*Памятка 1.* ВАШИ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ НАРУШЕНЫ, ЕСЛИ:

ПАМЯТКИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

*консультирует*

*психолог*

☛ У вас нет своего личного времени, хотя бы небольшого.

☛ Вы делаете что-то по работе за других.

☛ Вы регулярно откладываете свои дела на потом, чтобы помочь коллеге.

☛ Когда бы вам ни позвонили или ни прислали СМС с работы, вы ответите.

☛ Вы не можете сказать «нет» коллегам.

☛ Вы говорите «да», даже если хотите отказать.

☛ Вы не можете о чем-то попросить для себя.

☛ Вы скрываете, если вам не нравится что-то, что сделала коллега в ваш адрес.

☛ Вы всегда всех слушаете, а вам самой не с кем поговорить о себе.

☛ Вы часто путаетесь в том, кто и что должен делать.

*Памятка 2.* ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ

☛ Обращайте внимание на то, что вы чувствуете после встречи с коллегой. Иногда человек привыкает игнорировать свои ощущения настолько, что сам не чувствует, когда хочет пить, спать, когда болит голова, появляется тревога, дискомфорт. Замечайте, когда появляются эти ощущения, после какой встречи, с кем.

☛ Произнесите «нет», «не буду» или «мне это не надо» с десятью разными интонациями. Трижды скажите «нет» в диалоге, как только этого хотя бы немного захотелось. В течение не-дели не давайте советов и оценок никому.

☛ Запомните (заучите для начала) несколько фраз, которые вы скажете токсичному человеку. Если нужно, отрепетируйте мини-сцену, как вы будете их говорить, каким голосом, в какой позе, с каким выражением лица.

☛ Отметьте для себя после встречи свое самочувствие. Получилось сохранить границы, из-бежать отравления? Пробуйте еще и еще раз!