

Страна эмоций. Злость.

Цель:

Знакомство воспитанников с ОВЗ с чувством «Злость».

Задачи:

- обучение различению и выражению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию голоса;
- формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершенное действие или поступок;
- обучение сопереживанию;
- обучение «эмоциональному предвосхищению последствий своих действий»;
- развитие творческого воображения и навыков владения развитой монологической речью;
- обогащение невербальных средств коммуникации;
- коррекция поведенческих расстройств.

Ход занятия:

Психолог прикрепляет к магнитной доске картину 1 из серии «Гномы и Шишимора» и говорит:

— *Здравствуйте. Я рада вас видеть! Давайте все вместе возьмемся за руки и громко скажем друг другу: "Доброе утро!"* Сегодня мы снова отправляемся с вами в волшебную страну эмоций к гномам. Утром гномы наводили порядок в доме. Они вытирали пыль, подметали пол, поливали цветы. Когда уборка закончилась, Том пошел ремонтировать сломанный велосипед, который стоял в мастерской, а Тим чуть позже взял корзинку и отправился в лес собирать ягоды для компота.

Педагог прикрепляет к магнитной доске картину 2 из серии «Гномы и Шишимора» и продолжает:

— А в это время их соседка Шишимора была очень сердита. Она **разозлилась**, потому что гномы не пригласили ее в гости. Увидев, что гномы вышли из дома, Шишимора решила действовать. Посмотрите и расскажите, что она натворила. (Дети составляют рассказ по картине.) Довольная Шишимора убежала, а Том вернулся домой. Увидев беспорядок, он **разозлился** и сердито воскликнул: «Неужели это все Тим сделал?!»

«Посмотри, какие ягоды!» — сказал Тим, входя в дом. Но Том начал топтать ногами и громко кричать на него. Тим не понял, почему Том **гневаётся**, и сильно огорчился. Гномы не разговаривали весь день.

Психолог прикрепляет к магнитной доске сюжетную картину «Гнев».

Психолог говорит:

— Какой был Том, когда увидел беспорядок? (Злой, сердитый, разгневанный.)

— Как можно узнать разгневанного или злого человека? (Ответы детей.)

Брови у злого человека опущены и сведены вместе, глаза раскрыты, губы сжаты, зубы стиснуты. Кисти рук сжаты в кулаки, он может сильно размахивать руками или топтать ногами, громко кричать.

Изобразите гневного, злого человека. (Дети выполняют задание.)

Покажите друг другу.

Постарайтесь зло сказать фразу: «Сегодня шел дождь». (Дети выполняют задание.)

— Как вы думаете, можно или нельзя гневаться, злиться на других людей? На друзей? Почему? (Ответы детей.)

Я хочу вам открыть страшную тайну: взрослые тоже злятся, только умеют это делать, не причиняя никому вреда.

Вспомните, что сделала Шишимора, когда разозлилась на гномов? (Она устроила беспорядок в их доме и поссорила их друг с другом.)

Сейчас мы научимся сердиться, никого при этом не обижая.

Надуйте воздушный шарик и держите его так, чтобы он не сдувался. (Дети выполняют задание.)

Представьте себе, что шарик — это ваше тело, а воздух внутри шарика — это ваш гнев или злость.

Как вы думаете, что случится с шариком, если его сейчас выпустить из рук? (Он улетит.)

Отпустите шарик и проследите за ним. (Дети отпускают. Шарик быстро перемещается из стороны в сторону.)

Заметили, что шарик был совершенно неуправляемым? Так бывает и со злым человеком. Он может совершать поступки, не контролируя их. Может даже обидеть или ударить кого-нибудь.

Теперь надуйте другой шарик и попробуйте выпускать из него воздух маленькими порциями. (Дети выполняют задание.)

Что теперь происходит с шариком? (Он сдувается.)

А что происходит с гневом внутри шарика? Можно им управлять? (Он выходит из шарика. И этим гневом можно управлять.)

Если гнев еще остался внутри нас, можно выпустить его с помощью мыльных пузырей. Давайте попробуем! (Дети выполняют задание.)

Еще гнев можно пропустить через стопы наших ног. Давайте встанем и сильно-сильно потопаем. Наши стопы станут сначала теплыми, потом горячими, потому что через них выходит наш гнев. Давайте потопаем. (Дети выполняют задание.)

Можно представить, что мы собрали остатки нашего гнева в мешочек. (даем детям мешочек с фасолью). Давайте подержим мешочек на ладони. Чувствуете, какой тяжелый гнев? Сожмите его и со всей силы киньте в мишень. (Дети выполняют задание.)

А сердитые слова можно произнести в трубу. Попробуйте сделать это. (Дети выполняют задание.)

Вы почувствовали, как стало легко и весело? Мы с вами сердились, но никакого вреда никому не причинили.

Звучит запись музыки Е. Ботлярова «Драчун».

Перед каждым ребенком — набор цветных карандашей, простой карандаш, ластик, лист бумаги.

Психолог предлагает детям нарисовать свой гнев или то, что они чувствуют или делают в состоянии гнева, вспомнить, на что или на кого был похож гнев. Может быть, на животное или на бесформенное облако? Дети выполняют задание, а затем рассказывают, что они нарисовали.

Примечание. Каждому ребенку необходимо дать возможность рассказать, что он нарисовал, обсудить с ним, что он хотел бы сделать с этим гневом. Что он чувствовал, когда злился? Как мог бы ребенок сейчас изменить то, что произошло с ним?

Важно поощрять и подбадривать ребенка, используя вербальные и тактильные формы одобрения. При необходимости психолог помогает придумать позитивное окончание рассказа.

Психолог говорит:

— Можно ли нам гневаться? (Можно, только надо это делать так, чтобы никого не обижать.)

Кто у нас сегодня гневался лучше всех? (Ответы детей.)

Давайте расскажем, как можно злиться, не причиняя никому вреда.

На полу лежит обруч. Психолог предлагает каждому ребенку по очереди встать в обруч. Дотрагивается до него «волшебной палочкой» и говорит:

— Ты сегодня научился справляться со своим гневом! За это я тебя награждаю медалью! (Вешает ребенку на шею медаль, вырезанную из картона.)

Улыбнитесь друг другу, ведь вы самые замечательные дети на свете!