

Министерство образования и науки Мурманской области

**Государственное областное бюджетное учреждение Мурманской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»**

Программа принята
на педагогическом совете
ГОБУ МО ЦППМС-помощи
Протокол № _____ от _____

Утверждаю
Директор
ГОБУ МО ЦППМС-помощи
_____ Т.А. Баланова
« ____ » _____ 2024 г.

**Дополнительная программа
для детей дошкольного возраста,
направленная на формирование личных границ ребенка
«Береги себя»**

г. Мурманск
2024 г.

Авторы-составители:

Азарова Е. В. педагог-психолог;

Болдырева В.М. педагог-психолог;

Лаврова А.В. педагог-психолог;

Шмуйлович Е.В. начальник Координационного центра содействия семейному устройству детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Дополнительная программа для детей дошкольного возраста, направленная на формирование личных границ ребенка - г. Мурманск, 2024 г.

Данная программа разработана в рамках Комплекса дополнительных мер, направленных на совершенствование работы организаций и органов системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних по защите прав, и интересов подопечных, находящихся на воспитании в семьях и под надзором в организациях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, недопущению их гибели и жестокого обращения с ними, на период 2023 – 2025 годов, утвержденного распоряжением правительства Мурманской области от 12.12.2022 № 314-РП.

Программа направлена на формирование у детей 5-7 лет здоровых психологических границ, умение отстаивать свои границы и уважительно относиться к чужим личным границам.

Программа адресована специалистам дошкольных образовательных организаций, воспитателям, педагогам-психологам, социальным педагогам, специалистам ППМС-центров.

Информационное обеспечение:

ГОБУ МО ЦППМС-помощи

183010, г. Мурманск ул. Советская, д. 9А

тел./факс: 8 (8152) 25-66-49

e-mail: opmpk@mail.ru

Оглавление

Пояснительная записка.....	4
Тематическое планирование	9
Конспекты занятий.....	9
Список литературы	20
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Родительское собрание для родителей (законных представителей).	21
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Диагностические методы оценки состояния границ ребенка	21
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Алгоритм «Три шага»	28
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Соблюдение личных границ ребенка: 10 правил для родителей	29

Пояснительная записка

Психологические границы проявляются способностью различать свои мысли, чувства, память - от чужих. Физические материальные границы определяют границы тела и пространство около него, а также личное имущество.

Добряков И.В.

Один из аспектов воспитания и гармоничного развития - появление у ребенка здоровых психологических границ. Он должен осознать собственные пределы личности и проявлять уважение к чужим. В процессе развития ребенок формирует свое собственное «субъективное пространство» (В.И. Слободчиков), в котором тесно переплетаются социальные, духовные, душевные, телесные и материальные реалии.

Становление личности ребенка, его социальная компетентность напрямую зависит от уровня развития его эмоционального интеллекта. Именно дошкольный возраст – этап становления личности, в котором закладываются ключевые понятия о собственных чувствах, эмоциях, социально приемлемых формах выражения эмоций, представления о добре и зле, честности, сопереживании, справедливости, милосердии (Т.П. Трясорукова).

Ребенок рождается без границ вообще, в восприятии ребенка нет ограничений. Все, что он воспринимает, он воспринимает как себя самого. И при этом, он фактически находится в полной зависимости от матери. Не способный самостоятельно удовлетворить ни одну свою потребность, ребенок при этом ощущает себя центром и сутью мироздания, воспринимая всех окружающих людей, и, в первую очередь, маму - как часть себя. У ребенка, который начал узнавать себя сначала по частям - «мои руки, мои ноги», затем разглядывая себя в зеркале, начиная перемещаться самостоятельно в пространстве, начинает формироваться в голове «Образ тела». В дальнейшем, в соответствии с этим образом, мозг и управляет перемещениями тела в пространстве.

Первая граница: «Я - мое тело, чувства и желания». Находясь в инфантильном состоянии, пока маленький ребенок еще очень беспомощный и находится в слиянии со взрослыми, эта граница будет очень нечеткой, потому что взрослый в любой момент может взять и этим телом распорядиться. Например, перенести его с места на место, снять или одеть одежду. Представления о теле, его границах и возможностях укрепляются от года до трех, когда малыш активно двигается и осваивает среду – учится ползать, ходить, бегать, прыгать. Внутренние ощущения являются частичными, потому что свои потребности ребенок сам удовлетворить не может, и еще долгое время, пока не приобретет социальную независимость, будет вынужден объединяться с другими, чтобы удовлетворить свои потребности. В первую очередь – физические, во вторую очередь - эмоциональные. И пока социальная и личностная независимость не будет приобретена - граница будет неустойчива и проницаема.

Кризис первых трех лет, первый кризис идентичности, связан с завершением процесса формирования телесной границы ребенка и частичным формированием его внутреннего ощущения отдельности от других, собственный взгляд, собственное мнение, умение и желание его отстаивать. Результат прохождения кризиса - «Я - отделен от других телом, чувством и желаниями».

К 5 годам у ребенка появляется новообразование - произвольность психических процессов - внимания, памяти, восприятия и как следствие - способность управлять своим поведением, а также изменения в представлениях о себе в самосознании и самооценки. Начинают появляться представления о том, какой он, каким он хотел бы быть и каким не хотел бы стать. У ребенка развивается представление о себе, благодаря этому он начинает более дифференцированно воспринимать сверстников и проявлять к ним интерес. При распределении игровых ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения (Павлова Н.Н., Руденко Л.Г.).

Одним из важнейших изменений в личности ребенка являются дальнейшие изменения в его представлениях о себе, его образе «Я». Развитие и усложнение этих образований создает к 6 годам благоприятные условия для развития рефлексии - способности осознавать и отдавать себе отчет в своих целях, полученных результатах, способах их достижения, переживаниях, чувствах и побуждениях. В процессе усвоения нравственных норм формируются сочувствие, заботливость, активное отношение к событиям жизни (Павлова Н.Н., Руденко Л.Г.).

Переживание себя в пространстве тела является основой практически всех линий развития ребенка в раннем возрасте: предметной и познавательной деятельности, инициативности и самостоятельности, взаимодействия с другими людьми - как взрослыми, так и сверстниками (Б.А. Архипов, В.П. Зинченко, А.Р. Лурия, А.В. Семенович, Б.Д. Эльконин и др.).

Переживание себя в границах тела и окружающем пространстве, включающее восприятие телесных границ, своей активности и целостности, формирует «пространственный образ себя». В отличие от телесного образа «Я», это не представление о своем внешнем облике, и не схема тела, а сугубо внутреннее, телесное переживание себя. Многие проблемы в развитии (в том числе, несформированность произвольного поведения, трудности в освоении письма, в чтении и счете и пр.) связаны как раз с несформированностью телесного самовосприятия (Э. Айерс, Е.Р. Баенская, Н.В. Зверева, Е.В. Каримулина, У. Кислинг, Г.В. Козловская, А.В. Семенович; W.-M.Auer, A.Jean Ayers, M. Brinkmann, K. S. Kranowitz и др.).

Личные границы - набор правил, которые помогают установить безопасные пределы поведения окружающих. Понятие психологических границ очень широкое. Оно распространяется как на межличностные отношения, так и на социальное взаимодействие. Границы отделяют собственное «Я» от другого человека, сохраняют психическое здоровье и показывают, какие действия в отношении себя мы не готовы принять.

Иногда границы бывают слишком жесткими, мешают самому человеку и неоднозначно расцениваются окружающими. А иногда - слишком открытыми, смазанными. Тогда человек легко поддается внешнему влиянию, да и сам не соблюдает никаких рамок в общении с людьми.

Установление психических границ выражается в появлении тайных мыслей и действий, которыми ребенок перестает делиться даже с близкими людьми. Уважение к психологическим границам ребенка - одно из условий адекватного подхода к воспитанию. Положительные социальные переживания (принятие норм, правил, эталонов и пр.) способствуют расширению границ «Я» благодаря появлению новых «опорных» точек в понимании собственной личностной уникальности (И.В. Иванова). Но далеко не все взрослые осознают необходимость в этом. В силу собственных убеждений или негативного опыта, полученного в детстве, они просто не знают, что такое здоровые границы личности, не умеют их правильно выстраивать.

Для формирования у дошкольника здоровых психологических границ взрослым необходимо:

1. Познакомить ребёнка с его личными границами.
2. Научить его защищать свои границы.
3. Донести необходимость соблюдения границ чужих людей.
4. Выстраивать здоровые границы между ребёнком и родителями.

Нарушение личностных границ создаёт негативный опыт и запускает целый ряд нежелательных последствий:

- конфликтные ситуации;
- социальная изоляция;
- низкая самооценка.

Чувствование и понимание границ «Я» развивается параллельно с умением ребенка их контролировать, т.к. функция контроля «включается» только в критический период, в

момент угрозы психологическому благополучию. Способность контролировать границы «Я» в онтогенезе проходит несколько этапов: от молчаливого согласия уступить свою территорию к выражению недовольства ситуациями вторжения в личное пространство. Проявляя большую сдержанность при взаимодействии с незнакомым человеком, ребенок может использовать физические и агрессивные способы защиты психологических границ в отношении близких людей.

Термин «психологической границы личности» стал использоваться относительно недавно. Феномен психологические границы личности в последние десятилетия стал прямым предметом исследований российских психологов. Психологические границы изучались разными авторами с точки зрения защитной функции (Н.А. Кондратова), проницаемости (А. Вайштейн), текучести и объема, изменчивости (С.К. Нартова-Бочавер), структуры (Т.В. Корнилова), способа действия (Т.С. Леви). Данные идеи выступили **научно-методологическим основанием** программы.

Программа направлена на формирование личных границ ребенка, открывающих возможности позитивной социализации ребенка, личностного и познавательного развития.

Цель программы - формирование у дошкольников здоровых психологических границ.

Задачи программы:

1. развивать представления о границах собственного тела;
2. формировать уважительное отношение к собственности, личным и чужим вещам;
3. способствовать развитию коммуникативных навыков и ответственного поведения

в отношении собственности.

Целевая аудитория - дети старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет) с нормотипичным развитием. Число участников в группе – не более 20 человек. Возможно разделение на подгруппы по 10 человек.

Работа с детьми по программе «Береги себя» проводится с согласия родителей (законных представителей).

Длительность, этапы и алгоритм реализации программы. Реализация программы базируется на организации продуктивных видов деятельности, способствующих развитию целеполагания, моделирования и самоконтроля. Включает 3 блока:

1. Диагностический блок.
2. Основной блок:

- а. Мое пространство
- б. Границы моего тела
- в. Мои эмоции и настроение
- г. Уважение к себе и другим
- д. Мое. Чужое. Общее

3. Аналитический блок. Качественный и количественный анализ результатов, обобщение полученных результатов с целью оценки эффективности проведенной работы.

Подготовительный этап программы включает в себя:

- Проведение родительского собрания для родителей (законных представителей) с целью ознакомления с задачами программы и этапами ее проведения. (см. Приложение 1.)
- Подготовку дидактического инструментария к занятиям.
- Организацию группового пространства с необходимым техническим оснащением.

Общее **количество занятий** в программе - 7, продолжительность одного занятия - 20-30 минут в зависимости от возраста. Периодичность проведения занятий - 1 раз в неделю.

Занятия с детьми по данной программе структурно и содержательно приближены к ведущим видам деятельности детей 5-7 лет. **Структура занятий** представлена тремя

основными частями:

1 часть: Организационно-мотивационная часть. Ритуал встречи. Игры и игровые упражнения, направленные на установление контакта. Создание в группе положительной эмоциональной атмосферы, благоприятных условий для работы.

2 часть: Основная часть. Игры и упражнения, направленные на формирование личных и социальных границ ребенка. Включает информационный блок.

3 часть: Заключительная часть. Подведение итогов. Игры и игровые упражнения, направленные на релаксацию.

Используемые методы и технологии работы в программе:

- Игротренинг - комбинация методов основана на системе игр и игровых упражнений, в ходе которых формируются те или иные модели поведения. Игра - метод, который создает не только спонтанную, легкую, безопасную атмосферу, но и условия для того, чтобы дошкольники получили новый опыт.

- Подвижные и дидактические игры. Игра - это один из основных видов детской деятельности, в процессе которой у дошкольников развивается способность чувствовать эмоциональные состояния окружающих, способность занимать позицию переживающего и, совершая определенные действия, проигрывать различные варианты отношений с другими людьми.

- Арт-терапевтические методы: сказкотерапия, психодрама, театрализованные игры способствуют развитию личности дошкольника – самостоятельности, инициативности, эмоциональной отзывчивости, воображения. Ребенок получает возможность быть главным действующим лицом, ощущать собственную значимость, почувствовать, что взрослый не для того, чтобы контролировать его, а для того, чтобы быть с ним, жить совместной жизнью.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- у детей сформированы представления о границах личного пространства, границах собственного тела;

- дети умеют отстаивать собственные личные границы и уважают чужие личные границы;

- дети способны осознавать свои эмоции, умеют определять эмоции других людей;

- у детей сформировано представление о собственности, сформированы понятия «мое», «чужое», «общее», правила пользования чужими и общими вещами.

Эффективность программы оценивается по степени приближения к ее основной цели.

Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Параметры соотносятся с требованиями концепции В.А. Ганзена (Беломестнова, 2005) о структурном описании психики:

– *Контроль психологических границ* - способность к статичному положению границ «Я», обеспечивающая сохранность чувства «Я». Это способность удерживать психологические границы закрытыми. Например, границы могут контролироваться жестко (никого не пропускают), слабо (кому-то разрешено «шалить» и нарушать спокойствие) или не контролироваться совсем (любое воздействие выводит из равновесия). Описывается на основе наблюдений за поведением детей в конфликтных ситуациях, когда необходимо отстоять свою позицию (территориальную, психологическую);

– *Регуляция психологических границ* - способность изменения пространственной составляющей изучаемого феномена, обеспечивающая взаимодействие с окружающей средой. Этот параметр указывает, как ребенок «соседствует» с чужим мнением, границами, физическим пространством: с трудом или же достаточно просто и легко. Критериями описания могут быть такие, как смена дислокации, стремление договориться о правилах, обсуждение процесса совместной деятельности.

– *Активность психологических границ* - способность выходить за пределы собственных границ. Границы могут быть самостоятельными, активными, когда ребенок

сам инициирует какие-либо адаптивные действия, или же стереотипными, пассивными, когда повторяются действия авторитетного лица. Активность границ «Я» определяется как любое действие, совершаемое без видимых причин в состоянии покоя, либо во взаимодействии, но в спокойной и безопасной обстановке.

– *Осознанность и «чувствование» психологических границ* - понимание наличия границ. Дифференциация мира на «мое» и «чужое», что обеспечивает понимание и чувствование «отдельности» себя от другого человека, от среды. Проявляется как ощущение дискомфорта при нарушении границ, желании отстраниться или уйти от неприятных воздействий.

– *Способы защиты границ «Я»* (реакции на нарушение правил, на поведение в проблемных ситуациях и пр.). Способы, с помощью которых ребенок сохраняет собственное благополучие: физические (уход или «выталкивание» противника со своей территории), вербальные (использование слов и реплик), когнитивные (использование аргументов, умозаключений и пр.), эмоциональные (крик, сильные эмоции, которые «пугают» противника) и другие (Силина, 2017).

Именно в дошкольном детстве должны сформироваться следующие особенности границ «Я», свидетельствующие о психологическом здоровье и благополучии:

– «чувствование», а в дальнейшем понимание наличия психологических границ как у себя, так и у другого человека;

– умение пользоваться динамическими характеристиками, отсутствие жесткости и статичности психологических границ;

– богатство проявлений (маркеров) границ «Я», то есть широкий спектр способов защиты психологических границ.

«Слабость» каждого выделенного критерия, его малая представленность в структуре границ «Я» говорит о том, что развитие личности идет по некоторой искаженной траектории и необходимо приложить специальные усилия, чтобы помочь ребенку развиваться гармонично.

Данные критерии развития психологических границ достаточно общие, однако позволяют задать направление оценке границ «Я» у различных групп детей. На данный момент не существует диагностических инструментов, ориентированных на изучение границ «Я» у детей 2–10 лет. Поэтому мы предлагаем нестандартизированные методики. Данные методики предполагают наблюдение за ребенком и оценку его границ «Я» с опорой на вышеперечисленные критерии (см. Приложение 2).

Главным методом выступает наблюдение, которое проводится в привычных для детей условиях. Метод наблюдения не имеет возрастных ограничений, и применим к ребенку любого возраста.

Факторы, влияющие на достижение результатов программы: безопасная психологическая среда на занятиях, компетентность педагогов, ресурсность детей на момент проведения занятий.

Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы: занятия проводятся в помещении с соблюдением санитарно-гигиенических норм и правил (просторный кабинет), позволяющим поставить стулья в круг и проводить подвижные игры, желательное отсутствие препятствий, отгораживающих участников друг от друга. Материалы и оборудование для занятий подробно описаны в конспектах по программе.

Сферы ответственности, основные права и обязанности участников программы. Требования к специалистам, реализующим программу: педагоги дошкольных образовательных учреждений, специалисты ППС-центров, учреждений дополнительного образования, имеющие необходимое профессиональное образование по профилю работы, обладающие опытом проведения занятий с детьми старшего дошкольного возраста с использованием интерактивных технологий. Компетентность специалиста, реализующего программу, включает представление о планируемых результатах данной программы,

умение проектировать зону ближайшего развития ребенка, обеспечивать эмоционально-комфортную образовательную среду.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Цель занятия	Количество часов
1.	Вводное занятие. Первичная диагностика.	Оценка состояния границ во время собственной и чужой интервенции, а также способы их защиты.	20-30 минут
2.	«Мое пространство».	Формирование представлений о границах личного пространства.	20-30 минут
3.	«Границы моего тела».	Формирование у детей представлений о границах собственного тела.	20-30 минут
4.	«Мои эмоции и настроение».	Формирование представлений об эмоциях, обучение различать по мимике настроение другого человека.	20-30 минут
5.	«Уважение к себе и другим».	Формирование представлений о уважении и самоуважении.	20-30 минут
6.	«Моё. Чужое. Общее».	Формирование представлений о собственности, личных вещах; о положительных и отрицательных поступках.	20-30 минут
7.	Заключительное занятие. Итоговая диагностика.	Оценка состояние границ во время собственной и чужой интервенции, а также способы их защиты.	20-30 минут
	Итого:		от 2 часов 20 минут до 3 часов 30 минут в зависимости от возраста

Конспекты занятий

Занятие 1 «Мое пространство»

Цель: сформировать у детей представление о границах личного пространства.

Оборудование и материалы: листы А3, акварельные краски или цветные карандаши, кисти.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия «Солнечные лучики»

Детям предлагается протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо постоять и попытаться почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

2. Просмотр мультфильма «Про Миру и Гошу: мне не нравится»

<https://yandex.ru/video/preview/2467442977120724484>

Ведущий: Ребята, сейчас покажу вам анимационный мультик, и мы вместе его обсудим.

Вопросы для обсуждения:

- Что такое личные границы?
- У кого они есть?
- Можно ли их нарушать?

3. Упражнение «6 кругов моих отношений»

Инструкция: На общем листе А3 вместе с детьми необходимо нарисовать и раскрасить в соответствующие цвета 6 кругов в следующем порядке: внутренний

фиолетовый круг - круг «Я», синий круг - семья, зелёный круг - дружба, жёлтый круг - знакомые, оранжевый - профессиональные помощники, внешний красный круг - незнакомцы.

В процессе деятельности важно обсудить с детьми, кого из их окружения можно разместить в круге соответствующего цвета.



Фиолетовый круг – круг «Я», обозначающий личное пространство ребенка. Это ты и твоё тело. Это всё твоё и принадлежит тебе. Взрослые люди помогают тебе расти и развиваться. Ни один взрослый человек не может нарушить твоё личное пространство без твоего согласия. Но ты тоже не можешь нарушать личное пространство других людей - твоих друзей, твоих родителей и родственников.

Синий круг – Семья. В этом кругу живут самые близкие тебе люди, с которыми ты общаешься постоянно. Это мама и папа, братья и сестры, бабушки и дедушки, дяди и тети. Важно понимать, что у каждого человека в твоей семье тоже есть своё личное пространство. Необходимо уважать личное пространство членов твоей семьи, и они должны относиться уважительно к границам твоего личного пространства.

Зелёный круг – Дружба. Это отношения с друзьями. К примеру, обнимать друзей можно только с их согласия. Твоим друзьям также необходимо соблюдать границы твоего личного пространства.

Жёлтый круг - Знакомые. Это отношения со взрослыми и детьми, которых ты знаешь не очень хорошо. Иногда ты разговариваешь с ребятами, с которыми живешь в одном доме или ходишь в музыкальную школу, на рисование, тренировку и др. Возможно, ты нарушаешь их личные границы, когда задаешь много вопросов без их желания.

Оранжевый - Профессиональные помощники. Это люди, которые могут помочь, если тебе нужно. Это воспитатели, полицейские, врачи и другие. Иногда их можно отличить по специальной форме. Ты можешь обратиться к ним за помощью, если оказался один и понял, что попал в опасную ситуацию.

Красный круг - Незнакомцы. Это все люди, с которыми ты не знаком (даже если они говорят, что хорошо тебя знают). Ты же не знаешь, какой перед тобой человек - плохой или хороший. Поэтому с ним нельзя разговаривать, рассказывать о себе и своих близких, отвечать на вопросы, нельзя никуда с ним идти, садиться в машину и брать угощения.

Ребята! Каждый день вы взрослеете и узнаете новое. Вы учитесь понимать, как устроен мир, как люди играют и веселятся вместе. Вы учитесь быть добрыми и заботливыми, учитесь уважать и оберегать себя и других.

4. Упражнение - демонстрация «Замер личного пространства» (для детей 6-7 лет)

Вызывается 2 участника. Им предлагается встать на большом расстоянии друг от друга. Один стоит на месте, а другой приближается. Задача первого сказать «стоп», когда ему покажется расстояние достаточным, комфортным для общения.

Ребят можно разделить на два ряда и повторить упражнение со всей группой.

Ведущий: личное пространство у всех разное. Обычно комфортно человеку, когда его собеседник не ближе, чем на расстоянии вытянутой руки. Учет личного пространства другого человека - это уважение к другому и правило поведения воспитанного человека.

Вы можете сказать «нет» человеку, который вторгается в ваше личное пространство, когда вы этого не хотите. А если он вас не слушает, можно обратиться к взрослому из ближнего круга. Людям нужно уважать границы вашего тела, и вам следует уважать личное пространство других людей.

4. Ритуал прощания «Передай улыбку другу»

Ведущий: У меня хорошее настроение, и я хочу передать свою улыбку вам по кругу (ведущий улыбается ребенку справа, далее передается улыбка своему соседу по кругу).

Занятие 2 «Границы моего тела»

Цель: сформировать у детей представление о границах собственного тела.

Оборудование и материалы: иллюстрации «Брат и сестра», макет тела человека, изображение частей тела, схема тела человека, краски.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия «Солнечные лучики»

Детям предлагается протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо постоять и попытаться почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

2. Дидактическая игра «Схема тела»

Ведущий: Сегодня наше занятие начнем с игры.

Ребятам предлагается схематическое изображение тела человека и его лица с ориентиром (нос). Предлагается выложить на нем части тела (руки, ноги, глаза, брови, рот, уши). Затем ребенок закрывает глаза и выполняет это задание снова, размещая иллюстрации частей тела на макет.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие части тела в любое время года у нас открыты? (Лицо и руки.) А тело (торс) чаще всего закрыто одеждой, хотя в жару мы практически все снимаем, оставаясь в трусиках и купальниках. У каждого человека есть разные части тела. Есть части тела, которые видят все, и есть части тела, которые закрыты одеждой.

2. До каких частей тела можно дотрагиваться всем? (Ответы.) Это руки (конечно, если мы знакомы). *(Можно предложить ребятам обменяться рукопожатиями.)* А можно дотронуться до головы, до волос, похлопать по плечу? *(Стимулировать детей высказывать свое мнение.)*

3. До каких частей тела никому дотрагиваться нельзя? Есть части тела, которые никому не показывают, они всегда закрыты одеждой. До этих частей нашего тела (они называются «интимными») не должен дотрагиваться никто, даже мама и папа. Исключение - если что-то из этих органов болит. Тогда может дотронуться мама или врач. Это - очень важный закон неприкосновенности и нарушать его нельзя.

Детям предлагается обозначить красками на схеме человека части тела, которые открыты всегда, до них можно дотрагиваться всем (зеленый цвет), и те места, которые никому показывать нельзя (красный).

3. Интерактивная беседа «Правила моего тела»

Ведущий: Сейчас вы много времени проводите в детском саду. А когда люди много времени проводят вместе, им всегда нужны правила. А вы знаете какие есть правила поведения в садике? Какие правила есть в вашей семье?

Мы сегодня поговорим о правилах для нашего тела.

Давайте запомним главные **правила:**

Тайные части тела никому нельзя показывать *(кроме оговоренного случая)*

До интимных мест никому нельзя позволять дотрагиваться.

Если кто-то просит вас дотронуться до интимных мест, надо сказать твердое НЕТ.

Если сказать НЕТ не получается (страшно сказать или к вам не прислушались), обязательно надо рассказать об этом близкому взрослому человеку, которому вы можете доверять. (С детьми более старшего возраста можно обсудить алгоритм «Три шага» см. Приложение 3.)

Давайте подберем слова, которыми вы можете рассказать об этом взрослому.

Варианты:

- этот человек хотел, чтобы я ему показал (название интимного места),
- трогал меня за (название интимного места) и пр.

(Важно договориться, какими словами ребенок может об этом рассказать взрослому. Возможно, ввести слово «пристает».)

Человек, который, защищает границы своего тела, не позволяет себя обижать, относится к себе с уважением – про такого человека, говорят, что он имеет **чувство собственного достоинства**. Если ребенок говорит взрослому, что кому-то угрожает опасность, например, «Мария Ивановна, там бьют Мишу», то он защищает границы другого.

Таким образом, сегодня вы узнали, что наше тело имеет свои границы, которые никому нельзя нарушать. Как пограничник/солдат охраняет границы страны, так и каждый человек должен охранять свои границы. Одежда, одетая на человеке - это «вторая кожа», входит тоже в наши границы. Поэтому другим людям пачкать, портить нашу «одежду» тоже нельзя.

У всех на свете есть границы тела. Границы вашего тела - это невидимое пространство, окружающее его. То, что это пространство невидимо, не означает, что его не существует. Никто не должен вторгаться в границы вашего тела без вашего разрешения.

4. Обсуждение иллюстраций

Ведущий: Взгляните на этого мальчика. Он пытается обнять свою сестренку. Нравится ли ей это? Как думаете, хочет ли она, чтоб ее обняли? Как вы это поняли?



А что может сделать мальчик, чтобы обнять сестру и при этом не нарушить ее границы?

Посмотрите на иллюстрацию.





5. Ритуал прощания «Передай улыбку другу»

Ведущий: У меня хорошее настроение, и я хочу передать свою улыбку вам по кругу (ведущий улыбается ребенку справа, далее передается улыбка своему соседу по кругу).

Занятие 3 «Мои эмоции и настроение»

Цель: сформировать представление у детей об эмоциях, научить различать по мимике настроение человека.

Оборудование и материалы: пиктограммы с изображениями людей с различным настроением, мяч.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия «Солнечные лучики»

Детям предлагается протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо постоять и попытаться почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

2. Беседа-обсуждение «Чувства и эмоции»

Ведущий:

Настроение у нас бывает разным -
И прекрасным может быть и безобразным.
Мы то плачем, то хохочем, веселимся,
Мы волнуемся, грустим, порой стыдимся.
Мы подаркам очень рады в день рожденья.
Огорчаемся в минуты невезенья.
Поделиться мы своей улыбкой можем
И взглянуть на друга иногда поостроже.
Лица могут нам о многом рассказать:
Присмотрись и научись эмоции читать.

Эмоции – это яркие ощущения. Реакции человека на событие. У каждого человека бывают положительные эмоции и отрицательные. Положительные эмоции вызывают приятные переживания, а отрицательные – неприятные переживания. Но все эмоции очень, нужны человеку. Они, как краски, окрашивают нашу жизнь в разные цвета. Без эмоций наша жизнь была бы скучной и однообразной. Наши эмоции помогают нам выразить свое настроение и другие чувства, а также помогают увидеть, в каком настроении и что может испытывать другой человек, который с нами общается.

Хорошее настроение, как и плохое, может быть разным. Хорошее - человек может быть веселым, радостным. Плохое – человек может быть печальным, грустным, гневным.

Настроение человека зависит от обстоятельств, событий. Если события носят положительный характер и вызывают у человека радостные чувства, то настроение у него веселое; если он плачет от горя, то настроение у него плохое. Переживая какое-то чувство, мы можем передать его состояние словами, действиями и поступками, а также выражением лица, мимикой, жестами и позой.

Давайте мы с вами рассмотрим рисунок и найдем детей с хорошим настроением и с плохим?



Покажите на рисунке детей, у которых настроение: печальное, веселое, гневное, грустное, радостное.

3. Рассказ, обсуждение

Наше настроение зависит от наших мыслей. Послушайте рассказ.

Жил-был птеник по имени Гаркуша. Гаркуша - особенный птеник, он умел думать. Мысли его были очень разными. Иногда они похожи на *праздничный салют* - яркие, блестящие, как разноцветные искорки. Тогда в его голове появляются замечательные идеи. Когда мысли у Гаркуши такие - у него прекрасное настроение. Но мысли не всегда похожи на салют. Но иногда Гаркуша чувствует себя очень плохо, даже отвратительно. И тогда мысли похожи на *мутную лужу в плохую погоду*. Когда у птеника такие неприятные мысли, он чувствует себя несчастным. В такие моменты он хочет только одного, чтобы поскорее прошло неприятное состояние. Он ждёт, ждёт и устаёт от этого ожидания, и ему хочется знать, когда же снова будет хорошо. Иногда, они как озеро среди луга, *спокойные и тихие, очень-очень светлые*, и он себя чувствует хорошо и уверенно. В такие Гаркуша мечтает, чтобы так было всегда и тогда душевное спокойствие никогда не покинет его.

Вопросы для обсуждения:

- Бывало ли у вас такое грустное настроение и когда?
- Что вы чувствовали при этом? О чём вы думали?
- Что нужно сделать, чтобы оно прошло?

Для детей 6-7 лет: Если хотите, чтобы у вас было хорошее настроение, думайте о хорошем. Вот *примеры мыслей*, которые создают плохое и хорошее настроение.

Такие мысли мне мешают	Такие мысли всегда помогут мне
Я плохой	Я справлюсь
Я не умею	У меня всё получится
Я не справлюсь	Я научусь
Меня обидели	Всё будет хорошо
Я боюсь	Я не буду бояться

Упражнение «На что похоже моё настроение»

Ведущий: Ребята, сейчас мы попытаемся научиться лучше понимать друг друга. Но для того, чтобы начать лучше понимать другого человека, нужно научиться понимать себя: свои мысли, желания, чувства, свое настроение. Итак, сейчас мы попытаемся научиться понимать свое настроение и чувства. Прислушайтесь к себе. Что вы сейчас чувствуете? Какое у вас настроение? Вам сейчас весело или грустно, а может быть вы сейчас спокойны или задумчивы, или что-то другое. Подумайте, на что похоже ваше настроение сейчас? Оно радостное, как теплый летний день, или похоже на животное - сонное, как медвежонок в спячке, цветок - воздушное и легкое, как одуванчик.

Упражнение выполняется по кругу с мячом. Дети выстраиваются в круг и каждый, кому передали мяч, называет какое у него настроение и на что оно похоже.

4. Ритуал прощания «Передай улыбку другу»

Ведущий: У меня хорошее настроение, и я хочу передать свою улыбку вам по кругу (ведущий улыбается ребенку справа, далее передается улыбка своему соседу по кругу).

Занятие 4 «Уважение к себе и другим»

Цель: сформировать у детей представление об уважении и самоуважении.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия «Солнечные лучики»

Детям предлагается протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо постоять и попытаться почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

2. Беседа-обсуждение

Ведущий: Одно из неперемных условий, благодаря которому человека называют воспитанным и культурным - это чувство уважения. Вам знакомо это слово? Что значит – быть уважительным человеком?

Уважение - это когда мы относимся к другим людям с вниманием и добротой, даже если они чем-то отличаются от нас. Уважать человека – относиться к нему без пренебрежения, выслушивать, вежливо говорить с ним. Это доброжелательное отношение к человеку дает понять, где и когда нужно остановиться, чтобы не обидеть, не навредить. Проявление уважения и к себе и окружающим - признак воспитанности, культуры человека.

Предлагаю высказаться всем по очереди, кто в вашем понимании «уважительный человек», начиная со слов «Уважительный человек...».

- Как еще проявляется уважение?
- За что можно уважать людей?
- Можно ли уважать себя? Почему?
- Кого и что вы уважаете?

3. Игра «Правила уважения»

Ведущий: Ребята, предлагаю поиграть в игру. Сейчас я буду говорить предложения, если выполнение того, что в них говорится, характеризует человека как уважительного, то надо вытягивать руки с поднятыми вверх большими пальцами перед собой и говорить: «Да!», если нет — то взмах руками перед собой (запрещающий жест) и говорить: «Нет!».

- Если хочешь ответить на вопрос воспитателя, подними руку.
- Если нужно что-то спросить, можно перебить разговор взрослых или сверстников.
- Бегать, шуметь, кричать можно только на игровых площадках.
- В детском саду каждый отвечает за себя, поэтому помогать друг другу не надо.
- Не обязательно одеваться аккуратно.

4. Игра «Доскажи словечко»

Ведущий: Сейчас мы узнаем, знаете ли вы **вежливые слова**, слова, употребляемые в приветствиях. Нужно дружно и правильно закончить рифму.

- Придумано кем-то просто и мудро
При встрече здороваться (*доброе утро*)
- Зазеленеет старый пенек,
Когда услышит ... (*добрый день*).
- Растает даже ледяная глыба
От слова тёплого... (*спасибо*).
- Когда бранят за шалости,
Говорим «Простите (*пожалуйста*).
- Если больше есть не в силах
Скажем маме мы... (*спасибо*).
- И во Франции и в Дании

Говорят, прощаясь,.. *(до свидания)*.

- Всем вам с большой любовью
Желаю крепкого... *(здоровья)*.
- Если солнышко садиться,
По деревьям золотится,
Говорим при встрече
Всем знакомым *(добрый вечер)*
- Встретил Витю я соседа,
Встреча грустная была:
На меня он как торпеда
Налетел из-за угла,
Но представьте: зря от Вити
Ждал я слова *(извините)*
- Будет легче нам ехать и легче идти,
Когда пожелают *(счастливого пути)*

5. Работа с иллюстрациями

Ведущий: Уважение – очень важное качество. Нам нужно обязательно уважать границы другого человека, в том числе его выбор. Ждать своей очереди тоже очень важно. Посмотрите внимательно на иллюстрацию.



Девочка стоит в очереди в столовой. Другая девочка отталкивает ее и пытается вклиниться, занять место перед ней. Что должна сказать девочка в очереди?

Она может сказать: «Прекрати! Не вставай передо мной. Ты должна дождаться своей очереди.»



Другой девочке необходимо научиться ждать. Ей следует вставать в очередь, как остальные дети. Мы можем злиться, но нужно уметь успокаиваться. Например, глубоко дышать. Так, сердитое пыхтение замедлится, и это поможет успокоиться.

У всех нас есть чувства. Порой мы испытываем счастье, грусть, тревогу или страх. А порой мы злимся. Посмотрите на иллюстрацию.



Взгляните на этого мальчика. Он злится, потому что девочка первой бежит кататься с горки. Он так зол, что вторгся в ее личное пространство и толкнул ее. Что стоило сделать мальчику вместо этого? (Он должен был дождаться своей очереди.)

Иной раз дети злятся, проявляют настырность или даже наперекор желанию другого ребенка вторгаются в его личное пространство. Если кто-то пытается поступить с вами нечестно или задирает вас, что нужно сделать? Вы можете сказать: «Прекрати! Мне это не нравится!». А можно рассказать все взрослому из ближнего круга, если вас не послушали.

Если это вы злитесь, лучше всего поговорить со взрослым, который выслушает вас и поможет успокоиться. Злиться, а потом драться или толкаться – это невыход. Так вы проявляете неуважение по отношению к другому человеку.

5. Просмотр мультфильма о дружбе и уважении. Обсуждение.

https://www.youtube.com/watch?v=UUftZ_KbbK0

Вопросы для обсуждения:

- Как вы думаете, к кому мы должны относиться с уважением?
- Как вы понимаете высказывание «уважай себя»? (Себя уважать – это значит вести себя так, чтобы с тебя брали пример все остальные, чтобы твое поведение вызывало уважение, а не осуждение).
- Что значит уважать животных и нужно ли это делать? (Каждое живое существо надо уважать. Нельзя кормить, чем попало, мешать отдыхать, постоянно одергивать, причинять боль. Нельзя нарочно давить насекомых, стрелять из рогатки птиц.)

6. Ритуал прощания «Передай улыбку другу»

Ведущий: У меня хорошее настроение, и я хочу передать свою улыбку вам по кругу (ведущий улыбается ребенку справа, далее передается улыбка своему соседу по кругу).

Занятие 5 «Моё. Чужое. Общее»

Цель: сформировать представление у детей о собственности, личных вещах; о положительных и отрицательных поступках.

Материалы и оборудование: мультфильм Мультяшки – объясняшки «Свое и чужое», иллюстрации предметов (зубная щетка, платье, брюки, полотенце, конструктор, лопатки), иллюстрации «Дети в песочнице».

Ход занятия

1. Ритуал приветствия «Солнечные лучики»

Детям предлагается протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо постоять и попытаться почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

2. Просмотр мультфильма Мультяшки – объясняшки «Свое и чужое»

<https://www.youtube.com/watch?v=65wqM93zhUg>

Обсуждение:

Ведущий: Сегодня нам предстоит обсудить очень важную тему. Мы поговорим о вещах, которые нас окружают. Некоторые являются нашими личными вещами, про них мы смело можем сказать «это мое». Этими предметами можешь пользоваться только ты один,

нельзя давать их другому человеку, даже если он твой друг. Как вы думаете, какие вещи являются личными?

Вещи, которые принадлежат другим детям, например, игрушки, брать без спроса нельзя, потому что эти предметы вам не принадлежат. Эти вещи мы называем чужими.

Вещи, которыми могут пользоваться в равной степени все – «общие вещи», ими пользуются все дети в группе, например, играют в пазлы, конструктор, смотрят книги, это предметы общего пользования.

3. Обсуждение иллюстраций

А сейчас посмотрите на экран. Назовите предметы, которые вы видите на экране (зубная щетка, платье, брюки, полотенце, конструктор, лопатки). Какие предметы являются личными вещами? Какие вещами общего пользования? Почему?

Вещи необходимо беречь, их создавали люди своим трудом, а труд людей надо уважать. Этими вещами будут пользоваться другие дети, поэтому они должны быть в хорошем состоянии.

4. Разбор ситуаций

Ведущий: Сейчас мы рассмотрим с вами ситуации, ваша задача подумать, как можно их продолжить.

- Люба и Ангелина - лучшие подруги. Ангелина заболела, и ее положили в больницу.

В день своего возвращения она подошла к Любе и сказала: «Я в больнице потеряла свою расческу. Одолжи мне свою. А Люба ответила... (Извини, Ангелина, но расческа моя личная и я не могу тебе ее дать, давай попросим у воспитателя для тебя новую.)

- Вероника и Ангелина собирались на праздник. Ангелина оделась и, посмотрев на себя в зеркало, сказала: «Ой, Вероник, эта кофточка мне совсем не идет к новой юбке». Вероника предложила: «Вот, в шкафчике у Сони висит красивая кофточка. Она отлично подойдет. Надень ее. Ангелина ответила... (Нельзя брать чужое, не спросив. Давай лучше попросим у Сони. Она добрая девочка.)

- Даня и Артем помогали Максиму Николаевичу ремонтировать сломанную мебель. Даня сказал:

- Посмотри, какую красивую ручку я приделал к дверце моей тумбочки. Теперь она как новенькая.

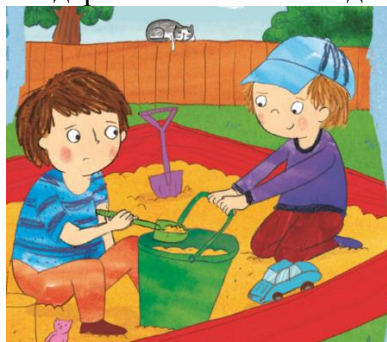
- Здорово, - ответил Артем. А теперь давай починим вот этот стул.

- Откуда он? Это твой?

Артем сказал... (Нет, этот стул стоит в игровой комнате и на нем сидят дети нашей группы. Всем будет приятно!)

5. Работа с иллюстрациями

Ведущий: Ребята, посмотрите на иллюстрацию. Мальчик играет в песочнице. У него зеленое ведерко и лопатка. Что делает другой мальчик?



Правильно ли он поступает? Что должен сделать мальчик в голубой кепке? (Мальчик в голубой кепке должен спросить, можно ли ему взять ведерко.)



Мальчик с зеленым ведром может выбрать один из трех ответов. Он может сказать:

- Нет. Извини, но я сам сейчас играю с ведром.
- Да. Можешь взять ведро.
- Можем поиграть с ведром вместе.



Что бы ни выбрал мальчик с ведром, другой мальчик должен уважать его выбор. Ведь это его личная вещь, и он может распоряжаться ею как ему захочется.

Ведущий: Итак, ребята. Все мы теперь знаем, что такое мои, чужие и общие вещи. Давайте попробуем составить правила пользования этими вещами.

- Чужие вещи без разрешения брать нельзя.
- Если понравилась какая-либо вещь (*игрушка, книга и др.*), то необходимо попросить разрешение у хозяина посмотреть ее или поиграть с нею.
- Взял без разрешения — честно сознайся в этом, попроси прощения.
- Свои личные вещи никому нельзя давать, особенно, если это вещи гигиены.
- Общие вещи нужно беречь, ведь ими будут пользоваться другие дети.

6. Ритуал прощания «Передай улыбку другу»

Ведущий: У меня хорошее настроение, и я хочу передать свою улыбку вам по кругу (ведущий улыбается ребенку справа, далее передается улыбка своему соседу по кругу).

Список литературы

Используемая литература

1. Беломестнова Н.В. О фундаментальной функции психики // Ананьевские чтения – 2005: Материалы научно-практической конференции 25-27-октября 2005г. /Под ред. Л.А. Цветковой, Л.М. Шипицыной. – СПб.: Изд-во СПб университета, 2005. – стр.8-9
2. Ермолова Т.В., Комогорцева И.С. Временной аспект образа себя у старших дошкольников // Вопросы психологии. – 1995. – №2. – С. 47–58.
3. Мякотин И.С. Социальная фобия и нарушение психологических границ в детском и подростковом возрасте // Теория и практика общественного развития. – 2015. – №20. – С. 335–338.
4. Нартова-Бочавер С.К. Психологическое пространство личности: Монография. – М.: Прометей, 2005. – 312 с.
5. Сандерс Д. Что такое личные границы. Учим ребенка говорить «нет». – М.: МИФ, 2024. – 40 с.
6. Силина О. В. Диагностика психологических границ детей от двух до десяти лет / О. В. Силина // Журнал практического психолога. - 2015. - № 4: Специальный выпуск: Психологические пространства и границы. - С. 42-56.
7. Силина О.В. Структура границ «Я» у детей 2–10 лет // Социальная психология и общество. – 2016. – Т.7. – №4. – С. 83–98.

Рекомендованная литература

1. Дыбина-Артамонова О.В. Предметный мир как источник познания социальной действительности. – Самара, 1997.
2. Козлова С.А. Мой мир: Приобщение ребенка к социальному миру. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
3. Нартова-Бочавер С.К., Силина О.В. Динамика развития психологических границ на протяжении детства // Актуальные проблемы психологического знания. – 2014. – №3 (32). – С. 13–26.
4. Осорина М.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. – СПб., 2017. – С. 304
5. Романова И.О. Особенности формирования образа «Я» у детей дошкольного возраста // Успехи современного естествознания. – 2013. – №10. – С. 162–164;
6. Силина О.В. Границы «Я» как маркер становления субъектности в детском возрасте // Актуальные проблемы психологического знания. – 2017. – №3. – С.45–59.
7. Суворова О.В., Жуковская И.А. Развитие детской субъектности при переходе от дошкольного к младшему школьному возрасту // Известия Самарского научного центра РАН. – 2014. – №2-2. – С. 370–373.
8. Семаго Н. Я. Методика формирования пространственных представлений у детей дошкольного и младшего школьного возраста: практ. пособие/ Н. Я. Семаго. — М.: Айрис-пресс, 2007. — 112 с.
9. Семаго Н. Я. Современные подходы к формированию пространственных представлений у детей, как основы компенсации трудностей освоения программы начальной школы// Дефектология. №1, М.: Школа-Пресс, 2000.
10. Воспитание и обучение в старшей группе детского сада. Программа и методические рекомендации / Сост. О.А. Соломенникова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2007.
11. Методические рекомендации к «Программе воспитания и обучения в детском саду» / Под ред. В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2007.
12. Психология телесности: учебное пособие / А.Ш. Тхостов. - М.: Смысл, 2002. - 287 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Родительское собрание для родителей (законных представителей).

Цель: ознакомление с целью, задачами программы и этапами ее проведения.

Один из аспектов воспитания и гармоничного развития ребенка - появление здоровых психологических границ. Он должен осознать собственные пределы личности и проявлять уважение к чужим. В процессе развития ребенок формирует свое собственное «субъективное пространство» (В.И. Слободчиков), в котором тесно переплетаются социальные, духовные, душевные, телесные и материальные реалии.

Становление личности ребенка, его социальная компетентность напрямую зависит от уровня развития его эмоционального интеллекта. Именно дошкольный возраст – этап становления личности, в котором закладываются ключевые понятия о собственных чувствах, эмоциях, социально приемлемых формах выражения эмоций, представления о добре и зле, честности, сопереживании, справедливости, милосердии (Т.П. Трясорукова).

Ребенок рождается без границ вообще, в восприятии ребенка нет ограничений. Все, что он воспринимает, он воспринимает как себя самого. И при этом, он фактически находится в полной зависимости от матери. Не способный самостоятельно удовлетворить ни одну свою потребность, ребенок при этом ощущает себя центром и сутью мироздания, воспринимая всех окружающих людей, и, в первую очередь, маму - как часть себя. У ребенка, который начал узнавать себя сначала по частям - «мои руки, мои ноги», затем разглядывая себя в зеркале, начиная перемещаться самостоятельно в пространстве, начинает формироваться в голове «Образ тела». В дальнейшем, в соответствии с этим образом, мозг и управляет перемещениями тела в пространстве.

Для формирования у дошкольника здоровых психологических границ взрослым необходимо:

1. Познакомить ребёнка с его личными границами.
2. Научить его защищать свои границы.
3. Донести необходимость соблюдения границ чужих людей.
4. Выстраивать здоровые границы между ребёнком и родителями.

Нарушение личностных границ создаёт негативный опыт и запускает целый ряд нежелательных последствий:

- конфликтные ситуации;
- социальная изоляция;
- низкая самооценка.

Программа «Береги себя» направлена на формирование личных границ ребенка, открывающих возможности позитивной социализации ребенка, личностного и познавательного развития.

Цель программы - формирование у дошкольников здоровых психологических границ.

Задачи программы:

1. развивать представления о границах собственного тела;
2. формировать уважительное отношение к собственности, личным и чужим вещам;
3. способствовать развитию коммуникативных навыков и ответственного поведения

в отношении собственности

Общее количество занятий в программе - 7, продолжительность одного занятия - 20-30 минут в зависимости от возраста. Периодичность проведения занятий - 1 раз в неделю.

Используемые методы и технологии работы в программе:

- Игротренинг - комбинация методов основана на системе игр и игровых

упражнений, в ходе которых формируются те или иные модели поведения. Игра - метод, который создает не только спонтанную, легкую, безопасную атмосферу, но и условия для того, чтобы дошкольники получили новый опыт.

- Подвижные и дидактические игры. Игра - это один из основных видов детской деятельности, в процессе которой у дошкольников развивается способность чувствовать эмоциональные состояния окружающих, способность занимать позицию переживающего и, совершая определенные действия, проигрывать различные варианты отношений с другими людьми.

- Арт-терапевтические методы: сказкотерапия, психодрама, театрализованные игры способствуют развитию личности дошкольника – самостоятельности, инициативности, эмоциональной отзывчивости, воображения. Ребенок получает возможность быть главным действующим лицом, ощущать собственную значимость, почувствовать, что взрослый не для того, чтобы контролировать его, а для того, чтобы быть с ним, жить совместной жизнью.

Тематическое планирование

1. «Мое пространство». Формирование представлений о границах личного пространства.
2. «Границы моего тела». Формирование у детей представлений о границах собственного тела.
3. «Мои эмоции и настроение». Формирование представлений об эмоциях, обучение различать по мимике настроение другого человека.
4. «Уважение к себе и другим». Формирование представлений о уважении и самоуважении.
5. «Моё. Чужое. Общее». Формирование представлений о собственности, личных вещах; о положительных и отрицательных поступках.

Упражнение «Очередь»

Приглашается один участник для исполнения главной роли. Остальные родители выстраиваются в импровизированную очередь в магазине.

Инструкция для участника, исполняющего главную роль: «Вы очень торопитесь. Забегаете в магазин, чтобы купить воды, и видите перед собой огромную очередь. Вам нужно пройти и встать в начале этой очереди.»

Инструкция для остальных: «Вы уставшие, после тяжелого рабочего дня пришли в магазин. Большая очередь вас, конечно, не устраивает, но продукты купить просто необходимо.»

Задача главного участника – встать в начало очереди, остальным необходимо реагировать на ситуацию привычным для них способом в соответствии с заданной инструкцией.

Комментарий: Уважение – это позиция одного человека по отношению к другому, выражающаяся в признании его достоинств. Это значит, что ребенок должен видеть и уметь признавать, что каждый человек имеет достоинство, что у него самого оно есть. Начинать надо с семьи. И, в первую очередь, с себя. Показывая своему ребенку, что вы уважаете его и его мнение, вы делаете огромный шаг к тому, чтобы он сам с удовольствием проявлял уважение к вам. Для достижения этой цели объясняйте ребенку, что и почему вы делаете, дайте ему понять причинно-следственную связь. Немаловажно показывать на собственном примере проявление уважения и благодарности к окружающим людям. Если мы все правильно сделали, ребенок не только научится уважать – это станет его характерным свойством в отношениях с людьми и с нами, в том числе.

Упражнение - демонстрация «Замер личного пространства»

Вызываются все участники. Им предлагается встать на большом расстоянии друг от друга. Одни стоят на месте, а другие приближаются. Задача первых сказать «стоп», когда им покажется расстояние достаточным, комфортным для общения. Далее можно поменяться ролями.

Комментарий: Личное пространство у всех разное. Обычно комфортно человеку, когда его собеседник не ближе, чем на расстоянии вытянутой руки. Учет личного пространства другого человека - это уважение к другому и правило поведения воспитанного человека. Важно научить детей говорить «нет» человеку, который вторгается в их личное пространство, когда они не хотят. А, если ребенок не сможет этого сделать, то всегда имеет право обратиться к взрослому из ближнего круга.

Ведущий: Научив ребенка обозначать свои границы и уважать личное пространство другого человека, вы, как родители, поможете ему в будущем лучше понимать себя и своих близких, ему будет легче адаптироваться в обществе, принять особенности другого человека, иные взгляды. Ребенок, осознающий свои границы и их нерушимость, в большей степени застрахован от влияния агрессивно настроенных людей.

По завершении собрания в качестве информационного материала родители получают памятку «Соблюдение личных границ ребенка: 10 правил для родителей» (см. Приложение 4).

Диагностические методы оценки состояния сформированности границ ребенка

Методика № 1 «Чтение сказки «Три медведя»

Цель: описание сущности феномена границ «Я» у детей 2–10 лет, выявление актуального развития психологических границ и зоны развития.

Комментарий. В сказке «Три медведя» наиболее ярко проявляется нарушение психологических границ, она богата примерами для обсуждения, что позволяет сформулировать основные представления детей об изучаемом феномене. В ней присутствуют категория «дом», которая символизирует для дошкольников безопасность, уверенность, и, что самое главное, понятие о нарушении «моего жизненного пространства», что позволяет спровоцировать изменения в состоянии границ «Я».

Этапы:

1. Чтение сказки «Три медведя»

Специалист зачитывает сказку, наблюдатели в это время кратко фиксируют эмоциональное состояние, комментарии и особенности спонтанного поведения детей во время прослушивания. Все данные заносятся в таблицу наблюдений в виде краткого описания реакций и ответов детей. Цель данного этапа - прояснение актуального состояния психологических границ у детей 2–10 лет, описание границ «Я» «в покое и напряжении».

2. Обсуждение содержания

Специалист предлагает детям для обсуждения следующие вопросы:

- Хорошо или плохо поступила девочка, зайдя в дом к медведям, почему?
- Что вас огорчило / взволновало / рассердило / обрадовало в сказке, почему?
- Если бы вы нашли дом, постучали, вам не открыли, что бы вы сделали, почему?
- Можно ли заходить в дом без спросу, почему?
- В каких случаях можно?
- Если в ваш дом зайдут без спросу, что вы сделаете, почему?
- В каких случаях к вам можно заходить без спросу, почему?

Цель данного этапа - оценить понимание и актуальное состояние границ «Я», то есть проявляют ли дети негативные реакции при нарушении их границ, отслеживают ли сам факт нарушения, каким образом реагируют и пр. Ответы и особенности поведения, вербальные реакции также строго фиксируются и заносятся в таблицу наблюдений.

3. Инсценировка проблемной ситуации

«Девочка без спросу зашла в дом к медведям, пользуясь их отсутствием. Через некоторое время хозяин дома вернулся и увидел нежданную гостью». Специалист предлагает детям стать Машей (символом интервенции в чужие психологические границы) и Медведем (символом нарушенных границ и способов защиты границ «Я») и показать, как они будут себя вести в прочитанной истории. Организационно этап проводится следующим образом: дети разбиваются попарно и разыгрывают сценки, меняясь ролями. Целью этого этапа является описание феномена на уровне действий, то есть мы оцениваем состояние границ во время собственной и чужой интервенции, а также способы их защиты. Очень важно использовать как можно больше прилагательных для описания наблюдаемых реакций.

Методика № 2 «Мой дом»

Цель: описание свойств психологических границ, их динамических особенностей и способов защиты.

Материалы: кубики, различные конструкторы, строительные блоки, ленты, нитки, напольный конструктор, пуговицы, ткань, стулья и пр.

Этапы:

1. «Постройка дома»

Цель: сбор эмпирического материала на уровне действий.

Специалист предлагает построить дом из предложенных вариантов на любом понравившемся свободном месте в комнате: «Друзья, у каждого из нас есть дом. В нем мы себя чувствуем хорошо и спокойно. Я предлагаю вам построить свой дом здесь. Посмотрите вокруг: здесь лежат различные материалы, из которых можно построить свой дом. Подумайте, что вам может понадобиться. Оглянитесь вокруг: где бы вы хотели построить свой дом в этой комнате, в каком месте? Возьмите необходимые материалы и постройте дом в выбранном месте».

Специалист помогает детям организовать процесс, однако не нарушает свободной и спонтанной игры, вмешиваясь в конфликты только в крайнем случае (физическая или вербальная агрессия, действия, которые угрожают безопасности ребенка). В это время отмечается пространственное расположение дома, его физические характеристики (размер, использованные строительные материалы, наличие/отсутствие соседей, внутреннее устройство дома — количество комнат/этажей, украшения), способ строительства (находился внутри дома или снаружи, просил ли помощи или строил самостоятельно, делился строительными материалами, отбирал, брал первым или ждал, пока все наберут, конфликтные ситуации, их причины, способы преодоления и пр.). Необходимо зафиксировать как результат игры, так и поведение ребенка в процессе строительства.

Данный материал позволяет охарактеризовать психологические границы ребенка на уровне представлений и символов, а в дальнейшем сравнить с вербальным описанием. Полученные различия позволят сделать предположения о реальном развитии границ «Я» и об их идеальном представлении, это некоторая зона развития изучаемого феномена.

2. «Рассказ о своем доме»

Цель - сбор эмпирического материала на уровне представлений и ощущений. Специалист предлагает детям рассказать о своем доме: «Друзья, каждый из вас построил свой дом. У каждого он свой, особенный. Давайте устроим экскурсию, и каждый расскажет, какой у него дом, как он устроен, что в нем есть». Специалист предлагает каждому ребенку рассказать о своем доме, сам же фиксирует ответы и особенности поведения в таблице наблюдений. Важно отмечать также реакцию рассказывающего ребенка на чужие комментарии, это дает информацию о способах регуляции, контроля и защиты границ «Я» на вербальном уровне.

3. «Приглашаем в гости»

Цель - описание контроля, регуляции и способов защиты границ «Я» на уровне действий. Специалист предлагает детям поиграть в гости: «Друзья! Часто мы приглашаем в свой дом гостей, чтобы нам было интереснее и веселее жить. Оглянитесь вокруг: кого из ребят вы бы пригласили в гости? Или вы бы пригласили других людей? Или сказочных героев? Что вы предложите делать гостям?».

Организационно это выглядит следующим образом: хозяин выбирает тех детей, которых хочет пригласить в гости (либо называет имена тех, кого бы хотел видеть рядом с собой — близких, других людей, сказочных персонажей и пр.), и зовет их в свой дом. После размещения в доме специалист предлагает хозяину рассказать, как он будет развлекать своих гостей. Затем (если позволяют условия) можно инсценировать эту ситуацию.

4. Проигрывание следующих ситуаций:

– Что вы будете делать, если ваши вещи без спросу будет трогать сестра/ брат или незнакомый гость?

– Что вы будете делать, если ваша сестра/брат или незнакомый гость будут шуметь ночью и мешать вам спать?

– Что вы будете делать, если ваша сестра/брат или незнакомый гость будут смеяться над вашим рисунком?

Все ситуации можно разделить на две группы: реакция на близкого человека и на незнакомого, которые затрагивают различные сферы психологической суверенности (сферу вещей, привычек, ценностей, территории). Предполагается, что реакция на «чужих» и «своих» будет различной. Расхождение между этими реакциями будет говорить о динамических характеристиках психологических границ, о различиях в способах защиты границ «Я». Все данные строго фиксируются.

Методика № 3 «Изобрази себя на карте»

Предложите ребенку нарисовать карту, но не обычную, а ту, на которой будет изображен он сам и окружающие его люди.

Попросите ребенка нарисовать себя в центре одним цветом, а затем, взяв карандаш или фломастер другого оттенка, нарисовать вас, своих родителей, бабушек и дедушек на таком расстоянии от себя, как он понимает ваши отношения.

Далее на карте следует изобразить друзей, детей из одной группы детского сада, воспитателей и других знакомых людей. А когда карта будет закончена, обсудите вместе рисунок вместе с ребенком, а также похвалите его за шаг, сделанный навстречу пониманию себя.

В процессе проведения диагностических методик заполняется карта наблюдения на каждого участника группы.

Карта наблюдения

ФИО ребенка _____ Дата проведения _____

Параметры	Всегда	Часто	Редко	Никогда	Примечание
<i>Контроль психологических границ</i>					
Принимает правила, не нарушает					
Умеет отстоять свою точку зрения					
Находит конструктивные способы выхода из конфликтных ситуаций					
<i>Регуляция психологических границ</i>					
Принимает мнение другого					
Уважительно относится к собственности другого					
Не перебивает сверстников					
Внимательно слушает задания, может задавать уточняющие вопросы					
<i>Активность психологических границ</i>					
Способен устанавливать правила игры					
Спокойно принимает изменения ситуации					
Может сам принять решение об изменении своих действий					

Способен адекватно оценивать свои действия, исправить ошибку					
<i>Осознанность и «чувствование» психологических границ</i>					
Понимает «мое», «чужое», «общее»					
Может остановить игру, при ощущении дискомфорта					
Уважает в пространство и личные вещи другого					
<i>Способы защиты границ «Я»</i>					
Эмоционально реагирует на нарушение правил					
Может отстоять свою собственность (игрушку, рисунок)					
Использует слова для доказательства своего мнения					

Оценка результатов:

Ответ «Никогда» оценивается в «0» баллов, максимальным количеством баллов (4 балла) оценивается ответ «Всегда». Оставшиеся баллы распределяются в соответствии с таблицей.

Вариант ответа	Кол-во баллов
Всегда	4
Часто	3
Редко	2
Никогда	1

Оценка состояния сформированности границ по каждому ребенку определяются как среднее арифметическое значение по каждому показателю и соответствуют следующим уровням:

Слабый уровень **от 0 до 0,5 баллов**
Средний уровень **от 0,6 до 2,3 баллов**
Высокий уровень **от 2,4 до 3,0 баллов**

«Слабость» каждого выделенного критерия, его малая представленность в структуре границ «Я» говорит о том, что развитие личности ребенка идет по некоторой искаженной траектории и необходимо приложить специальные усилия, чтобы помочь ребенку развиваться гармонично.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3**Алгоритм «Три шага»**

Если малознакомый человек нарушит ваше личное пространство, вы действуете по алгоритму «Три шага»:

Шаг первый

Если возникает ситуация, когда нарушается ваше личное пространство, вы можете почувствовать и понять:

- что ситуация является некомфортной или опасной;
- что личное пространство нарушено без разрешения;
- что вам не нравится ситуация, в которой вы находитесь, и вы хотите прекратить то, что происходит.

Шаг второй

Вы должны попытаться сами остановить некомфортную или опасную ситуацию, сделав что-либо. Вы должны сказать себе: «Стоп! Мне некомфортно».

- Вы можете подумать, что бояться - это стыдно. «Зачем мне бояться и говорить о некомфортной ситуации родителям, учителям или друзьям? Лучше я промолчу и буду сильным в глазах взрослых и детей».

- Вы можете испытывать страх быть непонятым. «Если я расскажу о чем-то неправильном своим друзьям, надо мною будут смеяться».

Помните! Бояться – это нормально, так же как рассказать о том, что твои границы нарушаются.

Шаг третий

Если вы сами не можете справиться с ситуацией, вы должны обратиться за помощью. В первую очередь — к родителям. Если их рядом нет, то к взрослым людям, которые могут помочь. Это учителя, медицинские работники, полицейские.

Если некомфортная ситуация возникла на улице и рядом с вами нет взрослых, к которым можно обратиться за помощью, можно зайти в любой большой магазин, в аптеку или на почту и обратиться за помощью. Нужно говорить: «Мне страшно, помогите мне пожалуйста, позвоните моим родителям», до тех пор, пока кто-либо из взрослых не поможет вам и не позвонит родителям.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4**Соблюдение личных границ ребенка: 10 правил для родителей**

1. Договаривайтесь и соблюдайте договоренности. Просите, а не указывайте. Не давите родительским авторитетом. Выполняйте свои обещания.
2. Демонстрируйте уважение личных границ между взрослыми членами семьи. К примеру: право на отдых, право на удовлетворение потребностей, в том числе в общении и пр. Уважайте увлечения, взгляды и внешний вид друг друга. При принятии решений интересуйтесь мнением близких.
3. Не размывайте границы между собой и ребенком. Ребенок – это отдельная личность, у которой есть свои потребности, желания и личностные особенности.
4. Уважайте желание ребенка (не) проявлять уважение или нежные чувства к тем, к кому ребенок их не испытывает, даже если этот человек, ваш родственник.
5. Учите ребенка защищать свои границы. У каждого человека есть свое личное пространство, в которое он вправе допустить только самых близких людей. Не все люди осознают личные границы свои и другого человека, они могут сознательно или случайно вторгаться в них. Неважно - друг, воспитатель, посторонний человек или родная бабушка. Если ребенку от этого некомфортно, он должен пресечь нежелательные слова или действия.
6. Воспитывайте в детях толерантность. Прививайте терпимость к инакомыслию.
7. Расскажите о личном пространстве. Это пространство, которое можно условно разделить на четыре области: публичную (3-5 м), социальную (1-2 м) и личную (0,5 м или расстояние вытянутой руки). В рамках личной дистанции могут находиться только близкие люди.
8. Учите говорить «нет». Важно не просто отвечать отказом на просьбы, но конструктивно решать конфликтные ситуации. Отказывая вам, ребенок учится отказывать другим, не осуждайте его за это.
9. Уважайте принятые ребенком решения, если это не противоречит правилам безопасности и нормам морали.
10. Уважайте конфиденциальность ребенка, если для вмешательства в его дела нет достаточно серьезного повода. Не входите в детскую без стука, не ройтесь в личных вещах или дневнике ребенка.
11. Введите запрет на физические наказания. Детей бить нельзя! Подражая вам в действиях, они научатся поступать осознанно.

Личный опыт и полезный пример — лучшие помощники.

