****

**Психотравмирующие**

**жизненные**

**ситуации**

|  |
| --- |
| **ТРАВЛЯ**  Занятие 2 |

Тема:

Я и моя ответственность

**Продолжительность:** 45 минут

Цель:

Развить у обучающихся навыки ответственного и безопасного поведения, сформировать умение отстаивать свои личные границы.

Задачи:

1. Развитие навыков ответственного/безопасного поведения
2. Развитие навыков коммуникации
3. Создание благоприятные условия для эффективного самораскрытия

**Результаты**:

Обучающийся, принявший участие в данном занятии:

1. Знает основные принципы и правила безопасного поведения
2. Умеет определять личные границы и конструктивно их защищать
3. Умеет нести ответственность за соблюдение своих и чужих границ
4. Знает правила конструктивного общения и поведения

**Техническое оснащение:**

* Классное помещение, столы и стулья
* Листы белой бумаги А4 для каждого ученика
* Ручки, яркие фломастеры для каждого ученика
* Распечатанные листы-подсказки А5 для каждого ученика (Упражнение 1)

**Подготовка к занятию:**

1. Для выполнения упражнения в Задании 2 необходимо свободное пространство, позволяющее ученикам беспрепятственно передвигаться по комнате: не менее 3 метров в длину и 1,5–2 метров в ширину. Рекомендуем предварительно освободить большую половину класса, сдвинув парты к стене. В зависимости от того, сколько свободного места есть в помещении, будет определяться, какое количество пар будут выполнять упражнение одновременно;

2. Для Задания 3 рекомендуется заранее распечатать для каждого ученика листы-подсказки с фразами, как защищать свои границы, либо взять данные фразы и отдельно оформить в форме презентации, выведя слайд на проектор. Можно также использовать формат А5.

Ход занятия:

Приветствие, обозначение темы урока (1-2 минуты)

Педагог-психолог:

|  |
| --- |
| * *Дорогие ребята, для того чтобы представиться есть много способов. Один из них – расчет по порядку на 1, 2, 3. Каждый третий вместо цифры «три» будет называть свое имя. Итак, начали.* |

Задание 1:

Дискуссия для актуализации представлений о личностных границах (10 минут)

Педагог-психолог (задает вопрос к классу):

|  |
| --- |
| * *Когда вы слышите слово «граница», что вам приходит в голову? Какие они бывают? Как они выглядят?* |

*Ответы учеников.*

Предполагается, что ученики в первую очередь будут вспоминать про государственные границы – можно развить эту идею.

Педагог-психолог:

|  |
| --- |
| * *Всегда ли границы можно увидеть как нарисованные линии или они могут быть условными, воображаемыми?* |

*Ответы учеников.*

Педагог-психолог, выслушав все ответы, продолжает:

|  |
| --- |
| * *А как вы думаете, что произойдет, если граница будет пересечена, нарушена без разрешения?* |

*Ответы учеников. Предполагаемые ответы – «санкции, последствия, наказания»*

Педагог-психолог обобщает ответы учеников и дает общее определение границ:

|  |
| --- |
| * *Таким образом, граница – это видимая или воображаемая линия, черта, которая разделяет объекты или территории. Она показывает предел, дальше которого двигаться не стоит, а ее самовольное пересечение имеет негативные последствия для нарушителя.* |

Педагог-психолог:

|  |
| --- |
| * *Дорогие ребята, вы уже догадались, что сегодня мы поговорим с вами о личных границах и о том, как их безопасно защищать, ведь именно личные границы нарушаются в ситуации школьной травли.* |

Педагог-психолог:

|  |
| --- |
| * *Что же разделяют личные границы? Что находится внутри этих границ?* |

*Ответы учеников.*

Педагог-психолог поддерживает дискуссию, задает наводящие вопросы:

* Что еще в них входит?
* А имя в них входит?
* Национальность?
* Цвет глаз? Собственные мысли, переживания?
* Слова и поступки?
* Личное мнение, отношение к чему-то (кому-то)?
* То, что о человеке думают окружающие?
* То, как они ведут себя по отношению к нему? и т.д.

Затем педагог-психолог обобщает ответы и дает определение личным границам:

|  |
| --- |
| * *Личные границы – это невидимая черта, которая проходит между отдельными людьми, обозначая их индивидуальное пространство. Их нельзя увидеть или потрогать руками, но можно научиться их чувствовать и защищать. Личные границы отделяют то, что мне принадлежит, и чем я могу управлять. Границы другого человека отделяют его личное пространство, это то, что я не в силах контролировать или изменить по собственному желанию. Например, я не могу контролировать то, что обо мне думают окружающие.* |

Педагог-психолог:

|  |
| --- |
| * *Как вы думаете, какие виды личных границ различают в психологии?* |

Затем педагог-психолог обобщает ответы учеников.

|  |
| --- |
| * *Личные границы бывают физические и психологические. Первые более заметны для окружающих и связаны с телом, фигурой, внешними видом и манерой одеваться, а также личными вещами. Вторые же менее заметны,* * *т.к. они касаются внутреннего мира. Это мысли, чувства, интересы, взгляды, ценности, убеждения, вероисповедания. Иными словами, любой человек может выглядеть, думать и чувствовать, как угодно, это его право. Другое дело – слова, поступки и действия. Они исходят от одного человека, но встречаются с границами других людей. Они могут ранить и причинять боль, как в ситуации травли. Об этом следует помнить.* |

**Задание 2:**

**Упражнение на определение собственных границ и ситуаций, в которых они могут нарушаться** (20 минут

Педагог-психолог оценивает свободное пространство в помещении и определяет, какое количество пар будут выполнять упражнение одновременно из расчета комфортного расстояния между ними (0,5 метров). Далее он называет количество пар, которые первыми будут выполнять упражнение. Остальные пары наблюдают за выполнением упражнения и ждут своей очереди.

Педагог-психолог:

|  |
| --- |
| * *Личные границы есть у каждого человека, но то, где они расположены, является индивидуальным выбором. Я предлагаю упражнение, которое поможет каждому из вас, найти и обозначить свои границы. Для начала разбейтесь на пары.* |

Ученики разбиваются на пары. Можно им предложить сделать это самостоятельно, но лучше, если в парах окажутся ученики, находящиеся в нейтральных или прохладных отношениях. Для этого педагог-психолог может вмешаться и аккуратно предложить разбиться на пары по-другому, например, рассчитаться на «первый-второй», либо другим способом. Упражнение будет более информативным, если в парах не будут находиться близкие друзья. Если кому-то пары не хватило, роль «второго» может выполнять педагог-психолог.

Педагог-психолог продолжает после того, как ученики разбились на пары:

|  |
| --- |
| * *Итак, один участник в паре будет называться «первый», другой – «второй». Первый неподвижно стоит на месте, а второй отходит от него на максимальное расстояние. По команде «НАЧАЛИ» второй начинает медленно приближаться. Задача первого сказать «СТОП» в тот момент, когда второй подойдет настолько близко, что это будет вызывать дискомфорт. Услышав команду «СТОП» второй, должен остановиться. Задача первого – почувствовать то расстояние, на котором ему будет комфортно стоять рядом со вторым. Для этого он может дополнительно попросить второго отойти назад, либо, наоборот, подойти еще ближе. Потом поменяйтесь ролями и проделайте упражнение заново. Запоминайте все, что вы думали и чувствовали по ходу упражнения, потом мы это обсудим.* |

Для лучшего понимания инструкции педагог-психолог может показать пример выполнения упражнения. Для этого он может пригласить любого ученика (но лучше выбрать того, чей статус в коллективе наиболее низкий) на роль «второго». Как только ученик приблизится достаточно близко (но не ближе, чем на расстояние вытянутой руки), педагог-психолог может мягко и спокойно сказать «СТОП», и дать комментарий:

|  |
| --- |
| * *Я сказал(а) СТОП в тот момент, когда N (имя ученика) приблизился настолько, насколько мне было комфортно. Если бы он (она) подошел еще ближе, я бы чувствовал(а) неудобство и дискомфорт.* |

Если количество учеников нечетное, можно завершить упражнение, поменявшись ролями. Если четное – предложить ученику вернуться в свою пару.

После того, как все пары закончили упражнение, начинается дискуссия. Педагог-психолог:

|  |
| --- |
| * *Вы, конечно, догадались, что это расстояние между вами и другим человеком обозначается как личное пространство, а там, где вы сказали СТОП – проходит ваша личная граница.* |

Примерные вопросы для дискуссии:

* А вы раньше догадывались, где находится ваша личная граница?
* Ваша личная граница отличается от того, где находится граница партнера по упражнению (ближе/дальше)?
* Вас удивило, где находится ваша граница и граница партнера?
* Что вы чувствовали, когда к вашей границе подходили слишком близко?
* Как вы отнеслись бы к тому, что второй продолжил приближаться,
* т. е. нарушил ваши границы, когда вы сказали СТОП?
* А что вы чувствовали, когда вы были вторым участником, хотелось ли приблизиться больше/меньше?
* А если бы на месте партнера был очень близкий, любимый человек, где бы находилась ваша граница (ближе/дальше)?
* А если бы на его месте был незнакомый, неприятный человек, то, где была бы расположена ваша личная граница (ближе/дальше)?
* А если бы человек издалека сказал вам что-то обидное и неприятное, это было бы нарушением личных границ? Что бы вы тогда почувствовали?

Педагог-психолог подводит итог:

|  |
| --- |
| * *Действительно, границы личного пространства у разных людей могут немного различаться, у кого-то они чуть ближе, у кого-то дальше. Интимная зона составляет примерно 15–45 см (в пределах вытянутой руки). Она рассчитана на общение с наиболее близкими людьми: родными и друзьями. Персональная зона составляет от 0,5 до 1,5 м, она обозначает пространство, куда есть доступ знакомым, но не самым близким людям. Более 1,5 м – это социальная зона. На таком расстоянии нам комфортно держать незнакомцев. Если они кажутся опасными, эта зона увеличивается до 4 и более метров.* * *Запомните: главный признак, что с вашими границами все в порядке, — это ваш комфорт. Если окружающие люди своими словами, либо действиями причиняют вам физический или эмоциональный дискомфорт — это и есть нарушение личных границ. В таких ситуациях вы можете сказать: «СТОП, это нарушает мои личные границы, и мне от этого дискомфортно!* |

Задание 3:

Дискуссия и индивидуальная работа, обсуждение в парах (10-12 минут)

Педагог-психолог:

|  |
| --- |
| * *Не только физически можно нарушать границы, но и психологически. Это происходит, когда кто-то негативно отзывается о вас, насмехается, критикует внешность, характер, поведение.* * *Так происходит при травле. Кто-то из вас хотя бы раз сталкивался с подобными ситуациями? Поднимите руки.* |

*Ответы учеников.*

Педагог-психолог:

|  |
| --- |
| * *Можете поделиться своей историей? И что вы тогда чувствовали? И что сделали? А что бы вы сделали сейчас?* |

*Ответы учеников.*

Педагог-психолог:

|  |
| --- |
| * *Мы отлично потренировались отличать и останавливать травлю. Бывают ситуации в дружеском общении, где можно шутить, вести себя более свободно. Например, давать смешное прозвище, показывать боксерскую стойку. В этом случае весело всем! В травле все иначе: весело только зачинщикам, а жертве – грустно, страшно и обидно. Также мы понимаем, что каждый может ошибиться, и случайно перейти грань и ненароком обидеть другого. В ситуации травли нам важно не только дать отпор обидчикам и защитить себя, но и помочь другому сдержаться и не стать агрессором. Это же хорошо, когда у всех есть право на ошибку, а также возможность извиниться и исправиться. Как вы считаете?* |

Педагог-психолог:

|  |
| --- |
| * *А кто-то из вас намеренно или случайно нарушал чужие границы? Поднимите руки. А кто сожалеет о том, что он тогда сделал?* |

*Ответы учеников.*

Педагог-психолог:

|  |
| --- |
| * *Да, признавать ошибки не просто. Для этого нужно мужество.*   *Я предлагаю каждому из вас написать сообщение своему обидчику о том, как вам было неприятно тогда. И как бы вы хотели, чтобы с вами поступили?*   * *И ещё напишите второе сообщение – тому, кого вы обидели. Объясните причину. Если сожалеете о случившемся, можете попросить прощение. Напишите, как бы вы поступили теперь. Для этого у вас есть 3 минуты.* |

*Ученики работают самостоятельно.*

Педагог-психолог:

|  |
| --- |
| * *А теперь разделитесь на пары и поговорите о том, что вы написали. Вам решать, хотите вы обсудить обе ситуации или только одну. Присоединитесь к чувствам друг друга. Посочувствуйте жертве, похвалите обидчика за мужество признать свою ошибку. Дайте друг другу совет, как следует поступить в аналогичной ситуации в будущем.* * *Для этого я предлагаю вам придумать свои варианты. Листочки вы можете забрать с собой.* |

Педагог-психолог раздает каждому ученику листки с вопросами “Что говорить, когда нарушают твои границы” (Упражнение 1).

Завершающая рефлексия (3–5 минут)

Педагог-психолог задает вопросы классу (важными для рефлексии являются вопросы 1,3,4,5):

1. Вам понравилось сегодняшнее занятие?

2. Что вам показалось самым интересным?

3. Что было сложно?

4. Что нового вы узнали про личные границы?

5. Как вам кажется, теперь вам будет легче их защищать?

6. Какие фразы по защите границ понравились больше всего?

7. Вы хотите потренироваться говорить эти фразы?

8. Хотели бы вы еще поучаствовать в подобном классном часе?

**Упражнение 1**

Что говорить, когда нарушают твои границы:

1. Зачем ты так делаешь? Что ты хочешь от меня? Мне это не нравится!

2. Мне обидно, когда такое про меня говорят.

3. Пожалуйста, перестань так делать. Мне это неприятно.

4. Вижу тебе не нравится моя прическа (одежда, фигура и т.д.), а мне вполне подходит. Я себе нравлюсь.

5. Извини, я не могу тебе помочь, мне сейчас это неудобно.

6. Нет, мне это не подходит, я не буду этого делать.

7. Мне некомфортно, когда ты подходишь так близко, это нарушает мое личное пространство.

8. Это мое! Мне не нравится, когда берут мои вещи без разрешения.

9. Ты так говоришь, потому что хочешь меня обидеть? Но у меня другое мнение.

10. Мне было обидно (неприятно, больно, грустно, досадно), когда вы так сделали. Пожалуйста, можете так больше не делать?

**Дополнительные материалы к занятию**

По желанию занятие можно дополнить следующими упражнениями на формирование навыков ответственного и безопасного поведения.

Упражнение «Наши ожидания»- 10 минут

Педагог-психолог говорит о том, что перед любой встречей всегда есть определённые ожидания. Например, когда человек идёт в театр, он хочет получить удовольствие от просмотра спектакля или встречами с актерами. Так же и с семинаром.

Каждый участник по кругу отвечает на вопрос: «Какие ожидания были у вас, когда вы собирались прийти сюда?»

Педагог-психолог рассказывает притчу: «Если у тебя есть яблоко и у меня есть яблоко и мы поменялись – у каждого из нас осталось по яблоку. Если у тебя есть интересная идея и у меня есть идея и мы обменялись – у каждого из нас будет уже по две идеи. Представьте себе ситуацию, когда каждый поделится своим опытом, какими при этом мы станем богатыми».

Исполнятся или нет ожидания от семинара, во многом зависит от каждого из группы.

**Упражнение «Кейсы»** - 7-12 минут

**Материал:** распечатанные карточки с ситуациями (также, при необходимости, их можно вывести на экран.

Психолог-психолог:

* Все мы с вами разные, и по-разному можем реагировать на ситуации, возникающие в школе и дома. Теперь я вам предлагаю рассмотреть несколько жизненных ситуаций и определить стратегию безопасного поведения в этой ситуации.

(Дети выбирают карточки с номером ситуации и на слайде высвечивается ситуация) Дети читают и обсуждают ситуации.

**1 Ситуация (доступна для обсуждения обучающихся 10–12 лет)**

Сергей шел по улице. Вдруг его кто-то окликнул. Он оглянулся и увидел хорошо одетого, солидного мужчину, стоявшего около иномарки. Сергей остановился и подошел к нему. Мужчина попросил мальчика отнести какую-то коробку в офис, находящийся в доме напротив. Сергей стал отказываться. Тогда мужчина стал его уговаривать… Сначала он предложил ему за услугу деньги, потом стал нервно объяснять, почему он сам не может ее отнести. Когда он разговаривал с Сергеем он старался не смотреть ему в глаза.

**2 Ситуация (доступна для обсуждения обучающихся 10–16 лет)**

Вам в социальной сети «ВКонтакте» пишет незнакомый человек, предлагает вам прислать просто так в подарок айфон 7 модели и деньги, просит вас, чтобы вы написали свой адрес и телефон куда отправить. Заманчивое предложение не так ли, но стоит ли соглашаться.

**3 Ситуация (доступна для обсуждения обучающихся 14–16 лет)**

Девятиклассница Лена, в школе её одежда соответствует правилам, чёрно белые строгие брюки и блузка, почти нет косметики. В школе ведёт себя хорошо. После школы любит погулять с друзьями, ярко красится и одевает короткое платье. К каким неприятностям может привести внешний вид девушки?

**4 Ситуация (доступна для обсуждения обучающихся 14–16 лет)**

У вас есть лучший друг, с которым вы не разлей вода, друг вроде и проверенный, и надёжный, однажды он вам предлагает подзаработать, и неплохую сумму. Просит вас поздно вечером его подождать у одного дома и просто сообщить ему, если вы заметите красную машину с номером ХХХ. Стоит ли соглашаться на такой заработок?

**5 Ситуация (доступна для обсуждения обучающихся 10–16 лет)**

Назовите варианты – какое поведение девушки или юноши вам не понравилось бы, если вы считали его своим другом?

В ходе обсуждения психолог вместе с детьми рассматривает способы отказа:

Способы отказа:

* Нет, не могу.
* Нет, нет и еще раз нет.
* Нет, мне сейчас некогда.
* Нет, спасибо, мне не нужны деньги.
* Скажите «нет» и уйдете, не объясняя причин.