

Учим Карабаса-Барабаса дружить со своим Гневом

Игровое занятие с элементами психогимнастики

Семендяева Е.Д.
педагог-психолог
Сидельникова Е.Н.
воспитатель
Кузнецова Т.В.
воспитатель
МБДОУ д/с №2 «Умка»

Цель: познакомить детей дошкольного возраста с психологическими методами, приемами и упражнениями, направленными на обучение навыкам контроля и управления собственным гневом (навыкам саморегуляции).

Задачи:

- закрепить представления детей о чувствах «радость» и «злость»;
- формировать навык осознания своего гнева, злости (через сенсорные каналы);
- познакомить с правилами предупреждения злости, закрепить их в играх;
- познакомить детей с релаксационными упражнениями;

Материалы: костюм Карабаса-Барабаса, пиктограммы «радость-злость», альбомные листы и краски, мяч, обруч; «стаканчик для криков», книжки-малышки, пергамент с правилами «Учимся контролировать свой гнев».

ХОД ЗАНЯТИЯ

Психолог. Здравствуйте, ребята. Сегодня у нас необычное занятие. Мы не просто будем играть, мы будем учиться управлять своими чувствами.

А помогут нам в этом старшие ребята и сказочные герои.

(Играет музыка Карабаса из фильма про Буратино. Карабас входит в зал и начинает шалить.)

ВЕДУЩИЙ *(останавливает Карабаса).* Ты что делаешь, зачем все ломаешь, обижаешь ребят? Неужели тебе их не жалко?

Карабас качает головой: нет.

ВЕДУЩИЙ. Ребята, как вы думаете, что случилось с Карабасом, почему он так себя ведет, какое у него настроение?*(Ответы детей.)*

ВЕДУЩИЙ. Карабас, почему ты злишься?

КАРАБАС *(обращается ко всем).* А вы, что никогда не злитесь?

ВЕДУЩИЙ. Ребята, а с вами такое бывает, что вы сердитесь или злитесь на

кого-нибудь? На что вы злитесь? *(Ответы детей.)*

ВЕДУЩИЙ. А каким бывает лицо у человека, когда он злится? Кто может показать? А как вы думаете, какая злость на вкус, на цвет, на запах?

После ответов детей ведущий показывает пиктограмму «злость».

Ребята, это выражение лица напоминает вам злость?

ВЕДУЩИЙ. Давайте попробуем изобразить это настроение на бумаге.

Напомню вам, что злость — эмоция отрицательная, она невкусная, на ощупь неприятная и может даже причинить боль.

КЛЯКСОГРАФИЯ

Дети садятся за столы.

Выберите такой цвет, которым вы будете рисовать свой гнев. Подумайте о той ситуации или человеке, которые вызывают у вас чувство гнева, злости. Намочите кисточку и влажной кисточкой наберите немного той краски, которую вы выбрали. Капните краской в середину листочка, который лежит перед вами, и сложите его вдвое. Проведите по нему рукой.

А теперь раскройте лист и посмотрите, что получилось. Может кто-нибудь рассказать, на что похож ваш рисунок? *(Ответы детей.)*

ВЕДУЩИЙ. Карабас-Барабас, ты понял, что злость и гнев — это плохие качества?

КАРАБАС. Да, но у меня даже есть свой рецепт гнева. *(Диктует.)*

Надо взять: 500 кг дубинок, 5000 кг бомб, 600 кг денег, 200 кг умения подставлять подножки, 1000 кг очень крепких кулаков.

Потом взять того, кто тебя дразнит, закрыть его и обозвать как захочешь.

ВЕДУЩИЙ. Стоп-стоп-стоп, не хочу даже слышать этого. Раз ты в детстве не научился хорошему, будем с ребятами тебя учить, пока ты не натворил дел. Ребята, научим Карабаса быть добрее и справляться со своим гневом?

ВЕДУЩИЙ. Ребята, а вам нравится злиться? А как избавиться от этого состояния, знаете? Я вас сейчас научу.

Когда вы одни, то можете поиграть с упрямой подушкой. Спросите дома у родителей, наверняка у них где-то припрятана волшебная подушка, внутри которой живут детские упрямки. Это они заставляют детей капризничать и упрямиться. И нам обязательно нужно прогнать эти упрямки. Для этого сожмем посильнее кулачки и будем бить подушку изо всех сил.

Потом обязательно надо приложить ушко к подушке и послушать: все ли упрямки вылезли и что они делают. Скорее всего, они будут сидеть тихо-тихо.

ИГРА «ДОБРЫЕ-ЗЛЫЕ КОШКИ»

ВЕДУЩИЙ. Дети, давайте встанем в круг, а это *(показывает на обруч)* то место, в котором будут совершаться «превращения». Тот, кто заходит в обруч, по моему сигналу (я хлопаю в ладоши) превращается в злую-презлую кошку: шипит и царапается. Выходить из «волшебного круга» нельзя. Все остальные ребята вместе со мной повторяют: «Сильнее, сильнее, сильнее». По хлопку превращения заканчиваются *(играем со всеми желающими)*.

А сейчас давайте встанем в пары и по хлопку опять будем превращаться в

злых кошек. Главное правило: не дотрагиваться друг до друга! По хлопку злые кошки становятся ласковыми и добрыми.

ВЕДУЩИЙ (*обращается к Карабасу*). Карабас, у тебя злость еще осталась?

КАРАБАС. Она, конечно, уже не такая большая, но еще немножко осталось.

ВЕДУЩИЙ. Тогда, Карабас, мы с ребятами тебе покажем еще одну игру.

ИГРА «РУГАЕМСЯ ОВОЩАМИ»

ВЕДУЩИЙ. Ребята, давайте встанем в круг и представим, что мы на кого-то рассердились так сильно, что нам хочется его поругать. Но ругаться друг на друга мы будем только овощами и фруктами Молодцы!

КАРАБАС. Спасибо, ребята. Я раньше одни плохие слова знал, а теперь, если опять разозлюсь и захочу ругаться, буду это делать только овощами и фруктами. И от злобы избавлюсь, и не обижу никого.

Психолог. Карабас, а ребята у нас знают еще один способ избавления от гнева. Когда люди злятся, они становятся напряженными, зажатými и твердыми как орех. Чтобы справиться со своими эмоциями, нужно научиться расслабляться.

КАРАБАС. А как это?

Психолог. А мы тебе сейчас покажем. Садитесь все на стульчики.

РЕЛАКСАЦИОННЫЙ КОМПЛЕКС

- Вытягиваем ножки вперед и изо всех сил тянем на себя носочки, вытягиваем руки перед собой и сжимаем кулачки так, чтобы из воображаемых апельсинов получился сок, на вдохе втягиваем животик, прячем шейку, как черепашка;

сильно-сильно напрягаем все тело;

- выдыхаем, улыбаемся и расслабляемся (*комплекс повторяется 2-3 раза*).

ВЕДУЩИЙ. Карабас, у тебя получилось расслабиться?

КАРАБАС. Я — да, а вы ребята? (*Ответы детей.*)

ВЕДУЩИЙ. А теперь сядьте на стульчики, расслабьтесь и закройте глаза (*играет музыка для медитаций*).

ТЕХНИКА ВИЗУАЛИЗАЦИИ «ВНУТРЕННЯЯ УЛЫБКА»

ВЕДУЩИЙ. Приоткройте роты и подышите неглубоко до тех пор, пока вы не почувствуете, что полностью расслабились, и ощутите улыбку во всем теле.

Это улыбка не на лице, это улыбка, которая идет из животика. Ваш живот улыбается. Это не смех. Это тонкая, мягкая улыбка. Она, словно цветок, распустилась у вас в животе, а ее аромат распространяется по всему телу.

А теперь откройте глаза, посмотрите друг на друга, какие вы все стали светлые.

ВЕДУЩИЙ Карабас-Барабас, как ты себя чувствуешь?

КАРАБАС-БАРАБАС. Хорошо, легко, радостно, вот как на этой картинке (*Показывает на личико на доске.*) Я хочу поблагодарить всех вас за то, что научили меня быть добрым (*полез в мешок, раздает детям книжки-малышки с рекомендациями, как снять гнев*).

А этот свиток я оставляю у вас в группе. Если вы забудете, как избавляться от гнева, ваши воспитатели помогут вам. А это «стаканчик для криков»,

можно его взять и покричать в него, вместо того чтобы ругаться с остальными ребятами и взрослыми. *(Отдает подарки.)*

Ведущий. Мне приятно, что мы подружались с Карабасом и помогли ему справиться со своей злостью. А для вас, ребята, чем полезна была сегодняшняя встреча? *(Ответы детей —рефлексия.)*

Литература:

1. Минаева В.М. «Развитие эмоций дошкольников» «Занятия. Игры» М.: «АРКТИ», 1999 г.
2. Чистякова М.И. «Психогимнастика» М.: Просвещение ВЛАДОС, 1995г.