



Психологическая граница личности. Я говорю «Нет»

Психологическая граница личности – что это?



Психологическая граница личности – в отличие от границы тела – не представляет какую-то субстанцию, она виртуальна и проявляется в активности человека.

Ткань психологической границы личности составляют действия, совершаемые человеком в целях решения задач взаимодействия с миром.

Психологическая граница личности



Психолог Татьяна Леви выделяет 6 задач взаимодействия с миром, для которых человек совершает те или иные действия:

- 1** Защитить себя от того, что мы считаем вредным, не подходящим для нас – **невпускающая функция психологической границы личности**
- 2** Пропустить внешние воздействия, если они оцениваются как полезные – **проницаемая функция психологической границы**. Могу доверять, могу отпустить ситуацию, могу не контролировать, могу принимать новое, другое, отличное от моего.

Психологическая граница личности



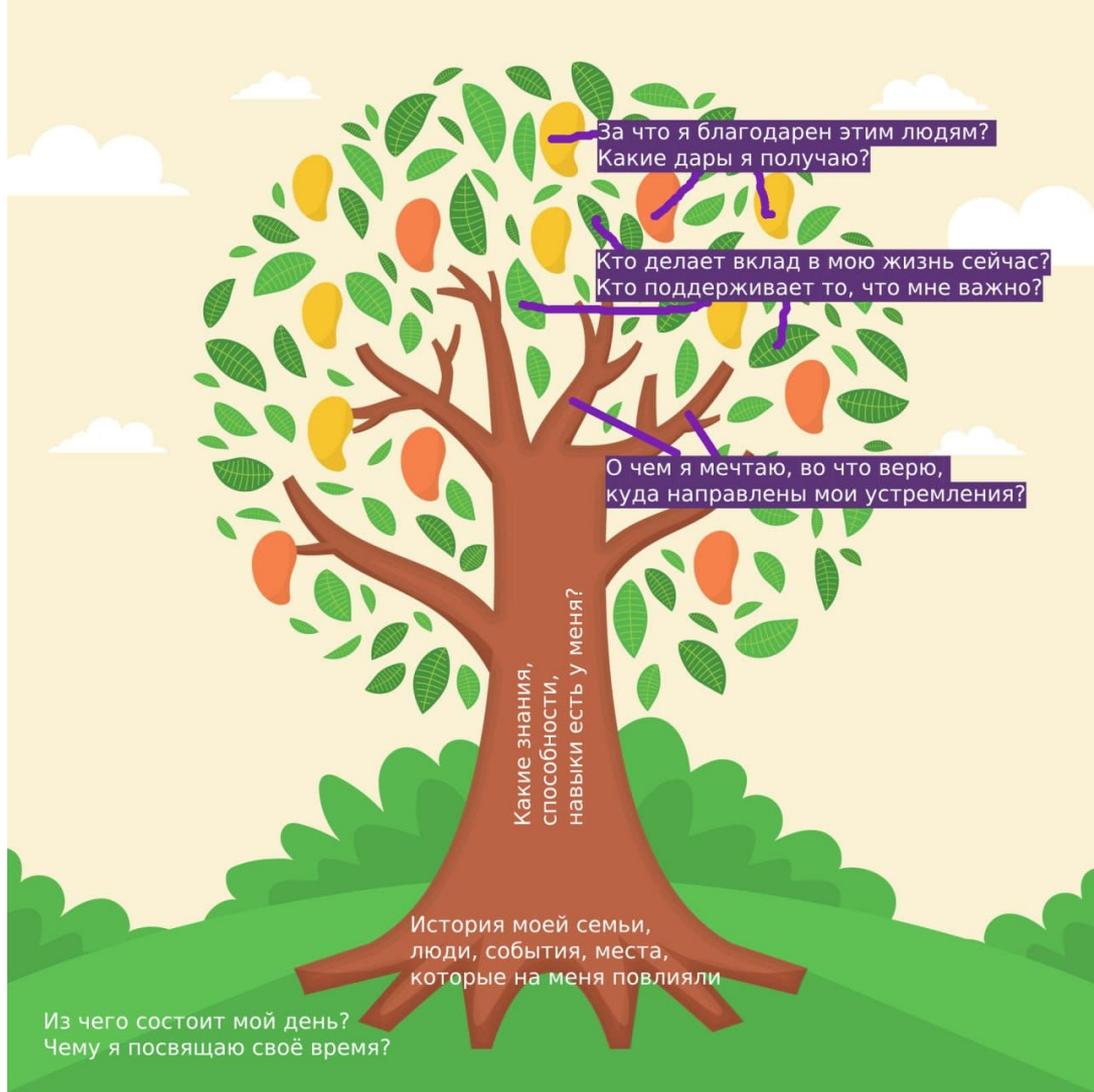
- 3** Вобрать желаемое из внешнего пространства – **вбирающая функция психологической границы**. Могу попросить о помощи, могу сказать словами через рот, что мне нужно, а не ждать, что другие догадаются, могу совершать активные действия на пути к желаемому
- 4** Выразить себя – пропустить из внутреннего во внешнее – **отдающая функция психологической границы**. Я могу выражать свои негативные чувства, а также теплые чувства по отношению к другим людям, когда это уместно

Психологическая граница личности



- 5** Сдержанность, не пропустить внутреннее во внешнее, если оно неуместно – **сдерживающая функция**. Могу сдерживать сильные эмоции, когда их выражение неуместно
- 6** Удерживать спокойное равновесие на границе внутреннего и внешнего – **спокойно-нейтральная функция**. Развитость этой функции соответствует переживанию спокойствия и уверенности в себе

А кого я защищаю?



Невпускающая функция психологической границы личности



Нужна, чтобы защитить нас от вредного, по нашей оценке, воздействия извне.

Как у вас обстоят дела с такими навыками?

- ? Если вас просят делать то, что вы не хотите, вы можете сказать «нет»?
- ? Если человек оказывает на вас давление, вы можете открыто выразить недовольство?
- ? Если человек ведет себя вербально агрессивно по отношению к вам, вам сложно остановить его?
- ? Если человек требует от вас сделать больше, чем вы можете, вам проще сделать или отказать?

Как я этому научился?



👉 Какие есть идеи: как человек может научиться тому, что говорить “нет” – это плохо, трудно, не стоит и т.д.?



Пример

Это Вася. С детства его научили брать на себя много ответственности.

Будучи еще в садике, он должен был присматривать за старенькой прабабушкой и рано научился готовить и убирать. Взрослые не нарадовались и давали ему всё новые и новые поручения. Подруги прабабушки тоже стали просить Васю то хлеба купить, то полы помыть. И хвалили за это. А если вдруг хотел погулять, то стыдили: как же так, не помочь бабушке, которой помочь-то больше и некому. И если не Васенька, то пропадет бабушка, и подруги ее пропадут.

Так появилась привычка чувствовать свою ответственность практически за очень многое, происходящее рядом с ним.



Вася

Мне очень нужна твоя помощь! Нужно в эти выходные перевезти маму на лето на дачу, а попросить некого. Сами мы никак не справимся.



Подруга семьи Васи

Конечно, я помогу!
Сейчас я только напишу жене, что перенесем нашу с ней поездку за стройматериалами в эти выходные, и обсудим с тобой детали



Вася

Подходит ли мне сейчас та же модель мышления/поведения?



- ✍ Мне подходит то, как у меня это работает сейчас? Почему подходит? Почему не подходит?
- ✍ Хотите ли что-то поменять? А что именно и на что?
- ✍ Что изменится в вашей жизни, когда поменять удастся? В каких сферах жизни это поможет вам больше всего?
- ✍ С чего можно было бы начать изменения?

Я говорю НЕТ



А что вообще значит говорить – НЕТ? Приведите любой пример + что это НЕТ означает лично для вас.



Плюсы и минусы всем и всегда говорить ДА



Какие бонусы получает человек, который никогда никому не отказывает, не выражает недовольствия, позволяет агрессию в свой адрес?

А какие минусы?



ДЛЯ ВСЕХ НЕЛЬЗЯ БЫТЬ
ПУШИСТОЙ -
РАСТАЩАТ НА ВОРОТНИКИ!



Говоря **ДА** другим, убедитесь, что
не говорите **НЕТ** себе !





Почему говорить НЕТ нормально?



Говоря "НЕТ", вы отказываетесь от неподходящих вам обстоятельств, условий, а не от человека целиком





Почему говорить НЕТ нормально?



Вы имеете право
не соответствовать ожиданиям других



Вообще-то я на тебя очень
рассчитывал и никак не ожидал,
что ты откажешь мне в
помощи, ты ведь мой друг

Мне жаль, но, как я уже сказал,
я не смогу

Почему говорить НЕТ нормально?

Взрослый и эмоционально зрелый человек
способен выдержать "НЕТ"

Мне жаль, но я не смогу тебе
помочь

Ну что ж, я понимаю, поищу
другие возможности

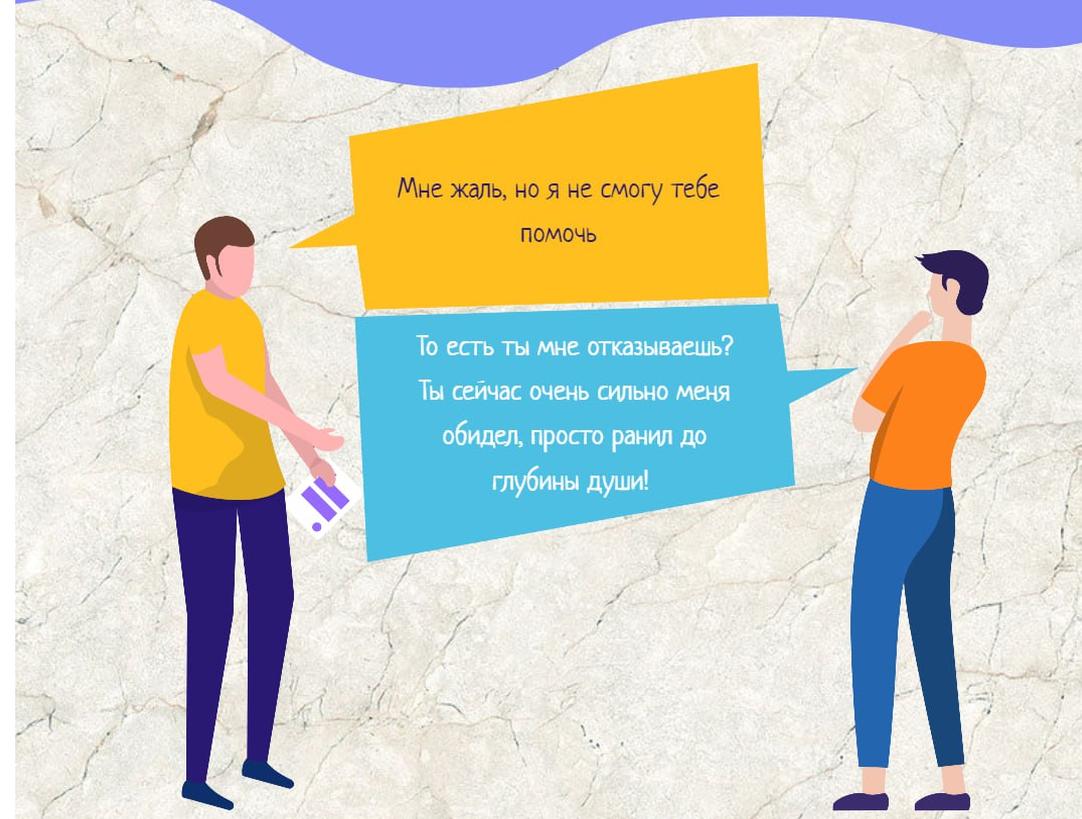
А я этого не переживу-у-у
и не найду другого решения,



Почему говорить НЕТ нормально?



Если вы отказали вежливо, а человек огорчился или обиделся,
то помните: вы не несете ответственности
за чувства другого взрослого человека



Мне жаль, но я не смогу тебе
помочь

То есть ты мне отказываешь?
Ты сейчас очень сильно меня
обидел, просто ранил до
глубины души!



Почему говорить НЕТ нормально?



Говоря "НЕТ", вы даете возможность другому узнать о том, что вам не подходит, а значит узнать вас лучше и построить с вами наиболее подходящие для вас отношения



Я не поеду с тобой в музей авиации, мне это не очень интересно

Хорошо, что сказал, а то я хотел подарить тебе на день рождения участие в квесте на авиатеатику

Скажи **НЕТ** ассертивно



Ассертивность

это здоровый способ коммуникации,
способность выражать свою точку зрения
открыто, честно и уважительно

Скажи НЕТ ассертивно



Что значит быть ассертивным?

1. Вы можете выразить свое мнение, а также сказать о своих чувствах.
2. Вы можете попросить то, что вам нужно.
3. Вы можете уважительно не согласиться.
4. Вы можете внести свои идеи и предложения.
5. Вы можете сказать «нет», не чувствуя себя виноватым.
6. Вы можете выступить в поддержку кого-то другого.

Скажи **НЕТ** ассертивно

Ассертивный стиль поведения помогает нам получать то, что Мы хотим.
Ведь ассертивным поведением мы транслируем уверенность в себе, а
также то, что наши чувства и идеи имеют значение!
При этом мы показываем, что чувства и потребности других тоже важны.
Проявляя уважение, мы получаем уважение в ответ.



Что вы смотрите на часы? Я вижу, что время рабочего дня подходит к концу, но есть еще 5 минут и вы не имеете права отказать мне в выдаче товара. Иначе я напишу на вас жалобу!



Простите, что я приехал так поздно. Меня задержали на работе, но этот заказ – мой подарок дочке на день рождения, мне очень важно получить его сегодня. Если есть такая возможность, выдайте мне его, пожалуйста. Я очень быстро проверю целостность товара.



Ой, я вижу, что вы уже моете полы, значит я не успел. //грустно разворачивается и уходит//

Скажи **НЕТ** ассертивно

Людам, которые ведут себя ассертивно,
легче заводить друзей, а также
улаживать конфликты и разногласия.



Ну ты и эгоистка! Тебе бы только
говорить и говорить!
И доказывать всем, какая ты
умная. Дай мне сказать!



Когда ты меня перебиваешь, у меня
создается ощущение, что моё
мнение для тебя неважно. Это так
или я ошибаюсь? Могла бы ты,
пожалуйста, сначала дослушать
меня до конца, а затем высказывать
свою мысль?



//Молча терплю и страдаю
от того, что друзья меня
перебивают//

Скажи **НЕТ** ассертивно



Какие еще преимущества у тех, кто ведет себя ассертивно?

1. Улучшаются коммуникативные навыки
2. Повышается самоуважение и уважение к другим
3. Уменьшается уровень стресса и улучшается эмоциональное и физическое здоровье
4. Уменьшаются конфликты
5. Повышается продуктивность на работе и дома. Легче и эффективнее достигаются индивидуальные и рабочие цели.
6. Лучше удается отстаивать права и достоинство как свои, так и других людей

Скажи **НЕТ** ассертивно



Негативные последствия слишком пассивного поведения

Люди, которые действуют слишком пассивно, часто в конечном итоге чувствуют, что ими пользуются. Они могут испытывать боль, злость или обиду.

Когда вы сдерживаете свои мысли и чувства, другие не узнают о них и не поймут вас так хорошо, как могли бы. Также сообщество (рабочий коллектив, семья и т.д.) не получит пользы от вашего вклада или идей.

Если вы начинаете чувствовать, что ваше мнение или чувства не имеют значения, это может снизить вашу уверенность в себе и лишить возможности получить признание и положительную обратную связь о ваших хороших идеях. В конечном итоге это может привести к депрессии.



Скажи **НЕТ** ассертивно



Факторы, под влиянием которых люди
могут действовать слишком пассивно



- » отсутствие уверенности в себе или в ценности своего мнения
- » чрезмерное беспокойство о том, как угодить другим или понравиться им
- » беспокойство о том, что другие не согласятся с их идеями и мнениями или отвергнут их
- » чувствительность к критике или негативный опыт в прошлом, когда их идеи игнорировались или отвергались
- » недостаточно развитые навыки ассертивности*

Скажи **НЕТ** ассертивно



Негативные последствия слишком агрессивного поведения



Людям, которые ведут себя слишком агрессивно, может быть трудно сохранять друзей.

Они могут доминировать в разговорах или высказывать свое мнение слишком смело и решительно, заставляя других чувствовать себя незначительными, неуважаемыми.

Люди с агрессивным стилем поведения могут заставить других людей делать что-то по-своему, но при этом довольно часто они вызывают не самые приятные чувства и не слишком нравятся другим.

Потеря уважения других – не такая уж редкая для них история.

Скажи НЕТ ассертивно



Факторы, под влиянием которых люди
могут действовать слишком агрессивно



- » излишняя самоуверенность
- » слишком много внимания уделяют удовлетворению своих потребностей и выражению своего мнения
- » не уважают или не учитывают мнение и потребности других людей (привыкли делать так или делают это осознанно*)
- » не умеют слушать или просить других о помощи

Скажи НЕТ ассертивно

Факторы, способствующие ассертивному поведению



- » уверенность в себе
- » убежденность, что их мнение имеет значение, их идеи и чувства важны, а они сами имеют право на самовыражение
- » жизнестойкость (умеют справляться с критикой, отказом и неудачами)
- » уважают предпочтения и потребности других людей
- » имеют ролевые модели для проявления ассертивности
- » наличие опыта в прошлом, когда их идеи приветствовались или ассертивное поведение было вознаграждено

Скажи НЕТ ассертивно

Быть ассертивным – это вопрос
развития...



определенных навыков общения

+



правильного внутреннего настроя.

Кому-то это дается легче, кому-то труднее, но развить ассертивность может каждый. Для этого:

1. Поразмышляйте, какой коммуникативный стиль наиболее близок к вашему? Агрессивный? Пассивный? Или ассертивный?
2. Затем решите, нужно ли вам работать над тем, чтобы быть
 - менее пассивным (пассивной),
 - менее агрессивным (агрессивной), или
 - просто укрепить свой естественный ассертивный стиль.

Скажи **НЕТ** ассертивно



От пассивного стиля к ассертивному



Часть 1

- » Обращайте внимание на то, что вы думаете, чувствуете, хотите и предпочитаете.
- » Вы должны осознавать эти вещи, прежде чем сможете донести их до других.
- » Обратите внимание, не говорите ли вы "я не знаю", "мне все равно" или "это не имеет значения", когда кто-то спрашивает, чего вы хотите.
- » Остановите себя. Потренируйтесь говорить то, что вы бы предпочли, особенно о вещах, которые действительно не имеют большого значения. Например, если кто-то спросит: "Тебе зеленый или красный фломастер?", вы можете ответить: "Мне зеленый – спасибо".

Скажи **НЕТ** ассертивно



От пассивного стиля к ассертивному



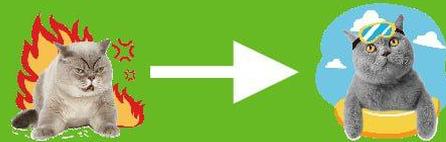
Часть 2

- » Потренируйтесь просить о чем-то. Начните с не слишком значительных вещей, например: "Мне нужна ручка – нет ли у кого-нибудь лишней?". "Не могли бы вы занять мне место на лекции?" Это поможет развивать коммуникативные навыки, а также уверенность, которая понадобится, когда нужно будет попросить о чем-то более важном.
- » Высказывайте свое мнение. Например, скажите, понравился ли вам фильм, который вы смотрели, и почему.
- » Практикуйте использование Я-утверждений, таких как: "Я бы хотел...", "Я предпочитаю..." или "Я чувствую...".
- » Напоминайте себе, что ваши идеи и мнения так же важны, как и мнения других людей. Ассертивность начинается с внутренней установки – ценить себя так же высоко, как и других.

Скажи НЕТ ассертивно



От агрессивного стиля к асертивному



- » Потренируйтесь дать возможность другим говорить первыми.
- » Обратите внимание, не перебиваете ли вы. Заметив это за собой, скажите: "О, простите – продолжайте!" и дайте собеседнику закончить.
- » Спросите мнение другого человека, а затем выслушайте ответ.
- » Когда вы не согласны, постарайтесь сказать об этом, не унижая точку зрения другого человека. Например, вместо того чтобы сказать: "Это глупая идея", попробуйте: "Мне не очень нравится эта идея".

Скажи **НЕТ** ассертивно



Даже если у вас уже ассертивный стиль поведения, вы можете развивать и расширять свои навыки



- » Найдите примеры для подражания – таких людей, которые умеют быть ассертивными – не слишком пассивными и не слишком агрессивными. Попробуйте подражать их лучшим качествам. Работает и для двух предыдущих случаев!
- » Обратите внимание на то, где вам лучше всего удается быть ассертивным. В разных ситуациях люди ведут себя по-разному. Многие люди считают, что в одних ситуациях (например, с друзьями) быть ассертивным легко, а в других (например, с учителями или при знакомстве с новыми людьми) – сложнее. В более сложных ситуациях попробуйте подумать: "Что бы я сказал своим близким друзьям?"



Техника Я-ВЫСКАЗЫВАНИЕ

Личное местоимение
+
фактологическое описание ситуации,
поведения и др.
+
ваши переживания
+
предполагаемые действия



Техника ЗАТУМАНИВАНИЕ

Техника "Затуманивание" называется так потому, что человек действует, как "стена тумана", в которую бросают аргументы, но они не возвращаются.



– Во сколько ты звонишь? Ты опаздываешь почти на полчаса, мне надоело, что ты постоянно меня подводишь.

Ответ в технике "Затуманивание":

– Да, я опоздал больше, чем рассчитывал, и я вижу, что это тебя раздражает.

– Раздражает? Конечно, я раздражен, я ждал целую вечность. Тебе нужно больше думать о других людях.

Ответ в технике "Затуманивание":

– Да, я переживал, что тебе придётся ждать почти полчаса.



Техника ЗАЕВШАЯ ПЛАСТИНКА

Техника "Заевшая пластинка" опирается на ключевой ассертивный навык "спокойной настойчивости".

Она включает в себя повторение того, что вы хотите, снова и снова, не повышая тон голоса, не злясь, не раздражаясь и не вовлекаясь в побочные вопросы.

Представьте, что вы возвращаете в магазин бракованную вещь.

- Я купила эти туфли на прошлой неделе, но каблук отвалился. Я бы хотела вернуть деньги, пожалуйста

- Похоже, что их много носили, а это вечерние туфли и они не предназначены для повседневной носки.

Ответ в технике "Заевшая пластинка":

- Они у меня всего неделю, а уже неисправны. Я бы хотела вернуть деньги.

- Вы не можете рассчитывать, что я верну вам деньги после того, как вы их износили!

Ответ в технике "Заевшая пластинка":

- Каблук отвалился всего через неделю, и я хотела бы вернуть деньги

И помните о правах!



с точки зрения асертивности

У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА ЕСТЬ ПРАВО:

- ✓ Обладать достоинством и самоуважением.
- ✓ Говорить "НЕТ", когда это обосновано, без чувства вины.
- ✓ Выражать свои чувства.
- ✓ Просить о том, чего вы хотите, напрямую.
- ✓ Чувствовать себя хорошо.
- ✓ Изменить свое мнение.
- ✓ Вести переговоры и достигать компромиссов при возникновении конфликта.
- ✓ Совершать ошибки



Контакты



+7(962)9056789