

Технологическая карта
профилактического занятия
«Личные границы»

Образовательное учреждение: ГБОУ СОШ 385 Красносельского района

ФИО педагога-психолога: Ильина Мария Владимировна

Продолжительность занятия: 40 мин

Категория детей: обучающиеся 4-6-х классов (11-12 лет)

Актуальность занятия:

1. Наглядная демонстрация своих и чужих личных границ позволяет сформировать здоровые отношения в школьном коллективе.
2. Занятие позволяет снизить уровень конфликтов при общении.
3. Проведение этого занятия позволит повысить уровень воспитанности обучающихся.

Цель занятия для обучающихся: научиться отстаивать свою точку зрения не применяя агрессию.

Задачи:

1. Определить понятие «психологические границы»
2. Научиться выявлять, где начинаются и где заканчиваются собственные границы.
3. Научится эффективно взаимодействовать и обозначать собственные границы

Планируемые результаты:

Личностные УУД:

У обучающегося будут сформированы:

- интерес к учебному материалу;
- осознание личных границ;
- навык эффективного взаимодействия и умения отстаивать свою точку зрения, не применяя агрессию.

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения;
- принимать выделенные учителем ориентиры действия;
- оценивать совместно с учителем и одноклассниками результат своих действий, вносить соответствующие коррективы.

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- воспринимать смысл познавательного текста;
- проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом.

Оборудование: презентация, видеоролик «Мне так не нравится» мультисериала "Просто о важном. Про Миру и Гошу" выпуск №8, бланки диагностики личных границ «Круг доверия».

Ход коррекционно-развивающей деятельности

| Этап занятия, время (мин) | Содержание психолого-педагогического воздействия | | Прогнозируемый результат | Метод, приемы, формы работы |
|---|---|---|---|-------------------------------------|
| | Деятельность педагога-психолога | Деятельность детей | | |
| Организационный 3 мин | <p>Ритуал приветствия. Ведущий просит детей по очереди поздороваться друг с другом при помощи слов и/или при помощи рукопожатия.</p> | <p>Здороваются, повторяют знакомые слова и движения за педагогом.</p> | <p>Развитие коммуникативности, психологической настрой на занятие</p> | <p>Игровые</p> |
| | <p>Правила занятия Ведущий демонстрирует на презентации зашифрованные правила занятия</p> | <p>Дети разгадывают зашифрованные правила</p> | | |
| <p>Основной (деятельностный) 32 мин</p> | <p>Актуализация знаний учащихся Ведущий предлагает к просмотру видеоролик. После в процессе обсуждения ведущий помогает ученикам сформулировать тему занятия «Учимся отстаивать»</p> | <p>Дети знакомятся с видеороликом, обсуждают. Формулируют тему и цели урока, понятие «Личные границы»</p> | <p>Формирование понятия «личные границы», формирование умения находить правильный ответ в проблемной ситуации; умение</p> | <p>Просмотр видеоролика, беседа</p> |

| | | | | |
|--|--|---|---|------------------|
| | себя» и определить цель урока. | | рассуждать и делать выводы. | |
| | <p>Упражнение «Нарушение личной границы» Ведущий выбирает двух учеников и просит их медленно делать шаги на встречу друг другу. Помогает учениками распознать возникшие чувства и определить личные границы. Обсуждает случаи из жизни.</p> | <p>Дети по очереди формируются в пары. Участники пары медленно двигаются навстречу друг друга, отмечая возникающие эмоции, определяя личные границы друг друга.</p> | <p>Практический опыт определения личных границ, а также факторов, влияющих на комфортное состояние участников.</p> | Игровые, беседа. |
| | <p>Техника «Мой дом – моя крепость» Ведущий просит учеников вытянуть руки вверх, вниз и по сторонам для определения личных границ. После определения своих границ ведущий предлагает для взаимодействия 2 ситуации, в которых ученики пробуют деликатно и агрессивно нарушать личные границы друг друга.</p> | <p>Ученики повторяют движения за ведущим определяя свои личные границы. Далее при помощи предложенных ситуаций по очереди взаимодействуют друг с другом.</p> | <p>Умение анализировать информацию, делать выводы и рассуждать. Сплочение коллектива через совместную групповую работу. Освоение навыка неагрессивного отказа и отстаивания собственного мнения. Формирование навыка эффективного</p> | игра, беседа |

| | | | | |
|--|---|--|---|---------------------------------|
| | <p>Помает ученикам осознать возникающие эмоции и провести аналогии с жизненным опытом.</p> | | <p>взаимодействия и отстаивания собственных границ</p> | |
| | <p>Беседа «Как сказать нет. Шаги» Ведущий предлагает к обсуждению алгоритм уверенного отказа в ситуациях нарушения личных границ.</p> | <p>Ученики обсуждают алгоритм уверенного отказа.</p> | <p>Формирование навыка эффективного взаимодействия.</p> | <p>Беседа</p> |
| | <p>Диагностика «Мои личные границы» Ведущий раздает участникам бланки «Круг доверия» (Приложение 2) Озвучивает инструкцию. После того, как дети отметят на бланках людей, раздает ключ к диагностике и помогает ученикам сделать вывод в проведенном исследовании о списке лиц, входящих в «Круг доверия», а также определить тех, кто нарушает личные границы испытуемых.</p> | <p>Ученики на полученных бланках отмечают людей в соответствии с выбранными зонами и цветами. После сверяют свои ответы с полученным ключом и делают выводы о взаимоотношениях с окружающими людьми.</p> | <p>Определение людей, входящих в «Круг доверия», диагностика нарушения личных границ.</p> | <p>Диагностика, обсуждение.</p> |

| | | | | |
|--------------------------------------|---|--|--|---------------------------|
| <p>Заключительный этап 5 мин</p> | <p>Обратная связь «Дерево успеха» Ведущий раздает каждой группе цветные листочки и предлагает выбрать каждому ученику подходящий: красный листок – «Урок был интересен! Узнал много нового», желтый листок – «Требуется помощь» (дополнительная информация либо помощь педагога, зеленый – «Информацию, представленную на уроке, знал ранее»</p> | <p>Ученики оставляют обратную связь в виде цветных листочков, которые помещают на дерево, изображенное на ранее заготовленном ватмане.</p> | <p>Формирование навыка рефлексии, анализа полученной информации.</p> | <p>Творческое задание</p> |
|--------------------------------------|---|--|--|---------------------------|

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
к профилактическому занятию
«Учимся отстаивать себя»

Ритуал приветствия.

Ведущий: «Добрый день! Я рада приветствовать вас на нашем занятии. Давайте поприветствуем друг друга кивком головы. А теперь поприветствуем друг друга при помощи руки. Какое приветствие вам понравилось больше? Почему? Совершенно верно, взявшись за руки мы почувствовали поддержку друг друга и стали немного сильнее»

Правила занятия

Ведущий демонстрирует на презентации зашифрованные правила занятия.

- Одна радиостанция в эфире (говорим по одному);
- Телефоны отключены;
- Активное слушание;
- Активное участие, задаем вопросы;
- Есть право на ошибки.

Актуализация знаний учащихся

Ведущий предлагает к просмотру видеоролик «Мне так не нравится» мультисериала "Просто о важном. Про Миру и Гошу" выпуск №8.

После в процессе обсуждения ведущий помогает ученикам сформулировать тему занятия «Учимся отстаивать себя» и определить цель урока.

Упражнение «Нарушение личной границы»

Ведущий выбирает двух учеников и просит их медленно делать шаги на встречу друг другу. Задача каждого участника отследить возникающие эмоции, момент, когда хочется сказать «СТОП». Ведущий помогает учениками распознать возникшие чувства и определить личные границы. Обсуждает случаи из жизни.

Техника «Мой дом – моя крепость»

Ведущий выдает инструкцию: «Представьте, что вы сейчас находитесь в прозрачном домике. Чтобы понять, где ваши стены домика, вытяните руки перед собой. Где кончики ваших пальцев - там находится ваша передняя стена, вытяните руки по бокам и нащупайте в воздухе свои боковые границы. Теперь совершите круговые движения руками. Как бы очерчивайте свои границы. Затрагивая стены, которые создали вас.

Теперь давайте нарисуем в воображении крышу. Какая она у вас: купол, круглая, треугольная, плоская. Также можно вытянуть руки вверх и изобразить свою крышу.

Затем потопаем ножками и ощутим пол нашего дома и наш фундамент.

Поздравляю вас! Вы обрели свое личное пространство, ощутите его, подольше находитесь в нем, ощутите его физически и энергетически.

Когда кто-то проникает в ваше пространство, нарушая границы, то есть, переступая их, игнорируя стены, а вы этого не хотите, вспомните вытянутые вперед или в бок руки. Вы можете спокойно попросить человека сделать шаг назад от вас.

Вы имеете право на это в общении или нахождении рядом с людьми любого пола и возраста, любой родственной связи, любой иерархичной принадлежности. Даже если этот человек старше по званию, по должности. Никто не имеет право нарушать ваши личные границы.

Если вам не хочется объятий и поцелуев, то вы можете смело сделать шаг назад от человека, которые лезет к вам. Если вы находитесь в общественном транспорте, где довольно тесно, то не стесняйтесь просить отойти подальше навалившегося человека.

Теперь вытяните руки перед собой и в воздухе рассоединяйте их между собой в разные стороны, как бы распахивая дверцы дома. Только вы решаете, когда открыть свои дверцы для другого человека, а когда закрыть их. Закрытые двери мы показываем в виде перекрещенных между собой рук.

Дверцы домика могут быть закрыты для других людей в тот момент, когда вы грустны, обижены или когда вас посетило любое чувство, требующее уединения. Это может быть плохое самочувствие, усталость и просто желание побыть одному, или возможно доделать свои важные дела.

Здесь на помощь вам придет умение говорить "Нет" без страха и самообвинения.

Это учит вас не быть соглашастиками и подстраивающимися под всех вокруг».

Далее участники по очереди обыгрывают предложенные ведущим ситуации.

Ситуация 1. Можно к тебе в гости?

Игроки по очереди ходят друг к другу в гости, спрашивая разрешения обняться, общаться, прогуляться, поиграть вместе.

Задача игрока, к которому пришли гости распознать свое самоощущение, ощутить свои истинные желания, согласиться или отказать.

А задача гостей достойно принять отказ, не обидевшись и поняв не принявшего предложение игрока.

Ситуация 2. Дай мне ручку.

Участники по очереди пробуют роли:

- Хозяин ручки
- Одноклассник

Участник, исполняющий роль «хозяина» держит свою ручку, участник, играющий роль «одноклассника» просит ей поделится. Вариант 1. Просьба. Вариант 2. Попытка отнять ручку.

Задача игрока первой команды, распознать свои ощущения, согласится и/или отказаться используя «Я-сообщение».

«Я-сообщение» – отказ – аргумент.

Задача «одноклассника» принять отказ, не обидевшись и поняв не принявшего предложение игрока.

Беседа «Как сказать нет. Шаги»

Ведущий предлагает к обсуждению алгоритм уверенного отказа в ситуациях нарушения личных границ.

1. Выслушать просьбу спокойно, доброжелательно
2. Попросить разъяснения если что-то не ясно.
3. Остаться спокойным и сказать «нет».
4. Объяснить, почему Вы говорите «нет».
5. Если собеседник настаивает повторить «нет» без объяснений.

Диагностика «Мои личные границы»

Упражнение называется «Круги доверия», разработано оно известным психологом Мериллин Мюррей.

Ведущий выдает детям бланки (Приложение 2) и озвучивает инструкцию: «Возьмите шаблон с нарисованными кругами и расположите в нем всех, кто для вас ценен и значим в вашей жизни. Размещайте по степени значимости для себя, т.е. в центральном круге самое значимое и ценное, в крайнем круге – наименее значимые и ценные.

Сравните ваши круги доверия с ключом. Проанализируйте, кто находится не на своем круге. Как правило данный факт является сигналом к тому, что ваши границы с данным человеком нарушены. Комфортна ли для вас такая ситуация».

Самый главный круг - это мы сами - Я, моё личное пространство.

Синий – это круг нашей семьи и тех, кого мы любим. Уважение, доверие и любовь - так мы определяем, кто относится к этому кругу.

Зелёный - круг наших друзей и тех, с кем нам нравится общаться. Это совместные игры, разговоры, веселье.

Желтый - круг знакомых, с кем знакомы поверхностно и не слишком близки.

Оранжевый круг- профессиональная помощь, эти люди могут помочь нам, когда это необходимо, они не наши друзья. Это учителя, воспитатели, полицейские, пожарные, доктора, медсестры.

Красный круг - незнакомцы. Мы не знаем этих людей, даже если они говорят, что знают нас. Мы не доверяем незнакомцам. Мы не разговариваем с ними, и не рассказываем ничего о себе. Никогда не идём с ними никуда и не садимся в машину. Мы не берём конфеты, не идём искать «собачку», не помогаем найти улицу, потому что взрослые люди не должны просить помощи у тех, кто младше и слабее их.

Важно понимать, что есть близкий человек, а есть чужой. Незнакомый - не значит плохой. Но существуют признаки, которые могут говорить об опасностях».

Заключительный этап. Обратная связь «Дерево успеха»

Ведущий раздает каждой группе цветные листочки и предлагает выбрать каждому ученику подходящий: красный листок – «Урок был интересен! Узнал много нового», желтый листок – «Требуется помощь» (дополнительная информация либо помощь педагога), зеленый – «Информацию, представленную на уроке знал ранее»

ПРИЛОЖЕНИЕ 2
к профилактическому занятию
«Учимся отстаивать себя»

Бланк «Круг доверия» с ключом



Литература

1. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга М: Издательство «Ось-89», 1999.
2. Макарычева Г. И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. Издательство «Речь», 2007.
3. Макшанов С. И, Хрящева А.Ю. Психогимнастика в тренинге. СПб, 1993.
4. Рамедик Д. М. Тренинг личностного роста. Издательство «ИНФРА-М» , 2007.
5. Ромек В. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. Издательство «Речь», 2007.
6. Смит М. Д. Тренинг уверенности в себе / Пер. с англ. – СПб.: Речь, 2001.

Интернет-ресурсы

<https://youtu.be/myBZgiKOlcw>- видеоролик «Мне так не нравится» мультисериала "Просто о важном. Про Миру и Гошу" выпуск №8