

## **Конспект урока**

### **Классный час для 7-8 классов**

**Тема:** Личные границы, их защита и противодействие травле

**Целевая группа:** 7-8 классы (13-14 лет)

**Продолжительность:** 45 минут

**Цель:** сформировать у учеников 7-8 классов умение отстаивать личные и соблюдать чужие границы.

**Задачи:**

- дать определение личным границам;
- научить определять физические границы и случаи их нарушения;
- повысить уровень личной ответственности учащихся за соблюдение своих и чужих границ.

**Результаты:**

Ученик, принявший участие в данном занятии:

1. умеет определять свои личные границы и защищать их;
2. умеет нести ответственность за соблюдение своих и чужих границ.

**Техническое оснащение:**

- классное помещение, столы и стулья;
- экран и проектор;
- распечатанные листы-подсказки А5 для каждого ученика;
- листы белой бумаги А4 для каждого ученика;
- ручки, яркие фломастеры для каждого ученика.

**Подготовка к классному часу:**

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. Можно также использовать формат А5.

## **Ход урока**

### **Приветствие, актуализация темы – 1 минута**

#### **Задание 1: Дискуссия для актуализации представлений о личностных границах – 10 минут**

Цель: дать определение личным границам, обозначить, что входит в это понятие.

*Учитель (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.*

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

*Ответы учеников*

*Учитель, выслушав все ответы, продолжает:* А как вы думаете, что произойдет, если граница будет пересечена, нарушена без разрешения?

*Ответы учеников (предполагаемые ответы – «санкции, последствия, наказания»)*

*Учитель 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,

далее которого двигаться не стоит, а ее самовольное пересечение имеет негативные последствия для нарушителя.

*Учитель (обращение к классу):* Дорогие ребята, вы уже догадались, что сегодня мы поговорим с вами о личных границах и о том, как их защищать, ведь именно личные границы нарушаются в ситуации школьной травли.

*Учитель спрашивает класс:* Что же разделяют личные границы? Что находится внутри этих границ?

*Ответы учеников*

*Учитель 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 учитель обобщает ответы учеников 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.

*Учитель спрашивает класс:* «Как вы думаете, какие виды личных границ различают в психологии?»

*Ответы учеников*

*Затем учитель обобщает ответы учеников:*

Личные границы бывают физические и психологические. Первые более заметны для окружающих и связаны с телом, фигурой, внешним 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**

Цель: научиться определять, где находятся собственные границы и фиксировать моменты их нарушения.

*Учитель 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.*

*Учитель:* 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 учитель 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 учитель.*

*Учитель 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, учитель 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), учитель 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.*

*Учитель:* 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:*

1. А вы раньше догадывались, где находится ваша личная граница?
2. Ваша личная граница отличается от того, где находится граница партнера по упражнению (ближе/дальше)?
3. Вас удивило, где находится ваша граница и граница партнера?
4. Что вы чувствовали, когда к вашей границе подходили слишком близко?
5. Как вы отнеслись бы к тому, что второй продолжил приближаться, т.е. нарушил ваши границы, когда вы сказали СТОП?
6. А что вы чувствовали, когда вы были вторым участником, хотелось ли приблизиться больше/меньше?

7. А если бы на месте партнера был очень близкий, любимый человек, где бы находилась ваша граница (ближе/дальше)?
8. А если бы на его месте был незнакомый, неприятный человек, то где была бы расположена ваша личная граница (ближе/дальше)?
9. А если бы человек издалека сказал вам что-то обидное и неприятное, это было бы нарушением личных границ? Что бы вы тогда почувствовали?

*Учитель 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.**

Цель: повысить уровень осознанности и ответственности за соблюдение своих и чужих границ

*Учитель:* Как уже говорили, 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*

*Учитель:* Можете поделиться своей историей? И что вы тогда чувствовали? И что сделали? А что бы вы сделали сейчас?

*Ответы учеников*

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

*Ответы учеников*

*Учитель:* 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.*

*Учитель:* 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 список полезных фраз, как можно защищать свои границы. Вы можете использовать их или придумать свои варианты. Листочки вы можете забрать с собой.

*(Учитель показывает на список фраз в презентации, а также раздает каждому ученику соответствующие листки)*

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 тыходишь 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?

### **Завершающая рефлексия - 3-5 минут**

*Учитель задает вопросы классу:*

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?