



**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)

**9-11 КЛАСС**



**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 9-11 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, водящий может остановить упражнение в любой момент, он может снять повязку без объяснений) и прячут в помещении (должно быть физически безопасным) 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 оценки личности. Допустим только язык поведения, жестов, пауз, изменения темпов речи) 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?*



#### Обсуждение (после упражнения):

*«Какие вопросы оказались самыми полезными?»*

*«Почему уточняющие вопросы помогли быстрее приблизиться к ответу?»*

*«В каких жизненных ситуациях важно уметь задавать точные вопросы?» (собеседование, уточнение задания, помощь другу).*

## II. ОСНОВНОЙ ЭТАП

 15 мин

### Упражнение «Кто на меня влияет»

Задача данного упражнения: научить подростков определять, какие из свойственных им отношений и жизненных ценностей сформированы семьей, друзьями, школой, обществом, коллективом.

## Слово педагога:

– На протяжении всей жизни учителя, родители, друзья, окружающие тем или иным образом указывают нам, как видеть мир. На основании этого мы строим систему ценностей, принципов и убеждений, которые влияют на наше поведение. Данное задание дает возможность понять, каким образом осуществляется это противоречивое воздействие, мешающее нам принимать собственные решения. Разобравшись в этом, мы сможем принимать решения более осознанно.



**Подсказка педагогу:** объясните подросткам, что самые разные люди указывают нам, как вести себя и что ценить в жизни. Иногда эти указания вступают в противоречие друг с другом. Скажите, что сейчас вы собираетесь разобраться, каким образом осуществляется это противоречивое воздействие. Разделите подростков на шесть групп. Каждая группа должна определить, как воздействуют на нас различные источники.

Объясните, что это воздействие может быть явным (например, когда родители говорят нам прийти домой не позже определенного времени) или скрытым (например, когда мы одеваемся так, чтобы походить на звезд интернета). Группы анализируют:

1-я группа: воздействие со стороны семьи.

2-я группа: воздействие со стороны школы.

3-я группа: воздействие со стороны друзей.

4-я группа: воздействие книг, фильмов.

5-я группа: воздействие со стороны общества.

6-я группа: воздействие интернета.

Предложите подросткам сравнить воздействие различных источников.



**Вопросы для обсуждения:** *Что происходит, когда различные воздействия противоречат друг другу? Например, когда родители говорят вам прийти домой не позже определенного времени, а друзья просят задержаться в компании, возвращаетесь ли вы к назначенному часу?*

*На чье воздействие вы будете ориентироваться? Почему?*

*В чем сильные и слабые стороны того, что мы испытываем воздействие со стороны семьи, школы, друзей, книг, фильмов, соседей, интернета?*

*Как решить, на какое воздействие ориентироваться, если влияния со стороны различных источников противоречат друг другу? Например, стоит ли подростку возмущаться, когда его несправедливо обвиняют в том, что он списывал, или лучше спокойно сказать педагогу, что он не списывал?*

#### 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 (без прикосновений, сохраняя 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 (нейтральная, без слов, умеренный темп).



**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 про бунт, а про ситуации давления, манипуляции, нарушения границ или ценностей.*

**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, специалистов и доверенных людей, если ситуация сложная или небезопасная, 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.