**Киселёва Людмила Константиновна,**

**педагог-психолог**

**ФГБОУ СОШ № 1699 Управления Делами Президента РФ**

***Конспект занятия для обучающихся 3 класса на тему:***

***«Комфортное и личностно развивающее общение»***

**Цель:** учить детей договариваться об общих интересах на общей территории и показать, что уважение к другому человеку проявляется в частности, в сохранении дистанции, в том, чтобы оставлять пространство для другого человека (это и есть деликатность); мотивировать школьников на осмысление и развитие своих коммуникативных способностей; дать представление об индивидуальных различиях в сфере общения.

**Материалы:** ленты (верёвочки) разной длины по количеству детей.

**Введение в тему**

Личное пространство имеется у любого человека, и оно подразумевает некую зону комфорта, где он чувствует спокойствие и уверенность. Личная территория должна быть недоступна для посторонних.

Так, фараоны древнего Египта не подпускали к себе даже тех, кто служил им верой и правдой, а на французских балах гости танцевали на определённом расстоянии друг от друга, не касаясь партнёров по танцу. А какой количество войн было начато из-за нежелания одной страны считаться с государственными границами другой страны!

Поездки в забитом транспорте, большие скопления людей на улицах, маленькие и тесные квартиры, надоедливая реклама – ежедневно нарушают границы нашей лично территории в современном мире. Личное пространство нарушается и тогда, когда кто-то слишком громко разговаривает (форма вторжения на уровне звука) или звонит занятым людям по не срочным вопросам.

Понятие о личном пространстве сильно зависит от культуры, в которой человек вырос, и от образа жизни, который ведёт. Что для одних – нарушение, для других – привычный способ общаться.

**Границы личности** – это то, что отделяет человека от других, это понятие о том, где заканчивается наше и начинается чужое. Психологические границы определяют – кто мы чем являемся, а чем не являемся.

Давайте подумаем – что будет, если у животного не будет границ? Оно просто исчезнет.

Люди, у которых психологические границы **слабые** – плохо понимают, кто они, чего хотят и как отделить свои цели и желания от навязанных, им трудно отказывать, они зависят от мнения окружающих, терпят неуважение, часто заботятся обо всех, кроме себя.

Бывает, что у человека – **жёсткие** границы. В этом случае человек не терпит вторжения в свою жизнь, не признаёт чужих мнений и потребностей. У него есть правила, которые нельзя нарушать ни в коем случае. Любые попытки переубедить его воспринимаются как вторжение.

Правильные границы – **гибкие.** У человека есть способность учитывать интересы других, не теряя при этом себя. Он может - как отдавать, так принимать. Такой человек понимает отказ и сам не навязывается, берёт на себя столько, сколько может вынести, а главное – он хорошо себя знает и понимает.

Различают 4 зоны комфортного общения:

- доверительная (для объятий, перешептывания) – от 0 до 46 см.

- личная (для близких друзей и родственников) – от 46 см до 1,2 м.

- социальная (для знакомых) – от 1,2 м. до 3.7 м.

- официальная, публичная (для выступлений) – от 3,7 м. до 7,6 м.

**Работа группы**

Разминка

1)- Встаньте в пары на расстоянии 2-х метров и медленно идите навстречу друг другу, посматривая на партнера. Следует остановиться тогда, когда вам покажется, что ваш партнер не хочет, чтобы вы приближались. Так можно найти расстояние, удобное для него и для вас.

**!!! Необходимо обратить внимание на тех детей, которые не захотели объединяться. Окажите на их примере, как важно уважать право человека на его территорию, никто не имеет права прийти и сказать: «Я тоже буду жить на твоей территории».**

**!!!** **Это тонкое переживание упругой невидимой стенки, препятствующей тому, чтобы подойти ближе, - и есть реальное проявление деликатности, уважения к другому человеку. Проявление деликатности (уважения к другому) – нормальная черта уважающего себя человека.**

2) – Разделите с соседом территорию парты. Для этого каждый из вас пусть возьмет по верёвочке (ленточке).

- А может кто-то без верёвочки почувствует, где проходит *упругая невидимая стенка, дальше которой соседу по парте не хотелось бы вас пускать*.

- Договоритесь об общей территории.

- Как вы себя чувствуете, договорившись о разделе парты?

3)Работа с индивидуальным раздаточным материалом:

- Выполнение индивидуального задания (раздаточный лист «Круги комфортного общения», Приложение 1).

- Выполнение индивидуального задания (раздаточный лист «Отношения, которые мне нравятся», Приложение 2).

**Дополнительное обсуждение:**

Два основных слова должны возникать у нас в голове, когда мы думаем про свои границы в отношениях: **влияние и ответственность**.

Психологическая граница прежде всего очерчивает пространство моего влияния. Там, где заканчивается сфера моего влияния, там заканчивается и моя территория, там моя психологическая граница. Внутри этой территории – мои желания, мысли, идеи, чувства имеют особую ценность и уважение, имеют возможность для реализации.

На **общей** территории действуют те правила, на которые мы договоримся. Договориться можно по-разному, в зависимости от того, какое мы имеем друг на друга влияние, какую ценность друг для друга представляем.

Когда мы говорим «ты нарушаешь мои права», «ты давишь на меня», «ты нарушаешь мои границы», значит - в этот момент другой человек имеет другое мнение и не соглашается с вами,

Если какая-то территория – ваша, то вы ведёте себя внутри нее как дома, вы хозяин положения. Понятие «мои границы» прежде всего означают, что у вас есть способ их **защитить.**

**Моё – это то, за что я отвечаю**. А моя ответственность – беречь и приумножать то, что я считаю своим.

«Ты нарушаешь мои границы» часто переводится как «ты не ценишь меня так, как я хочу, чтобы ты меня ценил». Но другой человек не виноват, что вы мало для него значите. Человек, который обиженно возмущается «ты нарушаешь мои границы» - сообщает лишь о том, что он хочет бОльшего, но не умеет это большее себе добывать. Он хочет, чтобы его большую территорию ему обеспечили по его желанию. На короткий период вам могут пойти на встречу. Но в долгосрочной перспективе – можно проиграть в авторитете и во влиянии.

**Задание «Обсуждаем высказывания про границы общения»:**

- Границы рождают меня. Если моя свобода не сталкивается ни с какими границами, я превращаюсь в ничто. Благодаря ограничениям, я вытаскиваю себя из забвения и привожу в существование. (Карл Ясперс)

- Нет людей плохих и хороших. Есть слишком далёкая или слишком близкая дистанция. (Е. Медреш)

- Одна из бесценных вещей, которую мы познаём в ходе изучения границ общения – это то, что мы можем получить от других, но **гораздо важнее** чего **не мож**ем получить от других. (Ирвин Ялом)

**Заключительное обсуждение**

С помощью вещей легко почувствовать, что такое уважительная дистанция. Некоторое пространство нужно каждому человеку. Уважая этот факт, можно проявить своё хорошее отношение к другому. Важно найти то расстояние, деликатное и удобное для себя и для другого человека для общения и взаимодействия.

- Что вы узнали нового на занятии? Кто был чем-то удивлен, обрадован?

- Что было для вас необычным?

*Приложение 1*

**Круги комфортного общения**

Представь, что твоё окружение – это Солнечная система.

В центре – Солнце. Это – ты. Подпиши и раскрась его. Вокруг Солнца по трём орбитам перемещаются другие планеты. Нарисуй планеты и подпиши их.

На первой (ближайшей к Солнцу) орбите – люди, с которыми ты в самых близких отношениях.

На второй – люди, с которыми ты в хороших отношениях.

На третьей – те, с кем у тебя сложные отношения.

**На каждой орбите ты можешь нарисовать несколько планет (человек)**



*Приложение 2*

**Отношения, которые мне нравятся**

Нарисуй

Опиши

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Мне нравятся такие отношения, когда:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Люди считают для себя комфортными такие отношения, когда:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_