**Тема: Злость**

**Цели:** развитие эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. познакомить детей с чувством злость;

2. учить детей определять эмоциональное состояние по внешним признакам и выражать его через мимику, пантомимику, интонацию;

3. формировать навыки правильного эмоционального реагирования на

совершенное действие или поступок.

**Материалы:** ноутбук, телевизор, сюжетная картина «Злость»; набор цветных карандашей и бланки с заданиями (для каждого ребенка).

**План:**

**I этап. Организационный**

**Ритуал приветствия:**

Колокольчик озорной,

Ты ребят в кружок построй.

Собрались ребята в круг

Слева –друг  и справа – друг.

Вместе за руки возьмёмся

И друг другу улыбнёмся.

**Педагог-психолог:** Здравствуйте ребята! Сегодня мы с вами продолжаем знакомиться с эмоциями. Предлагаю вам вспомнить, какие эмоции мы уже знаем.

**Ответы детей: …**

**Педагог-психолог:** Ребята, посмотрите на эту картинку внимательно и скажите какую эмоцию испытывает этот ребенок. *(обращение к имеющимся знаниям детей и закрепление пройденного)*

**Ответы детей: …**

**Педагог-психолог:** Как вы определили, что он радуется?

 - Что на нашем лице нам говорит об этом?

**Педагог-психолог:** Хорошо, ребята. Помочь нам определить, какую эмоцию испытывает человек, помогает мимика, жесты и поза.

**II этап. Мотивационный**

Раздается сигнал на ноутбуке, появляется картинка Герды (она грустная)

**Педагог-психолог зачитывает письмо от Герды** «Ребята в моем маленьком и красивом городе случилась беда. Злой гном разбил свое зеркало злости на мелкие кусочки, которые разлетелись по всему городу. После этого люди, которым осколок попал в сердце, стали часто злиться по пустякам и драться. Они забыли, как можно избавиться от злости не причиняя вреда другим людям. Помогите мне научить жителей моего города справляться со своей злостью и при этом никого не обижать»

**Педагог-психолог:** Ребята, вы согласны помочь Герде. Как мы можем ей помочь? Что мы можем сделать для этого?

**Ответы детей:**

**Педагог-психолог:** Сегодня мы с вами познакомимся с эмоцией «злость», поучимся определять эту эмоцию по внешним признакам (мимики лица, жестам и позе), узнаем некоторые приемы и способы способствующие избавлению от злости.

**III этап. Практический**

**1. Организация беседы по пиктограмме «Злость»**

К магнитной доске психолог прикрепляет сюжетную картину «Злость».

**Педагог-психолог:** Ребята посмотрите на экран и скажите.

- Как можно узнать, что человек злится или сердится? (Ответы детей.)

 **Мимические описания:** У человека, который злится глаза раскрыты, брови опущены и сведены вместе, губы сжаты, зубы стиснуты, может появиться даже оскал, Руки, рассерженного человека, сжаты в кулаки или, наоборот, он сильно топает ногами, громко кричит и размахивает руками.

- Покажите рассерженного, злого человека с помощью мимики. (Дети выполняют задание.)

- А какие будут жесты у человека, который злится?

**Упражнение 2 «Сказочные герои»**

**Цель:** формирование у детей умение определять эмоции по внешним признакам, развитие слухоречевого внимания, умения работать по устной инструкции взрослого.

**Материалы:** карандаши красный, зеленый, желтый.

**Инструкция:** Присядьте за столы, ноги красиво стоят под столом, спина прямая. Посмотрите на столах лежат листочки, нам сейчас необходимо внимательно посмотреть на сказочных героев и определить кто из них веселый, кто грустный, а кто злой. А теперь внимательно послушайте задание, его я проговорю только 1 раз. Ребята предлагаю вам вспомнить и повторить задание.

**Задание:** Веселых героев обведите желтым карандашом, грустных – синим, ну а злых (сердитых) – красным. А теперь приступайте.

**Педагог-психолог:** Вы все хорошо потрудились. А сейчас поменяйтесь со своим соседом справа листочками с заданием. Проверьте, правильно ли он выполнил задание.

**Педагог-психолог:** Я смотрю вы устали. Предлагаю немного поиграть и тем самым потренировать наши эмоции.

**Упражнение 3 «Тренируем эмоции»**

**Цель:** развивать умение определять настроение других детей и взрослых, сопереживать им.

Детям предлагается выполнить задания:

- нахмуриться, как осенняя туча; рассерженный ребенок;

- позлиться, как ребёнок, у которого отняли мяч, как колдунья;

- испугаться, как котенок, услышавший резкий, громкий звук;

- улыбнуться, как солнышко, как добрая фея;

- прищуриться, как кот на солнышке; как хитрая лиса.

**Педагог-психолог:** Как вы думаете, можно или нельзя гневаться, злиться на других людей? На друзей? Почему? (Ответы детей.)

**Педагог-психолог: Я хочу открыть вам тайну:** взрослые тоже злятся, но умеют это делать, не причиняя никому вреда.

**Педагог-психолог:** Я покажу вам, как можно злиться, но так чтобы никого не обидеть. *(дети получают воздушные шарики)*

1. Детям предлагается надуть воздушный шарик, так чтобы шарик был твердым, и держать его в таком состоянии. (Дети выполняют задание.)

А теперь представьте себе, что шарик — это ваше тело, а воздух внутри шарика - это ваша злость, которая скопилась.

- Как вы думаете, что случится с шариком, если отпустить шарик? *(Он будет летать)*

Отпустите шарики, пусть весь воздух сразу выйдет, и посмотрите за ними. (дети выполняют задание. Шарики хаотично двигаются по групповой комнате.)

Заметили, что шарики были совершенно неуправляемыми? Так бывает и с человеком, который злится. Он не контролирует свое поведение и те поступки, которые совершает в отношении окружающих. Он может наговорить обидных слов, толкнуть или ударить другого.

Возьмите и надуйте другие шарики, выпускайте воздух из них по чуть-чуть, маленькими порциями. (Дети выполняют задание.)

Посмотрите, что с шариками происходит? *(Они сдувается)*

Что же случиться со злостью и гневом внутри шариков? Можно управлять этой злостью? (Злость выходит из шарика. И ей можно управлять)

Ну а если злость еще не ушла и беспокоит человека, можно предложить ему выполнить несколько упражнений, о которых вы узнаете из следующей игры-этюда «Король-боровик».

1. **Этюд «Король-боровик»**

**Цель:** отработка отрицательных эмоций, выражения злости и гнева, способствовать снижению агрессии. Я сейчас прочитаю вам стихотворение В. Приходько, а вы выполняйте те движения, о которых говориться в тексте.

Шел король Боровик,

Через лес напрямик, он грозил кулаком и стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе - короля покусали мухи.

- Эй, король Боровик!

Ты ж хороший старик,

Никого не обижай-

Свои чувства выражай!

Боровик (топает ногами):

- Ох, я злюсь, ох, я злюсь,

Очень сильно я сержусь!

- Глубоко подыши (вдох-выдох),

- Улыбнись от души! (улыбаются).

**Педагог-психолог:** Ребята, вы внимательно прослушали стихотворение? Какие способы избавления от злости вы услышали в стихотворении?

**Ответы детей:** …

**Педагог-психолог:** Как вы думаете, где может скапливаться злость, в каких частях тела?

1. **Упражнение на визуализацию «Где таится злость?»**

**Цель:** учить детей прислушиваться к собственному телу, определять места наибольшего скопление напряжения.

**Материалы:** музыкааудиозапись музыки Е. Ботлярова «Драчун».

**Инструкция:** Ребята предлагаю вам отправиться в путешествие по собственному телу, чтобы найти, где в теле может прятаться злость. Закройте глаза, попытаться представить, где в нашем теле она спряталась? В каких частях тела?

**Ответы детей:** …

**Педагог-психолог:** Чтобы избавиться от злости, можно потопать ногами и похлопать в ладоши, тем самым пропустить злость через наши ноги и руки. То есть интенсивно выполнить какие-то движения. Можно до того момента, когда мы устанем или у нас улучшится настроение.

Приступим, встанем и сильно-сильно похлопаем, а потом потопаем. Наши ладони и стопы станут сначала теплыми, потом горячими, потому что через них выходит вся накопившаяся злость.

**Педагог-психолог:** А сердитые слова можно произнести в игре «Ругаемся овощами, миримся фруктами». Попробуем поиграть в эту игру.

1. **Игра «Ругаемся овощами, миримся фруктами»**

**Цель:** обучение детейвыражению речевой агрессии в социально приемлемой форме.

Дети разбиваются на пары с помощью цветных нагрудных наклеек.

**Инструкция:** Ставятся два детских стула, спинками друг к другу. Дети по сигналу называют друг друга овощами.

После того, как детям «надело ругаться», стулья поворачивают друг к другу и получается «скамейка примирения».

**Педагог-психолог:** Вы почувствовали, как стало легко и весело! Мы с вами сердились, но никакого вреда никому не причинили.

**Педагог-психолог:** Еще, какой способ избавления от злости предложили королю Боровику.

**Ответы детей:** … подышать.

1. **Дыхательная гимнастика «Повторное дыхание»**

**Цель:** учить детей снижению напряжения, с помощью контролируемого дыхания.

**Инструкция:** Примите удобное положение. Сделайте глубокий вдох, а я пока досчитаю до 4, задержите дыхание, сделайте выдох, а я опять сосчитаю до 4. Это один раз. Для того, чтобы привести свое эмоциональное состояние в порядок, необходимо несколько раз повторить это упражнение. Повторите: на 4 счета вдох, на 4 счета пауза, на 4 счета выдох.

**Педагог-психолог:** вот еще одно упражнение, способствующее нормализации своего эмоционального состояния.

**Упражнение «Источник спокойствия»**

**Инструкция:** Для начала необходимо успокоиться, успокоить дыхание. Сделайте вдох, а я буду считать до 5, представьте вы вдыхаете энергию спокойствия, любви, гармонии, уверенности. А теперь задержите дыхание и досчитайте до 7. А затем медленно выдыхайте, считая до 5 и представляя, что вы выдыхаете усталость, плохое настроение, напряжение, злость. Дышите подобным образом в течение 4—5 минут.

1. **Упражнение на релаксацию «Замедленное движение»**

**Цель:** обучение позе покоя.

«Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать,

Но не все пока умеют, расслабляться — отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень лёгкая простая,

Замедляются движенья, исчезает напряженье.

(Дети ложатся на ковёр, руки – вдоль туловища, ноги слегка раздвинуты).

И становится понятно, расслабление приятно».

(Отдых лёжа на ковре, под спокойную музыку).

**IV этап. Рефлексивный**

**1. Подведение итогов, рефлексия.**

Психолог говорит:

- Что вы сегодня узнали?

- Скажите ребята, важно ли то, что вы сегодня узнали? А почему это важно?

- Вам хотелось помочь Герде?

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

- Все ли у вас получилось? Смогли мы помочь Герде?

- Как вы думаете, почему у нас получилось помочь Герде?

На этом наша встреча будет окончена. Улыбнитесь друг другу! Вы молодцы.