



Личные границы - так метафорически называется грань, которая разделяет личное пространство человека от окружающего мира и личного пространства других людей. В личное пространство входит все, что принадлежит человеку - жизнь и здоровье, тело, физиологические потребности, личное пространство, материальные ценности, личные вещи, время, внимание, мнения, ценности, убеждения, самооценка, интересы, вера, мечты, цели, эмоции, чувства, выбор и тд.

Достаточно богатое содержание, не правда ли?

Личные границы разделяются на:

- физические - все, что связано с телом, здоровьем, физиологическими потребностями
- материальные - личные вещи, ценности, одежда
- пространственные - своя комната, рабочий стол, сумка, карманы ...
- временные - планы, распределение времени, режим
- психологические - весь внутренний мир человека
- эмоциональные - чувства и эмоции.

В спорте всегда происходит противостояние соперников, что заключается в защите себя и своего пространства и стремлении захватить соперника и его территорию. Это присутствует в любом виде спорта с поправкой на философию и правила.

Противостояние в спорте всегда происходит на личных границах спортсменов - физических (контактные виды спорта), пространственных (например, теннис, шахматы, бадминтон), эмоциональных (все виды спорта).

Здоровые личные границы позволяют вести честное соперничество, выстраивать хорошие отношения с соперниками, судьями, тренером, конструктивно разрешать конфликты, договариваться, дружить, уважать интересы как свои, так и других.

Здоровые личные границы помогают спортсмену увидеть посягательства, нарушения со стороны других, запрещенное поведение и ответить на это.

Личные границы учат соблюдать правила, регламент,

Личные границы напрямую влияют на самооценку спортсмена и на его уверенность в себе.

Личные границы связаны с самостоятельностью, с решительностью, с умением делать выбор и отвечать за него.

Спортсмен со здоровыми личными границами умеет говорить "нет" и не испытывать вины, умеет отстаивать свое мнение, защитить выбор.