**Конспект тренингового занятия «Семейного клуба»**

**«Наше психологическое пространство»**

***Цельи задачи:***

дать представление о психологическом пространстве человека, необходимости заботиться о самом себе;

расширить представления о понятиях «близость», «влияние»;

повысить ответственность родителей за собственное психофизическое состояние;

способствовать сплочению семьи и оптимизации детско-родительских отношений;

показать родителям необходимость уважения и соблюдения психологических границ ребенка и других членов семьи.

***Оборудование:***доска, мел, листы бумаги, маркеры/фломастеры.

***Ответственный:*** Никандрова М.П.

***Ход проведения:***

1. **Вводная часть:** Ритуал приветствия (в кругу).

2. **Основная часть:**

*Беседа «О смысле жизни».*

В чём Вы видите для себя смысл жизни? Этот вопрос (философский) возникает у многих людей. Для большинства ответом на этот вопрос будет: «здоровая счастливая семья». Путь к достижению своего смысла жизни длинен и лежит он через различные преграды, в том числе «покорения вершины горы собственного Я».

А сейчас откройте широко свои глаза и оглянитесь вокруг, что вы видите? Что вы чувствуете? Дотроньтесь до чего-либо или до кого-либо. Подвигайтесь так, как вам нравится.

Закройте глаза и уши, не двигайтесь. Мир перестал для вас существовать, вокруг ничего нет, если вас нет. Ответьте на вопрос: какая потеря самая значительная для человека? И если этот ответ – потеря самого себя – всё становится на свои места.

Когда нас нет, уже нельзя решить какие бы то ни было вопросы и исправить к-л. ошибки, нельзя помочь другим, в том числе и своим детям. Как же важно оставаться у самого себя! А значит, как важно заботиться, прежде всего, о самой себе. Задумайтесь об этом. Это не эгоизм. Это возможность, наполняя свой сосуд (чашу), отдавать другим.

Психолог демонстрирует рисунок «Кувшины». Главное для человека – это он сам. Если вам хорошо, вы сможете помочь и другим. А если плохо, вряд ли.

*Упражнение «Границы моего тела»*

Участникам нужно разделиться на группы по 5 человек и встать в круг, в центре человек, определяющий свои психологические границы. Сначала группа находится достаточно далеко от центра, постепенно круг сжимается, делая медленные шаги внутрь. Человек в центре должен сказать «стоп», когда нужно закончить приближение к нему, когда ему становится дискомфортно.

Обсуждение ощущений. Выводы: Границы важны для государства, важны для семьи и для каждого отдельного человека в ней. И у каждого человека психологические границы свои. Что допустимо для одного, может оказаться немыслимым для другого.

Из чего же состоят границы? Что в себя включают? Как не нарушать границы мужа или ребёнка?

*Упражнение «Ассоциации»*

На доске написаны понятия «БЛИЗОСТЬ» и «ВЛИЯНИЕ», родителям предлагается подобрать слова, относящиеся к этим понятиям.

***Упражнение «Круги».***

Сейчас мы попробуем представить вас и членов вашей семьи, близких вам людей в виде нескольких окружностей, олицетворяющих степень близости друг к другу.

Встаньте, пожалуйста, на свободное место и нарисуйте на полу вокруг себя окружность. В мифические времена сказок и легенд про нечистую силу, говорили, нарисованная таким образом окружность являлась препятствием для проникновения к человеку, находящемуся внутри круга, кого или чего бы то ни было дурного, пока человек из своего круга не выйдет. Так будет и в вашем случае. Пока вы в своём первом круге, вы защищены, способны адекватно мыслить, оценивать ситуацию, эмоционально реагировать. Вы в согласии с собой, а значит в согласии с миром.

Что же входит в первый круг?

Вы и ваша здоровая личность, словно стержень, состоящий из 4 прутьев:

Физическое «Я» (здоровое и красивое тело, дом, одежда, еда, материальное обеспечение)

Интеллектуальное «Я» (знания, опыт, интересы, общение, достижения в работе…)

Эмоциональное «Я» (эмоциональные реакции, любовь, привязанности…)

Духовное «Я» (ценности, потребности, мировоззрение, вера…)

Наполнение этих сфер – эта ваша обязанность и ответственность (об этом мы говорили в начале нашей встречи). Учитесь уделять СЕБЕ внимание, прежде всего!

Теперь, не выходя из начерченного круга, вам предстоит нарисовать ещё 3 окружности вокруг себя. Можно подойти к границам 1-й окружности, но переступать её нельзя. Нарисовали? Не слишком большое пространство получилось, не правда ли? Это и есть психологическая территория для самых близких и дорогих вам людей.

Сейчас перечислите в уме тех, кого вы считаете для себя самыми близкими. Сколько человек вы вспомнили? Распределите их в оставшихся кругах (участники рисуют в кругах).

Мы не зря разобрали понятия «близость» и «влияние». Действительно, чем сильнее может влиять на вас человек и вы на него, тем ближе он находится к вам. Итак, разберёмся, кто же находится во 2-м круге.

Анкета для родителей. (1;54)

*Анкета для определения самого близкого человека*

С кем из названных вами людей чаще всего у вас бывает телесный контакт?

С кем ваши интересы совпадают?

С кем вы готовы поделиться вашей радостью или горем?

С кем вы в первую очередь поделитесь новой идеей, мыслью, открытием?

Кому вы готовы доверить самое сокровенное?

Чьё мнение для вас будет самым значимым?

Чьё восприятие мира соответствует вашему восприятию?

Кто, как вы считаете, понимает вас лучше других?

Чья любовь и забота для вас самые приятные?

Итак, второй круг принадлежит одному человеку - мужу. Вы его выбирали сами, исходя из ваших интересов и вкусов. Именно с мужем может быть взаимообмен по всем 4-м сферам.

Если нет второй половины – этот круг должен оставаться пустым и ждать, что его наполнят.

Третий круг – для ваших несовершеннолетних детей.

До рождения ребёнка и впервые месяцы жизни мама и малыш – одно целое – психологическая пуповина не разорвана, ребёнок находится в вашем первом круге. Эмоции мамы ребёнок переживает как свои: съела мама что-то не то, щёчки ребёнка порозовели… . Но вот ребёнок немного подрос. Он уже ходит, пытается что-то говорить, у него появились свои интересы. Настала пора ему занять место, которое ему принадлежит до 14 лет – 3-й круг. У ребёнка должно формироваться своё психологическое пространство, наполняться свои 4 сферы. Вы не сможете контролировать его царапины и разбитые коленки. Вы не сможете отвечать за его эмоции, за него учиться говорить, думать. Но вы сможете ему показать: как выражать эмоции, чтобы никого не обидеть, как реагировать на различные ситуации, дать знания из различных областей науки и т.д.

Примерно, с 1 года до 14-15 лет мы должны дать ребёнку знания, наполнить его 4 сферы жизни, чтобы в дальнейшем, используя наш опыт и знания, мог самостоятельно наполнять себя. Ничего, не прося взамен.

Дать ребёнку знания, свободу выбора, формирования своих интересов и ценностей. После 15 лет ваши дети перемещаются в 4-й круг. Ваше влияние друг на друга сокращается.

Четвёртый круг – родители, бабушки и дедушки, братья и сёстры, тёти (не более 5-6 человек).

Посмотрите, какое огромное пространство за пределами кругов, что вы нарисовали – оно для всех остальных (коллеги, знакомые…).

Чтобы построить здоровую счастливую семью нужно соблюдать и уважать психологические границы каждого из тех, кого мы любим, и кто нас окружает.

*Метафора «Золотой шар» (под музыку).* (1;50)

Психолог предлагает вниманию родителей метафору.

Ту любовь, что я получил от своего отца,

Я не вернул ему, потому что,

Будучи ребёнком, не мог ещё оценить таких даров

И был суров к отцу.

Теперь у меня растёт сын, так горячо любимый,

Как никто, моим отцовским сердцем;

И я растрачиваю то, что было мною получено в детстве,

На того, кто мне ничего не вернёт.

Ведь когда он станет мужчиной и станет думать,

Как все мужчины,

Он, как и я, пойдёт собственным путём:

С тоской, но без зависти я буду смотреть,

Как он дарит моему внуку то, что предназначалось мне.

Я устремляю свой взор далеко в будущее,

В зеркало жизни:

Каждый с улыбкой бросает золотой шар дальше,

Но никто не возвращает его!

По Borriesvon Munchhausen

3. **Заключительная часть:**

Прощание.