

Jak wyznaczać zdrowe granice w okresie przedświątecznym



Wyznaczanie granic to nic innego jak uczenie ludzi wokół nas o tym, w jaki sposób chcemy być traktowani w danej relacji. W przeciwieństwie do postawy roszczeniowej czy egocentrycznej, mówienie o granicach jest formą zdrowej komunikacji bez przemocy. Pomaga budować dobre relacje i czerpać z nich satysfakcję. W tygodniach poprzedzających koniec roku, kiedy mnożą się obowiązki i rosną oczekiwania, nasze granice są poddawane próbie. Dlatego przygotowaliśmy dla Was ten poradnik przedświąteczny:

Znaj swoje granice

Łatwo poznać moment, w którym nasze granice zostały przekroczone. Towarzyszy nam wtedy zwykle gniew lub lęk, pod którymi kryje się coś więcej - np. bezradność. Przypomnij sobie sytuację społeczną (z udziałem rodziny, partnera lub managera), w której tak się poczuł*ś. Jak mógłbyś/mogłabyś spokojnie wynegocjować inne traktowanie od tej osoby? Pamiętajmy, że wyznaczanie granic działa w obie strony. Jeśli ktoś próbował kiedyś poprosić Cię zmianę zachowania, jak zareagował*ś - agresją, postawą uległą, czy może zrozumieniem?



Znaj swoje prawa

Każdy człowiek ma te same podstawowe prawa bez względu na to, jaką rolę pełni w danej relacji - czy jest szefem czy pracownikiem, córką czy matką.

- Prawo do bezpieczeństwa w sferze psychicznej i emocjonalnej.
- Prawo do decydowania o tym, co i kiedy jesz i pijesz.
- Prawo do rezygnacji z udziału w imprezie lub spotkaniu rodzinnym.

Nie wszystkie z tych rzeczy są równie ważne dla każdego; ważne jest to, by określić swoje najważniejsze potrzeby. Jeśli o nie zadbasz, będziesz czuć się dużo pewniej i bezpieczniej.



O czym pamiętać

- Spokojnie informuj innych o tym, że przekroczyli właśnie Twoje granice.
- Uświadom sobie, jakie sytuacje najbardziej Cię stresują i ucz się z nich, kiedy nie możesz ich uniknąć.
- Poznawaj granice innych ludzi i szanuj je.



Czego się wystrzegać

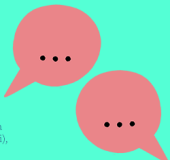
- Nie zakładaj, że inni mają złe intencje (chyba że wielokrotnie przekraczają Twoje granice).
- Nie reaguj agresją na agresję (pamiętaj o tym, że sarkazm też może być postrzegany jako forma agresji).
- Nie staraj się wszystkich zadowolić w okresie świątecznym (chyba że sprawia Ci to radość).



Jak negocjować

Warto skorzystać z gotowych modeli feedbacku i dostosowywać je do każdej sytuacji. „Komunikat ja”, który prezentujemy poniżej, pomaga skupić się na faktach i relacji przyczynowo-skutkowej. Zamiast mówić „Zawsze robisz X!”, spróbuj takiej struktury:

Czuję się... (emocja), kiedy Ty... (fakt / konkretna sytuacja). Potrzebuję... (moje potrzeby / wartości), więc chciał*bym żebyśmy w przyszłości... (konkretny rozwiązanie / plan).



Ciesz się z dobrych relacji

To Ty wyznaczasz granice i wybierasz przestrzeń, w której to robisz. Czasami nie warto wkładać wiele wysiłku w wyznaczanie granic w relacjach, które nie są dla nas ważne lub w których czujemy się niekomfortowo. Zdrowe relacje są łatwe. Przychodzą naturalnie. Jeśli masz kogoś, przy kim czujesz się bezpiecznie i dobrze - powiedz mu to, docerń relację, którą zbudowaliście/zbudowałyście. Czy możesz odwdziżyć się takiej osobie? Zadbaj o to, by czuł/czuła się przy Tobie równie dobrze i swobodnie.



Czytasz ten newsletter, ponieważ Twoja firma korzysta z HearMe. Pamiętaj, że w każdej chwili możesz umówić się na anonimową konsultację ze specjalistą (psychologiem, psychoterapeutą, coachem, interwentem) w aplikacji HearMe. Jeśli nie masz do niej dostępu, zapytaj o to swój dział HR.



**Do zobaczenia
w aplikacji HearMe:**

<https://app.hear.me.pl>

