муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Гимназия №2 имени Героя Советского Союза Нуркаева Талипа Латыповича

городского округа город Октябрьский

Республики Башкортоста

Занятие по внеурочной деятельности

«Что делать, если ты злишься?»

Шенбергер Юлия Петровна,

учитель начальных классов,

высшая категория

Тема занятия внеурочной деятельности. «Что делать, если ты злишься?»

Актуальность темы.

На долю каждого человека зачастую выпадает много обидных слов, неприятных событий, способных выбить из колеи.Справедливой реакцией на все это является проявление таких чувств, как злость, гнев и обида. К сожалению, даже взрослый человек иногда не в силах справиться с бурей эмоций, бушующих внутри в такие моменты настолько, что от его слов и действий могут пострадать люди вокруг. Ребенку, который находится в самом начале долгого пути познания себя и окружающего его мира, совладать с эмоциями еще сложнее. Так как же справиться со злостью? Как простить обиду? Предлагаю разработку воспитательного мероприятия, которое поможет ребёнку научиться справляться с плохим настроением, научит конструктивным способам снимать напряжение, связанное с чувством злости.

Верю, что ребенок не может быть плохим, если изо дня в день всем укладом жизни ориентировать его на выполнение нравственных норм – законов жизни.

Делай добро!

Люби и прощай людей!

Бойся обидеть человека!

Умей дарить радость людям!

Целевая аудитория: 7-10 лет (1-4 класс начальной школы)

Цель мероприятия: познакомить детей со способами снятия эмоционального напряжения, формировать умение выхода из сложной ситуации, когда приходится злиться, обижаться на кого-либо.

**Задачи мероприятия:**

- учить приемлемым способам избавления от гнева;

- учить понимать свои чувства и чувства других людей, рассказывать о них;

- учить дифференцировать пути преодоления злости (полезное, бесполезное решение) и давать им моральную оценку;

-учить доказывать и подтверждать свое мнение;

- развивать умение анализировать собственное поведение, эмоции;

- развивать навыки совместной деятельности в коллективе, коммуникативные умения;

- воспитывать доброжелательное отношение друг к другу;

- дать возможность ребенку ощутить удовольствие и гордость от результата совместной деятельности.

Планируемые результаты:

- самоопределение себя как личности, умеющей справляться с плохим настроением, с отрицательными эмоциями, не причиняя вреда себе и окружающим, как личности, умеющей прощать;

- осуществление поиска информации из разных источников, установление причинно-следственных связей;

- саморегуляция поведения, удерживание поставленной задачи, самооценка;

- развитие умения выражать свои мысли, владеть монологической формой речи, высказывать своё мнение и адекватно воспринимать чужое.

Форма проведения воспитательного мероприятия.

Занятие с элементами тренинга. Данная форма даёт возможность для участников рассмотреть проблему с разных сторон, найти определенные пути решения и опробовать их на практике. Приэтом тренинговые элементы не являются основой, а лишь эффективно дополняют и закрепляют тот или иной материал.

Педагогические технологии, используемые для достижения планируемых результатов.

На занятии были использованы технологии коллективно-творческого воспитания, личностно-ориентированного обучения, проблемного обучения через решение практических задач, здоровьесберегающая технология (приложение А).

Педагогические методы и приёмы, используемые для достижения планируемых результатов: поведенческий тренинг, психогимнастика, чтение и обсуждение художественных произведений, дискуссия, диагностика эмоционального состояния, обыгрывание конфликтных ситуаций и моделирование выхода из них (приложение Б).

Описание этапов подготовки и проведения мероприятия.

Были определены цель и задачи мероприятия, выбрана форма проведения. Проведена подготовительная работа: выставка рисунков «Моё хорошее настроение», фотовыставка «Я и мой домашний питомец», дети взяли интервью у своих родителей по теме занятия. В проведении мероприятия важно выделить такие элементы, как начало (для создания психологического настроя), содержательная часть (как предметная деятельность воспитанников и педагога, направленная на достижение воспитательных целей), финальная часть (принятие решения, определенный ритуал завершения)

Оборудование, необходимые для подготовки и проведения мероприятия.

- экран, мультимедийный проектор, компьютер;

- иллюстрации;

- карточки (способы снятия эмоционального напряжения);

- рисунки детей на тему: «Моё хорошее настроение»;

- фотографии на тему: «Я и мой домашний питомец»;

- видео «Эти милые коты», «Музыкально-танцевальная разминка» (таблица 1, п.4.2, п. 4.5);

- аудио запись: « Песня о доброте» (таблица 1, п.4.7);

- карточки с фразами для рефлексии.

Рекомендации по использованию методической разработки в практике работы.

Во время проведения занятия в процессе обсуждения поставленных вопросов учитель должен быть очень внимателен к выступлениям детей, вносить нужные коррективы, ставить дополнительные вопросы, акцентировать внимание на важных вопросах, размышлять вместе с детьми и помогать им найти правильное решение проблемы. Очень важен тон учителя, его доброжелательность. Нельзя допускать сенсаций и назидательности.

Ход занятия представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Ход занятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы занятия | Содержание | Наглядность |
| 1. Организационный этап. «Гимнастика для души» | (Дети стоят около парт. Звучит спокойная музыка.)  **-**  Потренируем нашу душу для добра, для мечты, для счастья.  - Расправьте спину, голову поднимите вверх, медленно поднимите руки вверх, разведите пальцы, поднимитесь на носки, сделайте глубокий вдох и плавно выдохните. Улыбнитесь друг другу. Мысленно пожелайте друг другу здоровья, добра.  Скажите, повторяя за мной:  «Здравствуй, человек!  Я желаю тебе добра и счастья!  Я родился человеком,  Значит мудрым и душевным.  Я рождён для того, чтобы делать людям добро.  Только я умею плакать и смеяться от восторга.  Только я могу быть добрым,  Долго, долго, долго!  (Дети садятся на свои места) |  |
| 2. Актуализация знаний. | **-** Душу так же, как и тело, надо тренировать, чтобы уметь управлять теми чувствами, которые у нас возникают. Сегодня мы продолжим путешествие в мир добра и зла. Возьмём в дорогу хорошее настроение, которое похоже на… (обращает внимание на рисунки детей) солнышко, на радугу, яркий цветок. У вас хорошее настроение, когда вы получаете пятёрки, когда праздник, если общаетесь с друзьями.  Итак, в путь! | На доске вывешены рисунки детей «Моё хорошее настроение» |
| 3. Постановка цели и задач занятия | - Улыбнитесь, как солнышко, как весёлый ребёнок.  - Позлитесь, как злой дракон, как сердитый мальчик.  - Приходилось ли вам злиться? Почему?  - Какие чувства испытывает человек, который злится, сердится, обижается?  - Что ему хочется сделать?  - Каждый из нас может испытывать чувство злости, такое бывает в жизни, но все мы должны научиться выпускать из себя этого злого дракона, не причинив вреда окружающим.  - Кто из вас догадался о теме нашего сегодняшнего разговора?  - Да, сегодня мы ответим на вопрос: «Что делать, если ты злишься?» (учитель окрывает тему занятия на доске). |  |
| 4. «Открытие нового знания». Решение поставленной проблемы. | **1. Упражнение - тренинг.**  - В нашем классе случилась беда. Злой волшебник заколдовал Дашу и превратил её в злюку.  Жила – была маленькая девочка.  Маленькая девочка сердита была.  (Выходит ребёнок, сжав кулаки, с сердитым лицом)  - Поможем расколдавать Дашу. Дайте ей совет.  - Скажи себе «СТОП!» Посчитай до 10. (хором считаем до 10, на доске карточка)  - Сделай глубокий вдох – выдох.  - Произнесём охлаждающие слова:  \* Спокойствие, только спокойствие.  \* Ему не удастся разозлить меня.  - А теперь похвалите себя:  \* Молодец, я устоял.  \* Я молодец. Меня невозможно разозлить.  -Значит, когда человек сердится, это нормально?  - Только важно проявлять свои чувства таким образом, чтобы они не причиняли вреда окружающим людям, животным.  **2. Музыкальная разминка.**  Ну а что же делать, если ты устоял, но настроение испорчено?  Предлагаю всем встать, споём и потанцуем.  (Музыкально-танцевальная разминка «Самолёт»)  <https://yadi.sk/i/rfedVGA_ZplbMQ>  - Улучшилось ваше настроение?  Значит, что поможет забыть плохое? (на доске карточка)  **3. Интервью.**  - А вот как справляются со злостью и обидой самые близкие нам люди, наши родители.  (Выступают два ребёнка и рассказывают о том, как дети класса брали интервью у своих родителей. Приложение 1)  1. Ребята нашего класса ненадолго стали журналистами и взяли интервью у своих родителей. Нам удалось выяснить, что, если наши родители рассержены, они вспоминают о чем-то хорошем, пьют холодную воду, закрывают глаза и представляют, что-нибудь приятное.  2. А чтобы улучшить настроение, наши родители гуляют, слушают музыку, поют, едят шоколад, занимаются спортом, обнимают нас, свох детей, играют с нами.  - О каких новых способах улушить настроение вы узнали? (карточки на доске)  - Всегда, когда вам плохо, надо рассказать о своих чувствах родителям.  **5. Релаксация.**  - Посмотрите на фотографии своих домашних питомцев. Какие у вас довольные лица. Что же ещё успокаивает людей? (карточка на доске)  - Предлагаю всем расслабиться и посмотреть видео «Эти милые коты»  <https://yadi.sk/i/Dk57p162CMlSCg>  **6. Притча.**  - Да, ребята, успокоиться после обиды можно. Но, самое сложное - её забыть, и простить своего обидчика. Чтобы научиться это делать, послушайте притчу. Притча – это поучительный рассказ.  - Подумайте, нужно ли прощать того, кто тебя обидел?  Однажды ученик спросил у своего учителя:  - Ты такой мудрый. Ты всегда в хорошем настроении, никогда не злишься. Помоги и мне быть таким. Учитель согласился и попросил ученика принести картофель и прозрачный пакет.  - Если ты на кого-нибудь разозлишься и затаишь обиду, - сказал учитель, - то возьми этот картофель. С одной его стороны напиши своё имя, с другой имя человека, с которым произошёл конфликт, и положи этот картофель в пакет.  - И это всё? - недоумённо спросил ученик.  (О чем попросил учитель?)  - Нет, - ответил учитель. Ты должен всегда этот мешок носить с собой. И каждый раз, когда на кого-нибудь обидишься, добавлять в него картофель.  Ученик согласился.  (Каким было условие?)  Прошло какое-то время. Пакет ученика пополнился ещё несколькими картошинами и стал уже достаточно тяжёлым. Его очень неудобно было всегда носить с собой. К тому же тот картофель, что он положил в самом начале, стал портитсья. Он покрылся скользким налётом, некоторый пророс, некоторый зацвёл и стал издавать резкий неприятный запах.  (Легко ли было ученику? Хотелось выбросить?)  Ученик пришёл к учителю и сказал:  - Это уже невозможно носить с собой. Во-первых, пакет слишком тяжёлый, а во-вторых, картофель испортился. Предложи что-нибудь другое.  Но учитель ответил:  - То же самое, происходит и у тебя в душе. Когда ты на кого-нибудь злишься, обижаешься, то у тебя в душе появляется тяжёлый камень. Просто ты это сразу не замечаешь. Потом камней становится всё больше. Поступки превращаются в привычки, привычки - в характер, который рождает зловонные пороки. И об этом грузе очень легко забыть, ведь он слишком тяжёлый, чтобы носить его постоянно с собой. Я дал тебе возможность понаблюдать весь этот процесс со стороны. Каждый раз, когда ты решишь обидеться или, наоборот, обидеть кого-то, подумай, нужен ли тебе этот камень.  - А вам нужен этот камень?  - Какой вывод сделали? (карточка на доске)  - Чтобы люди не забывали об этом, в Америке установили памятник обиде.  Он напоминает людям:  «Обиды, как камни. Не копи их. Иначе упадёшь под их тяжестью»  **7. Тренинг «Прощай, обида»**  - Как вы думаете, в какой части тела хранятся обиды?  - Всё хранится в нашем сердце. От этого оно страдает, нам очень плохо, мы перестаём верить в хорошее. И от этого нужно срочно избавляться.  Положите левую руку на сердце, послушайте, как оно бьётся. Теперь вспомните свои обиды, заберите их рукой. Перенесите ладошку с обидами на белый лист бумаги, обведите ладошку карандашом. А теперь избавьтесь от обид: нарисуйте весёлое существо с добрым лицом и большим сердцем, неспособным никого обидеть.  (Дети рисуют под музыку).  <https://yadi.sk/i/EUMZBEmO2K-rJA>  Затем выходят и прикрепляют рисунок на доску)  - У вас получились очень добрые, забавные существа. Вот как мы с вами победили наши обиды!  - Наши ребята хотят дать вам ещё один совет.  (Дети рассказывают стихотворение)  1. Не нужно злиться на людей, Хоть жизнь порой несправедлива. Но в ней так много ярких дней,  Так много счастья, мира!  2. Тебя обидели – прости! И улыбнись скорее. Свою обиду отпусти, И станет мир светлее.  3. Не нужно плакать, слез не лей, Оно того не стоит. Ты всех прекрасней и милей, Не верь тому, кто спорит.  4. Ведь каждый добрый человек Простит, поймет, поможет. А тот, кто злится целый век, От злобы лопнуть может.  5. Не нужно злиться на людей, Они итак несчастны. Питаясь злобою своей, Совсем не знают счастья.  - Какой совет услышали? | Посчитай до 10.  На доске последовательно появляются карточки с «охлаждающими словами», словами похвалы.  Послушай музыку  Потанцуй  Погуляй  Займись спортом  Расскажи о своих чувствах родителям  Приласкай домашнего питомца  Не обижайся сам и не обижай других |
| 4. Рефлексия | Продолжите предложения:  Сегодня я понял, что…  Разговор заставил меня задуматься о том, что… | Карточки со словами на доске |

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Технологии, используемые на занятии

1. **Технология** **коллективного** **творческого** **воспитания** – это такая организация совместной деятельности взрослых и детей, при которой все участвуют в коллективном творчестве, планировании и анализе результатов.
2. **Личностно-ориентированная технология обучения** – это специальная методика организации учебно-воспитательного процесса, нацеленная на развитие личности ребенка с учетом ее индивидуальных особенностей развития, при которой педагог подбирает стиль и методы обучения, которые отвечают познавательным способностям, возможностям и интересам ребенка.
3. **Технология проблемного обучения -** это такая организация учебных занятий, которая предполагает создание под руководством учителя проблемных ситуаций и активную самостоятельную деятельность учащихся по их разрешению, в результате чего и происходит творческое овладение знаниями, навыками, умениями и развитие мыслительных способностей.
4. **Здоровьесберегающие** **технологии** - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение физического и психического здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Педагогические методы и приёмы, используемые для достижения планируемых результатов

1. **Поведенческий тренинг** - тренинг, направленный на освоение способов и навыков поведения в различных, но конкретных ситуациях.
2. **Психогимнастика** - это специальные упражнения и игры, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).
3. **Дискуссия** - это метод обсуждения и разрешения спорных вопросов, который предназначен для выявления существующего многообразия точек зрения участников на какую-либо проблему и при необходимости проведения всестороннего анализа каждой из них, затем и формирование собственного взгляда каждого ученика на проблему.
4. **Диагностика эмоционального состояния**. Для детей младшего школьного возраста применяются игровые и цветовые методы диагностики. Процедура обследования вызывает интерес у испытуемого, предоставляет возможность для его естественного поведения и проявления эмоциональных состояний, осуществления самостоятельного выбора игровых действий.