**Психологические тренинги.**

 **«Общение в жизни человека».**

**Цель:** сплочение, создание положительного настроения на дальнейшее продолжительное взаимодействие в группе.

**Задачи:**

1) знакомство с целями занятий, проведение беседы о значении общения в жизни человека;

2) создание заинтересованности в занятиях;

3) принятие правил проведения занятий.

4) подъем положительных эмоций через игровое взаимодействие с собой и другими.

**Ход занятия:**

1. **Знакомимся заново друг с другом.**

— . Каждый по очереди (по кругу) скажет «Здравствуйте» и назовет свое имя, а также одно из своих реальных хобби или увлечений, а затем в нескольких словах попробует объяснить, почему ему так нравится свое увлечение. Давайте начнем с меня. Здравствуйте, меня зовут Лариса Викторовна. Я ваш воспитатель. Я люблю психологию – науку о душе, потому что мне очень интересно, как устроена моя душа и души других людей. Изучать психологию – мое хобби. Еще я очень люблю танцевать и вкусно готовить.

Дальше все участники по одному здороваются со всеми, после этого называют свое имя и свое увлечение, объясняя остальным, почему это им нравится.

1. **Знакомство с целями данных занятий, проведение беседы о значении общения в жизни человека.**

Воспитатель знакомит ребят с особенностями занятий:

— На занятиях мы будем учиться общению, получая от этого не только полезные знания и умения, но и хорошее настроение.

— Кто может попытаться объяснить понятие «общение»? Общение — это взаимодействие людей друг с другом с целью передачи знаний, опыта, обмена мнениями. В отли­чие от простого взаимодействия в процессе общения проис­ходит открытие друг другом самих себя. (Я — тебе свое Я, а ты мне - свое Я.)

— Скажите, всегда ли ваше общение с другими людьми бывает успешным и вызывает положительные эмоции?

— Нужно ли учиться общению? Как вы считаете, для чего и для кого это нужно? (Общение требуется каждому человеку, чтобы чувство­вать себя человеком.)

Воспитатель подводит ребят в процессе обсуждения к выводу, что общение играет в жизни человека важную роль и общению нужно учиться, чтобы оно приносило человеку пользу и радость.

**2.Работа по теме.**

1) Трудно представить себе жизнь без общения, оно рано входит в нашу жизнь. Если мы проанализируем, с кем и как мы общаемся, то, наверное, станет понятно, что общение не всегда нас радует и довольно часто доставляет нам неприят­ности.

— Задумывались ли вы, почему это происходит?

— Многочисленные исследования свидетельствуют, что ссоры между людьми чаще всего возникают из-за отсутствия культуры общения.

— В ссорах люди чаще обвиняют других. Если мы не знаем, как общаться с другими, то мы несчастны. Научиться общению можно, если ты сам этого захочешь. Для этого нужно постигать искусство общения и работать над собой. Будем вместе учиться общению.

2) Упражнение «Я рад общаться с тобой». Предложить каждому протянуть другому руку со слова­ми: «Я рад общаться с тобой», а тот, кому протянули руку, протягивает ее другому с этими же словами. Так по «цепочке» все берутся за руки и образуют круг.

1. **Анализ занятия.**

Делимся впечатлениями о занятии.

— Что понравилось? Что хотели бы изменить в себе?

1. **Ритуал окончания занятия**

Воспитанники встают в круг и кладут руки на плечи друг к другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо».

 **«Почему люди ссорятся, или из конфликта без потерь».**

**Цели:**

1. познакомить с понятием «конфликт»;
2. определить особенности поведения в конфликтной ситуации;
3. обучить способам выхода из конфликтной ситуации;
4. снизить уровень конфликтности подростков.

.

**Ход занятия.**

1. **Ритуал приветствия.**

Дети сидят по кругу.

— Начнем сегодняшний день так: встанем (воспитатель встает, побуждая к тому же всехдетей) и поздороваемся. Здороваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза. Главное – никого не пропустить.

.

**2. Работа по теме.**

1) Беседа о конфликте.

Воспитатель задает вопрос всем участникам: «Почему люди ссорятся?»

Всем предлагается подумать 3 минуты. Затем желающие высказывают свои версии.

— He владеют своими эмоциями.

— He принимают чужого мнения.

— Не считаются с правами других.

— Пытаются во всем доминировать.

— Не умеют слушать других.

— Хотят умышленно обидеть друг друга.

Очень важно владеть собой при общении с другими людьми. Однако это бывает очень трудно. Сейчас мы выполним с вами несколько упражнений, а потом обсудим то, что вы чувствовали во время их выполнения. Выполнять упражнения будем в парах.

2) Упражнение «Разожми кулак».

Один сжимает руку в кулак, другой старается разжать его (нельзя причинять боль). Затем партнеры меняются ро­лями. Обсуждаются несиловые методы, которые применялись: уговоры, просьба, хитрость.

3) Упражнение «Толкалки без слов».

Участники свободно двигаются по комнате, касаются друг друга, толкаются, постукивают, щиплются, дерутся, но никто не разговаривает. Затем делятся своими впечатле­ниями.

4) Упражнение «Да и нет».

Все участники разбиваются на пары. Каждый выбирает себе позицию «да» или «нет». Вслух произносить можно толь­ко это. Необходимо убедить партнера поменять позицию на противоположную.

5) После игр проводится обмен мнениями:

— Какие испытывали эмоции?

— Было ли ощущение напряжения и раздражения?

— Как тебе удобнее спорить — произнося слово «да» или произнося слово «нет»?

— Ощущали ли вы предконфликтную ситуацию?

— Что помогло избежать конфликта?

**4. Обучение выходу из конфликта.**

Прежде чем перейти к обучению детей способам выхода из конфликтных ситуаций, желательно предоставить им возможность поделиться собственным опытом и рассказать, как они выходят из конфликтов.

На примерах из личного опыта проводится обсуждение возможных способов решения конфликтных ситуаций. Вы­воды записываются на доске.

**Правила поведения во время конфликтной ситуации:**

1) Выслушать спокойно все претензии партнера.

2) На агрессивность партнера реагировать сдерживанием своих эмоций и постараться переключить разговор на другую тему. Можно сказать что-то доброе, неожиданное, веселое.

3) Попытаться убедить партнера говорить конкретней (только факты) и без отрицательных эмоций.

4) Всегда держать уверенную и равную позицию, но не переходить на критику.

5) Извиниться, если в чем-то действительно не прав».

Все варианты обсуждаются и записываются участниками в тетрадях.

Правила на плакате зачитываются вслух и обсуждаются между участниками.

**5. Анализ занятия.**

— Можно ли постоянно контролировать свое состояние?

— Как вы думаете, сможете вы достойно выходить из конфликтных ситуаций?

— Что для вас было самым трудным на занятии?

Подумайте над высказыванием и постарайтесь его объяснить:

«Люди становятся одиноки, если вместо мостов они стро­ят стены».

**6. Ритуал прощания.**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг к другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

 **«Как правильно дружить, или ласковое слово и кошке приятно».**

**Цели:**

1. развивать коммуникативные навыки;
2. вырабатывать положительное отношение друг к другу и умение общаться так, чтобы общение с тобой приносило радость;
3. развивать положительную самооценку.
4. **Ритуал приветствия.**

Дети сидят по кругу.

— Начнем сегодняшний день так: встанем (воспитатель встает, побуждая к тому же всех) и поздороваемся. Здороваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза. Главное – никого не пропустить.

**2. Работа по теме.**

1) Беседа «Как правильно дружить».

В ходе этой беседы обговариваются некоторые приемы и правила, способствующие тому, чтобы общение детей протекало без ссор и конфликтов. Эти приемы предлагаются самими детьми и оформ­ляются в «Правила дружбы».

 **Правила дружбы:**

1. Помогай другому. Если умеешь что-то делать — научи и его. Если кто то попал в беду — помоги ему, чем можешь.
2. Делись с людьми окружающими тебя.
3. Останови ребенка, если он делает что-то плохое. Если он не прав, скажи ему об этом.
4. Не ссорься, не спорь по пустякам; общайся дружно, не зазнавайся, если у тебя что-то получилось лучше, чем у других; не завидуй — радуйся успехам другим вместе с ним. Если поступил плохо, не бойся признаться в этом, попроси про­щения и признай свою ошибку.
5. Умей спокойно принять помощь, советы и заме­чания от других ребят.

 **2) Упражнение «Комплимент».**

Каждый участник должен сказать своему соседу что-нибудь приятное. Обязательные условия «Комплимента»:

1) обращение к партнеру по имени и с улыбкой.

 2) сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему.

Анализ упражнения:

— Тебе понравилось слышать приятные слова в свой адрес? А говорить комплименты другим?

— Что ты при этом чувствовал в том и другом случае?

**3) Игра «Рецепт «приготовления» друга».**

В этом упражнении дети узнают больше друг о друге. Упражнение проводится в парах. При этом они могут спрашивать друг друга о чем угодно: о внешнем облике своего партнера, его пристрастиях, чертах характера. В конце игры каждый ребенок должен написать своего рода рецепт на «приготовление» своего партнера.

**Инструкция:** разбейтесь на пары. Выберите каждый себе такого пару. Сначала вы можете немного рассказать друг другу о себе. Спросите своего партнера, как тот себя сегодня чувствует, о чем он думает. Выясните, что он любит есть, с кем он предпочитает играть, какую одежду любит носить, какие игры ему нравятся, где он обычно гуляет. Когда вы наберете достаточ­но информации друг о друге, то возьмите, пожалуйста, по листу бумаги и выпишите рецепт со всеми необходимыми ингредиен­тами, необходимыми для «приготовления» такого вот друга. На­пример, это может выглядеть вот так.

**Рецепт для приготовления Катерины Ш..**

Ингредиенты:

— русые густые волосы средней длины;

— два карих глаза;

— один большой рот со слегка опущенными уголками;

— 28 блестящих красивых зубов;

— одно худенькое слегка ссутулившееся тело;

**Способ приготовления:**

Причеши волосы и сделай посередине ровный пробор, во­лосы должны равномерно спадать в обе стороны. Затем обеими руками нужно навести максимальный беспорядок на голове. Лицо надо повернуть к солнцу, чтобы глаза сверкали ярче. Рот должен широко улыбаться.. Теперь собери 28 больших зерен белого риса и воткни их по кругу под но­сом. Сомкни их покрепче и сам улыбнись пошире, потому что Катерине это нравится.

Когда вы оба напишете свои рецепты, зачитайте их друг другу.

По завершении процедуры предложите детям сесть в общий круг. Желательно, чтобы они не сидели рядом с теми детьми, с ко­торыми только что работали. Часть детей может зачитать свои рецепты, а остальные должны будут угадать, о ком идет речь. Пос­ле этого каждый ученик отдает свой рецепт партнеру.

**3. Анализ занятия.**

— Что нового ты узнал о друг о друге?

— Тебе понравился рецепт, написанный для «приготовле­ния» тебя?

— Что в твоем рецепте оказалось самым важным для тебя?

— Какой рецепт тебе понравился больше всего?

**4. Ритуал окончания занятия .**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг к другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо».

 **«Наши сходства и различия».**

**Цели:**

1. развивать навыки взаимодействия в группе;
2. развивать навыки самопознания и восприятия себя и других;
3. создать положительное настроение на дальнейшее положительное взаимодействие в группе.
4. **Ритуал приветствия.**

**2. Работа по теме.**

**1) Беседа «Наши сходства и различия».**

Ведущий задает вопрос всем участникам:

— Как вы считаете, люди похожи друг на друга? А чем они могут быть похожи? (характером, стилем жизни, манерой поведения, общими взглядами, тем, что живут на планете Земля и т.д.)

— В то же время, этим же самым люди могут друг от друга отличаться (разные характеры, разные взгляды и т.д.)

— Как вы думаете, с какими людьми проще общаться – с теми, кто похож на вас или с теми, кто от вас сильно отличается? С кем легче найти общий язык?

— А хотели бы вы, чтобы все люди были друг на друга похожи и во всем всегда понимали друг друга? Не было бы скучно жить в таком мире?

— А что будет, если все люди станут настолько разными и непохожими друг на друга, что у них не найдется ничего общего? Представьте себе это. Смогут ли они тогда общаться между собой, что-то делать вместе?

Воспитатель подводит ребят к выводу, что все мы в чем-то похожи друг на друга, а в чем-то сильно отличаемся. И это хорошо, потому что каждый человек – это маленькая вселенная, со своими особенностями и индивидуальными качествами. Очень здорово в чем-то быть похожим на других, а в чем-то дополнять их.

**2) Упражнение «Все мы чем-то похожи...»**

В ходе этой игры очень красиво проявляется как своеобразие каждого ребенка, так и общие черты, объединяющие с другими. Каждого успокаивает мысль о том, что в чем-то он не одинок. Относительный недостаток времени обеспечивает некоторую поверхностность общения, что облегчает участие в игре стеснительных детей.

Эта игра вовлекает детей в интенсивный процесс обмена информацией о себе. Необходимо показать, что вы искренне заинтересованы в этом, разместив в игровой получившиеся в результате игры списки и возвращаясь время от времени к тому общему, что дети обнаружили у себя и других.

**Инструкция.** Разбейтесь, пожалуйста, на четверки или пятерки. Пусть каждая группа сядет и составит список того, что объединяет ее членов. В этом списке можно написать, например:

 «У каждого из нас есть сестра...»,

«У каждого из нас ее мягкая игрушка...»,

«Любимый цвет каждого из нас — синий.»,

«Мы все очень любим макароны...»,

«Мы все не выносим, когда кто-нибудь ябедничает», и так далее.

У вас есть пятнадцать минут. Победит та команда, которая найдет и запишет наибольшее количество общих черт.

Анализ упражнения:

— Узнал ли ты что-нибудь интересное о ком-нибудь из других детей?

— Есть ли что-нибудь такое, что объединяет всех детей в классе?

— Есть ли что-нибудь такое, что отличает тебя от всех детей в классе?

— Как вы работали в своей команде?

— Нравится ли тебе быть похожим на других или ты предпочитаешь от всех отличаться?

— Какими должны быть твои друзья - похожими на тебя или совсем другими?

**3) Упражнение «Ролевая гимнастика».**

Эта игра направлена на снятие напряжения, эмоциональное оживление, она способствует расширению поведенческого репертуара подростков.

— Мы сами можем выполнять одни и те же вещи по-разному, т.е. быть разными в разных ситуациях. Давайте попробуем в этом убедиться.

Детям предлагается:

А) Рассказать известное стихотворение следующим образом:

 - шепотом;

 - с пулеметной скоростью;

 - со скоростью улитки;

 - как робот;

 - как иностранец.

Б) Походить как:

 - младенец;

 - глубокий старик;

 - лев.

В) Посидеть как:

 - пчела на цветке;

 - наездник на лошади;

Г) Нахмуриться как:

 - осенняя туча;

 - рассерженная мама;

 - разъяренный лев.

Д) Улыбнуться как:

 - кот на солнышке;

 - само солнышко.

Анализ упражнения:

— Каким образом тебе понравилось рассказывать и слушать стихотворение?

 — А каким образом тебе понравилось ходить, сидеть, хмуриться и улыбаться?

**3. Анализ занятия.**

— Что больше всего тебе понравилось в этих упражнениях?

— Что нового ты сегодня узнал?

**4. Ритуал окончания занятия.**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг к другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо».

 **«Как сделать так, чтобы тебя поняли без слов».**

**Цели:**

1. создать положительное настроение на дальнейшее продолжительное взаимодействие и сплочение в группе;
2. развивать невербальные навыки общения, учиться познавать себя через восприятие другого;
3. развивать творческие способности.

 **1.Ритуал приветствия.**

 **2. Работа по теме.**

1) Беседа«Как можно общаться без слов».

Воспитатель обсуждает с подростками, с помощью каких средств можно общаться с другими людьми.

-речь.

-можно ли без слов объясниться с человеком,

- как с помощью жестов, мимики передать свое эмоциональное состояние.

Можно ли узнать, о чем думал, что чувствовал писатель, художник или композитор, читая, рассматривая или слушая произведения.

Можно попросить детей в свободное время попробовать угадать настроение автора, читая какую-нибудь книгу или слушая музыку, а на следующим занятии поделиться своими впечатлениями.

**2) Упражнение «Что я люблю делать...»**

В этом упражнении дети имеют возможность расска­зать что-нибудь о себе, проявив при этом оригинальность и артис­тизм. Поскольку игра построена на принципе отгадывания, она нра­вится детям и развивает их любознательность.

. В этом упражнении мной были задействованы артистические способности детей, что бы создавать для остальных ситуацию загадки. Однако не у всех детей в равной мере развиты артистические на­клонности, поэтому участие в игре было толь­ко добровольным. Дети должны высказывать свои предположения только того, как высту­пающий ребенок завершил свою пантомиму.

**Инструкция:** Мне хочется, чтобы мы еще лучше узнали друг друга. Для этого я хочу предложить вам следующую игру. Один из нас выберет что-то, что он очень любит делать, и начнет без слов показывать нам это. Все остальные внимательно смот­рят, что делает выступающий, и пытаются угадать, что он хочет сказать нам, но сами пока ничего не говорят. Как только выступающий завершит свою пантомиму, поблагодарив нас за внимание, мы можем начать высказывать наши догадки. После того как все желающие выскажутся, мы сможем спросить выс­тупавшего, есть ли среди нас те, кто понял его правильно. Пос­ле обсуждения будет выступать следующий. Давайте выступать начну я.

Анализ упражнения:

— Из выступлений каких детей тебе удалось понять, что они любят делать?

— Кто из детей любит делать то же, что и ты сам?

— Кто удивил тебя своими увлечениями?

— Трудно ли было объяснять что-либо другим без слов?

— Трудно ли было тебе отгадывать?

**3) Упражнение «Через стекло».**

Игра направлена на развитие умения передавать мысли и чувства с помощью мимики лица и выразительных движений.

Детям предлагается сказать что-либо друг другу жестами, представив, что они отделены друг от друга стеклом, через которое не проникают звуки. Тему для разговора им можно предложить, например: «Ты забыл надеть шапку, а на улице очень холодно» или «Принеси мне, пожалуйста, стакан воды, я очень хочу пить» и т.п., или дети сами придумают свое сообщение. Анализ упражнения:

— Легко ли тебе было объяснять жестами то, что ты хотел сказать? А легко ли было понять то, что изображал жестами другой? Что было легче?

**3. Анализ занятия.**

— Что больше всего тебе понравилось в этих упражнениях?

— Что нового ты сегодня узнал?

**4. Ритуал окончания занятия.**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг к другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо».

 **«Мои положительные качества».**

**Цели:**

1. сформировать чувство уверенности в себе, повысить самооценку, помочь каждому участнику осознать себя в новом качестве;
2. научить гармонично воспринимать самого себя и других в общении;
3. проработать положительные модели поведения в общении.

**1. Ритуал приветствия.**

 **2. Работа по теме.**

**1) Беседа на тему «Мои положительные качества».**

**2) Упражнение «Посмотри на хорошего человека».**

Для этого упражнения понадобится сумочка и зеркальце (6 - 9 см). Зеркальце крепится так, чтобы при открытии сумочки взгляд падал именно на него.

Воспитанницы интригуются словами воспитателя о том, что у нее в сумочке находится портрет самого хорошего, удачливого, симпатичного, любимого и любящего человека на свете. Потом детям предлагается отгадать, чей это портрет. После того, как все предположения и аргументация иссякнут, участникам предлагается по очереди заглянуть в сумочку и посмотреть на портрет. При этом комментировать увиденное нельзя, чтобы остальные подростки раньше времени не догадались, чей портрет там изображен. Получится, что каждый из детей увидит собственное отражение в зеркале, а значит, самого себя.

Анализ упражнения:

— Кто согласен с увиденным? А кто не согласен? Почему?

— Какие чувства у вас вызвало увиденное?

**3) Упражнение «Роль».**

Каждому участнику предлагается представить себя в определенной роли, например:

* Добрая фея;
* Сказочная королева;
* Принцесса страны грёз;
* Царевна-лебедь;

Задача тех, кому достались роли: войти в помещение, за­нять какую-либо позицию, например, сесть на стул и прогово­рить одно-два предложения так, чтобы в них не было прямых указаний на ролевую позицию. Задача зала — расшифровать предлагаемую роль.

Анализ упражнения:

- Определите каждый для себя, насколько успешно вы сыграли свою роль.

- Кому из вас было сложно представить себя в доставшейся вам роли и почему?

- Какие качества и особенности характера были присущи вашей роли? Обладаете ли вы этими качествами? Или, может быть, хотели бы ими обладать?

- Какая из увиденных вами ролей вам понравилась больше и почему? Что вам больше всего запомнилось?

- Какую роль вам было легко угадать, а какую сложно? Почему?

**3. Анализ занятия:**

— Что больше всего тебе понравилось в этих упражнениях?

— Что нового ты сегодня узнал о себе?

 **«Невер­ные средства общения».**

**Цели:**

1. познакомить с понятием «неверные средства общения»;
2. развивать коммуникативные умения;
3. развивать навыки самопознания и восприятия себя и других.

**1. Ритуал приветствия.**

 **2. Работа по теме.**

**1) Беседа «Невер­ные средства общения».**

— Каждый человек должен уметь слушать другого, воспринимать и стараться его понять. От того, каким образом мы ведем себя в общении, зависит, сможет ли партнер по общению понять нас, легко ли будем нам общаться друг с другом.

— Как вы думаете, что может помешать нам эффективно общаться? Какие средства в общении являются неэффективными?

Здесь воспитателю необходимо подвести к выводу о том, что в общении люди должны чувствовать себя на равных, иначе общаться довольно тяжело и непросто.

**2) Упражнение «Сидящий и стоящий».**

Один ребенок сидит, другой стоит. **Задача:** поста­раться в этих условиях вести разговор. Через неко­торое время дети меняются местами, чтобы иметь возможность сравнить ощущения при общении «сверху» и «снизу». После выполнения этого упражнения дети также делятся впечатлениями. Игра направлена на то, чтобы показать детям значение невер­ных средств общения.

 Анализ упражнения:

— Что ты чувствовал, когда разговаривал, сидя на стуле? Какие чувства испытывал, ведя беседу стоя?

— Какое положение в разговоре понравилось, а какое – нет? Почему?

 — Как ты думаешь, с чем связаны такие ощущения? Если бы вы с партнером общались на равных, что бы изменилось?

—Общался ли ты подобным образом в жизни с позиции «сверху» или «снизу»? С какими людьми и при каких обстоятельствах (в какой ситуации)?

**3) Упражнение «Спиной друг к другу».**

Детям предлагается разделиться на пары и сесть на пол спиной к спине, и надо постараться вести разговор. Через несколько минут им нужно повернуться и поделиться своими ощущениями.

Анализ упражнения:

— Легко ли общаться, не видя человека? Что ты чувствовал, общаясь в таком положении?

— Хотелось ли тебе повернуться раньше времени и разговаривать, видя своего собеседника? А может быть, тебе вовсе не хотелось продолжать разговор в таком положении?

**3. Анализ занятия:**

— Что больше всего тебе понравилось в этих упражнениях?

— Что нового ты сегодня узнал?

— Что хотел бы в себе изменить?

**4. Ритуал окончания занятия.**

 **«Предотвращение конфликтов».**

**Цели:**

1. отработать ситуации предотвращения конфликтов;
2. закрепить навыки поведения в конфликтной ситуации.

.

**1. Ритуал приветствия.**

 **2. Работа по теме.**

1) Беседа «Предотвращение конфликтов».

— Кто может рассказать о своих успехах в предотвращении конфликтов?

— Вспомните, что мешает позитивному общению людей?

— Поднимите руку те, кто чувствует в себе достаточно сил для того, чтобы не допускать конфликтных ситуаций?

1. **Упражнение «Перетягивание каната».**

Игра проводится в парах. Играющие перетягивают воображаемый канат, пока один не перетянет.

Анализ упражнения:

— Что помогло тебе победить в перетягивании каната? А что помешало тебе выиграть?

3) Отработка навыков предотвращения конфликтов.

Воспитатель предлагает каждому самостоятельно подобрать и написать на листах бумаги свои варианты выхода из проблемных ситуаций. Предлагаются следующие ситуации:

— Тебя публично обвинили в том, чего ты не делал.

— Учитель поставил тебе несправедливо заниженную отметку.

— Одноклассник, не разобравшись в ситуации, начинает тебя оскорблять.

На работу дается 10 минут. Затем каждый ребенок зачитывает свои варианты выхода из проблемных ситуаций, а потом происходит групповое обсуждение.

**4) Упражнение «Петухи».**

Игра проходит в парах. Все игроки, прыгая на одной ноге, пытаются толкнуть другого так, чтобы он встал на обе ноги.

**3. Анализ занятия:**

— Считаешь ли ты себя конфликтным человеком?

— Какие способы предотвращения конфликтов тебе подходят?

— Что хотел бы изменить в себе?

**4. Ритуал окончания занятия.**

 **«Что оказалось самым важным для меня».**

**Цели:**

1. развивать невербальные навыки общения;
2. развивать творческие способности;
3. развивать процесс самопознания;
4. закрепить навыки взаимодействия;
5. закрепить навыки поведения в конфликтной ситуации;
6. дополнительно проработать те темы, которые оказались наиболее актуальными для участников группы.

**1. Ритуал приветствия.**

 **2. Работа по теме.**

**1) Беседа «Что нужно для того, чтобы общение состоялось».**

— Ребята, как вы думаете, что нужно для того, чтобы общение состоялось?

— Необходимо, прежде всего, видеть и слышать своего собеседника. Нужно поддерживать разговор и иметь возможность пользоваться жестами и мимикой. Если мы лишены хотя бы одного из этих средств, то общаться нам будет довольно тяжело.

1. **Упражнение «Дискуссия».**

Девочки разбивается на тройки. В каждой тройке обязанности распределяются следующим образом.

 **Первый участник** играет роль «глухого-и-немого»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении – зрение, а также жест и пантомима.

**Второй** играет роль «глухого-и-паралитика». Он может говорить и видеть, но не может двигаться и показывать жестами.

**Третий –** «слепой-и-немой». Он способен только слышать и показывать.

Всей тройке предлагаются задания: договориться о месте встречи, о подарке имениннику или о том, в какой цвет красить нарисованный цветок.

Во время игры часто возникают комические ситуации. Благодаря им складывается атмосфера эмоционального раскрепощения и беззаботности. Стремление детей прийти к общему решению и интенсивное творческое взаимодействие между ними способствует сплочению группы. Игра помогает детям значительно расширить групповой репертуар способов взаимопонимания.

Анализ упражнения:

— Тяжело было играть доставшуюся тебе роль?

— Легко или трудно было договориться?

— Что самое сложное в этом упражнении для тебя?

— Что новое ты для себя открыл?

**3) Упражнение «Зеркало и обезьяна».**

Дети разбиваются на пары и встают друг напротив друга. Один из участников – «обезьяна», которая смотрится в зеркало, другой – зеркало, где отражаются все движения обезьяны. Через некоторое время меняются ролями.

Это упражнение можно выполнять всем одновременно, но лучше, чтобы пары работали по очереди. Это позволит обсудить упражнение с остальными ребятами.

Анализ упражнения:

— Какая роль тебе далась легче, «обезьяны» или зеркала? А какая – понравилась больше?

— Легко или сложно было повторять движения зеркала? Что ты при этом чувствовал?

После обсуждения можно провести небольшую беседу о том, как важно уметь внимательно относиться к тому, с кем мы общаемся, так как движения собеседника могут отражать его внутреннее состояние и отношение к тому, что происходит вокруг.

 **4) Упражнение «Никто не знает».**

 — Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу: «Никто из вас не знает, что я (или у меня)…» Будьте внимательны и сделайте так, чтобы каждый принял участие в выполнении задания. У каждого мяч должен побывать много раз.

Анализ упражнения:

— Что ты чувствовал, когда рассказывал про себя другим?

— Легко или сложно было открываться перед другими?

**3. Анализ занятия:**

— Что больше всего тебе понравилось в этих упражнениях?

— Что хотел бы изменить в себе?

 **«Общение в радость».**

**Цели:**

1. развивать невербальные навыки общения;
2. закрепить навыки позитивного общения;
3. развивать положительную самооценку;
4. закрепить навыки поведения в конфликтной ситуации;
5. развивать творческие способности;
6. закрепить полученные навыки;

**1. Ритуал приветствия.**

 **2. Работа по теме.**

**1) Заключительная беседа «Общаться – это здорово».**

Воспитатель говорит о том, что общаться – это здорово, если это общение в радость, если мы относимся друг к другу дружелюбно, хотим и умеем внимательно слушать другого, обращаем внимание на его жесты и мимику.

— На наших занятиях мы учились позитивному общению. Позитивное общение – это общение без ссор и конфликтов. Если мы попали в конфликтную ситуацию, то знаем, как надо правильно себя вести, как умело выходить из конфликта.

— А теперь давайте закрепим полученные знания и навыки и продемонстрируем их на основе упражнений.

1. **Упражнение «Вместо ссоры – помирились».**

— Разбейтесь на пары, повернитесь друг к другу спиной. Представьте себе, что вы поссорились. Вот-вот начнется драка. Пальцы сожмите в кулаки, глубоко вдохните, сожмите челюсти, затаите дыхание, надуйте щеки. Надуйте щеки как можно сильнее. Затем быстро развернитесь к тому, кто с вами в паре, и пальцами «сдуйте» его надутые щеки. Смешно, весело, ругаться уже неохота. Ура! Можете обнять своего друга.

Анализ упражнения:

— Какие чувства вы испытывали, стоя спиной друг к другу? А какие – после того, как развернулись и «сдули» щеки друга?

— Что понравилось в упражнении?

**3) Упражнение «Мостик дружбы».**

Дети по желанию образовывают пары, необходимо придумать и показать какой-нибудь мостик (при помощи рук, ног, туловища)., как можно изобразить мостик (например, соприкоснувшись головами или ладошками). Заканчивается упражнение тем, что все берутся за руки, делают круг и поднимают руки вверх, изображая **«Мост дружбы».**

Анализ упражнения:

— Вам понравилось строить «Мост дружбы»?

— Какой мост был самый красивый: мост, построенный вдвоем, вчетвером или совместно со всеми?

**4) «Чувствую-себя-хорошо».**

— Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую-себя-хорошо». Воспроизведите их в своем воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете.

Анализ упражнения:

— Какие ситуации ты представил? Какие были ощущения?

**3. Анализ курса занятий:**

— Что нового ты узнал на наших занятиях?

— Что хотел бы изменить в себе? Что уже удалось изменить?

— Какие упражнения из всех занятий тебе запомнились и понравились больше всего? Почему?

1. **Ритуал окончания занятий.**