



# Гнев

Приветствие  
«Пёрышко»



Упражнение «Я сержусь когда...»

# Беседа «Сердитый человек»



Как можно узнать разгневанного или злого человека?

Брови опущены и сведены вместе, глаза раскрыты, губы сжаты, зубы стиснуты. Кисти рук сжаты в кулаки, он может сильно размахивать руками или топать ногами, громко кричать.





# Психогимнастика «Король Боровик»



Шёл Король-Боровик  
Через лес, напрямик,  
Он грозил кулаком  
И стучал каблуком.  
Был Король-Боровик  
не в духе:  
Короля покусали мухи.

Сердитая фраза: «Пух-тиби-  
дух»

# Подвижная игра «Вулкан»





# Беседа «Избавление от гнева»

Как вы думаете, можно ли гневаться, злиться на других людей?  
Почему?

Я вам открою секрет: взрослые тоже  
злятся, но умеют это делать не  
причиняя никому вреда



## Упражнение «Избавление от гнева»

Как можно избавиться от злости,  
не причинив вреда окружающим людям?

## Упражнение «Замёрзли – растаяли»





*Не злись, не сердись – улыбнись.*





# Итог занятия

*Закрепляем знания о способах саморегуляции своего состояния:*

*Как мы можем помочь себе улучшить свое самочувствие, настроение?*

- *Потопать ногами;*
- *Надуть воздушный шарик злостью;*
- *С помощью мыльных пузырей;*
- *Рассмешить себя, глядя в зеркало;*
- *Спеть веселую песенку.*

*Не злись, не сердись – улыбнись.*

*Ритуал прощания*

