**Профилактическое занятие**

**«Злость, гнев»**

**Цель:** Обучение приёмам саморегуляции.

 **Задачи:**

1. Знакомство с приёмами снижения эмоционального напряжения, саморегуляции.
2. Развитие способности понимать эмоциональное состояние других и умения адекватно выражать своё.
3. Воспитывать дружелюбие, желание помогать другим в трудной ситуации

Оборудование:

1. Презентация «Говорящая снежинка»
2. Телевизор
3. Отрывки музыкальных произведений: музыка для релаксации, мелодия для игры «Вьюга волнуется ….»,спокойная мелодия для игры «Собери эмоцию злости»
4. Газеты, корзина, подушки из кабинета.

Ход занятия:

(Дети входят в музыкальный зал, их встречает психолог)

Психолог – Ребята, идите скорее ко мне, нас сегодня ждёт что-то необыкновенное…

Дети – подходят к психологу

Психолог - «В круг все вместе становитесь

И друг другу улыбнитесь. (пауза)

На гостей посмотрите

И улыбку подарите

Дружно «Здравствуйте!» скажите…

Дети – Здравствуйте

Психолог - От ваших улыбок и улыбок гостей вокруг стало очень тепло, спокойно и радостно. Покажите мне пожалуйста ваши красивые глаза (дети поворачиваются к психологу). Какие они у вас добрые. Хотите отправиться в сказку?

Дети – да, хотим.

Психолог - Тогда сделайте красивый круг, закройте глаза. А теперь медленно вокруг себя три раза повернитесь …. и … в сказке очутитесь.

(На экране телевизора появляется снежинка и просит – «Помогите, помогите, помогите кто-нибудь, пожалуйста)

Психолог – Что такое, кто это?

Дети – Это снежинка.

Психолог – (поворачивается к снежинке) – Ой, да она не простая, а волшебная. Снежинка дорогая, что случилось, как мы можем тебе помочь?

Снежинка – Снежная королева заколдовала всех моих подружек – снежинок, и теперь они стали злыми, всё время ссорятся и дерутся. Хотят избавиться от этого чувства, но не могут. Только мне удалось избежать чар злой королевы, но я не знаю как помочь моим подружкам. Вы мне поможете их расколдовать?

Психолог – Ребята поможем снежинке?

Дети – да, поможем.

Психолог – Чтобы расколдовать снежинок, нам нужно осознать что же такое злость?

Психолог – Ребята как вы думаете, что такое злость?

Дети – отвечают

Психолог - Снежинка, а ты как думаешь, что такое злость?

Снежинка – это такое состояние, когда твои друзья становятся страшными и несчастными, мне их жалко

Психолог – Да, злость это такое чувство, которое искажает человека, делает его неприятным. Покажите, какое лицо становится у человека, когда он злится – (комментирует - сдвинутые брови, сморщенный нос, оттопыренные губы)

Психолог - Давайте, попробуем составить автопортрет злости (на столе лежат части лица, дети совместно с психологом составляют лицо злости). Снежинка – твои подружки так стали выглядеть?

Снежинка – да так, а еще они дерутся и спорят друг с другом.

Психолог – Очень многие иногда испытывают чувство злости

-А вам приходилось в жизни злиться? *(Ответы детей)*

-Из-за чего вы злились? *(Ответы детей)*

-Когда вы чем-нибудь рассержены, что вам хочется сделать? *(Ответы детей)*

-Ребята, когда человек обижен и злится, он может ощущать как сжимаются его кулаки, кровь приливает к лицу, комок подступает к горлу, становится трудно дышать, напрягаются мышцы лица, живота и всего тела. Это и есть сигналы гнева. Он предупреждает нас о своем росте. Если мы игнорируем эти предупредительные знаки, то в какой-то неожиданный для нас момент он резко выплескивается наружу в виде действий, за которые потом может быть стыдно.

Психолог -Ребята, а что вы делаете для того чтобы не злиться, не сердиться? *(Ответы детей)*

Психолог - Замечательно, мы будем использовать этот опыт. А ещё я хочу поделиться с вами знаниями доброго волшебника, который рассказал мне о способах как справиться со своим чувством гнева. Снежинка веди нас к своим подружкам.

Снежинка – видите, перед вами дорожка – идите по ней и попадёте в царство Снежной королевы.

Дети – идут за психологом по дорожке (дети в чешках идут по рефлекторным дорожкам) (Пока дети идут – немного раздвигается занавес, за ним стоят снежные горы и висят злые снежинки)

Психолог – кажется мы пришли.

Снежинка – Помогите моим подружкам – они постараются делать всё, что вы им скажите.

Психолог - Чтобы избавиться от злости, необходимы физические упражнения. Это дает выходу энергии и тем плохим чувствам и мыслям которые охватили человека. Еще гнев можно пропустить через стопы наших ног. Когда сильно – сильно потопаем ногами. Наши стопы станут сначала теплыми, потом горячими, потому что через них выходит наш гнев*.* Ребята, снежинки : - Давайте потопаем ногами (Дети с психологом топают ногами).

Снежинка – замечательное упражнение, только у нас нет ног, нужно что-то другое.

Психолог – да, действительно. Тогда давайте сделаем другое упражнение. Садитесь все на коврик (подушки из кабинета). Снежинки, вы тоже примите спокойную позу.

Делаем глубокий вдох через нос, пауза, выдох через рот, пауза.

Еще раз делаем вдох а на выдох издаем звук «а», делаем вдох а на выдох издаем звук «о», делаем вдох а на выдох издаем звук «у».

Снежинка – Замечательное упражнение, моим подружкам уже полегче, но у Снежной королевы очень мощное волшебство, давайте ещё что-нибудь попробуем.

Психолог – Когда чувствуешь, что подкрадывается чувство гнева, можно взять кусочек ненужной газеты или любой другой бумаги – возьмите все по газете, а теперь делаем из неё ком, сминаем и представляем, как вся наша злость уходит в эту газету. Сминаем до тех пор, пока не получится плотный комочек и бросаем его в «Корзину» (бросают комочки в корзину). Если одной газеты мало, можно взять еще, пока не станет легче.

Психолог – молодцы, достаточно, давайте послушаем, что скажет Снежинка.

Снежинка – вы действительно волшебники, моим подружкам становится легче, не останавливайтесь пожалуйста.

Психолог – Предлагаю поиграть в игру «Вьюга волнуется» - пока будет играть музыка, а я говорю слова Вьюга волнуется раз, вьюга волнуется два, вьюга волнуется три – вы танцуете, как только музыка замолчит и я скажу Фигура замри – вы должны замереть и принять позу с той эмоцией, которую я назову. (вьюга волнуется раз, вьюга волнуется два, вьюга волнуется три фигура злости замри (злость,счастье, гнев, радость, покой )

Снежинка – как здорово, снежинки смогли уже чуть, чуть улыбнуться.

Психолог – да, за последнее время они привыкли выражать только злость и гнев, а сейчас они вместе с нами попробовали улыбаться и радоваться, их мышцы стали расслабляться и колдовство Снежной королевы стало отступать.

Психолог – ребята, чтобы окончательно расколдовать снежинок, давайте нарисуем им эмоцию радости, смеха. Смотрите на столах лежат снежинки, эмоция злости с их лица уже исчезла, давайте возьмём волшебные мелки, ведь в волшебной стране всё волшебное, и нарисуем им эмоцию радости, счастья.

Дети – подходят к столам и рисуют мелками или фломастерами лица снежинкам, звучит музыка или песенка радостная.

Психолог – Теперь давайте сложим все наши снежинки в эту волшебную коробочку, это поможет окончательно расколдовать подружек нашей снежинки и пойдём ляжем на ковёр. После того, как мы с вами сегодня использовали способы устранения чувств гнева и злости, очень хорошо полежать и расслабиться. Вам нужно лечь на спину, закрыть глаза и внимательно слушать мой голос.

*(Звучит релаксационная музыка.)*

Глазки закрываются,

Отдых начинается…

Чтоб расслабиться сегодня,

Дышим мы легко, свободно.

Вдох и тихий-тихий выдох –

Мысли легкие сейчас.

Вдох и тихий-тихий выдох –

Тело словно в облаках.

Наши ручки так устали,

Нам лепили, рисовали,

Пусть немножко отдохнут

И почувствуют уют…

Наши ножки так устали,

Целый день они скакали,

Пусть немного отдохнут

И почувствуют уют…

Вдох и тихий-тихий выдох –

Мысли легкие сейчас.

Вдох и тихий-тихий выдох –

Тело словно в облаках…

Так приятно расслабляться,

Но пора всем просыпаться.

Хорошенько потянитесь!

И себе вы улыбнитесь!

Пошевелите руками, ногами, откройте глаза и медленно встаньте (*Все выполняют)*

(В это время все злые снежинки исчезают, а на их месте появляются добрые снежинки)

Снежинка – УРААА! Вы смогли расколдовать моих подружек! Посмотрите, они все улыбаются.

Психолог – Снежинка, это замечательно, но я думаю, что нам всем нужно поскорее уходить из царства Снежной королевы, позднее может быть мы и её сможем расколдовать, а сейчас нам пора возвращаться.

Снежинка – Да, конечно, идите по дорожке.

Психолог – ребята пошлите поскорее.

(Занавес закрывается)

Снежинка – Ребята огромное вам спасибо за помощь. Обещаю, что дней через 10 мы с подружками к вам обязательно прилетим и вы сможете поиграть в снежки и покататься на санках.

Психолог – это будет замечательно, а то из-за козней Снежной королевы у нас в этом году мало снега было, а зима то скоро закончится. До свидания снежинка. Ребята нам пора возвращаться в детский сад, давай встанем в круг

Дети – встаю в круг

Психолог - закройте глаза. А теперь медленно вокруг себя три раза повернитесь …. и … в детском саду очутитесь.

Психолог – вот мы и в детском саду.

- Скажите, пожалуйста вам понравилось наше путешествие?

- А что вам запомнилось больше всего?

- Ребята, а если вдруг вы почувствуете, что к вам приближается чувство гнева или злости, как вы будите справляться с этим чувством?

Психолог - Вы такие замечательные, я верю что вам удастся справиться с гневом или злостью. Если даже не с первого раза, как снежинкам, но вы всё равно удастся, главное бороться и не сдаваться. Давайте попрощаемся с гостями и пойдём в группу.