



4-5 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 безопасных и ненасильственных 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 4-5 классов.



Время:

45 минут.

1. Упражнение «Полина советует»

Задача данного упражнения научить учащихся уважению личностных границ других людей, важности самостоятельного принятия решений, противостоянию в ситуации дискриминации или влияния, способам ослабления влияния.



Подсказка для педагога: Позволив учащимся самим анализировать положительные и отрицательные последствия своего выбора, вы можете им полнее чувствовать ответственность за свое поведение. Однако помните, что у детей 9-11 лет еще формируется абстрактное мышление и высок уровень доверия к авторитету взрослого. Хотя в этом упражнении говорится о том, как опасно давать советы, дети должны понять, что не всегда плохо просить совета или давать совет. Можно попросить учащихся подумать, в каких ситуациях советы могут оказаться полезными. К кому они обратятся за советом и почему? Важно научить детей отличать поддержку от давления. Также во время занятия следует делать акцент на праве отказаться следовать совету и обратиться к взрослому, если ситуация сложная.

Описание упражнения. Предложите учащимся, которые сами вызовутся, по очереди быть Полиной. Полина становится лицом к группе и произносит команды (например: «Дотроньтесь до носа»). Иногда эти команды начинаются со слов «Полина советует», а иногда – нет. Если команда начинается со слов «Полина советует», группа должна ее выполнить. Если команда не начинается со слов «Полина советует», учащиеся не должны ее выполнять. Чем быстрее игра, тем труднее выполнять правила. После того как несколько подростков побывают в роли Полины, Полиной становится педагог. После нескольких команд вы показываете на стул и произносите: «Полина советует съесть этот стул».



Подсказка педагогу: Разумеется, никто из учащихся не бросится есть стул (если кто-нибудь сделает такую попытку, остановите его и скажите, что это игра и метафора. Ни при каких обстоятельствах не высмеивайте реакцию детей). Когда все будут смущены и заинтригованы вашим предложением съесть стул, начните обсуждение. Корректный смысловой акцент в обсуждении не “вы не сделали, потому что это глупо”, а “потому что вы почувствовали, что это небезопасно/не имеет смысла/нарушает правила”.



Вопросы для обсуждения:

Почему вы не съели стул? Почему вы делали то, что говорила Полина? Всегда ли руководитель прав или иногда он может дать плохой совет? Почему мы слушаем наших родителей? Учителей? Друзей? Если кто-нибудь захочет поговорить с вами о своем конфликте, что лучше – просто поговорить с ним или дать ему совет? Что может случиться, если вы дадите кому-нибудь плохой совет? Очень легко слушать человека и соглашаться со всем, что он говорит. Но почему важно принимать решения самому? Что бы вы сделали, если бы Полина сказала вам сделать что-то, что может навредить другим людям или что нарушает правила безопасности или уважения?



Подсказка педагогу: спросите учащихся, всегда ли они делают то, что говорят им родители. Что они будут делать, если после уроков захотят погулять с друзьями, а родители скажут им сидеть дома? Обсудите, что такое влияние, как его добиваются и почему люди исполняют приказы людей, обладающих влиянием. (Влияние бывает поддерживающим и давящим. Не все влияние плохо. Важно уметь замечать, когда на тебя давят). Спросите, какого рода влиянием обладают родители, учителя, друзья. Важно подчеркнуть, что большинство взрослых хотят детям добра, но иногда взрослые тоже могут ошибаться, и в таких случаях ребенок может обратиться за помощью к другому надежному взрослому.

II. ОСНОВНОЙ ЭТАП



20 мин

Упражнение «Волк и семеро козлят»

Задача данного упражнения заключается в тренировке уверенного поведения при необходимости убеждать других людей, а также наблюдательности. Важно помнить, что уверенное поведение не равно манипуляция. Убеждение должно быть честным и безопасным. Хороший материал для обсуждения признаков, на основе которых мы делаем выводы, кому можно доверять, а кому нет.

Описание упражнения. Игра основана на сюжете одноименной народной сказки. Семеро участников – добровольцев берут на себя роли «козлят» (если общее количество участников меньше 12, то «козлят» тоже будет не 7, а меньше). Их задача – не пускать к себе в домик (который сооружается, например, с помощью загородки из нескольких стульев) «серых волков», но пустить «маму-козу», «тетю-козу» и прочих представителей козьего племени. Между всеми остальными участниками роли распределяются так, чтобы примерно половина из них оказались «серыми волками», а половина – различными родственниками «козлят» (которые не знают, кому досталась какая из этих ролей). Потом все эти участники поочередно подходят к «домику козлят» и в течение минуты пытаются убедить их, что они их родственники, а не волки, и их нужно пустить в дом. «Козлята» совещаются и принимают решение – пустить очередного персонажа или нет. Когда все, находившиеся за пределами «домика», попробовали свои силы, игра завершается и каждый персонаж говорит, кем же он был на самом деле – «козочкой» или «волком». Соответственно, появляется возможность проанализировать, в каких случаях решение было небезопасным, какие признаки могли на это указывать.



Вопросы для обсуждения: *Чем руководствовались «козлята», принимая решения о том, кому можно поверить, а кто пытается ввести их в заблуждение? Что важнее всего для тех, кто пытался убедить «козлят» в чистоте своих намерений, чтобы им поверили? Иногда в жизни мы доверяем не тем, и это нормально. Главное, что мы учимся замечать, как мы делаем выбор, а не избегать ошибок. На основании чего мы выносим суждения об искренности/неискренности окружающих людей в реальных жизненных ситуациях?*



Подсказка педагогу: важно не закреплять у детей бинарное мышление “хороший\плохой” и переноса образа “волка” на реальных людей, поэтому перед игрой подчеркните детям, что “волк” в игре - это не плохой человек, а роль, которая показывает ситуацию, когда намерения не совпадают со словами. Необходимо сделать акцент не на “плохих людях”, а на поведении и признаках небезопасности. Также отслеживайте, чтобы дети, сыгравшие “волков”, не получили негативных комментариев и роли не “прилипали” к ним после игры. Проговорите в конце: это была роль, а не характеристика человека.

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. Однако движения не должны включать прикосновения к партнеру. 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 резких ритмов, слов или с нейтральным содержанием.

? **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 (не из упрямства, а когда что-то небезопасно, некомфортно или нарушает границы)?*

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, в том числе и при поддержке взрослых, если это сложно 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.