

Вправа 3

ОСОБИСТИЙ ПРОСТІР/БУЛЬБАШКА



СИТУАЦІЯ

Вправа на напористість та встановлення меж



УЧАСНИКИ

Різна кількість



МАТЕРІАЛ

- Проектор, Звукова система, WiFi, Біла стіна/екран, ПК
- Крейда, (відкритий) простір, де можна малювати крейдою на підлозі
- **Додаток 1:** Особистий простір/бульбашка



ЧАС

10 хвилин

ЦІЛІ

- Розуміння власної бульбашки/меж
- Навчитися розуміти, що межі інших людей можуть бути іншими



ПОСЛІДОВНІСТЬ

Тренер:

1. Показує відео про особистий простір.
НАДТО БЛИЗЬКО В ЧИЄМУСЬ ОСОБИСТОМУ ПРОСТОРИ | ALLIES - YouTube
<https://www.youtube.com/watch?v=NrKQgNciVzI>
2. Обговоріть відео з групою.
3. Попросіть учасників об'єднатися в пари й дайте кожній парі шматочок крейди.
4. Попросіть одну людину в парі намалювати коло навколо себе.
Коло, яке представляє вашу бульбашку.

Вправа 3

5. Попросіть іншого учасника стояти далі та поступово наблизитися. Учасник, який намалював коло, повинен сказати, коли буде достатньо близько.
6. Попросіть учасників помінятися ролями.
7. Попросіть пари коротко розповісти одне одному, чим була для них ця вправа, чому їхня особиста межа проходить саме там, де вона є, і що вони відчувають, коли хтось переступає цю межу або підходить надто близько.
8. Запитайте групу, що вони відчули під час виконання цієї вправи.
9. Подальші пояснення щодо особистої бульбашки див. у [додатку 1](#).

Альтернатива для кроків 2, 3, 4 і 5

Тренер:

2. Розділіть учасників на 2 рівні групи й попросіть їх стати навпроти один одного у два ряди.
3. Нехай два ряди повільно йдуть назустріч один одному.
4. Попросіть кожного сказати «стоп» людині, яка стоїть прямо перед ними, коли відстань між ними вже не здається комфортною.
5. Це наочно демонструє, що межі кожного можуть бути різними.