

A stylized illustration of a woman with dark, curly hair, wearing a blue top and a red necklace. She is holding a large, rounded rectangular sign with a brown border. The sign has a light yellow background with a white brushstroke effect. The text on the sign is in Russian. The background is a colorful, abstract composition of blue, orange, and yellow brushstrokes.

**Как управлять  
личными границами**

# 3 типа общения

Позитивное  
Нейтральное  
Токсичное



## Как проявляется токсичное поведение

Человек обвиняет вас и других в своих проблемах, пытается вызвать чувство вины

Принимает решение за вас не спросив

Обесценивает вас своими словами

Отказывается нести ответственность за свои решения

Использует ваши ресурсы, не отдавая ничего взамен

Неконтролируемо сливает свои эмоции

Использует манипуляции

## Как проявляется здоровое поведение

Человек сам несет ответственность за свои решения

Принимает решения в совместных делах после договоренности

Дает конкретную обратную связь только когда спрашивают его мнение

Общается адекватно, справляясь со своими эмоциями

Искренне и уважительно проявляет свои чувства

Формирует просьбу напрямую без манипуляции

# Упражнение



# Виды границ

Хлипкие границы

Дуршлаг

Чтобы меня любили  
нужно быть хорошей  
для всех

Агрессивные границы

Шипы

На агрессию выдаем  
агрессию с  
превышением

Здоровые границы

Понятная всем

Спокойно не  
принимаю....



# Круги общения

Ближний круг –  
люди с  
которыми я  
реально не могу  
не общаться  
(мама, папа,  
муж, братья,  
сестры)

Дальний круг –  
те, с кем я могу  
не общаться



Какие появляются  
мысли?



А почему меня это задевает?

«Люди не должны себя так вести» – ограничивающее убеждение



# Как общаться

**С дальним кругом не ввязываться, не надо ничего  
объяснять. Мы для них ничего не значим**

## **Ближний круг**

**Правила коммуникации в семье**

**Говорить в конструктивной манере**

**Советовать только по запросу**

**Заботиться об эмоциональном состоянии друг друга**

## Если ближний круг негативит

1. Выйти в нейтральность. Это их корявый способ заботы/любви.

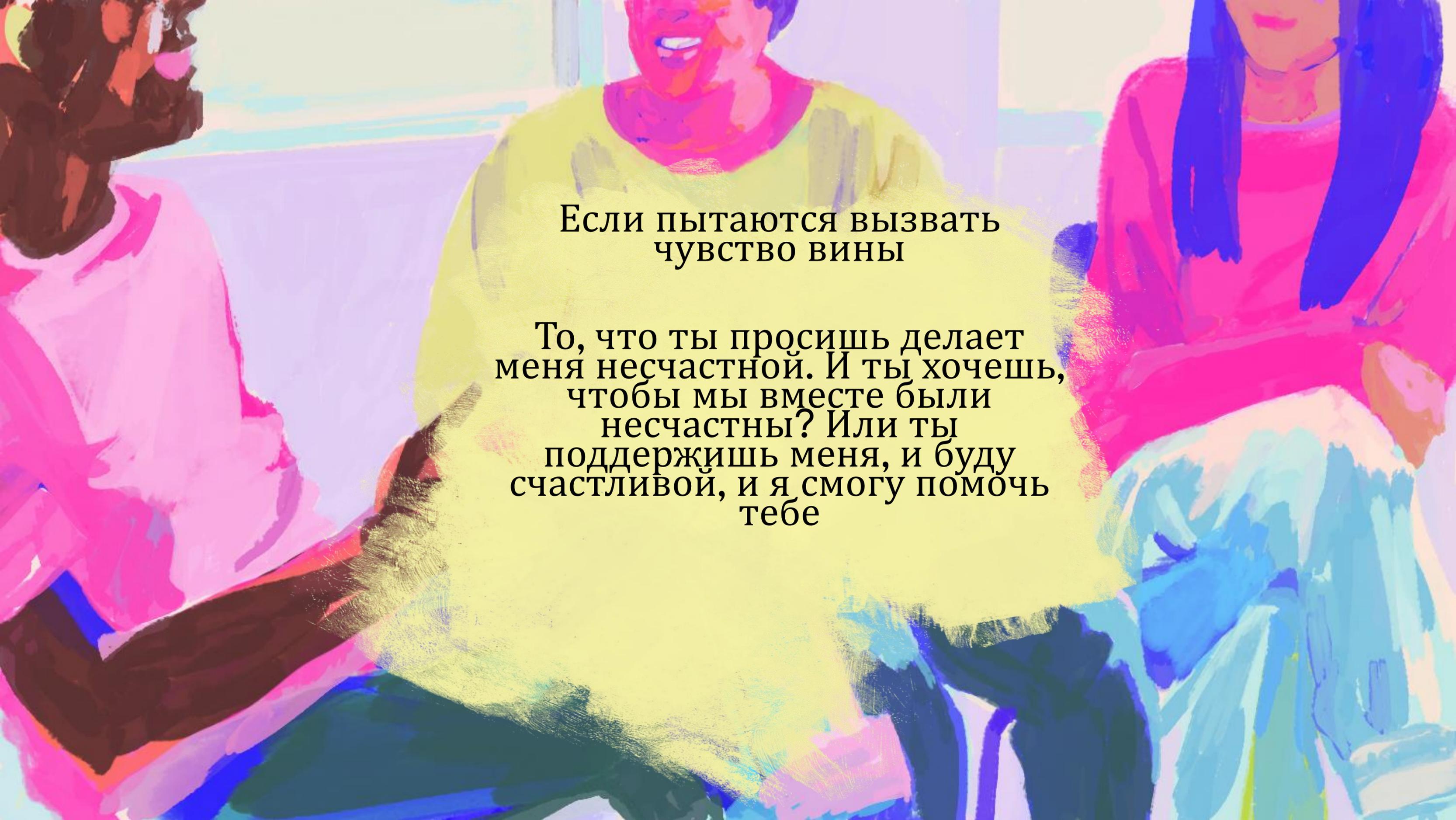
Перестаньте защищаться и задайте вопрос:

Мама что ты хочешь для меня больше всего на свете?

2. От этих эмоций/слов/непрошенных советов я не становлюсь счастливее

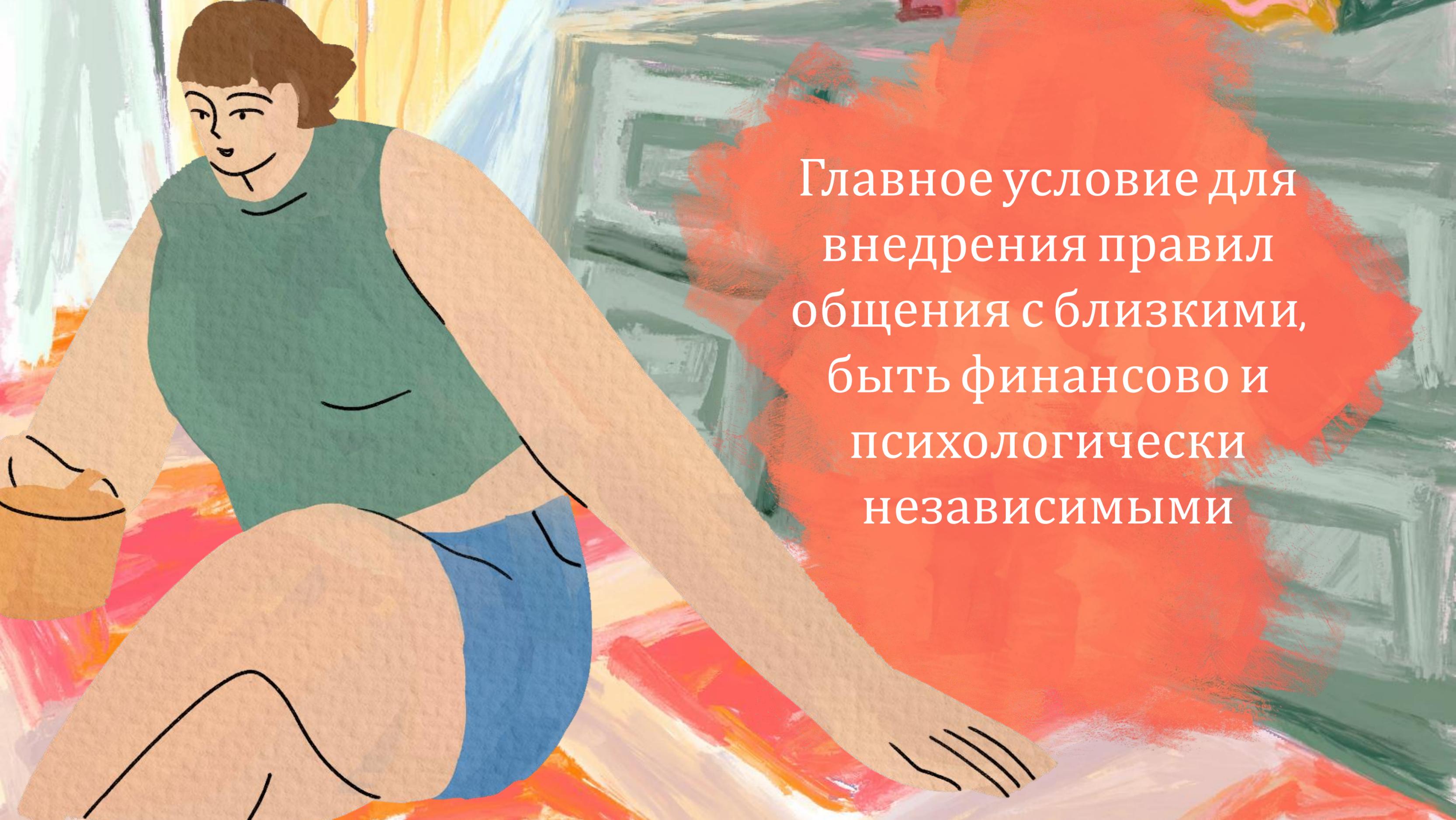
3. Я знаю как ты можешь помочь мне быть счастливой, хочешь узнать как?

4. ....ты хочешь мне счастья, и я буду счастлива если мы договоримся о 3-х правилах



Если пытаются вызвать  
чувство вины

То, что ты просишь делает  
меня несчастной. И ты хочешь,  
чтобы мы вместе были  
несчастливы? Или ты  
поддержишь меня, и буду  
счастливой, и я смогу помочь  
тебе



Главное условие для  
внедрения правил  
общения с близкими,  
быть финансово и  
психологически  
независимыми

# Что поможет



Не справляющийся  
пытающийся помочь  
не справляющемуся  
= 2 не справляющихся



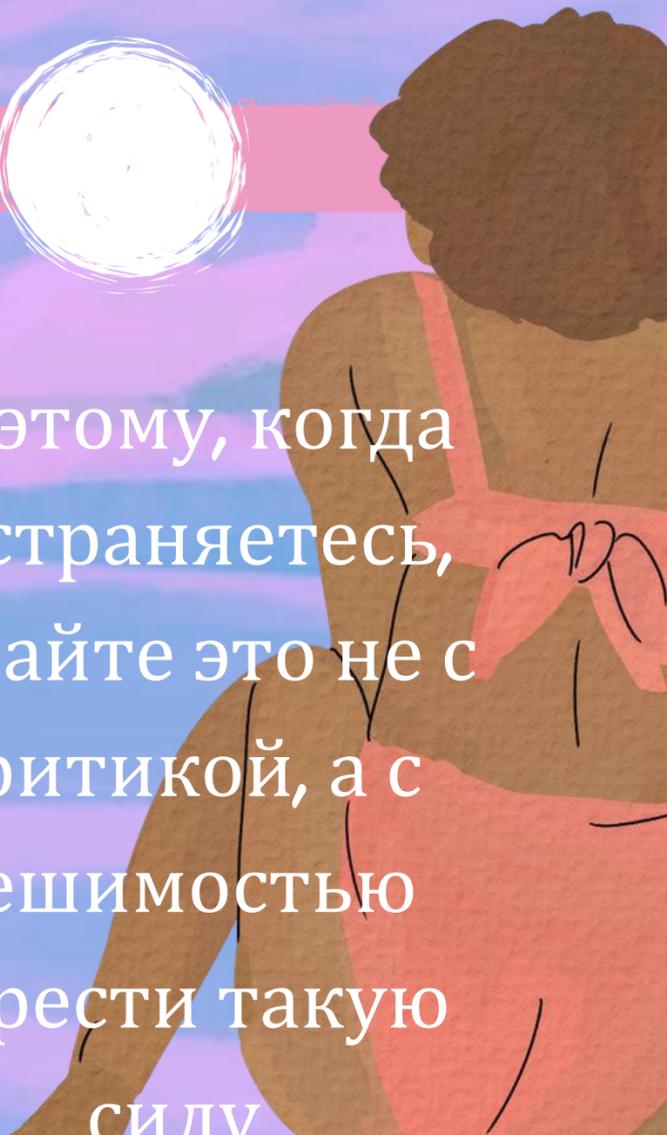
Токсичный  
человек не  
может помочь  
токсичному  
человеку



Помочь может  
только тот, кто  
уже  
справляется,  
так как есть  
ресурс



Поэтому, когда  
отстраняетесь,  
делайте это не с  
критикой, а с  
решимостью  
обрести такую  
силу





## Братья, сестры, подруги

Фразы, которые помогают:

- Ты хочешь решить проблему или тебе нужно слить?
- Ок, я готова выслушать тебя, и мы с тобой договоримся, что ты мне за 2 минуты обрисуешь ситуацию, чтобы нам вдвоем не утонуть в эмоциях
- Как ты планируешь из этого выходить?



# Коллеги и друзья

- Какое ужасное платье!
- Спасибо за твое мнение.

- Как ты ужасно выступила!
- Ой, повтори, что ты сказала?

Или

Ты сейчас пытаешься  
сделать мне неприятно?

Продолжение в конце  
вебинара

# Упражнение 2

Возвращаемся к списку  
людей, который мы  
оценили с помощью  
+ / 0 / -



# Что поможет

Ничего не говорить, если в  
утопаете в эмоциях

Не смотреть новости

Оберегать себя от того, что  
запускает неприятные эмоции

1

У меня есть  
проблема.  
Сформулировать

2

Беру на себя  
ответственность  
за ее решение

3

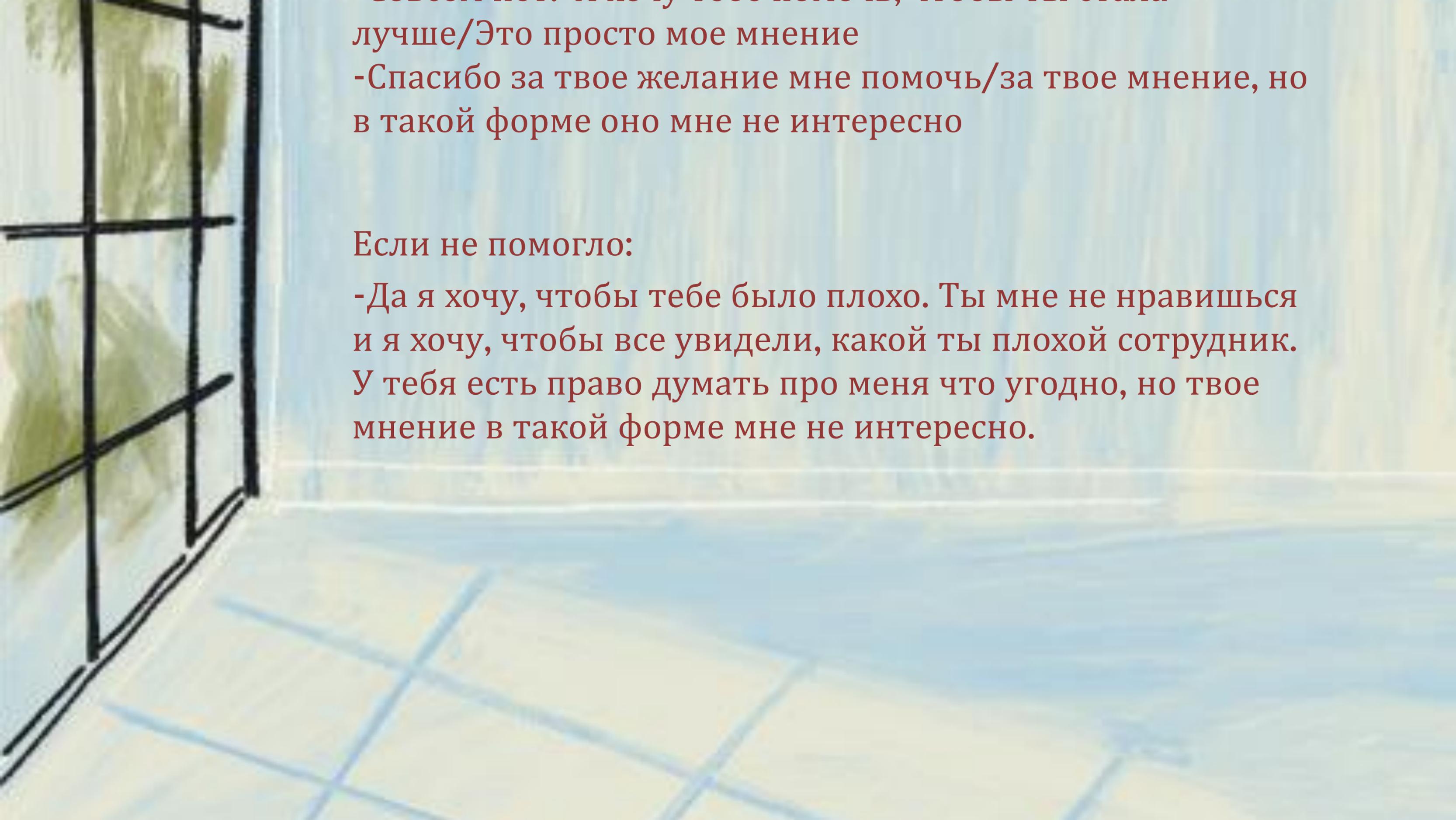
Прошу помощи  
Принимаю  
решение

4

Действовать

Вы можете не любить меня,  
вы можете критиковать меня, но вы не  
сможете заставить меня не любить себя





лучше/Это просто мое мнение

-Спасибо за твое желание мне помочь/за твое мнение, но в такой форме оно мне не интересно

Если не помогло:

-Да я хочу, чтобы тебе было плохо. Ты мне не нравишься и я хочу, чтобы все увидели, какой ты плохой сотрудник. У тебя есть право думать про меня что угодно, но твое мнение в такой форме мне не интересно.

1. Спасибо, что поделилась
2. Что ты сказала, я не расслышала
3. Ты пытаешься сделать мне не приятно?
4. Спасибо, в такой форме мне это не интересно
5. Критикуя, ты показываешь, что не удовлетворена собой/своей жизнью





Что вы берете с собой?

**Благодарю!**

