**Задание 2. «Границы в семье»**

**Цель задания:** анализ принципов установки границ, знакомых с детства, и определение недостающих.

1. Вспомните, пожалуйста, о принципах выстраивания границ в семье ваших родителей, когда вы были ребенком. Отметьте ниже те правила, которые соблюдались.

- Родители давали вам представление о естественных последствиях.

- Учили уважать границы других людей.

- Обозначали границы в отношениях с близкими людьми.

- Учили отстаивать собственные границы, в том числе телесные.

-Разумно ограничивали и контролировали в раннем детстве.

- Помогали развивать самоконтроль (он формируется к 4-5 годам).

- Другое.

2.Считаете ли вы себя человеком с хорошим самоконтролем?

Если да, какие именно действия родителей помогли вам развить его? Если нет, что именно помешало его развитию в детстве?

3.Запишите, пожалуйста, какие принципы установки границ вы планируете использовать в собственной семье, с детьми.

Поясните, почему именно их?

Обсудите результаты с Напарником.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_