

«Все конфликты в мире и в душе человека
проходят через его сердце и возвращаются
к нам осмысленными и понятными.
А то, что понятно, уже не так страшно».
Фромм Э.

Занятие «Личное пространство»

Педагог – психолог: Минина Е.Ф.
Учитель – дефектолог: Вилисова К.О.
Социальный педагог: Никитина А.А.
Руководитель СП: Савенко З.Р.

Цель: расширение представлений подростков – членов ШСП о психологической сущности конфликтов.

Задачи:

1. Познакомить с понятием «Личное пространство»;
2. Провести эксперимент на определение комфортной зоны общения;
3. Информировать о вариантах оказания поддержки в сложных ситуациях.
4. Показать возможности использования в работе школьной службы примирения метафорических ассоциативных карт.

Необходимые материалы:

Бумага А4 по количеству участников, МАК «Зонтики», символ слова (мягкая игрушка), буклеты «Важное о конфликтах», схема «Я-высказывания».

Ход занятия:

1. Рефлексия состояния. Прием «Градусник» (5 мин.)

Если проверить ваше физическое самочувствие с использованием градусника, где на полюсе «-» - плохое самочувствие, а на полюсе «+» - отличное, то какому градусу соответствует ваше физическое состояние? А настроение?

2. Разминка: «Карусель» (10 мин.)

Участники строятся в 2 круга: внутренний и внешний, задание выполняется в образовавшихся парах (если детей нечетное количество, то ведущий участвует в выполнении упражнения). Задание: в образовавшихся парах участник из внутреннего круга говорит, что общего у него с партнером по упражнению, а участник из внутреннего круга отмечает отличия. На выполнение задания в паре дается 2 минуты затем дети из внешнего круга делают шаг вправо.

3. Упражнение «Рисунок на спине» (10 мин.)

Дети строятся в колонну, тому, кто стоит последним, показывается рисунок, который нужно нарисовать на спине у того, кто стоит впереди, таким образом

каждый участник рисует на спине у впереди стоящего то изображение, которое было нарисовано у него на спине.

Ваша задача, постараться почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше, до самого первого. А первый затем воспроизведет этот рисунок на бумаге, в конце мы сравним этот рисунок с первоначальным вариантом. Итак, начали».

После упражнения ведущий задает вопросы. Что помогало понимать и передавать ощущение? Что чувствовали первые и последние стоящие в команде? Что мешало выполнять упражнение, с какими трудностями столкнулись?

4. Объявление темы (15 минут)

Личное пространство в психологии — это невидимая зона комфорта вокруг человека, которую он считает своей и охраняет от вторжения других людей. Это понятие означает не только физическое расстояние, но и эмоциональные, социальные границы, которые каждый выстраивает между собой и окружающим миром.

Границы личного пространства индивидуальны и могут меняться в зависимости от ситуации, настроения и людей, с которыми человек взаимодействует. С близкими чаще допускают меньшую дистанцию, тогда как с незнакомыми стараются держаться на расстоянии.

Структура личного пространства:

Физическая территория — место, где человек живёт, работает или просто часто находится (дом, квартира, отдельный уголок в комнате или рабочий стол).

Личные вещи — телефон, одежда, книги, предметы быта — всё, что человек считает своим и не хочет, чтобы кто-то брал без разрешения.

Психологические границы — право контролировать, какой информацией о себе делиться, какие темы обсуждать, а какие считать слишком личными.

Сфера интересов и личное время — возможность проводить время так, как хочется: заниматься хобби, встречаться с друзьями, путешествовать или просто побыть в одиночестве.

Функции

Личное пространство позволяет:

Сохранять психологическую целостность — контролировать уровень стресса. Поддерживать здоровый баланс между социальными контактами и временем наедине с собой.

Лучше понимать себя и свои потребности — время, проведённое наедине с собой, даёт возможность прислушаться к внутреннему голосу и понять, чего действительно хочется.

Нарушения

Нарушение личного пространства происходит, когда кто-то вторгается в физические или психологические границы человека без разрешения. Некоторые примеры:

прикосновения без согласия или стояние слишком близко;
чтение личной переписки или просмотр вещей без разрешения;
вход в комнату без стука.

Когда кто-то нарушает границы, человек может испытывать дискомфорт, тревогу или даже агрессию — это нормальная защитная реакция психики.

Способы защиты

Чтобы защитить своё личное пространство, рекомендуется:

Осознавать свои чувства и потребности — если чувствуется раздражение, усталость или тревога, это часто сигнал о нарушении границ.

Учиться говорить «нет» без чувства вины — отказ — это не агрессия, а способ заботы о себе.

Определить свои «правила жизни» — что для человека важно: уважение, личное время, честность? Прописать 3–5 внутренних принципов — это станет опорой для границ.

Регулярно анализировать личные границы — думать, есть ли необходимость их скорректировать.

5. Эксперимент «Личные границы» (20 мин)

В процессе общения выделяют четыре основные зоны общения:

Интимная зона. Расстояние до 50 см. В этой зоне люди ощущают наивысшую степень комфорта и приватности, она связана с интенсивным взаимодействием, физическим контактом и нежностью.

Личная зона. Расстояние от 40 до 120 см. Это пространство является более интимным, чем социальная зона, и обычно включает в себя взаимодействие с людьми, с которыми есть более близкие отношения.

Социальная зона. Расстояние от 1,2 до 3 метров. Используется для общения с коллегами и знакомыми людьми. В этой зоне люди поддерживают более приветливую и дружественную атмосферу, чем в публичной зоне, и часто включают контактные ненавязчивые жесты, такие как рукопожатия или пожатия плеч.

Публичная зона. Начинается на расстоянии более 3 метров и распространяется примерно до 7 метров. В этой зоне люди чувствуют себя комфортно, когда взаимодействуют с несколькими людьми, с группой людей при публичных выступлениях, на лекциях или при общении на открытом пространстве.

Для того, чтобы определить наиболее комфортную дистанцию в общении для вас, предлагаю провести эксперимент, для него потребуются 2 участника. Один будет стоять и анализировать свое состояние, степень комфортности расстояния до 2-го человека. Другому участнику нужно медленно подходить к 1-у до того момента, пока он не остановит.

Рефлексия: какое расстояние было для вас комфортным?

От чего может меняться дистанция общения с разными людьми?

Вывод: нарушение зоны общения может являться причиной конфликта. Пример, переполненный с утра автобус, лифт. Каким образом можно минимизировать риск возникновения конфликта даже в таких условиях?

6. Работа с МАК «Зонтики»

Обучающиеся по – очереди тянут карту из колоды и определяют, какой зонтик в какой ситуации может быть использован для предотвращения конфликта.

7. Психологическая игра «Поддержка» (20 мин).

Дети вытягивают карточки, на которых написаны сложные жизненные ситуации и определяют какой из видов поддержки может быть оказан в каждом случае (интеллектуальная, эмоциональная или поддержка действием)

8. Рефлексия (10 мин)

Дети по кругу рассказывают о том, что нового узнали на занятии, какие формы работы в каких случаях можно применять в работе со школьниками для поддержания психологического благополучия в классе, школе.