**Коррекционно-развивающее занятие психолога с дошкольниками: «Злость»**

Упражнение «Отгадай эмоцию»

Сегодня мы продолжаем знакомиться с эмоциями. Посмотрите на картинку и скажите, что чувствует человек? (Злость). Как вы узнали? (Мимикой, жестами).



Беседа  о злости

- Когда люди сердятся?

- На что похожа злость?

- Как вы думаете, какая злость на вкус?

- Вспомните злых сказочных героев.

**Упражнение «Найди животное»**



Детям предлагается найти злое животное и обвести его карандашом.

А как вы думаете, можно бороться с гневом не обижая других?

**Упражнение «Навыки саморегуляции эмоционального состояния»**

*Детей следует ознакомить со способами:*

*адекватного выражения гнева*-

- порвать газету или помять пластилин;

- побить по подушке;

- потопать ногами;

- выполнить несколько спортивных упражнений;

*гармонизации эмоционального состояния* –

- сделать несколько глубоких вдохов;

- посчитать от 1 до 10;

- обхватить ладонями локти и сильно прижать их к груди, как бы «взять себя в руки»;

- принять позу «стойкого оловянного солдатика»: стать на одну ногу, а другую согнуть в колене, руки опустить и постоять так в течение нескольких секунд, а затем повторить упражнение на второй ноге.

Игра «Волшебные коврики»

*Цель:* отреагирование негативных эмоций, снятие
агрессивности.

*Оборудование:* «коврик злости», «коврик радости».

*Описание игры*

«Коврик злости», на котором будет вымещаться агрессия, кладется перед ребенком.

Психолог (или педагог) читает стихотворение, демонстрируя игровые действия, затем предлагает ребенку повторить их: протопать негативную эмоцию на «коврике злости», можно предложить ребенку попрыгать. При активных движениях можно выкрикивать любые слова, выражающие чувство
гнева.

«Коврик злости»

Коврик злости — вот потеха!
Ну а если не до смеха?
Топну ножкой: раз-два-три…
Улетела злость — смотри!

Затем ребенку предлагается «коврик радости», на нем можно полежать, расслабиться, помечтать о чем-то приятном, почувствовать спокойствие и эмоциональное равновесие.

«Коврик радости»

Коврик радости, привет!
Даришь ты сердечку свет.
На тебе могу лежать,
На тебе могу мечтать,
Отдыхать, летать, кружить.
Я хочу с тобой дружить!

*Комментарий:* в процессе использования в играх необычных игровых пособий дети осознают и понимают, что можно освободиться от разрушительных эмоций не агрессивным способом, а с помощью волшебных помощников.

Рефлексия занятия

- Что на занятии больше всего понравилось?

- Какие эмоции вы испытываете сейчас?