

Уважаемый подросток!

Этот буклет создан для тебя и он расскажет о твоих личных границах, которые нужно защищать, чтобы чувствовать себя уверенно и безопасно.

Как понять, что твои границы нарушаются? Самый важный индикатор – это злость, а также похожие чувства и эмоции: раздражение, гнев, ярость, возмущение, негодование. Именно эти эмоции (которые в том числе несут в себе защитную функцию) сигнализируют о том, что границы нарушены.

Представьте себе несколько невидимых окружностей вокруг твоего внешнего и внутреннего «я». Их очертания определяют, как близко ты подпускаешь к себе остальных. Это и есть личные границы, которые имеются у всех. Понимать можно определить, чем ты предпочитаешь делиться с другими и насколько открываешься в общении-эмоционально и физически. Границы бывают **внешними**. **Эти границы относятся к твоему телу**, обеспечивая его безопасность и здоровье. Внешние границы бывают физическими и сексуальными. Физические границы защищают твое тело полностью, сексуальные-половые органы и все, что связано с половой жизнью.

Внутренние границы защищают мысли и чувства. Внутренние границы могут быть эмоциональными и духовными. Эмоциональные границы защищают чувства, духовные - глубинные проявления личности, такие как

надежды, верования, ощущение безопасности и духовность. Границы действуют избирательно: одним людям мы позволяем их пересекать, другим-нет. Они защищают твои мысли, чувства, тело и мотивы поступков и помогают понять, что хорошо, а что плохо.

Это мое тело!

Чтобы понять, что такое физические границы (границы физического личного пространства), представьте себе лифт. Пока ты в одиночестве, все пространство кабины твое, ты можешь стоять где угодно. По мере того как лифт поднимается или опускается, в него входят другие люди. Тебе уже не так удобно, потому что стало много народу. Дискомфорт возникает потому, что остальные заняли пространство, которое раньше полностью принадлежало тебе. Незнакомцы оказались слишком близко. Они нарушили физические границы.

Люди нарушают твои личные границы, если:

- перебивают тебя;
- берут твои вещи без разрешения;
- дразнят или высмеивают, задают слишком личные вопросы;
- сплетничают о других людях, рассказывают другим людям истории о тебе;
- прикасаются к тебе без разрешения, приближаются физически, вторгаясь в твое личное пространство и заставляя чувствовать себя некомфортно;
- допускают в твоем присутствии грубые, вульгарные или непристойные высказывания;

-принуждают к сексу, проявляют физическое насилие.

Правильно установленные границы защищают твое физическое, эмоциональное и духовное «я»

Я верю, что могу...

1. Принимать правильные решения.
2. Избегать людей, которые мне хамят и унижают.
3. Отстаивать свое мнение.
4. Идти на здоровый риск.
5. Говорить «нет», если что-то для меня вредно или вызывает внутреннее беспокойство и сомнение. (Наше «нет» обозначает наши границы и, таким образом, мы предупреждаем другого об их нарушении. Произнося «нет», мы даем другим людям понять, что существуем отдельно от них и сами управляем своей жизнью.)
6. Заботиться о своем благополучии.
7. Вступать в здоровые отношения.
8. Уходить от вредных отношений, избегать личных тем с малознакомыми и незнакомыми людьми.
9. При необходимости просить о помощи родителей, близких людей, профессионалов (если потребуется другая помощь).
10. Создавать дружеские и здоровые взаимоотношения с людьми
11. Избегать людей, которые постоянно пытаются вывести на отрицательные эмоции
12. Ставить под сомнения слова незнакомых людей, которые касаются меня лично и моих границ..

Тест на склонность угождать другим

Чтобы узнать, стремишься ли ты угождать другим, пройди тест. Оцени, как часто у тебя проявляется указанное поведение, по шкале от 1 (совсем не проявляется) до 5 (проявляется постоянно)

1. Я говорю «да», даже когда хочу сказать «нет».
1 2 3 4 5
2. Я беру на себя обязательства, даже если не хочу
1 2 3 4 5
3. Я чувствую потребность извиняться и оправдываться, если не могу сказать «да»
1 2 3 4 5
4. Я ощущаю свою ответственность за чувства других людей
1 2 3 4 5
5. Если мои мысли и мнение не такие, как у других, я держу их при себе. 1 2 3 4 5
6. Меня сильно огорчает, когда кто-то на меня сердится или я кому-то не нравлюсь.
1 2 3 4 5
7. Если кто-то задел мои чувства или меня огорчил, мне сложно сказать об этом обидчику
1 2 3 4 5
8. Я изо всех сил стараюсь избегать конфликтов.
1 2 3 4 5

РЕЗУЛЬТАТ Сложи свои баллы: 1 балл за каждую оценку 1 (отсутствует); 2 балла за каждую оценку 2 (редко); 3 балла за каждую оценку 3 (иногда); 4 балла за каждую оценку 4 (часто); 5 баллов за каждую оценку 5 (постоянно). Если ты набрал больше 20 баллов, твоя склонность угождать другим вызывает проблемы. Тебе станет лучше, если ты будешь признавать собственные потребности и находить время для себя.

**Если возникли вопросы и нужна помощь:
записывайтесь к психологу, клиническому
психологу.**

**Единый центр записи: 212-99-92
(многоканальный)**

**Красноярская межрайонная детская
клиническая больница №5 г. Красноярск.**

Министерство здравоохранения
Красноярского края
Краевое государственное бюджетное
учреждение
здравоохранения
«Красноярская межрайонная детская
клиническая больница № 5»
(КГБУЗ «КМДКБ № 5»)

**Подросткам
о личных границах
и личной безопасности**



Красноярск-2023г.