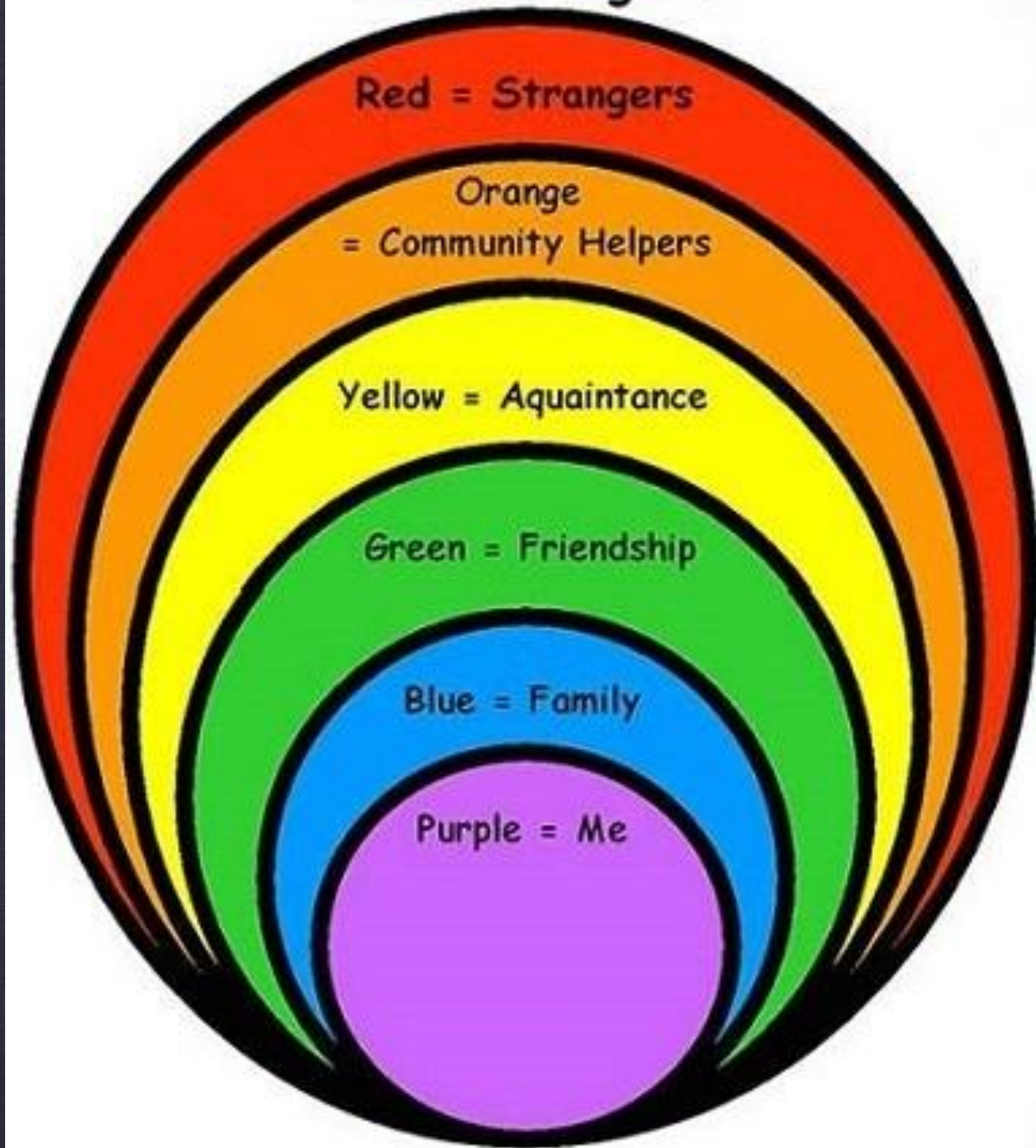


Circles Program



Такая визуальная инструкция рассчитана на детей 5-10 лет. Называется она *circles of relationships* — круги общения, круги отношений, и может помочь предотвратить сексуальное домогательство, физическое, психологическое насилие просто потому, что ребенок поймет, что происходит что-то неправильное

1. Фиолетовый - я, мое личное пространство.

Итак, фиолетовый первый и самый главный круг,- это мы сами. Наше тело принадлежит только нам, и только мы сами можем решать кто может к нам находиться близко, притрагиваться. И никто не должен делать это без разрешения. Если кто-либо, из любого другого окружения, причиняет нам дискомфорт (неважно, дедушка усадил на колени или мамина подруга требует “поцеловать тетю в щечку) мы не должны стесняться сказать об этом и сказать “нет”, “стоп”.

2. Синий - семья.

Это круг нашей семьи и тех, кого мы любим. Уважение, доверие и любовь — вот по этим признакам мы определяем, кто относится к этому кругу, кто наиболее близок нам. Но нужно помнить, что даже с теми, кого мы любим, мы не должны пренебрегать своим личным пространством, но также и сами должны уважать пространство наших близких.

3. Зеленый круг=друзья.

Круг наших друзей и тех с кем нам нравится общаться. Дружба очень важна и включает в себя многие вещи. Например, совместные игры, разговоры, веселье, и иногда дружеские объятия. Дружба всегда основывается на доверии, уважении. И такие проявления как объятия должны быть основаны на обоюдном согласии. Важно понимать, что не все дети в классе могут вести себя как твои друзья. И родителям следует проговорить с детьми по каким критериям мы определяем друзей и, в свою очередь, как мы сами должны себя с ними вести.

4. Желтый круг=знакомые.

Круг знакомых (то есть те, кому мы машем рукой при встрече, с кем знакомы поверхностно и не слишком близки). Это могут быть дети в школьном автобусе, во дворе, спортивной команде, это могут быть друзья родителей. Обсудите с ребенком социальные нормы, разные типы знакомых и также правила безопасности. Разницу между близкими и просто

5. Оранжевый круг - люди, от которых мы ждем профессиональной помощи. Эти люди могут помочь нам, когда нам это необходимо, но они не наши друзья. Это учителя, воспитатели, полицейские, пожарные, медсестры и доктора. Обсудите с ребенком в каких ситуациях у кого искать помощи. Необходимо подчеркнуть, что у этих людей есть опознавательные знаки, униформа, удостоверение и что они помогают в случае опасности.

6. Красный круг - незнакомцы.

Мы не знаем этих людей (даже если они говорят, что знают нас, это не важно.) Не все чужие люди плохие, но поскольку мы незнакомы, то не знаем плохой человек перед нами или хороший. Мы не доверяем незнакомцам. Мы не разговариваем с ними, не рассказываем ничего о себе или близких. Не отвечаем на вопросы. Никогда, никогда не идем с ними никуда и не садимся в машину. Мы не берем конфеты, не идем “искать собачку” и не помогаем найти улицу, потому что взрослые никогда не должны просить помощи у тех, кто младше и слабее их.

Это вкратце. С детьми раскрашивают эти круги, проговаривают разные ситуации, дают угадать, как правильно поступить в каждом из случаев.

И сто раз говорят — если тебе некомфортно ты должен сказать СТОП, НЕТ. Если кто-то ведет себя неправильно, по твоему мнению, ты должен рассказать другим взрослым — родителям, учителям. Никто не может прикасаться к тебе без твоего согласия. (Ты тоже не имеешь права вторгаться в чужое личное пространство без разрешения). И если тебя не поняли с первого раза, ты должен повторять и повторять, пока тебя не услышат, пока тебя не поймут и не помогут. Ты не должен искать решение сам, ты не должен скрывать, ты не должен стыдиться. Не бойся говорить. Не бойся спрашивать.

Закон ложной мотивации.

- **Нужно осознавать, что психика может находить ложные причины не строить границ. Например, если я буду говорить людям «нет», то они не будут со мной общаться. Будут обо мне плохо думать.**

«Да» и «нет» как признак существования границ

- **Здоровое «да».** Ты просишь меня о чем-то, мне это нравится и я говорю «да».
- **Нездоровое «да».** Ты просишь меня о чем-то, мне это не нравится, я говорю «да», но возмущаюсь(обижаюсь) при этом.
- **Здоровое «нет».** Ты просишь меня о чем-то, мне это не нравится, я говорю «нет» и нормально к этому отношусь (без чувства вины).

- **Нездоровое «нет».** Ты просишь меня о чем-то, мне это не нравится, я говорю «нет», но чувствую себя очень виноватым.
- **Божья любовь.** Ты просишь меня о чем-то, мне это не нравится, но поскольку я тебя люблю и забочусь, я говорю «да» и не возмущаюсь (не обижаюсь) при этом. Но границы стоят.

- **Важно запомнить:** помощь – это не стремление доказать себе или другим, что «без меня никак не обойтись», это не создание ситуации долженствования (сначала я тебе, потом ты мне) и это не страх (если не помогу – со мной перестанут общаться). Помощь – это искренний процесс, который не подразумевает никаких условий. Если вы чувствуете, что кроме желания есть еще что-то внутри помощи, что не является искренним стремлением помочь, то ищите внутренние

- **Закон проактивности.**

Людей с только что установленными границами обычно прорывает. Они начинают высказывать свое мнение, могут вести себя агрессивно, напористо. Этот период отступает после того как границы окрепнут и человек почувствует внутри них себя в безопасности.

- **Закон зависти.**

Когда человек смотрит на других, как им все удалось и как у них все хорошо, он слишком далеко ставит свои границы, стремясь к недостижимому. В итоге его личность не в состоянии заполнить все пространство и человек чувствует внутри себя черную дыру в которую улетают все чувства и энергия.

« Христианин подобен одному из небесных тел, которое имеет свое определенное место и траекторию. Он не является более «блуждающей звездой», но имеет «особое место» в вечном плане неба, потому что он уникален и жизнь его неповторима. Это то место, которое только он может заполнить: нахождение в принадлежащем ему по праву месте принесет радость его душе и плоды в его работе, при этом не так важно, насколько скромна его задача».

«Он поручил каждому свое дело»
(Мк.13:34). Каждому отведено особое место в вечном небесном плане. Для каждого имеется дело в сотрудничестве со Христом ради спасения душ. Насколько верно то, что в небесных обителях для нас приготовлено место, настолько верно и то, что есть **особенное** место, предназначенное для нас здесь, на земле, где мы должны трудиться для Бога.»

НУХ, 236,237

«Каждому народу и каждому человеку в отдельности Бог отвел **определенное** место в Своем великом плане». ПЦ, 536

- **Закон активности.**

Для того, чтобы поддерживать здоровые границы и развивать их необходима некоторая социальная активность и работа над собой. Брошенные без внимания границы опять начинают слабеть и проламываться другими.

- **Закон демонстрации.**

Демонстрируя другим свои границы вы показываете окружающим себя и снижаете возможность случайных набегов на свою территорию по неосторожности.

Как мы проявляем границы?

- **Речь.** Вежливо и корректно.
- **Правда о себе.** Ложь обозначает границы не в том месте, где они находятся на самом деле. Ложь – диверсия против себя.
- **Последовательность.** Сказал – сделал.
- **Эмоциональная дистанция** (Если человек нарушает ваши границы, то отстранитесь от близкого общения с ним и вовлеченности в его дела).
- **Временные рамки общения**

Шаги для защиты границ

- Дать знать, что я чувствую в данной ситуации.
- Спокойно сказать другому о планах своих действий(Если ты сделаешь это, то я буду...)
- Предпринять уместные в данной ситуации действия, привести свой план в исполнение(«Я решила, что сделаю...»)

Личные границы в жизни Христа

И, увидев Его, удивились; и Мать Его сказала Ему: Чадо! что Ты сделал с нами? Вот, отец Твой и Я с великою скорбью искали Тебя.

Он сказал им: зачем было вам искать Меня? или вы не знали, что Мне должно быть в том, что принадлежит Отцу Моему?

(Лук.2:48,49)

**Иисус говорит Ей: что Мне и Тебе,
Жено? еще не пришел час Мой.**

(Иоан.2:4)

И когда Он был в Иерусалиме на празднике Пасхи, то многие, видя чудеса, которые Он творил, уверовали во имя Его.

Но Сам Иисус не вверял Себя им, потому что знал всех и не имел нужды, чтобы кто засвидетельствовал о человеке, ибо Сам знал, что в человеке.

(Иоан.2:23-25)

Когда же Он еще говорил к народу, Матерь и братья Его стояли вне [дома], желая говорить с Ним.

И некто сказал Ему: вот Матерь Твоя и братья Твои стоят вне, желая говорить с Тобою.

Он же сказал в ответ говорившему: кто Матерь Моя? и кто братья Мои?

И, указав рукою Своею на учеников Своих, сказал: вот матерь Моя и братья Мои;

ибо, кто будет исполнять волю Отца Моего Небесного, тот Мне брат, и сестра, и мать.

(Матф.12:46-50)

Мягкие границы – человек достаточно быстро сливается с окружающими людьми, растворяется.

Губчатые границы – человек необоснованно легко усваивает, впитывает, принимает чужие мнения, взгляды, принципы, неуверенные в себе люди.

Жесткие – человек стабильно при любых событиях и обстоятельствах сохраняет свои границы, любые посягательства встречают категорический отпор. На первый взгляд, это хорошо, но беда в том, что неизменное поведение при изменившихся обстоятельствах может иногда принести вред.

Гибкие - это здоровые границы. Они позволяют человеку легко общаться, строить отношения и отказываться от них, менять место жительства и место работы, принимать решения и делать многое другое. Жизнь протекает комфортно.

Участок с забором и калиткой. Открываю тому, кто нужен и безопасен.

Ибо, **будучи свободен от всех**, я всем поработил себя, дабы больше приобрести:

Для Иудеев я был как Иудей, чтобы приобрести Иудеев; для подзаконных был как подзаконный, чтобы приобрести подзаконных;

Для чуждых закона - как чуждый закона, - **не будучи чужд закона пред Богом, но подзаконен Христу**, - чтобы приобрести чуждых закона;

Для немощных был как немощный, чтобы приобрести немощных. Для всех я сделался всем, чтобы спасти по крайней мере некоторых.

Сие же **делаю для Евангелия**, чтобы быть соучастником его.

(1Кор.9:19-23)