

**«Никто не пришел в этот мир, чтобы соответствовать чьим-то ожиданиям»
психолог Маршалл Розенберг.**

25 октября 2023г. в рамках Школы замещающих родителей на базе ТОГБУ Центр «Приют надежды» состоялся **семинар – практикум «Территория ребенка и родителей. Психологическое пространство замещающей семьи»**



В ходе семинара состоялся разговор с замещающими родителями: что такое личные границы, это право на что, возрастные особенности восприятия личного пространства, как устанавливать и защищать границы в семье, последствия неуважения личного пространства ребенка в семье, как себя вести, когда дети становятся важнее родителей и ряд других актуальных вопросов.

Подведен итог теоретической части семинара: «Идеального рецепта, чтобы все были счастливы и довольны, всем было комфортно – не существует. Но освоить способы установления, освоения личных границ без открытого конфликта – возможно».

Практическая часть включала следующую работу:

- Упражнение «Круги-границы»: что с нами допустимо, терпимо, нормально в отношениях с разной категорией людей, в т.ч. с ребенком; что бы написали ваши дети в этих кругах;
- Аудиозапись «Что тебя обижает в поведении взрослых? Говорят дети» с последующим обсуждением;
- «Банк идей» по организации личного пространства семьи;

- Разбор ситуаций нарушения границ в семье из личного опыта семьи;
 - Арт-терапевтическое упражнение «Границы моей личности» с рефлексией:
- Приятно вам отдавать свет? Достаточно ли света оставляете себе?
- Участники получили памятки с рекомендациями. Формирование границ – процесс длительный и трудоемкий, но он того стоит!

