

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ГРАНИЦЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



**Психологические границы** – это понимание собственного «я» как отдельного от других. Это понимание своей отдельности, формирует основу нашей личности. Границы говорят нам, где мы, а где не мы; что мы можем выбрать, а что не можем; что мы в состоянии вынести, а что нет; что мы чувствуем и чего не чувствуем; что нам нравится и что нам не нравится; чего мы хотим и чего не хотим. Другими словами, границы определяют нас. Точно так же, как физические границы определяют, где начинается и где заканчивается частное владение, духовные и психологические границы определяют, кем мы являемся, а кем не являемся.

Ниже представлена цитата основателя гештальт – психологии Фредерика Перлза по поводу личных границ:

*Я делаю свое дело, а ты делаешь свое дело.*

*Я живу в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям.*

*И ты живешь в этом мире не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям.*

*Ты – это ты.*

*А я – это я.*

*И если нам случилось встретиться друг друга – это прекрасно.*

*Если нет, то ничего не поделаешь.*

*Фредерик Перлз*

## НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

Говоря о границах в профессиональной деятельности, будь то общение с учениками, коллегами и родителями, необходимо помнить *о следующих правилах*:

1. У Вас есть четкая позиция по поводу своей профессиональной деятельности. Знание, что Вы делаете, зачем, почему, что даете, что получаете, что можно, а что нельзя (*можно буквально на листе бумаге всё расписать*).

2. У Вас есть четкая позиция по поводу общения с коллегами, родителями, учениками (*необходимо расписать правила, что можно в общении, а что нельзя. Расписать необходимо правила общения с каждой категорией – то есть, отдельно расписать правила общения с коллегами, отдельно – с родителями, отдельно – с учениками*). И конечно, этот **свод правил необходимо до всех донести**.

3. Вы знаете свои потребности, прислушиваетесь к своим желаниям, состояниям, идете к своим целям, остаетесь верным своим ценностям, чувствуете, что для Вас приемлемо, а что нет.

4. Вы отводите определенное время для общения по работе (*коллеги, родители – например, с 9 до 20 часов по будням*) и оповещаете об этом людей.

5. Вы выделяете время для себя. В это время и нет никого рядом, нет никаких дел, Вы не решаете чужие проблемы и не думаете о других. Все Ваше внимание — в Вас.

Этот небольшой свод правил позволит Вам научиться выстраивать свои границы в профессиональной деятельности, которые будут помогать во взаимодействии с родителями, коллегами и учениками. *Помните, что каждый имеет право на личное пространство, и чем четче Вы выстроите границы, тем больше у Вас будет свободы.*



Если у Вас есть вопросы, пишите на электронную почту [psycholog@i-college.ru](mailto:psycholog@i-college.ru)

Д. В. Завьялова,  
педагог-психолог АНПОО «НСПК»  
Май 2021 г.