**Занятие № 7.**

**Вводное слово.** Доброе утро всем! И, чтобы оно было действительно добрым, давайте каждый, по кругу, скажет комплимент своему соседу слева. Я начинаю...

**1.Упражнение «Походки» (5 мин.)**

Цель: *Обучение способу саморегуляции эмоциональных состояний через контроль их внешних проявлений. Развитие наблюдательности, а также умения внешне выражать эмоциональные состояния и понимать их выражение у окружающих.*

Описание упражнения

Участников просят выбрать эмоцию или психологическое состояние, которое бы они хотели продемонстрировать, и пройти перед группой таким образом, чтобы по походке можно было догадаться, что именно она выражает. Каждому дается 3 — 4 попытки, в них нужно выражать каждый раз новое состояние.

Участники идут поочередно, и те из них, кто в данный момент не изображает походку, находятся в роли зрителей. Их задача –угадывать, что выражает демонстрируемая походка.

В качестве примера и «разминки» можно попросить всех коллективно продемонстрировать такие варианты походки:

— Уверенная

— Застенчивая

— Àгрессивная

— Радостная

— Обиженная

*Обсуждение*

На что именно в походке нужно обращать внимание, чтобы понять, что она выражает? Как менялось ваше состояние, когда вы демонстрировали различные варианты походки? Скорее всего, оно действительно начинало приближаться к тому, что демонстрировалось.

**Упражнение № 2. «Сквозь кольцо» (5 мин.)**

Инструментарий: обруч.

*Цель: Координация совместных действий, сплочение, тренировка уверенного поведения в ситуации, когда кому-то нужно выдвинуть идеи, взять на себя лидерские функции.*

Описание упражнения

Участники стоят в шеренге, взявшись за руки, крайнему дается гимнастический обруч (при отсутствии такового можно воспользоваться подручными материалами, изготовив кольцо диаметром около 1 м из проволоки, бумаги и т. п.). Задача участников: не размыкая рук, «просочиться» через это кольцо так, чтобы оно в конечном итоге оказалось на другом конце шеренги. Можно передавать кольцо, а можно, наоборот, двигаться самим, пролезая сквозь него.

При количестве участников более 12 целесообразно сформировать из участников две команды и организовать между ними соревнование на скорость выполнения этого упражнения.

*Обсуждение.* Что помогало выполнить упражнение, а что, наоборот, препятствовало? Было ли задание выполнено в соответствии с выдвинутым кем-то планом, или каждый действовал по собственной инициативе? Как можно было бы усовершенствовать способ передачи обруча?

**Упражнение № 3. «Пошли письмо» (10 мин.)**

*Цель: развитие внимательности, наблюдательности, групповой сплоченности.*

Во время игры дети стоят в кругу, крепко держась за руки. Водящий – почтальон – в центре круга, он говорит: «Я посылаю письмо от Сережи к Лене». Сережа начинает передавать «письмо». Он пожимает руку своему соседу справа или слева, тот пожимает следующему и так дальше по кругу, пока «письмо» не дойдет до Лены. Цель почтальона «перехватить» письмо, т. е. увидеть, у кого из детей оно находится. Ребенок водит до тех пор, пока письмо не будет «перехвачено». Желательно, чтобы каждый ребенок побывал в роли почтальона.

**Упражнение № 4.** **«Перетягивание газеты» (5 – 7 мин.)**

***Цель: показать участникам бесполезность решения конфликтов силовыми способами.***

Участники разбиваются на пары (желательно, чтобы партнеры были примерно равны по своим физическим возможностям), получают по газете и сворачивают из нее трубочку. Потом они на расстоянии примерно метра друг от друга становятся на одну ногу, согнув другую и придерживая ее одной рукой.

Свободной рукой они берут трубочку из газеты и начинают перетягивать ее, стремясь вывести друг друга из равновесия, но, дозируя усилие таким образом, чтобы газета не порвалась.

***Смысл упражнения***

Упражнение иллюстрирует сценарий, по которому довольно часто развиваются межличностные конфликты: партнеры «перетягивают» друг друга, но при этом не имеют возможности делать это с применением силы, а вынуждены действовать мягко, в противном случае это грозит разрывом отношений.

*Обсуждение*

Такая ситуация часто возникает в конфликтах между людьми — по сути, отношения превращаются в борьбу, но грубыми силовыми методами вести ее нельзя, поскольку это приведет к разрыву отношений, а целей конфликта достигнуть при этом не удастся.

Приведите примеры таких ситуаций и того, как люди ведут себя в них.

**Упражнение № 5. «Пирог эмоций» (2 мин.)**

 Сейчас мы с вами испечем пирог только с хорошими эмоциями и угостим всех собравшихся в нашей комнате. Повторяйте за мной.

Взяли мы немножко смеха,   
И немножечко успеха,  
Удивления на ложке,  
Любопытства поварешку,  
Много радости налили,  
Тесто быстро замесили.  
Испекли пирог мы в печке,  
Остудили на крылечке.  
А потом пирог делили  
И гостей всех угостили.  
Все ладошки подставляйте,  
Угощенье получайте!

И всем хорошего дня!