**Отрицательные эмоции и способы их выражения»**

**Цель занятия:** научить разнообразным способам выражения отрицательных эмоций.  
**Задачи:**  
- помочь ребёнку понять, каким образом в человеке накапливается гнев и, как он затем, вырываясь наружу, может травмировать окружающих, да и самого человека;

- показать и научить детей безопасным способам выражения отрицательных эмоций;  
- закрепить полученные знания и навыки в повседневной жизни ребёнка.  
**Основные методы:**  
• Словесные  
• Практические  
• Наглядные.  
**Формы работы:**  
• Индивидуальная  
• Групповая  
**Методическое обеспечение:** презентация; карточки разных цветов и форм;  
карточки с конфликтными ситуациями; мяч; фотографии с эмоциями злости и радости; лепестки с вариантами помощи.  
Презентация используется в ходе всего занятия.  
**ХОД ЗАНЯТИЯ**  
- Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть.  
**1. Игра-упражнение «Передай улыбку по кругу»**(Слайд 2)  
Педагог. У меня хорошее настроение, и я хочу передать свою улыбку вам по кругу (педагог улыбается, рядом стоящему ребенку, этот ребенок улыбается своему соседу и т.д.).  
Что чувствуете вы сейчас? (Ответы детей)  
Цель нашего занятия научиться разнообразным способам выражения отрицательных эмоций.(Слайд 3)  
Ребята, как вы понимаете слово «эмоции»? Какие вы знаете эмоции?(Ответы детей)  
Эмоции - это наши переживания в различных жизненных ситуациях.  
Эмоции бывают положительные и отрицательные.(Слайд 4)  
Сегодня мы поговорим с вами об отрицательных эмоциях, научимся управлять ими. Какие отрицательные эмоции вы знаете? (Ответы детей)  
- Молодцы!

Давайте познакомимся с отрицательными эмоциями поближе.(Слайд 5-11)  
**2. «Чувства и ассоциации»** (Слайд 12)  
Педагог. Я сейчас назову вам то или иное чувство, а вы подберите к нему ассоциацию, сравнивая чувства с различными предметами или явлениями.  
-Если бы злость была животным, то каким?  
-Если бы обида была транспортом, то каким?  
-Если бы гнев был бы растением, то каким?  
-Если бы печаль была бы погодой, то какой?  
-Если бы стыд был овощем, то каким?  
-Молодцы!  
**3. «Изобрази ситуацию»**  
Педагог. Следующая игра называется «Изобрази ситуацию»  
Работать мы будем в парах. Но прежде свою пару надо найти. Я раздам половинки карточек. Вы должны найти вторую половинку и составить целую карточку. Как только мы определимся с парами, я приглашу одного из пары и он вытащит карточку с надписями на тему различных конфликтных ситуаций.  
«Мальчик разозлился», « Девочка замахивается на кого-то кулаком», «Двое учеников обзывают друг друга», «Девочка плачет, ее обидели», «Мальчика побили, ему обидно», «Два ученика дерутся из-за книжки».  
Каждая пара без слов изобразит доставшуюся ему ситуацию, а мы попробуем отгадать.  
Все понятно?  
Начинаем.  
**4.«Какие чувства возникают во время ссоры?»**  
Педагог. Сейчас я предлагаю вам припомнить свои конфликтные ситуации и те ощущения и чувства, которые у вас возникали.  
Давайте минуты 2 подумаем.  
Вспомнили?  
Кто готов поделиться своей ситуацией.  
**5. «Неоконченные предложения»** (Слайд 13)  
Педагог. Я буду бросать мячик, тот, у кого он окажется в руках, должен ответить на мой вопрос.  
Задание понятно?  
«Ученики ссорятся, когда…..»  
«Ссора заканчивается дракой, если…»  
«Ссора заканчивается слезами, если….»  
«Когда другому человеку больно….»  
«Когда мне больно, я…»  
**6.Игра «Король Боровик»**  
Педагог. Читает стихотворение.  
Шел король Боровик  
Через лес напрямик  
Он грозил кулаком  
И стучал каблуком.  
Был король Боровик не в духе:  
Короля покусали мухи.  
Какое у короля настроение?(Ответы детей)  
А как вы догадались? (Ответы детей)  
*Физминутка «Король Боровик»*  Педагог читает стихотворение, а детям предлагает действовать согласно тексту. (Слайд 14)  
Педагог. Ой, что же мне делать? Сколько сердитых королей! Что же мне поможет?  
**7. Разминка «Рубка дров».**  
Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел (знает) как это делается? Кто может показать? Как нужно держать топор, в каком положении должны находиться ноги? Покажите, какой толщины кусок бревна вы хотите распилить? Поставьте его на пень и поднимите топор высоко над головой. Всякий раз, когда вы с силой опускаете топор, вы можете громко выкрикивать: «Ха!». (Повторить 5 раз)  
**8. Игра «Волшебный цветок»** (Слайд 15)  
Педагог. Сегодня утром я зашла в школу и увидела девочку (педагог показывает фотографию девочки с эмоцией злости)(Слайд 16). Она сидела на стуле совсем одинокая. Какое у нее настроение?(Ответы детей)  
Педагог. Как бы вы поступили на моем месте?  
Дети предлагают варианты помощи сердитой девочке.  
В центр кладется фотография девочки с эмоцией злости. Дети по очереди выбирают лепестки, на которых написаны варианты помощи сердитой девочке. Когда составлен волшебный цветок, педагог предлагает детям закрыть глаза и меняет центральную фотографию сердитой девочки на веселую(Слайд 17).  
Педагог. Как вы думаете, почему случилось чудо?(Ответы детей)  
**Рефлексия**  
На этом заканчиваем наше занятие. Мы сегодня с вами хорошо поработали.  
-Скажите, пожалуйста, понравилось ли вам занятия? (Ответы детей)  
-Какие выводы вы для себя сделали? (Что самое главное из этого занятия вы уяснили?)(Ответы детей)  
Ребята спасибо за занятие. Пусть у вас всегда будут положительные эмоции и хорошее настроение!(Слайд 18)  
До свидания!