Вакулина Екатерина Геннадьевна

Детский сад № 204 ОАО «РЖД»

Педагог-психолог

 Тема коррекционно-развивающей деятельности:

 **«Я учусь злиться»**

Сохранение эмоционального здоровья является одним из важных условий в сохранении и укреплении психологического здоровья детей.

В процессе работы с детьми педагоги довольно часто сталкиваются с такой проблемой как неумение современных детей адекватно выражать свои чувства , они стали менее отзывчивыми к чувствам других. Это говорит о том, что развитию эмоциональной сферы и сохранению эмоционального здоровья ребенка не всегда уделяется достаточное внимание. А так как эмоции и чувства включены во все психические процессы и состояния человека, необходимо с дошкольного возраста знакомить детей с положительными и негативными эмоциями, учить адекватно проявлять и контролировать их, учить управлять своим эмоциональным состоянием.
 Одной из основных проблем эмоционального здоровья детей дошкольного возраста является проблема агрессивности. У детей не умеющих в социально приемлемой форме выражать свои чувства раздражения, гнева, обиды снижается продуктивный потенциал, сужаются возможности полноценного общения, деформируется личностное развитие. Такие дети приносят массу проблем не только окружающим, но и самому себе. Поэтому возрастает необходимость работы по обучению детей адекватным способам выражения собственных чувств, чему и посвящено данное занятие.

Занятие проводиться педагогом-психологом с детьми старшего дошкольного возраста. Количество детей 6-8. Продолжительность занятия 30 минут.

**Цель занятия:** профилактика агрессивности, обучение детей социально приемлемым способам выражения негативных эмоций.

**Оборудование:** «ковер добра», листы с нарисованными ступнями ног, камень, воздушные шары, газеты, ведро, цветные карандаши.

Ход занятия:

1. **Приветствие, разминка**

*Дети и психолог стоят в кругу на «ковре добра»(полотно в форме круга голубого цвета, посередине – солнце с лучиками)*

**Упражнение «Возьми и передай»**

**Цель:** способствовать возникновению взаимопонимания и сплоченности.

Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и мимикой

передают радостное настроение, улыбку.

**Упражнение «Оживим камень»**

**Цель:** формировать умение передавать положительное эмоциональное состояние.

Психолог. Что у меня в руках?

Дети: Камень.

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

Дети. Холодный.

Психолог. Как вы думаете, его можно со­греть?

Дети. Наверное*...(дети предлагают свои варианты).*

Педагог. Я знаю волшебные слова, ко­торые помогут нам согреть камень. Ка­мень, камень, возьми тепло моих рук, жар моего сердца и подари их моему другу.

Передает камень рядом стоящему ре­бенку. Тот крепко сжимает камень в руках, говорит «волшебные слова» и передает его дальше по кругу. Через некоторое время ка­мень вновь оказывается в руках у педагога.

Психолог. Почувствуйте, какой теперь стал камень! (Прикладывает к щеке каж­дого ребенка.)

Дети. Теплый.

Психолог. Вот видите, мы передали кам­ню часть нашего тепла, и холодный камень стал теплее, как будто ожил. И если мы, люди, будем дарить друг другу тепло, каж­дый почувствует себя уютнее, станет весе­лее и добрее.

1. **Основная часть.**

**Упражнение «Рассерженные шарики»** (дети и психолог сидят в кругу)

**Цель:** научить детей адекватным способам выражения собственных негативных чувств.

Психолог. Все мы хотим быть добрыми, веселыми, послушными... Правда?

Дети. Да.

Психолог. Но это не всегда у нас получа­ется. Вы уже знаете, что человек может ис­пытывать различные чувства, переживать разные эмоции. Гнев, злость, обида - это человеческие эмоции. Их испытывает каждый человек, и это нормально. Самое главное - уметь правильно избавиться от отрицательных эмоций. Назовите опасные способы выхода агрессии.

Дети. Драться, кричать друг на друга, бросать предметы, ломать их и т.д.

Психолог. Молодцы, а теперь скажите: как можно безопасно избавиться от раз­дражения?

Дети. Побоксировать подушку, покри­чать в лесу, потопать ногами, порвать бу­магу...

Психолог. А на что вы чаще всего зли­тесь? (Отвечают.) Что вызывает у вас раздражение, обиду? (Отвечают.) Давай­те попробуем увидеть и услышать это чув­ство. (Предлагает каждому ребенку на­дуть шарик и завязать его, при необходи­мости помогает.)

Представьте, что шарик - это человек, в котором накопилось много раздражения, злости (это воздух внутри шарика). Види­те, какой человек стал сердитый? Он вот-вот лопнет от злости! Как вы думаете, воз­дух сейчас может входить в шарик и выхо­дить из него?

Дети. Нет.

Психолог. А если человека переполняют злоба и гнев, может он оставаться спокойным ?

Дети. Нет.

Психолог. Почему? (Предположения де­тей.) Сделайте так, чтобы шарик лопнул, как будто взорвался. Его можно проткнуть, можно прыгнуть на него, можно его проку­сить. (Выполняют.) Как вы считаете, это безопасный выход злости?

Дети. Нет!

Психолог. Почему?

Дети. Можно испугаться самому, мож­но испугать других.

Педагог. Что может означать ваш страх? Чего вы боитесь, когда слышите взрыв шарика? (Ответы.) Раз шарик - че­ловек, то взрывающийся шарик может оз­начать какой-либо агрессивный поступок, например нападение, оскорбление, а это, как вы сами увидели, опасно. Найдите, по­жалуйста, еще один шарик. Надуйте его, но не завязывайте, а просто крепко держи­те, так чтобы воздух не выходил наружу. Наш шарик по-прежнему человек, а воз­дух внутри его - раздражение, злость, гнев. Выпу­стите из шарика немного воздуха и вновь крепко зажмите. Посмотрите, шарик уменьшился?

Дети. Да.

Психолог. Лопнул ли он, когда вы выпус­кали воздух? Испугался кто-нибудь из вас?

Дети. Нет.

Психолог. Шарик остался целым?

 Дети. Да.

Психолог. Вот видите, шарик остался це­лым и невредимым, не лопнул и никого не напугал. Так и человек: когда он выражает свои чувства контролируемым способом, он никому не причиняет вреда. Продолжайте сдувать шарик маленькими порциями, до тех пор пока в нем не останется воздуха. (Выполняют.) Помните, что воздух в шари­ке - это чувства раздражения и гнева. Вы­шел воздух - прошла злость. А шарик - че­ловек - остался цел и невредим. Как вы ду­маете, этот способ опасный или безопасный?

Дети. Конечно, безопасный.

Психолог. Почему? (Предположения де­тей.) Попробуйте еще раз сами надуть и

сдуть шарик маленькими порциями. *(дети выполняют)* Вы видели, слышали и чувствовали, какчувства раздражения и гнева накапливаются и однажды могут вырвать­ся наружу - так воздух вырывается из надутого шарика и может напу­гать или травмировать вас или тех, кто находит­ся с вами рядом. Поэто­му очень важно на­учиться избавляться от злости дозированно, бе­зопасно.

**Упражнение «Горячие ноги»**

**Цель**: способствовать снижению агрессии, ослаблению негативных эмоций

Психолог. Вспомните: бывало с вами так: вы сердились и вам хоте­лось топнуть ногой?

Дети. Да.

Психолог. Когда это происходило? (Рас­сказы детей.) Чтобы раздражение не ме­шало играть и заниматься другими дела­ми, нужно от него избавиться. Лучший способ - 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.) Что вы чувствуе­те? Потеплели ваши следы? (Когда дети подтверждают, что стопы стали горячие, предлагает нарисовать на картонке со ступнями солнышко.) А теперь возьмите фломастер и нарисуйте солнышко рядом со ступнями. (Рисуют.)

**Упражнение «Разрывание бумаги»** (де­ти сидят в кругу)

**Цель**: способствовать выходу отрицательных эмоций, агрессии.

Психолог. Есть еще один способ изба­виться от неприятных чувств, но я расска­жу о нем при условии: после выполнения задания вы поможете мне навести порядок в комнате. Возьмите бумагу, разорвите ее на кусочки, сложите в центр круга. Размер кусочков значения не имеет. (Дети рвут бумагу.) Вот сколько раздражения и злос­ти вышло из нас! Давайте произнесем вол­шебные слова и превратим бумагу в... снег.

(Все вместе.) Крибле, крабле, бумс! (Энергично подбрасывает кусочки бумаги в воздух; к педаго­гу присоединяются дети; кидают кусочки бумаги друг в друга, прыгают на бросают их горстя­ми в воздух.)

Приехала снегоубороч­ная машина и стала соби­рать снег. Помните, что вы мне обещали? Помо­гайте, подгребайте снег к машине. (Дети и педагог убирают бумагу в таз, корзину и т.п.) Как вы се­бя чувствуете? (Отве­ты.) Можете и дома этот способ попробовать, толь­ко обязательно вызывай­те уборочную машину.

 **Релаксационное упражнение «Волшебный сон»**

Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения, мышечных зажимов, ауторелаксация.

Дети ложатся на ковер, руки вдоль тела, глаза закрыты. Звучит спокойная музыка. Психолог дает следующую установку.

Психолог: Начинается игра «Волшебный сон». Вы не заснете по-настоящему, будете все слышать и чув­ствовать, но не будете двигаться и открывать глаза, пока не «проснетесь». Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова. Спокойно отдыхайте, закрыв глаза. Пусть каждому приснится хороший, добрый сон.

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем.

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко...

 Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают...

Отдыхают, засыпают...

Шея не напряжена,

А расслаблена...

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется...

Дышится легко... ровно... глубоко...

Напряженье улетело...

И расслаблено все тело

Будто мы лежим на травке,

На зеленой, мягкой травке...

Греет солнышко сейчас...

Ноги теплые у нас...

Дышится легко... ровно... глубоко...

Губы теплые и вялые

И нисколько не усталые.

 Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

 Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

 Всем открыть глаза и встать!

III. Заключительная часть

Рефлексия занятия.

 Упражнение « Какие мы хорошие!»

Цель: повышение самооценки детей, способствовать развитию доброжелательных взаимоотношений детей в группе;

Психолог *(берет камень в руки, кладет его на ладонь и прижимает к груди).* Я хороший! *(Передает камень ребенку.)* Ты хороший!

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

Психолог: Все мы хорошие, умные, послушные, замечательные!