

Цели: актуализировать эмоциональный опыт, связанный с обидой; обсудить сложные ситуации; получить поддержку участников группы; приобрести навык анализа ценности отношений

Навыки, над которыми работаем:

- *умение распознавать собственные чувства*
- *умение сочувствовать*
- *умение выразить собственные чувства*
- *умение переживать печаль*

Материалы: стикеры, ручки, небольшие камушки (не меньше 7 на каждого участника), листы бумаги.

Работа группы

Вступительная беседа

Напомните ребятам, что на прошлом занятии мы уже начали говорить о том, что в дружеских отношениях возникают иногда очень сложные ситуации. Мы с близкими людьми иногда не понимаем друг друга, бывает, что нас обижают, а бывает, что обижаем мы — совершаем ошибки, необдуманные поступки, говорим обидные слова. В близких отношениях все воспринимается сильнее, потому что они близкие. Поэтому чаще всего именно в близких отношениях возникает обида. Сложно представить себе обиду на государство, на газету, на постороннего человека.

Работа по теме занятия

1 Предложите ребятам вспомнить свои примеры, когда они обижались на друзей или на близких людей.

В *Если группа небольшая и в ней безопасная, доверительная атмосфера, то обсуждение может проходить в кругу. Будьте внимательны к процедуре обсуждения: один человек рассказывает, все остальные молчат, после окончания истории делятся чув-*

ствами и оказывают поддержку рассказчику. В таком варианте проведения занятия есть смысл поставить участникам временные границы — у каждого может быть много разных обидных ситуаций, но в кругу рассказывается одна, чтобы успели выслушать каждого желающего.

- 1) Если в группе много агрессии, есть отвергаемые члены группы, или при обсуждении темы обиды возникло много чувств, которые трудно контролировать, предложите ребятам выразить свои чувства в рисунке (например, сделать рисунок левой рукой) и обсудить свои переживания в парах с теми, кому они доверяют.
- 2) Если вы чувствуете сопротивление группы этой теме (ребята смеются, отвлекаются и т.п.), то во второй части перейдите к другой теме — например, сделайте общий рисунок или коллаж либо проведите фрагмент одного из занятий по теме «Дружба» из программы 1 класса — например, вспомните, как рисовали Страну Дружбы.

2 Предложите ребятам вспомнить, есть ли в их жизни такая ситуация, за которую им стыдно перед близким человеком (перед другом, членом семьи). Пусть каждый кратко опишет эту ситуацию на листочке бумаги. Подписывать свой листочек не нужно. Все листочки складываются в одну общую корзину. Ведущий группы достает из корзины по одному листочку и зачитывает в кругу ситуацию. Подумайте всей группой, что в такой ситуации можно было бы сделать. Как может чувствовать себя пострадавшая сторона (тот, перед кем чувствуют вину)? Что было бы для этого человека хорошей компенсацией? Обсудите несколько вариантов.

В Основная цель упражнения — поддержать ребят. Похвалите их за смелость, за открытость, за то, что поделились своим непростым опытом.

3 Отношения напоминают весы: с одной стороны, мы что-то получаем от другого человека, с другой стороны, что-то отдаем и чем-то жертвуем. Возьмите несколько камушков, положите их на ладони и проиллюстрируйте свой рассказ, добавляя или убирая камушки. Мы можем получать от друга поддержку в непростых ситуациях, но мы и сами должны поддерживать друга, если ему плохо.

★ *Сценарии занятий*

4 Раздайте каждому участнику группы по листу бумаги. Скажите, что лист нужно разделить пополам и подписать одну колонку — «Что получаю», вторую — «Что отдаю». Затем дайте каждому участнику несколько небольших камушков (не меньше 7).

NB *Вы можете использовать ракушки, стеклянные бусинки и любые другие небольшие предметы.*

Предложите ребятам вспомнить какие-то конкретные близкие отношения, которые им сейчас хотелось бы исследовать. Это могут быть как отношения с лучшим другом, так и отношения с братом (сестрой) или одноклассником. На листе бумаги каждый участник группы распределяет камушки — сколько получает в отношениях и сколько отдает.

NB *Обязательно проведите демонстрацию этого действия до начала работы. Убедитесь, что группе понятна инструкция. Скажите ребятам, что задание должно выполняться молча. Можно включить негромкую музыку.*

Обсудите в кругу результаты работы. Какие выводы можно сделать? Что было интересным? Какие открытия были сделаны? Скажите ребятам, что каждый раз нужно взвешивать отношения — сохраняется ли в них баланс.

Заключительное обсуждение

Проведите обсуждение занятия в общем кругу. Что было самым интересным и важным сегодня? Что нового ребята узнали о себе, об окружающих, о теме? С каким чувством они уходят?