

Занятие по формированию эмоциональной стабильности учащихся

«Я учусь владеть собой»

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

Задачи:

- продолжать развивать способность различать эмоции;
- обучать детей навыкам саморегуляции;
- познакомить детей со способами выражения отрицательных эмоций и управления ими;
- развивать выразительность движений, мимику и пантомимику;
- снимать эмоциональные и мышечные зажимы, психоэмоциональное напряжение.

Материалы: презентация, притча-видео, карточки с эмоциями, цветные карандаши, бумага, мишень, мешочки с горохом, карточки с ситуациями, лист гнева.

Ход занятия

Вводная часть. Постановка цели занятия:

Здравствуйте, ребята. Меня зовут Анна Николаевна, я работаю педагогом-психологом в Доме детского творчества «Дар».

И начать наше занятие я предлагаю с создания хорошего настроения. Давайте подарим друг другу улыбку и доброе настроение. Ведь не даром говорят: «Улыбайтесь друг другу чаще - жизнь будет слаще»

Как вы думаете почему?

Улыбнитесь друг другу от всей души! И с таким хорошим настроением мы продолжим наше занятие. Тему нашего занятия вы мне попробуете сформулировать сами, после просмотра притчи. Внимание на экран.

Просмотр притчи «Гвозди гнева»

https://www.youtube.com/watch?v=4dwK9_ID5wM

Обсуждение.

- О чем притча?
- С какой эмоцией боролся молодой человек из притчи?
- Почему отец предложил сыну посмотреть на ворота, что с ними произошло? Можно ли исправить ворота?

Ребята, давайте попробуем сформулировать тему занятия? (Ответы детей).

Тема нашего занятия – «Я учусь владеть собой»

Сегодня мы с вами поговорим об эмоциях человека, в частности об эмоции гнева, будем учиться безопасным способам выражения гнева.

Основная часть

Для начала, давайте вспомним, что же такое эмоции. Кто желает попробовать сформулировать определение «эмоции»? (Эмоции - это переживания, в которых проявляется отношение людей к окружающему миру и к самому себе).

Скажите, какие эмоции вы знаете?

Все эмоции выражаются на лице человека с помощью глаз, бровей и рта. От этого внешность, в зависимости от эмоционального состояния, меняется. Часто эмоции сопровождаются выразительными движениями.

Человек в своей жизни испытывает много разнообразных эмоций.

Упражнение «Отгадай эмоцию»

Попробуйте угадать эмоции человека. *(Показываю карточки с рисунком эмоций учащиеся угадывают и описывают).*

Злость - брови опущены до внутренних уголков глаз, глаза сужены, рот плотно сжат или слегка приоткрыт, видны зубы.

Страх - брови приподняты, глаза расширены, рот открыт.

Грусть - внешние кончики бровей опущены, веки и уголки губ полуопущены.

Удивление - брови приподняты, глаза округленные, рот приоткрыт.

Радость - брови немного приподняты, глаза сужены, уголки губ приподняты.

Спокойствие - брови, глаза и рот находятся в спокойном состоянии.

Давайте разделим эти эмоции на 2 группы: положительные и отрицательные.

Какие эмоции войдут в группу положительных? (удивление, радость, спокойствие). Положительные эмоции благоприятны не только для самого человека, но и для окружающих его людей. Эти эмоции несут в себе заряд энергии и как бы "заражают" другого человека хорошим настроением.

Какие эмоции войдут в группу отрицательных? (злость, страх, грусть). Эти эмоции могут навредить здоровью человека и его окружению, у всех появляется обида друг на друга.

Упражнение «Изобрази эмоцию»

Давайте попробуем изобразить какую-нибудь эмоцию? Кто желает? Ребята, а вы постарайтесь угадать каждую эмоцию.

Отлично! Вы хорошо справились с заданием.

Разговор о гневе

Ребята, а теперь давайте поговорим о гневе. Часто ли вы испытываете это чувство? Как вы думаете, можно ли скрывать свой гнев?

Сдерживать и подавлять свой гнев вредно для здоровья. Значит, нужно всегда проявлять свой гнев?

Нет, и в этом вы абсолютно правы. Ну а как же поступать? А об этом мы и узнаем в ходе нашего занятия.

Упражнение «Разозлились - одумались»

Сейчас, ребята, вспомните свое состояние гнева. Как напрягаются мышцы вашего тела. По моей команде «разозлились», вы должны напрячь все мышцы своего тела, сжать кулаки, показывая свой гнев. По команде «одумались», вы расслабляете свое тело, поворачиваете голову к соседу и улыбаетесь ему.

Упражнение «Я злюсь, испытываю гнев, когда...»

Цель: Осознание ситуации, в которых дети испытывали злость, гнев, принятие эмоции гнева.

Вспомните ситуации, в которых вы испытывали это чувство.

А теперь возьмите мешочки с горохом, и по очереди бросьте в мишень, произнося при броске слова «Я разозлился на..., когда...» *(после спросить у учащихся, что они чувствуют)*.

Упражнение «Проигрывание ситуаций» (работа в группах)

Следующее задание – творческое. Сейчас вы будете проигрывать ситуации гнева, и стараться справляться с ними. Поработаем в группах.

Сейчас я раздам вам листочки, на которых будет написана ситуация гнева. Ваша задача – отреагировать на ситуацию с помощью отрицательных эмоций, а потом, постараться вывести ситуацию на положительную волну.

Ситуации:

- ты долго работал и отлично выполнил домашнее задание, но когда вернулся с прогулки домой, увидел, что маленькая сестренка пролила на твою открытую тетрадь ярко-зеленую краску;
- твои одноклассники решили подшутить над тобой и положили на твой стул острую кнопку, а ты на нее сел;
- ты не справился с заданием и попросил одноклассника помочь тебе, а он сказал, что у него сейчас другие дела.

Кто желает показать результат своей работы? Какой выход из ситуации нашли вы? (разбираем ситуации совместно с учащимися).

Молодцы, ребята! Вы отлично поработали.

Упражнение «Рисуем гнев»

А теперь я вам предлагаю представить свой гнев в виде какого-нибудь живого существа. Животного или человека. Я раздам вам листочки, и вам нужно будет нарисовать свой гнев. Постарайтесь вспомнить, что вызывает у вас чувство гнева и на основе этого - рисуйте. Испытывайте эмоцию, чтобы рисунок получился достоверным. На выполнение работы у вас есть 5 минут.

Затем предложить детям разные способы выражения своих негативных эмоций: что ему хочется сделать со своим рисунком-гневом: можно комкать, рвать, кусать, топтать, пинать, до тех пор, пока не почувствуете, что это чувство уменьшилось и теперь он легко с ним справится. В конце обязательно выбросить все в мусорную корзину.

Общие выводы из проделанных упражнений:

Ребята, злиться это нормально, естественно. Не нужно держать ее в себе. Сдерживать и подавлять свой гнев вредно для здоровья. Только способы его выражения должны быть адекватные и не приносить вред окружающим.

На основе выполненных упражнений, давайте подумаем и сформулируем некоторые правила, способы, которые помогут избавиться от гнева.

Какие способы используете вы? *(ответы детей. Педагог делает обобщение и все способы выводятся на экране)*

1. Потопать ногами.
2. Любые физические упражнения
3. Устроить бой с боксёрской грушей.
4. Пробежать несколько кругов вокруг дома.
5. Громко спеть любимую песню или просто покричать.
6. Пометать дротики в мишень.
7. Нарисовать злость, порвать и выкинуть.
8. Поиграть с домашним питомцем.
9. Возьмите старую газету, порвите ее со все силой, рвите до тех пор, пока не перестанете злиться.
10. Заняться любимым делом.
11. Принять теплую ванну, душ.
12. Послушайте любимую музыку, потанцевать.
13. Поделиться своими чувствами с близкими людьми, обсудите с ним происходящее.
14. Найти смешное в сложившейся обстановке.

15. Стаканчик для крика.

16. Коврик злости.

17. Надуть воздушный шарик злостью.

Всю обиду и гнев можно поместить в воздушный шарик, мысленно надувая его своей злостью. Плотно завязываем его и отпускаем, представляя, как этот шарик исчезает в голубом небе.

Заключительная часть:

Ребята, у всех людей бывает плохое настроение и разные другие неприятности, но давайте не будем забывать, что в порыве гнева мы можем ранить окружающих нас людей. Если вас вдруг кто-то сильно разозлил, воспользуйтесь одним из вышеперечисленных способов. Если вы кого - то обидели – не забудьте попросить прощения.

Рефлексия «Поделись улыбкою своей»

Предложить детям поделиться своей улыбкой, своим эмоциональным состоянием и нарисовать на смайлике (шаблоне) улыбку, соответствующую их настроению и приклеить на общий лист настроения.

И в завершении нашего занятия, я вам дарю **«Лист гнева»**.

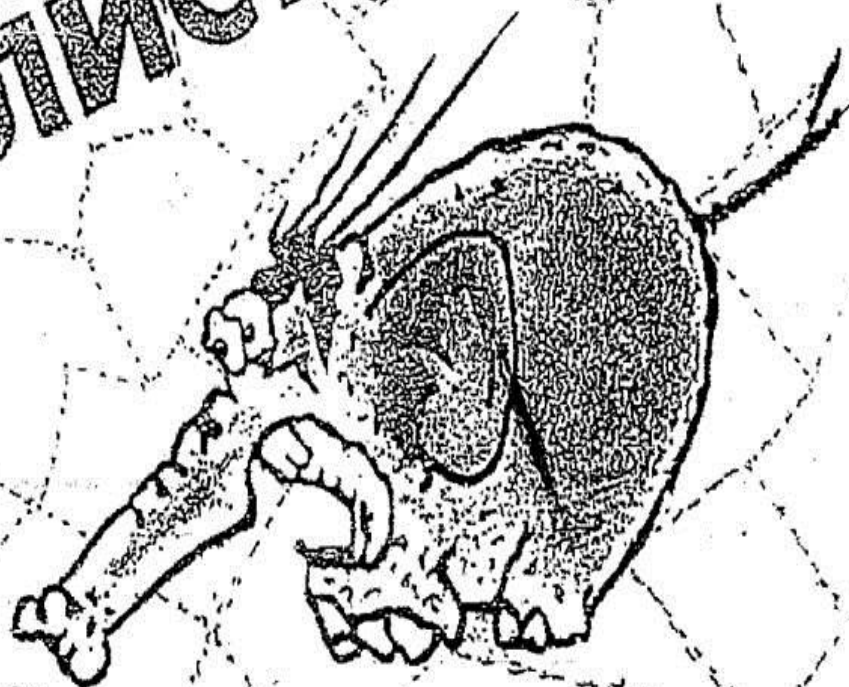
Вы его можете носить с собой и в случае раздражения, злости можете скомкать и швырнуть в угол. Примечание: в случае сильного раздражения комкать по пунктирным линиям.

Спасибо за работу!

Список литературы

1. Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М. В мире детских эмоций.- М.,2017.
2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Регуляция психики – Спб.: Детство-пресс,2015.
3. Смирнов Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей.-Ростов на Дону, «Феникс», 2012.
4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. – М.: Генезис, 2001.
5. Хухлаева О.В., Кирилина Т.Ю., Федорова О.В. Счастливый подросток. Программа профилактики нарушений психологического здоровья. – М. Апрель Пресс, Изд-во Эксмо-пресс, 2000.

ЛИСТ ГНЕВА



В СЛУЧАЕ
ПРИПАДКА ЯРОСТИ
СКОМКАТЬ
И ШВЫРНУТЬ
В УГОЛ

В СЛУЧАЕ СИЛЬНОГО ПРИПАДКА КОМКАТЬ ПО ПУНКТИРАЧ