

Конспект коррекционно-развивающего занятия педагога-психолога

Составитель: Колесова Е.О., педагог-психолог МКДОУ «Детский сад № 212»

Образовательная область: Социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие.

Возрастная группа: Старшая группа (5–6 лет).

Тема: «Ловушки злости».

Цель: Создание условий для формирования у детей навыков эмоциональной саморегуляции через самостоятельный поиск и создание индивидуальных способов безопасного проживания гнева.

Задачи:

1. Создать мотивацию на изучение природы собственной злости.
2. Организовать ситуацию затруднения при попытке подавить эмоцию силой воли.
3. Подвести детей к открытию того, что злость требует физического или творческого выхода.
4. Закрепить алгоритм действий при вспышке гнева («стоп — почувствуй — выпусти»).

Оборудование: Книга М. Майер «Я так рассердился», бумага А4/ватман, картонные коробки, стаканчики, старые носки, газеты, скотч, маркеры, подушка, аудиозапись сердитых звуков (рык, топот) и спокойной музыки.

Используемая технология: системно-деятельностный подход Л.Г. Петерсон.

Использование ЭОР: Чтение произведения «Я так рассердился»

Майер, М. <https://books.vbudushee.ru/books/khrestomatiya-5-7-let/ya-tak-rasserdilsya/>

Ход коррекционно-развивающего занятия:

1. Введение в игровую ситуацию (Мотивация)

Дидактические задачи: создать условия для возникновения внутренней потребности включения в деятельность.

Педагог-психолог собирает детей в круг.

— Ребята, сегодня утром почтальон принес нам не письмо, а тяжелый красный мяч. Он горячий! Это Сердитый Шар прилетел из леса. Внутри него заперты все лесные звери, которые сильно разозлились друг на друга и теперь не могут помириться. Если мы его не расколдуем, они останутся внутри навсегда. Хотите спасти зверей? (Да!) — Как вы думаете, почему шар стал красным и горячим? (Внутри много злости).

(Результат: сформирована внутренняя мотивация спасения героев, зафиксирован образ накопленной агрессии).

2. Актуализация знаний

Дидактические задачи: актуализировать представления о внешних признаках злости.

Игра «Угадай эмоцию»: педагог-психолог бросает детям мягкое сердце (антипод шара), называя действие. Дети показывают мимикой:

— Что делают брови, когда мы злимся? (Нахмурились).

- Что делает рот? (Сжался в полосу).
- Где живет злость в теле? (Кулаки сжимаются, ноги хотят топтать, живот напрягается).
- Посмотрите на наш Красный Шар. Он пульсирует. Давайте покажем руками, как он дышит — часто-часто, со свистом.

(Результат: дети телесно прочувствовали состояние напряжения, характерное для аффекта).

3. Затруднение в игровой ситуации

Дидактические задачи: выявить неэффективность стратегии простого запрета, зафиксировать причину неудачи.

- Чтобы освободить зверей, давайте попробуем просто приказать шару успокоиться. Педагог берет шар в руки: «Шар, немедленно стань добрым! Не смей быть злым!» Педагог-психолог трясет шаром, имитируя усиление грохота внутри.

- Получилось ли сделать шар холодным одним словом «нельзя»? (Нет, он греется еще сильнее).

- Почему запрет только разозлил его пуще прежнего? (Потому что злость нельзя просто выключить кнопкой, ей тесно внутри).

- Значит, если загонять злость внутрь, она разорвет нас изнутри, как этот шар. Что же тогда нужно делать с гневом, чтобы он не разрушил домик-шар? (Его нужно выпустить наружу безопасным способом).

(Результат: создан разрыв между установкой «злиться нельзя» и физиологической потребностью прожить эмоцию, сформулирована учебная задача поиска клапана).

4. Открытие нового знания (практический выход)

Дидактические задачи: организовать исследовательскую беседу, подвести к пониманию механизмов канализации агрессии.

Чтение произведения М. Майер «Я так рассердился» (фрагмент про бобренка).
<https://books.vbudushee.ru/books/khrestomatiya-5-7-let/ya-tak-rasserdilsya/>

Беседа:

- Что хотел делать бобренок, когда был в ярости? (Бить, ломать, кричать).
- Что случилось бы, если бы он ударил маму? (Ей было бы больно, их дружба сломалась бы).
- Злость похожа на кипящий чайник. Если плотно закрыть крышку — чайник взорвется. Что должно быть у чайника, чтобы пар выходил безопасно? (Свисток/носик).
- Наши ловушки злости — это и есть такие безопасные носики. Мы не будем бить друзей, мы найдем способ выпустить пар.

Открытие алгоритма «Безопасный вулкан»:

1. Замри (Поймай момент начала кипения).

2. Скажи кодовое слово-стопор (например, «Огонь!» или нажми воображаемую красную кнопку).
3. Найди безопасный клапан (выбери свою Ловушку). (Результат: дети самостоятельно пришли к выводу о необходимости перенаправления энергии гнева в социально приемлемое русло).

5. Первичное закрепление во внешней речи и действии

Дидактические задачи: включить новое знание в систему понятий, изготовить материальный продукт-средство.

Дети делятся на творческие микрогруппы (по типу предпочитаемого способа сброса напряжения):

- Группа «Громоотводы»: берут пустые пластиковые бутылки, стаканы.

Задача — придумать банку-крикушку. Инструкция: «Когда захочется крикнуть на друга, нужно подбежать сюда, прошептать обиду в баночку и быстро закрыть крышкой».

- Группа «Топотуны»: оформляют кусок картона (коврик гнева). Инструкция: «На этом ковре можно яростно потопать ногами 10 раз, пока музыка рычит, а потом встать обратно на мягкий пол».
- Группа «Рвачи»: готовят стопку старых газет. Инструкция: «Эту злость нужно порвать на самые мелкие кусочки, чтобы от обиды ничего не осталось».
- Группа «Обниматели»: шьют или украшают «Подушку-колотушку» (старый носок, набитый синтепоном). Инструкция: «Если хочется толкнуть — лучше побей эту подушку кулачками».

Практика применения:

— Наш Шар остыл наполовину! У каждой команды теперь есть свой инструмент.

Педагог-психолог включает сердитую музыку. По сигналу каждая команда использует свою «ловушку» (топает, рвет, кричит в банку), затем музыка сменяется на колыбельную, и дети переходят к дыхательному упражнению «Остывающий вулкан» (глубокий вдох носом, медленный выдох через трубочку губ).

(Результат: сформирован навык осознанного выбора способа регуляции, создана предметно-развивающая среда группы).

6. Осмысление (Рефлексия)

Дидактические задачи: восстановить ход деятельности, осознать результат, получить эмоциональное подкрепление.

Дети возвращаются в круг. Перед ними стоит корзина с готовыми «ловушками».

— Посмотрите на Красный Шар. Каким он стал? (Остыл, посинел, уменьшился).

— Кто помог ему больше всего: те, кто кричал, или те, кто топал? (Все вместе, каждый своим способом).

— Зачем нам нужны эти предметы в группе? Разве нельзя просто терпеть?

— Где будет жить наша коллекция спасательных средств? (Создается «Уголок сильных эмоций»).

— Выберите ту ловушку, которая поможет именно вам сегодня вечером, если вдруг папа скажет «пора спать», а вы хотите играть.

— Звери свободны! Они выходят из холодного шара и благодарят вас за то, что вы научили их правильно злиться.

(Результат: проведена рефлексия эффективности разных стратегий, снят страх перед чувством злости, оно легализовано как нормальное явление).