

Тема: «Гнев, как выражение чувств!»

Цель: формирование у воспитанников представлений о приемлемых способах выражения гнева и негативных эмоций.

Задачи:

- Дать представления воспитанникам о том, что такое гнев
- Развивать творческие способности воспитанников
- Воспитывать ответственное отношение воспитанников к своему психологическому здоровью

Ход занятия

1. Вводная часть

-Тема нашего с вами занятия - «Гнев, как выражение чувств!»

Нет такого человека на земле, который хотя бы раз не испытывал злость. Вспомните, когда в последний раз вы ругались с кем-либо, что вы испытывали?

Дети отвечают.

-Как обычно начинается ссора? Что вам нравится в ссоре? А что не нравится?

Дети отвечают.

Сегодня мы поговорим с вами о гневе, об агрессии (слова на доске).

-Прочитайте слово на доске. (Дети читают, ставят ударение)

-Что же такое гнев? Это чувство сильного раздражения, негодования, которое сложно контролировать.

-Как вы думаете, а каким он может быть цветом, какой формы?

Ребята я предлагаю вам выполнить ряд упражнений, изображая на лице различные эмоции.

-сморщить лоб, поднять брови (удивление),расслабить мышцы лица (после каждого упражнения);

-сдвинуть брови нахмуриться сердито (сердитость);

-расширить глаза, открыть рот, напрячь тело (страх, ужас);

-сморщить нос (брезгливость);

-сжать губы, прищурить глаза (презрение);

-улыбнуться, подмигнуть (веселье).

II. Основная часть

Упражнение «Отрицательные эмоции».

Давайте попытаемся выразить агрессию, то есть гнев, с помощью некоторых действий. Возьмите карточки, подумайте и покажите, как можно выразить свой гнев с помощью действий. На карточках:

-ногой;

-лицом;

-руками;

-ртом;

-звуками «мяу»

-звуками «гав»

-Хорошо, а теперь давайте попробуем нарисовать злой рисунок. (Дети выполняют задание на листке).

-Вот видите, как выглядит агрессивный человек. Хотелось бы вам научиться справляться со своим гневом? (дети отвечают).

В повседневной жизни нам с вами часто приходится раздражаться, злиться. При этом нам хочется кричать, размахивать руками, драться. И что бы такого не случилось, мы должны запомнить несколько простых правил, которые вам помогут справиться с гневом. Послушайте внимательно и запомните.

Ввод правил борьбы с гневом

В тот момент, когда вы сильно разозлились:

1.Прежде, чем перейти к действию, скажи себе «Стоп!».

2.Прежде, чем перейти к действию, глубоко вдохни и посчитай до 10.

3.Прежде, чем перейти к действию, сильно сожми кулаки и разожми их. Так можно делать до 10 раз.

4. Прежде, чем перейти к действию, остановись и подумай, что ты хочешь сделать.

5. Относись бережно к вещам.

6. Говори уважительно со старшими.

7. Держи руки при себе.

8. В ответ на оскорбление, рассмейся и уйди, или просто отвернись и уйди.

А теперь давайте с вами выполним упражнение, которое поможет нам расслабиться.

Упражнение «Апельсин».

Представьте себе, что вы греетесь на солнышке, и к вашей руке подкатился апельсин, и вам нужно выжать из него сок. Вы должны очень сильно сжать руку в кулак и напрячь в течение 8-10 сек. Разожмите кулак, почувствуйте тепло, рука мягкая, отдыхает.

Проделайте то же самое и с другой рукой.

Упражнение «Мешочек гнева»

Цель: отреагирование негативных эмоций, снятие агрессивности.

Психолог показывает ребенку «мешочек гнева», читает стихотворение, затем озвучивает любимыми звуками или словами негативные эмоции.

Взрослый предлагает ребенку прокричать в «мешочек гнева» накопленное недовольство, обиду, гнев.

«Мешочек гнева»

Гнев в мешочек прокричу,

Иногда и порычу.

Гнев так быстро исчезает,

И обида тоже тает.

Ловко завяжу мешок

И скажу себе я: «Ох!»

Упражнение «Кто подарил добрые слова?»

Цель: гармонизация отношений в общении детей, обучение умению проявлять добрые чувства по отношению к другому человеку.

Дети встают в круг. Выбирается водящий, который садится на стул в центре круга и закрывает глаза. Участники игры идут по кругу со словами:

Здесь игра сейчас начнется,
Дождь из добрых слов прольется.
Отгадай, кто подходил,
Добрые слова дарил.

Ребенок, до которого психолог дотронется рукой, подходит к водящему и, нежно к нему прикасаясь, дарит добрые слова. Например, «Петя, ты заботливый, умный и добрый». Водящий должен узнать по голосу того, кто подарил добрые слова. Если водящий узнает игрока, игра продолжается с новым водящим.

Упражнение «Взрослые и дети»

Цель: развитие воображения, создание доброжелательности и взаимопонимания в общении детей друг с другом.

Группа делится на две подгруппы: первая — «дети», вторая — «взрослые». «Дети» садятся на стулья, поставленные по кругу. «Взрослые» встают за спиной сидящих «детей». Перед началом упражнения они поглаживают, разминают свои руки, превращая их в нежные, добрые руки близких людей. Психолог может показать детям, как выполняется «волшебный» массаж рук, и сопроводить действия словами:

Я поглажу свои руки,
Будьте, рученьки, добрей,
Чтоб ласкать и нежно гладить
Моих маленьких детей.

После этого «взрослые» начинают нежно поглаживать плечи, руки «детей». Через несколько секунд «взрослые» меняют своих подопечных. Через 2–3 смены подопечные «дети» определяют: а) какой «взрослый» самый ласковый и нежный; б) с чьими руками можно сравнить руки «взрослого»: мамы, папы, бабушки, дедушки.

III. Заключительная часть

Упражнение «Нарисуй свой гнев».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Нарисовать свой гнев (на большом листе бумаги, широкими кистями) и смять его (порвать, выбросить).

Наше занятие приближается к завершению, скажите, а чему мы сегодня учились?

-Правильно, мы учились справляться с чувством гнева, мы познакомились с правилами борьбы с гневом. -Скажите, ребята, а что вам было трудно выполнять?

-А какие упражнения понравились больше других?

-Спасибо, ребята! Вот наша встреча и подошла к концу, давайте попрощаемся. До свидания!