

Комикс

Практическое применение личных границ

Добро пожаловать в Стрессград. Сегодня мы будем учиться справляться со стрессом и выстраивать личные границы. Впереди тебя ждут ситуации, которые на примере покажут, как важно защищать свои интересы и сохранять спокойствие. Готов? Погнали!

И присоединяйся к **Клубу Интровертов**. Так ты никогда не останешься со стрессом один на один.

До:

Это Лев. Он работает в офисе. Его коллеги не отличаются эмпатией и постоянно прерывают Льва, прося помощи по разным вопросам. Из-за этого наш герой не успевает выполнять свои задачи.



Поможешь мне закончить проект на выходных? Там еще отчет нужно написать...

Конечно, я помогу, мне ведь не сложно. Отложу свои дела, не волнуйся.



После:

Что мы советуем Льву и всем, кто на него похож? Первое, что важно для защиты ваших границ – это умение говорить «нет». Оберегать свой внутренний комфорт – твоя главная обязанность перед самой собой. Люди, которые правда ценят тебя, будут считаться с тобой и уважать твое время.



Поможешь мне закончить проект на выходных? Там еще отчет нужно написать...

Нет, не могу помочь. Мне нужно сосредоточиться на своих задачах. Надеюсь, ты меня поймешь.



До:

Это Ира. Ира отстояла очередь в магазине после работы. Уверены, ты уже почувствовал, как она устала. На кассе ее торопит не самая вежливая работница. Тем не менее, Ира никогда бы не стала грубить кому-либо в ответ, ведь она бережет нервы людей вокруг. Но не свои.



Женщина, не задерживайте очередь, собирайте продукты быстрее.

Ой, извините, конечно-конечно...



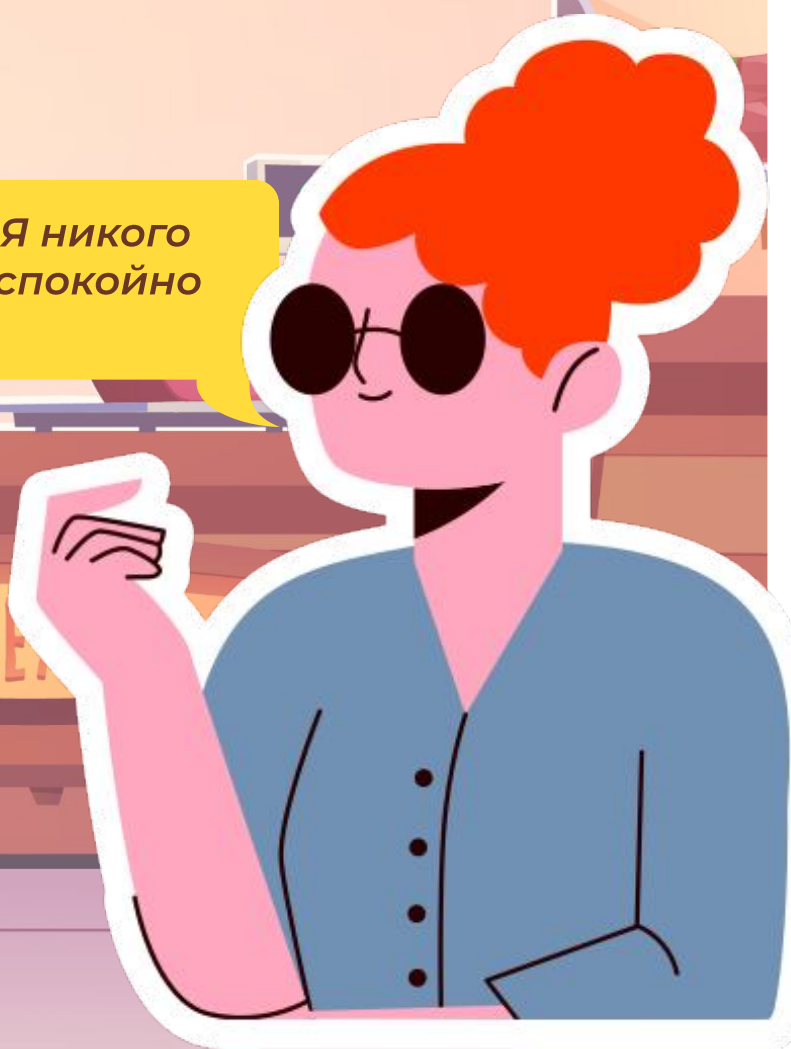
После:

Что мы советуем Ире? Учись сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях. Второе важное действие для защиты границ – уважение к своим собственным желаниям и потребностям. А еще не пытайся в моменте понять чувства других, эмпат. Отстаивай свои.



Женщина, не задерживайте очередь, собирайте продукты быстрее.

Не торопите меня. Я никого не задерживаю, а спокойно собираю покупки.

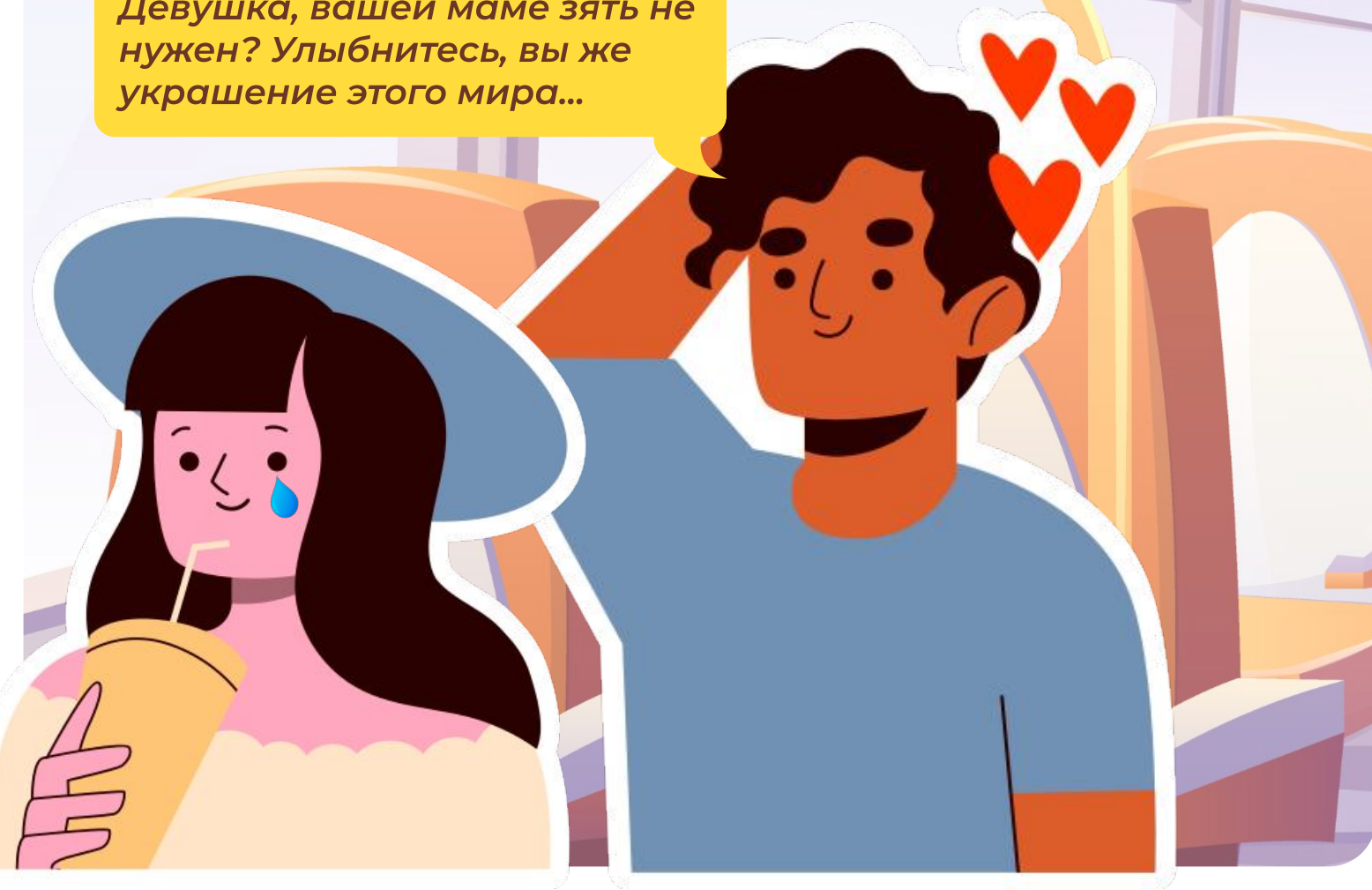


До:

Это Аня. Она едет в общественном транспорте, и незнакомые люди постоянно вторгаются в ее личное пространство, задавая вопросы или пытаясь завязать беседу. Аня не хочет выглядеть грубой, поэтому чувствует обязанность ответить.



Девушка, вашей маме зять не нужен? Улыбнитесь, вы же украшение этого мира...



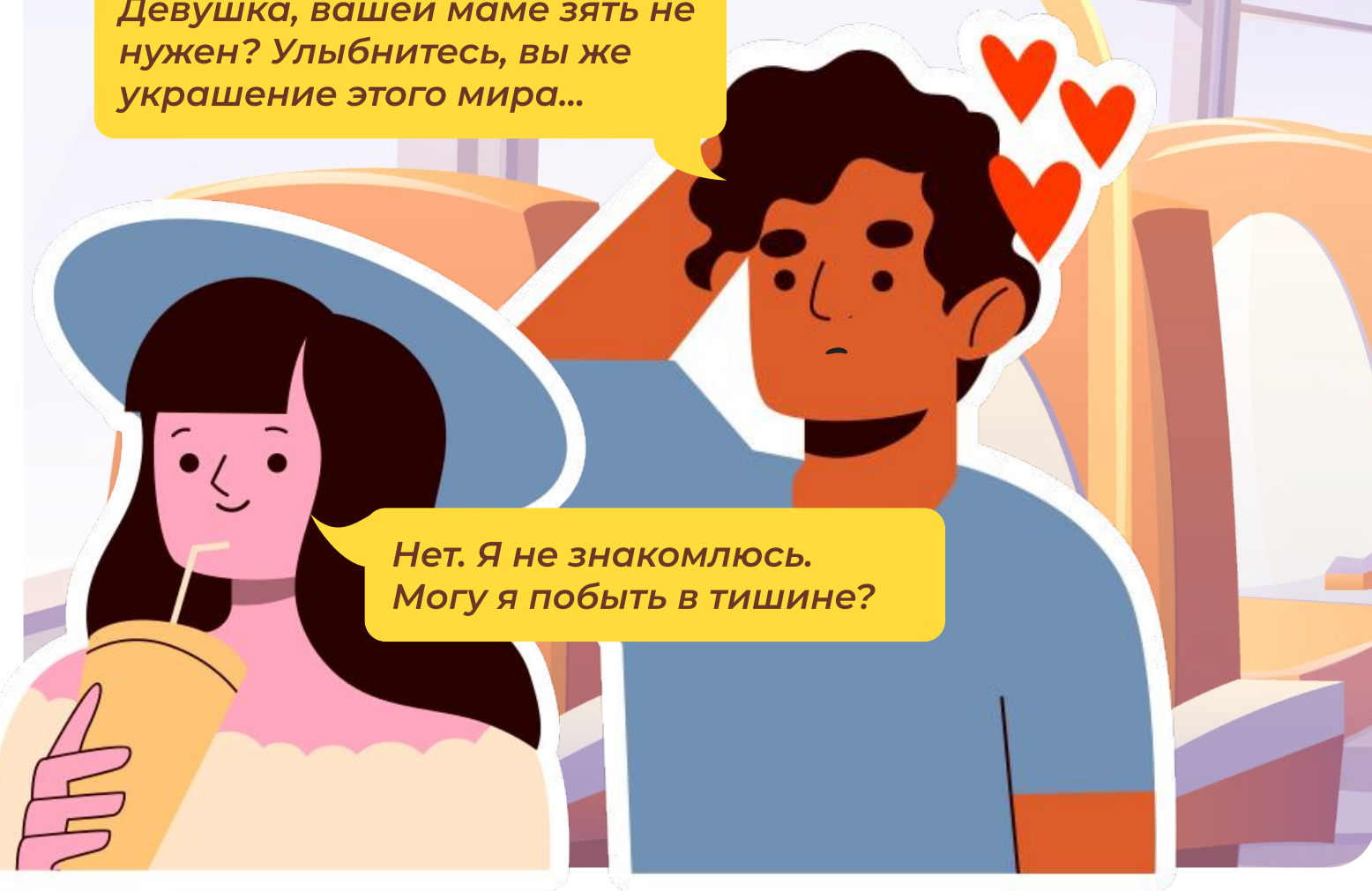
После:

Конечно, отстоять личные границы и не поссориться — задача со звездочкой. Третье, что важно — четко и ясно выражать свои чувства и потребности. Защищать свои границы — это не признак наглости и эгоизма. Уйди оттуда, где тебе некомфортно, не отвечай на негативные комментарии, игнорируй нетактичные вопросы. Это сэкономит нервы и время.



Девушка, вашей маме зять не нужен? Улыбнитесь, вы же украшение этого мира...

*Нет. Я не знакомлюсь.
Могу я побыть в тишине?*



До:

Это Дима. Он очень любит кофе и часто посещает кофейни. Однако, когда в напитке что-то не так, Дима не может сказать об этом бариста и попросить переделать.



Ваш напиток готов. Пожалуйста, латте с карамельным сиропом.

заказывал капучино без сиропа

Да, спасибо..



После:

Для Димы у нас есть четвертое важное действие для защиты границ – настойчивость (не путать с агрессией!). Используй «Я-высказывания» для выражения своих чувств и потребностей. Это поможет говорить о своих потребностях без обвинений и агрессии.



Напиток готов. Пожалуйста, ваш латтэ с карамельным сиропом.

заказывал капучино без сиропа

Я заказывал капучино без сиропа. Переделайте, пожалуйста.



До:

Это Катя. Она пришла в спортзал, но не знает, как пользоваться тренажерами. Она очень стесняется и не хочет показаться глупой, а поэтому никого не попросит о помощи и просто перестанет ходить сюда. Это не выход, Катя.



Вам объяснить, как пользоваться тренажерами?

Нет, что вы... Я просто пришла растяжку поделать.



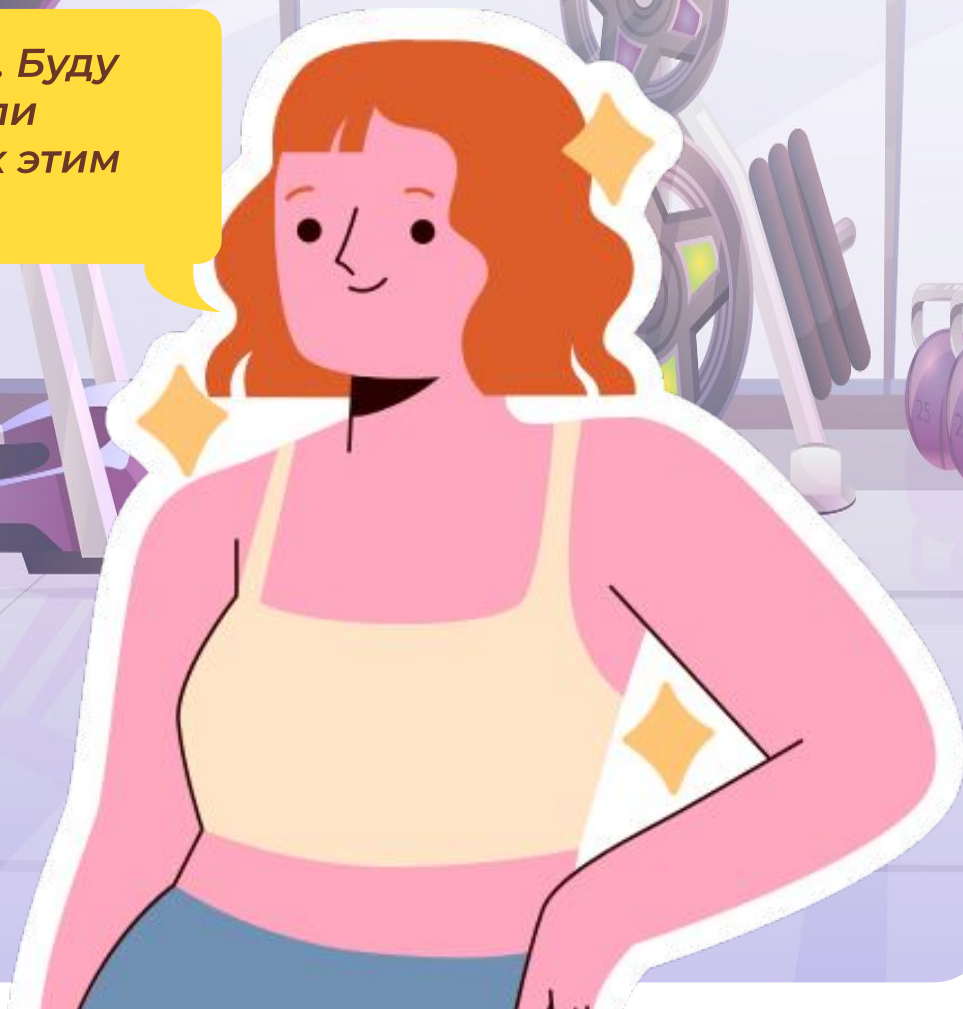
После:

Мы, конечно, знаем как сложно бывает просить помощи. И об этом наше заключительное правило: учись обращаться за поддержкой и помощью, когда это необходимо. Практикуй с маленьких просьб в чем-то совершенно обыденном и увидишь, что это совсем не страшно.



Вам объяснить, как пользоваться тренажерами?

Да, пожалуйста. Буду благодарна, если расскажете, как этим пользоваться.





Мы поощряем аппетит к саммари, смотри еще:



Стресс-менеджмент на работе и в жизни

Противоядие от токсичной продуктивности, чтобы выйти из бесконечной гонки за успехом. Вместо прокрастинации, стресса и выгорания.



Личные границы: как отстаивать свои и не нарушать чужие

Гайд от психолога, чтобы избавиться от чувства вины и сохранить хорошие отношения с окружающими. Вместо 10 книг, 6 тренингов и десятков конфликтов.

Не разбрасывай саммари. Прибери в «Избранное», пусть там лежит