**Тема: Уходи, обида прочь! Я себе смогу помочь!»**

**Цель:**развитие эмоционально-волевой сферы младшего школьника.

**Задачи:**

* дать понятие обиды;
* развитие умения детей справляться с жизненными трудностями, управлять своими эмоциями;
* знакомство детей со способами того, как справиться с обидой;
* гармонизация личности ребенка, повышение его уверенности в себе, своих возможностях.

**Оборудование:** демонстрационный материал “Беседы по картинкам. Чувства. Эмоции” Фесюковой Л.Б., Курбатовой З.А. (или картинки с ситуациями, демонстрирующими проявление обиды, злости, грусти), бумажная копилка, бумага для рисования, цветные карандаши (краски, фломастеры), коробочка “Я справился”, стеклянные камешки, воздушные шары, маркеры, памятки “Уходи, обида, прочь!”, музыкальное сопровождение.

**Ход занятия**

**I. Вводная часть**

**1. Ритуал приветствия “Передай улыбку”.**

*(Дети стоят в круге. По часовой стрелки, начиная с ведущего, по очереди поворачивают голову к стоящему рядом и улыбаются.)*

**2. Мини-викторина “Угадай эмоции”.**

*(Работа по картинкам №3, №6, №12 демонстрационного материала “Беседы по картинкам. Чувства. Эмоции” Фесюковой Л.Б., Курбатовой З.А.)*

- Отгадайте, о какой эмоции идёт речь?

Как грустно мне что-то сегодня,
На улице дождик идет.
Мелодия песни далеко
О чем-то печальном поет…
Грущу в наслажденье привольно.
Меня вам никак не понять.
Нет настроенья сегодня,
И капает дождик опять. (Лариса Касимова)

**- Это грусть.**

От злости не видишь неба,
Злость застилает глаза,
Не надо воды и хлеба,
Найти б побольней слова…
И сон убежал твой напрочь,
Злость не даёт уснуть
И думаешь думу на ночь,
Ну как бы больней кольнуть.

- **Это злость.**

Я ушёл в свою обиду
И сказал, что я не выйду.
Вот не выйду никогда!
Буду жить в ней все года!
И в обиде я не видел
Ни цветочка, ни куста...
И в обиде я обидел
И щеночка, и кота... (Эмма Машковская)

- **Это обида.**

**II. Основная часть**

**1. Вводная беседа.**

- Хороши ли такие эмоции как грусть, злость?

- А именно они часто являются спутниками обиды. Значит, мы должны уметь справляться с такими негативными эмоциями. И сегодняшнее занятие поможет нам в этом.

- Когда вы обижаетесь? Вспомните случаи, когда вы обижались. На кого?

- Так, что же такое обида?

- Обида – несправедливо причиненное огорчение, оскорбление. Обида – острая боль. Обида – горечь, направленная внутрь человека.

- Можно ли разделить обиды на справедливые и несправедливые?

- Как мы реагируем на обиду?

 **2. Упражнение “Поведение обиженного”.**

*(На доске записаны слова, определяющие поведение: уверенное, неуверенное, грубое, безразличное, трусливое, справедливое. Выбирается ведущий, который изображает поведение обиженного. Остальные отгадывают, выбирая из этих слов.)*

- Какая реакция была убедительна?

- Как нужно реагировать на обиды?

- Как вы считаете, нужно ли копить обиды?

- Мы можем сделать вывод о бесполезности накопления обид.

 **3. Упражнение “Копилка обид”.**

- Нарисуйте свои обиды. *(На работу дается 8-10 минут. Дети рисуют под музыку.)*

- Чем похожи рисунки?

- Сложим ваши “обиды” в копилку.

- Кто может нам помочь избавиться от обиды?

- Всегда ли стоит обижаться во время споров?

- Удается ли вам самим справиться с обидой?

- А что лучше самому себе помочь или ждать помощи?

- Что же нам делать с обидами? Что мы сделаем с копилкой обид? *(Рисунки рвём, копилку с обрывками сминаем и выбрасываем в мусорную корзину.)*

- Как нам быть с нашими обидами в жизни?

- Прощать.

- Как относиться к обидчику?

- Прощать.

 **4. Упражнение на расслабление.**

Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать,
Но не все пока умеют.
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая –
Очень лёгкая, простая:
Замедляется движенье,
Исчезает напряженье.
И становится понятно:
Расслабление – приятно. *(Звучит релаксационная музыка.)*

*-*Сядьте удобнее... Закройте глаза… Устроитесь так, чтобы каждая часть тела была расслаблена. Руки и ноги отдыхают... Лицо спокойно, челюсть разжата... Сделайте несколько глубоких вдохов через нос — и сильных выдохов через рот... Дышите в такт с музыкой...

- Представьте перед собой человека, который вас обидел. Он сидит один в большой комнате… Он совсем один… Мысленно подойдите к нему. Простите его… Избавьте себя от груза обиды… Вам стало легче…

**5. Работа с памяткой “Уходи, обида, прочь!”**

*(Каждому ребенку раздаются памятки “Уходи, обида, прочь!”)*

- Прочтём памятку.

**Памятка “Уходи, обида, прочь!”**

- Отойти от обидчиков и быстро походить, пробежаться, попрыгать на одной ноге, размяться на спортивных снарядах.

- Умыть лицо, руки, шею холодной водой.

- Не обращать внимания на глупого дразнилку, ведь умный ребенок такого бы не сказал.

- Зимой выйти на улицу и побросать снежки.

- Если рядом есть деревья, - прислониться к дереву позвоночником, лицом или ладонями. Какое дерево для этого лучше? Определить “свое” дерево можно в прохладное время года. Поздней осенью, ранней весной поднесите раскрытые ладони к дереву на расстоянии 3-5 см. Если почувствуете тепло, это дерево – ваш друг. Чаще всего это береза, дуб, каштан, тополь.

- Если есть талисман, можно пошептаться с ним.

 **6. Игра “Я справился”.**

- Вы можете дополнить памятку своими способами того, как справиться с обидой.

*(Дети формулируют свои предложения. Если предложенный способ признается приемлемым, то ребёнок кладёт стеклянный камешек в коробочку “Я справился”. Лучшие варианты можно записать в памятку.)*

**7. Упражнение “Лопни шар”.**

- Надуйте воздушный шарик и напишите маркером на нем свою обиду. А теперь лопните шар!

- Нет шарика – нет обиды!

- Вот таким “салютом” в честь нашей победы над обидой мы заканчиваем наше занятие!

 **III. Заключительная часть**

**1. Итог занятия.**

- Человек, не умеющий прощать, разрушает себя изнутри. Обиды копить бессмысленно. Их можно мысленно пускать на ветер, по воде и представлять, как она исчезает.

**2. Ритуал прощания “Уходи, обида, прочь!”**

*Все участники встают в круг, держатся за руки и хором говорят*: “*Уходи, обида, прочь! Я себе смогу помочь!”.*

**Литература**

1. Слободяник Н.П.Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении: практ. пособие. М.: Айрис-пресс, 2006.

2. Фесюкова Л.Б. Курбатова З.А. Чувства. Эмоции. Комплект наглядных пособий для дошкольных учреждений и начальной школы. – Х.: Изд-во “Ранок”, 20 0. – 20 отдельных листов в папке. – 2006.