**Тема: Упрямство**

**1. Упражнение "Привет Саша".**

Участники берутся за руки, каждый участник по очереди называет своё имя, например, Саша, а остальные кричат "Привет Саша".

 **2. Упражнение «Новое, хорошее».**

***Цель:*** *актуализация позитивного опыта участников, сплочение группы.*

Ребята, что хорошее, новое произошло у вас за прошедшие дни (обсуждение по кругу).

**3. Обсуждение понятия «Упрямство».**

***Цель:*** *осознание личностного смысла понятия «упрямство», её позитивных и негативных сторон.*

1. Ребята, что такое для вас упрямство или какие ассоциации вызывает у вас это слово?

2. Охарактеризуйте упрямого человека, какой он, упрямый человек?

3. Как выглядят со стороны два упрямых человека?

4. К чему приводит взаимное упрямство?

5.Что можно противоставить такому поведению?

6. Не лучше ли уступить, чтоб не спровоцировать какой- то конфликт?

**4.Упражнение "На мостике".**

***Цель****: развитие конструктивных способов поведения в конфликтных ситуациях.*

Я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется "На мостике". Разбейтесь на 2 команды. Одна команда стоит справа, другая - слева (ведущий чертит несколько дорожек, можно одну, если мало детей).

Представьте себе, что вы находитесь на мостике, внизу пропасть. Ваша задача - пройти как можно быстрее на другую сторону (один участник с одной стороны начинает движение - другой с другой). Тот, кто заступится за дорожку, считается упавшим в пропасть. При этом постарайтесь прочувствовать ваши чувства.

***Обсуждение:***

1. Что вы чувствовали при выполнении упражнения?

2. В жизни вы предпочитаете уступать или идти напролом.

**5. Беседа "Наши недостатки".**

***Цель****: развитие адекватному восприятию информации о своих отрицательных качествах.*

У каждого человека есть недостатки, вредные привычки, над которым нам необходимо поработать. Конечно, это не касается, о недостатках человека, или о внешности. Они могут быть не так заметны, но мешать в жизни. Например, кто- то использует в своей речи слова - паразиты, от которых необходимо избавляться, кто- то кусает ногти или слишком активно жестикулирует во время беседы- казалось бы, всё это так незначительно (мелочно), но часто мешает полноценному общению, потому что раздражает нашего собеседника.

***Вариант 1.***

Давайте попробуем в течение 2 минут задуматься, и обнаружить в себе подобные недостатки. Вы можете рассказать нам о своих недостатках, а также можете записать свои недостатки, никому не показывая, посмотреть на них и порвать лист, сказав себе "я исправлю себя, в моих силах это сделать".

***Вариант 2.***

Представьте себе, что перед нами огромная яма, где мы можем выбросить свои недостатки. Давайте всей силой выбросим наши недостатки в яму, произнося при этом звук "Ха".

***Обсуждение:*** Как вы себя сейчас чувствуете?

**6. Упражнение «Пальма, слон и кенгуру»**

***Цель:*** *сплочение группы; стать принятым и признанным.*

Все участники становятся в круг. Ведущий говорит например, пальма, и участники изображают пальму, тот кто замешкался или неправильно покажет становится ведущим.

Тренер знакомит участников с правилами изображения трёх объектов: пальмы, слона и кенгуру. Чтобы изобразить пальму, участник, стоящий в центе, должен поднять руки вверх, а его соседи слева и справа вытягивают руки- это ветки. Для изображения слона центральный участник правой рукой держится за нос, а левую руку кладет на правую и делает вид, что машет хоботом, а два других участника приставляют ему большие уши (согнутые дугообразные руки). Для изображения кенгуру, центральный участник делает перед собой круг, это карман, а соседи слева и справа хотят прыгнуть в карман и кричат «ух».

**7. Упражнение "Черепаха".**

***Цель:*** *Обучение детей техникам ауторелаксации и саморегуляции.*

А сейчас, немного отдохнём и расслабимся. Скажите пожалуйста, "Как ведёт себя черепаха, если её что- то испугало? Правильно, она прячется в панцире, втягивая в него голову и лапки. Представим себе, что мы - черепахи и что- то нас испугало или расстроило. Ваша задача, по моей команде "Опасность" - вы "прячетесь в панцирь": голова втянута и опущена на грудь, руки сжимаются в кулачки и крепко прижать к груди, ноги поджаты. вы в таком положении на несколько минут задержитесь, и постарайтесь прочувствовать свои ощущения. По команде "опасность миновала", начинайте медленно расслабляться.

***Обсуждение:***

1. Как вы себя чувствовали находясь в расслабленном состоянии?

2. А как вы себя чувствовали находясь в расслабленном состоянии?

***Вывод:*** Ребята, всякий раз, когда вас что - то расстраивает или огорчает, представьте себя черепахами и мысленно "прячьтесь в панцирь" чтобы не наделать глупостей, не наговорить ненужных слов, о которых потом будете сожалеть.

**7. Упражнение "Импульс"**

Все встаём и держимся за руки. Закройте глаза и послушайте тишину. А теперь с закрытыми глазами давайте по цепочке будем передавать тепло друг другу, чтоб ваше тепло почувствовала Я (дети по очереди пожинают друг другу руку).

**10. Рефлексия.**

***Цель:*** Получение обратной связи.

* Что нового, интересного узнали на занятии?
* Что было самым трудным?
* Что понравилось - не понравилось сегодня?

**11. Ритуал выхода "Радуга чувств" или "Улыбка"**