**Конспект совместной деятельности с детьми: «Победитель злости»**

**Цели:**

* знакомство с чувством злости, его мимическими и пантомимическими проявлениями,
* обучение различным способам выражения чувства злости,
* обучение различным навыкам саморегуляции своего эмоционального состояния,
* обучение различным способам релаксации,
* сплочение группы.

**Оборудование:**

1. Пиктограмма чувства злости

2. Игра «Азбука настроений»

3. Зеркальце

4. Книга К.Чуковского «Мойдодыр»

5. Мяч

**Предварительная работа:**Беседы, чтение рассказов о чувстве злости.

Ход:

**1. Приветствие**

Цель: Эмоциональный настрой на занятие, объединение группы.

Дети встают в круг, каждый произносит звук, отражающий его настроение, а остальные повторяют за ним («Эхо»)

**2. Где живет настроение?**

Цель: Погружение в настроение, осознание чувства, выявление связи эмоции и тела, профилактика психосоматических заболеваний.

Психолог: Закройте глаза и прислушайтесь к себе: какое у вас настроение? Внимательно посмотрите внутрь своего тела и найдите то место, где живет ваше настроение: в животе, в глазах, в руке, в ноге, оно может оказаться где угодно. Найдите его и положите руку на это место и тогда откройте глаза.

**3. Мойдодыр.**

Цель: Погружение в настроение, проекция чувства злости, эмпатия, опознавание чувства злости по мимическим, пантомимическим и др. проявлениям.

Психолог читает отрывок из сказки «Мойдодыр». «Если топну я ногою, позову моих солдат…» Затем психолог спрашивает, какое чувство переживал Мойдодыр и просит детей изобразить (показать) его с помощью мимики и пантомимики.

**4. Игра «Азбука настроений»**

Цель: Произвольное внимание, отличие чувства злости от других чувств, изучение мимических и пантомимических составляющих чувства страх.

Психолог раздает детям карточки с изображением различных чувств у животных. Карточку нужно взять, определить какое чувство переживает персонаж. Карточку никому нельзя показывать. Задание: если у тебя на карточке животное злится – встань и обеги вокруг стульчика. Затем психолог просит открывать карточки и проверяет правильность выполнения. Тот, кто ошибся – стоит на одной ножке, а группа считает до 5. Игра повторяется несколько раз.

**5. Я злюсь когда…**

Цель: Осознание ситуаций, в которых дети испытывали злость, рефлексия, принятие чувства злости.

Дети вспоминают ситуации, в которых они испытывали злость. Отвечают на вопросы о том, как они выглядели в этот момент, как можно узнать о том, что человек злится. Предъявление пиктограммы злости.

**6. Шкала злости.**

Цель: Обучение различным способам выражения злости, дифференциация различных оттенков злости, гнева.

Психолог предлагает детям из рассказанных ситуаций, в которых они злились, выбрать две. Сначала вспомнить такую ситуацию, когда они злились немножко. Психолог дает детям мяч, который они должны по-очереди бросить в стену, произнося при броске слова: «Я разозлился на …., когда ….» Затем дети вспоминают ситуацию, когда они разозлились очень сильно (гнев) и снова бросают мяч в стену. Психолог обращает внимание на разницу в силе броска.

**7. Топталки**

Цель: Обучение различным способам выражения злости и избавления от нее.

Психолог спрашивает, чувствуют ли дети, что злость в них еще осталась? Если да, то проводится это упражнение. Дети садятся на стульчики и показывают как они злятся, топая ногами по полу. Психолог отмечает, кто из детей еще злится, а кто уже израсходовал всю свою злость. Психолог отмечает сам или спрашивает у детей об изменениях, которые произошли в них после выполнения этого упражнения. Какое чувство пришло на смену злости, как изменилось выражение лица, поза тела.

**8. Солнечный зайчик**

Цель: Релаксация, снятие возбуждения, умение действовать по правилам

Психолог показывает детям солнечного зайчика на стене с помощью зеркальца и спрашивает какой он (теплый, ласковый, нежный). Дети закрывают глаза, психолог говорит, где оказался зайчик, и дети гладят зайчика у себя на теле (лоб, глаза, щечки). Затем обсуждают свои чувства (тихой радости)

**9. Прощание**

Психолог предлагает детям взяться за руки, закрыть глаза, улыбнуться и передать улыбку через свою ладошку соседу.