**Тренинговое занятие для родителей/законных представителей**

**на тему «Личные границы»**

**из цикла занятий «Школы любящих родителей»**

Ведущий:

педагог-психолог

муниципального образовательного учреждения «Средней общеобразовательной школы №2 г. Коряжмы»

структурного подразделения

«Центр психолого-медико-социального сопровождения»

Чухломина Ирина Владимировна

**Цель занятия:**

Определение понятия «границы» для выяснения своих границ и правильного разграничения во взаимодействии с другими, в том числе со своими детьми.

**Задачи занятия:**

1.     Определить понятие «границы».

2.     Помочь выявить, где начинаются и где заканчиваются у участников их собственные границы.

3.     Предложить варианты эффективного взаимодействия и обозначения собственных границ во взаимодействии с родными, близкими и коллегами.

**Ход занятия:**

**Все люди имеют индивидуальное пространство, наполненное своими потребностями и желаниями, в котором действуют свои правила и законы. Это пространство защищено «границами», оберегающими интересы личности.**

**1 . Беседа «Что такое граница?».**

- что вы понимаете под границами?

- что такое физические границы, зачем они нужны?

- что такое психологические границы, зачем они нужны?

- представьте ситуацию, что вы – человек без психологических границ, какие ваши ощущения? что будет при взаимодействии с другим человеком?

Личные границы — это невидимая черта, которая проходит между отдельными личностями, окружающими их людьми. Они нужны для того, чтобы мы ясно могли ощущать: где я, а где не я; где мои собственные эмоции, поступки, убеждения и мысли, а где — чужие.   Если эти эмоции и мысли мои, то я за них отвечаю и их контролирую. Границы также охраняют наш внутренний мир от посягательств извне.

Границы могут видоизменяться в зависимости от нашего окружения, становиться прочными для одних людей и быть абсолютно размытыми для других. Они могут быть похожими на пятиметровый каменный забор с колючей проволокой, а могут отсутствовать вовсе.

Личные границы могут быть открыты для «импорта», когда мы с радостью принимаем чужую помощь, ресурсы, время, деньги и т.д., или для «экспорта» — наших собственных ресурсов.

Как бы там не происходило, человек в чьи границы вторглись может испытывать замешательство, стыд, печаль, гнев, страх, и др., пытаться избежать дальнейшего общения. Если границы слабые – в личность вторгаются достаточно часто, человек непременно испытывает сильный стресс, он не может адекватно защититься от атак.

Границы нам нужны для того, чтобы отделять себя от других. Здоровые границы личности не должны быть ни слишком размытыми, ни слишком жесткими. Они должны быть гибкими и полупроницаемыми… Осознание своих границ означает:

* как далеко я могу зайти в отношениях с другим человеком;
* что я стерплю от человека;
* что я могу сделать для другого человека;
* чего я не потерплю от другого человека;
* чего я не буду делать для другого человека и вместо него.

Существует правило: «Если не ладятся взаимоотношения, необходимо пересмотреть границы».

Как определять свои границы и охранять их? К сожалению, Вы не можете взять мел, нарисовать лилию или круг и оповестить окружающих, что «вот эти полметра земли вокруг меня — моя территория, без стука не входить».

**2.     Упражнение «Стоп!»**

Прошу одного участника встречи обозначить перед собой невидимую для других черту, а другого участника медленно к приближаться нему — шаг за шагом. Задача участника является, без слов дать понять второму участнику, что он уже близок к той точке, которую пересекать не надо.

(Проанализировать ситуацию: оценить мимику, жесты, в целом эмоциональное состояние участников упражнения, сделать выводы)

**3. Диагностика «Личные границы»**

У каждого человека существуют так называемые личностные границы. Человек с выстроенными личными границами считает, что имеет право на собственное мнение, свои мысли и чувства, свободу действий и самовыражения. Такой человек с понимаем относится к мнению окружающих, с уважением воспринимает творческое самовыражение других людей. Умение выстраивать свои границы — это первый шаг, чтобы стать собою, принять себя. Если человек не умеет выстраивать свои личностные границы, это создает многочисленные сложности во всех сферах жизни.

Данный тест поможет вам понять, насколько четко Вы выстраиваете Ваши личностные границы.

Отвечая на вопрос, ставьте баллы: **«Всегда»-0, «Часто»-1, «Иногда»-2, «Редко»-3, «Никогда»-4.**

1.Я не знаю, чего хочу.

2.Я склонен (на) менять свои планы и подстраиваюсь под других.

3.Я избегаю конфликтов и неприятностей.

4.Я живу для других.

5.Мнение близких для меня важнее, чем собственное.

6.В будущем меня ожидает только хорошее.

7.Тайны от близких — это плохо.

8.Я люблю наблюдать за личной жизнью других людей.

9.Я поддерживаю отношения, даже если в них мне некомфортно.

10.Если у меня с кем-то возник конфликт – это только моя вина.

11.Я легко поддаюсь на комплименты и лесть.

12.Я доверяю людям.

13.Я не могу отказать близким людям.

14.Мне сложно постоять за себя.

15.Я никогда не злюсь.

16.Мне кажется, я не в силах изменить свою жизнь.

17.Мне кажется, я живу чужой жизнью.

**Если Вы набрали менее 25 баллов** – Ваши личностные границы под угрозой. Граница позволяет очертить пределы «Я» человека. Именно благодаря своим границам мы пониманием, где «Я», а где «не-Я» – другие люди, чужие мнения, чужие чувства, ответственность другого. Почему важны личностные границы? Границы позволяют соблюдать целостность и безопасность. Границы личности – ощущение того, что я имею право на свои мои мысли, чувства, действия, что они нормальны, и я могу их выражать и реализовывать. Словом, границы создают ощущение, что быть собой – безопасно и нормально! Начните больше внимания уделять себе, своим чувствам и желаниям. И ваша чувствительность безошибочно подскажет, кто и как нарушает  Ваши личностные границы.

**26 баллов и более.** С Вашими личностными границами все в порядке! Вы достаточно чувствительны к своим чувствам и ощущениям. Вы безошибочно можете определить, когда кто-то без спросу пытается влезть Вам на шею или в душу! Вы целостная личность, стремящаяся к своим целям и умеющая за себя постоять!

**4. Лекция «Личные границы»**

Выделяют следующие виды границ:

**Физические границы.**

Здесь черту определяет наше [тело**.**](https://www.vashetelo.pro/body-intelligence/)  Любой телесный контакт дает нам понять, нарушаются границы или нет.

**Сексуальные границы.**

 Определите свой личный уровень, когда сексуальные действия и прикосновения для вас комфортны. Только вы определяете, что допустимо и что нет, где, когда и с кем. Придерживайтесь этих границ и не молчите, когда их нарушают.

**Материальные границы.**

В отношении своей собственности? Что вы можете подарить? Одолжить? Сколько денег максимально вы разрешаете себе дать в долг? Даете ли вы посторонним пользоваться вашей машиной, одеждой, квартирой? Это определяете только вы, и для разных людей эти границы могут очень отличаться.

Кто вхож в ваш дом? Кого вы не хотели бы у себя видеть? Какие комнаты в вашем доме не открыты для гостей? Снимают ли гости обувь? Все это вещи, которые должны определяться только вами как хозяином дома.

**Эмоциональные границы.**

Вы отвечаете за свои чувства, но и другие тоже ответственны за свои чувства. Не позволяйте срывать на вас гнев или отпускать комментарии о вашем весе, внешности или возрасте. И не делайте этого сами. Здоровые эмоциональные границы предохраняют вас от того, чтобы кого-то обвинять или принимать чьи-то обвинения на свой счет. А также чувствовать вину за чьи-то решения или проблемы и давать непрошеные советы.

**Духовные границы.**

Что важно для вас в жизни? Во что вы верите? Так же как и во всем предыдущем, эти границы нужно ощущать и осознавать, когда их переходят.

**Интеллектуальные границы.** Ваши ценности, мнения, мысли. Во что вы верите? Можете ли вы слушать с открытым сердцем тех, кто высказывает иное мнение, и в то же время не кривя душой, не поступаясь своими главными убеждениями?

**5. Игра «Угадайка».**

Ведущийпредлагает участникам разделиться на пары, каждая пара получает свою категорию, на основе которой ей необходимо придумать сценку и разыграть её для других (время на придумывание пять минут). Каждая пара вытягивает по одной бумажке:

1.     обвиняют человека в своих проблемах;

2.     контролируют поведение;

3.     дают непрошенные советы о том каким следует быть;

4.     дают установки, какие события как расценивать;

5.     дают оценки вашей внешности и личности.

По ходу выполнения задания ведущий поинтересуется у участников почему в данном случае это может быть нарушение собственных границ человека?

**6. Упражнение «Нарушение».**

**-**Как нарушаются наши границы? Кто-нибудь может привести пример и личной жизни, когда он испытывал подобное?

**-** Мы сейчас поделимся на команды, каждая из которых получит реплики, которые могут указывать на нарушение психологических границ. А на доске будут обозначены четыре категории, по которым можно разделить данные реплики. Задача команды правильно определить категорию своей реплики.

**- обвиняют человека в своих проблемах:**

·         ты испортил мне жизнь;

·         это все из-за тебя;

·         если бы не ты, все было бы нормально;

·         я так и знал, что не стоило тебя просить;

**- контролируют поведение:**

·         ты больше не должен(на) поступать так;

·         сделай так, так и так;

·         не делай так больше никогда;

·         я тебе говорю, что так надо сделать;

**- дают непрошенные советы о том каким следует быть:**

·         я бы на твоем месте сделал по-другому;

·         надо было уже давно сделать;

·         лучше, чем я, тебе никто не скажет, как исправить ситуацию;

·         я вижу, что происходит, я лишь хочу помочь;

**- дают установки, какие события как расценивать:**

·         это полный бред;

·         ведь ты же не собираешься его прощать?!;

·         если так сделаешь – позор тебе на всю жизнь;

·         ничего, более убогого, я не видела;

**- дают оценки вашей внешности и личности:**

·         ты бездельник(ца);

·         ты далеко не красавиц(а);

·         я думал(а), ты оденешься симпатичнее;

·         твой вкус в одежде – просто ужасен.

**6. Рефлексия**

**Как мы можем проявить свои границы перед другими людьми?**

Прежде всего, при помощи речи: мы можем выразить то, что мы хотим, во что верим. Устанавливая эмоциональную дистанцию: если другой человек нарушает ваши границы, то можно отстраниться от близкого общения с ним и вовлеченности в его дела. Устанавливая временные рамки общения: вы решаете сколько, когда и с кем общаться. Применяя принцип последовательности (сказал – сделал).

**Обратите внимание, на следующие моменты:**

· Молчать и терпеть, когда Вас оскорбляют и задевают Ваши чувства;

· Пытаться предугадать и исполнять желания других, угождая им;

· Брать на себя чужую вину и ответственность за поступки других людей;

· Делать благо другим людям в ущерб себе;

· Ставить эмоции и желания других людей выше собственных;

· Снова и снова впускать в свою жизнь людей, причиняющих Вам боль;

· Извиняться, когда Вы не виноваты. **Это отсутствие границ, а не хорошее воспитание!!!**

И в заключении хотелось бы сказать: ребёнок должен знать, где проходят границы его собственности, т.е. за что он должен отвечать (за себя, свои поступки, за выполнение определённых правил), а за что не должен. Уважаемые родители уважайте и принимайте право ребенка иметь свое мнение; позволяйте делать выбор или участвовать в обсуждении вопросов, которые относятся к границам ребенка; разрешайте иметь, принимать и выражать все без исключения чувства, учите ребенка распознавать свои чувства и чувства других; позволяйте ребёнку сталкиваться с последствиями собственного выбора;  учите ребёнка планировать дела и старайтесь придерживаться режима;  давайте возможность ребёнку пользоваться его личными вещами так, как он хочет;  четко говорите «нет» и соблюдайте договоренности;  исключите физические наказания, крики, оскорбления; никогда не сравнивайте ребёнка с другими; не вторгайтесь в жизнь ребёнка под предлогом заботы.