

Особисті кордони: чому важливо їх поважати і відстоювати?

Ми часто чуємо словосполучення «особисті кордони», проте не завжди розуміємо, що ж воно означає. *Особисті кордони – це певна межа, що відділяє нас від інших людей, зона, куди ми не допускаємо нікого, створюючи межу між собою і іншою особою.* Перш за все кордони визначають нашу цілісність та дозволеність у взаємодії з іншими.

Важливо розуміти, що особисті кордони бувають різними і варто знати різницю між ними.

❖ *Фізичні.* Фізичний кордон це перш за все ваше тіло, і лише ви вирішуєте, як можна до вас наближатися, скільки простору вам потрібно і чи можна комусь торкатися вас.

❖ *Матеріальні кордони* стосуються ваших речей та вашого майна. Ви визначаєте коло осіб, що мають доступ до вашого майна.

❖ *Сексуальні кордони.* Людина сама визначає свої сексуальні межі та кордони.

❖ *Ментальні кордони,* що включають ваші думки, цінності та переконання. Аби грамотно встановлювати ментальні межі, потрібно добре знати себе, досліджувати свої переконання та цінності.

❖ *Емоційні кордони.* Варто розуміти, що ваші почуття та емоції це перш за все ваша відповідальність. І тому важливо уникати образ, небажаних порад і коментарів щодо інших людей. Так само, як почуття та емоції інших це їх відповідальність. Варто розуміти, що люди, говорячи про інших, говорять перш за все про власні емоції та почуття, про самих себе. Саме порушення емоційних кордонів буває найважче помітити і захистити ці емоційні межі. Проте це одна з важливих заporук психічного здоров'я та емоційної стійкості.

Як відстоювати, захищати власні особисті кордони?

Порушення особистих кордонів може викликати в людини дискомфорт, занепокоєння, бажання захищатися, навіть агресивні реакції. Аби зрозуміти, чи порушені ваші особисті кордони, важливо перш за все знати, де вони пролягають, які ці кордони у вас. Окрім цього, варто проговорювати з іншими де пролягають ваші межі, говорити прямо як з вами можна чи не можна поводитися. Лише ви можете встановити ваші кордони і відстоювати їх.

❖ *По-перше,* необхідно визначити де ваш кордон було порушено. Прислухайтесь до своїх відчуттів, до того, що відчуваєте у вашому тілі. Спробуйте згадати, коли зазіхали на ваші межі і що ви відчували тоді.

❖ *По-друге,* спробуйте зрозуміти, що стримує вас від захисту і означення власних меж. Що зупиняє вас від захисту власних кордонів? Коли ми хочемо отримати інший результат, варто змінити наші дії.

Якщо інша людина реагує бурхливо або емоційно на ваш захист власних кордонів, пам'ятайте, це реакція не на вас особисто, а на відмову у звичній взаємодії.

❖ *По-третє*, варто діяти і говорити більш усвідомлено, з уважністю до себе та своїх почуттів. Проговоріть власну межу, скажіть про власні почуття. Дайте знати іншим про ваші особисті кордони, спокійно, впевнено та обов'язково з повагою до інших.

Особисті кордони вибудовуються поступово, шляхом роботи над собою та власною усвідомленістю. Дійте невеликими кроками і результат обов'язково буде. Головне, будьте чуйними і уважними перш за все до себе.

Якщо ви відчуваєте, що потребуєте допомоги спеціалістів, звертайтеся до психолога чи психотерапевта, на гарячі лінії допомоги. Також, нагадуємо, що ви можете звертатись до фахівця психологічної служби КМАЕЦМ у кабінет № 32 (ІІІ поверх) або у чат-бот КМАЕЦМ. Бережіть себе!