

Тема занятия: «Обучение детей способам выражения гнева в приемлемой форме»

Цели:

- 1) обучение детей вербализации своих мыслей и чувств;
- 2) снижение эмоционального напряжения;
- 3) создание положительного эмоционального настроения и атмосферы принятия каждого;
- 4) развитие способности выражать свое эмоциональное состояние

Задачи: сплотить детей; создать атмосферу группового доверия и принятия; научить использовать и понимать невербальные методы общения; учить детей контролировать свои действия; научить в приемлемой форме, выплескивать накопившийся гнев; развивать эмоциональную сферу ребенка; снять эмоциональные и мышечные зажимы; снять эмоциональное напряжение, агрессию.

Оборудование: мяч, листы белой бумаги А4 по количеству участников, дидактический материал к упражнениям № 6, №7 (изображения лиц, изображение улитки и лягушки), пластилин по количеству участников, карандаши, фломастеры.

Время занятия: 45 мин

1. Приветствие

Цель: сплочение группы

Инструкция группе: группа придумывает ритуал приветствия, с помощью которого все будут приветствовать друг друга каждый день.

2. Обсуждение правил проведения.

Цель: обсуждение правил и норм, используемых на тренинге.

Оборудование: стулья, поставленные по кругу

Инструкция группе: Группа участников обсуждает правила проведения занятий.

инструкция ведущему: После завершения этапа знакомства целесообразно провести обсуждение правил проведения тренинга, которые называет либо тренер, либо участники. Правила могут быть самыми разнообразными, например: «На занятия приходите без опозданий», «Быть активными» и др.

Желательно, чтобы все формулировки были в позитивном ключе: без отрицаний и без частицы «не». Так, правило «не опаздывать» можно сформулировать по-другому: «Приходить вовремя»; «Не перебивать» — «Один говорит — все слушают»; «Не критиковать» — «Выступать без критики» и т. д.

3. Разминка.

Цель: активизировать детей, включить в работу. Научить использовать и понимать невербальные методы общения

Оборудование: стулья, поставленные по кругу

Инструкция группе: Сесть по кругу в зависимости от того, на какую букву алфавита начинается имя ребенка, пользуясь только мимикой и жестами. (Сесть по алфавиту от А до Я).

Модифицированная

4. Упражнение «Разговор с руками».

ПЯТЕРНЯ. С. Михалков

Две руки у меня,
И на каждой – пятерня!

Пятерня! Пятерня!
Выручаешь ты меня:
С ней не надо расставаться –
Пятерня всегда со мной!
Если надо причесаться –
Причешусь я пятерней!
- Но пожалуй, мой дружок,
Всё же лучше гребешок!

Пятерня! Пятерня!
Выручаешь ты меня:
Если надо мне сморкаться,
Я сморкаюсь пятерней.
С ней не надо расставаться –

Пятерня всегда со мной!
- Но не лучше ли, дружок,
Если всё-таки в платочек?

Пятерня! Пятерня!
Выручаешь ты меня:
Если надо будет драться –
Буду драться пятернёй,
С ней не надо расставаться –
Пятерня всегда со мной!
- Ну, а если, милый друг,
И тебя ударят вдруг?
Сколько пальцев на руке,
Столько их и в кулаке!

Пятерня! Пятерня!
Для чего ж ты у меня?
- Для того, чтобы не драться,
А лопату в руки брать,
А здороваться, прощаться
И с друзьями в мяч играть!

Цель: Научить детей контролировать свои действия.

Оборудование: листы белой бумаги А4, карандаши, фломастеры

Инструкция группе: Нужно обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложить ребенку оживить ладошки — нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики.

Инструкция ведущему:

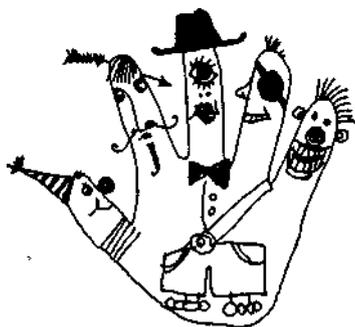
После этого можно затеять беседу с руками.

Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Чего не любите?», «Какие вы?».

Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина.

Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2—3 дней они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться играть и не будут никого обижать.

Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.



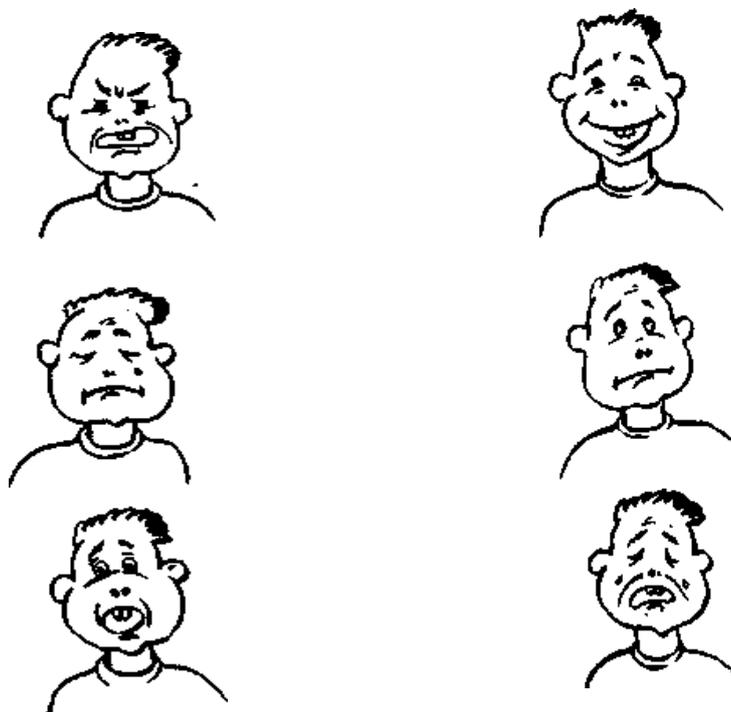
5. Упражнение «Эмоциональный словарь».

Цель : Развитие эмоциональной сферы ребенка.

Оборудование: круглый стол, набор карточек с изображением лиц в различных эмоциональных состояниях

Инструкция ведущему: Перед детьми раскладывают набор карточек с изображением лиц в различных эмоциональных состояниях. Ребенку предлагают ответить на вопрос «Какие эмоциональные состояния изображены на карточках?». После этого ребенку предлагают вспомнить, когда он сам был в таком состоянии. Как он чувствовал себя, находясь в данном состоянии? Хотел бы он снова вернуться в это состояние? А может ли данное выражение лица отражать другое состояние человека? А в каких состояниях которые изображены на карточках, ты был еще? Давай их нарисуем. Все приведенные детьми примеры из жизни взрослый записывает на бумаге. Через 2—3 недели игру можно повторить, при этом можно сравнить те состояния ребенка, которые были характерны для него раньше и те, которые возникали недавно. Можно ответить на вопросы: «Каких

состояний было больше за прошедшие 2—3 недели — негативных или позитивных? А что ты можешь сделать, чтобы испытать как можно больше положительных эмоций?



6. Упражнение « Улитка».

Цель: Снятие эмоционального напряжения, агрессии, снижение импульсивности детей.

Оборудование: просторное помещение, картинки с изображением улитки и лягушки

Инструкция ведущему: Ведущий показывает детям картинки с изображением улитки и лягушки. Объясняет им, почему улитка боится лягушку, что делает улитка в момент опасности.

Затем ведущий встает во главе строя детей, а дети пристраиваются за ним «паровозиком» — каждый последующий обнимает за талию предыдущего. Ведущий говорит, что теперь они все вместе — большая улитка.

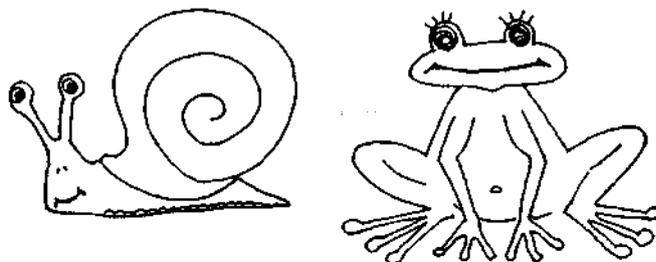
По команде ведущего «Лягушка» улитка закручивается в спираль и замирает, не двигается, не шевелится.

По команде «Лягушка ускакала» дети, не расцепляя рук, прохаживаются по комнате и хором говорят:

Вновь гулять улитка хочет,

Радуется и хохочет.

Игра повторяется до тех пор, пока не перестанет, доставлять детям удовольствие.



7. Упражнение «Лепка из пластилина».

Цель: снятие эмоциональных и мышечных зажимов.

Оборудование: столы со стульями, пластилин, доска для пластилина

Инструкция ведущему: Слепи самое страшное для тебя существо. (Во время лепки играет музыка.)

А теперь сделай так, чтобы это страшное существо исчезло раз и навсегда. (Ребенок комкает пластилин.) Теперь этого страшилки больше нет, и он не сможет тебя напугать.

8. Обратная связь.

- Что мы сегодня делали?
- Какой договор мы с вами заключили со своими руками.
- Что больше всего понравилось?