

Методическая разработка на тему «Мои эмоции. Обида»

Цель: создание условий для формирования 4К компетенций у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

- создать комфортную атмосферу
- познакомить детей с эмоцией «обида»
- способствовать формированию доброжелательного отношения детей друг к другу
- развивать коммуникативные навыки
- развивать умение слушать
- развивать навыки вербального самовыражения
- способствовать развитию творческого мышления
- развивать навыки конструктивного взаимодействия
- научить способам приемлемого самовыражения эмоции «обида»
- способствовать формированию эмоционального интеллекта

Необходимые материалы: карточки с изображением эмоций, лист бумаги на каждого, мелки, карандаши и краски, мяч.

Ход мероприятия

1. Приветствие.

Ребята! Я рада снова приветствовать вас у себя в гостях. Мы опять вместе, давайте поприветствуем друг друга и сядем в наш волшебный круг и вспомним правила, которые помогают сделать наши занятия приятными, уютными и спокойными. Расскажите о них сами, какие они и зачем нам нужны:

- Правило вежливости
- Правило имени (обращаемся друг к другу по имени)
- Правило тишины (внимательно друг друга слушаем)
- Правило поднятой руки (поднимаем руку, если хотим высказаться)

2. Рефлексивный круг на тему: «Мои эмоции. Обида» (автор: Суремкина М.М.)

Ребята вот мы сидим с вами рядом, а ведь у каждого из нас совершенно разное настроение. Кто-то спокоен, кому-то радостно, кто-то возможно грустит. Ведь вы помните, внутри нас – волшебная страна, наполненная разными чувствами и эмоциями.

Сегодня мы поговорим об одной из них. Я прочту вам стихотворение, а вы скажите, что это за эмоция:

Я сижу – надуты щеки,
Ничего я не хочу,
Не могу я веселиться,
Не играю, не скачу.
Друг мой лучший почему-то
Про меня совсем забыл,
и играть меня в конструктор
Он с собой не пригласил...

Ребята, вы молодцы, действительно, это «обида». Расскажите мне, что такое обида? Говорит только тот, у кого в руках мячик. Давайте внимательно выслушаем каждого.

А теперь перед вами разные карточки с изображением эмоций у людей и животных. Давайте найдем среди них те, на которых персонаж чувствует обиду. Молодцы, вы нашли все картинки.

Давайте подумаем и ответим на такой вопрос: обида, это приятная эмоция или нет? Конечно, это отрицательная эмоция, которая плохо влияет не только на наше настроение, но и на весь организм в целом. Что вам хочется делать, если вы обижены? (ответы детей) Покажите какое у вас выражение лица, положение тела (дети демонстрируют)

А чем можно кого-то обидеть? (ответы) А как мы называем человека который кого-то обижает?

Ребята, по очереди, расскажите, что вы делаете, чтобы избавиться от обиды? Как вам это удастся, а после мы выберем самый интересный способ, который каждый из вас сможет использовать при появлении этой отрицательной эмоции.

Если дети предложили мало или не очень конструктивные способы:

- Ребята, а еще, когда вы чувствуете, что сильно обиделись, а поговорить с обидчиком невозможно, попробуйте поиграть в воображаемый шарик, который нужно надуть не просто воздухом, а воздухом вместе с обидой.

Давайте попробуем. Представьте, что в руке сдутый воздушный шарик. Начинайте его надувать, представив, что вместе с воздухом вы вдуете в

него свою обиду, какого она цвета? Дуйте, пока обида не закончится внутри вас и вам не станет легче.

3. Игра «Закончи фразу»

Ребята, я буду кидать вам мячик и говорить начало предложения, ваша задача его закончить.

*Я обижаюсь, если...

*Когда мне очень обидно, я...

* Если я кого-то обидел, то я...

4. Упражнение: «Рисуем обиду!»

Мы свами говорили о том, что обида не очень приятное чувство, от нее необходимо избавляться как можно быстрее. Иначе обиды будут копиться и усложнять нам жизнь, мешать получать удовольствие даже от любимого занятия. Тот, кто обижен чувствует себя раздраженным, несчастным. Обида может вызвать гнев, поссорить близких людей. От обиды можно даже заболеть! Поэтому очень важно от нее избавляться. Я хочу вам рассказать еще об одном способе:

Перед вами лист бумаги, мелки, карандаши и краски. Сейчас я включу музыку, а вы закройте глаза и представьте то, что я буду говорить.

Вспомните себя, когда вы на кого-то обиделись. Обида прячется внутри вас. В какой части тела она притаилась? Какого она цвета, какого размера, какой формы? Может она вам напоминает какой-то предмет? Попробуйте избавиться от обиды. Откройте глаза и нарисуйте ее на листе бумаги. Пока рисуете, представляйте, что обида вытекает через вашу руку на лист бумаги в виде следа от карандаша или кисточки. Рисуйте, пока не почувствуете, что вся обида уже на листе, а не у вас внутри.

Обсуждение рисунков и ощущений после рисования.

5. Упражнение: «Прости – Прощаю»

Но если уж так случилось, и мы сами кого-то обидели, что же нужно сделать? (Попросить прощения). Правильно, но это сделать нелегко. Давайте сейчас попросим прощения друг у друга.

Передавая мяч, искренне обратитесь друг к другу: «Сережа, прости меня, если я тебя обижал», в ответ скажите, «Миша, я тебя прощаю». А ваша искренняя улыбка поможет сделать упражнение более приятным. Ведь существует даже такая поговорка: «Улыбка как зеркало – улыбнись и увидишь улыбку в ответ!».

6. Заключительная часть. Рефлексия.

Наше занятие подошло к концу. Давайте вспомним, о чем мы сегодня говорили. Какая эмоция была в центре нашего занятия?

О каких способах избавления от обиды мы узнали? Какой вам нравится больше всего?

Что можно сделать, если понял, что кого-то обидел?

Какая игра вам больше всего понравилась сегодня?

С каким настроением вы уходите?

Вы просто молодцы! Надеюсь, что сегодняшнее занятие поможет вам быть более счастливым. До новой встречи.