Занятие педагога-психолога по развитию эмоционально-волевой сферы

**Повторяем эмоции «Гнев» (злость)**

1. Вначале обсудите с ребенком его настроение (какое оно у него: грустное, веселое, сердитое, спокойное) Почему настроение такое?
2. Рассмотрите пиктограмму «Гнев»



-Вопрос для ребенка: Как можно узнать разгневанного или злого человека? (ответ ребенка)

Брови у злого человека опущены и сведены вместе, глаза рас­крыты, губы сжаты, зубы стиснуты. Кисти рук сжаты в кулаки, он может сильно размахивать руками или топать ногами, громко кричать.

-Изобразите гневного, злого человека.

3. Перед ребенком — набор цветных карандашей, про­стой карандаш, ластик, лист бумаги.

Обсудите с ребенком, какого цвета может быть гнев? Предложите ребенку нарисовать свой гнев или то, что он чувствуют или делает в состоянии гнева, вспомнить, на что или на кого был похож гнев. Может быть, на животное или на бесформенное облако? Ребенок выполняет задание, а затем рас­сказывает, что он нарисовал.. Важно поощрять и подбадривать ребенка.

4.В течение недели можно прочитать рассказы по этой теме:

Л.А. Никифорова

«За все браться— ничего не сделать»

В одной семье жили два брата. Они всегда вместе играли, вместе учились, вместе помогали родителям. Дружно жили. Даже похожи были друг на друга, вот только характеры у них были совсем разные. Старший брат отличался от младшего своим нетерпением— хотел, чтобы все у него получалось быстро и сразу. Бабушка всегда говорила братьям: «За все браться— ничего не сделать». И учила их обоих терпению и трудолюбию. Вот только у младшего брата все почему-то лучше получалось. Не сразу, конечно. Но начнет он делу какому-нибудь учиться— пока не научится, не бросит. А уж если за дело примется, то пока не закончит, не остановится. Однажды в городе объявили конкурс мастерства. Решили братья тоже в конкурсе поучаствовать. Младший брат долго думал, что же он умеет делать лучше всего. И записался на конкурс лучшего фотографа. Очень уж у него фотографии красивые получались. Он мог долго сидеть с фотоаппаратом и ждать, когда, напри- мер, капля росы соберется в листок. И фотографировал каплю воды, чистую, прозрачную, отражающую все цвета радуги. А старший брат долго думать не стал— он записался сразу на несколько профессиональных конкурсов: и лучшего кондитера, и лучшего закройщика, и лучшего артиста. Наступил первый день конкурса. Всем кондитерам нужно было приготовить печенье. Старший брат видел, как это делала бабушка: нужно взять немного муки, добавить туда яйцо, сахар, соль, масло. Он все размешал и поставил в печь… Получились горелые корки. — Ха-ха-ха!— смеялись люди. — За все браться— ничего не сделать,— тихо сказала бабушка, которая сидела в уголочке и наблюдала за всем этим. Загрустил старший брат, но от второго конкурса не отказался. — Я же умею хорошо шить!— воскликнул он, когда все закройщики получили задание: сделать выкройку брюк. Он быстро вырезал детали из ткани и отнес жюри. — Ха-ха-ха!— еще громче засмеялись люди. Они показывали на него пальцем и хохотали. Детали у него получились неровные, разного размера. — Ничего,— упрямо твердил старший брат,— вот на конкурсе артистов я лучше всех выступлю!— И отправился на следующий день на конкурс артистов. — Вам нужно сыграть на музыкальном инструменте и спеть русскую народную песню,— сказал председатель жюри на конкурсе артистов. — Я не умею играть на музыкальном инструменте,— прошептал старший брат и первый раз взял в руки гармошку. Как только он развернул меха гармошки, она так жалобно зазвучала, что все стали закрывать уши и отходить от него. — Но почему? Почему у меня все получается очень плохо?— заплакал старший брат. А в это время его младшему брату вручали медаль за первое место в конкурсе фотографов. Он сделал самую лучшую фотографию бабочки. — Наверное, бабушка была права, когда говорила: «За все браться— ничего не сделать»!— сказал старший брат. Теперь он понял, что секрет мастерства кроется не в количестве умений, а в их качестве.

**Л.А. Никифорова**

**«Сон бабочки»**

Как только проснулось солнце, под большим кустом цветущих роз из коконов стали появляться бабочки. Все они были разные: большие и маленькие, с расписными крылышками и со скромной окраской. Одни были очень яркие и красивые, другие— почти незаметные. Одни были очень важные и медлительные, другие— торопливые и быстрые. Среди них была одна самая горделивая бабочка. Она считала себя красивее остальных. И дружила только с красивыми бабочками. Они вместе летали на высокие цветочки и собирали с них вкусный нектар. С цветочка на цветочек— с одуванчика на василек, с ромашки на колокольчик. Все бабочки на лугу хотели дружить только с этой бабочкой. Они были рады полетать с ней вместе, но она сама выбирала себе друзей и всегда отказывала в дружбе самой незаметной бабочке. — Ты такая некрасивая! Мы с тобой не летаем вместе. Ты не бабочка, а непонятно что,— говорила она.— Ты не можешь высоко взлетать. У тебя крылышки совсем не красивые! И она весело перелетала со всеми остальными бабочками с цветочка на цветочек— с одуванчика на василек, с ромашки на колокольчик. Когда солнышко уходило спать за горизонт, все бабочки складывали свои крылышки, выбирали себе листик под кустом роз и засыпали. Однажды горделивой бабочке приснился сон. Ей снилось, что она, как всегда, летала с цветочка на цветочек— с одуванчика на василек, с ромашки на колокольчик. И вдруг не заметила, как ее крылышко зацепилось за колючий репей. Она попыталась вытащить крылышко, но у нее ничего не получилось. Крылышко крепко зацепилось за колючий репей. Она дернула еще сильнее, и все чешуйки с ее крылышка осыпались! Крылышко стало совсем бесцветным. Вся ее красота ушла. — Ой! Что же мне делать? Как я буду выглядеть? Как я смогу летать со всеми остальными бабочками с цветочка на цветочек, с одуванчика на василек, с ромашки на колокольчик?— Она так расстроилась, что даже заплакала. И тут она проснулась. Бабочка посмотрела на свои крылышки. — Ой! Как хорошо, что это был сон! Она долго находилась под впечатлением от своего сна. Когда она подлетела к своим подружкам, она увидела бабочку, с которой никто не дружил. Все отвернулись от нее и сегодня тоже. Бабочка сидела на маленьком цветочке и собирала с него нектар одна. Горделивая бабочка подлетела к ней и сказала: — Давай с тобой дружить! Будем летать вместе. Я научу тебя летать высоко. Мы будем вместе играть с ветерком в прятки и со- бирать вкусный нектар!

**Л.А. Никифорова**

**«Крем для обуви»**

В обувном шкафу стояла обувь. Там были старые поношенные кроссовки, которые очень любила хозяйка. В уголочке аккуратно стояли зимние сапоги. Рядом с ними на полочке лежали разные тюбики с кремом для обуви. Туфли, босоножки, шлепанцы, домашние тапочки, ботинки, сандалии, мокасины имели свое место. Совсем недавно там появились новые сапожки. Они были очень красивые: коротенькие, кожаные, белого цвета, с аккуратными шнурочками. У них была кожаная подошва, на которой было написано, что они сделаны в Италии. Хозяйка им выделила самое видное место. Когда они появились в шкафу, всем остальным парам пришлось потесниться, чтобы их не запачкать. Потому что сапожки считали себя самыми красивыми. Хозяйка купила для них специальный белый крем для обуви и положила на полочку для крема. Она надевала их каждый день, а вечером не ленилась чистить и протирать специальным кремом. Все пары обуви так привыкли к изменениям, происходящим в шкафу, что не удивились этому, потеснились и ждали своего часа. Ведь хозяйка утром выбирала пару обуви не только по любви, но и по погоде. Но это совсем не понравилось черным зимним сапожкам. Они считали себя красивее всех и сразу решили заявить об этом. — Ну и что, что они белые? Зато они быстро запачкаются, и хозяйка их выбросит,— перешептывались они друг с другом. — Конечно. Помнишь, как она любила белые сандалии? А они быстро износились, и пришлось их перекрасить. Хи-хи-хи!— шептал левый сапог правому.— Давай проучим эти заносчивые белые сапожки! — Давай, а как? — Давай подговорим черный тюбик с кремом поменяться местами с белым. Хозяйка не заметит и почистит сапожки нашим, черным кремом. — Давай,— согласился правый сапог. И стали они шептать черному тюбику: — Какой вы красивый, черный тюбик! Вы нас столько раз выручали! Помогали нам, защищали нас от грязи и снега! У вас очень красивая наклейка. Вам так идет эта блестящая черная крышечка! От этих слов у тюбика закружилась голова. Ему было очень приятно слушать такие слова в свой адрес. У него было мало друзей, но ему очень нравилось смотреть на другие пары обуви и слушать, о чем они говорят. Каждая пара делилась своими впечатлениями с другими, когда хозяйка их ставила вечером на место. Они рассказывали о том, что видели, где гуляли. Тюбику с черным кремом казалось, что его немножко опасаются другие пары, боясь испачкаться. И он очень дорожил дружбой с черными зимними сапожками. — Не могли бы вы поменяться местами с белым тюбиком?— продолжили черные сапожки.— Вам ведь все равно где стоять, а нам будет приятнее любоваться вами. Тюбику так хотелось понравиться зимним сапожкам, что он не задумываясь перепрыгнул на место белого тюбика и подвинул его. Черные сапожки с восхищением смотрели на черный тюбик и посылали ему воздушные поцелуи. Вечером хозяйка, как всегда, открыла шкафчик, чтобы взять крем для чистки белых сапожек. В это время зазвонил телефон. И она, придерживая одной рукой трубку, другой рукой потянулась к тому месту, где всегда стоял белый крем. Разговаривая по теле- фону и держа в другой руке сапожок, она не глядя выдавила крем на белые сапожки. — А-а-ах!— вскрикнула она, взглянув на сапожок. Длинной змейкой черная полоса быстро окрашивала белый сапожок. — Да как же ты тут очутился?— удивилась хозяйка.— Ты же всегда стоишь справа! Она бросила тюбик на пол и побежала в ванную оттирать белый сапожок. Это была непростая работа. В итоге ей пришлось сходить в мастерскую по ремонту обуви, где сапожок оттирали специальным раствором. Когда хозяйка возвращалась домой, она думала о том, что, как только придет, тут же выбросит черный крем. — Куплю бесцветный крем, по крайней мере, от него не будет столько вреда. Буду им чистить любую обувь: и черные сапожки, и коричневые туфли, и белые летние туфельки. На полу она увидела брошенный тюбик с черным кремом. Его красивая блестящая крышечка валялась рядом. Хозяйке стало жалко его выбрасывать, и она положила его отдельно в темную кладовку. Тюбик лежал в кладовке. Теперь он был один. Ему было очень грустно и скучно. Никто не рассказывал больше о своих впечатлениях от сегодняшнего дня. Он лежал и думал: — Вот уж правду говорят: «В советах друзей свое мнение имей».

5.Мультфильм для просмотра по этой теме:

«Как Маша поссорилась с подушкой» (реж. Л. Мильчин, комп. Я. Френкель, 1977)

6.Обсудите с ребенком приемлемые методы выхода негативных эмоций, не причиняющие окружающим зла. (см.приложение)

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

ПРИЕМЫ И ТЕХИКИ РАБОТЫ С ГНЕВОМ

* **"Недружеский шарж"**

Этот игровой прием поможет вашему ребенку более достойно выйти из ситуации, когда он сильно рассержен и "выливает" свои чувства на того, кто его обидел, крича, обзываясь, толкаясь и т. п. Постарайтесь увести ребенка в другое место, чтобы он не видел того, кто его так разозлил. Теперь можно предложить ему нарисовать карикатуру на этого человека. Лучше всего для начала показать образец, какой может быть карикатура, чем она отличается от обычного портрета. Когда ребенок поймет, что не нужно стараться изобразить оригинал в точности, а, напротив, можно исказить яркие черты или просто нарисовать человека таким, каким видит в данный момент, дайте ему бумагу и карандаши.

В процессе рисования постарайтесь не одергивать ребенка и не смягчать то, что он рисует и что он при этом говорит. Просто будьте рядом и не осуждайте. Вы также можете показать ребенку, что понимаете его чувства (несмотря на то, что не согласны с тем, что обидчик действительно заслуживает всех ругательных слов, которые при рисовании говорятся в его адрес). Для этого вы можете отразить его чувства словами типа: "Я вижу, ты сильно разозлился на Колю" или "Действительно очень обидно, когда тебя не понимают и подозревают" и т. п.

Когда рисунок будет закончен, предложите ребенку подписать его так, как ему хочется. Затем спросите его о том, как он себя сейчас чувствует и что ему хочется сделать с этим "недружеским шаржем" (пусть ребенок совершит это в действительности).

***Примечание.****Когда вы будете проводить этот игровой прием, не смущайтесь "негуманностью" и "некультурностью" происходящего. Помните, что это всего лишь игра, и чем больше негативных эмоций в ней сумеет выплеснуть ребенок, тем меньше разрушительных действий ему захочется совершить в общении с реальным человеком. Напротив, порадуйтесь сами и выразите гордость за успехи ребенка, если он смог таким образом избежать драки или крупной ссоры.*

* **«Мешочек для криков»** («Стаканчик для криков», «Волшебная труба “Крик”» и др.).

Если ребенок возмущен, взволнован, разозлен, словом, просто не в состоянии говорить с вами спокойно, предложите ему воспользоваться "мешочком криков". Договоритесь с ребенком, что пока у него в руках этот мешочек, то он может кричать и визжать в него столько, сколько ему необходимо. Но когда он опустит волшебный мешочек, то будет разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее.

***Примечание.****Так называемый "мешочек криков" вы можете изготовить из любого тканевого мешочка, желательно пришить к нему завязочки, чтобы иметь возможность "закрыть" все "кричалки" на время нормального разговора. Получившийся мешочек должен храниться в определенном месте и не использоваться с другими целями. Если под рукой не оказалось мешочка, то можно его переделать в "баночку криков" или даже "кастрюлю криков", желательно с крышкой. Однако использовать их позднее для мирных целей, например для приготовления еды, будет крайне нежелательно.*

* **Техники физического отведения гнева** - подходят любые интенсивные физические упражнения. Лучше всего, если они связаны с ударами: игры с мячом, ракеткой или ритмичные движения — плавание, бег и т. д. Все, что дает возможность выплеснуть негативную энергию гнева в действие.

Легкие мячики, которые ребенок может швырять в мишень; мягкие подушки, которые разгневанный ребенок может пинать, колотить; резиновые молотки, которыми можно со всей силы бить по стене и по полу; газеты, которые можно комкать и швырять, не боясь что-либо разбить и разрушить, — все эти предметы могут способствовать снижению эмоционального и мышечного напряжения, если мы научим детей пользоваться ими в экстремальных ситуациях.

* **Из глины** можно слепить фигурку своего обидчика (а можно даже нацарапать чем-то острым его имя), разбить, смять ее, расплющить между ладошками, а затем при желании восстановить. Так, когда ребенок лепит фигурку обидчика из глины, он испытывает ощущение контроля ситуации: он может ее создать, сплющить, растоптать и, при желании, снова восстановить. Причем именно то, что ребенок по собственному желанию может уничтожать и восстанавливать свое произведение, и привлекает детей больше всего.