

5

УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ

от семейного психолога Ирины Тимофеевой

Личные границы – это наши внутренние линии, которые защищают наше пространство, ценности и комфорт. Но зачастую их сложно отстаивать: мы боимся обидеть близких или получить отказ.

Эти упражнения помогут вам укрепить границы и научиться говорить "нет" без чувства вины.



@PSY_IIRR

1

ОСОЗНАННОЕ "ДА" И "НЕТ"

Цель: Научиться осознавать свои потребности и отстаивать их

1. В течение дня отслеживайте ситуации, в которых вы соглашаетесь или отказываетесь что-то делать.
2. Перед ответом задайте себе вопрос:
 - "Я действительно этого хочу?"
 - "Могу ли я себе это позволить без ущерба для себя?"
3. Если ответ "Нет", попробуйте мягко сказать:
 - "Извини, сейчас мне это неудобно."
 - "Я не смогу помочь, у меня другие планы."

Результат: даже если вы не сможете отказать, вы начнёте замечать, сколько раз соглашаетесь на неудобные просьбы



2 ГРАНИЦЫ В ОБЩЕНИИ

Цель: Перестать чувствовать себя виноватым, когда кто-то нарушает ваше пространство

1. Вспомните ситуацию, когда вас заставили сделать что-то против вашей воли.
2. Напишите диалог:
 - Что вы сказали в тот момент?
 - Что хотели сказать на самом деле?
3. Переформулируйте ответ так, чтобы он звучал уверенно и спокойно. Например:
 - Вместо "Ну ладно, если ты так хочешь..."
 - Скажите: "Я понимаю твою просьбу, но мне это неудобно."

Результат: вы научитесь формулировать свои мысли более чётко и не позволять другим манипулировать вами



3 МОИ ГРАНИЦЫ НА КАРТЕ ЖИЗНИ

Цель: визуализировать свои личные границы

1. Нарисуйте на листе круг – это ваше личное пространство.
2. Разделите круг на несколько секторов: семья, работа, друзья, личное время.
3. Напишите в каждом секторе:
 - Что вы считаете допустимым?
 - Что вызывает дискомфорт?
4. Обратите внимание на те области, где границы размыты. Подумайте, как вы можете их обозначить чётче.

Результат: понимание зон риска и сильных сторон в области границ



4 "СТОП-ФРАЗА"

Цель: научиться реагировать на попытки давления

1. Придумайте несколько "стоп-фраз" для разных ситуаций:

На работе: "Я уточню и вернусь к этому позже."

Дома: "Мне нужно время подумать."

С друзьями: "Дай мне немного времени, чтобы взвесить все за и против."

3. Практикуйтесь говорить эти фразы перед зеркалом, чтобы звучать уверенно.

4. Используйте их в реальных ситуациях, когда чувствуете давление.

Результат: вы сможете чётко обозначать свои границы, не вступая в конфликты

@PSY-IRR



5 ДНЕВНИК ГРАНИЦ

Цель: осознать свои реакции на нарушение границ.

1. Заводите дневник наблюдений.
2. Записывайте ситуации, когда почувствовали дискомфорт или давление:
 - Что произошло?
 - Как вы отреагировали?
 - Что хотелось сказать на самом деле?
3. Анализируйте:
 - Почему вы не смогли сразу сказать "нет"?
 - Как можно было ответить по-другому?

Результат: осознание ваших слабых мест поможет постепенно развивать уверенность в защите границ

@PSY-IRR



Помните, что вы *не обязаны* жертвовать собой, чтобы быть “хорошой” для всех

ЧЕМ БОЛЬШЕ ВЫ ЖЕРТВУЕТЕ, ТЕМ НЕСПРАВЕДЛИВЕЕ ВАМ КАЖЕТСЯ МИР И ЛЮДИ ВОКРУГ

И даже если раньше *границы* были размыты – вы можете начать выстраивать их сегодня. Самое главное направление, а не скорость вашего движения.

С любовью и заботой,

Ирина Тимофеева, семейный психолог

@psy_irr

Присоединяйтесь к моему Telegram-каналу “**Безопасное место**”,
где я делясь короткими практиками, историями клиентов (анонимно)
и разбираю частые психологические вопросы

https://t.me/safe_land



@PSY_IRR