



МЕЖІ. ПРАВО НА СЕБЕ

(Блок 5: Межі та особистий простір – день 2)

1

Міні-інструкція: які бувають межі?

1. Фізичні межі

- ◆ Особистий простір, тіло, дотики

Приклад: “Я не хочу обіймів зараз”

2. Емоційні межі

- ◆ Право на свої почуття

Приклад: “Я маю право злитися, навіть якщо ти цього не розумієш”

3. Психологічні межі

- ◆ Мої думки, переконання, потреби

Приклад: “Я можу думати інакше, і це не конфлікт”

4. Часові межі

- ◆ Моє право на час, режим, графік

Приклад: “Я зараз не можу говорити, давай завтра”

5. Енергетичні межі

- ◆ Коли “я не витягую” — і це ок

Приклад: “Мені потрібно побути наодинці, щоб відновитись”

2

Фрази, які допомагають зберігати межі



Можеш вибрати 2–3 для себе, або скласти власні:

- “Я зараз не готовий(-а) це обговорювати”
- “Дякую за турботу, але я впораюсь сам(-а)”
- “Мені треба трохи простору”
- “Я маю свою думку, і мені важливо її зберегти”

“Шлях зрілості” – гра, яка тебе змінює

- “Я тебе чую, але рішення прийму сам(-а)”
- “Мені незручно в цьому діалозі, я хочу зупинитись”
- “Я бачу, що це важливо для тебе, але я маю інші потреби”
- “Я не зобов’язаний(-а) пояснювати кожне своє “ні”
- “Мені потрібно трохи часу, щоб подумати, перш ніж відповідати”
- “Я поважаю твої почуття, але я відчуваю інакше”
- “Я зараз не в ресурсі це вирішувати”
- “Це виходить за межі того, на що я готовий(-а) зараз”
- “Мені важливо зберегти своє рішення”
- “Це звучить як тиск, і мені це не підходить”
- “Я розумію твоє бажання, але я обираю інакше”
- “Зараз я зосереджуюсь на собі – не тому що не ціную тебе, а тому що це потрібно мені”
- “Моя відповідь – ні. Без пояснень”
- “Я бачу твою потребу, але не можу її задовольнити”

✚ Усі ці фрази – не для захисту “від когось”, а для захисту себе у зв’язку з іншими ♥

3

Вправа “Де мої межі стираються?”

Згадай 2–3 ситуації останніх місяців, де ти:

- погодив(-ла)ся, хоч не хотілося
- мовчав(-ла), коли хотілося сказати “ні”
- відчував(-ла) втому після спілкування з кимось

✍ Запиши, що тоді сталося

- Що ти відчував(-ла)?
- Чому дозволив(-ла) перейти межу?
- Як можна було б відреагувати по-дорослому?

✚ Підсумок: межі – це не про конфлікт.

Це про опору.

Це про те, що ти важливий(-а) – і маєш право на своє місце у стосунках ♥