

Конспект занятий с детьми 5-6 лет «Когда я злюсь»

Цель: Обогащение опыта детей в распознавании эмоций. Отреагирование общей агрессии, установление позитивного тактильного контакта. Снятие напряжения.

Ход занятия:

Приветствие. Дети сидят в круге и перекачивают друг другу мяч здороваются друг с другом.

Упражнение «Выбор человечка». Каждому ребёнку психолог раздаёт набор «Человечки-чувства» и предлагает детям выбрать того человечка, который живёт в нём сегодня.

Беседа про чувство злости. Психолог показывает детям картинки с изображением эмоции злость и они вместе называют, что могло разозлить этих детей на фотографиях. (использование игры-презентации «Злость»)

Этюд «Король Боровик»

Шёл король Боровик,

Через лес напрямик

Он грозил кулаком

И стучал каблуком

Был король Боровик не в духе,

Короля покусали мухи.

5. Упражнение «загадки-топотушки». Психолог задаёт детям вопросы, на которые они должны топтать, если хотят ответить «Да».

— Мамы злятся, когда опаздывают на работу.

— Мамы злятся, когда кушают мороженое.

— Мамы злятся, когда на них кричат.

— Мамы злятся, когда им дарят подарки.

— Мамы злятся, когда опаздывает с ребёнком в детский сад.

— Мамы злятся, когда берут их личные вещи, не спрашивая разрешение.

— Мамы злятся, когда их любят.

6. Игра «Лужайка злости». Дети свободно перемещаются по кабинету и повторяют мимикой и жестами, то, что говорит психолог.

Психолог: злость хочет с вами поиграть и приглашает на лужайку злости. На лужайку приходят разные звери! И все они здесь злятся, рычат от души, но по правилам! На лужайку пришли тигры, злятся и грозят друг другу когтями, но не царапают. Устали. Расслабили лапы. А теперь на лужайку пришли волки. Грозно рычат друг на друга, но не кусают. И им

становится легче. Расслабили лицо, подставили солнышку. На лужайку злости прискакали лошади и давай стучать копытами со всей силы. Устали. Расслабили ноги. Иногда на лужайку злости приходят дети и отдают свою злость волшебной «Вот-тебе-на» и им становится легче. (Психолог показывает, как дети должны это сделать. Затем дети по очереди подходят к мату и со словами «Вот-тебе-на» ударяют кулаками по мату).

Упражнение «Солнечный зайчик». Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щёчках, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот – погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним. Откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

Игра «Кляксы» Психолог предлагаете ребёнку взять на кисточку немного краски любого цвета и плеснуть «кляксу» на лист. Сложите лист вдвое так, чтобы «клякса» отпечаталась на второй половине листа. Разверните лист и постарайтесь понять, на кого или на что похожа полученная двухсторонняя «клякса».. Агрессивные или подавленные дети выбирают тёмные цвета и видят в своих «кляксах» агрессивные сюжеты (чудовищ, страшных пауков и т. д.). Через обсуждение «страшного рисунка» агрессия ребёнка выходит, он освобождается от отрицательной энергии.

Прощание. Рефлексия. Дети делятся своими чувствами, тем, что им больше всего запомнилось. С какими чувствами они познакомились.