**Тема: Обида**

**Цель:**

* развитие представлений детей о соотношении внутреннего состояния человека и его внешнего выражения;
* формирование конструктивных навыков эмоционального реагирования в конфликтных ситуациях;
* обучение детей техникам ауторелаксации и снятия первичных агрессивных импульсов.

**1. Приветствие "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 "Обида".**

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

Ребята, что значит для вас "обида", или какие ассоциации вызывает у вас это слово? (ответы детей)

***Психолог:*** У всех нас обида бывает разной. У одних из нас, обида быстро забывается, тает, как снежинка на тёплой руке. А у других она живёт долго, и тогда она напоминает иголку в ботинке - постоянно колет нас и заставляет нас грустить или злиться на обидчика.

***Обсуждение:***

1. Помните ли вы долго свою обиду или быстро прощаете обидчика?

**4. Ролевое проигрывание ситуации "Меня обидели".**

Ребята вспомните какой - нибудь конфликт со сверстниками или взрослыми, который произошел у вас, и расскажите как вы себя вели в данной ситуации (ответы детей).

Сейчас я вам раздам ситуации агрессивного поведения, ваша задача проиграть ситуацию, и выбрать наиболее подходящий способ разрешения конфликта.

***Образцы ситуаций для ролевого проигрывания на занятиях.***

**Ситуация 1**

Ты вошел во двор и увидел, что там дерутся два незнакомых мальчика. Что ты сделаешь, чтобы разнять их?

**Ситуация 2**

Ты очень обидел своего друга. Попробуйте помириться с ним.

**Ситуация 3**

Тебе очень хочется поиграть такой же игрушкой (предметом), как у одного из ребят из вашего двора. Как можно попросить её?

**Ситуация 4**

Катя и Света на школьной площадке. Они находят на земле яркую ручку. Обе тянутся к ней. Света выхватывает ручку из руки Кати. Она настаивает, что увидела ручку первая и, значит, имеет на неё право. Света прячет ручку за спину и кричит, что ручка её. как помирить девочек?

**Ситуация 5**

Вы одолжили учебник своему другу, и он его потерял. Что вы чувствуете? Как поступите со своим другом?

**Ситуация 6**

Ваша лучшая подруга показала вашему другу записку, которую вы написали о нём. Что вы чувствуете? Как попытаетесь решить ситуацию?

**Ситуация 7**

Сосед по парте во время тестирования заглядывает к вам в листок и навлекает на вас неприятности. Что вы чувствуете? Что будете делать, чтобы избежать неприятностей?

**Ситуация 8**

Ваша мама заставляет вас мыть посуду, когда вы опаздываете в кино. Как вы поступите?

**Ситуация 9**

Света принесла в школу плейер, полученный в подарок накануне. Друзья захотели послушать. Когда очередь дошла до Димы, он случайно сломал одну из кнопок. Света, увидев это, страшно разозлилась. Как поступить Свете в этой ситуации?

**Ситуация 10**

Одна когда Лёня был в школе он поссорился и затеял драку со своим одноклассником Пашей. Учительница поставила Лёне плохую оценку за поведение и сообщила по телефону его маме о том, что Лёня устроил драку в школе. Что делать Лёне?

*В роли обидчика, и в роли обиженного должны побывать все участники.*

***Обсуждение:***

1. Что вы чувствовали находясь в роли обидчика?

2. А что вы чувствовали находясь в роли обиженного?

3. Как вы считаете, всегда ли обидчик преследует цель причинить моральную или физическую боль?

4. Что чувствует обидчик получая агрессивный отпор?

***Вывод:*** Практически всегда, независимо от причины конфликта, многие из нас используют однообразный набор реакций, это в основном проявление вербальной и физической агрессии: это прибегание к грубым формам оправдания, к оскорблениям, либо вступление в драку.

*Ребята, подумайте и назовите другие возможные варианты реагирования в конфликтных ситуациях* (ответы).

По проигрыванию ситуаций, мы видим, что существует бесконечное множество вариантов реагирования на конфликты, и нужно уметь найти и выбрать один из наиболее безопасных для окружающих.

**5. Арт- терапия "Чемодан с обидой".**

Закройте глаза и представляйте себе то, что я буду читать.

***"Представь, что у тебя в комнате есть большой чемодан, который закрывается на ключ. Может быть, это старомодный кожаный чемодан или современный пластиковый либо металлический. Представь себе ключ от него... Это волшебный чемодан, в которой ты хранишь всё, что тебя волнует, беспокоит или раздражает. Можешь нарисовать это внутри чемодана или возле него".***

*Дети рисуют - 3 минуты, а потом показываю свои рисунки друг другу.*

Представляете, какой груз мы носим с собой!

***Обсуждение:***

1. Что меня больше всего обижает?

2. Какие мелочи меня нервируют?

3. Что я делаю, когда волнуюсь?

4. Что я могу сделать, чтобы восстановить душевное равновесие? (отложить решение на некоторое время, чтобы достаточно хорошо обдумать его).

**6. Упражнение "Посчитай до десяти"**

Ребята, для того чтоб быстро успокоиться, не наделать глупостей в состоянии горячности, существуют специальные приёмы- техники, помогающие быстро "выпустить пар", когда человека разозли, обидели. самый простой способ - это посчитать до десяти, прежде чем начать действовать.

Ребята, вспомните своё внутреннее состояние в одной из проигранных ситуаций (обиду, злость, гнев) и попытайтесь воспроизвести его ответы детей). А теперь задержите дыхание и, прежде чем начать что- то делать или говорить, посчитайте до десяти.

***Обсуждение:***

1. как вы себя чувствуете?

2. Изменилось ли первоначальное намерение выбора способа реагирования?

3. Каким оно было изначально и каким стало сейчас?

4.Кому это упражнение помогло сдержаться?

**7. Креативное письмо "То, что дарит мне радость"**

***Материал:*** разрезанные пополам по вертикали листы бумаги формата А4 (2 половинки листа для каждой группы) и склеенные между собой так, чтобы получилось подобие длинного папируса. Наверху получившегося "папируса" надпись "То, что дарит мне радость".

Психолог: Иногда мы чувствуем себя беспокойными, ранимыми и тревожными, а порой даже злыми и ожесточенными, забывая о тех вещах, которые делают жизнь приятней, интересной, счастливой и ценной. Часто это мелочи, о которых мы обычно вспоминаем только если они отсутствуют. таким образом, в повседневной жизни мы упускаем возможность почувствовать себя по - настоящему счастливыми. Какую роль в этом играют внешние обстоятельства, а какую - наше внутреннее состояние?

*Разбейтесь на 2 группы.*

***Инструкция:*** Вспомните радостные мгновения в своей жизни и запишите их на папирусе. В этом списке могут быть мимолётные переживания - тёплый весенний воздух, запах свежего хлеба в пекарне. Каждый, кому что- то приходит в голову, записывает это на листе. На выполнение задания даётся 10 минут. Каждая группа должна записать как можно больше "мелочей".

Затем дети собираются вместе, каждая четверка рассказывает о своей работе и показывает свой список или кто - то из участников четверки зачитывает его вслух.

***Обсуждение:***

1. Удалось ли вам (каждой группе) живо описать как можно больше "мелочей", которые дарят нам радость?

2. Наслаждаетесь ли вы каждым мгновением или постоянно находитесь в спешке?

3. Как вы понимаете пословицу: "Каждый сам кузнец своего счастья"? (каждый из нас делает себя счастливым или несчастным).

 **10. Рефлексия.**

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

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