

УПРАВЛЕНИЕ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Цель обучения: *Научиться управлять своими чувствами и выражением эмоций.*

Контекст: *Управление своими чувствами и контроль над агрессией.*

Ключевые слова: *ссора, ликовать*

Техническое обеспечение: CD проигрыватель, CD диск с музыкой на ваш выбор для упражнения «Размышление в тишине» или же дорожка 5 на диске Размышление в тишине, музыка к песням.

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

**Я НАУЧУСЬ БОЛЬШЕ НЕ ЗЛИТЬСЯ, ДАЖЕ КОГДА МЕНЯ ПРОВОЦИРУЮТ.
Я НАУЧУСЬ ПРИНИМАТЬ СВОИ ЧУВСТВА,
И ДАЖЕ ОТНОСИТЬСЯ К НИМ С ЮМОРОМ.**



Обсудите, как можно применить это высказывание на практике.

РАЗМЫШЛЕНИЕ В ТИШИНЕ

Сядьте комфортно на стуле или, скрестив ноги, на полу. Спина прямая, голова в вертикальном положении. Сделайте глубокий вдох, на выдохе - расслабляйтесь. Следующий вдох - выдох с расслаблением...

Полностью расслабьтесь. Вытяните вперед пальчики ног, теперь расслабьте их. Напрягите икроножные мышцы, расслабьте их. Напрягите мышцы верхней части ног и бедра, теперь расслабьте их. Подтяните живот, и расслабьте его. Отведите плечи назад, теперь расслабьте их. Поднимите плечи вверх, опустите. Посмотрите налево, прямо перед собой, направо, и снова перед собой. Напрягите мышцы лица (состройте гримасу), расслабьте лицо. Все ваше тело расслабилось. Все напряжение ушло. Вы чувствуете себя хорошо.

Почувствуйте запахи в комнате, твердость пола под ногами, ощутите, как воздух касается вашей кожи. Теперь закройте глаза, чтобы окружающие предметы и звуки в комнате вас не отвлекали. (*Сделайте паузу на 1-2 минуты, позвольте детям прочувствовать это состояние*). Прислушайтесь к звукам за пределами этой комнаты. Постарайтесь уловить самые далекие звуки. Сосредоточьтесь на дыхании. Медленно сделайте глубокий вдох и выдох. Глаза закрыты. На вдохе представьте, что в ваше тело входит чистая исцеляющая энергия и наполняет вас счастьем, любовью и спокойствием. На выдохе представьте, что все неприятные чувства, такие как грусть, усталость, злость, раздражение, страх, скука, зависть и другие выходят из вашего тела, и вы ощущаете счастье и свободу от всех беспокойств. *Повторите это упражнение 3-4 раза.* Постепенно все беспокойства выходят из тела и растворяются.

Вспомните ситуацию, когда вы злились...

Представьте себе эту ситуацию...

Может быть, вы устали...

Может быть, вы не очень хорошо себя чувствуете...

Или вас что-то беспокоит...

Подумайте, что вы чувствуете...

Представьте, как вы отходите от человека или ситуации, которая вас разозлила...

Теперь представьте, что вы выпиваете стакан холодной воды...

Никто не может вас разозлить или расстроить...

Что бы ни случилось, вы остаетесь спокойными, умиротворенными и счастливыми...

Похвалите себя за то, что сумели остаться спокойными...

Теперь вы чувствуете себя гораздо лучше...

Как только вы услышите звон моего колокольчика, медленно откройте глаза, посмотрите на соседа и улыбнитесь ему.

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

ИГРУШЕЧНАЯ ЛОШАДКА

Сережа снова ругался со своим младшим братом Женей.

«Теперь моя очередь играть с лошадкой. Ты играл с ней вчера», - кричал Сережа, отнимая деревянную игрушку у брата.

«Нет! Отдай. Это моя любимая игрушка, и у меня сегодня будет очень важная игра!» - плакал брат.

«Ты всегда первый в нее играешь. Это нечестно!» - продолжал Сережа.

Обычно Сережа побеждал в подобных ссорах. Но в этот раз, Женя не был настроен уступать. Это была деревянная лошадка, которую для братьев смастерил папа. Отдавая подарок детям, папа совершил ошибку: он не сказал, чьей будет лошадка. У маленьких детей часто возникает чувство собственности, они хотят четко понимать, что их, а что не их.

Для папы это был урок. «Мне нужно было подарить лошадку одному из мальчиков и велеть ему делиться с братом. Но сейчас уже поздно решать, чья это игрушка. Надеюсь, они научатся делиться», - думал папа с досадой.

В какие-то дни братья договаривались играть с лошадкой по очереди, но в этот день все было иначе! Женя был очень зол, что брат не разрешал ему играть лошадкой дальше, особенно после сообщения о важной игре.

«Вчера ты играл в нее весь день. А сегодня – моя очередь», - не отступал Сережа.

Папа посмотрел на них, забрал лошадку и сказал: «Тот, кто кричит громче, не всегда прав. Тот, кто готов делиться и играть по очереди – прав. Так как вы оба не можете договориться – вы оба не правы. А так как вы еще и кричите друг на друга – вы неправы вдвойне. Сегодня с лошадкой буду играть я. А почему нет? Ведь это я ее сделал. Я не кричу и умею ждать своей очереди, а значит прав я. А теперь я хочу услышать ваши извинения за эту ссору, и давайте учиться играть дружно. Я знаю! Я спрячу лошадку, а вы должны будете ее найти».

Каждый раз, когда братья находили игрушку, все смеялись и ликовали, а папа показывал на горло и говорил: «Мне гораздо приятнее слышать ваши радостные возгласы, чем злобные выкрики».

Он был мудрым человеком.

ВОПРОСЫ:

1. Почему братья спорили и ругались?
2. Вы когда-нибудь ругались со своим братом, сестрой или другом?
3. Что вы при этом чувствовали?
4. Вы делитесь своими игрушками с другими?
5. Как вы считаете, правильно ли пользоваться по очереди чем-то общим?
6. Что сделал папа, чтобы прекратить спор братьев?

ПЕНИЕ ХОРОМ

(текст песни и музыкальный файл будут выложены позже)

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Поделись счастливым моментом:

(Можно включить спокойную музыку. Это поможет детям расслабиться).

Разбейте детей на пары - мальчик с мальчиком, девочка с девочкой.

Один ребенок (А) из пары ложится на пол, а второй (Б) садится рядом. А кладет руку на плечо Б.

Закрыв глаза, А рассказывает Б о каком-нибудь счастливом моменте, например походе в зоопарк или дне рождения друга.

Через пять минут дети меняются ролями.

2. Справляемся с агрессией:

Если чей-то поступок нам не нравится, важно понимать что мы при этом чувствуем. Часто мы можем закричать на обидчика или даже ударить его. Когда мы понимаем, что разозлились или расстроились, мы можем взять под контроль свою реакцию и правильно спокойно ответить. Важно не подавлять эмоции, иначе однажды они накопятся и вырвутся наружу как ураган. Но мы можем сделать так, чтобы агрессия утихла, например: вовремя уйти, выпить стакан холодной воды, полежать спокойно в тишине, если это возможно, посмотреться в зеркало – в момент злости вам самим не понравится ваше отражение!

Обсудите, что вы делаете, когда разозлились, чтобы смягчить ситуацию.

Заканчивая урок: На усмотрение учителя урок можно закончить, попросив детей встать в круг. Каждый ребенок говорит соседу справа и слева: «Я скажу тебе, если мне не понравится то, что ты сказал или сделал, и я не буду кричать или злиться на себя и тебя».

ПИСЬМО РОДИТЕЛЯМ

ЦЕННОСТЬ: МИР

Соответствующая ценность: УПРАВЛЕНИЕ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Контекст: Управление своими чувствами и контроль над агрессией

Дата:

Уважаемые родители.

На этой неделе мы изучаем ценность Мир. Мы сосредоточили внимание на управлении своими эмоциями.

Цитата или позитивное утверждение на эту неделю: «Я научусь больше не злиться, даже когда меня провоцируют. Я научусь принимать свои чувства и даже относиться к ним с юмором».

У детей часто возникают чувства растерянности, злости и грусти. Навыки управления своими эмоциями помогают детям конструктивно справляться с отрицательными чувствами, не подавляя и не выплескивая их себе во вред.

Рассказ на этой неделе – о двух братьях и деревянной лошадке, которую для них сделал папа. Им было велено делиться игрушкой друг с другом, и обычно мальчики играли в нее по очереди. Однажды младший брат затеял важную игру с лошадкой, но была не его очередь, и братья начали ругаться и кричать друг на друга. Папа объяснил сыновьям, что криком проблемы не решаются и те, кто кричат – неправы, а правы те, кто делятся. Он сказал мальчикам, что раз он не кричит и готов делиться игрушкой, которую он и сделал, то прав он, и настала его очередь играть с лошадкой. Затем папа придумал игру, в итоге все помирились и вместе весело смеялись.

Для закрепления материалов детьми, помощь родных приветствуется:

- Обсудите с ребенком, как вы справляетесь с отрицательными эмоциями.
- Проявляйте внимание и поощряйте ребенка, когда он правильно справляется с эмоциональными ситуациями.
- Разговаривайте с ребенком о ваших чувствах.
- Поощряйте ребенка говорить о его чувствах и о том, что можно сделать или сказать, чтобы правильно пройти ситуацию и почувствовать облегчение.
- Попросите ребенка вместе с вами спеть песню, выученную или на уроке.

Спасибо.