



WYZNACZANIE GRANIC.

poradnik psychologiczny.

1. 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.

2. 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.

3. WYZNACZANIE GRANIC W PRAKTYCE.

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



żołądka, ból głowy, czerwienienie się. Obserwuj również swoje samopoczucie. Jak czujesz się w obecności różnych osób? Jak czujesz się po powrocie ze spotkania z nimi? Jakimi myślami się pojawiają?

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.

Początkowo planuj trudne sytuacje.

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

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.

4. 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.

WYRAŹ!

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.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



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



Ważne!

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!

zapisy: poprzez USOS: [USOSWEB](#).

[mail: psycholog@ignatianum.edu.pl](mailto:psycholog@ignatianum.edu.pl)

Budynek Główny UIK pokój 209.

telefonicznie: 12 39 99 528.

Rozmowy są anonimowe i bezpłatne



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Dodatkowe informacje:

[Strona BON UIK](#)

[Edukacja przyszłości](#)

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

2027