



Занятие № 11

# Тема: «Пространство, как ресурс СОЗНАНИЯ»

ПРЕЗЕНТАЦИЮ ПОДГОТОВИЛИ ПЕДАГОГИ-ПСИХОЛОГИ МБОУ ГО ЗАРЕЧНЫЙ «ЦППМИСП»:  
ТОПОРКОВА ЛАРИСА НИКОЛАЕВНА, КАРАМЫШЕВА ПОЛИНА МИХАЙЛОВНА,  
ИЗМАЙЛОВА ЕЛЕНА ВЛАДИМИРОВНА







Человек нуждается в ресурсах: для выживания, здоровья, развития, для вдохновения и творчества. Есть ресурсы привычные, очевидные, например, деньги. Или материалы для профессионально деятельности - инструмент музыканту, краски художнику, кирпич строителю, информация, которую нужно усвоить школьнику или студенту.

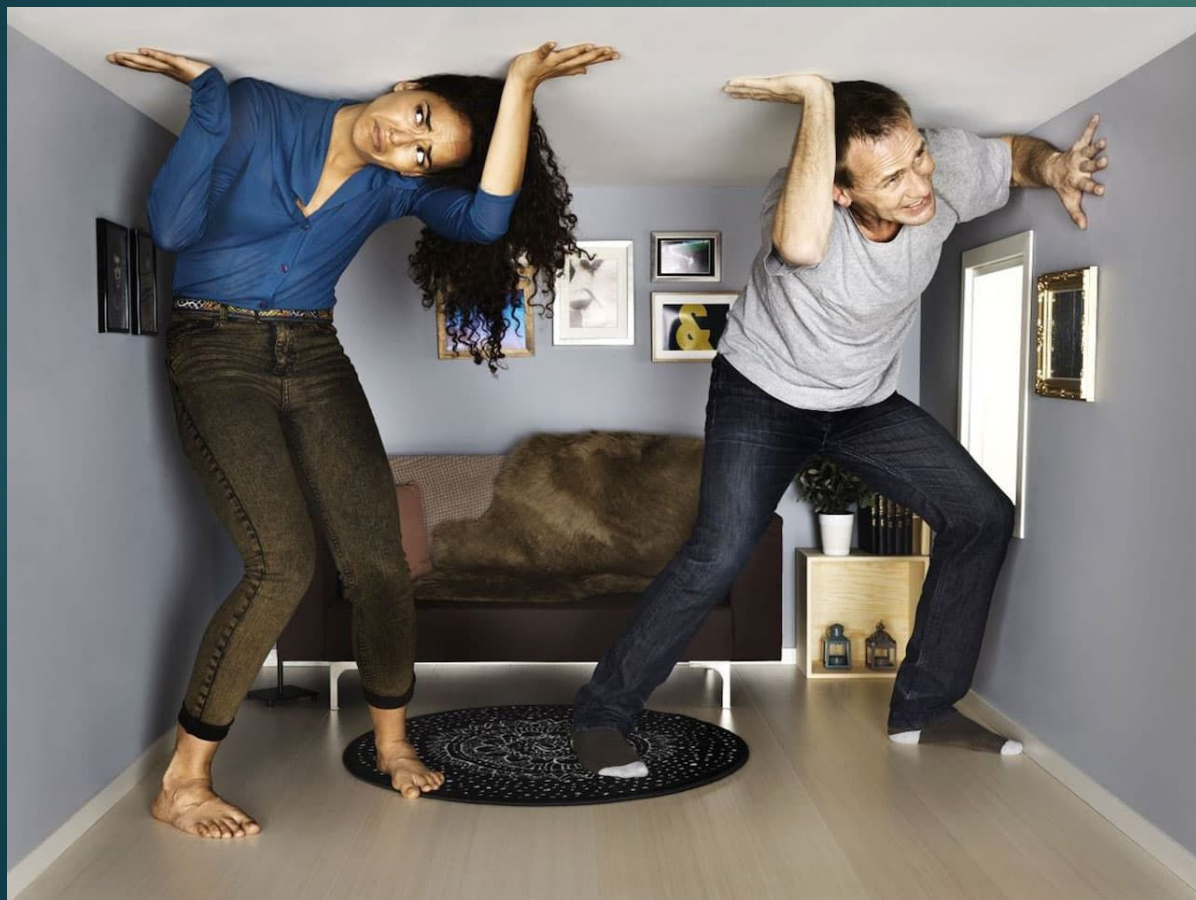




# Сегодня мы изучим такой внутренний ресурс, как пространство.

- ▶ Как мы осознаём и озвучиваем свою потребность в этом ресурсе? Ведь часто мы думаем не про конкретный метраж, а про то, как вы воспринимаете пространство, насколько оно комфортно для вас и даёт ли оно вам то, в чем вы нуждаетесь. Всем нам известны такие фразы:
- ▶ «Мне нужен свой угол!»
- ▶ «Я не могу там находиться - мне тесно/боюсь повернуться».
- ▶ «Меня всё здесь раздражает».
- ▶ «Неприятно там быть - слишком много людей».
- ▶ «Мне не нравится там находиться - никого нет, лишь звенящая тишина».

- «Мне не хватает пространства, воздуха».
- «Мне всё здесь мешает».
- «Я не могу там сосредоточиться».
- «Мне здесь неуютно».
- «Мне нужно место для творчества/для работы/для уединения».





# Получайте удовольствие от мелочей:

- ▶ Человек постоянно "занимает" какое-то пространство, и это не всегда "отдельная территория". Это проявляется, к примеру, в том, в какой одежде вам комфортно. Как вы распорядитесь листом бумаги, когда пишете. Какую чашку вы выбираете, собираясь пить чай. Какие кафе предпочитаете.
- ▶ Плохая новость - даже на этом уровне человек по каким-то причинам может ущемлять себя.
- ▶ Хорошая новость - именно на этом уровне восстановить ресурс проще всего, начав или разрешив себе "получать удовольствие от мелочей".

# Если вы не находитесь в зоне комфорта:

- ▶ Что происходит, когда пространство не комфортно для вас? Особенно, если это пространство собственного дома, территории, где вы постоянно живёте.
- ▶ Появляется повышенная раздражительность, увеличивается тревожность, возникает состояние: «Надо, но не могу себя заставить», появляется желание забиться в угол, кажется, что уже невозможно снять напряжение от постоянных компромиссов, в итоге дома не хочется находиться. Знакомо?
- ▶ Список "симптомов" можно продолжать ещё долго. Однако вы, мысленно можете перечислить те, которые относятся именно к вам.



Жизнь есть жизнь. В данный конкретный момент в вашем распоряжении есть столько пространства, сколько есть. И с этим нужно смириться, принять ситуацию. Сделайте его по настоящему своим – максимально комфортным, подходящим под ваше состояние и ваши цели.






Вот несколько вопросов, которые помогут осознать свою потребность в пространстве, понять, в чем именно состоит ресурс пространства для вас:

- ▶ В каком именно пространстве вы нуждаетесь? И для чего оно вам? Что вы хотите в нём делать: работать, думать, отдыхать, творить, прятаться?
- ▶ Что ожидаете от него? Что вы хотите чувствовать, ощущать, видеть или слышать, находясь внутри него?
- ▶ Добавим ещё немного воображения: «Если бы ваше пространство было цветком, а вы могли бы оказаться внутри него - то какой это цветок?»
- ▶ Если бы ваше пространство было берегом, то берегом чего?
- ▶ Что это море, песок, галька, трава, камни, холодный воздух?
- ▶ Если бы ваше пространство было записной книжкой - опишите её размер, формат, материалы, оформление.



- ▶ Интересно, что в суете будней современный среднестатистический человек в собственной квартире не забывает организовать пространство для ребёнка (не всегда оптимальным для него образом), или для совместного времяпрепровождения с гостями/близкими (гостиная, спальня).
- ▶ А вот такие формы пространств как библиотека, кабинет, мастерская отошли на второй план либо вовсе изжили себя в компактных городских квартирах, сжавшись до многофункционального рабочего стола или любимого кресла.
- ▶ А оставшееся в доме место "делится" между остальными членами семьи. Стоит ли говорить, что дефицит пространства или нарушение его границ ведёт к конфликтам и взаимной неудовлетворённости.
- ▶ На словах в таких случаях мы слышим "Я же просила не оставлять это здесь!", «Кто рылся в моих вещах?», «Почему ты не убрал?»



- 
- ▶ Увы, наше пространство довольно уязвимо. В него достаточно легко вторгнуться "постороннему", высказав замечание.
  - ▶ Не говоря уже о его несанкционированном использовании.
  - ▶ Подумайте, кто или что несёт угрозу вашему пространству?
  - ▶ Кто и каким образом покушается его границы?
  - ▶ Злой ли это умысел или чья-то неосторожность?
  - ▶ Что можно предпринять, чтобы ваше пространство оставалось защищённым?



## Какова формула вашего идеального пространства?

Сегодня гармонизировать, настроить и организовать пространство вам готовы помочь и традиционный китайский фэн-шуй, и системы

fly lady и Мари Кондо, и дизайн интерьеров, и даже эргономика вместе с научными методами организации труда (в части организации рабочего места)....

И всё-таки, что и почему важно лично для вас, будь то комната, стол или просто полочка?

Каждый пункт в последующих вопросах ниже можно оценить по 5-бальной шкале, где 1-практически не важно, 5-очень важно.



- Уют (так, как это вы понимаете)
- Простор (достаточность свободного места для нахождения, передвижения, деятельности)
- Дизайн/внешнее убранство, нестандартность оформления
- Открытость для других (доступ членов семьи, др.)
- Шумность, звукопроницаемость
- Время суток, время года
- Порядок
- Атмосфера
- Окно
- Доступ света
- Доступ свежего воздуха
- Запахи
- Оснащенность/наличие необходимого для работы
- Что-то ещё?



Каждый пункт важен, если он важен лично для вас. Что из этого списка уже есть? Чего не хватает? Можно ли это как-то изменить? Что для этого нужно? Когда бы вам хотелось это сделать? Начнёте?



## А теперь ответьте, пожалуйста, на диагностические вопросы:

- ▶ Любите ли Вы путешествовать?
- ▶ Куда? Как максимально далеко Вы ездили?
- ▶ Как Вы себя чувствуете и проявляете в новых местах?
- ▶ Какое пространство Вам приходилось преобразовывать?
- ▶ Можете ли Вы представить себе: страну, планету, солнечную систему, галактику, вселенную?
- ▶ Интересно ли Вам, что происходит на уровне клетки, молекулы, атома, мельчайших частиц?
- ▶ За какими глобальными общемировыми событиями Вы следите?



# Распределение ресурса «Пространство» по уровням:

- ▶ **1 уровень (бытовой):** человек находится внутри какой-то территории (посёлок, город, страна) и ей не интересуется.
- ▶ **2 уровень (ремесленный):** человек следует общеизвестным маршрутам, знает как перемещаться «из пункта А в пункт Б»
- ▶ **3 уровень (технологический):** человек хорошо ориентируется в пределах своего населенного пункта, преобразует пространство
- ▶ **4 уровень (профессиональный):** человек работает в логистической кампании, ориентируется в перемещениях в пределах страны (понимание карт, расстояний, затраченных усилий и др.)
- ▶ **5 уровень (мастерский):** человек активно меняет что-либо в пространстве, локально создает то, что меняет облик города
- ▶ **6 уровень (экспертный):** человек меняет пространство в пределах страны (например, Ермак когда-то открыл Зауралье, Колумб открыл Америку)- это масштаб влияния на всю страну.

# Профессии, связанные с пространством:

- ▶ Логист
- ▶ Туристический агент
- ▶ Экскурсовод
- ▶ Бортпроводник
- ▶ Пилот
- ▶ Геолог
- ▶ Археолог
- ▶ Океанолог
- ▶ Матрос
- ▶ Рыбак





Специальность	Примеры видов занятости
Физическая география, география мира	Синоптик, геолог, океанолог, почвовед, дипломат, работник туристического агентства, специалист по развитию сельского хозяйства.
Экономическая география	Эксперт по размещению предприятия, исследователь рынка, транспортный менеджер, специалист по логистике, агент по недвижимости, работник консалтинговой фирмы.
Региональная география	Специалист по району в правительственном агентстве, бизнес-представитель, автор путеводителей.
Картография и географическая информационная система	Картограф, геодезист, специалист по географическим информационным системам, землеустроитель, издатель карт.
География культуры и населения	Дипломат, специалист консалтинговой фирмы, миротворец.
Природопользование	Менеджер по окружающей среде. Прокуратура.
Географическое образование	Школьный учитель, вузовский преподаватель, автор учебника. Редактор учебной литературы.

# Возможно, вас привлекут профессии, связанные с космическими технологиями:

- ▶ Космонавт
- ▶ Инженер-конструктор
- ▶ Инженер-робототехник
- ▶ Инженер по телекоммуникациям и связи
- ▶ Инженер-программист
- ▶ Космический баллистик
- ▶ Астроном
- ▶ Космический биолог
- ▶ Специалист по космической  
медицине





# Задание для самостоятельной работы:

- ▶ Определить для себя, где именно вы бы хотели учиться после окончания школы, в каком городе, стране.
- ▶ Подумать, где бы вы хотели жить по окончании вуза или колледжа? Какой город вас привлекает?
- ▶ Хотели бы вы вернуться в Заречный?
- ▶ Где бы вы хотели работать? В какой сфере, что вас привлекает: медицина, индустрия красоты, образования, строительство, атомная энергетика, социальная сфера и т.д.