

Программа эмоционального развития детей
**«Удивляюсь, злюсь, боюсь,
хвастаюсь и радуюсь»**

Занятие 13

Злость (гнев)



Педагог-психолог: Коссе С.Ф.

Разминка «Волна»

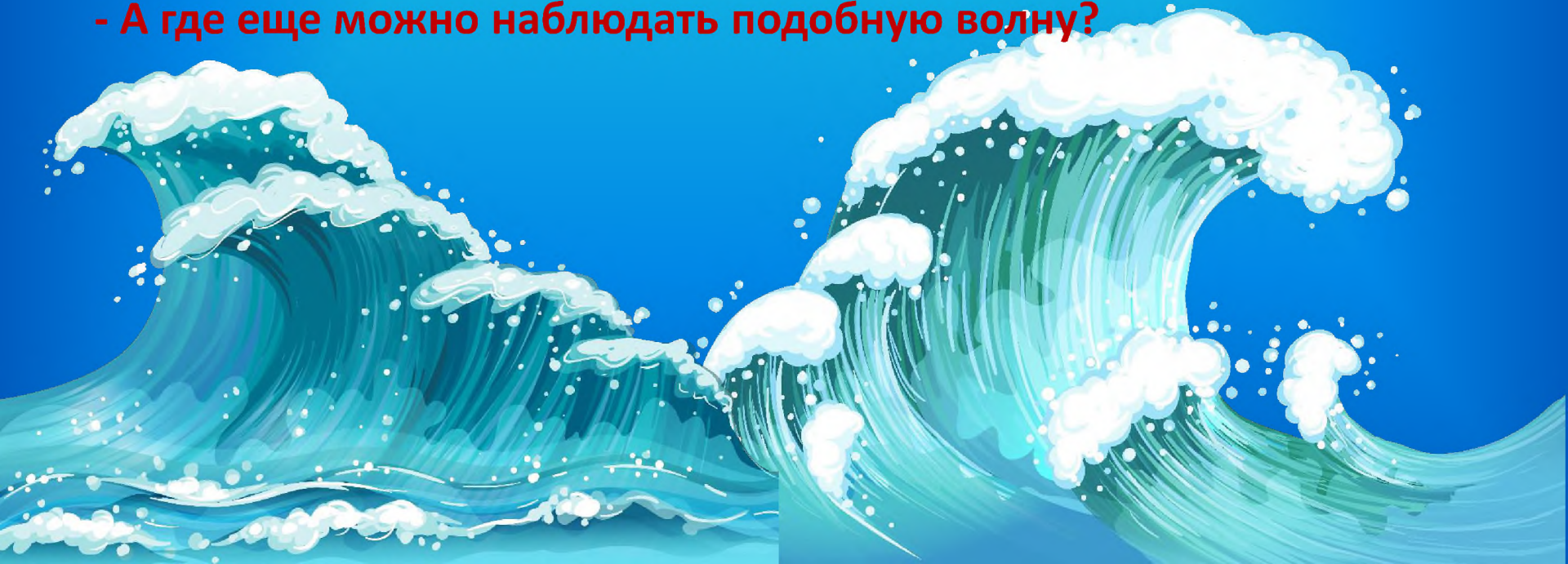
(Все становятся в круг и берутся за руки.)

- Кто из вас видел море?

- А что происходит с ним во время урагана?

- Правильно, большая волна. Предлагаю пустить свою волну по нашему кругу, но держитесь за руки крепче. Подуем сильнее (я поднимаю правую руку вверх, быстро ее опускаю и поднимаю левую руку вместе с рукой соседа и так далее пока волна придет ко мне. Повторить 2-3 раза)

- А где еще можно наблюдать подобную волну?



Злость (гнев)

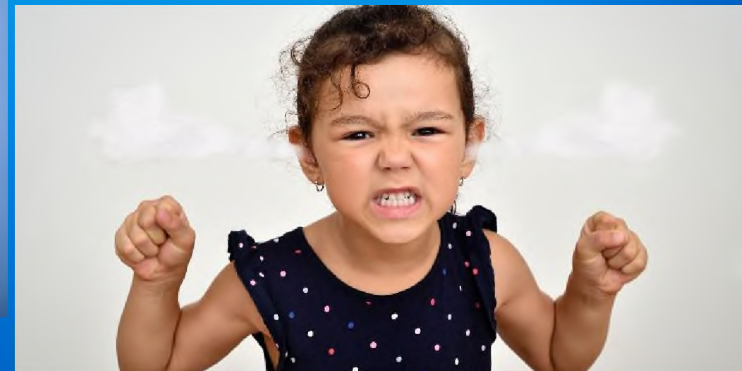
- А общение между людьми иногда бывает похоже на нарастающую волну? Когда это происходит? Правильно, **когда люди ссорятся (конфликтуют). Тогда говорят, что они злятся друг на друга**



«Когда я
злюсь, моя
злость
похожа на...»

Знакомство с эмоцией «Злость»

Посмотрите на выражение лиц этих людей...
Что произошло с их глазами, бровями? Какое
у них выражение глаз? **Что же это за чувство?**

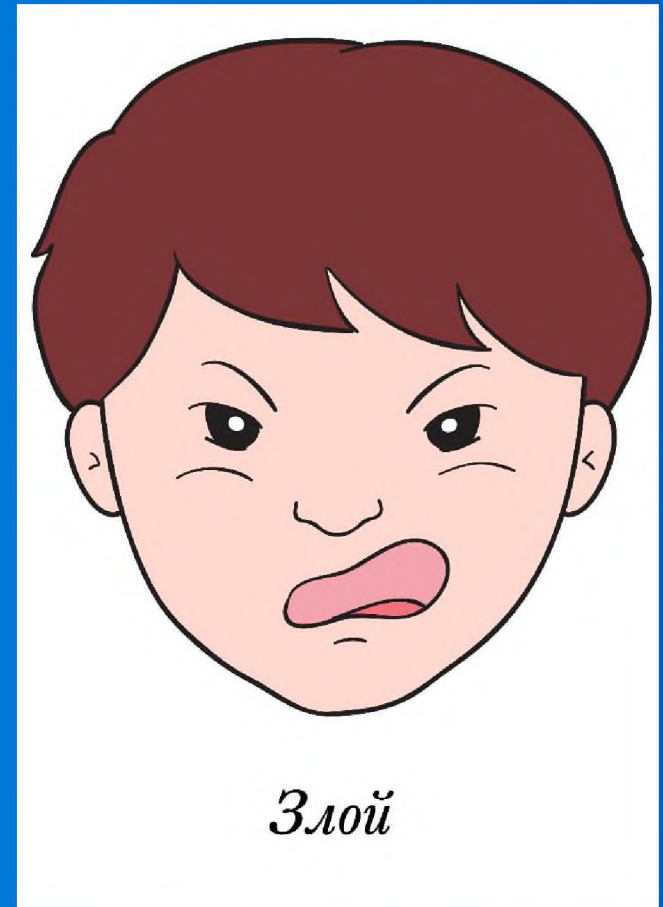


Упражнение «Зеркало»

Детям предлагается изобразить перед зеркалом свой гнев



Пиктограмма злость (гнев)



Понравилось вам выражение вашего лица?

Упражнение

«Закончи предложение»

«Злость – это когда...»

«Я злюсь, когда...» Когда вы чем-нибудь рассержены, что вам хочется сделать?

«Мама злится, когда...»



«Сердитый дедушка»

К дедушке в деревню приехал Петя и сразу же пошел гулять. Дедушка рассердился, потому что Петя ушел за калитку без предупреждения. Куда он пошел? Вдруг с ним что-нибудь случится? «Давайте разыграем эту историю». Отлично!»



Упражнение «Пружина»

«Сегодня я принесла показать вам пружину. Как вы думаете, для чего? У вас были очень интересные предложения. Представьте себе, ваша злость похожа на пружину. Мы будем сравнивать пружину со злостью. Когда вы начнете слегка злиться, пружина начнет постепенно сжиматься. Вас толкнули, не приняли в игру, вы на кого-то злитесь, злость накапливается и пружина сжимается все сильнее (сжать пружину).



Легко ли держать такую пружину? А что хочется сделать? Конечно, отпустить ее и дать ей выпрямиться. Так происходит и с вашим поведением. **В результате ваша злость внутри копится и в один прекрасный день она выходит наружу** и тогда, когда вас разозлят, вы можете сказать обидные слова и даже ударить обидчика, мы часто жалеем потом о своем поступке».

Игра «Волшебный мешочек»

«Сейчас мы с вами будем учиться справляться со своей злостью. Как вы думаете, как можно справиться со злостью? Что нужно сделать?»

Есть приемлемые способы снятия гнева. Сегодня мы с ними познакомимся.

Детям предлагается оставить свое плохое настроение и все «плохие» слова в волшебном мешочке (маленький мешочек с завязочками). В мешочек можно даже покричать. После того, как дети выговорились, завяжите мешочек вместе с ними и спрячьте.



Упражнение

« Уходи, злость, уходи! »

Цель: снятие агрессивности.

Играющие сидят на ковре по кругу. У них в руках подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силы бить ногами по полу, а руками по подушкам, с громким криком «Уходи, злость, уходи!» Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раздвинув ноги и руки, спокойно лежат, слушая спокойную музыку, еще 3 минуты.



Релаксационное упражнение на расслабление мышц рук “Лимон”

Есть хороший способ снятия напряжения, которое появляется когда мы гневаемся. Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.



Правила борьбы с гневом

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. Легкие мячики, которые можно швырять в мишень; мягкие подушки, которые можно пинать, колотить; резиновые молотки, которыми можно со всей силы бить по стене и по полу; газеты, которые можно комкать и швырять, не боясь что-либо разбить и разрушить
- и пр. правила, которые могут быть придуманы по ходу обсуждения в группе.

Игра «Добрые волшебники»

«В одной стране жил злой волшебник-грубиян. Он мог заколдовать любого ребенка, назвав его нехорошим словом. И все, кого он называл нехорошими словами, переставали смеяться и не могли быть добрыми. Расколдовать такого несчастного ребенка можно было только добрыми, ласковыми именами. Давайте посмотрим, есть ли у нас такие заколдованные дети»

Из детей выбирается «добрый волшебник» и расколдовывает детей, называя их добрыми и ласковыми именами.



Психолог: «Я делюсь с вами своим хорошим настроением!

Дети: «мы тоже!»

Психолог: «я дарю вам улыбку»

Дети: «мы тоже»

Психолог: «я радуюсь»

Дети: «мы тоже!»

Психолог: «Я прыгаю от счастья!»

Дети: «Мы тоже!»

Психолог: «Я вас люблю!»

Дети: «Мы тоже!»

Психолог: «Я вас обнимаю!»

Дети: «Мы тоже»

Все обнимаются в едином кругу.

Психолог: Ваше настроение отличное?

(ДА!!!)

Наша встреча закончена.

Приятных вам эмоций! До свидания!

