Автор – составитель Галиакбарова Юлия Георгиевна, воспитатель МБОУ «Яйская

общеобразовательная школа – интернат психолого – педагогической поддержки»

Галиакбарова Юлия Георгиевна,// Сценарий.Хорошо ли быть злым. 2022.- 9стр.

Данный сценарий является частью системы воспитательных часов по формированию жизненных компетенций у воспитанников, рассчитан на обучающихся 4класса школы – интерната. Данное занятие направлено на создание психологических условий, позволяющих обучающимся успешно снять агрессивное напряжение, на умение понимать эмоциональное состояние других людей, на умение безопасно выразить свои негативные эмоции,

 На занятии активно используются активные формы обучения: работа в парах, «сердце доброты», дидактические игры, тренинги.

**Цель:** Формирование умения понимать и оценивать поступки других людей, распознавать их психическое состояние, развитие в себе таких важных качеств, как сочувствие и сопереживание, а также воспитание у детей активной нравственной позиции – совершать добрые поступки.

**Задачи:**

* Формировать жизненные компетенции через развитие познавательного интереса, памяти, воображения, внимания, мелкой моторики;
* Способствовать умению самостоятельно делать выводы о культуре поведения с окружающими;
* Формировать навык владения своими негативными эмоциями;
* Развивать коммуникативные способности, умение отвечать на вопросы;
* Развивать внимание, память, сообразительность.

**Оборудование:** музыкальное сопровождение, 4 красных жетона, 4 зеленых жетона, воздушные шарики, нитки, надписи *«Опасно»*, *«Безопасно»*, таблички со способами выражения **агрессии**, карточки *«Незаконченные предложения»*.

**Ход занятия**

1. **Орг.момент**

**1.1. Вступительное слово.**

Здравствуйте, коллеги.Здравствуйте, ребята.Давайте встанем для того, чтобы поприветствовать друг друга.

**1.2. Приветствие.**

Гости к нам пришли сегодня,

К ним сейчас мы повернемся,

И все вместе улыбнемся

Скажем дружно «Здравствуйте».

Сегодняшнее наше занятие я хотела бы с просмотра фрагмента мультфильма.

* 1. **Психологический настрой. Просмотр фрагмента мультфильма «Приключение кота Леопольда».**

— Что случилось с добрым котом Леопольдом?

— Почему доктор предложил ему выпить «озверин»?

Как вел себя Леопольд во время действия «озверина»? (обижал мышей). Сегодня нам предстоит поговорить о том, почему иногда наше поведение, становятся плохим и неуправляемым, и как с этим справляться. А занятие наше называется «Хорошо ли быть злым».

**II Основная часть.**

**2.1Беседа**

Согласитесь, иногда, мы начинаем понимать, что нас начинает все раздражать.

Скажите, пожалуйста, что происходит с человеком, когда его начинает все раздражать? *(ответы, обобщение)*. Человек начинает сердиться, злиться. Что происходит с его лицом? *(ответы, обобщение)*. Лицо краснеет, мышцы напряжены, рот искривлен, брови нахмурены, зубы стиснуты. Иногда у человека даже сжаты кулаки. *(показываю иллюстрации)*. Кисти рук сжаты в кулаки, он может сильно размахивать руками или топать ногами, громко кричать).  В это время человек хочет причинить вред другому.  Когда люди могут испытывать состояние злости?(Получение отказа, реагирование на агрессию, реагирование на оскорбление, обвинение в чем-то, реагирование на требования, нарушение прав: задели, толкнули, помешали что-то сделать, провокация и т.д.).

**2.2 Ассоциация**

Найти слова которые ассоциируются с Добротой (смех, радость, нежность, дружба, любовь, забота, уважение, зависть, обида предательство, жестокость).

Почему вы выбрали именно эти слова? А почему вы не выбрали вот эти слова.

**2.3 Игра «Контролируемые шарики»**

Как вы думаете можно ли контролировать свою злость?. А что значит *«контролируем»*? *(ответы).*

Надуйте воздушный шарик и держите его так, чтобы он не сдувался. Представьте себе, что шарик – это ваше тело, а воздух внутри шарика – это ваша злость. Как вы думаете, что случится с шариком, если его сейчас выпустить из рук?

Отпустите шарик и проследите за ним. Заметили, что шарик был совершенно неуправляемый? А со злостью что стало. Мы не смогли её сдержать и она выплеснулась. Так бывает и со злым человеком. Он может совершать поступки, не контролируя их. Может даже обидеть или ударить кого-нибудь. Теперь надуйте другой шарик и опять представьте что шарик это ваше тело , а воздух внутри это злость . попробуйте выпускать из него воздух маленькими порциями. (Дети выполняют задание). А что теперь происходит с шариком? (Он сдувается.) что происходит со злостью внутри шарика? Можно ей управлять? Можно и нужно. **2.4 АудиоФизминутка «Злая тучка»**

**2.5 Упражнения «Профилактика злости».**

Ребята, а вы когда-нибудь злились? Сейчас я вам предлагаю вспомнить те обидные слова которые вы слышали в свой адрес, которые заставляли вас злиться. Какое чувство вы сейчас испытываете?

Вот сейчас мы попробуем избавиться от нашей злости, для этого есть специальные упражнения:

* делаем 5 глубоких вдохов и выдохов.
* с выходом воздуха сначала максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их, и так сделать несколько раз;
* можно закрыть глаза и представить себе что-нибудь любимое, обладающее успокоительным действием (любимый цвет, любимое место, где было хорошо, игрушку, животное и др.); вспомни что-нибудь приятное, хорошее, что заставит тебя улыбаться.

Произошли какие-то изменения в вашем настроении? *(вывод).* Мы научились контролировать свою злость. Стало вам легче? Теперь вы знаете если вы начинаете злится , то можно сделать такие упражнения.

**2.5 Просмотр фрагмента мультфильма «Приключение кота Леопольда».**

Почему он стал добрым? Давайте ответим на главный вопрос «Хорошо ли быть злым». А почему?

**2.6 Рефлексия «Сердце Доброты.**

Собрать из кусочков пазла сердце.

Ребята, посмотрите на наше сердце. Я хочу что бы в ваше сердце тоже были всегда наполнены радостью, нежность, дружбой, любовью, заботой тогда в вашем сердце не будет места злости. Наше занятие подходит к концу.