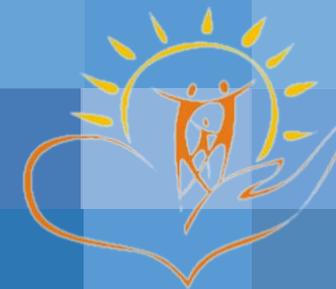


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
– ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ
ПОМОЩИ ДЕТЯМ «ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»**



**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ: ПРОЕКТИРУЕМ ВМЕСТЕ**

**«Здоровые психологические границы:
умение говорить «нет» и не только...»**

**Демянчук Юлия Ивановна,
методист ГБУ НСО «ОЦДК»**

**Королева Лариса Николаевна,
педагог-психолог МБОУ Лицей №113**

Вопросы для обсуждения

- Границы личности.
- Феномен «психологические границы личности» в психологии.
- Основа психологических границ.
- Формирование психологических границ обучающихся в рамках деятельности службы психолога – педагогического сопровождения.
- Приемы формирования психологических границ.
- Как сформировать умение сказать «Нет»
- Вопросы - ответы

ГРАНИЦЫ ЛИЧНОСТИ

- Границы формируются ВОКРУГ чего-либо и с определенной целью (ребенок действительно отграничивает что-либо или бунтует?).
- Что мы хотим научить ребенка отграничивать (место, время, личные отношения, ценности и пр.)?
- Каким образом мы сами можем это защищать? (интересы, мнение, вещи и пр.).
- Какие ресурсы у нас есть? (эмоциональные, средовые, личностные и пр.).



Границы

- выстраивают
- обозначают
- охраняют

«Хорошие границы – залог хорошего соседства»

«В дружбе тоже знай границу»



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ГРАНИЦЫ

«Свобода одного человека заканчивается там, где начинается свобода другого»

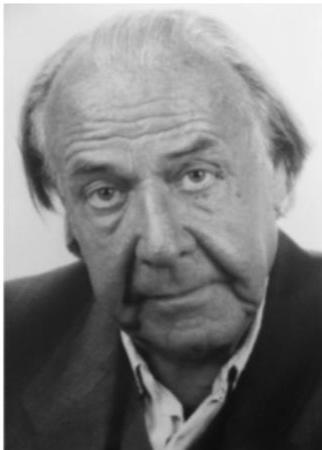
Михаил Александрович Бакунин, (1814-1876) - русский мыслитель, революционер, анархист.



«У каждого человека есть такие воспоминания, которыми он готов делиться с каждым встречным, есть те, о которых он рассказывает только знакомым, есть мысли чувства переживания, которыми делится исключительно с очень близкими для себя людьми. А есть нечто внутри, чем он никогда ни с кем, ни при каких обстоятельствах делиться не намерен. Это происходит потому, что у каждого в его внутреннем мире есть мысли чувства-переживания-воспоминания, которые составляют его основу, его интимную часть и поделиться ими с кем бы то ни было, значит психологически прилюдно раздеться, а это гораздо тяжелее и опаснее наготы физической» ...

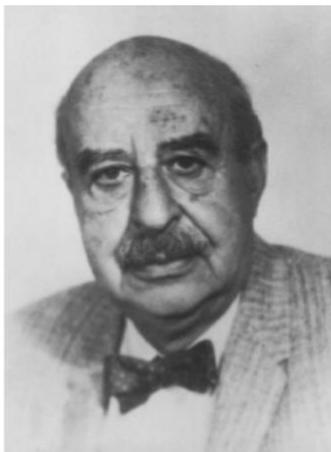
(Ф.М. Достоевский)

Феномен «психологические границы личности» в психологии



Гюнтер Аммон

Личные границы ребенка образуются в процессе тесной физической и эмоциональной связи с матерью путем преодоления симбиотических связей при помощи отделения ребенка от матери и восприятия себя ребенком в качестве самостоятельного существа.

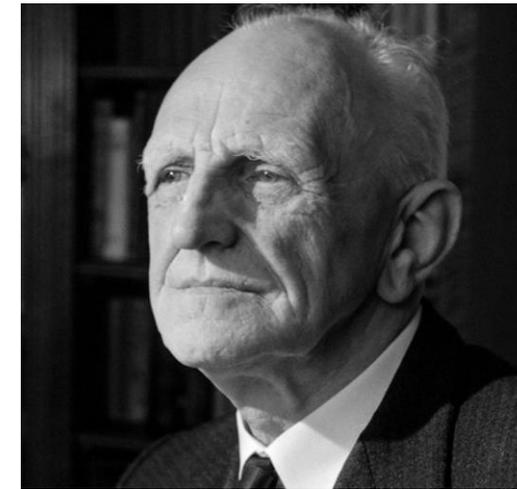


Фриц Перлз

Граница является центральным понятием, разделяющим и соединяющим Среду и Организм. Установить границы – это значит определить или установить рамки контакта или отношений между собой и окружающим миром.



Маргарет Малер



Дональд Винникотт

Формирование границ Я с обретением идентичности, происходит в процессе сепарации и индивидуализации ребенка из первоначально единой диады «мать-ребенок»

Феномен «психологические границы личности» в психологии

Границы Я как функции личности, которые направлены на отграничение «своего собственного» (того что принадлежит «Я» и может контролироваться), от «иного» (того, что не принадлежит «Я»)

Екатерина Олеговна Шамшикова

Психологическая граница представляет собой изменчивую линию напряжения, объединяющую в себе активность внутренней и внешней сред.

Валерий Александрович Подорога

Личные границы понимают как критерий, по которому человек различает свое и не свое, например, свои чувства и чужие чувства, свои желания и чужие желания и т.д.

Галина Валентиновна Тимошенко,
Елена Анатольевна Леоненко

Психологические границы - это взаимосвязь особенностей пространственного ежедневного поведения детей и структуру их социального взаимодействия.

Юрий Михайлович Плюснин

Основа психологических границ

1. Правила жизни (мои и не-мои, в конкретной ситуации, морально-нравственные ценности);
2. Понимание собственности (где мое – где чужое);
3. Телесные проявления и их контроль (мои и не-мои, усталость, физиологические потребности);
4. Друзья и не-друзья (мои и не-мои люди, определение круга близких и незнакомых людей);
5. Я и не-Я (мои и не-мои характеристики, мои желания и желания других – разные);
6. Разрешенные и табуированные чувства (мои и не-мои чувства, каким можно быть, каким – нельзя);
7. Разрешение / запрет на сильные негативные чувства (злость, обида и пр.);
8. Территория (моя и не-моя, как проситься на чужую территорию и пр.).



Психологическое здоровье

Психологическое здоровье

(И.В. Дубровина, О.В. Хухлаева и др.)

(определяется всегда позитивно) - развитость тех качеств личности, которые позволяют ей «полноценно функционировать»



Функции психологических границ личности

Татьяна Самуиловна Леви

Невпускающая – когда граница может стать непроницаемой для внешних воздействий (человек может оттолкнуть, сказать «нет»).

Проницаемая – граница пропускает внешние воздействия, если человек уверен в себе и доверяет другому, идентифицируется с ним. Граница при этом как бы «растворяется», но человек не теряет ощущение себя.

Вбирающая - граница «втягивает» нужное из окружающего мира. Эта функция предполагает «внутреннее право человека на удовлетворение своих потребностей», когда человек может просить о помощи, предъявлять и удовлетворять свои потребности .

Отдающая – граница может пропускать внутренние импульсы, при этом человек может спокойно выражать себя, свои эмоции и чувства в окружающем мире.

Сдерживающая - обеспечивает возможность сдерживать внутреннюю энергию при необходимости.

Спокойно-нейтральная - выражает спокойное состояние человека «не мотивированного к активному взаимодействию с миром «здесь и теперь», в случае аналогичного состояния мира.

Стадии развития психологических границ личности



Признаки нарушения психологических границ

- действия «по подражанию»
- положительное самопредъявление
- не умение говорить «Нет»
- приоритет мнения других
- продолжение общения, даже если оно не приятно
- не умение просить о помощи
- застенчивость
- не умение хранить секреты
- трудности нахождения наедине
- чувствительность к критике

Критерии благополучия психологических границ

- «Чувствование», а в дальнейшем понимание наличия психологических границ, как у себя, так и у другого человека
- Умение пользоваться динамическими характеристиками (регулировать, контролировать), отсутствие жесткости и статичности психологических границ
- Богатство проявлений (маркеров) границ Я, т.е. широкий спектр защиты психологических границ

Типы психологических границ

- **Мягкие границы.** Люди легко поддаются на манипуляции, так как не имеют собственного мнения и не способны отказывать. Они легко впускают людей в свою жизнь, сливаются с ними и перестают быть собой.
- **Губчатые границы.** Люди как губки впитывают в себя все, что их окружает: чужое мнение, взгляды, принципы. Они доверчивы и ранимы, и при этом крайне неуверенны. Не имеют принципов и легко меняют мнение.
- **Жесткие границы.** Их обладатели агрессивно встречают любое посягательство на свою территорию. Они не способны принять мнение другого человека, не поддаются на убеждения, не меняют позиций, даже если понимают, что те не верны. Тщательно скрывают от других чувства и мысли, не умеют любить и дружить. Такие люди, как правило, одиноки.
- **Гибкие границы** могут меняться в зависимости от ситуации. Именно этот тип границ является здоровым, так как человек, уважая себя, охраняет свои цели и ценности, при этом принимая и понимая других людей. Такие люди стабильны в жизни, так как точно понимают место каждого человека на своей территории. При столкновении с трудностями или ошибками способны пересмотреть состояние своих границ.

Личностные результаты обучающихся



- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению
- бережное, ответственное и компетентное отношение к психологическому здоровью, как собственному, так и других людей

Психологическая служба



**Профессиональный стандарт педагог – психолог (психолог в сфере образования)
(приказ Минтруда России от 24.07.2015 №514н)**



**Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года
(утв. Минобрнауки России от 19.12.2017г.)**



**Концепция развития психологической службы в системе образования Новосибирской области до 2025 года
(утв. распоряжением Правительства Новосибирской области от 26.09.2017 № 379-рп)**

Задачи развития психологической службы

Концепция развития психологической службы в системе образования Новосибирской области до 2025 года

Инвариантные

- Сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся, педагогов и преподавателей, родителей (законных представителей).
- Создание условий для повышения психологической культуры и психологической компетентности всех участников образовательных отношений
- Обеспечение психологической безопасности и комфортности образовательной среды

Вариативные

- Формирование асертивного и адаптивного поведения
- Повышение психологической компетентности родителей (законных представителей)

3.1.7. Трудовая функция

Наименование

Психологическая профилактика (профессиональная деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях)

Код

A/07.7

Профессиональный стандарт педагог – психолог (психолог в сфере образования)

Трудовые действия

Выявление условий, неблагоприятно влияющих на развитие личности обучающихся
Разработка психологических рекомендаций по проектированию образовательной среды, комфортной и безопасной для личностного развития обучающегося на каждом возрастном этапе, для своевременного предупреждения нарушений в развитии и становлении личности, ее аффективной, интеллектуальной и волевой сфер
Планирование и реализация совместно с педагогом превентивных мероприятий по профилактике возникновения социальной дезадаптации, аддикций и девиаций поведения
Разъяснение субъектам образовательного процесса необходимости применения берегающих здоровье технологий, оценка результатов их применения
Разработка рекомендаций субъектам образовательного процесса по вопросам психологической готовности и адаптации к новым образовательным условиям (поступление в дошкольную образовательную организацию, начало обучения, переход на новый уровень образования, в новую образовательную организацию)
Разработка рекомендаций для педагогов, преподавателей по вопросам социальной интеграции и социализации дезадаптивных обучающихся и воспитанников, обучающихся с девиантными и аддиктивными проявлениями в поведении
Ведение профессиональной документации (планы работы, протоколы, журналы, психологические заключения и отчеты)

**Здоровые личные границы —
это основа уравновешенного психологического состояния**

Границы личности

это границы, отделяющие человека, его внутренний мир от мира внешнего.
Пространство, в котором человек чувствует себя в безопасности.



Недостаточный уровень сформированности психологических границ

младший школьный возраст

неумение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;

- ✓ высокая тревожность;
- ✓ низкая мотивация к обучению;
- ✓ психосоматические заболевания;
- ✓ неуверенность в себе;
- ✓ несформированность социально-бытовых навыков;
- ✓ агрессивное поведение.



старший школьный возраст

(подростки):

- ✓ отклоняющееся поведение;
- ✓ нарушение межличностного общения;
- ✓ неприятие в классном коллективе, в группе сверстников (буллинг);
- ✓ низкая мотивация к обучению

- Метод наблюдения (классный руководитель, педагог-психолог);
- Диагностика личностных особенностей (уровень самооценки, уровень тревожности, индивидуально-типологические особенности);
- Диагностика сферы межличностных отношений и общения;
- Диагностика мотивационно-волевой сферы



Групповая работа:

- Занятие с элементами тренинга «Мои личные границы»
- Классный час «Учимся говорить НЕТ!»
- Классный час «Моя самооценка»
- Уроки психологии «Лидер коммуникации»

Индивидуальная работа:

- Индивидуальная беседа с обучающимся и родителями
- Индивидуальные беседы с педагогами, кл.руководителем

Рисунок «Границы моей личности»

Цель: осознание психологических границ

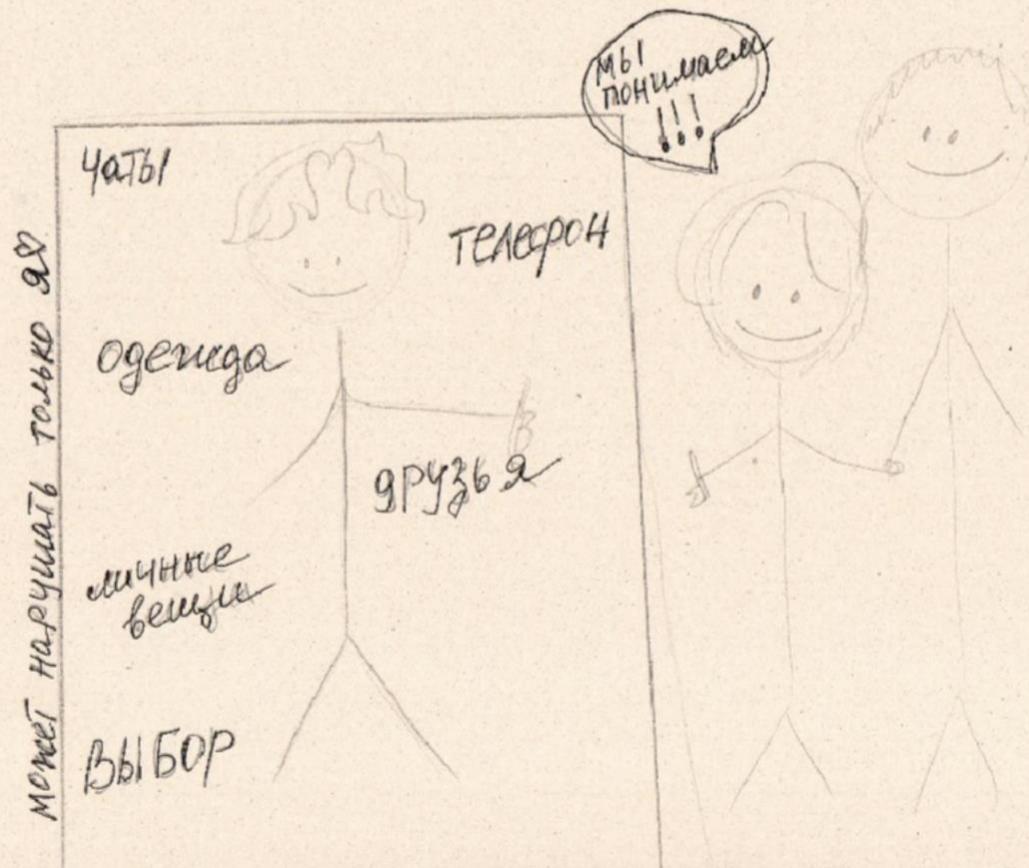
Время: 15-20 минут

Инструкция:

Участникам дается задание нарисовать свое личное пространство в виде какого-нибудь образа, дать этому образу название, очертить его границы.

Обсуждение:

- Где проходит граница моего личного пространства?
- Имеет ли кто-нибудь право нарушать эту границу?
- Кого я могу пустить на более близкое расстояние в моем личном пространстве?



- Мои границы могу нарушать только Я;
- Только мой кот;
- Нарушать личные границы может моя мама, друзья и родственники, но если я этого захочу!
- Хочу чтобы стучались в мою комнату!

Упражнение «Активатор» или «Кулак»

Цель: формирование навыка отказа при групповом давлении.

Время 10-15 минут.

Инструкция:

Сейчас мы будем уговаривать одного участника разжать кулак.

Участники любыми способами уговаривают одного разжать кулак.

Физическая сила не приемлема.

Рефлексия.

– Что ты чувствовал при таком общении?

- Трудно ли было сопротивляться групповому давлению?

Упражнение «Мне нужнее»

Цель: формирование коммуникативных навыков

Время – 10-15 мин.

Инструкция:

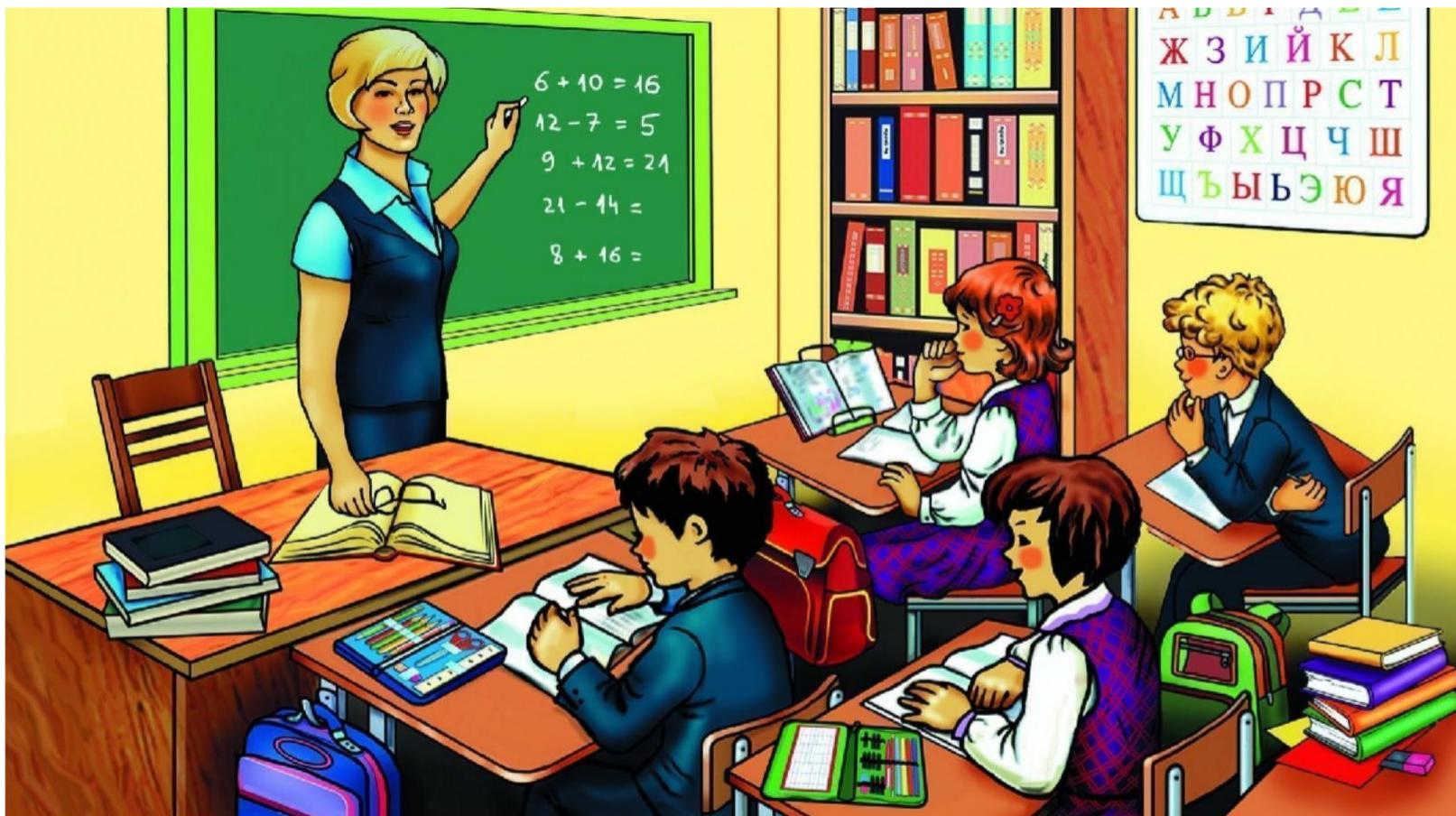
Участники тренинга делятся на пары. Каждой дается чистый лист.

Подростки берутся за края листа и пытаются за одну минуту убедить друг друга, что данный лист нужнее ему, чем его напарнику.

Обсуждение:

Сложно ли было убедить напарника, что лист вам нужнее? Удалось или не удалось уговорить партнера отдать предмет? Почему? В каком случае было сложнее? В каком легче? Какими способами вы пытались это сделать?

Формирование психологических границ у обучающихся в рамках деятельности службы психолого-педагогического сопровождения образовательной организации



Диагностический инструментарий

Опросник «Психологические границы» (Т.С. Леви) (8-11 класс)

Психологический тест "Метафорический автопортрет" (Т. Калошина) (1-11 класс)

ОРУЖИЕ



Диагностический инструментарий

Психологический тест "Метафорический автопортрет" (Т. Калошина) (1-11 класс)



Шпаги, сабли, мечи – это оружие ближнего поражения (то самое, которым некоторые граждане поражают ближних) — говорит о том, что вы готовы яростно защищать свои границы, если вдруг кто-то пытается на них покуситься.

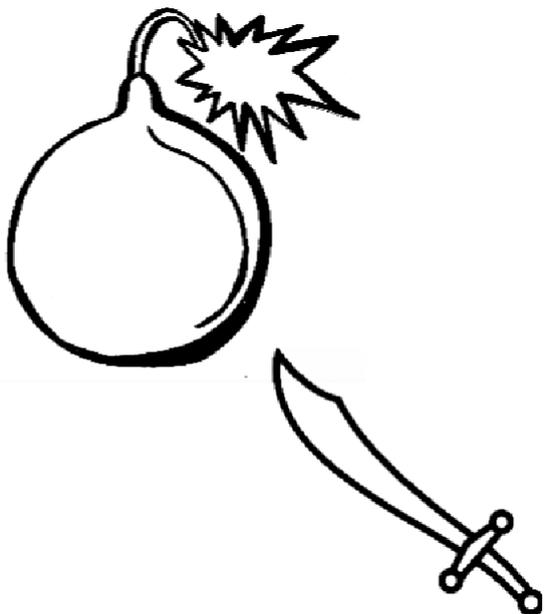
Яд – скрытность, не обозначены чётко границы. Это оружие замедленного действия, а значит, ваша злость и раздражительность проявляются не напрямую, — вы не высказываете все «в лоб», ограничиваясь язвительными замечаниями и завуалированными намеками. Кроме того, вы порой переносите свою агрессию с одного человека на другого.

Волшебное оружие – уход от проблемы.

Пистолет – знак того, что вы чувствуете себя свободно, не ощущаете особого давления со стороны, и, соответственно, у вас не возникает желания дать кому-то отпор. Тем не менее, в случае необходимости, вы готовы отстаивать собственную автономию.

Пушки, бомбы – большой радиус поражения. Здесь имеет вспомнить выражение «Стрелять из пушки по воробьям». То есть, ваша реакция на нарушение ваших личных границ, может быть явно не адекватна действиям того, кто «сунул нос» в вашу личную жизнь или просто наступил вам на ногу. Возможно, вы либо подавляете в себе агрессивные импульсы, либо ваша агрессия уже устремилась в деструктивное русло. Скорее всего вы склонны накапливать деструктивные эмоции и взрываться в неподходящий момент.

Холостое оружие – пугач, пугает.



Техники по работе с личными границами

Упражнение «Ладонка» (автор: Наталья Филимонова)

Материалы: лист бумаги и карандаш (ручка)

Инструкция:

Часть-1

1. Посмотрите внимательно на свою ладонь ведущей руки
2. Запомните, как она выглядит
3. Уберите ведущую руку под стол или сожмите ее в кулак
4. Нарисуйте по памяти очертания ведущей руки рукой не ведущей
5. Посмотрите на рисунок. И ответьте на вопросы:

Как вы думаете, рисунок получился больше или меньше вашей руки? Насколько похожи очертания рисунка на реальные очертания вашей руки? Соблюдены ли реальные пропорции (соотношения высоты и ширины пальцев)?

Часть-2

1. Приложите вашу реальную ведущую руку к рисунку.
2. Оцените, совпали ли ваши ответы на вопросы с реальностью?
3. Ответьте на новые вопросы:

Что именно совпало и что не совпало?

Как это связано с вашей жизнью?

Как часто, на самом деле вы нарушаете чужие границы?

Как можно было поступить иначе, не нарушая чужих границ?



Техники по работе с личными границами

Техника «Я и мои границы» (автор: Анна Подольская)

Цель: изучение и диагностика личных границы.

Материалы: бумага А4, цветные карандаши.

Инструкция:

Нарисуйте большой круг, разделите его на 4 части.

В первом секторе изобразите символ, образ ваших границ.

Во втором секторе нарисуйте образ или метафорически изобразите то, что относите к границам других.

В третьем секторе соедините рисунки первого и второго секторов в единый образ.

В четвертом секторе изобразите идеальную картину, какими бы Вы хотели видеть свои границы.

Вопросы для обсуждения:

1. Что вы изобразили в первом секторе? На что походи ваши границы сейчас? Что вам дают границы? Запишите 3 аспекта, зачем вам границы.
2. Что вы нарисовали во втором секторе? Что вы относите к границам других? Запишите 3 аспекта.
3. Рассмотрите третий сектор. Как выглядят ваши границы и окружающих? Есть ли точки соприкосновения? Что на самом деле вам нужно сделать со своими границами? Какие чувства и состояния Вы бы хотели усилить уже сейчас, для достижения комфортных коммуникаций?
4. Что нарисовано в четвертом секторе? Что объединяет все четыре сектора? Что отличает? Что вы можете изменить уже сейчас? Какие 3 простых можно сделать уже сейчас, чтобы ваши границы стали шире и гибче?

Техники по работе с личными границами

Упражнение «Изгородь» (автор: Анна Подольская)

Цель: определение внутриличностных ценностей и восстановление укрепление личностных границ

Материалы: глина гончарная, пластилин или любой подручный материал.

Инструкция:

Часть 1

Создайте изгородь из подготовленных материалов

Часть 2

1. Расскажите, что за изгородь вы создали?
2. Из скольких частей состоит ваша изгородь?
3. Устойчива ли ваша изгородь?
4. Насколько высокая ваша изгородь?
5. Есть ли дверь/калитка/вход?
6. Что за место за вашей изгородью?
7. Что или кого вы бы поместили за изгородь?
8. Что находится за пределами этого пространства?
9. Что находится за пределами изгороди?

Часть 3

10. Какие чувства вы испытывали в процессе изготовления изгороди?
11. Какие чувства вы испытываете к полученному образу?
12. Как этот образ связан с вашими реальными границами?
13. Что ваша изгородь может рассказать о ваших контактах со внешним миром?

Техники по работе с личными границами

Упражнение «Кокон» (автор: Анна Подольская)

Цель: восстановление и укрепление личностных границ, принятие себя, развитие Я-концепции, усиление личной безопасности

Материалы: глина или пластилин

Инструкция:

1. Возьмите кусок глины (пластилина) размером с кулак, скатайте его в шар. Оторвите от шара небольшой кусочек глины (пластилина) (размером с лесной орех) и создайте образ своего «Я»

Вопросы:

Расскажите об образе Вашего «Я», что вы создали?

Как чувствует себя сейчас образ «Я»?

Что можно сделать, чтобы образу «Я» стало комфортнее?

2. Из остальной глины скатайте жгуты (колбаски). Из жгутов создайте кокон для образа Вашего «Я»

Вопросы:

Какие чувства вы испытывали в процессе лепки?

Как себя сейчас чувствует образ «Я»?

Какой внутренний ресурс есть у этого образа?

Как себя сейчас чувствует кокон?

Какую функцию выполняет кокон?

Насколько комфортно образу «Я» находится внутри кокона?

Подходит ли по размеру кокон для образа «Я»

Как образ «Я» и кокон связаны с вашей реальной жизнью?

Верните глину(пластилин) в первоначальную форму шара

Техники по работе с личными границами

МАНДАЛА ЛИЧНОГО ПРОСТРАНСТВА (автор Удо Баер)

Материалы: лист А1 или А2, цветные карандаши, фломастеры.

Инструкция:

- 1) Возьмите большой лист бумаги и нарисуйте на этом листе контур большого круга.
 - 2) В центре большого круга нарисуйте маленький круг, который будет символизировать вас самих. Внутри него изобразите сами себя в виде какой-нибудь формы или цвета, в виде человека или символа - так, как почувствуете. Выберите для рисунка те цвета, которые Вам импонируют. Начинать рисовать надо с центра, потому что он - исходный пункт мандалы.
 - 3) Поместите в пространстве мандалы пять элементов. Это могут быть люди, которые для Вас важны, или предметы, которые Вам принадлежат (например, собственный сад), или же качества, которые Вас характеризуют (например, профессиональные или творческие способности). Нарисуйте эти пять элементов в пространстве большого круга вокруг маленького круга, представляющего Вас самих.
- При этом у внешней границы большого круга оставьте несколько сантиметров свободными. Вы можете изображать людей, вещи или качества в конкретном или абстрактном виде. Позвольте Вашей фантазии лететь свободно...
- 4) Следующим шагом начинайте заполнять промежуточное пространство, то есть создавать связи и отношения между вами (маленьким кругом в центре) и пятью элементами, которые вы нарисовали вокруг.
 - 5) Последним шагом создайте внешний край мандалы, ее рамку, границу с внешним миром. Используйте для этого те формы и цвета, которые, по вашему мнению, ей подходят. Решайте сами, сделать эту рамку широкой или тонкой, непроницаемой или же открытой. Пусть вам подскажет ваша мандала.

Исследовав владения своего личного пространства, человек спрашивает себя:

- Для чего мне нужны границы?
- От кого или от чего они помогут защитить?
- Где мне хотелось бы уберечь мои владения, спрятать от других?
- Где я хотел бы открыть это пространство открыть для других?

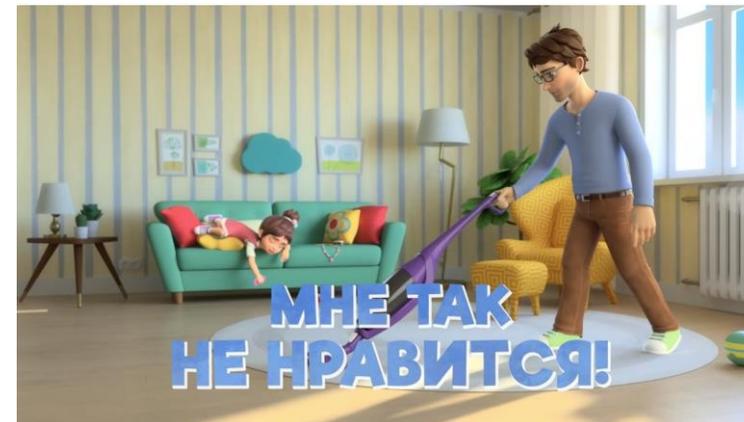
Как научиться отстаивать личные границы

Короткометражный мультфильм «Мне так не нравится»

Мультфильм «Мне так не нравится» – часть проекта «Просто о важном».

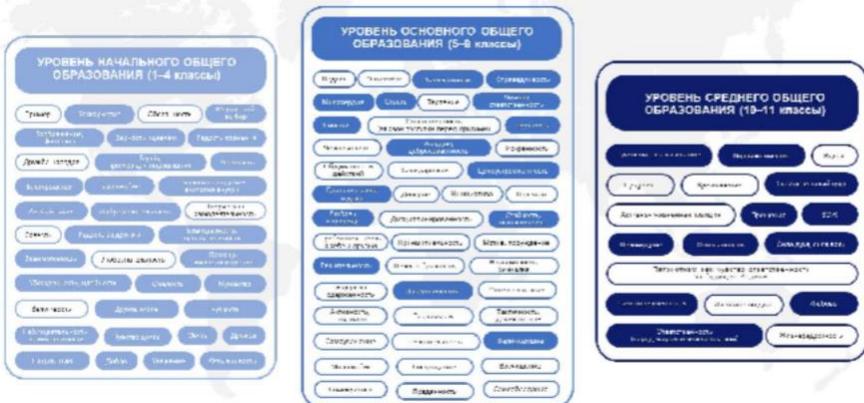
Чему научит: что такое личные границы и как их соблюдать
О чем мультфильм. Главная героиня мультфильма пытается украсить бантиком свою собачку – но та неожиданно кусает ее за палец. Тогда папа рассказывает девочке, что у всех есть личные границы: чужие нужно уважать, а свои – защищать от вторжений. Девочка пробует на практике понять, как это работает, и в конце концов просит прощения у собаки. Оказывается, у животных тоже есть личные границы! Чем порадует.

<https://www.youtube.com/watch?v=myBZgiKOlcw&t=55s>



99 нравственных качеств и понятий –
основа киноуроков

О БУДУЩЕМ
Министерство образования и науки, России и мира



Групповая коррекционно-развивающая работа

(занятия, тренинги) направленные на:

- формирование устойчивой самооценки (как для обучающихся с завышенной, так и с заниженной самооценкой)
- развитие, коррекцию лидерских качеств (для обучающихся с устойчивой самооценкой, с целью формирования «здоровой» конкуренции)

Как сформировать умение сказать «Нет»

- Замечать и откликаться на протесты ребенка и обязательно находить причины проявления протеста
- Уважать границы ребенка
- Развивать в ребенке чувствительность к себе и своим потребностям
- Объяснять какие ситуации безопасные, какие требуют внимания, а какие точно не допустимы
- Учить прогнозировать последствия своих поступков
- Учить понимать мотивы и причины своего поведения, свои приоритеты
- Развивать умение отстаивать свою позицию, не бояться продуктивных конфликтов.

Как сформировать умение сказать «Нет»

Для начала определите: что для вас важно?

Чего вам хотелось бы, если бы не нужно было подстраиваться под других?

Что нужно сделать для того, чтобы это желание осуществить?



Побудьте наедине с собой, ответьте себе на эти вопросы. Именно они станут вашей опорой: старайтесь **каждый день действовать из этих мыслей**

Следующий шаг — сам отказ

Человеку, не привыкшему отказывать, просто сказать «нет» совсем не просто! Тем более сделать это уверенно и чётко

Сформулируйте **для себя** причины, почему чьё-то предложение вам не подходит — это даст уверенность для разговора



Если переживаете, как другие отреагируют на ваш отказ, постарайтесь говорить уважительно и эмпатично

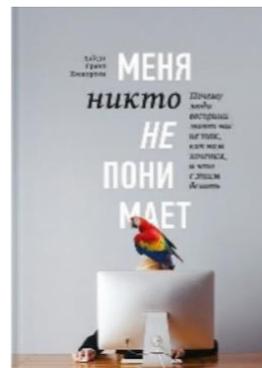
Гарантирует ли это, что ваш отказ никого не обидит? Нет. Но это не ваша ответственность

У вас всегда есть право отказать, а другие люди должны уметь принимать отказы



Рекомендуемая литература

1. Джейнин Сандерс: Что такое личные границы. Учим ребенка говорить "нет". М., Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2023 г.
2. Клауд Г., Таунсенд Д. Дети: границы, границы. Как воспитать у ребенка чувство ответственности. М., Издательство: Триада, 2021 г.
3. Тина Рэй: Я не ОК и это ОК. Гид по хорошему настроению, ментальному здоровью и заботе о себе. М., Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2022 г.
4. Виктория Ламберт, Дженни Миллер "Личные границы. Как их устанавливать и отстаивать"
5. Айра Чейлефф "Осознанное неподчинение. Как реагировать на спорные распоряжения"
6. Донна Джексон Наказава "Осколки детских травм. Почему мы боеем и как это остановить"
7. Нэнси Левин "Твои границы. Как сохранить личное пространство и обрести внутреннюю свободу"
8. Деймон Захариадис "Нет значит нет. Как перестать быть удобным и научиться говорить «нет» без угрызений совести"
9. Маршалл Розенберг "Ненасильственное общение. Язык Жизни"
10. Сюзан Форвард "Эмоциональный шантаж. Не позволяйте использовать любовь как оружие против вас!"
11. Хайди Грант Хэлворсон "Меня никто не понимает! Почему люди воспринимают нас не так, как нам хочется, и что с этим делать"



ВЫВОДЫ

1.

- **Психологическая граница возникает, проявляется и развивается только при взаимодействии человека с другими людьми.**

2.

- **Здоровые психологические границы – это гибкие границы, которые могут меняться в зависимости от ситуации**

3.

- **Сформированность здоровых психологических границ у участников образовательных отношений – залог (ресурс) психологической безопасности и комфортности образовательной среды**



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
– ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ
ПОМОЩИ ДЕТЯМ «ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ
И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»**



г. Новосибирск, ул. Народная, д. 10



omc_ocdk@edu54.ru (ждем ваши отзывы)



8 (383) 276-02-23



concord.websib.ru

сообщество ВКонтакте

Областной центр
диагностики и
консультирования



Много полезной информации
здесь!