

ВАЖНОЕ О ЗОНЕ КОНТРОЛЯ

Что вне зоны моего контроля:

- События в прошлом и будущем.
- Обстановка в мире.
- Эпидемии, катастрофы.
- Погодные условия.
- Решения, мысли, чувства, реакции других людей.
- Продолжительность нестабильной ситуации, обстоятельств.

На что я могу влиять в той или иной степени:

- Мои мысли и чувства.
- Мои здоровье и внешность.
- Мои и семейные финансы.
- Мой график работы и отдыха.
- Эмоции окружающих меня людей.

Что я могу контролировать:

- Мой образ жизни.
- Мое питание.
- Мой режим дня.
- Моя реакция на ситуации.
- Мой выбор.
- Мои слова и поступки.

РАСПРЕДЕЛИТЕ ВАШИ ОСНОВНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ПО ЗОНАМ КОНТРОЛЯ

Что вне зоны моего контроля:

На что я могу влиять в той или иной степени:

Что я могу контролировать:

ЗДОРОВЫЕ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

Какими могут быть границы:

- **Физические:** комфортная дистанция при общении, прикосновения, объятия и т.д.
- **Интеллектуальные:** право на собственные ценности, точку зрения, мнение.
- **Эмоциональные:** то, насколько вы готовы делиться эмоциями с другими людьми, открываться, принимать эмоции других людей.
- **Материальные:** кто и при каких условиях может пользоваться вашими вещами, готовы ли вы одолжить деньги и т.д.
- **Временные:** ваше право распоряжаться собственным временем и расставлять приоритеты.



Личные границы — это индивидуальное пространство, включающее в себя ценности, интересы, увлечения, убеждения, взгляды, эмоции человека.

Как установить:

- Самое важное — осознать, что ваши чувства и комфорт не менее важны, чем чувства и комфорт окружающих.
- Определить, какие границы в каждом из пунктов для вас комфортны.
- Корректно сообщать о нарушении границ, дискомфорте.
- Помнить, что границы необходимы для комфортного взаимодействия с другими людьми, а не для изоляции. Не переусердствуйте.
- Принимайте, когда другие устанавливают границы, и уважайте их.



ЗДОРОВЫЕ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

- Физические:

- Материальные:



- Интеллектуальные:

- Временные:

- Эмоциональные:

Пропишите
ваши личные границы
по группам — это будет
полезной памяткой.

КОГДА МЫ САМИ НАРУШАЕМ СВОИ ГРАНИЦЫ

- Когда мы не даем себе **необходимый отдых**: нарушаем режим сна, соглашаемся на регулярные переработки, считаем, что «не должны сидеть без дела».
- Когда мы не **заботимся о своем теле**: не проходим необходимые обследования и не принимаем лечение, несбалансированно питаемся, отказываемся от еды, когда голодны, ведем сидячий образ жизни.
- Когда **отказываемся от всего того, что приносит радость, оставляя только «надо»**: не уделяем время хобби и общению с близкими, оставляя только «нужные» дела, — это прямой путь к выгоранию.



Иногда самый опасный нарушитель наших личных границы — это мы сами. Вред себе от таких нарушений может быть куда более серьезным, что от нарушений извне.

- Когда излишне жестко критикуем себя, унижаем, оскорбляем: любая критика должна быть конструктивной и вести к позитивным переменам, а не разрушать.
- Когда мы не обращаем **внимания на свои потребности и желания**: говорим «да», когда хочется отказаться, постоянно ставим желания других выше своих и так далее.
- Когда **находимся в постоянном информационном шуме**: читаем те новости, которые нам вредят, не оставляем себе времени побыть в тишине и не слышим собственных мыслей.
- Когда **продолжаем общаться с теми, кто вредит нам.**

ПРОРАБОТАЙТЕ ПРОБЛЕМУ ЛИЧНО ДЛЯ СЕБЯ

Выпишите конкретные ситуации, когда вы позволяли нарушать ваши личные границы, в каждой из категорий ниже.

ЗДОРОВЬЕ И ОТДЫХ

ПОТРЕБНОСТИ И ЖЕЛАНИЯ

САМООЦЕНКА

ОКРУЖАЮЩИЙ МИР

КРУГ ОБЩЕНИЯ

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ С ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОБЛЕМОЙ

Примите наличие проблемы

Отрицать проблему, «прятать голову в песок» — лишь оттягивать ее решение и усугублять, ведь одна проблема, как правило, тянет за собой другие.

Примите ответственность за решение этой проблемы на себя

Даже если причина была не в вас, работать придется именно вам. Не ждите, пока кто-то будет вас «спасать», не перекладывайте активные действия на близких, друзей, партнеров или тематические группы. Это все может быть лишь поддержкой, основная активность и усилия — от вас.

Найти специалиста и создать возможность пойти к нему

Подкопите, найдите варианты бесплатной помощи, попробуйте онлайн-сервисы с консультациями.



Изучайте самостоятельно

Период поиска специалиста и накоплений вы можете потратить на изучение литературы, материалов по теме, попробовать указанные там техники и упражнения, скорректировать образ жизни. Порой этого достаточно, чтобы снизить интенсивность проявления проблемы.

Не бояться медикаментозного лечения

Иногда без него не справиться. Не пугайтесь, просто найдите грамотного специалиста, который подберет вам необходимый препарат и схему, чтобы свести к минимуму побочные эффекты.

Работать не только на сеансах

Это как учить иностранный язык: если заниматься только два часа в неделю с репетитором, толку не будет. Выбранные на сеансах техники и приемы необходимо регулярно самостоятельно применять.

Настроиться на продолжительную работу

Проблемы, с которыми вы жили несколько лет (а то и десятков лет), не решить за пару сеансов. Даже с самым лучшим специалистом.

ДЕТСКАЯ ПОЗИЦИЯ В ЖИЗНИ

- Болезненная зависимость от мнения и оценок других людей.
- Наивность и опрометчивая доверчивость.
- Автоматические эмоциональные реакции, импульсивные, необдуманные решения.
- Ожидание чуда, поиск легких путей во всем, поиск «волшебной таблетки» для решения любой проблемы.
- Требования «спасайте меня», «сделайте мне хорошо».
- Эгоцентризм, заикленность на себе и ожидание от окружающих постоянной жертвенности в их пользу.



Детская позиция — это набор детских убеждений о жизни, применяемый человеком во взрослом возрасте, и соответствующее инфантильное поведение.

- Безответственность, нарушение собственных обещаний.
- Неумение и страх говорить о своих эмоциях и желаниях прямо: намеки, манипуляции, угрозы и ультиматумы — привычные методы для достижения цели.
- Обидчивость, капризность, склонность к показательной драматизации.
- Требование безусловной поддержки 24/7 и по любому, даже незначительному поводу.
- Болезненная реакция на критику.
- Отказ от возможностей из-за страхов.

СЛОВА ПОДДЕРЖКИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ НАПОМНИТЬ, ЧТО «ДЕТСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ» НЕ РЕШИТ ПРОБЛЕМУ

При желании дополните список собственными вариантами.

- Моя жизнь, мои эмоции, мои поступки — это моя ответственность.
- Я следую *своим* целям и желаниям, потому что я хочу прожить свою жизнь, а не чужую.
- Я взрослый самостоятельный человек, мне не нужна круглосуточная опека.
- Перекладывая ответственность за свою жизнь на других людей, я отдаю им «пульт управления». Действительно ли я этого хочу?
- У меня хватает сил, чтобы научиться самостоятельно проживать свои эмоции и чувства.
- Я могу быть «достаточно хорошим (хорошей)», мне не обязательно быть «идеальным(ой)».

- ---
- ---
- ---
- ---
- ---

ПЛАН РАБОТЫ ДЛЯ ВЫХОДА ИЗ ДЕТСКОЙ ПОЗИЦИИ

- **Работа с интроектами.** Поиск установок и убеждений, усвоенных извне, которые влияют на вас негативно, препятствуют вашему развитию и взрослению.
- **Работа с личными границами.** Осознание и защита личных границ в отношениях с другими людьми, определение вашей зоны контроля.
- **Здоровая сепарация от родителей, если она еще не пройдена.** Выстраивание отношений с родителями с позиции «взрослый — взрослый».
- **Развитие эмоционального интеллекта.** Умение распознавать и проживать свои эмоции, определять эмоции других людей, замечать манипуляции.

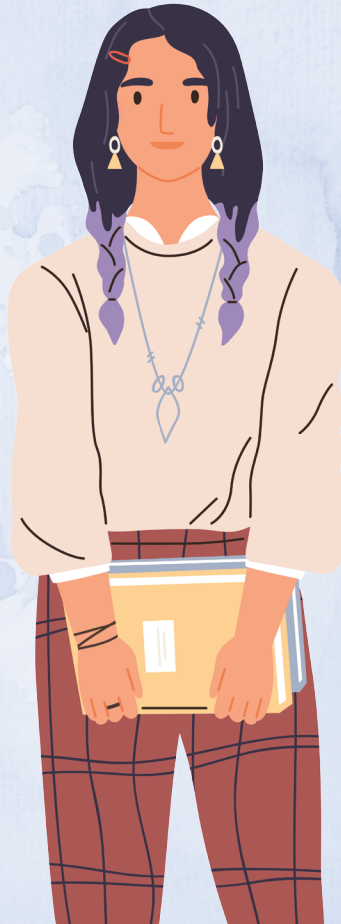


Многие пункты из вышеперечисленного вполне подходят для самостоятельной работы — список рекомендованной литературы смотрите на обороте!

- **Знакомство с собой.** Определить свои ценности, потребности, желания и цели, уметь отличать их от навязанных извне.
- **Выстраивание внутренней опоры.** Научиться поддерживать себя в сложных ситуациях, проработать установки, мешающие осознанному взрослению.
- **Принятие ответственности** за собственную жизнь, решения, поступки, эмоциональное состояние. Научиться работать со сложными эмоциями, планировать и принимать взвешенные решения, свести к минимуму когнитивные искажения.

ПОЛЕЗНАЯ ЛИТЕРАТУРА ПО ТЕМЕ

- Людмила Петрановская, «Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка». В первую очередь будет полезна родителям, чтобы помочь самим себе и ребенку без проблем пройти процесс сепарации и сформировать надежный тип привязанности.
- Линдси К. Гибсон, «Взрослые дети эмоционально незрелых родителей: как научиться ценить себя и наладить отношения с родителями». Подойдет для прочтения тем, чьи родители также застряли в детской позиции.
- Юлия Зотова, Мария Летучева, «Все дело в папе. Работа с фигурой отца в психологическом консультировании». Будет полезна детям из неполных семей и тем, у кого сложные отношения с отцами.



- Елена Аринина, «Быть взрослым. Создай порядок и баланс в душе». Отличный курс по взрослению и выстраиванию внутренней опоры и знакомства с собой.
- Йен Кан Чжен, «Стань себе родителем: как исцелить своего внутреннего ребенка и по-настоящему полюбить себя». Научит выстраивать внутреннюю опору, брать ответственность за свою жизнь, проявляя при этом заботу и самосострадание.
- Анастасия Сагирова, «Нам всем пора повзрослеть. Как перестать жаловаться, обижаться и сделать свою жизнь счастливой». О причинах застревания в детской позиции и пошаговый план работы с этой проблемой от семейного психолога.

ЧЕМУ НАС МОГУТ НАУЧИТЬ «НЕГАТИВНЫЕ» ЭМОЦИИ

ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО МЫ БУДЕМ РАБОТАТЬ С НИМИ



СТРАХИ

Показывают вам ваши травмы и точки для развития, триггеры и зоны роста.



СТЫД

Показывает вам негативные установки извне и учит принимать свои теневые стороны.



ЗАВИСТЬ

Может подсказать вам ваши истинные желания, которые вы отвергаете или не осознаете.



ЗЛОСТЬ

Говорит о том, что нарушаются ваши личные границы.



ТРЕВОЖНОСТЬ

Может научить вас быть в моменте «здесь и сейчас», анализировать проблемы и искать пути решения.



ОБИДА

Может сообщать о проблемах с зоной контроля, нереалистичных ожиданиях от других людей.

РАСКРАСКА-АНТИСТРЕСС

Раскрасьте эту картинку. Арт-терапия помогает уменьшить эмоциональное напряжение и проработать негативные эмоции.

