



## ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ Γ.Ν. ΑΜΦΙΣΣΑΣ

6 /3 /2018 : Όρια: ένδειξη Ψυχολογικής Υγείας ή  
σημάδι ιδιότροπου ανθρώπου;

( Μπάνκοβ Ιβάν / ΠΕ Ψυχολόγος,  
Γνωσιακής- Συμπεριφορικής Κατεύθυνσης )



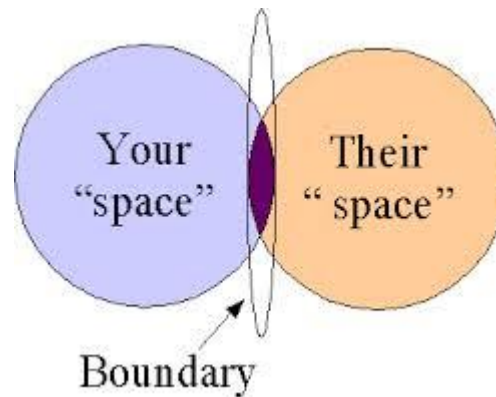
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: Ψυχική Υγεία

Τι είναι τα όρια;



# Ορισμός Ορίων

- ▶ όρια είναι αυτά που καθορίζουν τον προσωπικό μας χώρο:
- ▶ σωματικά,
- ▶ συναισθηματικά,
- ▶ διανοητικά,
- ▶ σεξουαλικά,
- ▶ πνευματικά.



# Είναι σημαντικά;

- ▶ Σωματική και συναισθηματική υγεία
- ▶ Προστασία την αυτοεκτίμησης
- ▶ Υγιείς σχέσεις
  
- ▶ άγχος,
- ▶ εξάρτηση,
- ▶ κατάθλιψη ή ψυχοσωματική ασθένεια.

# Σωματικά Όρια

- ▶ Παρέχουν ένα φράγμα μεταξύ του εαυτού σου και μιας απρόσκλητης εισβολής
- ▶ Σώμα,
- ▶ Την αίσθηση του προσωπικού ζωτικού χώρου,
- ▶ Την σεξουαλικότητα
- ▶ Ιδιωτικότητα

# Παραδείγματα Παραβίασης

- ▶ Όταν κάποιος έρχεται πολύ κοντά σου για να σου μιλήσει.
- ▶ Να σε αγγίζουν χωρίς τη θελήσή σου ή με μη αποδεκτό τρόπο.
- ▶ Να ψάχνεις τα προσωπικά πράγματα του άλλου.
- ▶ Να μην επιτρέπεις στους άλλους τον προσωπικό τους χώρο π.χ. να μπαίνεις στο γραφείο ενός συναδέλφου χωρίς να χτυπήσεις την πόρτα.



# Συναισθηματικά και διανοητικά όρια

- ▶ Προστατεύουν την αίσθηση της αυτοεκτίμησης και την ικανότητα να διαχωρίζεις τα συναισθήματά σου από τα συναισθήματα των άλλων.
- ▶ Πεποιθήσεις,
- ▶ Επιλογές,
- ▶ Αίσθηση υπευθυνότητας
- ▶ Ικανότητά να έχεις οικειότητα με άλλους.

# Λανθασμένη οριοθέτηση

- ▶ Αποτυχία διαχωρισμού συναισθημάτων με τον συντρόφου ταύτιση διάθεσης όπου ο ένας υπαγορεύει τη χαρά σου ή τη λύπη
- ▶ Αυτοθυσία ονείρων ή σχεδίων για την ευχαρίστηση του σημαντικού άλλου
- ▶ Αποποίηση ευθυνών ή μεταβίβαση τούς σε άλλους



# Αποφυγή θέσπισης Ορίων

- ▶ «ότι όσο περισσότερα ναι λέμε, τόσο περισσότερη αγάπη θα πάρουμε»
- ▶ φοβόμαστε ότι θα μας εγκαταλείψουν.
- ▶ αισθανόμαστε ότι τα δικά μας θέλω και οι δικές μας ανάγκες δεν είναι τόσο σημαντικές όσο των άλλων
- ▶ δε βάλουμε όρια στις αρχές της σχέσης μας και τώρα μοιάζει να είναι πολύ αργά
- ▶ δε βρίσκουμε τον τρόπο να πούμε αυτό που πραγματικά αισθανόμαστε και καταλήγουμε να χάνουμε το δικίο μας
- ▶ δεν έχουμε σαφή εικόνα για το ποια είναι τα όρια μας.
- ▶ έχουμε πειστεί πώς αγάπη σημαίνει να μην υπάρχουν όρια και πώς κάθε προσπάθεια να οριοθετήσουμε τις σχέσεις μας είναι σημάδι εγωισμού.

# Πυρηνικός εαυτός και όρια.

- ▶ Εκείνα τα χαρακτηριστικά που σχηματίζουν τη βαθύτερη ουσία της ύπαρξης μας, την ταυτότητά μας
- ▶ Περιχαρακώνουμε λοιπόν τον πυρήνα μας και αναγνωρίζουμε στον εαυτό μας τη δυνατότητα -αλλά και την υποχρέωση- να σεβόμαστε τις αρχές και τις ιδιαιτερότητες μας.

# Θέσπιση ορίων Πρακτικά

- ▶ Πριν από την Συζήτηση
  - ▶ 1. Διαχωρισμός Αιτίας και αφορμής
  - ▶ 2. Επιλογή κατάλληλης στιγμής
- ▶ Κατά την Συζήτηση
  - ▶ 3. Αποφυγή απόλυτων εκφράσεων και το «εσύ»
  - ▶ 4. Γλώσσα του σώματος
- ▶ Μετά την Συζήτηση
  - ▶ 5. Έπαινος
  - ▶ 6. Σεβασμός ορίων του άλλου

# Όρια και Διαπραγμάτευση

- ▶ 1. Επεξήγηση λόγων που «υποχωρούμε»
- ▶ 2. Ζητάμε κάτι ως αντάλλαγμα

# Ρεαλισμός και Όρια

- ▶ Ιεραρχικά άνισες σχέσεις
- ▶ Συγγενικές σχέσεις
- ▶ Άμεση Οικογένεια
- ▶ Ερωτικές/ Συντροφικές σχέσεις

# Συζήτηση

- ▶ Από που πηγάζουν τα υγιή όρια;
- ▶ Πως μπορεί να βοηθήσει ο Ειδ.Ψ.Υ.;
- ▶ Γιατί είναι σημαντικό να θέτουμε όρια;
  - A) Στην Οικογένεια μας
  - B) Στον χώρο της εργασίας μας

# Ενδεικτική Βιβλιογραφία

- ▶ Snyder, M., & Deaux, K. (2012). Personality and Social Psychology: Crossing Boundaries and Integrating Perspectives. In *The Oxford Handbook of Personality and Social Psychology* Oxford University Press. United Kingdom, Oxford University Press
- ▶ Goleman D., (2011) Η συναισθηματική νοημοσύνη Γιατί το "EQ" είναι πιο σημαντικό από το "IQ";. Αθήνα, Πεδίο.

▶ Ευχαριστώ για την  
Προσοχή...