**Безвіз або візовий режим вибір індивідуальний.**

Особистий простір – це місце, захищене кордонами: поштова скринька у соцмережах, яку не читають; кімната, у яку входять, коли запрошують; сумка, у яку не заглядають; щоденник, який не беруть без дозволу. Кожна країна має свою територію і захищає її, як доцільніше для неї, і безвіз це не відсутність кордонів, це їх гнучкість - щоб потрапити на територію ЄС українцям з біометричними паспортами, необхідно мати підтвердження мети поїздки, місця проживання, наявність фінансових коштів, намір повернутися до місця постійного проживання, медичне страхування. Ірландія чи Велика Британія візи не скасовують і мають не такі гнучкі кордони, США можуть відмовити у в’їзді без пояснення причин. За порушення кордонів, за дії не у межах законодавства - депортація на певний або пожиттєвий термін. У випадку агресивного нападу – країна захищатиметься. Кордони, їх гнучкість вибір особистий, але мати їх необхідно. Це гарний приклад, як людині встановлювати кордони, бо кожен має піклуватися про психологічні, фізичні, духовні межі. По-перше, щоб перейти кордони, потрібно попросити дозволу, по-друге, за стійкість власних меж відповідаю саме «Я»; по-третє - межі повинні бути прозорими і зрозумілими іншим, якщо відбуваються зміни, про це потрібно говорити, бо велика ймовірність, що їх будуть порушувати.

Замислитись над вмінням будувати кордони важливо, якщо ви:
- дозволяєте себе ображати, не відстоюєте себе;
- почуваєтеся жертвою обставин і життя;
- віддаєте забагато свого особистого часу іншим;
- намагаєтеся бути хорошим, щоб цінували і поважали, бо просто так ви цього не вартуєте;
- через провину намагаєтесь рятувати і робити усіх щасливими;
- дозволяєте контролювати ваше життя іншим;
- боїтеся того, що про вас думають люди;
- дозволяєте торкатися себе, навіть тоді, коли це некомфортно.

Людям зі слабкими кордонами притаманна надмірна відкритість, вони забагато розповідають про себе, не можуть говорити “ні”, сфокусовані на проблемах інших, мають внутрішню потребу когось рятувати, залежать від чужої думки, підкорюються. Прийняття рішень примушують ставити на перше місце інтереси інших людей, а турботу про себе вважають проявом егоїзму. Насильство і неповагу до себе сприймають як норму. У стосунках не мають рівності. Інші маніпулюють і користуються ними емоційно чи матеріально, щоб отримати щось собі. Немає особистих кордонів у людей, яким цілеспрямовано їх руйнували.

Люди із негнучкими, ригідними внутрішніми кордонами уникають близьких стосунків, тримаються осторонь, їм складно звернутись за допомогою, вони прискіпливо захищають приватну інформацію. Такі жорсткі межі вибудовуються через сильний страх відторгнення іншими людьми.

Здорові особистісні межі у тих, хто цінують власну думку, не йдуть на радикальні компроміси, спроможні відкриватися і ділитися особистою інформацією, знають і говорять про власні потреби, не орієнтуються на думку інших, враховують, що з ними можуть не погоджуватися, беруть на себе відповідальність за свої дії та емоції, при цьому залишають відповідальність за дії або емоції інших їхнім господарям.
Відстоювати особисті межі можна тренувати певними техніками.

Техніка «Позначення меж»

Віддайте тому, хто потребує відповідне: «Я вдячний, що ви звернулись саме до мене» або «Це цікава пропозиція».

Визначте свою позицію (Наміри, почуття, розуміння ситуації). «Я стомився під вечір»; «Я маю інші домовленості»; «У п’ятницю зустрітися неможливо»; «Я не займаюсь, цим питанням, вибачте».

Упевнено, однозначно відмовте: «Спасибі, ні»; «Ні, не хочу»; «Ні, я не буду»; «Мене це не влаштовує».(«Ні» або «Дякую, ні» —для встановлення меж).

Не потрібно пояснювати чи вибачатись, чим простіше відмова, тим вона більш впевнена. Ввічливий і твердий тон дає розуміння того, що ви відкидаєте не людину, а тільки її прохання. За інших обставин можна пояснити відмову більш детально.

Не боятися наполягати на своєму можна, стоячи перед дзеркалом, казати твердо і голосно “ні”; чи домовитися з друзями пограти в рольові ігри, відмовляючи один одному у різних ситуаціях.

Важливо говорити близьким про свої потреби, почуття та бажання і запитувати, що відбувається із людиною, чого вона потребує.

Не витрачайте час і ресурси, щоб змінювати інших людей, адже вони можуть бути не зацікавленими у власних змінах. Вивільняйте час і місце для взаємодії з іншими людьми, які приносить вам задоволення та позитивні переживання. Докладайте зусиль для того, щоб уникати токсичних стосунків, у яких маніпулюють, контролюють або жорстоко поводяться.

Тримайте паузу: «Можна зателефонувати Вам пізніше?»; «Я передзвоню у кінці тижня»; «Я дам відповідь у середині дня».

Виявляйте співчуття: «Це дійсно серйозна проблема, я розумію», « Мені дуже шкода, що у Вас виникла така проблема», «Я, розумію, але впевнена, що Ви знайдете вихід».

Не вибачайтесь багато - це може сприйматись так, що мої інтереси важливіші для мене. Надмірні вибачення запрошують інших натиснути більше – і ви не витримаєте і здастеся.
Не принижуйте себе. Краще говорити «не хочу», ніж «не можу».

Будьте точними: «Я можу підвести Вас до роботи, але тільки, якщо до 15.00 Ви будете готові».

Слідкуйте за інтонаціями і жестами. Сидіть або стійте у зручній позі. Дивіться у очі співрозмовнику. Говоріть упевненим голосом. Поза і голос повинні додатково підтверджувати впевненість.

Оберігайте себе від провини. Після відмови може захотітися зробити щось для того, кому відмовили. Будьте уважними до пориву, про який потім пожалкуєте.

Техніка «Перманентна відмова»

Однозначно, чітко та лаконічно, використовуючи техніку проведення меж, ми формулюємо те, що не бажаємо.
1.Вдячність за довіру і пропозицію.
2.Аргументація відмови.
3. Ввічлива, але впевнена відмова. Вислуховуємо аргументи того, хто звертається. Повторюємо їх, щоб людина зрозуміла, що її почули і знову відмовляємо.
4.Слухання і повторення аргументів опонента.
5. Ввічлива і тверда відмова.

Якщо ваші кордони порушують, а ви не можете із цим впоратися самостійно, приходьте у «Коло сім’ї», де ми потурбуємось про міцність і надійність ваших особистих меж!

Автор тексту: Рощіна Тетяна

25.12.2019