

**Занятие на снятие психоэмоционального напряжения у старших дошкольников  
на основе материалов Княжевой Н.Л. «Развитие эмоционального мира детей».**

Педагог-психолог Хозяинова М.М.

**Пояснительная записка**

Нередко родителей тревожит появление у детей несобранности, излишней активности, напротив, замкнутости, робости, а часто агрессивности, плаксивости. Уравновешенный, радостный ребенок вдруг становится конфликтным и беспокойным. Все это признаки внутреннего психоэмоционального напряжения, следствие какой-то «детской» проблемы, в которой взрослые еще не разобрались. Одной из наиболее тяжелых проблем агрессивных детей является неспособность выражать чувства раздражения, гнева надлежащим образом. Как помочь ребенку в такие моменты? Самое правильное — научить его помогать самому себе, то есть познакомить с методами саморегуляции.

Для решения этой задачи можно использовать комплекс игр, которые позволят детям в безопасных условиях и социально приемлемым образом выразить, «выплеснуть» сильные негативные эмоции и тем самым снять психическое напряжение. Вместо призывов «держаться в руках» детям предлагаются определенные способы отреагирования. Благодаря их освоению, дети смогут, не травмируя себя и окружающих, справиться с состоянием эмоционального напряжения. Необходимо дать выход энергии и агрессивным импульсам, т.к. если дать выход негативной энергии ребенка и обеспечить ему эмоциональную поддержку, он постепенно сможет освоить более приемлемые способы выражения отрицательных эмоций. Дав выход агрессии, ребенок становится более спокойным, уравновешенным, организованным.

**Цель занятия:** снятие психоэмоционального напряжения

**Задачи:**

- познакомить ребенка со своими эмоциями и настроением,
- научить ребенка выражать отрицательные эмоции надлежащим образом,
- обучить адекватным способам выражения собственных чувств.

Занятие реализуется с помощью игровых методов, методов арт терапии и телесно-ориентированной терапии.

**Время:** 20-25 минут

**Возраст:** 5-8 лет

**Инструментарий:** презентация, бумага, цветные карандаши, раздаточный материал.

**Ход занятия:**

**Приветствие, знакомство**

- Ребята, сегодня у нас с вами интересное занятие! Мы будем узнавать о себе что-то новое, постараемся познакомиться с нашим настроением и даже побываем в роли психолога!

**Упражнение «Как ты себя чувствуешь?»**

Посмотрите на картинки с цветами. Выберите цвет, который похож на ваше настроение прямо сейчас! Что это за цвет?

**\*в групповой работе дети поочередно отвечают психологу.**

**Упражнение «Силуэт настроения»**

Каждому ребенку выдается силуэт человека и набор карандашей (Приложение)

- А теперь давайте постараемся представить, как можно передать ваше настроение? Я вам выдала вот такие карточки, где изображен силуэт человека. Он пустой, черно-белый. Ваша задача: раскрасить его теми цветами, которые соответствуют вашему настроению.

**\*Во время рисования психолог обращает внимание детей на то, что все рисуют по-разному, так как все люди разные, каждый человек уникален, непохож на других.**

**Мини-лекция**

- Отлично, ребята, спасибо за ваши работы!

Я думаю, каждый из вас испытывал разные эмоции: кто-то злился, кто-то обижался, кто-то пугался и тревожился, а может даже и плакал.

Эти эмоции – абсолютно нормальные для каждого человека! Даже взрослые испытывают грусть, тоску, печаль и злость.

И сейчас я вам раскрою маленькую тайну: я, как психолог, знаю способы, как можно улучшить своё настроение даже без помощи взрослых! Давайте попробуем?

**Упражнение «Возьмите себя в руки»**

- Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди - это поза выдержанного человека.

**Упражнение «Врасти в землю»**

- Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцеди зубы. Ты могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека.

### **Упражнение «Просыпайся, третий глаз!»**

- Человек видит не только глазами. Мудрость и ум, выдержка и спокойствие могут проснуться в твоём третьем глазе. Вытяни указательный палец, напряги его и положи на лоб между бровей над носом. Здесь твой третий глаз, глаз мудрости. Помассируй эту точку, приговаривая:

«Просыпайся, третий глаз, просыпайся, третий глаз...» 6—10 раз.

### **Упражнение «Сбрось усталость»**

«Встань, расставь широко ноги, согни их немного в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. А сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты стряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори еще.

### **Упражнение «Дыши и думай красиво»**

- Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать.

Закрой глаза, глубоко вдохни:

— мысленно скажи: «Я — лев», выдохни, вдохни;

— скажи: «Я — птица», выдохни, вдохни;

— скажи: «Я — камень», выдохни, вдохни; — скажи: «Я — цветок», выдохни, вдохни;

— скажи: «Я спокоен», выдохни. Ты действительно успокоишься».

### **Упражнение «Гора с плеч»**

- Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти плечи. Сделай это упражнение 5—6 раз, и тебе сразу станет легче.

### **Подведение итогов:**

- Ребята, давайте еще раз вспомним все упражнения, которые мы сегодня успели сделать?

- Теперь вы точно справитесь со своими эмоциями и даже научите своих родителей!

