

Конспекты занятий

Как победить Злость, гнев и агрессию.



Педагог-психолог:

Журавлева А.А.

ЗАНЯТИЕ 1.

Оборудование: поле для игры, стрелочки для игры, скетч- раскраски для каждого ребенка, цветные карандаши, тубик с зубной пастой.

Ход занятия:

1 ЭТАП. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ.

Дети заходят в кабинет. Видят поле для игры.

Педагог- психолог: Интересно, в мире много тайн и загадок, как вы думаете?

Педагог- психолог: Не мало. Но знаете, что является самым таинственным во вселенной? Это наш внутренний мир. Ребят, которые хотели бы раскрыть этот таинственный мир, приглашаю в путешествие.

Педагог- психолог обращает внимание детей на игровое поле, объясняет правила игры. Предлагает ребятам рассмотреть скетч- раскраски.

2 ЭТАП. ОСНОВНОЙ.

Дети делают первый шаг на игровом поле. Открывают задание.

Педагог- психолог: Как вы думаете, что нужно сделать?

Педагог- психолог: Проверим наши предположения. Кто может прочесть задание?

Дети читают задание, если нет читающих детей педагог читает задание сам.

Оригами «Кораблик»

Задание 1. Сложи из листа бумаги кораблик и напиши на нем свое имя.

Дети выполняют задание, педагог-психолог оказывает помощь.

Педагог- психолог: Каждый из нас сам творит свою судьбу. Как корабль назовешь, так он и поплывет. А кто знает, что означает его имя?

Педагог- психолог предлагает ребятам дома узнать значение своего имени у родителей и написать на кораблике.

Дети делают следующий шаг на игровом поле. Открывают задание.

Работа в скетч-раскрасках.

Задание 2. Найди и раскрась.

Педагог- психолог: Наше тело шлет нам разные сигналы, чтобы сообщить о том, как мы себя чувствуем. Мы улыбаемся, смеемся, иногда потеем, а может урчит живот или сложно дышать, а время от времени сердце сильно стучит в груди. Человеку важно научиться правильно различать сигналы.

Педагог- психолог: Найдите и раскрасьте смайлик «счастье».

Дети выполняют задание.

Педагог- психолог: Какой сигнал шлет нам наше тело, когда мы счастливы?

Педагог- психолог выслушивает ответы детей, дополняет, обобщает.

Педагог- психолог: Найдите и раскрасьте смайлик «грусть».

Дети выполняют задание.

Педагог- психолог: Какой сигнал шлет нам наше тело, когда мы грустим?

И т.д. (спокойствие, испуг, удивление злость.)

Педагог- психолог: Случалось ли с вами, что вы злились? Вспомните ситуацию, когда вы были в гневе?

Дети делают следующий шаг на игровом поле. Открывают задание.

Педагог-психолог: Гнев- это очень сильная эмоция. Человек дышит часто и глубоко. Говорят, что он закипает от гнева, как чайник.

Задание 3. Нарисуй пар выходящий из носика чайника.

Дети выполняют задание. Делают следующий шаг на игровом поле.

Открывают задание.

Эксперимент с зубной пастой.

Задание 4. Возьмите тюбик с зубной пастой. Выдавите немного пасты. А теперь попробуйте вернуть пасту обратно в тюбик.

Дети выполняют задание.

Педагог-психолог: Наши чувства, так же, как и зубная паста. Иногда чувства злости входят с нас, и если злость вышла наружу и ее увидели, то обратное ее уже не запихнуть.

3 ЭТАП. ИТОГОВЫЙ.

Педагог-психолог: Мы выполнили все задания на синих карточках, но наше путешествие по внутреннему миру не заканчивается, на следующих занятиях мы продолжим изучать тайный мир внутри нас, узнаем, как выглядит злость, где живет гнев и как справляться с этим непростым чувством.

Педагог-психолог предлагает детям отметить на своих картах занятий выполненные упражнения.

ЗАНЯТИЕ 2.

Оборудование: поле для игры, стрелочки для игры, скетч- раскраски для каждого ребенка, цветные карандаши, книга Г. Остера «Советы непослушным детям», плакат «Где живут эмоции».

Ход занятия:

1 ЭТАП. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ.

Педагог-психолог: Мы уже сделали первые шаги в наш тайный внутренний мир. Сегодня продолжим игру путешествие, а чтобы путешествие было интересным я принесла книгу Г. Остера.

Педагог-психолог предлагает детям прочитать название книги.

2 ЭТАП. ОСНОВНОЙ.

Чтение стихотворения Г. Остера «Советы непослушным детям»

Педагог-психолог: Если друг твой самый лучший

Поскользнулся и упал,

Покажи на друга пальцем

И хватайся за живот.

Пусть он видит, лежа в луже,

Ты ничуть не огорчён-

Настоящий друг не любит

Огорчать своих друзей.

Педагог- психолог: Ребята вам понравился совет?

Педагог- психолог: Как правильно поступить в такой ситуации?

Педагог- психолог: Как вы понимаете поговорку «Друг познается в беде?»

Педагог- психолог: Кому из вас приходилось ссориться со своими друзьями? Из-за чего?

Педагог- психолог: Что вы чувствовали в этот момент?

Дети делают шаг на игровом поле. Открывают задание.

Тренинг «Пожми руку другу»

Задание 1. Выберите себе пару и изобразить как два друга поссорились, надулись друг на друга.

Дети выполняют задания в парах.

Педагог- психолог: Как помирить друзей, предложите варианты?

Педагог- психолог обобщает ответы детей: рассмешить, спеть веселую песенку, пригласить в гости, сказать теплое доброе слово.

Работа в скетч- раскрасках.

Педагог-психолог: Егор и Артем поругались, посмотрите на лицо Егора, оно покраснело, брови нахмурились, губы плотно сжаты. Что он чувствует?

Педагог-психолог обобщает ответы детей: Он чувствует гнев, сердится. Эмоцию гнева еще называют злостью или яростью.

Дети делают шаг на игровом поле. Открывают задание.

Задание 2. У Артема тоже сердитое выражение лица. Нарисуйте Артему брови и губы, раскрасьте лицо красным карандашом.

Дети выполняют задание.

Педагог-психолог: У мальчиков крепко сжаты кулаки, напряжены мышцы. Нарисуйте для каждого из них боксерскую грушу, что бы они не дрались.

Дети выполняют задание.

Педагог-психолог: Интересно, как выглядит злость?

Дети делают шаг на игровом поле. Открывают задание.

Задание 3. Как вы думаете какого цвета может быть гнев? Раскрасьте хамелеона в скетч-раскраске.

Дети выполняют задание и делают следующий шаг на игровом поле.

Задание 4. А где живет гнев? Отметьте на плакате этот участок.

Дети выполняют задание. Делают следующий шаг на игровом поле.

Задание 5. Раскрась самый большой барабан, который звучит громче всех, как голос человека, который чувствует гнев.

Дети выполняют задание.

3 ЭТАП. ИТОГОВЫЙ.

Педагог-психолог: Иногда злость мешает нам жить, не дает спокойно делать дела, мешает решать проблемы, разрушает наши отношения с окружающими. Нужно научиться ее прогонять. Этим мы займемся в следующий раз.

Педагог- психолог предлагает детям отметить на своих картах занятий выполненные упражнения.

ЗАНЯТИЕ 3.

Оборудование: поле для игры, стрелочки для игры, скетч- раскраски для каждого ребенка, цветные карандаши, кинетический песок, фигурки для песка, карточки лото, музыкальное сопровождение.

Ход занятия:

1 ЭТАП. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ.

Дети заходят в кабинет под песню «Рыжий- рыжий конопатый, убил дедушку лопатой»

Педагог-психолог: Ребята, как вы думаете, когда вас обзывают это приятно?

Педагог-психолог: Скажите людей, которые обзываются можно назвать добрыми?

Педагог- психолог: Есть такая пословица: «Относись к людям так, как хочешь, что бы относились к тебе». Расскажите, как вы хотите, чтобы относились к вам?

Педагог- психолог: А как вы относитесь к людям?

Педагог- психолог: Как поступить, если вам кто-то сказал, что- то неприятное? Что будете делать? Злиться в ответ или поступите по-другому?

2 ЭТАП. ОСНОВНОЙ.

Педагог- психолог: В жизни каждого человека бывают случаи, когда в него вселяются «вредные драконы»: обида, злость, агрессия, зависть. Эти чувства набрасываются на нас и держат в своих цепких лапах. Человек становится злым, сердитым, недовольным, он может даже причинить боль и неприятность другим.

Педагог-психолог: Подумайте, из-за чего человек может рассердиться?

Дети делают шаг. Открывают задание.

Работа в скетч- раскрасках.

Задание 1. Нарисуйте нахмуренные брови у тех детей которые сердятся.

Дети выполняют задание. Делают следующий шаг.

Педагог-психолог: Подумайте, что могут делать люди, которые сердятся?

Задание 2. Раскрасьте картинки, на которых люди злятся.

Дети выполняют задание. Делают следующий шаг.

Педагог-психолог: Разгневанный человек говорит много лишних слов и делает такие вещи, за которые ему потом становится очень стыдно.

Задание 3. Нарисуйте кучу мусора из лишних слов и поступков.

Дети выполняют задание.

Дети делают шаг. Открывают задание.

Работа с кинетическим песком.

Задание 4. Слепи из кинетического песка фигурку-злость. Разрушь фигурку, что бы злость не схватила тебя в свои цепкие лапы.

Дети выполняют задание. Делают следующий шаг. Открывают задание.

Музыкальное лото.

Педагог- психолог: Не только песок может помочь нам справиться со злостью. Есть еще один волшебный инструмент- это музыка. Музыка всегда помогает людям справиться с плохими чувствами и эмоциями. Давайте попробуем.

Задание 5. Послушай музыку, отгадай какой инструмент звучит.

Дети выполняют задание.

3 ЭТАП. ИТОГОВЫЙ.

Педагог-психолог: Мы выполнили все задания на желтых карточках, на следующем занятии мы продолжим учиться справляться со злостью.

Педагог- психолог предлагает детям отметить на своих картах занятий выполненные упражнения.

ЗАНЯТИЕ 4.

Оборудование: поле для игры, стрелочки для игры, плакат «Я спокоен», кубик для игр, релаксационные карточки.

Ход занятия:

1 ЭТАП. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ.

Педагог-психолог: У каждого дома есть свой хозяин или хозяйка. Если хозяин хороший, то в нем прибрано, вещи разложены по местам, дом хорошо служит своему хозяину. Если в доме плохой хозяин, то в доме беспорядок, вещи разбросаны. Хозяин то и дело ищет какую-то вещь и не может найти, а ненужные вещи, наоборот лезут в руки. Такой дом не может служить хозяину. Так же и с чувствами. Один человек может быть хорошим хозяином своих чувств, управлять ими, распоряжаться ими. Другой человек может не быть хозяином своих чувств. Тогда, наоборот, чувства будут управлять, распоряжаться этим человеком и доставлять ему много хлопот. Мы знаем, как выглядит гнев, где живет, а теперь поучимся справляться с этим чувством. Вспомните ситуации, когда вы злились?

Педагог-психолог: Чувство гнева испытывает каждый, это не плохо, но нужно контролировать, когда это случается с вами.

2 ЭТАП. ОСНОВНОЙ.

Работа с плакатом «Я спокоен»

Дети делают шаг на игровом поле.

Задание 1. Познакомьтесь с игрой «Я спокоен». Научитесь работать с плакатом.

Педагог-психолог знакомит детей с плакатом «Я спокоен». Объясняет правила игры. Вместе с ребятами выполняет задания, оказывает помощь.

3 ЭТАП. ИТОГОВЫЙ.

Педагог-психолог предлагает детям отметить на своих картах занятий выполненные упражнения.

Педагог-психолог: Какой способ борьбы со злостью вам понравился больше всего?

Педагог-психолог: Мы продолжим изучать техники преодоления злости на следующем занятии.

ЗАНЯТИЕ 5.

Оборудование: поле для игры, стрелочки для игры, скетч- раскраски для каждого ребенка, цветные карандаши, ножницы, музыкальное сопровождение.

Ход занятия:

1 ЭТАП. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ.

Присказка «Дом с колокольчиком» (ритуальное начало).

Педагог- психолог: 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 до темна

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 слышать тебе сказки и не видать пирога.

Беседа о добром и злом поведении.

Педагог- психолог: Что вы чувствовали, когда слушали это стихотворение?

Педагог- психолог: Почему, если мы грубо, плохо обращаемся с другими, то к нам также начинают плохо обращаться?

Педагог- психолог: Какое отношение вы хотели бы иметь к себе: доброе или злое, почему?

Педагог- психолог: Какие поступки можно назвать добрыми или злыми? Приведите примеры.

Педагог- психолог: Какие слова говорят добрые люди? Как они себя ведут?

Педагог- психолог: Какие слова говорят злые люди? Как они себя ведут?

Педагог-психолог: Мы уже много знаем о злости, умеем распознавать гнев, знаем техники, которые помогают избавиться от этого чувства. Но иногда бывает очень сложно справиться с плохим настроением. Что тогда можно сделать?

Педагог психолог выслушивает ответы детей.

2 ЭТАП. ОСНОВНОЙ.

Работа в скетч- раскраске.

Педагог- психолог: Можно заменить злость на другую эмоцию. Например, на радость и удовольствие. И тогда злости просто не будет места внутри нас.

Дети делают шаг на игровом поле. Открывают задание.

Задание 1. Подумай, что приносит тебе удовольствие? Нарисуй в скетч- раскраске.

Дети выполняют задание. Делают шаг на игровом поле. Открывают задание.

Создание книги.

Задание 2. Вырежи шаблон для создания «Книги радостей» склей страницы и записывай или зарисовывай туда моменты удовольствия.

Дети вместе с педагогом- психологом делают «Книгу радостей».

Работа в скетч- раскраске.

Педагог-психолог: Настоящую радость мы получаем не от вещей, а от добрых отношений. От тепла родных, друзей и просто окружающих нас людей.

Дети делают шаг на игровом поле. Читаем задание.

Задание 3. Напишите имена людей, которые вас радуют.

Дети выполняют задание.

3 ЭТАП. ИТОГОВЫЙ.

Педагог- психолог предлагает детям отметить на своих картах занятий выполненные упражнения.

Педагог-психолог: Мы выполнили все задания, раскрыли тайны нашего удивительного мира. Что нового узнали из нашего путешествия?

Педагог-психолог: Чему научились?

Педагог-психолог: Что запомнилось больше всего?

Педагог-психолог: Кому было полезно наше путешествие давайте мне свои «пятерочки».

Звучит песня «Улыбка».

Список используемой литературы:

1. Как избавиться от тревожности и перестать всего бояться/ Музычкина Н.В., Островская М.А.
2. Где живут эмоции?/Шиманская В.А.