

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 5 ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
М.Г. ЕФРЕМОВА г. ВЯЗЬМЫ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

215100 Смоленская область, г. Вязьма, ул. Заслонова, 8. ☎: директор – 5 24 04, учительская – 3 58 51, бух. – 4 11 92

Конспект занятия на тему

«Куда уходит злость»

Выполнила:

педагог-психолог

Васильева Надежда Анатольевна

Целевая группа: норма (нормотипичные дети и подростки с нормативным кризисом взросления) (Методические рекомендации по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях. Министерство просвещения Российской Федерации распоряжение от 28 декабря 2020 г. N p-193)

Цель: развитие эмоционально-волевой сферы, работа с неблагоприятными эмоциональными состояниями обучающихся, развитие коммуникативных навыков.

Задачи:

- формирование обстановки доверия, эмоционального комфорта, положительного эмоционального настроения;
- закрепление знаний обучающихся об эмоциях человека;
- формирование умений справляться с состоянием злости;
- умение различать эмоциональные состояния;
- развитие коммуникативных навыков учащихся, руководствуясь принципами доверия, поддержки, творчества и успеха;
- расширение словаря эмоций;

Оборудование: карандаши, трафарет человечка, пиктограммы эмоций, тетрадь, книга, бумажные звезды, магниты, проигрыватель.

Ритуал приветствия (звучит спокойная музыка).

-Здравствуйте, ребята! Ребята, сегодня на нашем занятии мы попытаемся понять «почему люди злятся и как справиться со своей злостью».

Упражнение "Аплодисменты"

- Ребята, давайте поприветствуем друг друга. Давайте я начну, а вы продолжите. Это легко – я встаю и говорю: "Я хочу поприветствовать ...(имя)" - и аплодирую этому человеку. Тот, кого я назвала, встает и так же приветствует следующего, любого из сидящих – ему мы хлопаем уже вдвоем и т.д. Человеку, которого назовут последним, достается не только приветствие, но и самые громкие аплодисменты!

Ребята, скажите, какое бывает настроение (хорошее и плохое). Наше настроение - это наше эмоциональное состояние, оно выражается различными эмоциями. Давайте назовем эмоции.

- Радость - глубокая положительная эмоция. При радости лицо расцветает улыбкой.
- Удивление – неопределенная эмоция, переходит как в положительно, так и в отрицательно окрашенные чувства.
- Гнев, ярость, злость - отрицательные эмоции. При гнев характерная мимика: сдвигаются брови, оттопыриваются губы, лицо краснеет или бледнеет.

Сейчас, после уроков, вы испытываете различные чувства. Давайте выразим свои чувства на рисунках (раздать трафареты человечка).

Разминка.

Задание «Раскрась свои чувства»

- Представьте себе, что этот человечек - сказочный герой, в которого вы превратились. Этот человечек, может испытывать разные чувства, и его ощущения живут в разных частях его тела. Раскрасьте эти чувства:

радость- желтым,

счастье – оранжевым,

удовольствие – зеленым,

гнев, раздражение – ярко-красным,

чувство вины – коричневым,

страх – черным.

После того как «человечки» раскрашены, участники показывают свои рисунки остальным и рассказывают, почему они использовали тот или иной цвет.

Основная часть занятия.

Упражнение «Пиктограммы»

Участникам показывается пиктограмма грусти.

-Определите, какая эмоция изображена на пиктограмме. А теперь я объявляю конкурс на «самую грустную грусть».

Участникам показывается пиктограмма гнева. Попробуйте каждый изобразить эмоцию гнева. А теперь я объявляю конкурс на «самый гневный гнев».

Упражнение «Куда уходит злость»

Пока мы выполняли предыдущее задание, в комнате накопилось очень много злости. Давайте разойдемся по комнате и руками сгоним всю злость в середину. Теперь давайте помашем руками, чтобы злость испугалась и поднялась вверх. А теперь давайте все вместе дуть на злость, чтобы она улетела.

-Сейчас все сядут на стулья так, как сидит котенок, который греется на солнышке;

-Все встанут и пройдут по кругу, как гордый лев по пустыне;

-Полетайте, как летает бабочка вокруг очень красивого цветка.

-Все сядут так, как сидит обезьяна, которая впервые увидела себя в зеркале.

Кто из вас хочет показать обезьянку. Скажите, какие эмоции испытала обезьянка увидев себя в зеркале?

Первая эмоция- удивление «Кто это?»

Вторая эмоция - «интерес». Почему она делает те же движения, что и я?

Третья эмоция- «гордость». Так ведь это же Я.

Упражнение «Вдох- выдох»

- Теперь сядьте на стулья. Закройте глаза. Вспомните ситуацию, которая вызвала у вас гнев, злость. Внимательно слушайте меня и выполняйте инструкцию.

- Сядьте, выпрямившись, на стул и держите спину совсем прямо. Положите руки на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Теперь мысленным

взором посмотрите в центр своей груди. Вдохните глубоко и выдохните (не задерживая выдох) без паузы между вдохом и выдохом. Вдох происходит несколько быстрее, чем выдох...когда вы выдыхаете, представьте себе, что ваш выдох долетает до двери нашей комнаты. А когда вы вдыхаете – не напрягайтесь, пусть воздух просто снова войдет в ваше тело... Если хотите, можете своему дыханию придать какой-то цвет. Например, выдыхать серый воздух. И представьте себе, что вы выдыхаете свое беспокойство, свое напряжение, свой гнев, свою злость. А вдыхаемому воздуху можно дать какой-нибудь другой, приятный цвет, например, голубой. И представьте себе, что вы вдыхаете спокойствие, уверенность и легкость.

Упражнение «Эффективное взаимодействие»

Выберите себе пару. Один из участников каждой пары держит в руках какой-либо предмет (книгу, пенал, мел, тетрадь, телефон, часы и т.д.). Задача второго участника состоит в том, чтобы уговорить партнера отдать ему этот предмет. Первый участник может отдать предмет только тогда, когда захочет. Затем участники меняются ролями. Упражнение проводится в двух вариантах: вербально (словесно) и невербально (с помощью жестов).

Ответьте на вопросы:

- Когда было легче просить предмет?
- Какие слова или действия побудили вас отдать его?

Задание «Звездочка»

Ребята, это кусочек звездного неба, но звезды на нем бесцветные. Сейчас, каждый из вас получит звезду (раздать ученикам звезды из белой бумаги). Раскрасьте ее, а в середине напишите свое имя.

Посмотрите еще раз на звездочки других и выберите ту, которая, по-вашему мнению, чем-то похожа на вашу. Подойдите к этому человеку и положите свою руку ему на плечо. Образуйте пару. Если похожую на вас звездочку уже кто-то выбрал, присмотритесь к другим, найдите похожую и образуйте пару с ней. Сейчас в парах вы будете брать друг у друга интервью. Для этого поменяйтесь звездочками. На лучах звезды вы напишете ответы на вопросы о своем партнере, которые будут задаваться. Вы представите своего партнера словами "Я представляю..." и зачитаете ответы.

Вопросы:

- твое увлечение;
- твоя хорошая черта характера;
- какой подарок ты хотел(а) бы получить на свой день рождения;
- что ты ценишь в людях больше всего;
- твоя мечта.

А теперь давайте вернем звезды на небосвод (ребята подходят к доске и, магнитиками, прикрепляют к ней звезды). Как оживилось небо.

Упражнение «Связующая нить»

По кругу передаётся клубок ниток. Тот, кому клубок достался первым, оставляет кончик нитки у себя, передавая клубок следующему участнику он говорит о том, что он чувствует сейчас, чего он хочет для себя

и что он желает другим. Таким образом, к концу упражнения все участники будут держаться за одну нитку, растянутую по кругу.

Рефлексия прошедшего занятия.

Вопросы.

- Ребята, скажите, с каким человеком вам приятнее общаться, с тем, кто улыбается, вежливо разговаривает или с тем, кто угрюм, ворчит, злится, огрызается?
- Можем ли мы узнать, какое настроение у человека, если не видим его лица? (Да, по голосу, по походке, по осанке).
- По каким признакам мы определяем, что человек злится? (При гнев характерная мимика: сдвигаются брови, оттопыриваются губы, лицо краснеет или бледнеет).
- Есть ли, кроме мимики лица, другие признаки, по которым мы определяем ту или иную эмоцию?
- Что вам было сложно выполнять на занятии?
- Что понравилось? Чему научились? Что будете использовать в обычной жизни в классе при общении с одноклассниками, дома?

Ритуал прощания.

-Давайте встанем в круг, протянем друг другу руки, и скажем : «Спасибо!»
Спасибо за участие! Желаю, чтобы все ваши желания сбылись!