

## **Занятие для детей: «Я злюсь: что делать?»**

**Цель:** совершенствовать коммуникативные навыки; научить детей позитивным способам общения со сверстниками и взрослыми.

**Задачи:**

1. Обучение адекватным позитивным способам избавления от злости.
2. Формировать у детей чувство доброты, любви к людям;
3. Учить сопереживать и помогать людям, попавшим в сложную ситуацию.
4. Сплочение группы, развитие навыков взаимодействия и сотрудничества.
5. Развитие коммуникативных навыков в творческой деятельности.
6. Коррекция общей агрессии.

**Материалы:** цветные карандаши, фломастеры, листы формата А4, корзина для бумаги, шаблоны стопы, воздушные шары, краски.

### **Ход занятия**

**Ведущий:** - Здравствуйте! Я рада вас видеть. Давайте поздороваемся друг с другом, а также подарим всем свое хорошее настроение.

### **Приветствие**

**Упражнение: «Почеси спинку»**

**Ведущий:-** Встаньте, пожалуйста, в круг так, чтобы спина вашего соседа оказалась у вас перед глазами. Теперь мы с вами начнем делать друг другу приятный и бодрящий массаж. (Называю имя ребенка, с которого начнется игра). Пусть Р. начнет растирать ладонями плечи и спину стоящего перед ней В. , при этом говоря: «Здравствуй, В., я твой друг». В. делает массаж следующему стоящему перед ним человеку и говорит те же слова. И так далее по кругу, пока массаж не вернется к тому, кто его начал.

- Игра помогла нам разогреться перед занятием.

**Упражнение «Оживим камень»**

**Ведущий:** - Что у меня в руках?

( *Камень.* )

- Какой он? (Прикладывает к щеке каждого ребенка.)

( *Холодный.* )

- Как вы думаете, его можно согреть?

( *Наверное...* )

- Я знаю слова, которые помогут нам согреть камень.

**Камень, камень, возьми тепло моих рук,**

**Жар моего сердца и подари их моему другу.**

**Инструкция**

Передать камень рядом стоящему ребенку. Тот крепко сжимает камень в руках, говорит « слова» и передает его дальше по кругу.

**Ведущий:** - А сейчас я снова приложу к вашей щеке камень, а вы мне скажите каким он теперь стал? (Прикладываю к щеке каждого ребенка.)

*(Теплый.)*

- А почему он стал теплый?

- Правильно, ведь мы передали камню часть своего тепла. Запомните на всю жизнь и когда станете взрослыми, если каждый из вас будет дарить друг другу тепло, то веселых, хороших и добрых людей станет больше.

- Поднимите руку, а кто из вас хочет всегда быть таким? Добрым, веселым, послушным?

*(Ответы детей.)*

### **Упражнение «Рассерженные шарики»**

**Ведущий:** - Но ведь человек может испытывать и другие чувства. Какие, как вы думаете?

*( Гнев, злость, обида)*

- Правильно. Ребята, а как вы думаете, можно ли научиться управлять этими неправильными эмоциями?

- Конечно же. А вот как это сделать, об этом мы с вами сегодня и поговорим.

- Что можно сделать?

*( Ответы детей)*

- А еще можно побоксировать подушку, покричать в лесу, потопать ногами, порвать бумагу...

- Но давайте сначала попробуем увидеть и услышать чувство злости.

*(Каждому ребенку предлагают надутый завязанный шарик).*

- Представьте, что шарик – это человек. Там накопился воздух. В нем много раздражения и злости. Видите, какой человек стал сердитый? Как вы думаете, а воздух сейчас может входить в шарик и выходить из него?

*( Нет.)*

- А если человек будет такой же «раздутый» от злости и гнева, сможет ли он оставаться спокойным?

*(Нет.)*

- Почему?

- Сделайте так, чтобы шарик лопнул, как будто взорвался.

- Его можно проткнуть, можно прыгнуть на него, можно его прокусить.

- А когда вы ждали, что он лопнет, страшновато было?

- Как вы считаете, это безопасный способ избавления от злости, если также взорвется злой человек?

*( Можно испугаться самому, можно испугать других)*

**Ведущий:** - Я с вами согласна! А теперь давайте поучимся, как правильно управлять своими неправильными эмоциями. Надуйте шарик, но не завязывайте, а просто крепко держите, так чтобы воздух не выходил наружу.

Наш шарик по-прежнему человек, а воздух внутри его – это раздражение, гнев, злость. Выпустите из шарика немного воздуха и вновь крепко зажмите. Посмотрите, шарик уменьшился?

- Лопнул он, когда вы выпускали воздух?

- Вот видите, шарик остался целым и никого не напугал. Так и человек: когда он выражает свои чувства правильным способом, он никому не причиняет вреда. Продолжайте потихоньку сдувать шарик, до тех пор пока в нем не останется воздуха.

**Ведущий:** - Вышел воздух – прошла злость. А шарик – остался цел и невредим. Как вы думаете, этот способ опасный или безопасный?

### **Упражнение «Ноги топают»**

**Ведущий:** - Вспомните: бывало ли с вами так: вы сердились, и вам хотелось топнуть ногой?

- Когда это происходило?

*(Рассказы детей)*

**Ведущий:** - Чтобы наше раздражение не мешало играть и заниматься другими делами, нужно от него избавиться. И еще один из лучших способов – топнуть изо всех сил ногой рядом с рисунком, изображающим следы. Мы поймем, что эти чувства «вышли» из нас, потому что наши стопы станут горячими и нам станет легче. Начнем?

*(Дети и педагог топают; педагог помогает правильно выполнять упражнение застенчивым и гипервозбудимым детям.)*

**Ведущий:** - Что вы чувствуете? Потеплели ваши следы?

### **Упражнение «Рисунок «Злость» (абстракция).**

**Ведущий:** - Рисуем злость.

### **Упражнение «Разрывание бумаги»**

**Ведущий:** - Есть еще один способ, как избавиться от неприятных чувств.

Возьмем бумагу, разорвем ее на кусочки, сложим в центр круга.

- Вот сколько раздражения и злости вышло из нас! Давайте превратим бумагу в... снег.

*(Энергично подбрасывает кусочки бумаги в воздух; к педагогу присоединяются дети; кидают кусочки бумаги друг в друга, прыгают на них, бросают их горстями в воздух.)*

- Помогите мне, пожалуйста, собрать наш «снег».

*(Дети и педагог убирают бумагу в таз, корзину и т.п.)*

- Как вы себя чувствуете?

### **Упражнение «Хорошие!»**

**Ведущий:** - Наше занятие подходит к концу, а чтобы и вы, и я ушли в хорошем настроении, передадим свое тепло, дружбу и любовь друг другу нашим волшебным камешком, со словами: «Я хороший! Ты хороший!».

(Педагог берет камень, кладет его на ладонь и прижимает к груди). Я хороший! (Передает рядом стоящему ребенку.) Ты хороший!

Когда слова эти произносит последний ребенок и камень оказывается в руках у педагога, все дети берутся за руки.

**Вместе.** Все мы хорошие, умные, красивые, послушные, замечательные!

**Ведущий:** - Занятие подошло к концу. Все активно работали до новых встреч!