

“Шлях зрілості” – гра, яка тебе змінює

# **ЯК ВСТАНОВЛЮВАТИ ТА ЗАХИЩАТИ СВОЇ ЕМОЦІЙНІ КОРДОНИ**

## Чому це важливо?

Емоційні кордони – це твій особистий простір, твоя енергетична безпека. Коли їх немає, ти постійно відчуваєш втому, роздратування або навіть вигоряння. Доросла людина вміє помічати, коли її межі порушують, і знає, як їх захищати.

Цей матеріал допоможе тобі визначити, наскільки твої кордони міцні, та дасть конкретні фрази й стратегії для їхнього збереження.

## **1 Тест: Наскільки у тебе сильні емоційні кордони?**

### Інструкція:




Відповідай « Так» або « Ні» на кожне твердження.

- 1** Я відчуваю себе відповідальним(-ою) за настрій і емоції інших людей.
- 2** Я часто погоджуюсь на щось, навіть якщо мені цього не хочеться, щоб уникнути конфлікту.
- 3** Я швидко «заражаюся» чужими емоціями: якщо хтось злий чи сумний, я теж починаю це відчувати.
- 4** Мені складно відмовити, коли мене про щось просять.
- 5** Я часто витрачаю багато енергії на чужі проблеми, забуваючи про свої справи.

## “Шлях зрілості” – гра, яка тебе змінює

- 6 Коли мене критикують, я одразу починаю сумніватися в собі.
- 7 Мене легко вивести з рівноваги словами або поведінкою інших.
- 8 Я боюся, що якщо скажу «ні», мене перестануть любити або поважати.
- 9 Я часто відчуваю себе виснаженим(-ою) після спілкування з іншими.
- 10 Я вважаю, що допомагати іншим завжди важливіше, ніж дбати про себе.


### Результати:

- ◆ 8-10 « Так» – У тебе слабкі емоційні кордони, і ти часто потрапляєш під вплив чужих емоцій.
- ◆ 5-7 « Так» – Ти іноді дозволяєш іншим впливати на твій емоційний стан, варто більше працювати над кордонами.
- ◆ 0-4 « Так» – Вітаю! Ти добре вмієш відокремлювати свої емоції від чужих і встановлювати здорові межі.

## 2 Як відстоювати свої кордони у складних ситуаціях

### Ситуація 1:

*Тебе просять про допомогу, коли ти втомлений(-а)*

 **Дитяча реакція (емоційно незріла):**


*Мовчки погоджуєшся, бо незручно відмовити.*

 **Доросла реакція (здорові кордони):**


*Кажеш: «Я зараз не можу, але можу допомогти іншим разом».*

### Ситуація 2:

*Хтось починає виливати на тебе негатив.*

 **Дитяча реакція (емоційно незріла):**

*Слухаєш усе, відчуваючи, як погіршується твій стан.*

 **Доросла реакція (здорові кордони):**

*Кажеш: «Я тебе розумію, але зараз не маю ресурсу це обговорювати».*

# “Шлях зрілості” – гра, яка тебе змінює

## Ситуація 3:

*Тебе критикують у неприємній формі.*

**✗** Дитяча реакція (емоційно незріла):

*Засмучуєшся, починаєш виправдовуватись або ображаєшся.*

**✓** Доросла реакція (здорові кордони):

*Спокійно відповідаєш: «Я готовий обговорити, якщо це конструктивно».*

## Ситуація 4:

*Друг/подруга ображається, коли ти кажеш «ні»*

**✗** Дитяча реакція (емоційно незріла):

*Відчуваєш провину і погоджуєшся, щоб зберегти відносини.*

**✓** Доросла реакція (здорові кордони):

*Кажеш: «Я розумію твої почуття, але мені важливо робити те, що комфортно мені».*

## 3 10 фраз для захисту своїх емоційних кордонів

Ці фрази допоможуть тобі ввічливо, але твердо встановлювати межі:

- 1** «Я розумію, що тобі зараз складно, але я не можу взяти це на себе.»
- 2** «Я не готовий(-а) це обговорювати зараз.»
- 3** «Я чую тебе, але не можу зараз допомогти.»
- 4** «Це твій вибір, і ти сам(-а) відповідаєш за його наслідки.»
- 5** «Я поважаю твої почуття, але мені важливо зберегти свій стан.»
- 6** «Мені потрібно трохи часу, щоб розібратися зі своїми емоціями.»
- 7** «Мене не влаштовує такий тон розмови, давай поговоримо спокійно.»
- 8** «Я не зобов'язаний(-а) пояснювати свій вибір.»
- 9** «Я не погоджуюсь із тобою, і це нормально.»
- 10** «Це не моя відповідальність.»

4

### Міні-інструкція: Що робити, якщо ти вже «втягнувся(-лася)» у чужий стан?

✓ Зупинись і запитай себе:

- Чи справді це моя проблема?
- Чи я хочу зараз цим займатися?
- Як я можу допомогти, не втрачаючи власний ресурс?

✓ Використай «стоп-фразу» (із списку вище).

✓ Вийди з ситуації фізично або ментально.

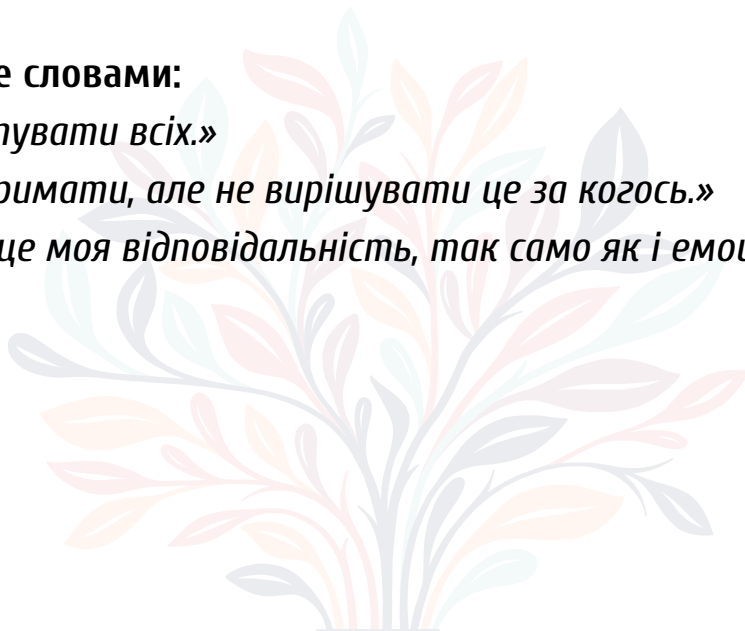
- Якщо можеш – зроби паузу: відійди, переведи увагу на себе.
- Якщо це відбувається онлайн – перестань відповідати одразу.

✓ Переключи увагу на свої відчуття.

Що ти зараз відчуваєш? Це твоя емоція чи вона належить комусь іншому?

✓ Підтримай себе словами:

- *«Я не маю рятувати всіх.»*
- *«Я можу підтримати, але не вирішувати це за когось.»*
- *«Мої емоції – це моя відповідальність, так само як і емоції інших.»*



**Емоційні кордони — це твій особистий захист від зайвого стресу, енергетичного виснаження та маніпуляцій. Це не про грубість чи ізоляцію, а про повагу до себе та своїх почуттів.**