**Соблюдение личных границ как способ избежания конфликтных ситуаций**

Личное пространство является элементом культурного кода. Зачастую правильное соблюдение личных границ избавляет от возникновения конфликтных ситуаций. Каждый человек имеет свое собственное представление о том, какую дистанцию держать при общении с людьми.

Несмотря на то, что человек является социальным существом, ему также свойственно охранять свою территорию. Чувство собственной безопасности зависит от расстояния, на котором человек находится в определенное время и с конкретными людьми. Чем ближе по духу человек, тем на более близкое расстояние его можно допустить при общении.

Соблюдение расстояния относится к косвенной коммуникации. От неприятного человека хочется отойти на безопасное расстояние. Это определяется на уровне инстинкта, даже иногда рефлекторно тело отодвигается от неприятного субъекта. И наоборот при возникновении симпатии расстояние хочется сократить.

Личное пространство делится на 4 зоны: интимная, личная, социальная, общая. Приблизительное расстояние от линии тела составляет: для интимной зоны – до шестидесяти сантиметров, для личной – от шестидесяти до ста двадцати, для социальной – от ста двадцати сантиметров до трех метров шестидесяти сантиметров, для общей – от трех метров шестидесяти сантиметров и выше.

Нарушение личного пространства возникает при приближении на более близкое расстояние, при котором возникает дискомфорт. Это может привести даже к стрессовым ситуациям. С людьми, которые не имеют собственного интимного и личного пространства и нарушают чужое, зачастую избегают общения.

В транспорте и в других местах, где нет возможности соблюдать границы, для сохранения остатка своей территории люди используют опущенный взгляд, опущенные плечи. Нельзя есть, дышать на других, разговаривать по мобильному телефону, пихаться, создавать неудобства сумкой или рюкзаком за спиной.

На величину зоны влияет пол, возраст, семейное положение, наличие братьев и сестер, характер, место жительства и другие факторы.

Можно выделить основные правила соблюдения личных границ для предотвращения конфликтных ситуаций :

1. Уважайте свое и чужое пространство. Не нарушайте интимную зону незнакомых или малознакомых людей.

2. Контролируйте расстояние в начале и во время разговора с людьми. В случае сильного приближения человека можно скрестить руки. Учитесь понимать язык тела и жестов.

3. В замкнутом пространстве постарайтесь глубоко вдохнуть и на чем-то сосредоточиться.