**Цель**: обучение приемам овладения и отреагирования чувства обиды.

**Задачи:**

**1)** способствовать углублению процессов самораскрытия учащихся;

**2)** способствовать отреагированию чувства обиды;

**3)** обучить навыкам психологической саморегуляции и трансформации негативных переживаний в положительные эмоциональные состояния.

**Оборудование:** мультимедийный проектор, компьютер, пластилин, бисер, ленты, цветные пуговицы, релаксационная музыка, презентация «Хорошее настроение».

**Ход занятия:**

**1. Ритуал приветствия «Передай улыбку»** 2 минуты

Участники стоят в круге. По часовой стрелки, начиная с ведущего, по очереди поворачивают голову к стоящему рядом и улыбаются.

**2. Вводная часть** 3 минуты

*Психолог:* Прошу, ребята, занять свои места. Мы с вами переживаем самые различные чувства, как позитивные, так и негативные. Среди этих чувств, живущих в ваших домах есть чувство:

- похожее на черничный сок, прольешь, а отстирать трудно;

 - это реакция человека на предательство, вранье, когда близкий не помог в трудной ситуации;

- плохое настроение после того, как человек, которому доверяешь, тебя подставил;

- негативное чувство одного человека к другому за какой-то поступок, после чего на душе остается осадок;

- внутренне состояние души, когда человек угнетен чем-то, на всех зол, когда кроме себя никому нельзя доверять;

- это чувство, которое возникает, когда близкий человек не оправдал твоего доверия или не хочет тебя понять;

Это негативное чувство, мешающее человеку радоваться жизни и быть счастливым, чувство -…… (обиды)

Именно об этом чувстве пойдет речь на нашем сегодняшнем занятии.

**Основная часть**

**Арт-терапия «Скульптура Обиды»** 7 минут

*Психолог:* Каждый из нас испытывал чувство обиды и имеет свое представление об этом чувстве. Сейчас я предлагаю выразить это чувство не вербально, а путем растирания пластилина на картоне. Вашу работу будет сопровождать музыка, которая поможет вам точнее выразить свои представления. Итак, приступаем к работе.

Каждый участник начинает с помощью пластилина выражать чувство обиды.

*После завершения работы, каждый участник рассказывает о своей обиде.*

*Обсуждение:* Почему для выражения обиды выбрали эти цвета? Что чувствовали во время работы?Что чувствуете сейчас?Какая обида на ощупь?Какая обида на вкус?

**Моделирование обиды** 7 минут

*В воду в прозрачном кувшине добавляем лимонную кислоту, перец, соль, специи, все хорошо перемешиваем. А теперь каждому из нас плеснем немного обиды в стаканчик.*

*Психолог:* Что станем делать с этой жидкостью?

1. Обиду можно выпить (проглотить).

- Как будем чувствовать себя в этом случае? (может быть, когда-нибудь переварится сама по себе)

2. Обиду можно выплеснуть на обидчика (берется стакан и выплескивается на голову игрушечного кота)

- Что вы почувствуете при этом? (может быть временное облегчение, но данное поведение может привести к затянувшемуся конфликту)

3. Ничего не делать, ждать пока испарится, но при этом обиду придется все время носить с собой

4. Обиду можно выплеснуть куда-нибудь в никуда (стакан с водой выливается в угол, на пол)

*Психолог:* Какой способ самый лучший? Почему?

*Вывод: Выплескивание обиды в никуда - это отреагирование негативного состояния.*

*Психолог:* Для этого может быть использован комплекс упражнений для снятия эмоционального напряжения и мышечного зажима.

*Психолог:*Мы определили, какая обида на цвет и вкус. Как вы думаете, где, в какой части тела селится обида?

**Отреагирование негативного состояния**

**Комплекс упражнений для снятия эмоционального напряжения и мышечного зажима** 10 минут

*Нижняя часть ног.* Ступни ног плотно стоят на полу. Сначала, не отрывая пальцев, подними максимально высоко пятки. Задержи их в таком положении и расслабь. Через 5–10 секунд повтори упражнение.

*Грудная клетка.* Сделай глубокий вдох, как бы вдыхая весь воздух, который тебя окружает. После небольшой задержки дыхания выдохни. Обрати внимание на разницу в ощущениях между периодами энергичного напряжения на вдохе и расслабления на выдохе. Старайся почувствовать ощущение тепла внутри туловища, в верхней части живота, которое появляется сразу после полного выдоха.

*Руки.* Сожми плотно кисти в кулаки. Сделай это настолько сильно, насколько возможно. После нескольких мгновений напряжения расслабь их. Для расслабления противоположной группы мышц максимально широко раздвинь пальцы, задержи их в таком положении, сбрось напряжение. По ходу выполнения упражнений и в паузах между ними прислушайся к возникающим ощущениям, зафиксируй момент потепления и возникновения приятной тяжести в руках.

*Плечи и шея.* Упражнение состоит в пожимании плечами в вертикальном направлении. Мысленно попытайся достать до мочек ушей кончиками плеч. После сильного напряжения мышц расслабься. Сконцентрируй внимание на возникающих ощущениях размягченности, тепла.

*Лицо.*

Крепко сомкни веки, так крепко, как будто в них попало мыло. Расслабив мышцы, ты почувствуешь, как глазные впадины наполняются тягучим теплом, в котором тонут неприятные ощущения усталости, боли, перенапряжения.

*Обсуждение:* Что мы чувствуем? Что чувствовали в процессе упражнения? Что чувствуете теперь?

**Трансформация обиды** 7 минут

*Психолог:* Возвращаемся к плодам своей деятельности, т.е к обиде из пластилина.

-Что чувствуете, когда смотрите на это произведение?

- Что при этом хочется сделать?

*Далее психолог предлагает учащимся трансформировать «скульптуру» обиды, сделать ее более позитивной.*

*Психолог:* Используя цветной пластилин, бусинки, перышки, пуговицы творим чудеса и создаем шедевр мирового искусства, даем волю нашим новым чувствам и эмоциям.

Фоном звучит релаксационная музыка.

*Психолог:* Давайте посмотрим, что за чудо у вас получилось?

*Обсуждение:* что чувствовали, когда выполняли работу? Как назвали композицию и почему? Что чувствуете сейчас?

*Психолог:* Для того чтобы место обид не заняло другое негативное настроение, необходимо заполнить его позитивом и хорошим настроением.

**Презентация «Хорошее настроение»** 3 минуты

*Психолог:* вот теперь мы с уверенностью можем сказать, что чувство обиды мы побороли. А если у кого-то и остались ее частички, то теперь вы знаете способы отреагирования обиды и можете всегда ими воспользоваться.

**3. Рефлексия** 5 минут

Каждый учащийся высказывается:

Что было сегодня трудно?

Что было полезно?

Что было интересно?

**Ритуал прощания** **«Аплодисменты»** 2 минуты