***Занятие 6. Личное пространство***

***Цель:*** ввести понятия «личное пространство», «психологическое пространство»; дать возможность ребятам исследовать своё личное пространство.

***Задачи:***

* развивать умение осознавать границы своего личного пространства;
* научиться защищать границы своего личного пространства;
* научиться уважительно относиться к личным психологическим границам других.

***Вступительная беседа***

Участники садятся в круг.

*Педагог.* У каждого человека есть личное пространство.

Покажите руками своё личное пространство (справа, слева, спереди, сзади), не вставая со своих мест.

Обратите внимание, что пространства некоторых участников пересеклись. Что делать в таком случае? Раздвинуть стулья или принять другого человека в своё пространство?

***Работа по теме занятия***

***Упражнение «Личное пространство»***

Педагог предлагает подросткам походить по классу и решить, где будет их место, их пространство; далее – обозначить границы своего пространства с помощью стульев, карандашей и любых других предметов.

Пусть подростки «заселят» своё пространство разными предметами.

Далее предлагается написать девиз своего личного пространства или те слова, которые должны прочитать люди, которые окажутся у них в гостях.

Желающим можно предложить представить своё личное пространство.

Ребятам предлагается сходить друг к другу в гости, соблюдая при этом правила пересечения границ.

Если у кого-то возникнет желание объединить границы, пусть сделают это.

*Обсуждение.*

* Есть ли у ребят дома или в другом месте их личное пространство, безопасное место, где им хорошо, где можно отдохнуть и никто не мешает?

***Информационный блок «психологическое пространство»***

Что такое, по вашему мнению, «психологическое пространство»?

У каждого человека есть его личные права, границы допустимого с ним обращения. Границы эти для разных людей разные.

Пример с занятия: кто-то приглашал в гости многих, кто-то только одного человека, а кто-то хотел побыть один; и никому бы не понравилось, если гости стали бы разрушать то, что построил участник.

Так и в жизни. Есть люди открытые, которые могут многим рассказать что-то о себе, есть более закрытые, которые откровенны только с самыми близкими людьми.

Всем неприятно, когда их обижают, обзывают, бьют. Это и называется в психологии «нарушением личных границ».

***Заключительное обсуждение***

* Было ли для вас новым знание о личных и психологических границах?
* Что нового сегодня вы узнали о себе и об окружающих?
* С какими чувствами уходите с занятия?