


Алла
Озорнина

★
МОИ 😊
ПРАВИЛА


КАК ЗАЩИЩАТЬ
СВОИ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ



Аванта



Как выстроить личные границы и приобрести надежных друзей



Если ты подросток, то я тебе не завидую. Из-за гормональной перестройки организма эмоциональные бури взрывают мозг: ты то несешься куда-то, не разбирая дороги от радости, то погружаешься в пучину отчаяния... А чего только стоит ссора с друзьями! А первая влюбленность, во время которой ты чувствуешь себя ничтожным. Она — Королева, а ты кто?

А родители!

— Да плюнь ты на это! — говорят они (причем неважно, на что именно). — В будущем в твоей жизни будут еще тысячи возможностей (неважно каких).


«Да я могу до этого будущего не дожить, — думаешь ты. — Может, это случится через сто лет, а мне надо сейчас, сейчас! Ну как они не понимают!»

Не понимают!


Я была подростком очень давно. Причем подростком не очень счастливым. Один только высокий рост чего стоил! Когда ты выше



всех девочек в классе, чувствуешь себя, хм... некомфортно. Чтобы быть хотя бы на полтора-два сантиметра ниже, я сильно сутулилась и подгибала колени. Возможно, «унижаться» на полтора сантиметра мне и удавалось, а вот слово «дылда», которое порой несло вдогонку, особенно от отвратительного Адоськина, преследовало постоянно. И все-таки Адоськин не так доставал меня, как... Впрочем, об этом чуть позже. Пока же остановлюсь на непонимании со стороны родителей. Похоже, они забыли, что когда-то тоже были подростками.

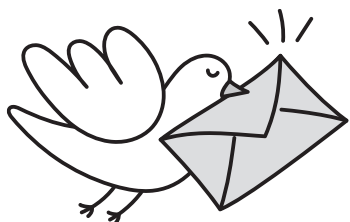


**«Мне бы твои заботы», — говорил папа.
«Мне бы твои заботы», — думала я. Ведь решать
взрослые проблемы гораздо легче. И сейчас,
когда я сама стала взрослой, причем довольно
давно, убедилась, что была права.**

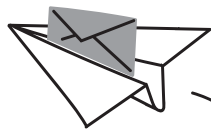


С тех пор прошло много лет, появилась мобильная связь, интернет, социальные сети, возможностей — море, но подростковый возраст проще не стал. И в подтверждение тому — письма, которые приходят в наше издательство.

Да-да, до сих пор подростки отправляют в нашу редакцию «Аванта» письма, правда, не в бумажных конвертах, как прежде, а на электронную почту. И оказывается, что у современных тинейджеров точно проблем ничуть не меньше, чем у их предшественников много лет назад. Вот одно из таких писем.



Тюха-матюха



«Дорогая редакция!

У меня большая неприятность, такая, что я не знаю, что делать.

Я всегда была убеждена в том, что людям надо помогать. По крайней мере, меня так учили родители. И я помогала, не всем, конечно, но многим в классе: списать домашку, помочь решить задачу, подсказать на контрольной, пока не видит учительница.

И вот буквально на днях я случайно услышала разговор двух одноклассников.

— Да что ты паришься! Подойти к Ильиной, она все за тебя решит.

— Точно! Эта тюха никому не умеет отказывать!

Мне было очень неприятно. И все же даже после того, как я услышала эти слова, я не смогла отказать однокласснику. А потом, как обычно, ко мне подошел еще один, и еще, и еще... К концу большой перемены у меня разболелась голова и непрерывно крутились одни и те же слова: «Эта тюха, эта тюха, эта тюха...» Но почему? Потому что я же никогда не отказываюсь помочь, даже если у меня нет на это времени и сил.

В этот момент обернулась Ленка.

И я вдруг подумала: ее почему-то не эксплуатируют так, как меня. А ведь она




круглая отличница, могла бы и помочь. Да, она помогает, но избирательно, а если не хочет или ей некогда, то, в отличие от меня, говорит «отстань». В конце концов, я не обязана тащить двоечников на себе, — повторяет она. И ведь ее любят в классе гораздо больше, чем меня! Как же так? Получается, что если ты отказываешь в помощи, то тебя любят, а если помогаешь, то называют тихой? Тихой-матюхой!»

Зачем нужны границы


В последнее время появляется много замечательных книг, в которых доступным языком рассказывается, что такое эмоции, чувства, как правильно общаться с окружающими, чтобы их не обидеть. Мы тоже будем говорить о том, что такое эмоции, чувства, как правильно общаться с окружающими, чтобы их не обидеть, но и чтобы они не обидели тебя. А для этого **нужно стоять на страже своих личных границ**. Только это может сделать человека независимым, самодостаточным, а значит — счастливым.

Ведь в любом возрасте человек должен испытывать больше положительных, чем отрицательных эмоций.


Личные границы — это понимание и осознание собственного «Я». Другими словами, **посыл окружающим как со мной можно поступать, а как нельзя**.



Дело в том, что между нами и окружающими существует физическая и эмоциональная дистанция. Вот ее и называют **личным пространством** или **личной границей**. У девочки под фамилией Ильина (мы не знаем ее имени) личные границы очень слабые, вот и врываются в ее пространство все кому не лень.




К сожалению, с такими проблемами в основном сталкиваются добрые, отзывчивые люди. Они всегда бегут на помощь каждому, причем зачастую в ущерб свободному времени и интересам.



6

В итоге ими просто беззастенчиво пользуются. А сами они испытывают **психологический дискомфорт** — раздражение, пониженное настроение, ощущение, что их «раздавили».



Если же речь идет о подростках, то они подобные ситуации переживают гораздо тяжелее, чем взрослые. Почему? Да потому что к этому возрасту клеток коры головного мозга, которые отвечают за мышление, постановку целей, волю, планирование, а также за сдерживание эмоциональных порывов, становится значительно меньше и количество их восстанавливается только к 25 годам.

Означает ли это, что никому, никогда и ни при каких обстоя-



тельствах помогать нельзя? Ни в коем случае! Помогать можно и нужно, только не стоит разрешать себя эксплуатировать. А для этого нужно понимать, где заканчивается твоя личная территория.

...Пока я писала эти строки, вспомнила, что относиться к тинейджерам как к людям, которые переживают особый этап человеческой жизни, стали, по историческим меркам, совсем недавно. Вплоть до начала XX века их считали маленькими взрослыми, которых использовали для засеивания полей, дойки коров и мытья полов. А вот интересно, какие в те времена у «маленьких взрослых» были причины для переживаний? И, главное, были ли у них силы на эти переживания?



7





Много лет назад...

«И я влепила ей пощечину, да не одну...»

Первый раз я встала на защиту своих границ, наверное, в шестом классе. Причем встала совершенно внезапно и так резко, что после этого родителей вызвали в школу. Разумеется, никто не ожидал от такой закомплексованной тихони, как я, подобной выходки. Но меня до этого нужно было крепко довести. Поэтому то, как чувствует себя человек, когда нарушают его личные границы, причем самым бесцеремонным образом, я знаю не понаслышке. Сама прошла через это, и еще как!

Дело в том, что ситуация у меня была еще покруче, чем у девочки с фамилией Ильина. Ведь я, как и она, была убеждена, что если кто-то просит помочь, то ему обязательно надо помогать. По крайней мере, так меня,





как и автора письма, учили родители. Так учили и в школе. Так же как девочка Ильина, я помогала всем при любых обстоятельствах и при любой погоде несмотря на то, что некоторые из тех, кого я «спасала», относились ко мне... не очень хорошо. Особенно Полинка Егорова — первая красавица и первая тупица в классе. Но я все равно чуть ли не каждый день давала ей списывать домашку и подсказывала на контрольных в надежде, что когда-нибудь она станет относиться ко мне лучше. Тогда я еще не знала, что такие люди, как Егорова, просто не умеют ценить доброту. Она постоянно наделяла меня всевозможными некрасивыми прозвищами: фантазия у нее определенно работала куда лучше, чем у Адоськина, который, кроме дылды, ничего придумать не мог. Постепенно присутствие в нашем классе Егоровой с ее свитой превратило мое существование в... ад. Нередко бывало так, что с утра Егорова списывала с моей тетради домашнее задание, а на перемене вместе со своими приближенными в пять-шесть девочек, начинала меня унижать. Теперь-то я понимаю, что из-за комплексов по поводу высокого роста самооценка у меня была на нуле и я даже не думала, что со мной, как и с каждым, так поступать непозволительно. Но однажды меня словно накрыло волной отчаянья и злости, и в ответ на очередную оскорбительную реплику я изо всех сил вцепилась Полинке пощечину. Потом еще и еще. Она пыталась уворачиваться, но мои руки колотили щеки быстрее, чем двигалась ее голова. Причем случилось это как бы само собой, без моего ведома. Помню, как класс замер, будто в игре «замри-отомри».

