«Ничейная территория».

Цель: обучение разнообразным безопасным способам выражения агрессии.

Задачи:

1.Познакомить ребенка с чувством гнева.

2. Показать безопасные способы выражения гнева.

3. Научить ребенка использовать полученные знания в его жизни.

Класс- 3.

Форма проведения - групповая.

Оборудование и материалы:

 Плакат «Способы выражения агрессии», воздушные шары, нитки, пиктограммы в виде шаров, музыкальное сопровождение, картинки ежа, собаки, кактуса, компьютер.

I Вступительная часть.

 Психолог: здравствуйте ребята, проходите, присаживайтесь на диван.

II Основная часть.

Работа с компьютером.

Психолог: Ребята, посмотрите на иллюстрации на экране. Кого вы там видите? Правильно, иллюстрации сказочных героев. А какие это герои? (злые, плохие, агрессивные, нехорошие). А как называются эти сказки? Правильно, молодцы!

А вы знаете, что такое агрессия? (нет, не знаем) Хорошо, я вам сейчас расскажу. Агрессия – это состояние человека, т.е. наше состояние по отношению к другому человеку, которому мы хотим сделать вред, нанести обиду, злость. Давайте это слово с вами проговорим (проговариваем). А на что похоже это слово, на каких животных (Ответы детей: собака, кошка, тигр, лев, орел) Правильно, умнички! Сегодня на занятии мы с вами поговорим об агрессии, научимся различным безопасным способам ее выражения.

 Я сейчас покажу вам шары, ваша задача рассказать мне о них, какие они, какого цвета, что они выражают? (яркие, злые, недовольные, сердитые, прикрепляю шар после каждого ответа ребенка).

 Ребята, вы когда – нибудь злились, обижались на кого- нибудь или друг на друга (да). Давайте вспомним это состояние и изобразим его в скульптуре. А изображать мы будем животных (злая кошка, тигр, собака, лев, орел) Как вы будете изображать их, покажите мне?

1. *Упражнение «скульптура».*

 Дети становятся в круг и показывают агрессивных животных (тигр, собака, лев, кошка). У вас все здорово получилось! Молодцы!

*1.1Обратная связь.*

- Ребята, что вы испытывали, когда изображали свою скульптуру? Легко ли вам было изображать злых животных? Кому было легко? Кому трудно? Задание сложное, но вы все справились.

Берите коврики и присаживайтесь на них (садятся кругом).

 Психолог: У каждого из нас обида, злость, агрессия находится внутри, давайте всю свою злость, ненависть мы выпустим в воздушный шар **(включается музыка грома).** Скорее надуваем шар, дуем, дуем всю злость из себя в шар, чтобы она от нас ушла. Надули? А теперь скорее закручиваем и завязываем. Наша злость, агрессия теперь сидит в шаре и никуда от нас не вырвется. Но нам нужно освободиться от нее. Давайте выполним упражнение «Тузилки».

*2.Упражнение «Тузилки».*

Эта игра позволяет «выпустить пар», освободиться от лишней агрессии. Все участники становятся в круг. Каждый по очереди берет свой шар. Участник с «тузилкой» имеет право стукнуть по любой части тела, кроме головы и лица. Затем участник подходит к тому, кого он бил «тузилкой», перед которым он виноват и попросит прощения, соединив с ним ладони (я показываю как это делать, повторять можно несколько раз, по часовой стрелке и против часовой стрелки).

 *2.2.Обратная связь.*

- Ребята, а кому понравилось играть в эту игру, а кому не понравилось? Кому было больно играть и хотелось выйти из игры? А что мы можем сделать, чтобы не причинять другому человеку боль? Кому было больно, когда ударяли шариком?

**1 срособ*. И так: что нужно сделать после того, как вы ударили, обидели человека? Правильно, нужно перед ним извиниться, попросить прощения.***

 3. Присаживайтесь на свои коврики, я хочу с вами разыграть такую ситуацию:

Кто-то из вас принес новую красивую игрушку в школу. Вас хочется с ней поиграть, посмотреть, а хозяин не дает. Ваша задача: заполучить игрушку любым способом (отобрать силой, схитрить, неожиданно выхватить или вежливо попросить).

 3.3 *Обратная связь.*

- Кому тебе захотелось быстро отдать игрушку, а кому вовсе не хотелось отдавать? А какое поведение было самым неагрессивным? (обсуждение с детьми, проигрывается два раза)

**2 способ. Ребятки, так что же нужно сделать, если тебе хочется завладеть какой – то вещью другого ребенка? Молодцы, правильно, нужно вежливо ее попросить.**

 4. Психолог: когда мы с вами ругаемся, то используем в своей речи плохие, некрасивые слова. А вы знаете, как можно заменить на другие, например, овощи, фрукты.

 Давайте с вами выполним это упражнение.

*5Упражнение «Обзывалки».*

Я, на кого – нибудь из вас начну сейчас ругаться, но не плохими словами, а заменю их на овощи, фрукты. А вы по очереди, за мной, но уже своими названиями овощей, фруктов ругаетесь на кого – либо. (Ты кабачок, ты помидор, ты капуста)…, а в конце я говорю: «Солнышко ты мое!»

*5.5. Обратная связь.*

- Скажите, кому понравилась игра, а кому нет? Легко ли было играть в эту игру? Вы играли с удовольствием, или вам не хотелось в нее играть? У нас все получилось, и самое главное мы никого не обидели. А можно так поступать в повседневной жизни, когда вас обзывают?

**3 способ. Мы с вами познакомились с третьим способом выражения агрессии, т.е. если вас кто – то обозвал, то вы ответ назовите его каким – нибудь овощем, фруктом, цветком.**

III Заключительная часть.

Ребятки присаживайтесь на диван. Посмотрите, на доске прикреплен плакат «Способы выражения агрессии» и нам с вами нужно немного с ним поработать. Перед вами три шара, на которых написано три опасных способа: «Если ты ударил другого», «Забрал чужую вещь», «Накричал, обозвал» вам необходимо подобрать три безопасных способа: «Попроси прощения», «Попроси вежливо», «Переведи в шутку» и соединить с другими шарами. Молодцы вы справились.

 Психолог: А где же наши шары, надутые агрессией? Вот они. Давайте с вами, кто как хочет, лопнем их, чтобы наша злость обида от нас ушла и больнее к нам не возвращалась. Начинаем лопать. Умнички, у вас всех получилось, все избавились от агрессии. Теперь мы с вами вежливыми и знаем безопасные способы выражения агрессии. Ребятки, складывайте свои лопнувшие шары в шкатулку. Я ее закрою, наша обида, злость, агрессия не вырвется из нее.

 Так чему же мы сегодня с вами научились, расскажите мне? Что можно делать, а что нельзя? А что вам больше всего запомнилось?

 Молодцы, на этом наше занятие подошло к концу. До скорой встречи.