Тема занятия:

«Снятие негативных переживаний и отреагирование агрессивных тенденций»

***Цели:*** развитие эмпатии, умения сопереживать, понимать состояние другого, отреагирование агрессии и поиск социально-приемлемых форм выражения агрессивных переживаний, работа со своими страхами, отработка пластики движений.

***Оснащение:*** вырезанная из бумаги «черная метка» овальной формы, мягкая игрушка кошки и собаки, аудиозапись медленной и быстрой музыки.

*Ход занятия*

1. Приветствие «Страна Животных»

*Психолог.*

В страну Животных отправимся мы,

Где будем смеяться, грустить, удивляться.

С героями этой волшебной страны

На каждом занятии будем встречаться.

Нас ждут приключения, сказки, игра,

Занятия разные нового друга.

Ну, что вы готовы? Тогда нам пора!

Друг другу приветствие скажем по кругу.

(*Дети передают приветствие по кругу).*

1. Упражнение «Черная метка»

Дети сидят в круге. Психолог, зажав в ладошке «черную метку», рассказывает о своих обидах, неудачах, страхах в детстве. Рассказывает, что с помощью «черной метки» можно избавиться от этих неприятностей. Нужно только подумать о них, рассказать и сильно зажать метку в ладошке. « Метка» передается по кругу. Если ребенок не может говорить, то надо только вспомнить, представить и постараться отдать все «метке». Когда «метка» снова доходит до психолога, он рвет ее на глазах детей, и все вместе они проговаривают: «Уходи, мой страх, исчезай обида!» Психолог спрашивает: «Кому «метка» помогла? Кому стало легче?»

1. Релаксационное упражнение «Встреча»

Детям предлагается выбрать роль кошки или собаки и, вспоминая предыдущие занятия, воспроизвести момент встречи этих животных друг с другом: как кошка – осторожно, мягко, не торопясь; как собака – активно, быстро, резко. Дети меняются ролями по сигналу психолога.

4.Упражнение-дискуссия «Почему грустит котенок?»

Психолог берет в руки игрушку кошки и читает стихотворение:

*Жил-был маленький котенок*

*И совсем еще ребенок.*

*Ну, и этот котя милый*

*Постоянно был унылый.*

*Почему? Никто не знал,*

*Котя это не сказал.*

 *А. Блок*

Передавая игрушку по кругу, психолог просит каждого сказать, почему котенок грустит, чего боится, чего ему не хватает, как ему помочь?

5.Упражнение-дискуссия «Почему грустит котенок?»

Психолог читает стихотворение, держа в руках игрушку-собаку:

*Обзавелся я щенком*

*И назвал его Дружком.*

*Этот маленький щенок*

*Стать героем мне помог.*

*С ним ныряю я в пруду,*

*С ним гуляю я в саду,*

*Забираюсь с ним в кусты,*

*Не пугаюсь темноты.*

 *С. Питиримов*

Передавая игрушку по кругу, психолог просит каждого сказать, как щенок научился быть смелым, кто ему помогал, как он может помочь грустному котенку стать смелым?

6.Медитативная техника «Тигр на охоте»

Психолог говорит: «Чтобы стать смелым, надо быть и осторожным, и внимательным, и уметь выполнять команды, и собирать свои силы, и быть сильным и подвижным».

Психолог – «тигрица-мама» - будет учить тигрят быть сильными и смелыми, добиваться цели. Для этого они должны точь-в-точь повторить движения и повадки мамы, не выскакивать вперед, не отставать, не отвлекаться, иначе получат шлепок. «Тигрица» очень медленно выставляет одну ногу с пятки на носок, выставляет одну «когтистую лапу», потом другую, потом выставляет другую ногу, подгибает голову, выгибает спину и осторожно крадется к добыче. Сделав 5-6 таких законченных движений, «тигрица» группируется, поджимает к груди лапы, голову, сгибает плечи, сгибает колени, готовясь к решающему прыжку, и, наконец, резко прыгает, издавая громкий клич: «Ха!». «Тигрята» делают это все одновременно с «мамой».

Повторить 2-3 раза.

1. Упражнение «Танцуют все!»

Кошку и собаку приглашают на дискотеку. Кошка любит медленные танцы (включается спокойная, плавная музыка); движения осторожные, неторопливые, неожиданные, мягкие. А собака предпочитает быстрые танцы (звучит подвижная музыка); движения резкие, стремительные, незаконченные. На прощание дети и психолог поют: «Мяу-мяу! Гав-гав!»

8. Рефлексия. Ритуал окончания занятий.

*Психолог.* Ребята, что на сегодняшней встрече вам понравилось больше всего? Что нового вы узнали? Что удалось лучше всего?

Дети и психолог встают в круг, берутся за руки, улыбаются друг другу. С помощью этого ритуала  участники напоминают друг другу, что они единая группа,  что все они очень дружны, любят друг друга. От этого упражнения у всех должно повыситься настроение.
До свидания! До новой встречи!