



6-8 КЛАСС

**Конспект по теме занятия:**

## **«Я – АРХИТЕКТОР СВОИХ ОТНОШЕНИЙ»**

Занятие 6 матрицы занятий «Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации» для учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования (4-11 классы)



**Цель:** формирование навыков защиты личного пространства, уважения границ других, критического анализа информации и последствий своих действий.

- Задачи:**
- сформировать у учащихся базовое понимание понятий «личные границы», «влияние», «ответственность за выбор».
  - способствовать развитию саморефлексии и умения делать осознанный выбор.
  - способствовать формированию чувства самоуважения и понимания ценности собственного психологического комфорта.



**Целевая аудитория:**

учащиеся 6-8 классов.



**Время:**

45 минут.

## I. ВВОДНЫЙ ЭТАП

 10 мин

### 1. Упражнение «Два подсказчика»

Задача данного упражнения заключается в развитии умения общаться в ситуации информационной перегрузки, когда от разных людей одновременно поступают различные сведения – как истинные, так и ложные. Тренировка интуиции.

**Описание упражнения.** Водящему завязывают глаза (участие строго добровольное, ребенок может остановить игру в любой момент, снять повязку, если стало некомфортно) и прячут в помещении (пространство должно быть безопасным, свободным от острых углов и препятствий) какой-либо небольшой предмет, который ему необходимо найти. В этом ему помогают два подсказчика, которые знают, где спрятан предмет, и говорят ему, куда двигаться. Один из них действительно помогает, направляя водящего в верном направлении, а второй, наоборот, всячески стремится сбить с пути, послать по ложному следу. Водящий, естественно, не знает, кто из двоих ему действительно помогает, а кто мешает. Его задача – разобраться в этом самостоятельно и в итоге найти спрятанный предмет. Остальные участники в это время находятся в роли наблюдателей, их задача – постараться заметить, как во внешности (без анализа личности) водящего проявляется то, в какой момент какому из подсказчиков он доверяет.



**Вопросы для обсуждения:** *Какие эмоции возникали у каждого из участников в ходе игры? По каким признакам водящий судил, кто из партнеров дает достоверную информацию, а кто сбивает его с толку? Оказалось ли верным первое впечатление на этот счет, или по ходу игры его пришлось менять?*

## II. ОСНОВНОЙ ЭТАП

 20 мин

### Упражнение «Могу ли я сказать нет?»

Задача данного упражнения заключается в формировании и отработки умения и навыка отказа как умения замечать давление и действовать в соответствии со своими границами и ценностями; распознавание и учет страха, тревоги, напряжения.

#### Слово педагога:

*– Давайте учиться уверенно говорить «нет», когда чувствуем, что это важно для нас. Мы имеем право не соглашаться и можем делать это уважительно. Существуют разные формы отказа, важно выбрать ту, которая подходит именно вам и ситуации.*

#### Описание упражнения.

Педагог выдвигает учащимся предложение: *«Давайте отправимся на прогулку в лес»*. Подростки должны ответить отказом.

Примеры отказов:

*«Я не могу отправиться в лес, потому что у меня нет подходящей одежды»*

*«Я не буду себя чувствовать уверенно в лесу с тобой».*

*«Я не люблю гулять в лесу».*

Давайте проанализируем ваши ответы.

*Что означает первый отказ: «Я не могу отправиться в лес, потому что у меня нет подходящей одежды»? Правильный ответ: обстоятельства. Первый отказ означает, что у человека есть обстоятельства, которые ему мешают пойти на прогулку. Другими словами, отказ направлен на внешние обстоятельства.*

*Что означает второй отказ: «Я не буду себя чувствовать уверенно в лесу с тобой»? Возможный вариант ответа: говорит о настоящих чувствах человека по отношению к ведущему, об ощущении небезопасности или дискомфорта в ситуации. Во втором отказе речь идет о чувствах человека, и еще второй отказ направлен на самого предлагающего. Может ли такой ответ вызвать конфликт? Почему? Да, лучше просто сказать о своих чувствах, эмоциях в данный момент, не переходя на личности. В таких случаях отказ кто-то может расценить как оскорбление.*

*Что означает третий вариант ответа: «Я не люблю гулять в лесу»? Правильный ответ: означает чувства и желание человека, к которому обратились с предложением. Такой отказ говорит о чувствах и желаниях человека относительно прогулки в данный момент. Можно сказать, что третий ответ направлен на само предложение.*

Далее усложняется задание. Каждый из вас придумывает свой вариант отказа.



#### **Вопросы для обсуждения:**

*Было ли трудно отказать? Как вы думаете, почему?*

Примеры ситуаций:

1. Одноклассник просит тебя дать ему телефон, чтобы позвонить.
2. Одноклассник просит разрешения покурить у тебя дома.
3. Одноклассник просит оставить какие-то вещи у тебя дома.
4. Одноклассник предлагает выпить пива за компанию.
5. Одноклассник просит отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку.



**Подсказка педагогу:** не стоит рассматривать ответы учащихся как “правильные” или “неправильные”. Лучше смотреть на ответы, как на разные стратегии с разной степенью риска конфликта.

### III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

 15 мин

#### Упражнение «Противоположные движения»

Задача данного упражнения заключается в том, что участники учатся произвольно регулировать свои движения, подавляя естественное в такой ситуации желание «зеркально отразить» действия партнера, повторить их буквально. Кроме того, упражнение повышает взаимопонимание партнеров, способствует сплочению команды.

**Описание упражнения.** Участники разбиваются на пары. Один из партнеров начинает выполнять под музыку любые спонтанные движения (не предполагают прикосновения, участники сохраняют комфортную дистанцию). Задача другого партнера – выполнять те движения, которые, с его точки зрения, противоположны первым. Через полторы-две минуты участники меняются ролями, и игра повторяется. Желательно сопровождать ее негромкой танцевальной музыкой (без слов или с нейтральным текстом, не слишком ритмичная или провоцирующая).



**Вопросы для обсуждения:** *Кому кем больше понравилось быть – демонстрирующим движения, или повторяющим противоположные? Когда в реальных жизненных ситуациях важно уметь не делать то, что тебе показывают, а поступать точно наоборот? Наоборот - это не протест ради протеста, а про ситуации давления, манипуляции, небезопасных предложений.*

#### Слово педагога для подведения итогов классного часа:

*Сегодня мы начали говорить о личных границах. Это сложная и важная тема, и у каждого из вас может быть свой путь к их пониманию. Главное - уважать свои чувства и быть внимательным к чувствам других. В ваших силах и\или при поддержке взрослых, если это сложно, тревожно или небезопасно изменить их так, как будет комфортно вам без вреда для окружающих. Я благодарю вас за занятие.*

#### Важные замечания для педагога:



- 1. Атмосфера:** Ключевой фактор успеха – создание безопасного, доверительного пространства. Никакой критики и обесценивания чувств детей.
- 2. Принцип добровольности:** Во всех упражнениях, особенно в тех, где нужно делиться личным, важно подчеркивать, что можно говорить только то, что комфортно. Нельзя заставлять ребенка говорить, если он не хочет.
- 3. Внимание к тихим детям:** Если кто-то из детей стесняется, можно предложить ему помощь или перефразировать вопрос, но не давить. Их молчаливое участие – тоже ценный опыт.





