**Личные границы человека. Почему важно их обозначать окружающим?**

«Личные границы» - индивидуальное пространство человека, включающее в себя весь спектр его жизненных принципов и увлечений: ценности, интересы, убеждения, взгляды, эмоции. Их нельзя увидеть или потрогать, но они хорошо осязаемы, как некая условная черта между отдельным человеком и окружающими его людьми. И чем более правильно они выстроены (гибкие по необходимости, но при этом прочные), тем более успешными, здоровыми и гармоничными получаются отношения человека с семьей, друзьями, коллегами и самим собой.

Что мы можем отнести к личным границам? К личным границам относят как физические границы, так и психологические. Физические границы условно можно разделить на несколько зон:

- внешнее пространство или публичная зона (расстояние от 4 до 7 м), как правило на таком расстоянии нам комфортно находиться, выступая перед аудиторией;

 - социальная зона (расстояние от 1.5 до 3.6 м.) предназначена для контактов с незнакомыми или малознакомыми людьми;

- личная зона (от 0,5 до 1.5 м) – это зона куда мы допускаем только знакомых, приятелей, коллег и если кто-то незнакомый пытается приблизиться, мы испытываем дискомфорт как на физическом, так и психологическом уровне;

- интимная зона – (до 0,5 м) это зона, в которой мы наиболее уязвимы; сюда мы допускаем только самых близких людей, родных и любимых, тех, кому доверяем.

К психологическим границам относят внутреннее мироощущение человека, его жизненные принципы и взгляды, ценности, переживания, эмоции. И если с физическими границами вроде все понятно (главное правило – соблюдай определенное расстояние), то с психологическими немного сложнее.

Как же понять, нарушает ли кто-то ваши границы? Является ли вторжение в ваше пространство случайностью или это давно устоявшаяся закономерность? Чтобы определить это, ответьте на следующие вопросы:

- Комфортно ли мне сейчас?

- Как я сейчас себя чувствую?

- Я этого хочу?

Если на большинство вышеуказанных вопросов вы ответили положительно, то все хорошо. Если же определенные действия, события или слова причиняют вам эмоциональный или физический дискомфорт, то это сигнал о нарушении личных границ. Можно ли с этим что-то сделать? Конечно, можно!

Для начала Вам необходимо осознать, что, если кто-то нарушает ваши личные границы, скорее всего вы сами позволили ему этому сделать. Однако, выполнение определенных действий может помочь вам защитить себя и свои интересы.

1. Осознайте свои личные границы.

Наши личные границы формируются в детстве. Но довольно часто бывает так, что взрослый человек сам чётко не осознаёт своих границ (некорректно сформированы, не объяснили, не помогли осознать), тогда ему необходимо их сформировать. Для этого нужно взять лист бумаги, ручку и написать, что вы допускаете по отношению к себе, а что - нет. Важно чётко расписать всё, что вам нравится и не нравится, и как вы бы хотели, чтобы было.

2. Научитесь говорить: «Нет».

Чаще всего мы боимся, что после отказа другой человек от нас отвернется или обидится, перестанет нас принимать или даже рассердится. Важно понять, что выстраивание межличностных отношений на основе «подстраивания» под потребности другого человека в ущерб себе приведет только к внутреннему конфликту. Если вам не хочется идти туда, куда зовут вас друзья, или выполнять чью-то просьбу, то просто скажите «нет».

3. Возьмите за правило не оправдываться, если вы чего-то не хотите. Вы имеете полное право отказать кому-то в просьбе, не объясняя причин своего решения. Вы не обязаны оправдывать ожидания других людей. Помните, что это ваша жизнь, и то, как именно вы её проживёте, решать только вам.

Личные границы в любом общении всегда проще и лучше устанавливать сразу, чем потом отстаивать. Практикуйтесь, это необходимый навык в современном мире. Если вам сложно справиться с этим самостоятельно, обращайтесь к специалисту, который всегда поможет.

*Материал подготовил педагог-психолог ОЦДиК Погодин Валерий Викторович*