**ДОДАТОК Г**

**Воркшоп «Особистісні межі»**

Орієнтований план:

1. Знайомство (20 хв.)
2. Інформаційний блок (30-40хв.)
3. Кава-брейк (20 хв.)
4. Обмін досвідом (30-40 хв.)
5. Заключна частина (15 хв.)
6. Знайомство з учасниками заняття. Запропоновано кожному з учасників по черзі піднятись та у декількох речення розповісти про себе.
7. Інформаційний блок. Психологічні межі особистості – це психологічне утворення, що виникає в результаті взаємодії або встановлення паритетних відносин між прагненням зберегти спонтанність й автентичність та необхідністю соціальної адаптації. Межа – це те, що відокремлює людину від оточення. Це тонка межа, проведена в нашому розумінні і відчутті нас самих, як окремих особистостей. Вона невидима, її можна тільки відчути. Власне межа – це розуміння, де твоє, а де чуже. Психологічний простір людина охороняє від спроб вторгнення, допомагають нам відокремитися від усього того, що складає природний життєвий фон. Так людина підтримує власну безпеку, свободу і незалежність. Межі особистісного простору визначають її ставлення до суспільства та інших людей

Проблема формування і розвитку психологічних меж особистості – це проблема самовизначення і співвіднесеності «світу Я» зі світом «не – Я».

Межа з одного боку виступає як захист психіки від руйнівних зовнішніх впливів, а з іншого – пропускає усі необхідні для нас енергії. У перші місяці життя немовля ще не усвідомлює наявності зовнішнього світу та інших людей навколо себе, не диференціює «Я» і «не-Я», хоча і життєво потребує іншого, який виступає скоріше не конкретною людиною, а тим, хто годує. Зрозуміло, мати не може на першу вимогу задовольняти всі бажання немовляти, і при найкращому догляді неминучі обмеження. Вони і є джерелом диференціації. При відсутності матері дитина відчуває стан незадоволеності і завдяки цьому починає розрізняти, виділяти її. Коли у дитини з’являється можливість рухатися, вона робить спроби відділятися від матері. Вона вчиться «мати власне життя», незважаючи на те, що вона ще така крихітна. Тілесні рухи є величезною допомогою в цьому процесі. Зокрема, у віковій психології отримані дані про те, що розвиток рухів у дитинстві є одним з факторів формування «образу Я».Коли дитина отримує здатність рухатися, вона може все далі і далі йти від матері, у неї з’являється можливість самостійно досліджувати нове. Вперше окремість викликана не матір’ю, а самою дитиною.

Психологічна межа не співпадає з межею фізичного тіла. Вона формується у процесі усвідомлення людиною свого простору і його відстоювання, подолання симбіотичних відносин. Таке подолання означає набуття права на самовизначення, свободу, але разом із тим і відповідальність за себе. Межі мають бути досить гнучкими, що забезпечує психологічну рівновагу особистості в різноманітних умовах.

Психологічно здорова, зріла особистість володіє одночасно стійкими і динамічними межами Я, здатна гнучко будувати відносини з іншими і володіти якістю автономності. Побудова меж власного Я починається з самого народження і відбувається інтенсивно в ранньому дитинстві.

Серед функцій межі: самовираження себе у світі, стримування “контейнерування” внутрішньої енергії. Саме до принципу контейнерування слід звернутися з тим, щоб глибше зрозуміти природу психологічної межі та Я особистості, що дає змогу, на наш погляд, значно розширити можливості їх застосування для розуміння способів підвищення адапаційних ресурсів особистості.

У. Джеймс запропонував такі складові психологічного простору особистості: фізичну, соціальну і духовну. Первинний розвиток фізичного простору відбувається в дітей у ранньому віці, соціальний простір зароджується в 3-6 років на основі фізичного, духовний простір починає формуватися в підлітковому віці. Отже, окремі аспекти особистості формуються в різний час, і якщо дитина потрапляє в певному віці в некомфортні умови, у неї може порушитися формування окреми видів меж.

Людина відчуває себе комфортно у світі, якщо межі нормальні і здорові. Вона легко спілкується, вступає у відносини, підтримує їх і розриває, переїжджає з місця на місце, знаходить нову роботу і ще виконує багато різних комфортних дій у житті. Здорові межі гнучкі. Людина легко визначає, на якому рівні їй зручно і приємно спілкуватися, і чи хоче вона цього спілкування. Вона може зблизитися з людьми, а потім віддалитися, якщо відчує, що у відносинах щось не так.

До основних функцій психологічної межі належать: самовираження себе у світі, стримування “контейнерування” внутрішньої енергії, невпускання, проникності, вбирання, віддачі, стримування, спокійно-нейтральна. Контейнерування – це здатність витримувати різні види психічної енергії, такі як емоції, напруження, інстинктивні імпульси тощо.

Людина, визначаючи свій індивідуальний простір, змінює психологічні межі: то звужує їх, то розширює. Успішно адаптуватися – означає досягти такого стану взаємовідносин особистості та групи, коли особистість без тривалих зовнішніх та внутрішніх конфліктів продуктивно виконує свою провідну діяльність, задовольняє свої основні соціогенні потреби в повній мірі, йде назустріч тим рольовим очікуванням, котрі висуває до неї еталонна група, переживає стани самоствердження та вільного вираження своїх творчих здібностей. Під соціальною адаптацією маються на увазі способи пристосування, регулювання, гармонізації взаємодії індивіда з оточенням: при цьому індивід виступає як активний суб’єкт, який адаптується до середовища у відповідності зі своїми потребами інтересами, прагненнями і активно самовизначається.

Виділяють такі типи особистих меж.

1. гнучкі та динамічні особистісні межі, тобто, їм під силу їх регулювати: звужувати їх, обіймаючись з близькою людиною, і розширювати, спілкуючись з малознайомими людьми, вони в змозі визначити або озвучити межі контакту або взаємовідносин з оточуючими, таким чином створюючи психологічний комфорт для себе.
2. дифузні межі (проникаючі) – складно захищати свою автономію, вони швидше пожертвує нею заради збереження контакту.
3. ригідні межі – вони жорсткі, як залізобетонний паркан, тому не піддаються гнучкості. Критика сприймається як форма контролю і означє обмеження свободи. Межі захищають від цього дискомфорту – а заодно і від всього іншого, в тому числі від можливості побудувати відносини, засновані на довірі і любові.

Іноді психологічні межі особистості порушують інші люди.

- Звинувачують інших людей у своїх проблемах.

- Контролюють поведінку людей, що їх оточують.

- Дають поради іншим, що і як потрібно робити.

- Дають установки, які події і як розцінювати.

- Дають негативу оцінку зовнішності і особистості.

У повсякденному житті це виражається в поведінці: люди беруть чужі речі, сідають на місце інших, користуються не своїми грошима, не віддають борг, маніпулюють іншими. Людина, у чиї межі вторглися інші, відчуває страх, гнів, фрустрацію, намагається уникнути подальшого спілкування.

Якщо межі слабкі, у них вторгаються досить регулярно, така людина відчуває досить сильний стрес, вона не може адекватно захистити себе від нападу. Такі люди відчувають себе невдахами, звинувачують себе у всіх невдачах та негараздах.

У людей зі слабкими межами розвивається депресія, вона не може зупинити постійні вторгнення. Чим слабші у людини межі, тим частіше вона порушує межі інших.

1. Кава-брейк
2. Обмін власним досвідом

Пропоную Вам розповісти, які у вас особистісні межі? Як часто, порушували особистісний простір? Як у такому випадку ви себе поводили? Як часто ви порушували простір кого-небудь? Чи комфортно вам з такими межами? Якщо вони визивають дискомфорт, то який? Хотіли б ви щось змінити? Якщо так, то який перший крок ви б зробили?

1. Заключна частина

Потреба в особистому просторі настільки ж важлива, як і потреба у їжі, у сні, безпеці і комфорті. Без особистого простору і чітко визначених психологічних меж людина відчуває себе некомфортно, може хворіти і бути нездатною на продуктивні дії. Тому треба зберігати свій простір цілим, чітко визначити психологічні межі, але й поважати особистий простір людей, що вас оточують.

Пропоную Вам дати зворотній зв’язок. Як ви себе відчуваєте зараз? Чи корисна для вас була іформація?