

“Избавляемся от агрессии с помощью игры»

Цель: учить детей конструктивным способам управления собственным поведением (снимать напряжение, избавляться от злости, раздражительности).

Ход занятия:

Упражнение «Встреча в кругу»

Педагог. Добрый день, ребята. Давайте встанем в круг и представимся друг другу ласковыми именами – так, как, вы, хотели бы, чтобы вас называли (*дети выполняют.*) Теперь возьмемся за руки и скажем друг другу: «Добрый день!»

Упражнение «Оживим камень» (дети сидят на стульчиках по кругу)

Педагог. Что у меня в руках?

Дети. Камень

Педагог. Какой он? (*Прикладывает к щеке каждого ребенка.*)

Дети. Холодный.

Педагог. Как вы думаете, его можно согреть?

Дети. Нет.

Педагог. Я знаю волшебные слова, которые помогут нам согреть камень. Камень, камень, возьми тепло моих рук, жар моего сердца и подари их моему другу.

Передаёт камень рядом стоящему ребенку. Тот крепко сжимает камень в руках, говорит «волшебные слова» и передает его дальше по кругу. Через некоторое время камень вновь оказывается в руках у педагога.

Педагог. Почувствуйте, какой теперь стал камень! (*Прикладывает к щеке каждого ребенка*)

Дети. Теплый.

Педагог. Вот видите, мы передали камню часть нашего тепла, и холодный камень стал теплее, как будто ожил. И если, мы, люди, будем дарить друг другу тепло, каждый почувствует себя уютнее, станет веселее и добрее.

Упражнение «Рассерженные шарики» (дети сидят в кругу)

Педагог. Все мы хотим быть добрыми, веселыми, послушными... Правда?

Дети. Да.

Педагог. Но это не всегда у нас получается. Человек может испытывать различные чувства, переживать различные эмоции. Гнев, злость, обида – это человеческие эмоции. Их испытывает каждый человек и это нормально. Самое главное – уметь избавляться от отрицательных эмоций. Назовите опасные способы выхода злости.

Дети. Драться, кричать друг на друга, бросать предметы, ломать их и др...

Педагог. Молодцы, а теперь посмотрите на плакат и скажите, как можно безопасно, не причиняя боли, можно избавиться от злости?

Дети. Побоксировать подушку, покричать в лесу, порвать бумагу...

Педагог. А на что вы чаще всего злитесь? (*Отвечают.*) Давайте попробуем увидеть и услышать это чувство. (*Предлагает каждому ребенку надуть шарик и завязать его, при необходимости помогает.*) Представьте, что шарик – это человек, в котором накопилось много раздражения, злости (это воздух внутри шарика). Видите, какой человек стал сердитый? Он вот-вот лопнет от злости! Как вы думаете, воздух сейчас может входить в шарик и выходить из него?

Дети. Нет.

Педагог. А если человека переполняют злора и гнев, может он оставаться спокойным?

Дети. Нет.

Педагог. Почему? (*Предположение детей.*) Сделайте так, чтобы шарик лопнул, как будто взорвался.

(Выполняют)

Как вы считаете, это безопасный выход злости?

Дети. Нет.

Педагог. Почему?

Дети. Очень страшно, мы испугались.

Педагог. Раз шарик – человек, то взрывающийся шарик может означать плохой поступок, например нападение, оскорбление, а это опасный способ. Возьмите, пожалуйста, еще один шарик. Надуйте его, но не завязывайте, а просто крепко держите, так чтобы воздух не выходил наружу. Наш шарик по-прежнему человек, а воздух внутри его – раздражение, гнев. Выпустите из шарика немного воздуха и вновь крепко зажмите. Посмотрите, шарик уменьшился?

Дети. Да.

Педагог. Лопнул ли он, когда вы выпускали воздух? Испугался кто-нибудь из вас?

Дети. Нет.

Педагог. Шарик остался целым?

Дети. Да.

Педагог. Вот видите, шарик остался целым и невредимым, не лопнул и никого не испугал. Так и человек, когда он свои чувства выражает безопасным способом, он никому не причиняет вреда. Поэтому очень важно научиться избавляться от злости безопасным способом. Вспомните, когда вы сердитесь, что хочется сделать?

Дети. Ударить, накричать...

Педагог. Я вам предлагаю безопасный способ.

Упражнение «Забить гвозди»

Дети берут молоточки и с силой бьют по «шляпкам» гвоздей, нарисованных на листах бумаги. Все гвозди должны быть забиты.

Педагог. Еще я предлагаю выбить пыль из подушки.

Упражнение «Пыльная подушка»

Дети по очереди кулаками или ладошками бьют по подушке и «выбивают пыль».

Педагог. Здорово! Посмотрите, какой у меня красивый сундучок. В этом сундучке живут интересные сказки и истории. Я, кажется, знаю какую историю сегодня вам расскажу. Называется она «Злость». «Жила была на свете Злость. Она везде летала и искала себе друзей. Злость выглядела так... (педагог достает из сундучка мягкую игрушку.) Она была зеленого цвета, круглой формы, всегда ворчала, слышите как? (педагог шуршит игрушкой). У нее были черные, большие кулаки. А еще, когда она их разжимала, то можно было увидеть ее липкие ладошки, которыми цеплялась за всех, кто попадался на ее пути.

(Обращение к ребенку) Ты сегодня выходил на улицу?

Ребенок. Да.

Педагог. Вот там она к тебе и прилипла. *(Садит игрушку на плечо ребенка.)* Ее нужно снять каким-то способом, каким?

Дети предлагают варианты.

Упражнение «Ноги топают»

Педагог. Я предлагаю сильно потопать ногами и громко крикнуть: «Уходи, Злость, уходи!»

Ребенок выполняет. И так все по очереди.

Педагог. Есть еще один способ избавиться от неприятных чувств, но я расскажу о нем при условии: после выполнения задания вы поможете мне навести порядок. Возьмите бумагу, разорвите ее на кусочки, сложите в центр круга.

(Дети рвут бумагу.)

Вот сколько злости из нас вышло! Давайте произнесем волшебные слова и превратим бумагу в... снег. *(Все вместе.)* Кривле, крапле, бумс! *(Все подбрасывают бумагу вверх.)* Приехала снегоуборочная машина и стала собирать снег. *(Дети убирают бумагу в*

таз.) Можете и дома этот способ попробовать, только обязательно вызывайте уборочную машину.

Релаксация (дети ложатся на ковер)

Педагог. Примите позу, в которой вы чувствуете себя удобно, комфортно, спокойно. *(Включает медленную музыку.)* Закройте глаза, расслабьтесь. Представьте. Чудесный летний день! Голубое небо, ласковое, теплое солнышко... Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми. Ветерок ласкает все ваше тело: лоб, лицо, спину, живот, руки, ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Дышится легко и свободно. Мы спокойно отдыхаем, отдыхаем и засыпаем. *(Через некоторое время выключает музыку.)* На счет «раз, два, три!» открывайте глаза. Повернитесь на левый бок, медленно встаньте на колени, а потом на ноги. Поднимите руки вверх и потянитесь. Сделайте вдох и выдох.

Упражнение «Хорошие!» (дети стоят в кругу).

Педагог *(берет камень, кладет на ладонь и прижимает к груди.)* Я хороший! *(передает рядом стоящему ребенку.)* Ты хороший!

Все берутся за руки и говорят: «Мы все хорошие, послушные, замечательные!»

Педагог. Подойдите к зеркалу, внимательно разглядите себя и, прежде чем проститься, выберите эмоцию, соответствующую вашему состоянию сейчас.

Дети выбирают из пиктограмм свою эмоцию и крепят магнитом к доске.

Педагог. Спасибо всем!