



## Индивидуальное занятие для детей «Мои границы»

**Цель:** коррекция таких особенностей личности детей из замещающих семей, как склонность занимать позицию жертвы, профилактика физического и сексуального насилия.

**Методическое обеспечение:** Сайт: mcoso.rurekomendacii-k-programme-po-podgotov-2 Ослон В. Н. Рекомендации к программе по подготовке воспитанников детского дома к жизни в семье // Детский дом. – 2006. – № 1. – С. 31 – 41.

Важно помнить, что большинство конфликтов в семье связано с нарушением пространства и несоблюдением границ. Упражнение позволяет осознать основные характеристики собственных границ, выбрать наиболее адекватные способы психологической защиты, пережить новый опыт взаимодействия с другими. Упражнение выполняется с закрытыми глазами.

**Место проведения** – кабинет психолога

*Педагог -психолог:* «У каждого человека должно быть в жизни какое-то свое место, где он чувствует себя комфортно. Иногда ему хочется быть с людьми, иногда нужно побывать и одному. Начни ходить по комнате в поисках такого места, которое тебе нравится. Не спеши, постараися выбрать себе приятное местечко. Твое место находится там, где ты сейчас стоишь. Никто другой не может находиться на этом месте. Сядь на пол. Когда ты садишься, тебе нужно чуть-чуть побольше места, чтобы удобно разместиться, – и все это тоже твое место. Попробуй использовать его, ведь оно принадлежит тебе. Почувствуйте его под ногами. Теперь вытяни руку и нарисуйте воображаемый круг, охватывающий твое место. Сделай его таким большим, как ты хочешь. При этом обрати внимание на то, чтобы ты смог(ла) дотянуться рукой до любой его части. Вся территория, до которой ты можешь свободно дотянуться, принадлежит тебе... Теперь прикоснись к полу на своем личном месте. Это твой собственный пол.

Быть может, ты захочешь обнести свое место небольшой стеной. Для этого достаточно прикоснуться к полу и медленно вытянуть из него стену, как рыбку из пруда. (Покажи это движение.) Эту стену ты можешь построить любой высоты. Она может быть совсем низкой или такой высокой, чтобы тебя никто не видел за ней.

Стена может быть сделана из любого материала. Ты сам сможешь его выбрать. Я буду называть материал, а ты будешь представлять, что находишься за стеной

именно из этого материала. Попробуй представить себе, что стена вокруг твоего места сделана из камня (кирпича, бетона). Это стена очень крепкая – ее невозможно пробить. А сейчас представь, что стена сделана из дерева. Она уже не такая крепкая и плотная. Представьте, что вокруг тебя стена из дерева. А сейчас представьте себе, что стена сделана из ткани. Она колеблется под влиянием ветра. И время от времени ты оказываешься вообще без стены. А сейчас представь себя за такой стеной, за которой тебе уютно.

Сейчас я попрошу сделать в стене окошко. Оно может быть разной формы. Оно может быть похоже на круг или квадрат, на треугольник, а возможно, и на сердце. Представь, что в окне ты видишь лица близких и любимых тебе людей. Они смотрят на тебя, улыбаются, они любят тебя. Ты тоже можешь им улыбнуться и сказать, как ты их любишь, как они дороги тебе. А сейчас представь себе, что в твоей стене появилась дверь. Она тоже может быть выполнена из любого материала. Она может быть железной, деревянной, или вместо двери может висеть занавеска.

Выберите дверь, которая тебе подходит больше всего. Скажи себе: «Это моя дверь, я хозяин этой двери. Я могу ее открыть и впустить туда своих близких, друзей, всех, кто мне нравится, если только я хочу. Я могу ее закрыть, если захочу побыть в одиночестве. Никто не имеет права открывать мою дверь, если мне этого не хочется».

Нравится ли тебе твое новое место. Как ты чувствуешь себя на нем? Как ты себя чувствуешь, когда у тебя есть личное пространство? А теперь аккуратно «сложи и упакуй» свое личное пространство и положи его рядом с собой.»

После выполнения упражнения необходимо обсудить мысли и чувства, которые пережил ребенок.