



# Я – АРХИТЕКТОР СВОИХ ОТНОШЕНИЙ

Классный час для 6-8 классов

6-8 класс

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 нашей встречи

🛡️ Научиться защищать своё личное пространство.

💖 Учиться уважать границы других людей.

👉 Понимать последствия своих поступков.

👤 Принимать решения самостоятельно.



# Давайте начнём с игры!

## Игра «Два подсказчика»

01

---

### Подготовка

Водящему завязывают глаза, а небольшой предмет прячут в помещении. Два добровольца становятся подсказчиками — они знают, где находится предмет.

02

---

### Роли подсказчиков

Один подсказчик действительно помогает, направляя водящего в верном направлении. Второй пытается запутать, послать по ложному следу. Водящий не знает, кто есть кто.

03

---

### Задача водящего

Разобраться самостоятельно, кому из подсказчиков можно доверять и в итоге найти спрятанный предмет.

04

---

### Наблюдатели

Остальные участники наблюдают и стараются заметить, как меняется поведение водящего, когда он доверяет разным подсказчикам.



# Что такое личные границы?

Это правила, которые мы устанавливаем для общения с другими.

Они помогают нам чувствовать себя в безопасности, уважаемыми и комфортно.

Границы есть у каждого человека.

1

Физические границы

2

Эмоциональные границы

3

Границы вещей



# Основная игра: «Могу ли я сказать нет?»

## Игровая ситуация:

«Давайте отправимся на прогулку в лес».

Ваша задача — ответить отказом, объяснив свою причину.

### Вариант 1: Практическая причина

«Я не могу отправиться в лес, потому что у меня нет подходящей одежды и обуви для прогулки по лесу.»

### Вариант 2: Эмоциональная граница

«Я не буду чувствовать себя уверенно и безопасно в лесу с тобой. Мне некомфортно с этой идеей.»

### Вариант 3: Личное предпочтение

«Я не люблю гулять в лесу. Мне больше нравятся другие виды отдыха, например, парк или кафе.»



# Упражнение «Противоположные движения»

01

## Разбейтесь на пары

Найдите себе партнёра и встаньте друг напротив друга.

02

## Первый партнёр двигается

Один человек начинает выполнять под музыку любые спонтанные движения — танцует, как хочет!

03

## Второй делает наоборот

Задача второго партнёра — выполнять противоположные движения. Если первый поднимает руку вверх, второй опускает вниз.

04

## Меняемся ролями

Через 1,5–2 минуты участники меняются местами, и игра повторяется с новым ведущим.





## Спасибо за работу!

Ваши чувства и комфорт важны. Как и чувства и комфорт других.  
Умение выстраивать границы — это навык, который можно  
развивать.

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 изменить их так, как будет комфортно вам без вреда для окружающих. Я благодарю вас за занятие.