***Границы личности***

Границы выполняют очень важную функцию — сохраняют личное пространство, крайне необходимое для благополучия и внутреннего комфорта любого человека. Люди, которые не умеют обозначать и отстаивать свои личные границы, испытывают сложности при общении с более напористыми и уверенными в себе людьми, становятся зависимыми от мнения и внимания других. Ими легко манипулировать, прививая чувства вины и стыда, и они делают то, чего на самом деле не хотят. У них возникают трудности при межличностном общении, им сложно найти баланс между требованиями общества и личными потребностями. Выполняя желания других, люди тратят свои ресурсы, теряют время и силы. Им сложно понять, чего они хотят и выполнить свое предназначение. При частых или продолжительных нарушениях личных границ у человека возникает много негативных эмоций, что может привести к хроническому стрессу, депрессии, нервному расстройству и паническим атакам.

**Какое поведение у человека, границы которого постоянно нарушались:**

не может сказать «нет»;

безоговорочно принимает власть другого человека;

старается быть для всех хорошим и не имеет собственного мнения;

принимает на себя вину за чувства других людей;

не способен определить истинные желания и цели;

тратит много времени на решение проблем других людей;

боится демонстрировать свою личность;

хочет соответствовать мнению других;

испытывает недоверие даже самым близким людям;

постоянно оправдывает собственные действия.

## Как себе помочь?

Возникает закономерный вопрос: как установить границы, определить, что можно позволить другим, а что нет? Для того чтобы понять, что вы можете позволить другим, сначала необходимо осознать себя или, говоря научным языком, сформировать адекватную Я-концепцию. Важно полюбить свое тело, ясно осознавать свои чувства, внутренние установки, действия, мысли, способности, решения, желания и ограничения. В формировании Я-концепции важную роль играет постановка целей, видение будущего.

*Рекомендуется ответить на следующие вопросы:*

1. Какое место в моей жизни занимают отношения с партнером (партнерами)?
2. Продолжаю ли я болезненные и опустошающие отношения, чтобы избежать чувства [одиночества](http://www.psydisk.ru/dvd/resurs/) (собственной никчемности, беспомощности, ненужности и т.д.)?
3. Сколько времени я готов тратить на отношения?
4. До какой степени я позволяю партнеру (партнерам) вникать в мои дела?
5. Что для меня важно в жизни (на самом деле важно!)?
6. От чего я могу отказаться?

Границы непосредственно связаны с личными ценностями, поэтому необходимо определить, что для вас более, а что менее ценно; чем вы готовы жертвовать, а чем нет.

Конечно, установленные границы никогда не будут соблюдаться полностью. Но, установив границы, можно определить, какое место в вашей жизни занимают отношения: с собой и с другими. На что я готов ради них? Определение, границ, – это самопознание. Его цель – познание себя как личности, своих свойств и способностей, слабых и сильных сторон. Самопознание включает в себя поиск собственного места в жизни, определение своих интересов, потребностей, мотивов, идеалов, целей, убеждений. Самопознание происходит во время рефлексии, обдумывания принятых решений, в сравнении себя с другими людьми.

**Телефоны доверия** (психологической помощи) в г. Гомеле:

вторник и четверг с 9.00 до 11.00 психолог Гомельского городского центра гигиены и эпидемиологии ***25-49-06;***

Гомельская областная клиническая психиатрическая больница ***31-51-61;***

Гомельский городской центр социального обслуживания семьи и детей ***170* *(круглосуточно);***

Центр здоровья молодежи «Юность» ***20-18-85;***

Центр, дружественный подросткам «Подросток» ***31-08-86, 31-08-87, 8 (044) 767-78-27***

*Психолог ООЗ О.С. Шашкова*