**Занятие для группы №1 (21.05.2020)**

**Дорогие ребята и уважаемые родители!**

**Тема нашего занятия: Упражнение «Портрет агрессивного человека».**

**Цель:** снижение уровня агрессивности воспитанников путем снятия эмоционального напряжения,

Агрессия - это любая форма поведения, противоречащая нормам и правилам, она нацелена на оскорбление и причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения. Из этого определения следует, что агрессию следует рассматривать не как модель поведения, а как эмоцию.

**Упражнение №1 «Портрет агрессивного человека»** (нарисуй его цветными карандашами).

Обсуждение рисунков с родителями или взрослыми членами семьи. (Вопросы для обсуждения: «Как понять по рисунку, что человек агрессивный?» «За что можно уважать агрессивного человека?» «За что нельзя уважать агрессивного человека?» «Как к такому человеку относятся окружающие?» «Как ты сам относишься к нему?»).

**Упражнение №2 «Агрессивная скульптура» из соленого теста.**

Предлагаю ребенку замесить соленое тесто из муки, соли и воды.

Тесто должно быть без комочков, именно поэтому замешивать его нужно тщательно, что позволяет ребенку выплеснуть накопившиеся эмоции.

Так же, если у ребенка есть желание сделать тесто цветным, нужно разделить его на несколько комочков и добавить в каждый гуашь того цвета, который выберет ребенок.

Когда тесто готово, предлагаю ребенку слепить агрессивную скульптуру.

По окончании ребенком работы, приступаем к обсуждению:

* Что это такое? Расскажи об этой скульптуре.
* Что ты ощущал, когда создавал ее?
* Как бы ты назвал эту скульптуру?
* Что в сделанной тобой скульптуре тебе не нравится?
* Хочешь больше не думать об этом? Тогда сомни ее и вылепи то, что принесет тебе хорошее настроение.

**Упражнение №3 «Я рисую свой гнев».**

Предлагаю нарисовать ребенку на листочке то, как он видит свой гнев.

По окончании зарисовки, начинаем обсуждение:

* Что ты изобразил?
* Какие чувства ты испытывал, во время изображения своего гнева?
* Изменилось ли что-то в твоем состоянии после окончания работы? Если да, то что?
* Есть ли у тебя желание сделать что-то с рисунком? Если да, то что?

**Игра «Рубка дров».**

* Цель: помочь детям переключиться на активную деятельность, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.
* Скажите следующее: «Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны, находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: «Ха!». Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

**Игра «Отдых на море».**

* Цель: снижение нервно-психического и эмоционального напряжения.
* Включите спокойную расслабляющую музыку и говорите ребенку: «Ляг в удобное положение, закрой глаза и слушай мой голос. Представь себе, что ты находишься в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, солнце теплое. Ты чувствуешь себя абсолютно спокойным и счастливым. Мягкие волны докатываются до твоих ног, и ты ощущаешь приятную свежесть морской волны.
* Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, шею, плечи, спину, живот, руки и ноги. Ты чувствуешь, как тело становится легким, сильным и послушным.
* Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться.
* Открываем глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайся сохранить эти ощущения на весь день».

Возникающие негативные чувства - злость, гнев нельзя держать в себе, так и нельзя выплескивать на окружающих. От имеющегося гнева и других негативных эмоций необходимо избавляться с помощью приемлемых способов: пробежаться или выполнить другое физическое упражнение; покричать наедине; побить боксерскую грушу (подушку)и т.д.

Информация на заметку «Как правильно «выпускать пар»?» Существуют так называемые приемы «выпускания пара» - избавления от агрессии, гнева и других негативных чувств и эмоций.

Для этого предлагаю выполнить ряд упражнений.

**Упражнение «Кулачки» («Лимон»).**

Необходимо встать прямо, опустить руки вдоль туловища, сильно, до боли, сжать кулаки и затем очень медленно их разжать. Детям следует обратить внимание на разницу между ощущениями, которые они испытывают в напряженном и в расслабленном состоянии. Дети рассказывают о своих впечатлениях. Это упражнение позволяет сдержать первый импульс, побуждающий к физической агрессии.При выполнении упражнения «Лимон», ребята должны представить, что в руках они сдавливают лимон, выжимая лимонный сок – полностью, без остатка.

**Упражнение «Посчитай до десяти».**  Я предлагаю ребятам вспомнить свое внутреннее состояние в одной из ситуаций, когда они испытывали гнев, обиду, злость, и попытаться воспроизвести его. После этого необходимо задержать дыхание и, прежде чем начать что-то делать или говорить, посчитать до десяти. (Вместе с родителями дети отрабатывают данный прием и затем обсуждают, как трансформировалось их состояние. Изменилось ли первоначальное намеренье быть агрессивным? Каким оно стало? Кому это упражнение помогло сдержаться?)

**Упражнение «Воздушный шарик».** Ребятам предлагается превратиться в воздушный шарик, для чего необходимо: поднять руки вверх, изображая воздушный шарик; глубоко вдохнуть – наполнить шарик воздухом и задержать дыхание. После – медленно выдохнуть, выпустив воздух из шарика, при этом руки медленно опускаются вниз. Шарик сдулся и стал похож на тряпочку: голова склонилась на грудь, руки расслабленно опущены вдоль туловища. Упражнение выполняется 2-3 раза. Обращаю Ваше внимание, что это упражнение также можно использовать для снятия гнева или злости. Если не поднимать руки наверх, то его можно делать совсем незаметно для окружающих.

**Упражнение «Лист гнева»** («Рисунок обидчика», «Порви бумагу»). Есть психологический прием «выпускание пара»: для этого надо: нарисовать на листке бумаги обидчика, а после скомкать, потоптать, разорвать на мелкие кусочки этот листок. Можно просто разорвать ненужный вам листок, потратив всю отрицательную энергию на это действие.

**Огромное спасибо за занятие, надеюсь оно было полезным для Вас!**