

Α. Καλαντζή, Σύμβουλος Σχολ.Ζωής
2^{ου} Γυμνασίου Νεάπολης

⇒ Τι είναι ο **προσωπικός χώρος ενός ανθρώπου;**

Περίγραψε τον δικό σου προσωπικό χώρο.

⇒ Πόσο σημαντικό είναι να έχουμε προσωπικό χώρο;

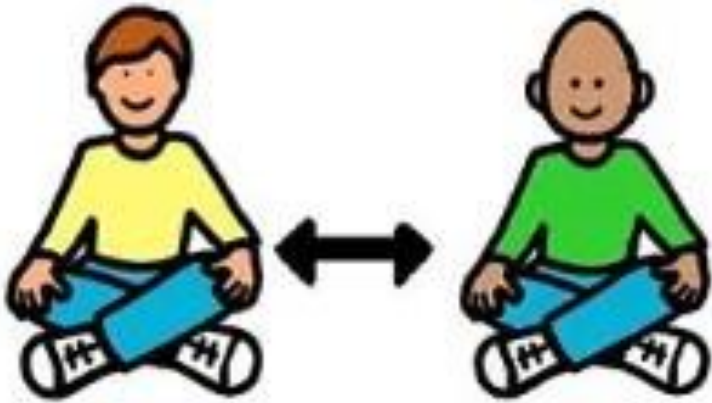
⇒ Επιτρέπουμε στους άλλους να μας τον παραβιάζουν; Ή πρέπει να σεβόμαστε ο ένας τον προσωπικό χώρο του άλλου;



Προσωπικός χώρος = μια περιοχή με **αόρατα** σύνορα γύρω από το σώμα ενός ανθρώπου, μέσα στο οποίο κανένας δεν μπορεί να μπει χωρίς την άδειά του.

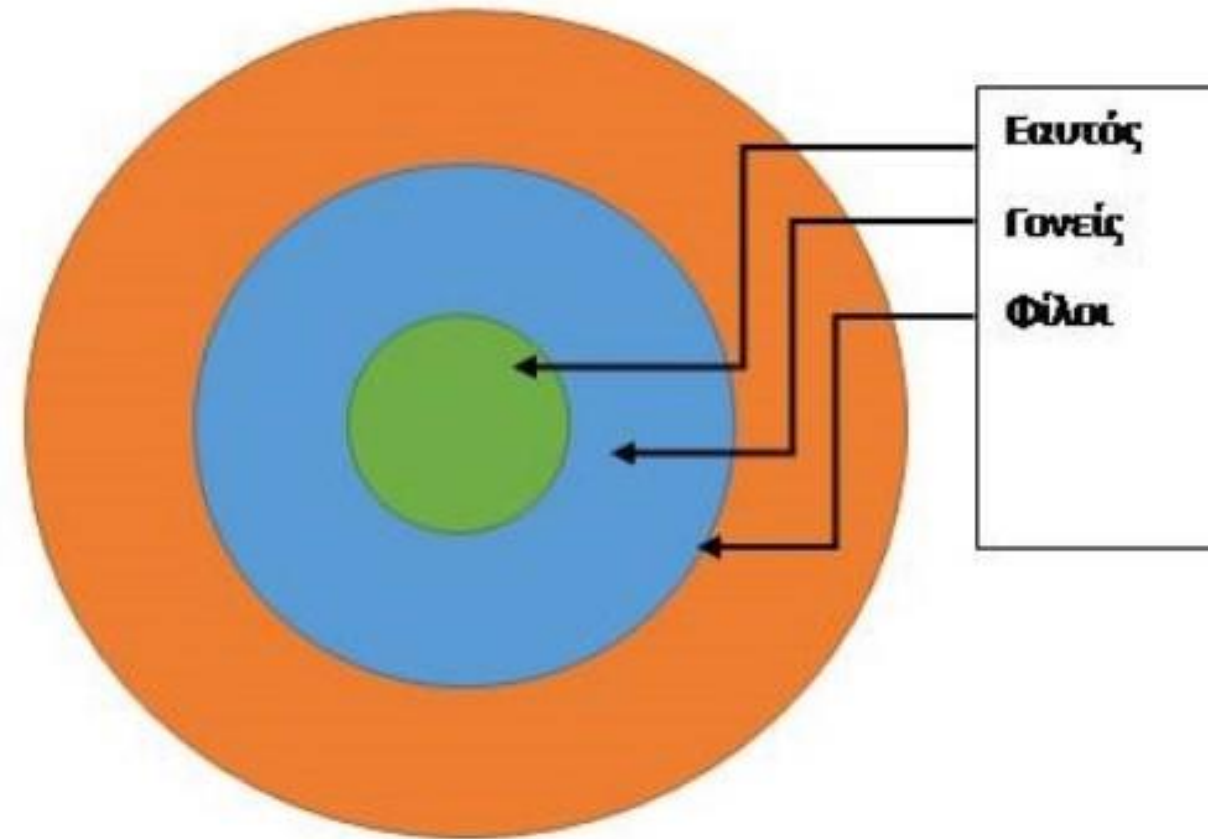
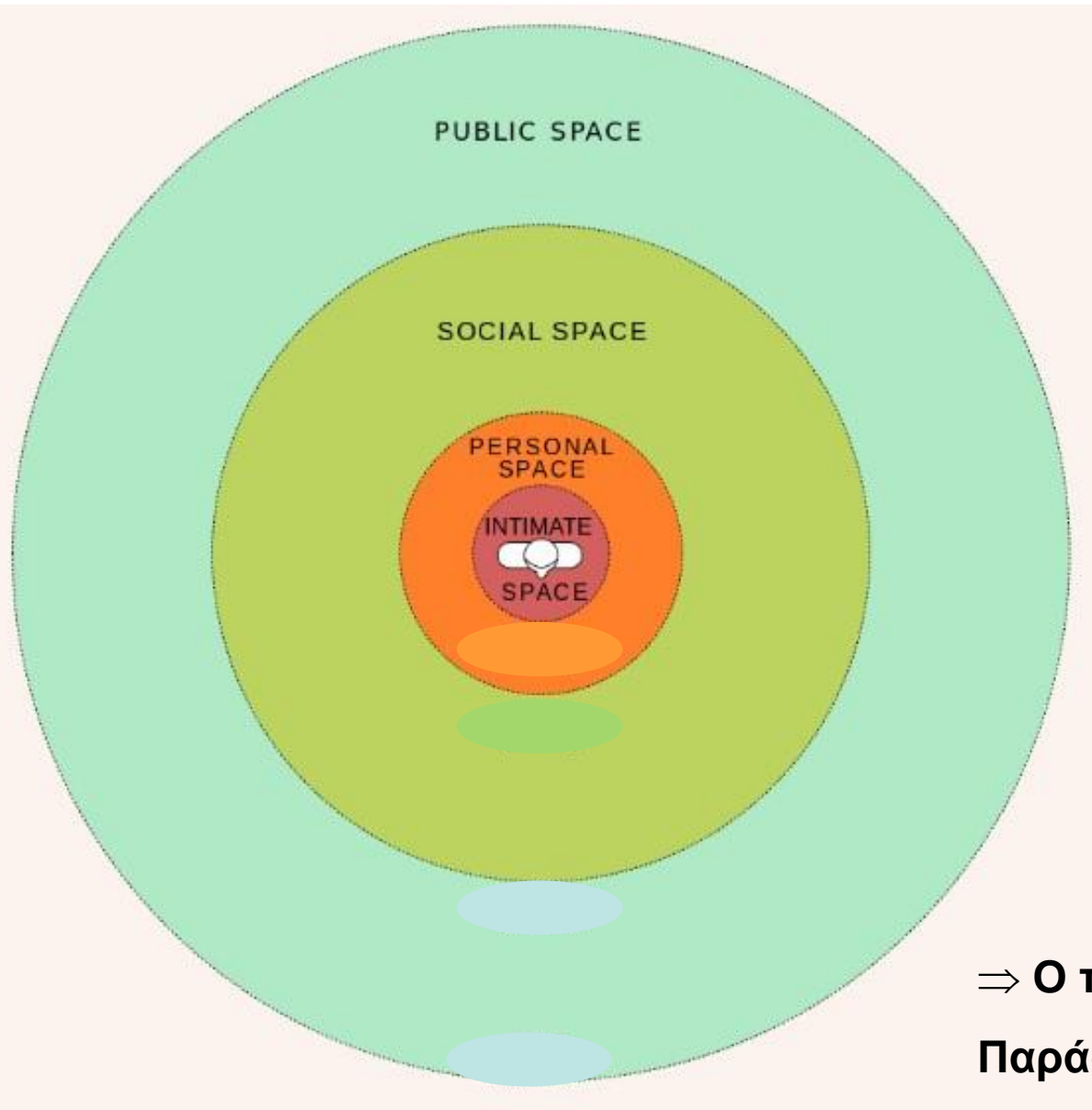
Άρα ρυθμίζει τα όρια στις διαπροσωπικές μας σχέσεις με τους άλλους.

Περιλαμβάνει και την έννοια του **ψυχολογικού – συναισθηματικού χωροχρόνου** = χώρος και χρόνος για να μείνει ο άνθρωπος με τον εαυτό του, τις σκέψεις του, τα συναισθήματά του, τις προσωπικές του ασχολίες.



Σκεφτείτε πόσες φορές νιώσατε ότι κάποιος σας πιέζει με τη συμπεριφορά του και δεν αισθάνεστε ελεύθεροι να είστε ο εαυτός σας.

**Μέχρι πού; Πόσος και ποιος είναι ο προσωπικός χώρος του καθενός
+
Πώς καθορίζεται και ποιος το κανονίζει;**



**⇒ Ο προσωπικός χώρος πώς μπορεί να παραβιαστεί;
Παράδειγμα...**

Ο προσωπικός χώρος επιτρέπει στον άνθρωπο

να σχετιστεί με τον εαυτό του

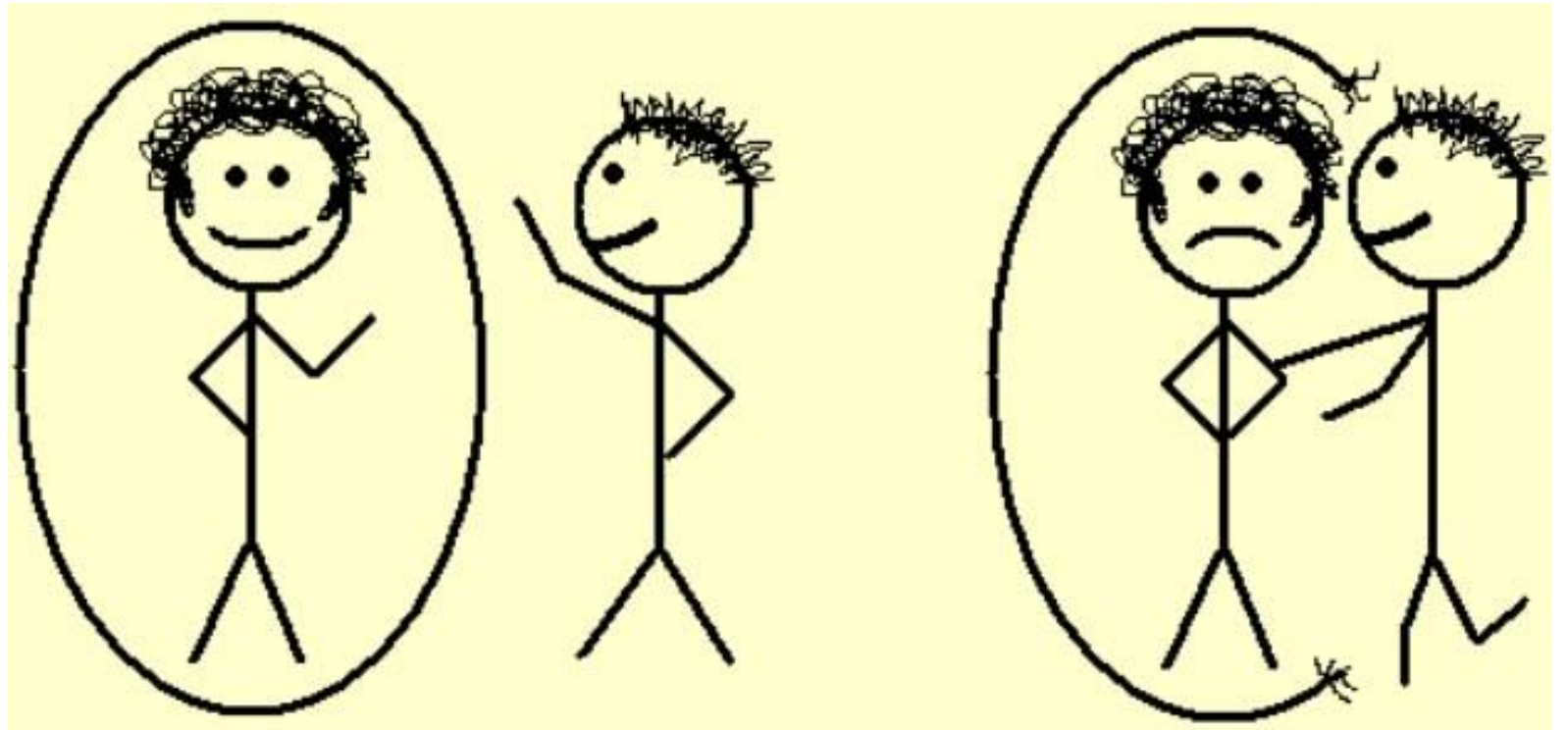
να ορίζει – **επιλέγει σε κάθε περίπτωση** πού θα είναι αυτός και πού οι άλλοι, οπότε έτσι μπορεί να σχετιστεί μαζί τους.

Άρα ο προσωπικός χώρος έχει μεγάλη σημασία για την υγιή και ομαλή ανάπτυξη του ατόμου.

Το να έχω χρόνο και χώρο για τον εαυτό μου δίνει τη δυνατότητα

να έχω **αυτοέλεγχο, αυτονομία = ανεξαρτησία** και να **επιλέγω**:

- **Με ποιον**
- **Πότε**
- **Πού + γιατί... για ποιον σκοπό**
- **Πότε κ με ποιον ΟΧΙ.**



Ο ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΣ ΜΟΥ ΧΩΡΟΣ.

Διαπροσωπικός χώρος = Μοιραζόμαστε
||
Κοινός χώρος

Ποιος πυθμιζει + πως πυθμιζουμε
Αλληλοεξέταση

Γίνομαι διεκδικητικός δεν σημαίνει γίνομαι επιθετικός / αγενής

Υπάρχει μια παρανόηση = **Διεκδικώ κάτι για μένα ΔΕΝ** σημαίνει

εισβάλλω στον προσωπικό χώρο του άλλου και απαιτώ.

Διεκδικώ στη γλώσσα της ψυχολογίας και της επικοινωνίας σημαίνει

εκφράζω τις επιθυμίες μου με σεβασμό

και

αποδέχομαι

ότι **ο άλλος μπορεί να επιλέξει να μην κάνει** αυτό που του ζητάω, **να μη θέλει** αυτό που του ζητάω, **να μη συμφωνεί** με αυτό που κάνω και θέλω εγώ.

Αντιθέτως, η χωρίς σεβασμό επικοινωνία = **επιθετικότητα, σωματική ή λεκτική ή ψυχολογική.**

Συνέπεια = τραυματίζονται... ποιοι κ πώς;