**Тема: «Мир эмоций»**

**Цели:**

* Знакомство с понятиями “Агрессия”, “Агрессивность”.
* Актуализация и переживание различных ситуаций.
* Гармонизация эмоционального состояния.

**Ход занятия**

- Добрый день. Я рада, что мы сегодня собрались здесь и надеюсь, что мы с пользой проведём время и узнаем что- то новое. В знак того, что мы готовы сотрудничать друг с другом, давайте улыбнёмся друг другу. Обратите внимание, что сегодня к нам на занятие пришли гости, давайте и им подарим свою волшебную улыбку. Для того, чтобы сосредоточиться и настроиться на занятие я предлагаю вам выполнить упражнение “Сигнал”.

**Упражнение “Сигнал”**

Участники стоят в кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передаётся по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.

- Как вы думаете, о чем пойдет речь на сегодняшнем нашем занятии? Чтобы узнать это я предлагаю послушать аудиозапись (записан диалог, в котором проявляется агрессивность одного из участников).

- Как вы думаете, какие чувства в данный момент испытывают участники спора? (гнев, злость, обида, страх).

- Как можно назвать поведение того, кто в данной ситуации нападает.

Попытайтесь обозначить одним словом. Нарисуйте на шарике выражение лица этого человека.

- А знаете ли вы, что означают слова “агрессия”, “агрессивность”.

Агрессия – любая форма поведения, нацеленная на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.

Агрессивность – это свойство личности, выражающееся к готовности к агрессии.

- Ну, теперь я надеюсь, вы можете сказать, о чем мы будем говорить (высказывания детей).

- Правильно, мы будем говорить о способах, помогающих контролировать агрессивное поведение.

- Как вы думаете, для чего нам нужно контролировать эмоции и нужно ли это вообще? (чтобы хорошо относиться к людям, не обижать никого, не быть грубым, жестоким).

- Хорошо. Так как мы будем сегодня говорить о способах контроля над эмоциями, девизом нашего занятия будет его название “Агрессию – под контроль”.

**Этап 1. Скульптура агрессивного состояния.**

Предложить детям выбрать и организовать удобное для своей работы пространство (кто- то любит лепить на полу, кто- то на стуле, кто- то за столом).

Предложить детям подумать, какими они бывают в состоянии гнева, злости, т.е. в состоянии агрессии. Используя тесто, вылепить скульптуру своего агрессивного состояния. Это не обязательно должна быть фигура человека, может быть любой объект, отражающий взгляд детей, содержание состояния.

По окончании лепки дети представляют свои работы. Каждый ребенок рассказывает о том, что отражает его скульптура (при желании скульптурам можно дать названия).

- Эти скульптуры я предлагаю оставить себе на память, и когда вы в гневе, обижены, злитесь на кого-то, хотите подраться *–* посмотрите на свою скульптуру, представьте себе, что вы так выглядите в момент проявления агрессивности и сделайте выводы. Это один из способов контролирования агрессии.

- Существует еще много способов от реагирования гнева. О них мы поговорим позже. А сейчас я предлагаю вам поиграть в игры, способствующие снижению агрессивности.

**Игра “Обзывалки”**

Когда накаляется обстановка, можно заранее договориться называть друг друга разными необидными словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов, мебели).

Каждое обращение должно начинаться со слов: “А ты…морковка!”. Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительной пикировке обязательно следует сказать что- то приятное, например: “А ты…солнышко!”.

**Игра “Волшебные шарики”**

Дети сидят в кругу. Взрослый просит их закрыть глаза и сделать из ладошек “лодочку”. Затем он вкладывает каждому в ладони стеклянный шарик- “болик”- и дает инструкцию : “Возьмите шарик в ладошки, согрейте его, сложите ладони вместе, покатайте, подышите на него, согрейте его своим дыханием, отдайте ему часть своего тепла и ласки. Откройте глаза. Посмотрите на шарик и теперь по очереди расскажите о чувствах, которые возникли у вас во время выполнения упражнения”.

- Вот мы и поиграли с вами в игры. Какое у вас сейчас настроение? А как вы думаете. Может ли такая игра преодолеть злобу, гнев? Попробуйте применить игру “Обзывалки”, когда вы на самом деле с кем- то ссоритесь.

- Мы уже с вами решили, что после игры у нас всех хорошее настроение. Давайте сейчас возьмем свои шарики и нарисуем лицо человека, который перестал злиться и пребывает в хорошем настроении. (Дети рисуют, затем сравнивают нарисованное).

- А сейчас, ребята, я вас познакомлю с некоторыми способами от реагирования гнева.

Способы выражения (выплёскивания) гнева:

громко спеть песню;

попрыгать на скакалке;

полить цветы;

пробежать несколько кругов вокруг дома;

стучать карандашом по парте;

скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить;

быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем зачирикать его.

После ознакомления детей со способами выражения гнева, раздать им памятки, предложив пользоваться ими, когда это необходимо.

**Рефлексия:**

я узнала сегодня…

мне понравилось…

мне не понравилось…

я, пожалуй, возьму для себя…

-На этом наше занятие закончено. Давайте ещё раз улыбнёмся друг другу. До свидания.