Страничка педагога-психолога

**Уважаемые студенты, информация для вас!**

 **Созависимое поведение: памятка на каждый день**

*Тема созависимого поведения не теряет популярности. Как сохранить и себя и отношения, регулируя собственные границы комфортным для себя образом, особенно если у вас не было возможности научиться этому в родительской семье? Как выбирать между своими и чужими потребностями, особенно если вы привыкли быть удобным и не доставлять хлопот? Как определить, на что я имею право, а на что – не имею, особенно если я привык считать, что это решает другой? Как научиться отказываться и запрещать? Как сохранить личностную целостность?*

*Не все готовы обсуждать эти и похожие вопросы с педагогом-психологом, да и просто с другим человеком. Многие предпочитают разбираться во всем сами. Я написала небольшую памятку на такой случай. Эти советы собирательные и лишь указывают направление, в котором стоит поразмышлять.*

1. Заведите себе специальную фенечку, браслет или кольцо (если вы правша, то на левой руке, а если левша – то наоборот). Когда вас будут просить о чем-то странном, предлагать ненужное, или звать, куда не надо, вместо ответа пошевелите фенечку или кольцо и скажите: «Я подумаю и отвечу тебе завтра». Что нужно делать завтра, читайте ниже.
2. Да, вы можете отказываться, если вам не нравится какое-то предложение. Извиниться нужно лишь в том случае, если вы когда-то раньше пообещали согласиться, а теперь отказываетесь. В остальных случаях извиняться за отказ не обязательно. Объяснять отказ вы также не должны.

3. Да, вы также можете отказываться, если вам не нравится не само предложение, а тот, кто его делает. Нет, вы снова не обязаны ничего объяснять.
4. К пунктам 2 и 3: меньше обещайте. Вы не обязаны никому ничего обещать, если не хотите.
5. Если вы в гостях, необязательно помогать хозяйке мыть посуду. Да, можете просто наслаждаться. Ах, вам просто не нравится в этих гостях? Необязательно в следующий раз идти сюда, даже если вас пригласили.
6. Оставьте привычку догадываться о настроении других людей по голосу: вы всегда ошибаетесь не в свою пользу. Либо спрашивайте прямо, что конкретно не так, либо оставьте им их настроение: захотят – сами расскажут.
7. Вы не должны сразу отвечать на письмо (смс, сообщение в WhatsApp, VK или другое), если у вас нет в этом личной необходимости. Если вы не заинтересованы в этих отношениях, вы можете вообще не отвечать. Да, вы имеете право быть не заинтересованы в отношениях.
8. Вы имеете право прекратить разговор или иное общение, которое вам не нужно или перестало нравиться. Со временем вы научитесь делать это изящно, а пока запомните: можете просто исчезнуть. Если боитесь поддаться на вину или уговоры, можете уходить, не прощаясь.
9. Вы можете не брать трубку сразу, когда вам звонят. Честно говоря, вы можете вообще не брать трубку.
10. Развивайте собственную эмоциональную и телесную чувствительность. Доверяйте своему переживанию дискомфорта. Если вами манипулируют, это нередко похоже на сосущее чувство в груди или в животе, а иногда это сразу ощущается как головная боль. Держитесь подальше от таких отношений и ситуаций.
11. Если ваш партнер делает что-то, что вам не нравится, не ждите, пока он догадается сам. Он – не вы, и он не догадается. Попросите его перестать. И вы не обязаны объяснять, почему, но если хотите – объясняйте. Если ваш партнер не прекращает делать с вами то, о чем вы его попросили, убедитесь, насколько правильно он вас понял. На третий раз уходите.
12. Прежде чем давать деньги в долг, возьмите себе неделю на размышления, даже если у вас есть эта сумма.
13. Прежде чем соглашаться с кем-то на совместный отдых, возьмите себе две недели на размышления, даже если вы свободны в эти сроки и вам нравится предложение.
14. Прежде чем принять предложение о совместной жизни, возьмите себе полгода на размышления. Вы не должны соглашаться ни на что, в чем вы сомневаетесь.



**СПАСИБО, ЗА ВНИМАНИЕ!**