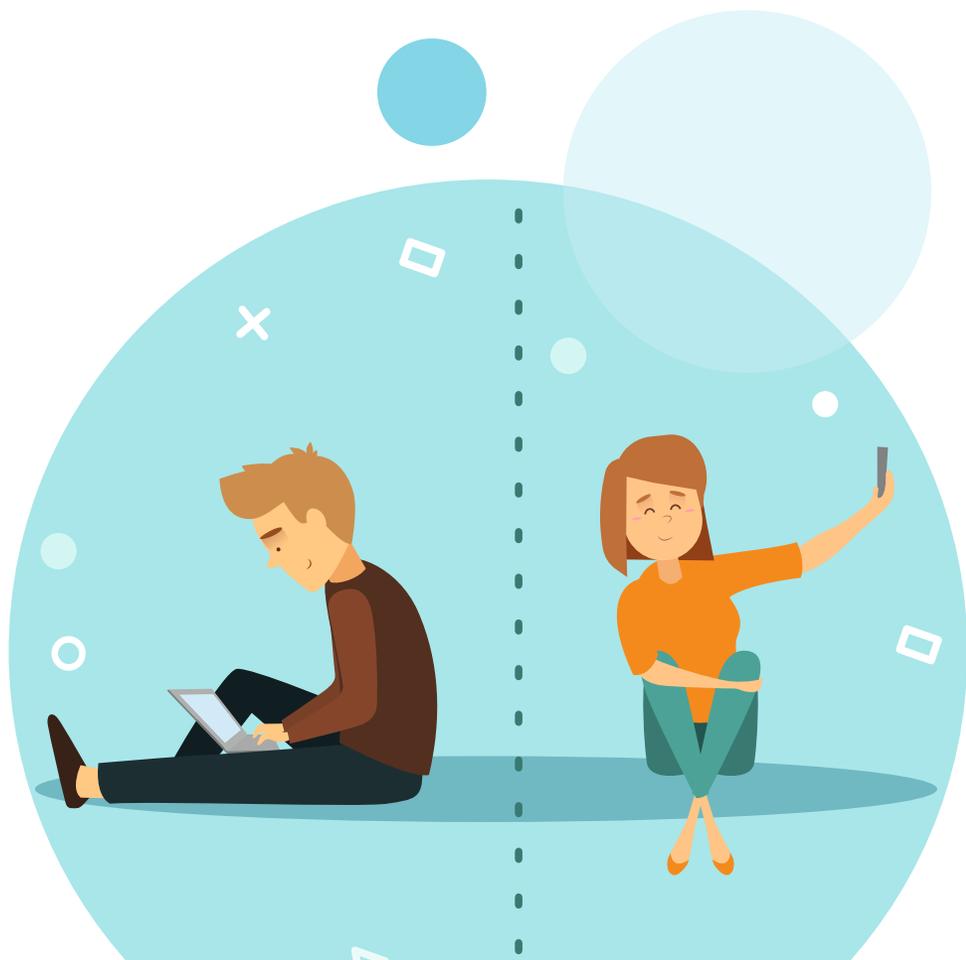


МОИ ГРАНИЦЫ

ЧТО ТАКОЕ ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО
И КАК ЕГО СОХРАНИТЬ



МОИ ГРАНИЦЫ

**Что такое личное пространство
и как его сохранить**

**Иллюстрировано
Абдиным Канатом**



Астана
2023

УДК 159.9
ББК 88.1
М 74

*Одобрено Республиканским научно-практическим центром психического здоровья
Министерства здравоохранения Республики Казахстан*

Одобрено Национальной академией образования имени Ы. Алтынсарина

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Мои границы. Что такое личное пространство и как его сохранить. – Астана: КФ
«Bilim Foundation», 2023. – 38 с.

ISBN 978-601-7638-28-3

В книге «Мои границы. Что такое личное пространство и как его сохранить» описывается понятие физических и психологических границ, разделяющих внутренний мир человека и внешнюю среду. Ты узнаешь, как сохранять эти границы и для чего это необходимо. С помощью техник из арт-терапии узнаешь свои телесные границы с окружающими людьми.

Книга предназначена для подростков и их родителей. В качестве дополнительного практического руководства материал может быть использован школьным психологом.

УДК 159.9
ББК 88.1
М 74

ISBN 978-601-7638-28-3

© Корпоративный фонд «Bilim Foundation»

При использовании информации из книги ссылка на книгу обязательна.

Все права на книгу принадлежат авторам, запрещается копирование, распространение или любое иное использование информации и объектов книги без предварительного письменного согласия правообладателя.

*Личная граница – это знание, сколько отдавать другим,
одновременно заботясь о себе.*

Дженни Миллер, Виктория Ламберт



*Границы нужны не для того, чтобы отделиться от других,
а чтобы не забывать о себе.*

Дженни Миллер, Виктория Ламберт



*Прежде чем выразить человеку свое мнение,
подумай о том, в состоянии ли он его принять.*

Ямамото Цунэмото

ОГЛАВЛЕНИЕ

Дорогой читатель!.....	7
Ты пойдешь с нами.....	8
Записи психолога.....	16
Но ведь это мои вещи!.....	18
Записи психолога.....	25
Нарушенные границы.....	27
Записи психолога.....	33
Это может тебе пригодиться.....	35
На заметку родителям и опекунам.....	36
Об авторах и иллюстраторе.....	37

ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Каждый человек в этом мире имеет личностные границы. Мы сами их выстраиваем и решаем, какими они будут. Личные границы делятся на физические и психологические. Физические границы определить не так сложно. С незнакомым человеком нам комфортно на расстоянии метра, близких же людей мы подпускаем ближе к себе. Это и есть физические границы. С психологическими границами немного сложнее. Человек со всеми людьми общается по-разному, и для каждого конкретного индивида выстраивает свои барьеры. Кому-то мы можем открывать свои секреты, а с кем-то говорим только о погоде. Все зависит от того, насколько близок тот, с кем мы общаемся, также на наше отношение к человеку будут влиять личные симпатии и взаимность чувств. Человек довольно сложное существо, поэтому не всегда у него получается правильно выстраивать свои психологические границы и защищать их от посягательств других людей.

В книге «Мои границы. Что такое личное пространство и как его сохранить» описываются понятия физических и психологических границ, их взаимосвязь, а также приведены примеры того, как мы разделяем свой внутренний мир и внешнюю среду. Мы предлагаем тебе поразмыслить о трудностях отказа другим в просьбе, даже если её выполнение будет стоить огромных усилий и эмоционального напряжения, о влиянии чужого мнения на твое самочувствие и выбор, о личном пространстве и его особенностях.

В этой книге ты найдешь истории, в которых отражены способы выхода из затруднительных ситуаций нарушения личных границ родителями, друзьями и знакомыми. Герои историй поделятся с тобой своими чувствами, мыслями, эмоциями, расскажут, как они выходили из ситуаций нарушения их собственных границ. Ты сможешь приобрести новый опыт построения общения, в котором комфортно будет не только другим с тобой, но и тебе с ними. Научишься правильно реагировать на внешнее влияние и выстраивать отношения с родителями и друзьями, отстаивая свои взгляды, интересы, предпочтения. Поймешь причины, по которым возникает недопонимание дома и в школе. Через истории и дополнительные комментарии к ним эта книга поможет тебе понять себя и свое напряжение в период взросления и активного изменения твоей личности.

◀ Ты пойдешь с нами ▶

Я и мои подруги Айзере, Меруерт, Айгуль учимся в 8-м классе. Мы дружим уже 5 лет, с того момента как я перешла в их класс. Вместе мы прошли через множество перемен, забавных моментов и неудач. Будь то новые хобби или изменения в стиле одежды. Однако в последнее время я чувствую, что мне не всегда комфортно в кругу подруг, как это было раньше. Мы стали чаще конфликтовать и наши разговоры стали меня огорчать.

- Мы все идем на день рождения к Серику, - сказала Айгуль.

- Да! Мне сказали, что он зовет старшеклассников. Думаете, Султан из 10 «А» будет там? – поинтересовалась Меруерт.

- Я не думаю, что смогу пойти, – тихо сказала я.

- Почему? - почти хором спросили мои подруги.

- Ну... Вы же знаете, что я не особо люблю такие вечеринки. Ну, и у меня еще были планы с семьей на эти выходные. Но вы идите, уверена, будет весело, - оправдывалась я.

- Да ладно тебе! Не будь такой скучной. Мы все идем и точка, – твердо заявила Меруерт. – Ты еще успеешь погулять с семьей.

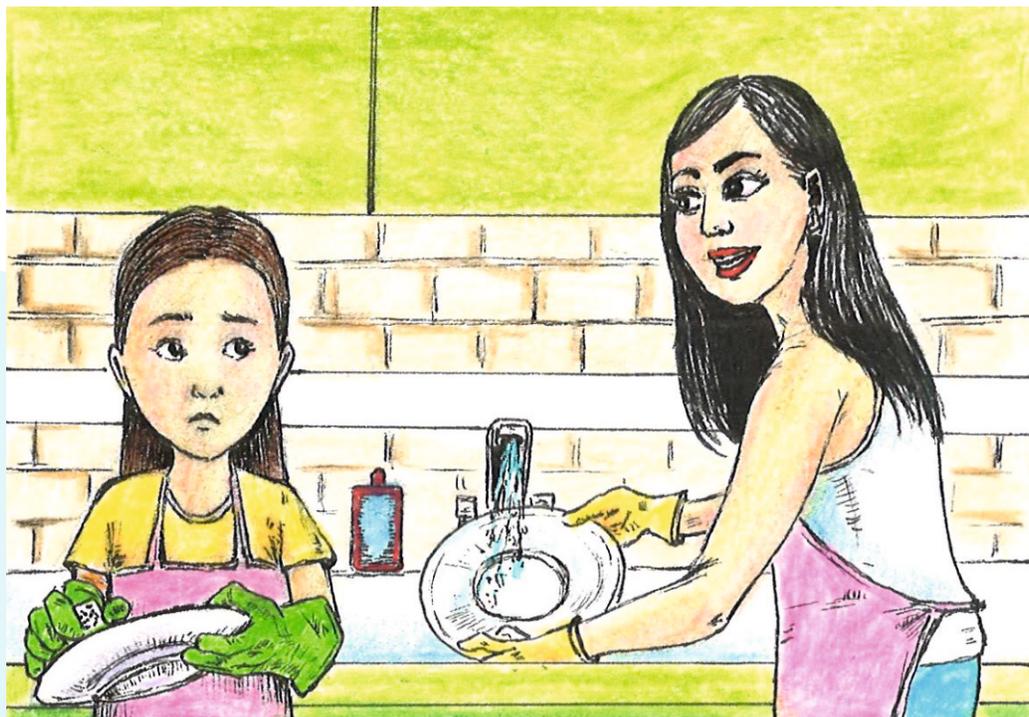
Я не смогла возразить, но почему-то меня поглотило чувство замешательства, я сразу же почувствовала себя очень маленькой и уязвимой. Вечером, когда я вернулась домой, я все еще думала о том неприятном чувстве. Казалось, что оно преследовало меня весь день. За ужином мне не хотелось отвечать и на вопрос мамы:

- Как прошел твой день? - как обычно поинтересовалась мама.

Я резко ответила:

- День как день, чего вы привязались, - со злостью в голосе ответила я.

Позже Саяжан, моя старшая сестра, позвала меня помочь помыть посуду. Пока мы были заняты делом, Саяжан сказала мне, что никто не хотел задевать меня и родители просто хотели удостовериться, что все в порядке.



- Помни, что, если ты переживаешь из-за чего-то, ты всегда можешь поговорить со мной или с мамой и папой.

Я промолчала, разложила всю посуду и вернулась в свою комнату. Ещё долго я не могла уснуть, разные мысли то и дело не покидали мою голову.

На следующий день я и мои подруги договорились вместе пойти в кафе, потому что в тот день отменили уроки. Я пришла вовремя и заняла столик на четверых. Прошло 10 минут после назначенного времени, а Меруерт, Айзере и Айгуль все еще не было. Я ждала уже почти полчаса, подруг всё не было, а на звонки и сообщения они отвечали: «Мы уже в пути! Скоро будем».

Ну как так можно опаздывать? Я тут сижу уже почти час, а они совсем не ценят мое время. Я чувствовала, как все больше и больше злюсь на них. Но как только я подумала уходить, в дверях появились Меруерт, Айзере и Айгуль.

- Ну что, закажем что-то поесть? Я такая голодная, – беззаботно пропела Айгуль.

- И не говори, я тоже умираю от голода! – в унисон сказала Меруерт.

Я надеялась, что подруги извинятся или хотя бы объяснят, почему они опоздали на целый час. При этом я, как обычно, не смогла сказать им о том, что я чувствовала в этот момент, и они не стали разяснять причин столь сильного опоздания. В кафе мне опять не хотелось говорить и не было желания сидеть вместе с подругами. Я привыкла, что в моей семье принято приходить вовремя или предупреждать ждущего человека об опоздании. Поэтому я не могла понять, почему они позволяют себе опаздывать почти на все наши встречи.

- Что-то случилось? – прошептала Айзере. – Ты сегодня совсем хмурая.



- Я просто не в настроении, Айзере, - ответила я.

- Почему? Кстати, извини меня за то, что я так сильно опоздала. Айгуль попросила меня и Меруерт приехать к ней, потому что мы живем недалеко, чтобы помочь ей собраться. Ты же знаешь, я не смогла отказать. Вот мы и задержались, я пыталась сказать им, что ты нас ждешь. Они меня не послушали, ссылаясь на то, что ты поймешь и не обидишься, как всегда, - решила объясниться Айзере.

- Честно? Я не хочу говорить об этом, и, наверно, я пойду, сказала я, уже не в силах сдерживать свою обиду.

- Как так? Ты уже уходишь? Но мы ведь еще даже не обсудили день рождения Серика, и в чем мы все пойдем. А также наши планы, если мы решим встретиться у кого-то до праздника. Ты остаешься, остальное подождет, - сказала Айгуль и продолжила разговор о том, что можно подарить на день рождения.

- Ммм... я все же пойду, меня ждет Саяжан, я обещала ей помочь с ее проектом, - проговорила я.

- Да ладно, она справится и без тебя, - добавила Меруерт.

- Пусть идет, она ведь обещала помочь, а обсудить наряды можно и потом, - Айзере подмигнула мне. - До завтра! Увидимся на английском.

Я улыбнулась и пошла домой. Я запуталась и не могла понять, почему я так злюсь на Меруерт и Айгуль. Вроде, они стараются для меня и зовут пойти гулять с ними, а с другой стороны, они совсем не думают о том, что мне не нравятся такие вечеринки.

Дома я под села к Саяжан и спросила:

- Саяжан, можно с тобой поговорить?

- Да, конечно, чем я могу тебе помочь?

- Может быть, у тебя было что-то похожее и ты сможешь мне помочь. В последнее время я чувствую себя все время взвинченной и раздражительной.

- Мне сложно общаться с Айгуль и Меруерт. Последний год я чувствую себя достаточно некомфортно в некоторых ситуациях с ними. Не могу понять почему, ведь мы так давно дружим, и у нас много общих интересов. В последний год мы часто расходимся во мнениях, и они не дают мне выбора, а решают всё за меня. Я злюсь на них и такое впечатление, будто на себя тоже.

- Это нормально, когда мне было 14, мне и моим друзьям тоже со временем начали нравиться разные вещи, мнения стали отличаться.

- Вы ругались из-за этого?

- Бывало, ссорились.

- Я не хочу с ними конфликтовать, но вот, например, сегодня они все опоздали на час, когда я ждала их в кафе. А еще день рождения нашего одноклассника, на котором я не хочу присутствовать. При этом Меруерт и Айгуль говорят, что я иду с ними в любом случае, несмотря на мои планы.

- Ты сказала им об этом?

-Ничего, я промолчала. Может быть, мне и понравится там, а вообще, я не решилась пойти наперекор своим подругам. Я бы с радостью провела это время с тобой, родителями или поработала бы с моими друзьями из кружка фотографии над нашим проектом для конкурса. Ведь я совсем не люблю такие вечеринки.

- Представь, ты всё же пойдешь на вечеринку, потому что Меруерт и Айгуль хотят так. Как ты себя будешь чувствовать там?

-Думаю, что я буду чувствовать себя очень некомфортно, потому что я даже не особо общаюсь с Сериком, это наш именинник. Поэтому я не понимаю, зачем мне идти с ними.

-Хорошо, а как бы ты провела время с семьей или с друзьями из кружка фотографии?

- Думаю, что я понимаю, к чему ты ведешь.

Тебе решать, солнышко, как и с кем ты хочешь проводить время. Другие люди не должны так сильно влиять на твои решения, потому что это будет негативно сказываться на твоём самочувствии.

Ты сказала, что чувствовала себя раздраженной и злой на себя и друзей. Может, потому что Айгуль и Меруерт говорили тебе, что делать, не послушав тебя, а ты не отстояла свои интересы?

- Но мне почему-то так неудобно сказать им, что я не хочу идти с ними.

- Почему?

- Потому что я боюсь их обидеть.

- Тебе хочется злиться на них все время?

- Нет, совсем не хочется.

- Может, вам стоит поговорить? Уверена, они тебя поймут, вы все просто растете, и много чего меняется, это нормально. Я считаю, что они себя так ведут не просто так, должна быть какая-то причина. Вы ведь раньше так не общались?

- Да, раньше всё было по-другому.

- Может, в ходе разговора вы сможете решить эту проблему и понять друг друга. Не волнуйся, всё будет хорошо и никто на тебя не обидется.

После разговора с сестрой я все еще не была уверена, стоит ли мне говорить с подругами.

На следующий день я сидела с подругами в столовой, и Меруерт сама завела разговор:

- Аяулым, мы вчера договорились, что мы все встретимся у Айгуль до дня рождения, будь там в 4.40, - практически в приказном тоне сказала Меруерт.

Вот тогда я уже не выдержала, сильно разозлилась и нервно протараторила:

- Я не иду на день рождения, ведь говорила вам это и не раз! А вы меня не слышите и только командуете мной. А еще вы не уважаете мое время и опаздываете на все наши встречи. Вы даже не извинились вчера. Только Айзере извинилась и объяснила ситуацию, - в моем голосе была слышна вся накопившаяся обида.

Было заметно, что Меруерт, Айгуль и Айзере растерялись и поначалу не знали, что сказать. Я тоже не ожидала того, что меня так сильно переполняют эмоции, и я скажу такое.

- А почему ты никогда не говорила о том, что тебя это задевает? – спросили у меня девочки.

- Потому что я думала, что все знают, что нужно приходить вовремя или хотя бы предупреждать об опоздании.

- Аяулым, я не знала, что для тебя это так важно, просто в моем доме все всегда опаздывают, и никто не жалуется на это, я не знала, что тебя это так сильно обижает, – сказала Меруерт.

- Извини, нас, Аяулым, мне нужно было заступиться за тебя, когда ты сказала, что ты не хочешь идти, - поддержала меня Айзере.

Все девочки посмотрели на Айгуль, потому что она ничего не говорила.

- Тебе решать, не хочешь, не иди, - резко ответила Айгуль и ушла на следующий урок.

После этого я не разговаривала с девочками весь день. В этот раз я очень сильно переживала, не могла найти себе место. В то же время у меня появилось новое чувство, будто я ощутила в себе силы, из-за того, что я в первый раз смогла отстоять свое право на выбор.

На следующий день Айгуль подошла ко мне и сказала:

- Извини меня, я не замечала, что я так часто говорю людям, что им нужно делать. Я все время ругаюсь из-за этого с мамой, а оказалось, что повторяю то же самое со своими друзьями. Несправедливо заставляю тебя идти с нами на праздник, когда ты не хочешь этого, да и опаздывать так сильно было ужасно с моей стороны. Я постараюсь вновь не совершать подобных ошибок, - искренне сказала Айгуль.

Я улыбнулась и обняла подругу.



- Договорились, впредь я тоже постараюсь говорить тебе сразу, если я чувствую, что ты меня не слышишь, - ответила я.

Моя сестра оказалась права. Всегда отмалчиваясь, конфликт никак не разрешить, для меня было необходимо поговорить с подругами и объяснить своё недовольство. Ведь всё прошло намного лучше, чем я ожидала и вместе мы смогли решить все проблемы. Также я поняла, что я всегда должна отстаивать свои права и окружающие меня люди, тем более друзья должны считаться с моим мнением. Я больше никому не позволю мною помыкать и пренебрегать моими чувствами и временем.

Записи психолога

Каждое суверенное государство имеет охраняемые границы, которые обеспечивают безопасность граждан, проживающих в этом государстве. Они защищают физическую безопасность, неприкосновенность имущества, личные права. У человека также есть личные границы. **Личные границы – это то, что отделяет нас от окружающих, тонкая черта, проведенная нами в нашем ощущении нас самих как отдельных личностей.** Личные границы не видимы, их нельзя пощупать, можно только ощутить. У каждого человека они свои. Формируются личные границы еще во младенчестве и крепнут по мере взросления под влиянием личного опыта, воспитания, общения. Границы можно нарушить физически: через прикосновения, близкого расположения к другому или при физическом насилии, но самое распространенное нарушение границ – пренебрежение интересами, оскорбления или моральное давление.

Главная героиня и автор истории «Ты пойдешь с нами» – Аяулым столкнулась со сложностями нарушения ее личностных границ. Ее подруги, с которыми ей нравилось проводить время, не учитывали ее мнение, пренебрегали интересами, не давали права выбора и тратили ее время на пустое ожидание. Аяулым это очень огорчало, но, боясь потерять подруг или сделать что-то неприятное для них, она держала в себе свои обиды и протесты. С каждым днем ей становилось все неприятней, так как обиды, скрытые внутри человека, имеют свойство накапливаться и, соединяясь друг с другом, образуют большую обиду, включающую в себя плохие воспоминания, чувство злости, горечи, сомнения в своих возможностях. Со временем накопившиеся обиды могут даже вызывать не только плохое настроение, но и заболевания.

Аяулым не знала, как поступить, так она больше не могла продолжать, ей было сложно общаться с подругам. Не видя выхода из сложившейся ситуации, она пользуется предложением сестры и делится с ней своими обидами и злостью на подруг. Сестра предлагает ей на время забыть о подругах, их и желаниях, прислушаться к себе и понять, чего сама Аяулым хочет на самом деле, как она хочет распоряжаться своим временем и с кем его проводить.

Аяулым соглашается с сестрой и выбирает то, что ей хочется, решаясь поговорить с подругами.

Изначально разговор не складывается позитивно, каждая из подруг по-своему воспринимает желания и обиды Аяулым. Меруерт и Айзере сразу же, извинившись, признали свои ошибки и приняли границы Аяулым. Намного сложнее восприятие этой ситуации далось Айгуль. Устои семьи Айгуль отличаются от устоев и правил семей других девочек, по этой причине ей было сложно понять то, что она нарушала личные границы Аяулым и причиняла ей неудобства, обижала ее. Но, признав свои ошибки, Айгуль вынесла для себя урок и скорректировала свое общение не только с Аяулым, а также и со своей мамой. А Аяулым научилась прислушиваться к своим желаниям и высказывать тревожащие ее мысли и чувства.

Возможно, ты или твои друзья тоже сталкиваетесь с такими трудностями, как у Аяулым. Эта история может стать для вас тем опытом, который поможет смело говорить о своих чувствах и личных границах с друзьями, родными, знакомыми. Каждый человек индивидуален и у него свои границы, которые почувствовать может только он сам, другим очень сложно понимать, где находятся твои границы, если ты об этом не говоришь вслух. Только говорить о своих границах лучше корректно, чтобы не нарушить границы другого, в этом тебе помогут «Я сообщения». «Я сообщения» – это сообщения, где ты говоришь от себя и о себе, не обвиняя и не задевая другого. Например: «Я испытываю злость и разочарование, ожидая вас в кафе»; «Мне не хочется идти на вечеринку, так как мне не интересны такие мероприятия».

Кроме этого, тебе поможет то, если ты сразу будешь говорить о своих границах друзьям и родным. В случае Аяулым можно было сказать: «Мне хочется провести вечер с родными»; «Я не люблю ожидание и считаю неправильным заставлять кого-то ждать» и т.п. Только проговаривая вслух, мы можем обозначить свои границы и просить других их соблюдать.