

Занятие «Эмоция Гнев»

Цель – развитие эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста

Задачи:

- Учить детей распознаванию и пониманию своих и чужих эмоций
- Учить выражению своих эмоции
- Развитие речи, расширение словаря эмотивной лексикой
- Развитие внимания, памяти, воображения, наглядно-образного и логического мышления

Предварительная подготовка – создание интерактивной игры «Гнев» с помощью программы PowerPoint

Оборудование – интерактивная доска или монитор, маска эмоции гнева, три мячика, один из которых с колючками, аудиозапись со спокойной и подвижной музыкой.

1. Организационный момент

Задача – создать положительную мотивацию и хорошее настроение.

Психолог - Здравствуйте, ребята! Я предлагаю сегодня поздороваться по кругу. Я хлопаю в ладоши первого из вас и говорю: «Я сегодня так тебе рада!». Дети передают приветствие по кругу.

Психолог – Приятно слышать такие слова? А говорить такие слова приятно? Молодцы.

2. Основная часть.

Задача - сформулировать тему занятия, актуализировать знания

Психолог - Сегодня мы с вами будем продолжать знакомиться с эмоциями. С какими эмоциями мы уже с вами познакомились? Как вы думаете, что выражает маска, которую я держу, какую эмоцию? Сегодня мы поговорим про гнев, по-другому можно назвать эту эмоцию – злость. У меня есть три мячика: колючий, гладкий и блестящий. Как вы думаете, какой из них подходит под эмоцию гнева? Наверно, вот этот, с колючками.

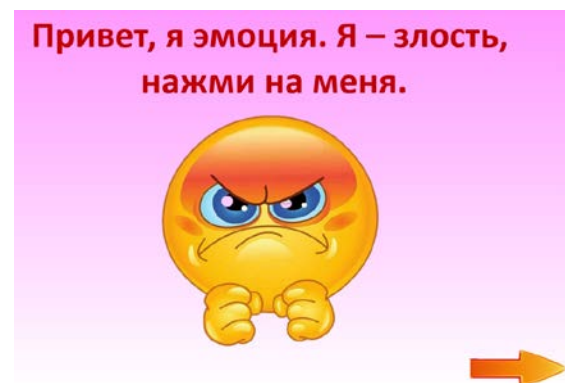
Психолог – Давайте будем передавать этот мячик по кругу и каждый из вас скажет, а когда вы бываете злыми? В каких ситуациях?

Дети передают по кругу мячик и вспоминают, когда они злятся. А что вы делаете, когда вам радостно, как выражает радость?

Интерактивная игра «Злость»

1. Знакомство с эмоцией

Психолог – давайте посмотрим, что делает эмоция злости, какие звуки издает, как двигается? Давайте порычим ей в ответ.



2. Ситуации, в которых проявляется эмоция гнева

Задача – актуализация личного опыта детей в переживании эмоции гнева, развитие логического мышления



Психолог – давайте найдем смайлики изображающие злость. Если вы найдете правильный смайлик, то появится картинка, в каких ситуациях дети злятся

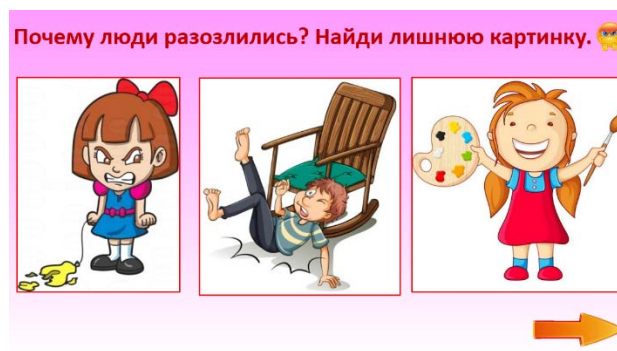
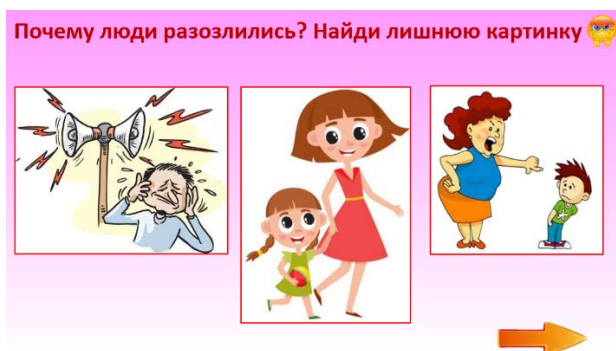
Дети выбирают правильные изображения гнева и проговаривают ситуации:

- когда дети злятся, они дерутся
- когда дети злятся, они все ломают
- когда дети злятся, они обижают животных
- когда дети злятся, они все рвут

Психолог – а какие ситуации вы бы добавили еще?

Игра «четвертый лишний»

Психолог – как вы думаете, какая картинка здесь лишняя? Почему?



3. Узнавание эмоции

Задача – развивать способность распознавать эмоцию гнева



Психолог – следующее задание, вам надо найти лица, изображающие гнев, а потом выбрать животных, испытывающих ту же эмоцию. Если вы ответите правильно верные варианты остаются, а не верные исчезают. Если вы угадаете животных, то им достанется по конфетке.

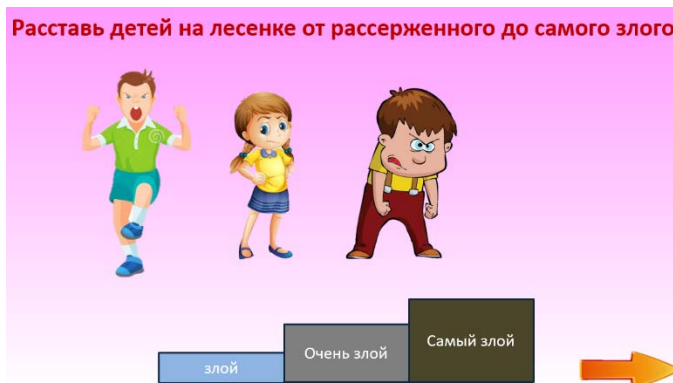
Разминка «Зоопарк»

Задача – развитие саморегуляции, жестикуляции, крупной моторики, умению проявлять эмоции.

Психолог – давайте немного подвигаемся. Сейчас вы будете изображать разных животных под музыку. Каждый из них будет выражать разные эмоции. Если я говорю заяка – вы будете весело

прыгать, если я говорю тигр – вы становитесь злым и рычите, показываете когти, если я говорю кошечка – вы становитесь спокойным и ласковыми, идете тихо и плавно. Будьте внимательны. В игру играют несколько раз.

Психолог – Перед вами три фигурки детей и лесенка. На нижнюю ступеньку надо поставить веселого человечка, на вторую более веселого, а на самую высокую – самого веселого. Как вы думаете, как надо их расставить? Кто куда попадет?



Психолог – а сейчас давайте соберем с вами веселого человечка. Давайте перед этим заданием сами изобразим злость и посмотрим друг на друга. Какие глаза вы выберете, какой рот вы выберете?

4. Ассоциации

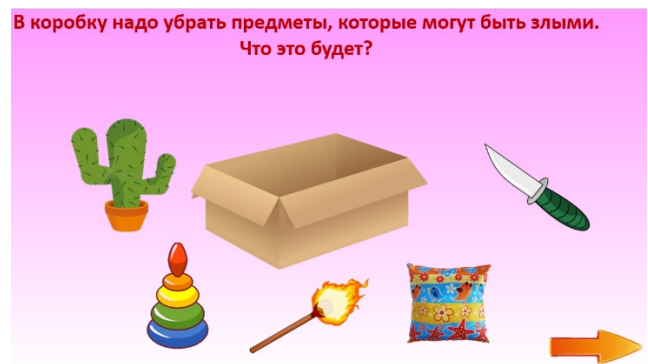
Задача – развитие способности у детей ассоциировать и фантазировать

Психолог – Сейчас мы с вами послушаем как играет каждый инструмент. Вы должны будете выбрать, какая из трех мелодий будет самая агрессивная. А колокольчик нам потом подскажет правильный ответ.



Психолог – Давайте выберем краски, чтобы раскрасить домик для эмоции злости. Как вы думаете, какие цвета подойдут? Какие цвета вызывают у вас гнев?

Психолог – Давайте выберем те природные явления, которые выражают агрессию. Которые предметы могут быть «злыми»? Эти предметы могут быть опасны? А какие предметы еще могут выражать гнев?



5. Последовательности

Задача – развивать способность находить логические последовательности и развивать речь

Психолог – На этих картинках дети злятся. Давайте найдем пары картинок, какая к какой подходит. И составим по этим картинкам рассказ. «С начала было..., а потом ...»



МОЛОДЕЦ! Ты выполнил все задания!

Если я тебе не нравлюсь, нажми на меня и я исчезну.



Психолог – Ребята, вам нравится гнев? Как вы считаете, эта эмоция для человека положительная или отрицательная? Вы хотели оставить эту эмоцию или лучше, чтобы она превратилась в какую-нибудь другую? Если гнев вам не нравится, то скажем волшебные слова: «Раз, два, три, злость – уходи!» Посмотрите, злость превратилась в радость! Вы ее смогли прогнать. Молодцы! Вам понравилась игра?

Рефлексия

Задача – развивать рефлексия, представление о себе и своих эмоциях, учить телесному расслаблению.

Психолог – В игре злость ушла. А чего еще боится гнев? Он боится расслабления и спокойствия. Давайте удобно сядем на коврик, сожмем крепко кулачки и скажем: «Раз, два, три, злость – уходи!», и сразу разожмем кулачки и расслабим руки. Теперь сожмем сильно плечи, скажем волшебные слова и расслабим плечи. Теперь нахмурим брови, сморщим нос, скажем слова и расслабим лицо. Потом напрягите колени и сожмем пальца ног, еще раз скажем слова и расслабим ноги. В каком состоянии вам больше понравилось находиться, в напряженном или расслабленном?

3. Подведение итога

Задача – подвести итог занятия

Психолог – Поднимите руки те, у кого из вас в конце нашего занятия радостное настроение. Дальше мы будем с вами играть и знакомиться с другими эмоциями.

Я хочу поблагодарить вас всех за это занятие, вы все большие молодцы. Давайте встанем в круг, возьмемся за руки и скажем как всегда в конце наших занятий. «Все-всем спасибо, все-все молодцы!» А теперь погладьте по голове себя, потом соседей справа и слева и скажем: «Я сегодня молодец, и ты сегодня молодец, и ты тоже молодец!»

Литература:

1. Азбука эмоционального интеллекта / М.А. Жукова – М. : СИМБАТ, 2020 – 32 с. : ил.
2. Давай поиграем! Давай познакомимся! Система тренингов по развитию эмоциональной сферы дошкольников / Авт.-сост. И.А.Пазухина. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021. – 320 с, цв.вкл.
3. Развитие эмоционального и социального интеллекта у дошкольников /Под. Ред. Н.В. Микляевой. – М.: АРКТИ, 2021. – 160 с. – (Развитие и воспитание)
4. Эмоциональный интеллект ребенка и здравый смысл его родителей / Е.Сергиенко, Е.Хлевная, Т.Кисилева. – М.: Издательство АСТ, 2021. – 255 с ил. – (Легкий старт)