



Granice w relacjach

PORADNIK PSYCHOLOGICZNY

tel. 12 39 99 528, Budynek Główny UIK pokój 209
psycholog@ignatianum.edu.pl
<https://bon.ignatianum.edu.pl>



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

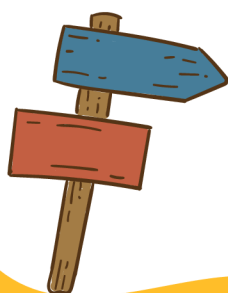


Projekt „Uniwersytet Ignatianum w Krakowie Uczelnią dostępną dla wszystkich” jest współfinansowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027

Wyznaczanie granic to sposób na troskę o siebie i swój komfort w kontaktach z innymi. Dzięki nim pokazujemy, które zachowania są dla nas akceptowalne, a które mogą nas przytłoczyć lub zranić. Komunikując swoje granice, dajemy innym swoisty przewodnik po naszym wnętrzu. Pokazujemy, co sprawia nam przyjemność, a czego lepiej unikać, abyśmy czuli się przy tej osobie bezpiecznie.



Szanując własne granice i granice innych, wspólnie budujemy relacje oparte na bezpieczeństwie i wzajemnym zrozumieniu.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



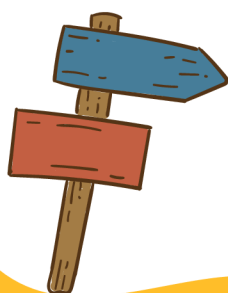
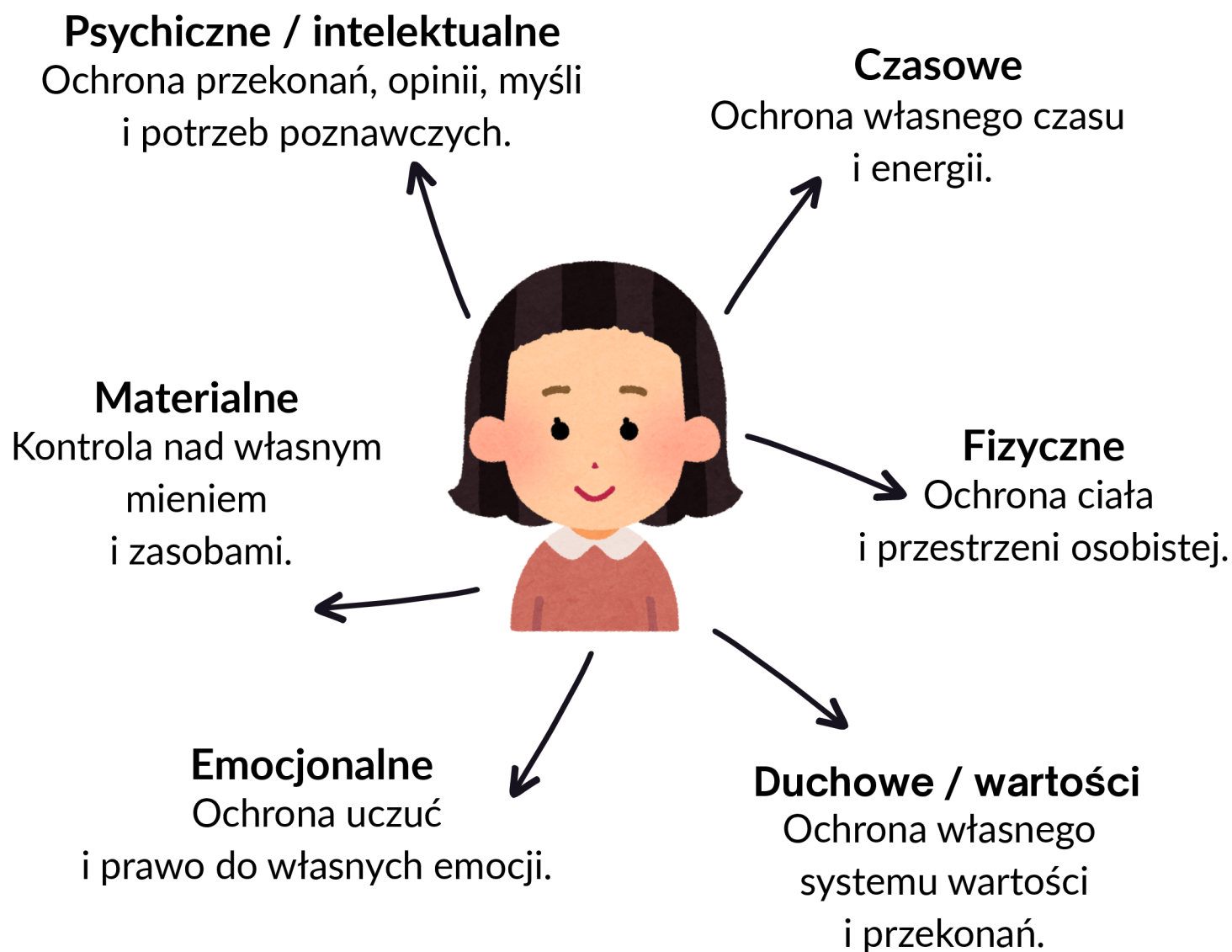
Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Projekt nr FERS.01.05-IP.08-0016/25-00 pt. „Ignatianum: Edukacja przyszłości -
wsparcie i innowacje dla studentów” w ramach programu Fundusze
Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027 współfinansowanego ze
środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus.

RODZAJE GRANIC



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Projekt nr FERS.01.05-IP.08-0016/25-00 pt. „Ignatium: Edukacja przyszłości - wsparcie i innowacje dla studentów” w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus.

Dlaczego wyznaczanie granic jest ważne?

- **Ochrona własnego dobrostanu:** relacje bez wyznaczonych granic mogą prowadzić do chronicznego stresu i napięcia. Kiedy ktoś stale przekracza nasze granice, musimy być „w gotowości”, pilnować się i udawać, co wyczerpuje psychicznie i fizycznie. Zamiast czerpać radość z czasu spędzanego z innymi, zaczynamy unikać kontaktów, ponieważ nasze ciało i umysł kojarzą spotkania z innymi jako napięcie i wysiłek.
- **Tworzenie jakościowych relacji:** stawiając granice, dajemy innym szansę na budowanie z nami dojrzałych relacji opartych na wzajemnym szacunku. Jeśli ktoś nie potrafi ich uszanować, to sygnał, że może nie być jeszcze gotowy na relację w takiej formie.
- **Komunikacja potrzeb:** Czasem druga osoba nie zdaje sobie sprawy, że coś nam szkodzi. Dla niej dane zachowanie może wydawać się neutralne lub nawet dobre, a dla nas jest źródłem dyskomfortu czy cierpienia. Granice pomagają te różnice uświadomić i zmienić dynamikę relacji.



Dla niektórych z nas stawianie granic bywa trudne. Może to wynikać z doświadczeń z przeszłości, kiedy próby wyznaczenia granic spotykały się z uczuciami odrzucenia, wstydu, braku wystuchania lub poczuciem winy.



Jak zacząć wyznaczać swoje granice?

1. Poznaj siebie.

Najpierw dowiedz się, gdzie są Twoje granice! Zwróć uwagę na sygnały, które wysyła Twoje ciało. Co sprawia Ci przyjemność, a co powoduje dyskomfort? Kiedy pojawia się napięcie mięśni, ścisk w żołądku, ból głowy, czerwienienie się. Obserwuj również swoje samopoczucie. Jak czujesz się w obecności różnych osób? Jak czujesz się po powrocie ze spotkania z nimi? Jakie myśli się pojawiają?

2. Zastanów się, jak możesz wyrazić swoje granice.

Gdy już wiesz, gdzie się one znajdują, pomyśl, w jaki sposób możesz je zakomunikować innym. Pamiętaj, że nie musisz konfrontować się słownie, jeśli nie czujesz się na to gotowy. Rób to w sposób, który będzie dla Ciebie możliwy do zastosowania.

3. Początkowo planuj trudne sytuacje.

Jeśli spędzasz czas z osobami, które notorycznie naruszają Twoje granice, zaplanuj wcześniej, jak je wyznaczysz następnym razem. Pomyśl dokładnie, co zrobisz gdy, np. babcia, znów nałoży Ci dodatkową porcję jedzenia. Jak delikatnie, ale stanowczo zasygnalizujesz swoją przestrzeń?

4. Próbuje, próbuj, próbuj.

Każda sytuacja, w której choć trochę zaznaczysz swoje granice, zwiększy Twoją pewność siebie. Z czasem stanie się to łatwiejsze, a wyznaczanie granic będzie naturalną częścią Twojego życia.



Chcesz wyznaczać swoje granice bardziej świadomie, ale nie wiesz, od czego zacząć? Wpadnij do nas! Podczas konsultacji przyjrzymy się, co mogłoby Cię wesprzeć.



ZAPISZ SIĘ:

Rozmowy są anonimowe i bezpłatne



PSYCHOLOG@IGNATIANUM.EDU.PL
BUDYNEK GŁÓWNY UIK, POKÓJ 209.