

*17 марта 2021*

---

# личное пространство родителей и подростков

---

Кузина Елена Владимировна - психолог,  
коуч

---

# Основные жалобы:

---

- ❖ Отсутствие понимания
- ❖ Нарушение договоренностей
- ❖ Нарушение границ
- ❖ Конфликты по любому вопросу
- ❖ Неконтролируемая агрессия



# Границы:

- ❖ Нарушаешь, будь готов, что нарушат твои!
- ❖ Игра «границы».
- ❖ У детей и родителей разные: границы, обязанности, ответственность.



# Ассертивное поведение.

- ❖ Освободиться от внешних влияний и оценок. Самостоятельно регулировать свое поведение. Брать ответственность за свое действие и бездействие.



---

# Личные границы:

---

- ❖ Я имею право сказать «нет», принимать нелогичные решения.
- ❖ Я имею право оценивать свои мысли и эмоции и отвечать за них.
- ❖ Я имею право не объяснять свое поведение, не извиняться.
- ❖ Я имею право ошибаться и отвечать за ошибки.
- ❖ Я имею право изменить свое мнение.
- ❖ Я имею право сказать: «я не знаю».
- ❖ Я имею право сказать: «меня это не интересует».
- ❖ Я имею право сказать: «я тебя не понимаю».
- ❖ Я имею право принимать нелогичные решения.
- ❖ Я имею право быть независимым от доброжелательности других.

# ЛЕКТОРИЙ «ОБЩЕНИЕ БЕЗ СТРЕССА»

Партнерская программа:

ГЕРОИ



  
ПРОСВЕЩЕНИЕ

