

Формирование психологических границ у детей 11–12 лет
Методика проведения группового занятия
«Планета Я: Круги доверия» для детей 11-12 лет

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

Предподростковый возраст (11–12 лет) является сензитивным¹ периодом для формирования социального интеллекта и системы отношений со сверстниками. В этот период активно развиваются рефлексия и самосознание, однако эмоционально-волевая сфера остается неустойчивой, что делает детей уязвимыми к внешнему влиянию.

Современные исследования (Антонова М.В., Лукьянченко Н.В., 2023; Хухлаева О.В., Хухлаев О.В., 2021) показывают, что многие дети испытывают трудности в различении уровней доверия, вербализации дискомфорта и выстраивании личных границ. Это повышает риски виктимизации², буллинга и эмоционального неблагополучия.

Цифровая социализация (Солдатова Г.У., Шляпников В.Н., 2020) создает дополнительные вызовы: технические навыки детей часто опережают психологическую зрелость, что приводит к небезопасному поведению в сети и размыванию границ.

Предлагаемое занятие построено на метафоре «Планета Я», которая позволяет в наглядной и безопасной форме освоить сложные социально-психологические концепты.

Предлагаемое занятие родилось из реального опыта работы с детьми 10–12 лет на базе студии психологии «СтуПси» в ДД(Ю)Т Московского района. В процессе регулярных групповых и занятий мы фиксировали запросы, которые дети формулировали сами: «Как понять, кому можно рассказать секрет?», «Почему я жалею, что открылся другу?», «Что делать, если меня заставляют делать то, что не хочется?». Именно из этих живых тем, вопросов и затруднений выросла метафора «Планета Я» — как ответ на потребность детей в наглядной, понятной и безопасной модели выстраивания границ.

Прототипом этой метафоры послужила модель «5 кругов общения» американского психотерапевта, одного из основателей экзистенциально-гуманистической психологии, Джеймса Бьюджентала. В своей теории он описал, как всё социальное окружение человека распределяется по пяти концентрическим кругам, символизирующим различные уровни открытости, доверия и глубины межличностных отношений — от формального общения до очень близких, личных отношений. Эта классическая схема была адаптирована и переосмыслена для создания более доступной детям метафоры «Планета Я», позволяющей наглядно и безопасно исследовать собственные психологические границы.

В 2026 году занятие «Планета Я: Круги доверия» было проведено на целевой группе детей 10–12 лет – обучающихся студии психологии СтуПси. По итогам обратной связи и рефлексивных бланков:

- ✓ большинство детей отметили, что им стало легче понимать, кому и насколько можно доверять;
- ✓ многие сказали, что научились говорить «стоп» в ситуациях дискомфорта;
- ✓ все участники справились с заданием на определение уровней доверия по карточкам.

¹ *Сензитивный* период - период в жизни человека, создающий наиболее благоприятные условия для формирования у него определённых психологических свойств и видов поведения. В это время психика наиболее восприимчива к внешним воздействиям, и обучение даётся легче (Выготский Л.С. Психология развития человека. – М.: Смысл, 2005).

² *Виктимизация* – Способность стать при определенных обстоятельствах жертвой преступления или неспособность избежать опасности там, где она объективно была предотвратима. (Франк Л.В., Виктимология и виктимность – М., 1975). Процесс превращения человека в жертву преступления и результат функционального воздействия преступности в целом на жертв, членов их семей, социальные группы и общности (Виктимология: учебное пособие / Е.О. Филиппова; Оренбургский гос. ун-т. - Оренбург: ОГУ, 2017).

Апробация подтвердила эффективность, безопасность и возрастную адекватность методики. Детям оказалась близка метафора «планеты», они активно использовали её в последующих обсуждениях («он на моей дальней орбите», «я не пускаю его в ядро»). Таким образом, занятие имеет не только теоретическое обоснование, но и доказанную практическую валидность.

Занятие опирается на:

- Культурно-деятельностный подход (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев): формирование внутренних психологических инструментов через интериоризацию³ внешней деятельности, опосредованную метафорой.
- Теорию генезиса общения (М.И. Лисина): потребность в уважении и признании как база для здорового самоопределения в коммуникации.
- Концепцию уровней общения (Д. Бьюдженталь).
- Современные исследования по психологическому благополучию и профилактике буллинга (Подольский А.И., Идобаева О.А.).

Цель:

Формирование у детей осознанного подхода к выстраиванию психологических границ через освоение модели избирательного доверия.

ЗАДАЧИ

Обучающие:

- Познакомить детей с понятием психологических границ и уровнями доверия.
- Сформировать представление о том, что доверие зарабатывается поступками, а не словами.

Развивающие:

- Развить навыки рефлексии и самоанализа.
- Развить эмоциональный интеллект и способность распознавать дискомфорт.

Воспитательные:

- Воспитывать уважение к личным границам — своим и чужим.
- Формировать навыки безопасного поведения в реальной и цифровой среде.

В результате занятия дети смогут:

- Познакомиться с понятием психологических границ и уровнями доверия;
- Сформировать представление о том, что доверие зарабатывается поступками, а не словами.
- Овладеть навыками рефлексии и самоанализа;
- Развить эмоциональный интеллект и способность распознавать дискомфорт;
- Воспитывать уважение к личным границам — своим и чужим.
- Овладеть навыками безопасного поведения в реальной и цифровой среде.

Материалы и оборудование

- Листы А4 (по количеству участников)
- Цветные карандаши/фломастеры
- Мяч или мягкая игрушка для передачи слова
- Заранее подготовленные бланки для работы и рефлексии, карточки с ситуациями (см. Приложения)
- Доска или флипчарт

³ *Интериоризация* - (от фр. *intériorisation* — переход извне внутрь, от лат. *interior* — внутренний) формирование внутренних структур человеческой психики, посредством усвоения внешней социальной деятельности, присвоения жизненного опыта, становления психических функций и развития в целом. Любое сложное действие, прежде чем стать достоянием разума, должно быть реализовано вовне (Выготский Л.С. Психология развития человека. – М.: Смысл, 2005).

**Структура проведения группового занятия
«Планета Я: Круги доверия» для детей 11-12 лет**

№	Упражнение	Время, мин
1.	Организационный момент, приветствие, установление правил группы	5
2.	Разминка «Чемодан, который я беру с собой»	3
3.	Введение в тему: обсуждение вопросов, подведение к метафоре	4
4.	Теоретический блок: метафора «Планета Я» (объяснение, рисунок на доске, запись уровней)	7
5.	Практическое упражнение «Моя Планета» (рисование)	13
6.	Обсуждение рисунков, актуализация опыта	10
7.	Подведение итогов первой части, рефлексия по кругу	5
ПЕРЕРЫВ (15 минут)		
8.	Разминка после перерыва «Импульс»	5
9.	Работа в малых группах: анализ ситуаций по карточкам	10
10.	Презентация выводов групп, общее обсуждение	7
11.	Практикум «Стоп — мне некомфортно» (игра с мячом)	8
12.	Обсуждение после игры, рефлексия навыка, заполнение бланков рефлексии	9
13.	Поведение итогов	4
	Всего	90

1. Организационный момент, приветствие, установление правил группы

Приветствие и знакомство

Ведущий:

Здравствуйте, ребята! Меня зовут [Имя]. Я [психолог/педагог]. Сегодня у нас не совсем обычное занятие. Мы будем говорить о вас, о ваших отношениях с другими людьми и о том, как сделать так, чтобы вам было комфортно и безопасно.

Мы будем общаться, выполнять задания, рисовать и даже играть. Но главное — здесь нет правильных и неправильных ответов. Есть только ваш личный опыт и ваши чувства.

Правила группы

Ведущий:

Чтобы нам было комфортно работать, давайте договоримся о нескольких простых правилах. Я напишу их на доске, а вы можете говорить, согласны или хотите что-то добавить.

Ведущий записывает правила на флипчарте или доске, проговаривая каждое.

Правила:

1. «*Говорим от себя*» — не «все думают», а «я думаю», «я чувствую», «со мной было». Это делает разговор честнее.
2. «*Не перебиваем*» — один говорит, остальные слушают. Мы успеем услышать всех.
3. «*Не оцениваем*» — не говорим «это глупо» или «это правильно». У каждого свой опыт.
4. «*Можно пропустить*» — если не хочется отвечать на вопрос или показывать рисунок, говорим «пропускаю». Никто не будет давить.
5. «*Здесь и сейчас*» — всё, что звучит в группе, остаётся в группе. Мы не рассказываем чужие истории за дверями.

2. Упражнение-разминка «Чемодан, который я беру с собой»

Ведущий:

Встанем в круг (или остаёмся на местах, но передаём мяч).

Я начну: “Я беру с собой на занятие доброту”. Передаю мяч соседу. Теперь он называет качество, которое хочет взять с собой. Это может быть что угодно: смелость, любопытство, честность, терпение, чувство юмора... Даже “хорошее настроение” подойдёт. Главное — называть быстро, не задумываясь. Поехали!

Упражнение идёт по кругу. Ведущий следит, чтобы никто не «застревал» надолго. Если ребёнок молчит — мягко: «Можешь пропустить или повторить за кем-то». После круга — возврат на места.

Ведущий:

Спасибо! Заметили, какие разные качества мы взяли? Это хорошо — у каждого свой чемодан. И сегодня нам пригодится и смелость, и честность, и любопытство.

3. Введение в тему

Ведущий:

А теперь давайте немного пофантазируем.

Представьте, что вы привели нового друга или подругу к себе домой и показываете свою комнату. Что вы покажете сразу, как только войдёте?

Дети отвечают: стол, компьютер, книжную полку, постеры.

Ведущий:

Хорошо. А что вы не покажете сразу? Что покажете только если друг станет очень-очень близким?

Дети: личный дневник, переписку в телефоне, тайник со сладостями, какие-то вещи.

Ведущий:

Вот именно. Мы по-разному открываемся разным людям. Есть те, кому мы готовы показать почти всё, а есть те, с кем общаемся “просто так”. И это нормально.

А теперь второй вопрос. Бывало ли так, что вы рассказывали что-то личное человеку, а потом жалели об этом? Что заставляло вас открыться? Может быть, человек казался очень добрым или обещал сохранить секрет?

Несколько коротких ответов, не углубляясь в детали.

Ведущий:

Спасибо. О чём это говорит? О том, что мы не всегда с первого раза понимаем, кому можно доверять, а кому — не очень. Сегодня мы как раз научимся разбираться в этих уровнях доверия. И поможет нам одна метафора — Планета Я.

4. Метафора «Планета Я»

Ведущий:

А сейчас сядьте поудобнее и смотрите внимательно. Я нарисую на доске нашу «планету» (см.приложение 1).

Ведущий рисует на доске схему «планеты» с ядром и несколькими концентрическими орбитами (кругами).

Представьте, что каждый из нас — это целая планета. У планеты есть ядро — самое важное, самое сокровенное. Это наши мысли, чувства, мечты, которые мы не готовы показывать никому, кроме себя. А вокруг ядра — орбиты. Чем ближе орбита к ядру, тем более близкие люди на ней находятся.

Уровни (записываются на доске):

1. *Ядро* — только я сам. Мои самые личные мысли, мечты, переживания.
2. *Ближняя орбита* — семья, лучший друг/подруга. Те, кому можно доверить почти всё.
3. *Средняя орбита* — друзья, хорошие знакомые. С ними мы делимся увлечениями, но не самым сокровенным.
4. *Дальняя орбита* — одноклассники, приятели, соседи. Общение на общие темы: учёба, погода, новости.
5. *Открытый космос* — все остальные. Здесь действуют правила вежливости и безопасности.

Ведущий:

Мы по-разному общаемся с разными людьми. Есть те, кому мы доверяем почти всё, и те, с кем общаемся «просто так». И сейчас мы учимся разбираться в этих уровнях.

Вы сами решаете, кого на какую орбиту пускать. И это ваше право. Никто не может вторгнуться в ядро без вашего разрешения.

Вы сами решаете, кого пускать близко, а кого — нет.

5. Практическое упражнение «Моя Планета»

Цель: осознание собственной структуры отношений, первичная рефлексия.

Каждый ребенок получает рабочий бланк «Планета Я» (см. Приложение 2).

Ведущий:

Сейчас каждый из вас создаст свою „Планету Я“. Обведите и раскрасьте разноцветными карандашами ядро и орбиты — столько, сколько считаете нужным. А затем подпишите или условно обозначьте, кто находится на каждой орбите. Это могут быть конкретные люди (мама, друг Саша) или группы (одноклассники, учителя).

Ваш рисунок никто не увидит, если вы сами не захотите его показать. И помните: нет «правильных» и «неправильных» вариантов «Планеты Я» — у каждого она своя.

Вопросы для обсуждения:

- Было ли легко распределять людей?
- Кто-то удивил вас своим местом?
- Может ли человек со временем переходить с одной орбиты на другую?

6. Обсуждение рисунков, актуализация опыта

Цель: связать метафору с реальным жизненным опытом детей.

Вопросы для обсуждения:

- Бывало ли так, что вы пускали кого-то на ближнюю орбиту, а потом жалели об этом?
- По каким признакам можно понять, что человеку можно доверять?
- Что вы чувствуете, когда кто-то нарушает ваши границы (например, берёт ваши вещи без спроса или задаёт слишком личные вопросы)?

Ведущий записывает ответы на доске, обобщая их.

Ведущий:

Молодцы ребята! Вы отлично справились с заданием!

А теперь какой вывод мы можем сделать?

Для начала скажите: доверие — это только чувство? Или решение, основанное на поступках?

Вы правы: только наблюдая за действиями человека, мы можем понять, на какую орбиту его поместить.

7. Подведение итогов первой части

Ведущий:

Ребята, а теперь я попрошу каждого из вас по очереди завершить эти фразы:

- *«Сегодня я понял(а)...»*
- *«Для меня было важным...»*

ПЕРЕРЫВ

8. Упражнение «Импульс»

Цель: снятие напряжения после перерыва и актуализация рабочего настроения.

Ведущий:

Ребята, а теперь возьмите друг друга за руки и встаньте в круг. А я начну «запускать импульс» — легкоежатие руки соседу. Ваша задача — передать импульс по кругу как можно быстрее, не размыкая рук.

9. Анализ ситуаций: работа в малых группах

Цель: отработка навыка применения модели к реальным жизненным ситуациям.

Ведущий:

Сейчас вы разделитесь на группы по 3–4 человека. Каждая группа получит карточку с ситуацией. Ваша задача: обсудить, на какую орбиту можно поместить героя ситуации и почему. Какие поступки героя повлияли на ваше решение?

Карточки с ситуациями (см. приложение 3)

10. Презентация выводов групп, общее обсуждение

Представители групп зачитывают ситуации и озвучивают выводы.

Ведущий:

Ребята, вы проделали отличную работу!

Теперь вы знаете, как вести себя в ситуациях, похожих на те, которые мы сейчас вместе обсудили.

И всегда помните: важно оценивать не слова, а поступки и их повторяемость.

11. Практикум «Стоп — мне некомфортно

Цель: отработка навыка вербализации дискомфорта и уважения чужих границ.

Ведущий:

А теперь встаньте пожалуйста в круг. Сейчас будем учиться говорить «нет» и принимать отказ без обид. Вы будете передавать друг другу вот этот мяч. Тот, у кого мяч, обращается к соседу с просьбой (любой, но в рамках приличий):

- *«Ты можешь дать мне списать?»*
- *«Ты можешь рассказать мне свою тайну?»*
- *«Ты можешь пойти со мной в незнакомое место?»*

Сосед отвечает, выбрав один из вариантов:

1. «Да» (если комфортно) — и выполняет просьбу (символически).
2. «Стоп, мне некомфортно. Но я могу...» — и предлагает альтернативу (например, «...просто погулять в парке» вместо «пойти в незнакомое место»).

Обсуждение после игры:

- Что было сложнее — говорить «стоп» или слышать отказ?
- Помогает ли предложение альтернативы смягчить отказ?
- Как понять, что человеку действительно комфортно, а не просто он стесняется отказать?

Ведущий:

Отлично, ребята! И, пожалуйста, запомните: умение говорить «нет» — это не грубость, а забота о себе. Умение принимать «нет» — это уважение к другому.

12. Рефлексия и завершение занятия

Цель: осмысление полученного опыта, закрепление результатов.

Бланк рефлексии (раздаётся каждому, см. приложение 4):

Обсуждение по кругу (по желанию):

Каждый может поделиться одним выводом или чувством.

13. Подведение итогов

Ведущий:

Сегодня мы говорили о том, как устроены наши отношения с людьми.

*Главное, что нужно запомнить: **вы — центр своей планеты.** Только вы решаете, кого пускать близко, а кого оставить на дальних орбитах. **Доверие зарабатывается поступками, а не словами.***

И у вас всегда есть право сказать: "Стоп, мне некомфортно".

Это не делает вас плохими — это делает вас теми, кто умеет заботиться о себе.

Каждый ребенок получает памятку, которую можно взять с собой (см. приложение 5)

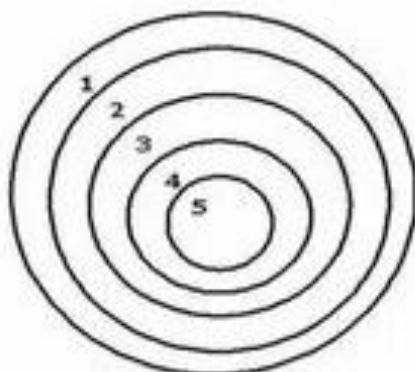
Заключение

Представленная методика занятия «Планета Я: Круги доверия» является научно обоснованным и практико-ориентированным инструментом для работы с детьми 11-12 лет. Она отвечает на актуальный запрос - формирование психологической культуры безопасности и осознанности у современных подростков. Простота, наглядность и опора на метафору делают методику доступной для восприятия детьми, а ее глубокая теоретическая база обеспечивает устойчивый развивающий эффект.

Приложение 1: Модель «планеты Я»

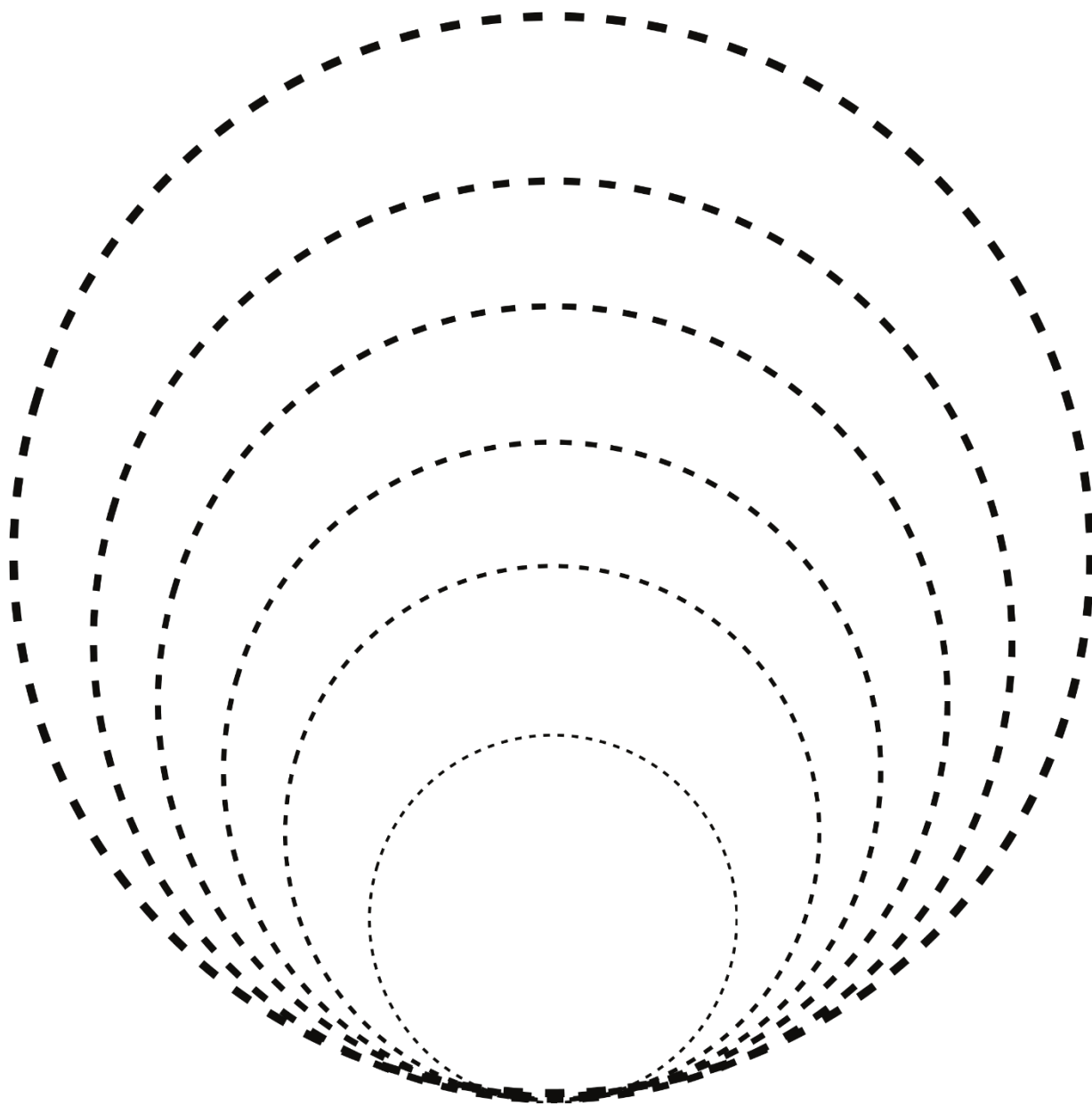


Пять кругов общения
(Д. Бьюдженталь)



- 1 - Формальное общение
- 2 - Поддержание контакта
- 3 - Стандартные отношения
- 4 - Критические обстоятельства, кризис
- 5 - Интимность

**Приложение 2: Модель «планеты Я»
(бланк для работы)**



Приложение 3: Карточки с ситуациями
(для вырезания)

Ситуация	Вопросы для анализа
Одноклассник каждый день просит у тебя списать домашнее задание, но никогда не предлагает помощь в ответ.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ На какую орбиту ты поместишь этого человека? ✓ Почему? ✓ Что говорят его поступки?
Ситуация	Вопросы для анализа
Подруга рассказывает тебе свои секреты и постоянно расспрашивает о твоих личных делах, даже когда ты не хочешь говорить.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Это признак близкой дружбы или нарушения границ? ✓ Что ты чувствуешь?
Ситуация	Вопросы для анализа
Взрослый родственник всегда хвалит твои успехи, но никогда не замечает, если тебе грустно или нужна поддержка.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Можно ли ему доверять самое сокровенное? ✓ Почему?
Ситуация	Вопросы для анализа
Тебе звонит незнакомый номер. Голос приятный, взрослый человек представляется «организатором конкурса для подростков» и просит назвать своё имя, адрес и код из СМС, чтобы «подтвердить участие». Говорит, что приз — новый телефон.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Кто может быть на самом деле на том конце провода? ✓ Какие личные данные нельзя называть по телефону незнакомцам? ✓ Что ты ответишь и что сделаешь после звонка?
Ситуация	Вопросы для анализа
Ты выложил(а) фото в соцсети. Незнакомый человек пишет в личку: «Привет, ты красивая/красивый, давай дружить? Скинь ещё фото».	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Какие «красные флаги» (опасные сигналы) ты видишь в этом сообщении? ✓ Что делать с таким сообщением? (варианты: ответить, проигнорировать, показать взрослому, заблокировать) ✓ Может ли незнакомец из интернета стать человеком из «ближней орбиты»? ✓ Как это проверить?
<p>Примечание для ведущего: <i>Эти карточки желательно давать в малых группах после того, как дети уже усвоили базовую метафору орбит.</i> <i>При обсуждении важно подчеркнуть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Никогда не давай личную информацию (адрес, телефон, фото, пароли) незнакомцам в интернете. ✓ Не переходи в личные мессенджеры с теми, кого знаешь только по игре или соцсети. ✓ О любом подозрительном сообщении или звонке нужно сказать родителям или учителю. ✓ Доверие в сети зарабатывается так же — поступками и временем, но риск выше, потому что неизвестно, кто на самом деле на том конце. 	

Приложение 4: Бланк рефлексии

Дата:

Сегодня я узнал(а) о себе:

Самое важное, что я понял(а) про отношения с людьми:

Вопрос, который у меня остался:

Моё настроение после занятия (обведи/нарисуй): 😊 😐 😞

Приложение 5: Памятка для детей

Планета Я: Мои правила + Интернет-безопасность

Формат: 1 страница А4, разрезать или сложить пополам

■ ЛИЦЕВАЯ СТОРОНА (Правила границ — «Моя Планета Я»)

🌍 МОЯ ПЛАНЕТА Я 🌍

(главные правила, чтобы мне было комфортно)

ЯДРО — это только Я.

«Сюда никого не пускаю без спроса. Даже если просят».

ОРБИТЫ — люди вокруг.

• Ближняя орбита: те, кто доказал доверие поступками.

• Средняя: друзья, с которыми делюсь увлечениями.

• Дальняя: знакомые, одноклассники (общие темы).

• Открытый космос: все остальные (вежливость + осторожность).

● МОЁ ВОЛШЕБНОЕ СЛОВО — «СТОП»

«Если мне некомфортно, я говорю СТОП. Это не грубость,

а забота о себе. А если кто-то говорит СТОП мне —

я уважаю это».

🔗 ПРОВЕРКА ДОВЕРИЯ:

«Слова могут врать, а поступки — нет.

Наблюдай за действиями — и ты поймёшь, кто на какой орбите».

| 📱 В ИНТЕРНЕТЕ ТОЖЕ ЕСТЬ ГРАНИЦЫ 📱

| (3 шага, если незнакомец пишет или звонит)

| ШАГ 1. НЕ ОТВЕЧАЙ! ⦿

| «Не называй имя, адрес, школу. Не шли фото и не
| переходи по ссылкам. Даже если очень просят и обещают подарки».

| ШАГ 2. ЗАБЛОКИРУЙ! 🔒

| «В игре, соцсети или мессенджере — жми "заблокировать".
| Не бойся потерять "друга" — настоящие друзья так себя не ведут».

| ШАГ 3. РАССКАЖИ ВЗРОСЛОМУ! 🗣️

| «Родителям, учителю, психологу. Это не ябедничество,
| а безопасность. Взрослые помогут не попасть в ловушку».

| ⚠️ ЗАПОМНИ ПРАВИЛО ТРЁХ "НЕТ":

- НЕТ — личным данным для незнакомцев.
- НЕТ — интимным фото и видео.
- НЕТ — встречам с сетевым "другом" без родителей.

| ✨ Если что-то смущает — доверяй своему чутью и говори: «СТОП, мне некомфортно». ✨
