

МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ  
Краевое государственное бюджетное учреждение социального  
обслуживания  
**«Центр социальной помощи семье и детям «Минусинский»**



## **Занятие с элементами тренинга «Я и другие: учимся отстаивать свои границы»**

**Автор:**  
Педагог-психолог  
О.С. Лунина

г. Минусинск 2020 г

## **Занятие с элементами тренинга «Я и другие: учимся отстаивать личностные границы»**

**Цель:** формирование представления о личностных границах - как средство воспитания уважительного отношения к половой неприкосновенности.

**Задачи:**

- дать представление о границах личности (физические, психологические);
- стимулировать умение отстаивать личностные границы;
- стимулировать уважительное отношение к чужим границам и половой неприкосновенности.

**Целевая аудитория:** старшие школьники (9-11 кл).

**Форма проведения:** занятие с элементами тренинга.

**Оборудование:** классная аудитория, мел, доска, веревки.

### **1. Упражнение «Установление личной дистанции»**

*Цель: установление личной дистанции, введение в тему занятия.*

Участники разбиваются на пары и становятся лицом друг к другу на некотором расстоянии. Один участник движется по направлению к своему партнеру до тех пор, пока тот не почувствует дискомфорт и не скажет «стоп».

**Обсуждение:**

*1. Как вы думаете, какие выводы можно сделать из этого упражнения?*

Каждый из вас разрешил подойти к своему партнеру на то расстояние, которое является комфортным лично для вас. Если пересечь эту невидимую линию, вы почувствуете дискомфорт. Почему? Потому, что личностная граница нарушена и человек добрался до вашего личностного пространства.

*2. Что такое граница в вашем понимании?*

Границы существуют везде. Дом ограничен забором, небо отделено от земли линией горизонта, в школе кабинеты разграничены друг от друга стенами, разграничительные знаки имеются между городами, проезжая часть отделена от тротуара и т.д.

Граница – это линия, которая отделяет одно от другого. Благодаря ей мы понимаем, что за чертой (видимой или невидимой) находится другая территория.

У каждого человека есть личностная граница. Это понимание своего «Я» как отдельного от других. Эта граница порой невидима, но ее можно ощутить. Что и произошло во время эксперимента.

*3. Границы личности могут быть физическими и психологическими.*

*Физические границы* отделяют тело человека и пространство от окружающего мира. Важно понимать, что никто не имеет права нарушать ваши физические границы и дотрагиваться до вашего тела без разрешения.

Приведите примеры нарушения физических границ (драка, объятия и поцелуи против воли).

Есть одна история про парня, который любил размахивать кулаками. Когда его в очередной раз судили за драку, он заявил, что является свободным человеком и делает все, что захочет. На что судья ответил: «Ваша свобода размахивать кулаками заканчивается там, где начинается кончик носа другого человека».

*Психологические границы* – это интересы, увлечения, чувства, переживания, желания человека. Ведь каждый из нас имеет свои интересы, точку зрения, увлечения, да и чувства у нас у всех разные.

4. *Приведите примеры нарушения психологических границ* (оскорбления, унижение, ограничение свободы, давление и т.д.).

**Вывод:** при любом взаимодействии с другими людьми, важно помнить о том, что у каждого человека есть свое личностное пространство и граница (пусть и не всегда видимая), отделяющая свое от чужого.

## 2. Упражнение «Мои границы»

### **Цель:** исследование собственных личностных границ

Выбирается несколько участников, каждому предлагается на полу отметить с помощью веревки свои границы. Дети сами выбирают, какого размера и формы они будут. Затем психолог начинает нарушать границы разными способами:

1. Переходит границы участника, перекладывает веревку по своему усмотрению.

2. «Посмотрите, как неровно у вас лежит веревка, какой вы невнимательный, могли бы постараться сделать аккуратнее».

3. «Ничего себе, как много пространства занимает ваша граница. Скромнее, товарищи, скромнее!».

4. «А давай будем вместе на одной территории!? Так даже лучше».

5. «Советую поменяться веревками!»

6. «А может тебе выстроить такую же границу как у соседа?»

### **Обсуждение:**

1. Что вы чувствовали, когда нарушали вашу границу?

2. Какие мысли возникали в голове?

3. Что вам хотелось сделать, когда ваши границы нарушались?

4. Как вы думаете, какие могут быть последствия нарушения чужих границ?

5. Как вы думаете, почему важно уважительно относиться к личностному пространству другого человека?

**Вывод:** при нарушении личностных границ человек может испытывать различные отрицательные эмоции: неудобство, страх, злость и даже гнев. При вторжении в личностное пространство, возникает желание его защитить, что может привести к конфликту или другим неприятным последствиям (замечали как животные охраняют свою территорию от чужаков?). Очень важно уважительно относиться к пространству других людей.

Наряду с этим, необходимо уметь грамотно отстаивать свои личностные границы. Для тренировки этого навыка нам поможет следующее упражнение.

### **3. Упражнение «Умей сказать «Нет!»**

*Цель: формирование навыка отстаивания собственных границ, формирование уважительного отношения к чужим границам.*

Выбираются три пары (парень с девушкой). Каждой паре необходимо разыграть по очереди ситуацию:

Парень с девушкой гуляют. Вдруг юноша приглашает девушку пойти к нему домой.

Задача юноши - уговорить девушку; задача девушки – отказать, используя следующую стратегию:

- 1 пара – уверенный отказ;
- 2 пара – агрессивный отказ;
- 3 пара – неуверенный отказ.

#### **Обсуждение:**

1. Что чувствовал каждый участник инсценировки?
2. Как вы думаете, почему важно уметь отстаивать собственные границы?
3. Какая стратегия отказа, на ваш взгляд, наиболее эффективная? Почему?
4. Какие качества должен проявить человек, чтобы противостоять чужому давлению?

4. Какую роль играют личностные границы при взаимодействии с противоположным полом?

**Вывод:** необходимо уметь говорить «Нет!» людям. При взаимодействии с противоположным полом это тоже очень важно. «Моя территория - мои правила!». Отказываясь от неприятных предложений, вы отстаиваете свои личностные границы и укрепляете самоуважение. Отказывать нужно уметь грамотно: решительно, твердо, уверенным спокойным голосом, не задевая честь и достоинство другого человека.

### **4. Подведение итогов**

Дорогие дети, вы сейчас как раз в таком возрасте, когда происходит активное общение с противоположным полом. Мальчишки интересуются девочками, девочки обращают внимание на парней. Это нормально. Именно так происходит взросление. При взаимоотношениях с противоположным полом особо важно уважительно относиться к чести и достоинству человека. Не менее важным является способность отстаивать свои границы. Вы совершенно не обязаны делать то, что идет в разрез с вашим самоуважением, благополучием, принципами и интересами. Отстаивать свою позицию необходимо четко и уверенно, не нарушая границы другого человека.