**Занятие 9**

**Тема: Проблемы можно решать.**

**Задачи:**

* учить детей умениям совместного решения поставленной цели;
* формирование умений эффективного поведения в конфликтных ситуациях;
* развивать у детей эмпатию, понимание собственных чувств и чувств других людей, возникающих в проблемных ситуациях;
* учить детей радоваться мелочам, которые обычно воспринимаются само собой разумеющимися и не замечающих в повседневной жизни;
* учить детей проявлять терпение и настойчивость в достижении цели.

**1.Ритуал входа "Приветствие"**

**2.Упражнение "Новое, хорошее"**

***Цель:*** *актуализация позитивного опыта участников.*

Ребята, что хорошее, новое произошло у вас за прошедшие дни? Что красивого, смешного вы видели?

**3. Упражнение "Подними монету"**

***Цель:*** *сплочение группы, включение в работу.*

***Материалы:*** газеты, по одной монете на каждого ребёнка.

***Инструкция***: дети делятся на две группы по 3 человека и встают всей группой на одну из газет, кладут на свободные края свои монеты. Каждый из них должен поднять одну монету. При этом запрещается наступать на пол или держаться за что- нибудь. Дети могут поддерживать друг друга, им разрешается разговаривать между собой. Команды приступают к выполнению задания по очереди. Остальные наблюдают и готовятся. Нельзя громко разговаривать, давать советы или критиковать. В конце все аплодируют.

***Обсуждение:***

1.Какой команде удалось выполнить задание?

2. От чего это зависело?

Что было самым трудным?

***Вывод:*** работа в команде требует от каждого взаимоподдержки и взаимовыручки.

**4. Обсуждение понятия "конфликт".**

***Цель:*** *осознание ребятами личностного смысла понятия "конфликт".*

1. Ребята, я бы хотела узнать, как вы понимаете слово "конфликт" или какие ассоциации вызывает у вас это слово?

***Конфликт - это явление, возникающее в результате столкновения противоположных действий, взглядов, интересов, стремлений, планов различных людей или мотивов и подробностей одного человека.***

Конфликты являются естественной частью нашей жизни. Так как все мы разные: у каждого свои взгляды, привычки, мечты. А это значит, наши интересы и интересы окружающих людей могут не совпадать. Иногда это становится причиной возникновения конфликтов.

2. Ребята, как вы думаете, почему возникают конфликтные ситуации?

* не понимают друг друга;
* не уступают друг другу;
* не владеют своими эмоциями;
* не принимают чужого мнения;
* пытаются во всём доминировать;
* не умеют слушать других;
* хотят умышленно обидеть друг друга.

***Вывод:*** ребята, самое важное при общении с другими людьми, это владеть собой при общении, принимать чужое мнение, уметь слышать других, очень важно сформировать у себя привычку терпимо и даже с интересом относиться к мнению других людей, и тогда многих проблем можно избежать.

**5. Упражнение "На мостике"**

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

Я предлагаю вам поиграть в интересную игру, которая называется "На мостике". Разбейтесь на 2 команды.

***Инструкция:*** Представьте себе, что вы находитесь на мостике, внизу пропасть. Ваша задача- пройти как можно быстрее на другую сторону. Тот, кто заступился за дорожку, считается упавшим в пропасть. При этом постарайтесь прочувствовать ваши чувства.

***Обсуждение:***

1. Что вы чувствовали при выполнении упражнения?

2. Как выглядят со стороны два упрямых человека?

3.К чему приводит взаимное упрямство?

4. Что можно противоставить такому поведению?

5. В жизни вы предпочитаете уступить или идти напролом?

**6. Ролевое проигрывание ситуации "Дай мне книгу!"**

***Цель:*** *поиск конструктивных приёмов эмоционального реагирования в конфликтной ситуации.*

***Инструкция.*** Я сейчас зачитаю ситуацию, а вы представьте себя в этой ситуации, и подумайте, как бы вы поступили в данной ситуации.

"Вы заходите в класс и видите на столе интересную книгу в красивой обложке. Вам очень хочется взять её и полистать, взглянуть на картинки. Вы приближаетесь к столу, но в этот момент книгу берёт ваш товарищ. А посмотреть книгу так хочется. Как вы поступите в этой ситуации".

***Обсуждение по кругу:*** Как бы вы поступили в данной ситуации?

А сейчас разбейтесь на пары. Я зачитаю наиболее распространенные варианты получения книги, а вы проиграете одну из ситуаций.

* Попытка отобрать книгу силой, вплоть до драки;
* Намерение овладеть книгой хитростью, обманом;
* Покупка или бартер (обмен книги на деньги или другую вещь);
* Просьба ("Дай, пожалуйста" или "Давай вместе почитаем").

***Обсуждение:*** Ребята, какая пара показала наиболее конструктивную форму достижения результата (получение книги)?

**7. Беседа: Приёмы - техники выхода из проблемных ситуаций.**

***Цель:*** *обучение детей техниках выхода из конфликтных ситуациях.*

Ребята, что вы испытываете в конфликтных ситуациях, какие внутренние ощущения у вас возникают в эти моменты?

Для того, чтоб сдержаться, быстро успокоиться, не наделать глупостей в состоянии горячности, существуют специальные приёмы - техники, помогающие сдержаться, быстро успокоиться, не довести ситуацию до конфликта.

* Самый простой способ - это посчитать до десяти, прежде чем начать действовать;
* Можно обхватить ладонями локти и сильно прижать руки к груди - это поза выдержанного, сильного духом человека;
* Можно сильно до боли сжать кулачки и медленно разжать. Давайте попробуем. Как вы себя чувствуете?
* Способов может быть множество. Важно найти свои, те, которые помогут именно тебе.

**9. Упражнение "Комплименты".**

***Цель:*** *развитие эмпатии, повышение чувства уверенности, эмоциональная разрядка.*

***Материал:*** мяч.

Дети, встав в круг и перекидываясь мячом, по очереди говорят что - нибудь приятное одному из участников группы. Имя соседа произносят в ласковой форме, и что им нравится в нём. Знаками внимания могут отмечаться личностные качества, манера поведения.

***Обсуждение:***

1. Какие чувства испытывали, произнося комплименты?

2. Что вы чувствовали, когда вам говорили комплименты?

3. Испытывали ли вы какие - то сложности в ходе придумывания комплементов? Какие?

4. Какие комплименты производят большее впечатление общие или конкретные? Почему?

**10. Рефлексия.**

* Что нового, интересного узнали на занятии?
* Что было самым трудным?
* Что понравилось - не понравилось сегодня?
* Какие приёмы для вас наиболее приемлемы для решения в жизни проблемных ситуаций?

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