

Ćwiczenie 3 Moja przestrzeń osobista

Cel	Rozwój asertywności
Forma ćwiczenia	Odgrywanie roli
Wykorzystywane materiały	-----
Liczba uczestników	Ćwiczenie indywidualne
Czas trwania	Minimum 20 minut
Stopień trudności	Podstawowy
Przygotowanie	-----

Wyjaśnienie zasad ćwiczenia

Ćwiczenie składa się z dwóch części: poznanie i uświadomienie sobie własnych granic oraz określenie ich w prawidłowy sposób.

Świadomość poznania własnych granic.

Trener prosi uczestnika, aby stanął w jakimś miejscu w pomieszczeniu klasowym. Nie wolno mu się przemieścić. Następnie trener staje w odległości 3 m. Robi jeden krok w kierunku uczestnika i po jego zrobieniu, pyta się, czy uczestnik odczuwa jakąś różnicę. Jeżeli trener doszedł do granicy uczestnika, trener pyta uczestnika o jego odczucia: "Co przeżywasz i jak to odczuwasz?"

Określenie własnych granic.

W sposób taki sam, jak powyżej, ale trener pozwala teraz uczestnikowi gry, aby sam wyznaczył własną granicę: "Zatrzymaj się, do tego miejsca".

Jeśli nie zasygnalizuje tego w sposób przekonujący, po prostu stawiaj kroki dalej.

Podsumowanie

Trener wyjaśnia czym jest wyznaczenie własnych granic (demonstrując przestrzeń osobistą). Wyjaśnia, że jeśli inna osoba wejdzie w twoją przestrzeń, możesz odczuć to nawet na poziomie fizycznym (np. napięcie, drżenie, pocenie się, itp.).

W jaki sposób uczestnik wyznaczył swoją granicę? Wspólnie zastanawiacie się, jak można to zrobić jeszcze lepiej.

Trener wyjaśnia również, że określenie własnych granic różni się w zależności od osoby i że również trzeba szanować przestrzeń osobistą innych.