Занятие Гнев.

Цель: Развитие эмоциональной сферы у обучающихся 1 класса.

Задачи:

1. Познакомить с эмоцией гнева.
2. Учить детей понимать собственное эмоциональное состояние.
3. Обучать приемам саморегуляции.

Класс: 1

Форма проведения: групповая.

Оборудование: музыкальный центр, колокольчик, мягкая игрушка в виде сердца, книга К. Чуковского «Мойдодыр», картинки с изображениями эмоций, листы бумаги, краски, ватные тампоны, непроливайки, коврик, керамическая птица со смещенным центром тяжести.

I. Вступительная часть.

Звучит спокойная музыка.

Психолог: - Здравствуйте, я рада вас видеть.

II. Основная часть.

Игра «Колокольчик»

Психолог: - Я подойду и позвоню колокольчиком, тот ребенок должен открыть глазки и назвать себя ласково. Молодцы!

Упражнение «Сердечко»

Психолог: - У меня в руках сердечко. Давайте с вами к нему прикоснемся, посмотрим какое оно (мягкое, приятное, красное). Давайте поприветствуем друг друга, а поможет нам сердечко (предлагается передавать по кругу сердечко со словами: «Настя, я очень рада тебя видеть» (каждый ребенок называет имя одноклассника)).

Работа с книгой

(Дети присаживаются вместе с психологом на диван. Держу в руках книгу Корнея Ивановича Чуковского «Мойдодыр»).

Психолог: - Сегодня я принесла вам произведение Корнея Чуковского «Мойдодыр». Посмотрите, какая красочная книга. Вам нравятся иллюстрации? Давайте послушаем отрывок (Психолог читает отрывок о том, как рассердились умывальник и крокодил).

- Почему рассердились умывальник и крокодил?

- Какие слова они используют, когда сердятся на мальчика? (ответы детей)

- Да, умывальник и крокодил сердятся, гневаются на мальчика.

Работа с картинками

На столе лежат картинки, изображающие гнев, обиду, радость.

Психолог: - Сейчас у нас хорошее настроение, но бывают ситуации, когда мы сердимся. Это состояние можно назвать гневом, и сегодня мы поговорим об эмоции гнева.

Характеристика эмоции гнева

- У разгневанного человека брови сведены вместе, глаза широко раскрыты, пальцы рук сжаты в кулак. Он может сильно размахивать руками и топать ногами.

Давайте попробуем это изобразить.

Упражнение «Рычим как лев»

Психолог: - Давайте с вами встанем в круг и попробуем изобразить, как рычит лев. Приготовились, начали. (Дети демонстрируют, как рычит лев). Хорошо!

«История про Машу и Ваню»

Психолог: - А теперь послушайте историю про ребят.

Жили – были Маша и Ваня. Он были очень добрыми и всегда помогали друг другу. Однажды они пошли погулять на улицу, и налетела на них тучка – злючка, и унесла в свою страну Злюкино. И там они научились драться, кусаться, то есть сердиться, злиться.

Упражнение «Тучка»

- А как вы думаете можно изобразить настроение Маши и Вани, когда они сердятся, с помощью красок?

- А какие краски вы будете использовать? Давайте попробуем.

(Ребята присаживаются за стол. На столе приготовлены для каждого ребенка лист бумаги, ватные тампоны, краски, емкость с водой. Включается запись грозы. Дети рисуют гнев Маши и Вани).

- Умнички! Посмотрите, какие грозные у вас получилось тучки! С помощью красок вы передали состояние гнева.

- А как вы думаете, мы можем расколдовать Машу и Ваню? (Ответы детей)

- А какие слова мы скажем детям, чтобы их расколдовать? (дети говорят добрые слова)

- Как вы думаете, расколдовали мы детей?

- Благодаря вашей помощи дети вернулись домой.

Игра «Коврик злости»

Психолог: - А еще у меня есть коврик, когда вы чувствуете, что у вас плохое настроение при входе в школу, домой, я вам советую вытирать о коврик обувь, пока ваше настроение не улучшится.

- Давайте попробуем! Как ваше настроение?

Упражнение «Птица счастья»

Психолог: - Ребята, вот эта птичка счастья (демонстрируется), у кого на пальчике она посидит, у того сбудется желание. Давайте загадаем желание и посмотрим, сбудется оно или нет (каждому ребенку по очереди психолог помещает птичку на пальчик, ребенок загадывает желание. Так как у птички смещенный центр тяжести, то на каждой руке она будет сидеть, следовательно, желание могут смело загадывать все).

III. Заключительная часть.

Рефлексия

Психолог: - Ребята, подойдите все ко мне. С какой эмоцией мы сегодня познакомились? Что мы узнали? (Ответы детей)

- Сегодня мы с вами познакомились с эмоцией гнева.

- Давайте скажем «До свидания!» друг другу, на этом наше занятие закончено. Мне было приятно с вами работать.