1. Государственное областное бюджетное учреждение «Боровичский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

(ГОБУ «Боровичский ЦППМС»)

Тренинговое занятие для старших дошкольников и младших школьников

**«Как справиться с гневом»**

 Социальный педагог:

 Горбачева Ольга Леонидовна

Новгородская область

г. Боровичи

 **Занятие «Учимся справляться с гневом»**

(для старших дошкольников и младших школьников)

 Цель – формирование навыка конструктивного выражения эмоций.

Задачи:

1. Познакомить детей с характеристикой эмоциональных состояний радость и злость.
2. Научить узнавать эмоциональное состояние другого человека по внешним проявлениям.
3. Способствовать осознанию ребенком собственного эмоционального состояния, учиться выражать его вербальными и невербальными способами.

 **1.Приветствие «Перышко» и упражнения на разогрев и сплочение**

 «Я дотронусь перышком до своего соседа справа и прошепчу: «Сережа, я рада тебя видеть». Теперь Саргей берет у меня перышко, дотрагивается им до своего соседа справа и говорит: «Лиза, я рад тебя видеть» и так по кругу».

 Упражнение на разогрев и сплочение «Хлопок бежит по кругу». Дети в кругу передают хлопки друг другу. Затем передаем по кругу холодный снежок, маленького котенка, горячий пирожок, нежную бабочку.

Тренинг эмоций «Мышата». Детям предлагается показать: шаловливых мышат; сердитых мышат; грустных мышат; веселых мышат.

**2. Беседа педагога с детьми «О чувстве злости»**

**Прошу детей назвать добрые поступки, вспомнить самые неприятные ситуации, обсуждаем, что они чувствовали.**

 Мы знаем, что в нашей жизни есть добро и зло. Подумайте и скажите: что царит там, где все вежливые и обходительные, веселые, приветливые и искренние, добро или зло? (Добро) А вот там, где, наоборот: раздор, ссоры, споры, а может, даже и драки, нет никакой доброты. Какие дети ссорятся, оскорбляют друг друга? (Злые, невежливые, сердитые.)

Конечно, злость, гнев никому не приносит ни счастья, ни радости. Они могут вызвать только плохие чувства: слезы, огорчения, страх, и грусть. Что вы чувствуете, встретив злую собаку. (Боимся) А злые люди вам нравятся? (Нет, с ними неприятно общаться) А драчливые дети? (С такими детьми не хочется играть, дружить)

Как же вы думаете: стоит быть злым и сердитым? Или лучше не пускать злость в свое сердце и стараться в любой ситуации быть вежливым?

**3. Упражнение-тренинг «Злюка».** Ведущий заколдовывает одного из детей и превращает его в Злюку. Дети становятся в круг, в центре которого стоит Злюка. Все вместе читают небольшое стихотворение:

Жила-была маленькая девочка. Маленькая девочка сердита была.

Ребенок, выполняющий роль Злюки, должен передать с помощью мимики и пантомимики соответствующее эмоциональное состояние (сдвигает брови, надувает губы, размахивает руками.)

При повторении упражнения всем детям предлагается повторить движения и мимику сердитого ребенка.

При повторении упражнения взрослый обращается к детям:

Что чувствует сердитый ребенок? *{Злость, гнев, обиду.)*

Что ему хочется сделать?

**4**. **Стихотворение Л. Кузьмина «Дом с колокольчиком».**Стоит небольшой старинный
Дом над зеленым бугром.
У входа висит колокольчик,
Украшенный серебром.
И если ты ласково, тихо
В него позвонишь,
То поверь,
Что в доме проснется старушка,
Седая-седая старушка,
И сразу откроет дверь.
Старушка приветливо скажет:
– Входи, не стесняйся, дружок. –
На стол самовар поставит,
В печи испечет пирожок.
И будет с тобою вместе
Чаек распивать дотемна.
И старую добрую сказку
Расскажет тебе она.
Но если,
Но если, но если
Ты в этот уютный дом
Начнешь кулаком стучаться,
Поднимешь трезвон и гром,
То выйдет к тебе не старушка,
А выйдет Баба-Яга,
И не слыхать тебе сказки,
И не видать пирога.

 После стихотворения идет обсуждение с детьми, подводится итог, что результат зависит от характера, способа выполнения, намерений. Одного и того же можно добиться разными путями, но эти пути также могут привести к разным результатам. Обсуждается с детьми, почему во второй части стихотворения к ребенку вышла не добрая старушка, а Баба-Яга. С каким лицом стучал в дверь мальчик во второй части стихотворения? (показывается пиктограмма злости)

Как можно избавиться от злости, не причинив вреда окружающим людям? *{ответы детей.)*

**5. Способы управления негативными эмоциями**

- Я расскажу вам игры, которые помогут вам убрать злость и справиться с обидой?

☼ Игра «Кулачок».
 *Цель: осознание эффективных форм поведения.*
Дают ребенку в руку какую-нибудь мелкую игрушку и просят его сжать кулачок крепко-крепко. Ребенок держит кулачок сжатым, а когда раскрывает его, на ладошке образуется красивая игрушка.

 ☼ Игра «Возьми себя в руки». Как только вы почувствовали, что забеспокоились, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека.

 ☼ Игра «Врасти в землю». Попробуйте сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожмите в кулачки, крепко сцепите зубы. Вы – могучие крепкие деревья. У вас сильные корни, и никакие ветры вам не страшны. Это поза уверенного человека.

 ☼ Упражнение «Мусорное ведро». Давайте нарисуем свою злость. После ведущий просит скомкать листочки, порвать их со словами: «Она мне не нужна» и выбросить в мусорное ведро.

☼ Упражнение «Как справиться с драконом?». *Потопать ногами.* Психолог объясняет детям: чтобы избавиться от злости, необходимы физические упражнения. Это дает выход энергии и тем плохим чувствам и мыслям, которые охватили человека.

☼ *Надуть воздушный шарик злостью.* Всю обиду и гнев можно поместить в воздушный шарик, мысленно надувая его своей злостью. Плотно завязываем его и отпускаем, представляя, как этот шарик исчезает в голубом небе.

☼ Учим слова « Уходи обида прочь, сам себе могу помочь»

Молодцы! Теперь вы знаете, как справляться с гневом.

**6. Игра-разминка** на внимание, наблюдательность «Кричалки! Шепталки. Молчалки...». Ведущий показывает детям цветные «ладошки» и предлагает выполнять действия по сигналу:

красная ладошка - «кричалка» - можно кричать и бегать;

желтая ладошка - «шепталка» - говорить шепотом и медленно передвигаться; синяя ладошка - «молчалка» - замолчать и замереть.

 Игра «Заменить «плохие» слова на «хорошие», говорим спокойно.

Грубый — ласковый,

злой — добрый,

жадный — щедрый,

грустный — веселый,

вражда — дружба,

горе — радость,

обман – правда,

жестокость — нежность,

ненависть — любовь.

 **7. Задание «Угадай эмоцию».** Показываю детям картинки с эмоциями.

**8. Игра-упражнение «Волшебный мешочек».** Детям предлагается сложить в мешочек все отрицательные эмоции: злость, обиду, гнев и т.д.

Закрепляем знания о способах саморегуляции своего состояния:

 -Как мы можем помочь себе улучшить свое самочувствие, настроение? Перечислите способы, которые узнали и можете еще придумать ( потопать ногами, надуть воздушный шарик злостью, рассмешить себя, глядя в зеркало, спеть веселую песенку).

**9. Этюд «Солнышко»** *(проводится под спокойную музыку).*

А солнышко сладко спит. Услышало оно, что в дверь постучали. Открыло свои глаза, а на улице темно. Не хочется вставать. Солнышко зевнуло и снова крепко закрыло свои глазки.

Но время не ждет. Надо вставать, будить землю. Солнышко потянулось и встало с кровати.

Умыло глазки, ротик, щечки. Взяло расческу и расчесало свои золотые волосы- лучики. Лучики распрямились, ярко засияли. Солнышко расправило свою одежду и вышло на небо. Вдохнуло свежий воздух и улыбнулось всем.

Ритуал прощания «Солнечные лучики». «Ребята, а хотите, чтобы у вас было свое солнышко? Давайте протянем руки вперед и соединим их в центре круга. Посмотрите, что у нас получилось? *(солнышко).* Тихо так постоим, почувствуем себя теплым солнечным лучиком.

Арт-терапевтическая работа «Доброе солнышко»

Дети дорисовывают солнышку лучики. Педагог уточняет, что цвета должны быть «не злыми» (не коричневыми, не серыми), а «добрыми« - яркими (желтыми, красными, оранжевыми)

В конце занятия дети дарят рисунки или делают выставку.

 **Приложение**

**Практический блок**

 1.Использование методов релаксации
Существует множество способов расслабиться. Далее представлены некоторые полезные методы релаксации, которым необходимо обучить детей, чтобы они могли успокаивать свои гневные чувства.
• Глубокое дыхание. Медленное глубокое дыхание имеет очень полезный успокаивающий эффект. Научите детей глубоко вдыхать и медленно выдыхать, и это может помочь им успокоить гневные чувства.
• Визуализация. Попросите детей представить себе очень умиротворяющее и расслабляющее место или какое-то успокаивающее действие. Например, они могут представить себя плавающими на надувном матраце в бассейне. Можно комбинировать глубокое дыхание с визуализацией. Например, попросите детей представить свечу перед собой. Во время выдоха пусть они представят, что свеча мерцает, но не гаснет.
• Метод «робота/тряпичной куклы». Метод «робота/тряпичной куклы» полезен для снятия мышечного напряжения у маленьких детей. Попросите ребенка напрячь все мышцы тела и представить себя роботом. Пусть он поддерживает напряженное состояние в течение примерно 15-ти секунд. Затем попросите его расслабить все мышцы и представить себя тряпичной куклой, оставаясь в таком расслабленном состоянии также 15 секунд.

2.. Использование успокаивающего внутреннего диалога
Этот метод заключается в том, чтобы говорить самому себе успокаивающие слова. Дети могут при этом использовать следующие формулировки:
• Смотри на это проще.
• Дыши глубже.
• Сохраняй спокойствие.
• Нормально, что я пока этого не умею.
• Расслабься.
• Не позволяй ему раздражать себя.
• Время отдохнуть!
• Старайся не сдаваться.

Чтобы научить детей использовать внутренний диалог, демонстрируйте его на собственном примере. Например, вы можете проговаривать вслух: «Мне нужно отдохнуть», «Я спокойна» или «Я не позволю, чтобы это вывело меня из себя». Вы также можете использовать успокаивающие фразы, чтобы научить детей справляться со стрессовыми ситуациями.
Старшим детям задавайте такой вопрос: «Что ты можешь сказать сам себе, чтобы успокоить свой гнев?», это тоже поможет им научиться успокаивающему внутреннему диалогу.

Лучше всего практиковать эти техники, когда дети спокойны.