**Заголовок**

**В ГУАП прошла интерактивная игра по выстраиванию личных границ**

**Анонс**

15 ноября все желающие были приглашены на интерактивное занятие «Я в домике: как научиться выстраивать свои границы».

**Текст**

Представитель Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения «Городской центр социальных программ и профилактики асоциальных явлений среди молодежи «Контакт» Панкратова Ксения провела для студентов ГУАП интерактивное занятие по выстраиванию личных границ. Мы живем и работаем в окружении людей, но контакт с ними иногда приносит дискомфорт. Участники вместе со спикером попытались разобраться: в чем причина? И как поступить, когда окружающие “проверяют” наши личные границы?

Студенты обсудили, что они понимают под личными границами. Узнали, что они бывают открытые, закрытые и гибкие – которые могут изменяться в зависимости от того, с кем мы общаемся, а также в зависимости от нашего самочувствия в данный момент. На тренинге ребята провели эксперимент, во время которого каждый узнал, как обстоят дела с границами у него самого. Также поговорили о том, как можно защитить свои личные границы, узнали «формулу отказа» и успели попробовать ее на практике.

– *Мероприятие было интересным. Благодаря полученным знаниям я научился определять собственные личные границы, как правильно отказывать людям, чтобы они не обиделись, понимать разные виды личных границ. Участвовать в кейсе было немного страшновато, но не жалею, что сходил на него,* – рассказал Никита Борщ, студент группы 4236.

Участники добавили, что подобные тренинги очень полезны, а кейсы можно применять в повседневной жизни.