

## Конспект занятия «Личные границы» на 2 занятия

**Время занятия:** 40 минут каждое занятие

**Классы:** для 8-11 классов

### План занятия:

- Что такое личные границы?
- Особенности личных границ.
- Виды личных границ.
- Как формировать личные границы?
- Как защищать личные границы?
- Упражнения

*(Приветствие)*

*Давайте поприветствуем друг друга и вспомним правила встречи (если занятие групповое):*

1. Каждый имеет право высказаться
2. Никто не перебивает говорящего
3. Уважать мнение друг друга, не высмеивать говорящего
4. Все, что происходит на занятии, остается здесь же

### • Что такое личные границы?

Представьте, что личные границы - это дом. В нем есть 4 стены, крыша, дверь, окна. К вам в дверь постучались. Ну, например, ваш друг. Вы его пустили в дом (открыли личные границы), а он начал наводить в нем свои порядки – «Ой, а что у тебя какая некрасивая комната? И как стоит кровать, мне не нравится. и вещи в шкафу не какие-то не красивые, да и вообще, ты одеваться не умеешь». Что вы почувствуете в этот момент? Захочется ли вам выгнать друга из своего дома?

А сейчас посмотрите в окно своего дома - в него лезет вор. Что вы будете делать? Пустите его или нет? Под видом вора может быть кто угодно, например, другие ученики, учителя, библиотекарь, кассир на кассе. Ну представим, что вор – это ваш одноклассник: «Ты сегодня отвратительно выглядишь, а этот прыщ на лбу смотрится ужасно». Вам снова неприятно, потерпите или прогоните вора?

Теперь представьте, что такой же собственный дом есть всех людей. У меня, у ваших одноклассников, у учителей, у работников столовой и так далее.

Когда-нибудь вы были в роли вора? Залезали в чужие дома?

Давайте вместе подумаем, что же такое Личные границы?

**Личные границы – это те ограничения, которые мы выстраиваем во взаимодействии с другими людьми, и определяем, допустимое по отношению к нам, поведение.**

- **Особенности личных границ.**
  - Личные границы тесно связаны с эмоциями.

Во-первых, благодаря эмоциям мы понимаем, что границы нарушаются - в это время мы чувствуем злость, обиду, агрессию, раздражение и тд. (Негативные эмоции)

Во-вторых, благодаря эмоциям мы учимся защищать границы. Человек, понимающий свои эмоции, умеющий их сдерживать в нужный момент и правильно проживать, вряд ли сорвется на крик, истерику или опустится до оскорблений в момент нарушения его личных границ.

➤ Личные границы пластичны.

Границы должны формироваться ещё в детстве, в течение жизни дополняться/меняться и становиться крепче. Но так происходит не всегда, и если личных границ в детстве не сформировалось или они сформировались неправильно/частично, то, на основе своего опыта, человек их формирует самостоятельно, посредством проб и ошибок. Например, мама вас учила, что нужно уважать старших и помогать им во всем. Но ваша соседка, женщина преклонных лет, любит поругаться и даже может распустить руки. Скорее всего, на основе опыта общения с ней, вы решите перестроить свои границы, хотя бы по отношению к этой соседке.

Важно отметить, что пластичность ещё заключается в том, что в одной и той же ситуации, вы можете реагировать по-разному. Например, мама сказала, что эти джинсы вам не идут. Вы можете прислушаться к ней, при этом даже не ощутите негативных эмоций; но если об этом вам скажет какой-нибудь прохожий, учитель при всем классе или одноклассник, что тогда вы почувствуете и сделаете?

➤ Люди, у которых не сформированы личные границы (или сформированы плохо) не чувствуют, не понимают и не признают границы других.

Например, ваш друг настаивает на том, чтобы сходили вместе с ним разобраться с другим школьником, дополняя «Ради нашей дружбы», или «Если ты мне друг», но у вас нет никакого желания с кем-то конфликтовать – это не ваша ссора.

Если говорите «Нет», а друг настаивает, то скорее всего, вам становится некомфортно, снова повторяете «Нет», а друг настаивает дальше, уже не только манипулирует дружбой, но прививает вину и обижается: «Ты оставишь друга в беде? Да какой ты друг! Зачем ты вообще мне тогда нужен». Значение в подобной ситуации только одно – друг не чувствует ваших границ и/или не хочет их принимать, а значит, что и со своими личными границами у него есть проблемы.

• **Виды личных границ.**

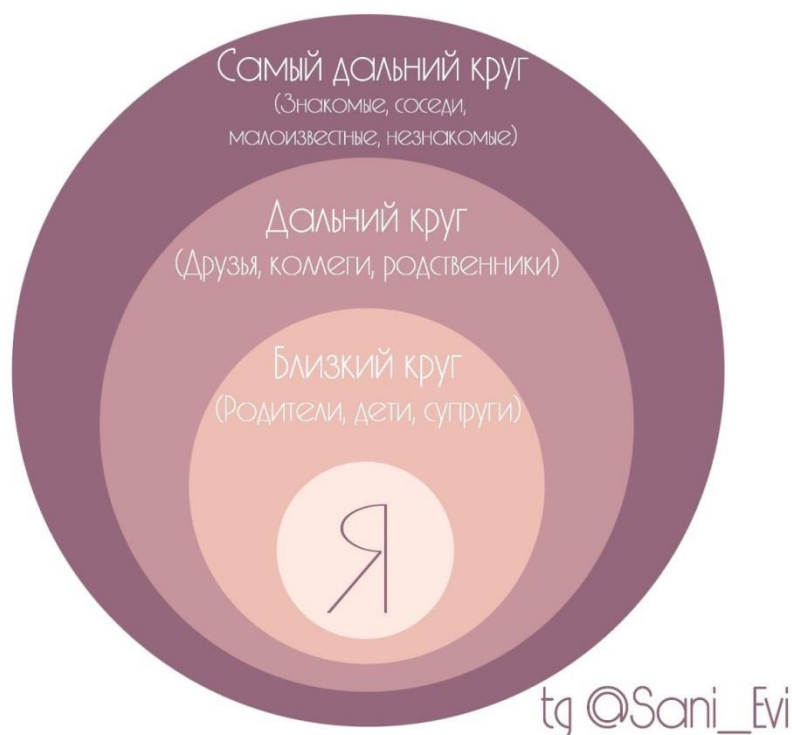
Личные границы бывают нескольких видов (физические, психологические, финансовые, бытовые и тд), а ещё личные границы делят по кругу общения:

➤ Близкий круг общения: дети, супруги, родители.

➤ Дальний: друзья, коллеги, родственники.

➤ Самый Дальний круг: знакомые, соседи, малознакомые и незнакомые люди. Здесь интересен следующий момент - некоторые люди отстаивают свои границы более агрессивно именно с близкими. Как думаете, почему?

# Круги общения человека



Существуют еще здоровые и нездоровые границы:

- В здоровых границах есть нейтральная территория. В нарушении границ такой территории нет.  
Дочь просит у мамы совета, какое платье надеть на прогулку с подругами.  
Сравните:
  - Мама помогает, опираясь на вкус дочери, ее параметры и тд «Мне кажется, тебе подойдет это платье! Оно подчеркивает фигуру, смотрится стильно и вообще, в твоём вкусе!»
  - Мама опирается на свой вкус, при этом нелестно отзывается о вкусе дочери(ее внешности, теле и тд): «Что хорошего в розовом цвете? Его носят одни простушки, начни уже выделяться из толпы!»А еще границы бывают:
  - Тонкие- человек может допускать в свой мир небезопасных людей и сомнительные ценности. Ребенок связался с плохой компанией - его там понимают и уважают, в отличие от родителей дома.
  - Слишком плотные границы не допускают к нам новых людей и новые ценности. Девочка погружена в учебу так сильно, что у нее совсем нет друзей и хобби.
  - Плотные границы могут выстраивать из-за травм, например, мальчик пережил предательство друга, и теперь боится выстраивать дружеские отношения с другими детьми.

## Здоровые границы



## Нездоровые границы

tg @Sani\_Evi



## Виды границ



### • Как формировать личные границы?

Неоспоримый факт - люди с низкой самооценкой не умеют выстраивать границы. Они чувствуют себя неудобно, виновато, позволяют манипулировать собой и всегда терпят. Живут в ущерб себе, поэтому, первый пункт:

- **Повышайте свою самооценку.** Если вы позволяете собой манипулировать или забываете о своих желаниях в угоду другим людям, у вас явно проблемы самооценкой.

*Давайте выполним небольшое упражнение на повышение самооценки: 1. Каждый из вас по очереди должен похвалить себя за то, что сделал сегодня. 2. А теперь сделайте комплимент друг другу (по очереди дети делают друг другу комплименты) После выполнения упражнения спрашиваем: «Как вы себя чувствуете после похвалы и комплиментов? Какие эмоции ощутили?»*

- **Определитесь, чего вы хотите – какие у вас цели и желания?** Позвольте себе делать то, что вам нравится, не важно, что думают другие. Над многими знаменитостями раньше смеялись за их непохожесть, за увлечения. Например, над знаменитым кутюрье Валентином Юдашкиным, смеялись сверстники за то, что он шьет одежду. Но не смотря на насмешки, он продолжал самосовершенствоваться и добился больших высот. Поделитесь, что нравится вам, какими бы вы хотели быть?

- **Подумайте о своих правах и обязанностях.**  
Давайте их рассмотрим подробнее:

Здоровые личные границы состоят из прав и обязанностей

Я имею право:

- На комфортную степень социализации
- На комфортный уровень близости с другим человеком
- На выбор своего жизненного пути
- Не разделять ценности других людей
- На принятие и отказ
- На свои эмоции, чувства, мысли, желания, мечты и цели
- На свои принципы и ценности
- На удовлетворение своих потребностей в той мере, которая комфортна мне

Другой человек имеет права на все тоже самое, что и я.

tg @Sani\_Evi

Здоровые личные границы состоят из прав и обязанностей

У меня есть обязанности:

- Уважать и безоценочно принимать чужие границы
- Отвечать только за свое эмоциональное и физическое поведение
- Отвечать только за свой выбор
- Регулировать здоровый контакт с другими на основе взаимных договоренностей
- Не причинять физический, материальный, психологический и иной вред другим людям
- Руководствоваться здоровыми нормами общества, в котором живу, а также личными понятиями этики и морали.

Исключение составляет воспитание детей, за которых, до определенного  
возраста родители несут ответственность.

tg @Sani\_Evi

- **Научитесь говорить: НЕТ!** Если вы не хотите что-то делать, у вас есть выбор – согласиться или отказаться, не испытывая при этом чувства вины. Например, если друзья вас зовут в кино, а фильм вам не интересен. Вы отказываетесь, а они на вас обижаются. Будете ли вы испытывать вину?
  - **Научитесь постоять за себя!** Когда нарушают ваши границы, нужно сказать об этом человеку, возможно он даже не понимает, что сделал. К примеру, при повышении на вас голоса, вы можете сказать: «Мне не нравится, когда со мной разговаривают на повышенных тонах». А если вам задают вопросы личного характера: «Я не хочу разговаривать на эту тему» или «Это личное, я не могу это обсуждать».
- **Как защищать личные границы?**

Существует экологичная (эффективная) и неэкологичная (неэффективная) защита личных границ.

Если кратко, то **экологичная/эффективная защита** - это наши действия и реакции, от которых никто не страдает. Когда человек понимает свои эмоции, знает не только о своих правах, но и о своей ответственности, тогда он может отстоять границы без особых проблем, при этом не обижая другого. Правило, лучшая защита - это нападение, не работает в отстаивании границ! Человек, уважающий себя и свои границы, во-первых чувствует границы окружающих, во-вторых, не позволит себе нападать или посягать на них в ответ. **Неэкологичная защита (неэффективная)** - это когда человек все чувства, что испытывает во время нарушения границ, выливает на собеседника. Часто это приводит к скандалам и ссорам. Неэффективной защитой считается манипуляции, высмеивания, отзеркаливание, то есть, нарушение границ оппонента (ты мне сделал плохо, а я тебе) и игнорирование. Но я иногда сюда включаю ещё и переход с темы на тему, то есть, отвлечение от границ. Например: К вам в гости приехала бабушка, и начала отчитывать вас за то, что в шкафу неправильно разложены ваши вещи.

Сравните:

*«Бабушка, пошли пить чай, пусть вещи в моем шкафу лежат так как есть, мне удобно»* или *«Спасибо, бабушка, пошли лучше чай пить, у нас есть твой любимый пирог»*. В обоих ответах, есть переход с темы на тему, но: Где вы обозначили границы? В каком случае он, в следующий раз, задумается, прежде чем нарушать границу, а в каком нет? Понимаете, в чем бывает неэффективность перехода с темы на тему? Ведь, неэкологичность распространяется на обе стороны баррикад - пострадать может как ваш оппонент, так и вы сами. В данном случае вы страдаете от того, что не определили свои границы, а это приведет к новым посягательствам на них.

А теперь давайте вместе подумаем, какие же правила эффективной защиты границ мы можем применять:

- **Правило 1:** Негативные эмоции помогают распознавать нарушение границ, но не помогают их защищать.
- **Правило 2:** Защитить границы мало, нужно показать другому человеку, где они расположены.
- **Правило 3:** Защита границ основана на уважении границ других людей и ответственности за свои реакции, поступки и действия.
- **Правило 4:** Защита границ - это не отталкивание человека. Отталкиваем людей мы своим негативом, а не защитой.

**Я вам дам памятку с правилами,** которые помогут в формировании личных границ, без так и в избавления стыда и чувства вины, которые возникают в случае их защиты.

- **Упражнения (на выбор)**

### *Карта моего окружения*

Учащиеся рисуют себя в центре одним цветом, а затем, взяв карандаш или фломастер другого оттенка, рисует своих родителей, друзей, учителей и тд на комфортном от себя расстоянии. При этом, вы можете применять в игре вышеуказанные круги доверия.

Когда карта будет закончена, обсудите рисунок – почему те или иные люди нарисованы на определенном расстоянии.

### *Ваши личные границы*

Ученики встают в парах друг на против друга на комфортном расстоянии (обычно достаточно 1–2 метров). Выполняя упражнение, одному ученику необходимо оставаться на месте, в то время как другой будет медленно сокращать расстояние. Один шаг навстречу к 1 ученику раз в 30 секунд: интервал нужен для того, чтобы у стоящего было время оценить свои ощущения.

Психолог: «Попробуйте зафиксировать, на каком расстоянии вы начали ощущать легкий дискомфорт. Когда напряглись чуть сильнее? Когда захотелось убежать, отойти или оттолкнуть человека?»

Все эти ощущения — сигналы вашего организма, который пытается предостеречь от опасности. Запомните, какое расстояние для вас комфортно, и в следующий раз старайтесь пресекать попытки людей вторгнуться в ваше личное пространство»

### *Визуализация границы*

1 этап. Визуализация.

Психолог: «Сидя в удобном положении, сделайте несколько глубоких вдохов и закройте глаза. Устройтесь поудобнее. Следите за дыханием в течение всего упражнения.

Представьте огромное поле в чудесный солнечный день. Небо голубое, щебечут птицы, под ногами стелются сочные травы. Осмотритесь вокруг и определите, в какой части поля вы находитесь. Теперь представьте, что вокруг вас появилась граница. Как она выглядит? Из чего сделана? Какой ширины? А высоты? Она везде одинаковая? В ней есть двери или окна? Как вы ощущаете себя внутри? Теперь представьте на поле сначала свою семью, потом друзей, коллег и, наконец, всех, кого знаете: кого-то ближе, а кого-то дальше от вас. Граница остается на месте, но одни люди внутри, а другие снаружи.

Задумайтесь, что чувствуете внутри, какие эмоции? Кто рядом с вами и кто далеко?

Откройте глаза»

2 этап. Рефлексия.

Предложите учащимся ответить на вопросы:

- Как выглядела граница? Опишите ее.
- Что вы чувствовали внутри нее? Безопасность, заточение или одиночество?
- Изменились ли ощущения с появлением границы?
- Что вы почувствовали, когда в поле появились другие люди?
- Что думаете о границе? Она дает ощущение покоя?
- Удобно ли через нее контактировать с другими людьми или нет?
- Граница по-прежнему кажется хорошей? Если нет, опишите идеальный вариант.

## **Заключение**

Теперь вы знаете, что такое личные границы. В ваших силах изменить их так, как будет комфортно вам без вреда для окружающих. Я благодарю вас за занятие, и вы поблагодарите себя за то, что узнали что-то новое!