**Конспект коррекционно-развивающего занятия**

**«Учимся управлять своим гневом»**

Цель:

- Познакомить детей с чувством гнева.

- Формирование у детей доброжелательного поведения.

- Формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершенное действие или поступок. (Ребенок имеет право на любую эмоцию, которая помогает ему обогатить собственный жизненный опыт.)

- Обучение детей конструктивным способам управления собственным поведением (снимать напряжение, избавляться от злости, раздражительности).

**1 этап**

**Вводный (приветствие)**

1. Упражнение «Необычное приветствие». Детям предлагается поприветствовать друг друга необычно, поздороваться различными частями тела (коленками, локтями, плечами, пяточками).
2. Упражнение «Хлопок по кругу». Дети в кругу передают хлопки друг другу. Затем передаем по кругу холодный снежок, маленького котенка, горячий пирожок, нежную бабочку.

**2 этап**

**Практический**

1. Упражнение эмоций «Зайчата».

Детям предлагается показать: шаловливых зайчат; сердитых зайчат; грустных зайчат; веселых зайчат.

1. Упражнение-тренинг «Злюка». Ведущий заколдовывает одного из детей и превращает его в «Злюку». Дети становятся в круг, в центре которого стоит «Злюка». Все вместе читают небольшое стихотворение:

Жила-была маленькая девочка.

Маленькая девочка сердита была.

Ребенок, выполняющий роль «Злюки», должен передать с помощью мимики и пантомимики соответствующее эмоциональное состояние (сдвигает брови, надувает губы, размахивает руками.)

При повторении упражнения всем детям предлагается повторить движения и мимику сердитого ребенка.

При повторении упражнения взрослый обращается к детям:

* Что чувствует сердитый ребенок? *(Злость, гнев, обиду.)*
* Что ему хочется сделать?
* Как можно избавиться от злости, не причинив вреда окружающим людям? *(ответы детей.)*
1. Упражнение «Избавление от гнева».

Психолог : Как вы думаете, можно или нет гневаться, злиться на других людей? На друзей? Почему? *(ответы детей)*

Я хочу, открыт вам тайну: взрослые тоже злятся, но умеют это делать, не причиняя никому вреда. Сейчас мы с вами научимся сердиться и никого при этом не обижать.

- Надуйте воздушный шарик и держите так что бы он не сдувался. Представьте себе что шарик-это ваше тело, а воздух внутри шарика – это ваша злость.

Как вы думаете, что случится с шариком, если его сейчас выпустить из рук? Отпустите шарики проследите за ним. *(Дети отпускают шарик. Он быстро перемещаться из стороны в сторону.)* Заметили что шарик был совершенно неуправляемым? Так бывает и со злым человеком. Он может совершать поступки, не контролируй их. Может обидеть или даже ударить кого-нибудь. Теперь надо идти другой шарик и попробуйте выпускать из него воздух маленькими порциями. Что теперь происходит шариком? *(Он сдувается.)* А что происходит с гнева внутри шарика? Можно им управлять*? (Он выходит из него. Этим кремом можно отправлять.)*

- Ещё гнев можно пропустить через стопы ваших ног. Давайте встанем и сильно – сильно потопаем. Наши стопы сначала станут тёплыми, потом горячими, потому что через них выходит гнев. Давайте потопаем*. (Дети выполняют задание.)*

- Если в них ещё остался внутри нас, можно выпустить его с помощью мыльных пузырей. Давайте попробуем!

- Можно представить , что мы собрали остатки нашего гнева в мешочек. Давайте поддержи мешочек в ладони. Чувствуйте, какой тяжелый гнев? Сожмите его со всей силы киньте в мишень.

- А сердитые слова можно произнести в трубу. Попробуйте сделать это *(дети выполняют задания)*

*Вы почувствовали, как стало легко и весело! Мы с вами сердились, но никакого вреда никому не причинили.*

 Ребёнку нужно научиться, различным способам выражения гнева в любой приемлемой для мира взрослых форме, позволить себе осознавать и понимать свой гнев, принимать его, но ни в коем случае не избегать. Это первый шаг к тому, чтобы чувствовать себя сильным и цельным.

1. Задание «Мой гнев»

Перед каждым ребёнком – воздушный пластилин. Психолог предлагает детям вылепить свой гнев или то, что они чувствуют или делают в состоянии гнева: вспомнить, на что или на кого был похож гнев. Может быть, на животное или на бесформенное облако? Дети выполняют задания, затем рассказывать, что они вылепили.

Здание поможет детям расслабиться после предыдущих упражнений, и визуализировать свой гнев.

**3 этап**

**Рефлексивный**

Можно ли нам гневаться? *(Можно, только надо это делать так, чтобы никого не обижать.)* Кто у нас сегодня гневался лучше всех? Давайте расскажем, как можно злиться, не причиняя никому вреда. Улыбнитесь друг другу, ведь вы замечательные дети!