

## ***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.