

**7 апреля 2023г.** в рамках Службы по устройству детей в семью состоялось **тренинговое занятие по социальной адаптации для подростков из замещающих семей «Я и мои границы»**

Это особенно актуальная тема в жизни подростка, ведь так важно каждому уметь определять свои границы и не перешагивать чужие. Как не забывать о собственных потребностях в угоду другим, научиться говорить «нет» и не испытывать при этом страх или чувство вины?

Ответы на эти вопросы мы искали во время тренинга. Все вопросы сложные и неоднозначные, но мы пробовали вместе в них разобраться.

Встречу мы начали со знакомства с собой и друг с другом. Продолжили тем, что подростки узнали про само понятие “личные границы” через тренинговые упражнения на исследование личных границ: упражнение «Стоп», «Ручеек».

Ведущий тренинга педагог-психолог, Алиханова О.А., рассказала подросткам о физических и психологических границах, об их значении в жизни человека, как отсутствие или наличие личных границ может повлиять на их отношения с другими людьми, на их личностный рост в будущем. Обсуждали, как действовать, если твои границы кем-то нарушаются. Т.е. поднимались важные вопросы, которые интересовали ребят.





Тренинговое занятие по социальной адаптации для подростков из замещающих семей «Я и мои друзья»