



ОСОБИСТІСНІ КОРДОНИ БЕЗ АГРЕСІЇ

Навчаємо дітей відстоювати власні кордони без агресії





Мета тренінгу:

- Ознайомитись із поняттям особистісні кордони, асертивна поведінка і їх важливість для здорового психічного розвитку дітей.
- Забезпечення навичок та інструментів для підтримки дітей у встановленні й збереженні власних кордонів у шкільному середовищі.
- Навчитись ефективним стратегіям та методам, які сприяють розвитку навичок відстоювання власних кордонів без використання агресії.

Питання до розгляду:

- Що таке асертивність та як вона формується?
- Чому школярам важливо бути асертивними?
- Як навчити дитину бути асертивною?
- Що робити, коли кордони порушуються?



Що таке асертивність та як вона формується

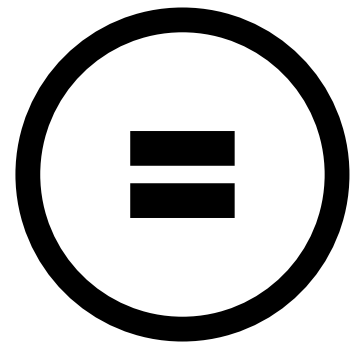
Асертивність — це певний спосіб відстояти себе, не переходячи межі іншої людини, але водночас прислухаючись до власних потреб

Асертивність формується природно, якщо батьки задовольняють наші базові потреби у дитинстві.



Помилки:

Злість — це щось погане, що люди, які відмовляють іншим — нехороші. Коли дитині сумно, реагують зневажливо, говорять перестати розпускати нюні.



Наслідок:

Емоції — це щось нехороше, і їх не можна проявляти при інших. Боротьба й агресивний напад (крик, бійка, сварка)





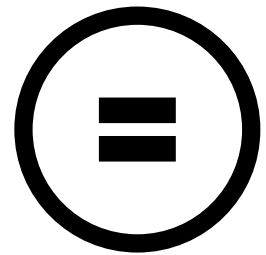
Якщо не нормалізувати таку поведінку, не встановити межі, а давати простір цьому.

Формується переконавання: якщо я нападаю, то отримую те, що я хочу.

Пасивна стратегія



Якщо дорослі багато сварять, принижують, знецінюють.



Дитина вчиться мовчати.

Вона всім догоджає, хоче заслужити любов і зовсім не слухає себе

Тактика «коли мене критикують, я мовчу».



Passive



Assertive



Aggressive

Завдання дорослих:

Скерувати ці процеси, і допомогти дитині слухати свої потреби.

Наприклад, *використовувати такі фрази:*

«Ти добра людина»,

«Ти можеш робити це самостійно, я не маю тебе контролювати»,

«Я тобі довіряю».

допоможуть дитині усвідомити власну автономію та компетентність.

З ЧОГО ВСЕ ПОЧИНАЄТЬСЯ

Повага до своїх кордонів починається з поваги до потреб, контакту з тілом дитини, поваги до намірів і тілесності як такої.



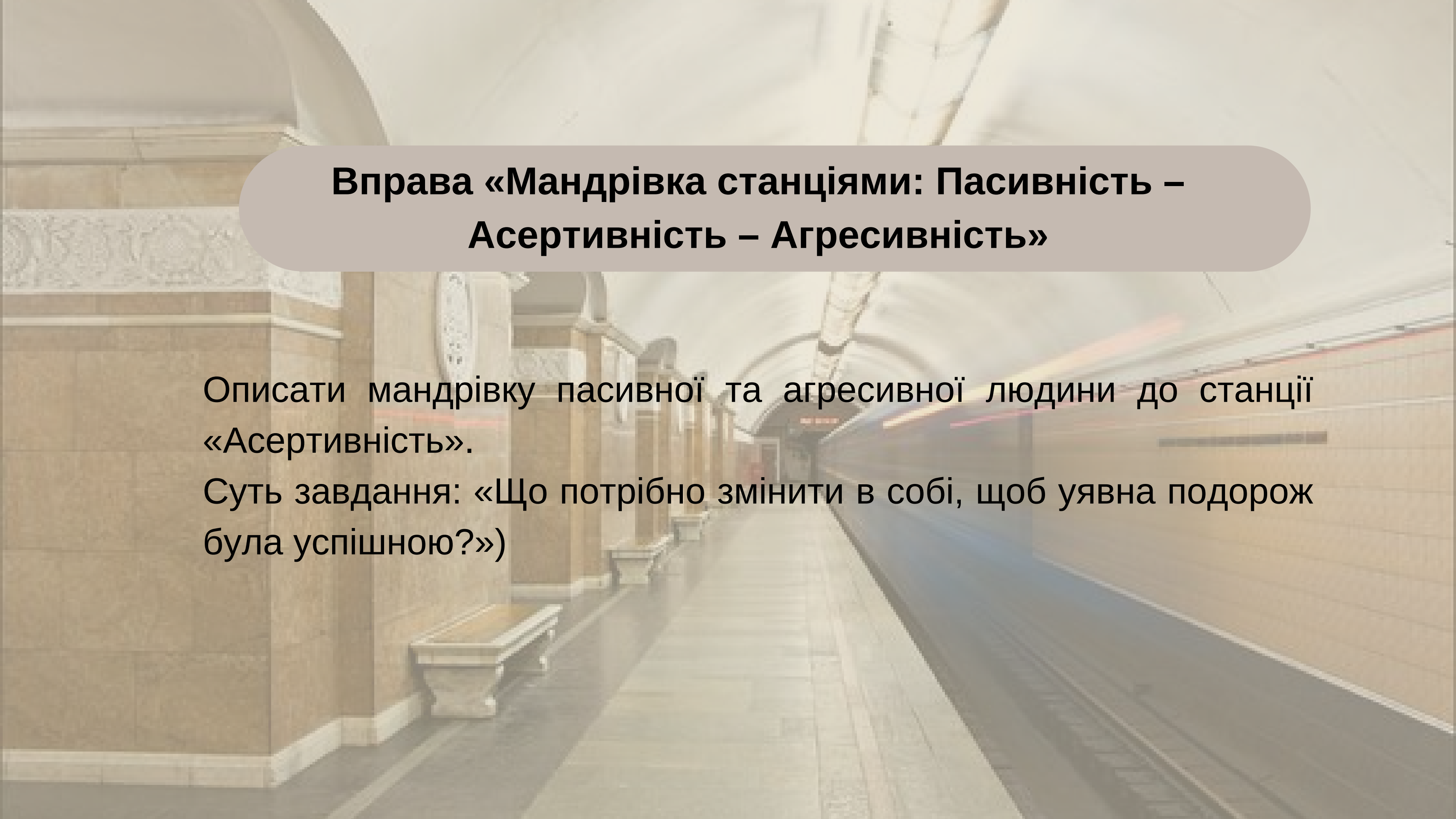
Правильний варіант

Попередження: “Я хочу тебе полоскотати” або “Я хочу тебе поцілувати

“Це твоє. Ти можеш вирішувати, ділитися цим чи ні.

Ти можеш вирішувати, гратися разом чи сказати іншій дитині:

“Це для мене важливо, я цим пограюся, а потім дам тобі, або ми можемо обмінятися”.



Вправа «Мандрівка станціями: Пасивність – Асертивність – Агресивність»

Описати мандрівку пасивної та агресивної людини до станції «Асертивність».

Суть завдання: «Що потрібно змінити в собі, щоб уявна подорож була успішною?»)

Чому важливо встановлювати кордони й що ми відчуваємо, коли їх порушують

“Уміння коректно обходитися зі своїми кордонами призведе до того, що людина буде коректнішою на території інших людей.

Чим більше у вчителів буде самоповаги й поваги, тим менше їм доведеться застосовувати авторитарність і тим безпечніше поруч із ними буде дітям, тим більше в дітей будуть розвиватися навички поваги до їхніх власних кордонів і тим менше вчителі вигоратимуть”.

У відповідь на порушення кордонів виникає злість.

Тоді ставимо собі запитання:

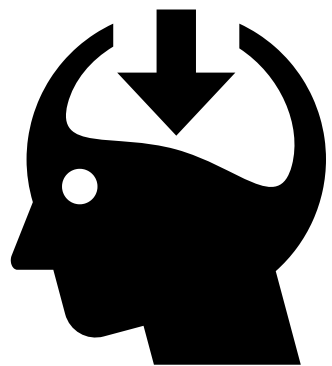
“А чи знають люди поруч зі мною про правила, за якими я живу?”, “Чи ми виставили спільні правила комунікації?”, “Чи говорила я людині, що не братиму слухавку після такого часу?”, “Чи казала я дитині, що цю річ брати не можна?”, “Чи сказала я учневі, що не буду перевіряти завдання у вихідні?”.

Також важливо розуміти: коли хтось порушує наші кордони:

1. Він може не знати, що порушує їх;
2. Він може жити в іншій системі цінностей;
3. Якщо ці взаємини цінні для нас, ви хочете зберегти контакт.

ЩО РОБИТИ, КОЛИ КОРДОНИ ПОРУШУЮТЬ?

1. Навчитися зупиняти себе до того, як вас охопить паніка чи лють.
2. Відчути й дослідити, чи людина свідомо зайшла на нашу “територію”, чи це відбулося, бо ми вчасно не сказали, що щось було не так.
3. Говорити, що це для вас неприйнятно.
4. Треба перевірити, наскільки те, як би ми хотіли, щоби з нами спілкувалися чи поводитися, комфортно іншій людині. Адже наші кордони проходять



“Цікаво, що та людина, у якої не дуже добре сформовані особистісні кордони, частіше знає, чого не хоче, ніж чого хоче”.

ВПРАВА «РОЗВИВАЮ У СОБІ АСЕРТИВНІСТЬ»

Учасники отримують по картинці з ситуаціями уявляють себе учасниками діалогу, ознайомлюються зі словами свого співрозмовника, після чого придумують та записують пасивну , агресивну та асертивну відповідь на них.

**Чому учням важливо
бути асертивними?**

Як навчити учня бути асертивним?

- Кожна дитина має право сказати «ні»
- Важливим є моделювання ситуацій
- Необхідно розвивати емпатію

**Техніка асертивності
“Визнання негативного”**