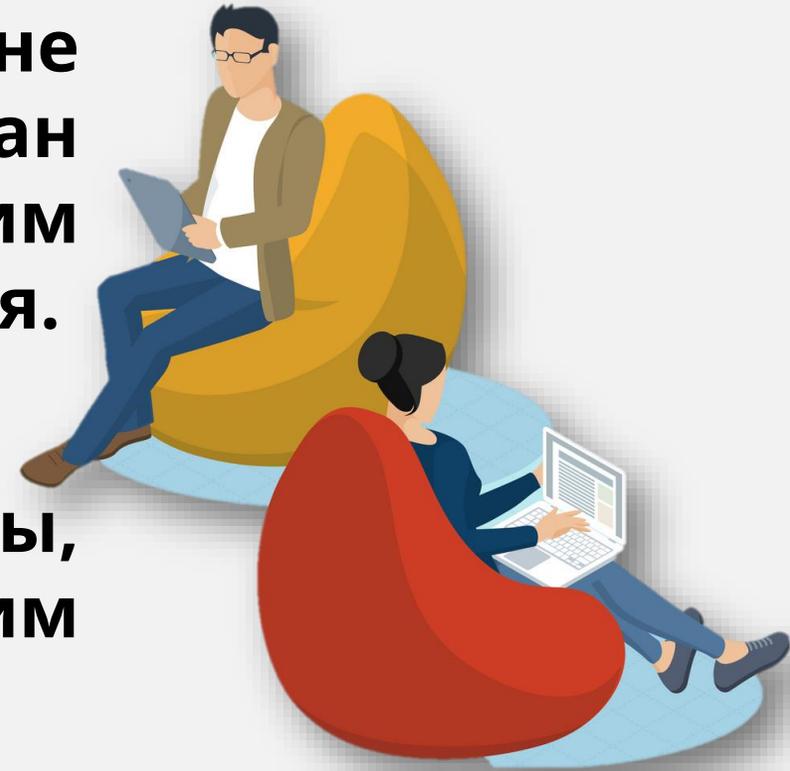
- **Сколько** его есть в твоей жизни?
- **Ресурсирует** ли тебя время для себя?



- По мнению психологов Дж.Таунсенда и Г.Клауда, книга «Брак. Где проходит граница?», **очень важно понимать, что ваш супруг не является продолжением вас, и не создан для того, чтобы соответствовать вашим ожиданиям или выполнять ваши желания.**

Честно ответьте себе на вопрос: **ждете ли вы, чтобы супруг соответствовал вашим ожиданиям?**

Ждете ли вы, чтобы ваш супруг выполнял ваши желания?



3 принципа здоровых границ с партнером

- **Дайте другому человеку право жить своей жизнью.** Совершить свои ошибки. Заблуждаться.
- **Уважайте выбор другого человека,** даже если он вам не нравится или если бы вы так не поступили бы.
- Концепция **«Ты — не я. Мы разные»** позволяет развить уважение, проявлять сочувствие и в итоге даёт возможность строить здоровые отношения.



Как устанавливать здоровые границы:

- **Найдите спокойный момент:** если ваш партнер переступает личную границу, **сначала избавьтесь от гнева безопасным и здоровым способом.** Найдите время для себя и запишите всё, что вас беспокоит. Определите границу и дождитесь спокойного момента, чтобы поговорить.
- **Будьте настойчивы:** четко и эффективно сформулируйте свои личные границы. Дайте понять, что вы не потерпите нарушения этой границы и объясните, почему это вас беспокоит.



Как устанавливать здоровые границы:

- **Будьте любящими:** не угрожайте партнеру и не говорите с гневом. Дайте ему понять, что вы устанавливаете свои личные границы из доверия и любви к нему и к себе.
- **Взаимодействуйте:** обязательно спросите своего партнера, какие личные границы он хотел бы установить, и сделайте всё возможное, чтобы их соблюдать. Смоделируйте поведение, которое вы хотите видеть в своём партнере.



Когда отношения нужно завершать:

Типичные признаки токсичных отношений:

- Обесценивание
- Унижение
- Контроль
- Эмоциональный шантаж
- Запрет на недовольство
- Игнорирование ваших потребностей
- Принуждение к сексу
- Физическое насилие



Последствия токсичных отношений:

- Страх близости
- Отсутствие желаний
- Депрессия



ЗАДАНИЕ

1. Вспомните 3 принципа здоровых границ с партнером.

Если вы чувствуете опасность в обсуждении с партнером ваших отношений, обсудите с ним, как с его точки зрения обстоят дела с этими тремя принципами у вас.

2. Если говорить об этом небезопасно, проанализируйте ваши отношения на признаки абьюза.

