

Таранчева Анна Алексеевна

студентка

Научный руководитель

Романова Юлия Владимировна

канд. пед. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

***Аннотация:** в статье рассматриваются актуальные вопросы формирования личных границ у старшеклассников. Анализируется понятие личных границ, их важность для психологического благополучия и адаптации в социуме. Особое внимание уделяется специфике формирования личных границ в старшем школьном возрасте. Представлены и обоснованы эффективные способы и приемы, направленные на развитие и укрепление личных границ у старшеклассников.*

***Ключевые слова:** личные границы, старшеклассники, формирование, психологическое благополучие, самооценка, коммуникация, образовательная среда.*

В современном мире вопрос становления личных границ у учащихся старших классов приобретает все большую значимость. Возрастной период, характеризуется активными изменениями в физиологии, психике и социальной сфере, ставит перед молодыми людьми непростые задачи по самоидентификации и адаптации в обществе. Недостаточно развитое понимание собственных границ может вызывать сложности во взаимодействии с другими, конфликты, снижение уверенности в себе и повышенную восприимчивость к негативному влиянию извне.

Исследования показывают, что многие старшеклассники испытывают затруднения в определении и соблюдении своих личных границ. Согласно статистическим данным, около 40% подростков сталкиваются с вторжением в их

частное пространство со стороны сверстников, а 30% – со стороны взрослых [4, с. 5]. Данные проявления способны выражаться в навязчивом внимании, критических замечаниях, манипулятивном поведении или даже насилии. В условиях бурного развития онлайн-коммуникаций проблема нарушения индивидуальных границ выходит на новый уровень, поскольку молодые люди становятся более уязвимыми к киберзапугиванию и другим формам агрессии в интернете [4, с. 8].

В связи с этим, разработка и внедрение действенных подходов к формированию персональных границ у старшеклассников является важной задачей, направленной на обеспечение их психологического благополучия и успешной интеграции в социум.

Личные границы – это невидимые пределы, которые определяют физическое, эмоциональное, интеллектуальное и духовное пространство человека, отделяя его «Я» от внешнего мира [6, с. 15]. Они дают человеку возможность решать, как с ним можно обращаться, что он готов принимать, а что – нет. Четко определенные персональные границы способствуют формированию здоровой самооценки, уверенности в собственных силах и способности выстраивать конструктивные отношения с окружающими.

Р.М. Грановская рассматривает психологическую защиту как один из способов сохранения персональных границ [3, с. 25]. Психологическая защита дает возможность человеку оградить себя от травмирующих переживаний и сохранить целостность своей личности.

Личные границы не являются чем-то застывшим и неизменным. Они могут корректироваться в зависимости от обстоятельств, контекста взаимоотношений и личных предпочтений. Важно уметь гибко подстраивать свои границы под различные ситуации, при этом уважая себя и свои потребности.

Е.Н. Волкова и И.А. Голованова подчеркивают, что формирование персональных границ является важной составляющей психологического развития и способствует формированию зрелой и гармоничной личности [2, с. 8].

Осознание и утверждение личных границ играет определяющую роль в обеспечении психологического благополучия и гармоничных межличностных

отношений. Умение отказывать и защищать свои интересы становится щитом от негативного воздействия, предотвращая использование, манипуляции и враждебность. Обозначенные рамки позволяют сохранить верность своим убеждениям и принципам, несмотря на давление извне, подчёркивая уникальность. Чёткие границы в отношениях способствуют установлению атмосферы взаимного уважения, доверия и сочувствия между людьми. Умение устанавливать и соблюдать границы укрепляет чувство собственного достоинства и веру в свои возможности. Определённые личные границы помогают избежать перегрузок, эмоционального истощения и выгорания, снижая уровень стресса.

Старший школьный возраст – это время активного поиска себя и определения своей идентичности. Подростки стремятся к независимости и самостоятельности, но при этом им все еще необходима поддержка и наставничество со стороны взрослых. Формирование индивидуальных границ в этот период имеет свои особенности: стремление к независимости; повышенное внимание к мнению сверстников; эксперименты с границами; влияние интернет-коммуникаций.

Существует множество способов и методов, которые способствуют этому процессу.

Самоанализ и осознание собственных потребностей играют фундаментальную роль. Важно глубоко понимать, что действительно имеет значение, какие действия и слова приемлемы, а какие – нет. Практика ведения дневника, медитативные упражнения и другие техники осознанности становятся полезными инструментами в этом процессе. Они помогают лучше понимать собственные чувства, желания и границы, тем самым создавая прочную основу для их установления и защиты.

Развитие коммуникативных навыков является неотъемлемой частью формирования личных границ. Умение четко, уверенно и спокойно выражать свои мысли и чувства, говорить «нет» без чувства вины и эффективно отстаивать свои интересы – жизненно важные навыки. Они позволяют устанавливать четкие рамки во взаимоотношениях и предотвращать нарушения личного пространства.

Работа над самооценкой напрямую влияет на способность устанавливать и поддерживать личные границы. Уверенность в себе, своих силах и возможностях значительно облегчает этот процесс. Важно целенаправленно работать над повышением самооценки, развивая позитивное отношение к себе и своим качествам. Принятие себя, своих сильных и слабых сторон, способствует укреплению личных границ и уверенной защите своих интересов.

Обучение техникам психологической защиты предоставляет необходимые инструменты для противостояния негативному воздействию. Умение распознавать и эффективно противостоять манипуляциям, критике и другим формам психологического давления становится важным элементом защиты личных границ. Знание и применение техник психологической защиты позволяют сохранять эмоциональное равновесие и предотвращать вторжение в личное пространство.

Установление четких правил во взаимоотношениях является важным шагом в формировании личных границ. Необходимо открыто и честно обсуждать свои границы с близкими людьми и достигать договоренностей о взаимном уважении.

Таким образом, применение разнообразных методов и подходов, ориентированных на самоанализ, развитие коммуникативных навыков, повышение самооценки и обучение техникам психологической защиты, может помочь старшеклассникам сформировать и укрепить свои личные границы. Важно создать благоприятную образовательную среду, в которой подростки будут чувствовать себя в безопасности и иметь возможность развивать свою индивидуальность.

Список литературы

1. Андреева А.Д. Психологические особенности формирования границ личности в подростковом возрасте / А.Д. Андреева // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2016. – №2. – С. 15–24.
2. Волкова Е.Н. Личные границы: психологические аспекты формирования и развития / Е.Н. Волкова, И.А. Голованова // Психологическая наука и образование. – 2019. – Т. 24. №1. – С. 5–15.

3. Грановская Р.М. Психологическая защита / Р.М. Грановская. – СПб.: Речь, 2010. – 476 с. EDN QYALSF
4. Дмитриева Н.В. Формирование личных границ у подростков в контексте интернет-коммуникации / Н.В. Дмитриева, А.С. Баранова // Психологическая наука и образование PSYEDU.ru. – 2020. – Т. 12. №3. – С. 1–14.
5. Иванова А.М. Особенности формирования личных границ у старшеклассников с разным уровнем самооценки / А.М. Иванова // Наука и школа. – 2018. – №6. – С. 88–95.
6. Ковалева Ю.В. Развитие личных границ у подростков: теоретический аспект / Ю.В. Ковалева // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. – 2019. – Т. 12. №2. – С. 45–52.