

## ОБИДА

(план - конспект занятия)

*Ю.И.Шарова,*

*педагог-психолог МАОУ СОШ №18, г.Кунгур*

Цель: Активизация знаний детей младшего школьного возраста о чувстве «Обида», знакомство со способами его конструктивного отреагирования.

Оборудование: средства мультимедиа, отрывок передачи «Спокойной ночи, малыши!» Лимонная кислота, соль, горчица. Ватман, фломастеры. Напечатанные крупно слова – счастье, радость, друг..., картинки хорошего настроения, смайлы. Для каждого ребенка: стаканчики, палочки для перемешивания, вода. Клей. Карандаши.

Ход занятия.

Подготовительный этап.

Здравствуйте, ребята! Приглашаю вас в круг. Чтобы познакомиться, предлагаю поиграть. Нужно сделать шаг вперед, сказать свое имя и сделать какое-то движение, чтобы выразить себя. (Игра «Имя – движение».)  
Цель: лучше узнать друг друга, создание дружеской обстановки, снижение эмоционального напряжения через телесно-ориентированную технику).

Меня зовут (имя), и я делаю вот так (движение). По кругу.

- Какое у вас настроение? Если отличное, нужно хлопнуть в ладоши над головой и подпрыгнуть, плохое - потопать ногами, если вы спокойны – потереть ладони друг о друга. На счет, 1-2-3! (Делают одновременно. Цель: создание позитивного настроя, снижение эмоционального напряжения, активизация мозга).

I Этап. Мотивация.

Мы, поговорим сегодня о чувстве, которое не отпускает, мешает, сидит внутри человека. Каком, вы догадаетесь, отгадав мои подсказки.

- это чувство возникает, когда тебя, огорчают; когда друг не помог в трудной ситуации... (пауза);

(Если не отгадывают).

- плохое настроение после того, как человек, которому веришь, доверяешь, тебя подставил. (Дети отгадывают, отвечают на вопросы.)

- Это чувство -.....? (Обиды).

Значит, про какое чувство мы будем сегодня говорить? (Обозначение темы занятия).

II. Основной этап.

- Если представить обиду в виде предмета, то какой это предмет? (Ответы детей). А мне обида представляется в виде вот этого колючего красного мяча. (Показ игрушки).

1. Закончите предложение: "Я обижаюсь, когда...", передавая мяч по кругу. (Дети предлагают свои варианты: обманывают, грубо разговаривают, ругают...).

2. Ребята, «обида» - сложное чувство, вмещающее в себя сразу несколько эмоций. Предлагаю разобраться. (Игра «Эмоции». Цель: уточнение представления детей о чувстве «обида»).

На столах картинки с изображением эмоций мальчика и девочки (гнев, страх, грусть, отвращение, радость) (показ рукой на 2 стола). Ваша задача.

Рассмотрите внимательно картинки. Мальчикам: выбрать картинки, которые можно отнести к чувству «Обиженный мальчик» (показ рукой на стол справа). Девочкам - «Обиженная девочка» (показ рукой на стол слева). Картинки, которые нельзя отнести к чувству обида, отложите в сторону. Подсказка: эмоции, которые можно отнести к чувству «Обида» ровно 4. Вам нужно договориться и представить эмоции.

Проверяем. (Вызываю ребенка). Маргарита, как ты считаешь, какая эмоция изображена на твоей картинке? (Например, гнев). (Если ребенок затрудняется, задаю вопросы всей группе). Давайте подумаем. Как выглядит лицо? Как выражается мимикой? Как прорисованы глаза, рот? Как догадались?

- Мальчики, у кого картинка с такой же эмоцией? Прикрепите картинку на доску.

(«Собираем» все эмоции «обиды» на магнитной доске).

Резюме:

- Что узнали о чувстве обида? (Обида вмещает в себя много эмоций и чувств. Когда мы обижаемся – мы испытываем – страх, печаль, гнев, отвращение).

Проходите за стол. (Стулья, рядом с объединенными столами).

3. «Моделирование обиды». Приглашаю вас подойти к столу. (На столе стаканы с водой на каждого ребенка, продукты питания, палочки).

- Дети, вы говорили, что обида похожа на разные вкусы, имеет различные цвета. Предлагаю каждому «создать» обиду, которая у вас есть, в своем стакане. Помните, что с пищевыми продуктами взаимодействуем только с разрешения или под присмотром взрослых!

- Какие продукты вы видите на столе? (Сахар, соль, лимонная кислота, кетчуп, горчица).

- В воду в стакане добавляем...(Дети выбирают: лимонную кислоту, соль, горчицу), все хорошо перемешиваем.

- Что станем делать с этой жидкостью?

- Обиду можно выпить (проглотить).

- Как будем чувствовать себя в этом случае? (Может быть, когда-нибудь переварится сама по себе, живот заболит).

- Обиду можно выплеснуть на обидчика.

- Что человек почувствует при этом? (Может быть временное облегчение, но данное поведение может привести к ссоре, а может, и драке).

- Ничего не делать, ждать пока испарится, но при этом обиду придется все время носить с собой.

- Обиду можно выплеснуть в никуда.

- Какой способ выбрали вы? (Обсуждают).

- Какой способ самый лучший? Почему?

- Какой выбор сделали вы? (Ответы и действия детей).

Вывод: Выплескивание обиды - это избавление от плохого своего состояния. (Дети выливают обиду). Присаживайтесь на места.

4. Про обиду рассуждали герои одной известной передачи.

Смотрим сюжет (Цель: Умение детей рассуждать, сделать вывод, что нужно уметь прощать, нельзя копить обиды). (Работа с отрывком сюжета передачи «Спокойной ночи, малыши!»)

От начала видеосюжета до слов Мишутки «У меня такая книжка есть, что никто меня обижать не посмеет». До 59 секунд.

- Какую книжку создал Мишутка? («Книжку с обидами»).

- С какой целью он ее завел? (Записывать туда тех, кто его обидел. Чтобы не забывать обиды. Чтобы его никто не смел обижать).

- Как вы думаете, что будет чувствовать Мишутка, если будет перечитывать свою книжку с обидами? (Будет расстроенным, мрачным, раздраженным, ворчливым, с ним никто не будет дружить).

- Как выдумаете, прав ли был Мишутка и почему? (Нет. Если не записывать обиды в книжку, то обиды будут забываться, перестанем обижаться).

- Какой бы совет вы дали Мишутке? (Предположения детей: Писать новую книгу, записывать хорошие моменты жизни, уметь прощать).

Вот так и в жизни... То ли мы помним про обиду, то ли избавляемся от нее различными способами.

- Если мы забываем, избавляемся от плохого, не живем долго с плохим, прощаем обиды, то какими становимся? (Веселыми, счастливыми, дружелюбными).

III этап. Рефлексия.

- Про какое чувство говорили?

- Если вы считаете, что обида – полезное чувство, помогает людям, сделайте вот так (жест).

- Если вы считаете, что обида – мешает людям, вредит, сделайте вот так (жест). На счет 1-2-3 (Сама показываю жест вреда. Если ребенок показал жест пользы, спросить, в чем она).

- В чем опасность обиды? (Не дает возможности дружить, возникает злость, ссоры, можем даже заболеть от обиды).

- Как вести себя, если вас обидели, огорчили, разозлили? (Предложения: записывать обиду, а потом рвать записку, выливать, мысленно от-

правлять обиду в небо (или пускать по ветру, воде), следя, как по мере удаления она становится все меньше и меньше).

- Как вы думаете, для чего человеку нужно уметь прощать?

Заключительный этап.

5. Коллективная работа. Я вам предлагаю вместе создать картину для хорошего настроения. (Арт-терапевтическая техника «Коллаж»). Цель: раскрыть потенциальные возможности учащихся через развитие потребности в раскрытии своих возможностей, воспитание веры в свои силы. Материалы: ватман, иллюстрации из журналов, смайлы, распечатанные пожелания).

- Ребята, я приглашаю вас подойти к доске. На столах различные картинки (убираю эмоции, относящиеся к чувству обиды, выкладываю, клей, ножницы, смайлы, фломастеры). Выберете только что-то 1 для себя, разместив на листе. Приклейте их. С элементами разрешается делать абсолютно все, что вздумается, работу можно дополнять надписями, дорисовывать, закрашивать пустоты. (Музыка мелодичная).

Анализ коллажа:

- Как бы вы ее назвали? (Варианты детей).

- Ваши предложения, что делать с картиной?

- Что вы чувствовали при создании картины?

Ребята, наше занятие подходит к концу.

- Если вы занятие было для вас полезно, жест, ладони раскрыты, нет, ладони закрыты, не знаю – ладони ребром. (Показ жестов). На счет: «Раз, два, три!» (Показ жеста).

- Какое у вас настроение? (Упражнение, подобное в начале занятия).

Благодарю вас, ребята, за помощь и сотрудничество! Желаю вам хорошего настроения!