**Занятие на развитие эмоциональной сферы. Тема занятия-ОБИДА**

Посмотрите внимательно на изображения эмоций и постарайтесь найти ту эмоцию, о которой я сейчас вам прочту.



Я ушёл в свою обиду
И сказал, что я не выйду.
Вот не выйду никогда!
Буду жить в ней все года!
И в обиде я не видел
Ни цветочка, ни куста...
И в обиде я обидел
И щеночка, и кота... (Эмма Машковская)

Просим назвать все и найти эмоцию обиды.

**Вводная беседа.**

- Хороши ли такие эмоции как грусть, злость? (я думаю нет)

- А именно они часто являются спутниками обиды. Значит, мы должны уметь справляться с такими негативными эмоциями. И сегодняшнее занятие поможет нам в этом.

- Когда вы обижаетесь? Вспомните случаи, когда вы обижались. На кого?

- Так, что же такое обида?

- Обида – несправедливо причиненное огорчение, оскорбление. Обида – острая боль. Обида – горечь, направленная внутрь человека.

Вопросы для рассуждения:

- Можно ли разделить обиды на справедливые и несправедливые?

- Как мы реагируем на обиду?

**3. Упражнение “Копилка обид”. Для ребенка и родителей.**

- Нарисуйте свои обиды. *(На работу дается 8-10 минут.)*

*(Примеры рисунков)*

**



**

Вопросы для рассуждения:

- Чем похожи ваши рисунки? С эмоциями которые я вам показывал?

- Сложим ваши “обиды” в копилку.

- Кто может нам помочь избавиться от обиды?

- Всегда ли стоит обижаться во время споров?

- Удается ли вам самим справиться с обидой?

- А что лучше?.. Самому себе помочь или ждать помощи?

- Что же нам делать с обидами? Что мы сделаем с копилкой обид? *(Рисунки рвём, копилку с обрывками сминаем и выбрасываем в мусорную корзину.)*

- Как нам быть с нашими обидами в жизни?

- (Прощать).

- Как относиться к обидчику?

-( Прощать.)

**Работа с памяткой “Уходи, обида, прочь!”**

*(пишем памятки как прогнать обиду. “Уходи, обида, прочь!”)*

**Памятка “Уходи, обида, прочь!”**

(моя памятка)

- Отойти от обидчиков и быстро походить, пробежаться, попрыгать на одной ноге, размяться на спортивных снарядах.

- Умыть лицо, руки, шею холодной водой.

- Не обращать внимания на глупого дразнилку, ведь умный ребенок такого бы не сказал.

- Зимой выйти на улицу и побросать снежки.

(Это были небольшие рекомендации вам от меня).

**Игра “Я справился”.**

- Вы можете дополнить памятку своими способами того, как справиться с обидой.

*(Дети формулируют свои предложения. Если предложенный способ признается приемлемым, то ребёнок записвает свой вариант в памятку.*

Человек, не умеющий прощать, разрушает себя изнутри. Обиды копить бессмысленно. Их можно мысленно пускать на ветер, по воде и представлять, как она исчезает.