



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



WYZNACZANIE GRANIC

PORADNIK PSYCHOLOGICZNY

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

Projekt „Ignatianum: Edukacja przyszłości – wsparcie i innowacje dla studentów” jest współfinansowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027.



RODZAJE GRANIC

Psychiczne/intelektualne

Ochrona przekonań, opinii, myśli
i potrzeb poznawczych.

Czasowe

Ochrona własnego czasu
i energii.

Materialne

Kontrola nad własnym
mieniem i zasobami.

Fizyczne

Ochrona ciała
i przestrzeni osobistej.

Emocjonalne

Ochrona uczuć
i prawo do własnych emocji.

Duchowe/wartości

Przestrzeń dla własnej
duchowości.



KORZYŚCI ZE STAWIANIA GRANIC:

Tworzenie jakościowych relacji:

Wyznaczając swoje granice, dajemy innym zaproszenie do budowania z nami dojrzałych relacji opartych na wzajemnym szacunku. Jeśli ktoś nie potrafi ich uszanować, traktując je jako zagrożenie lub naszą sztywność, to sygnał, że ta osoba może nie być gotowa na relację w takiej formie.

Poprawa dynamiki relacji

Oczekiwanie, że druga strona sama domyśli się naszych potrzeb, często prowadzi do frustracji. Zachowania, które dla jednej osoby wydają się neutralne lub pozytywne, mogą dla drugiej stanowić źródło dyskomfortu lub cierpienia. Wyznaczanie granic umożliwia uświadomienie tych różnic i wprowadzenie bardziej zrównoważonej dynamiki w relacjach interpersonalnych.

Ochrona własnego dobrostanu

Relacje bez wyraźnych granic mogą prowadzić do chronicznego stresu i napięcia. Jeśli nie wyznaczamy swoich granic, inni nie wiedzą, gdzie one przebiegają i często je przekraczają, nawet nieświadomie. W takich kontaktach nasze ciało pozostaje w ciągłym napięciu, co wyczerpuje nas psychicznie i fizycznie. Zamiast czerpać radość ze spotkań z innymi, zaczynamy je kojarzyć z wysiłkiem i stresem, a w dłuższej perspektywie ich unikać.



WYZNACZANIE GRANIC W PRAKTYCE:

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 to zrobisz.

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

3. Początkowo planuj trudne sytuacje.

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

4. Wykorzystuj każdą okazję.

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



METODA 4 KROKÓW OWPS

Jedna z metod asertywnej komunikacji, która pomaga wyrażać swoje potrzeby w sposób spokojny i nieoceniający, dzięki czemu zmniejsza ryzyko agresji i konfliktów.

OPISZ

Opisz sytuację w oparciu o fakty, bez ocen i interpretacji. Wyobraź sobie, że to nagranie z kamery. Uwzględnij tylko to, co widać i słychać.

WYRAŻ

Wyraź swoje uczucia związane z tą sytuacją. Mów w formie komunikatów „ja”, skup się na tym, co czujesz, co dzieje się w Tobie i jakie emocje wywołuje u Ciebie ta sytuacja. Skoncentruj się wyłącznie na sobie, unikaj odnoszenia się do innych osób.

PODAJ

Jasno określ, czego potrzebujesz w tej sytuacji i dlaczego. Mów precyzyjnie, aby druga osoba nie musiała się domyślać. Przekaż swoje potrzeby wprost, tak aby rozmowa mogła prowadzić do wypracowania wspólnego rozwiązania.

SFORMUŁUJ

Sformułuj komunikat, który jasno pokaże drugiej osobie, jakie naturalne konsekwencje nastąpią, jeśli Twoje potrzeby nie zostaną uwzględnione. Skup się na tym, jak sytuacja wpływa na Ciebie, nie groź ani nie oceniaj.

Przykład:

Hej, ciągle mnie zagadujesz i trochę mnie to rozprasza. Chciałabym się teraz skupić na zajęciach, więc może porozmawiamy na przerwie? Jak nie dam rady się skupić, to usiądę gdzie indziej.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



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.



Projekt „Ignatianum: Edukacja przyszłości – wsparcie i innowacje dla studentów” jest współfinansowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027.