



Я – АРХИТЕКТОР СВОИХ ОТНОШЕНИЙ

Классный час для 4-5 классов

4-5 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 «Полина советует»



Правила игры:

- Выполняем команды **ТОЛЬКО** если они начинаются со слов **«Полина советует»**
- Если этих слов **нет** — остаемся на месте и не выполняем команду!





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: «Волк и семеро козлят»

Задача «Козлят»:

Ваша задача — защитить свой домик. Пустить только **родственников**, не пустить волков.

Как защищаться:

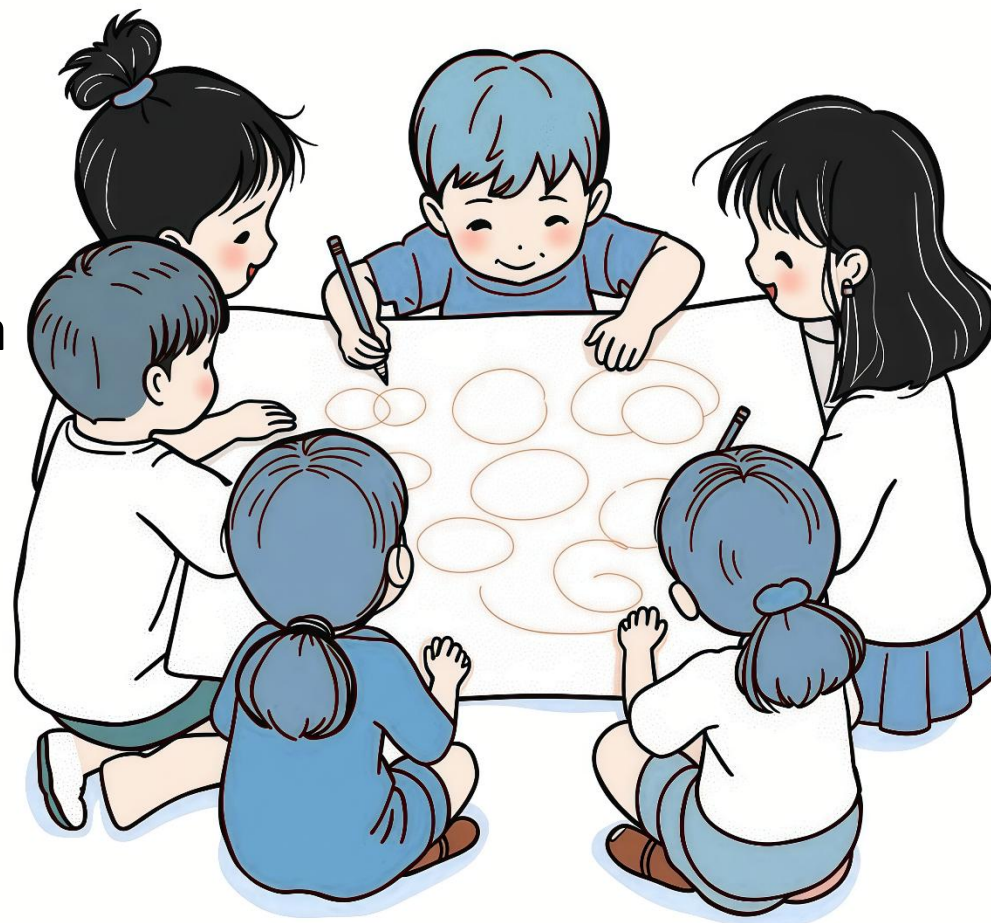
- Задавайте вопросы
- Слушайте свою интуицию
- Не бойтесь сказать «нет»
- Помните правила безопасности

Задача остальных:

Вы — либо **волк**, либо **родственник**. Ваша задача — убедить козлят, что вы свой.

Попробуйте разные способы:

- Говорите ласковым голосом
- Придумайте историю
- Используйте аргументы



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.