Жеканова Арина Ивановна
Педагог-психолог
МБОУ «Карпогорская СШ№118»

Воспитательное мероприятие для детей младшего школьного возраста «Когда я злюсь…»

Эмоциональный интеллект (EQ) играет важную роль в успехе человека в современном обществе. Он включает в себя способность осознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также умение распознавать и влиять на эмоции других людей. Человек с достаточным уровнем развития EQ способен выстраивать конструктивную коммуникацию, сотрудничать для достижения общих целей, продуктивен в командной работе. Такие навыки особенно ценны в профессиональной среде, но также необходимы для успешного обучения в коллективе класса.

Младший школьный возраст является сензитивным периодом в формировании эмоционального интеллекта ребёнка. В связи с этим, одной из важных задач начальной школы является создание развивающей среды, в которой дети смогут научиться основам управления эмоциями.

Злость – одна из базовых эмоций человека. Её главная функция заключается в защите: она позволяет выразить недовольство по отношению к другим людям или ситуациям, а также отстоять свои права, личные границы. Игнорирование, подавление злости, а также потеря контроля над собой, может привести к конфликтам, ссорам, оскорблениям, буллингу, правонарушениям, повреждению имущества и дракам. Мероприятие «Когда я злюсь…» направлено на воспитание в детях ответственного отношения к эмоции злость. В ходе занятия дети учатся осознано выражать эту эмоцию, используя приемлемые для этого способы снятия напряжения.

Цель: Создать условия для осознания обучающимися пользы злости и необходимости управления этой эмоцией.

Планируемый результат:

- Обучающие знают мимические признаки злости и называю их.
- Обучающиеся понимают, что злость может повлиять на поведение человека. Она может принести как пользу, так и вред.
- Обучающиеся понимаю, что злостью необходимо управлять и знают несколько способов конструктивного выражения злости.

Мероприятие «Когда я злюсь…» запланировано в рамках Весенней недели психологии 2025

Форма проведения: занятие с элементами тренинга (дети рассаживаются в круг)

Время: 45 мин

Категория: младший школьный возраст (группа 10-12 чел)

Оборудование и материалы: магнитная игра «Эмоции», магниты, плакат «Квадрат настроения», коробка с предметами (подушка, листы бумаги, карандаши, флешка с музыкой), сюжетные картинки «Польза злости».

Ход занятия

№	Название этапа	**Задачи**	Время
1	Рефлексия эмоционального состояния	Развивать умение анализировать своё эмоциональное состояние в данный момент времени	2 мин
2	Введение	Изучить мимические признаки злости и научиться распознавать их у себя и других людей	5 мин
3	Портрет злости		10 мин
4	Я злюсь и это нормально	Формировать представление о том, что испытывать злость – нормальная реакция человека на определенные ситуации	4 мин
5	Динамическая пауза	Предотвратить утомление, восстановить умственную работоспособность	3 мин
6	Последствия неконтролируемой злости	Содействовать пониманию последствий неконтролируемой злости	5 мин
7	Что делать, когда я злюсь?	Формировать у обучающихся умение конструктивно выражать злость и управлять ею	12 мин
8	Рефлексия «По цепочке»	Развивать умение анализировать полученную информацию	4 мин

1. Рефлексия эмоционального состояния

Педагог приветствует детей. Предлагает оценить своё эмоциональное состояние в данный момент времени, используя квадрат настроения (Приложение 1).

Педагог. Инструкция для детей. *Ребята, прислушайтесь к себе и постарайтесь оценить, какое у вас сейчас настроение, насколько вы энергичны. В этом вам поможет плакат «Квадрат настроения». Если у вас много энергии и хорошее настроение, то выберите желтый квадрат. Если энергии много, а настроение плохое – красный квадрат. Если энергии мало (например, вы не выспались) и настроение плохое – синий квадрат. Если энергии нет, но настроение приятное – зелёный квадрат. Подойдите по очереди к доске и с помощью магнитов обозначьте свой выбор.*

2.Введение

Педагог предлагает рассмотреть сюжетную картинку (Приложение 2) и попытаться определить, о какой эмоции будем говорить на занятии (злость). Далее обсуждаются мимические признаки злости (брови хмурятся, ноздри расширяются, губы сжаты, глаза смотрят пристально). По итогу беседы делается вывод о том, что злость легко по выражению лица человека.

Педагог. Вопросы для беседы с детьми по картинке.

- *Рассмотрите картинку и опишите ситуацию, в которой оказался мальчик. Что с ним произошло?*
- *Какую эмоцию он испытывает в этой ситуации? Как вы поняли, что он злится?*
- *Опишите брови, губы и глаза мальчика, какие они?*
- *Попробуйте изобразить злость на своём лице. Какое лицо в этот момент? Оно расслаблено или находится в напряжении?*

3. Портрет злости

Педагог объединяет детей в группы по 4-6 человек. Одна группа получает комплект для создания портрета эмоции из готовых магнитных элементов, а другая – планшет для рисования и маркер (Приложение 3). Задача детей вспомнить мимические признаки злости и создать портрет человека, который испытывает эту эмоцию.

Педагог. Инструкция для детей. *Сейчас одной группе предстоит собрать портрет злости из готовых элементов. Для этого у вас есть овал лица и его части (глаза, нос, брови и рот). Другая группа нарисует эту эмоцию на планшете. Затем мы сравним портреты и еще раз проговорим о том, как выглядит человек, который злится.*

Педагог. Вопросы по итогам выполненной работы.

- *Чем похожи ваши портреты?*
- *Есть ли отличия между ними?*
- *Как выглядит лицо человека, который злится?*

4. Я злюсь и это нормально

Педагог просит поднять руки тех ребят, кто когда-либо злился. Он обращает внимание, что большинство или даже все ребята подняли руки. Затем он объясняет, что злость — это естественное чувство, которое испытывают все люди. Это важный защитный механизм, помогающий нам осознать, когда наши права и интересы нарушены.

После короткого рассказа педагога о роли злости в жизни человека, обучающимся предлагается обсудить, в каких ситуациях злость может быть полезной.

Педагог. Рассказ о роли злости. *Каждый человек время от времени испытывает злость. Это естественная реакция на определенные ситуации. Например, мы можем злиться, когда нас оскорбляют, когда что-то не получается или когда с нами поступают несправедливо. Часто мы слышим,*

что злиться неправильно, но это не совсем так. Злость может служить защитой для человека, помогая отстоять свои интересы, преодолевать трудности и добиваться успеха.

Педагог. Инструкция. *Сейчас я покажу вам несколько сюжетных картинок. Ваша задача понять, какую пользу может приносить злость.*

Картинки для обсуждения.

А) Сюжетная картинка «Спортивная злость» - злость помогает добиваться успеха в любимом деле: она даёт сил в преодолении препятствий на пути к цели.

Б) Сюжетная картинка «Моё» - злость помогает отстаивать свои интересы, защищать близких и оберегать своё имущество.

5. Динамическая пауза.
Игра «Поменяйтесь местами те, кто…»

Педагог предлагает поиграть. Правила игры очень простые: необходимо поменяться местами тем детям, кто согласен с его утверждением.

Педагог. **Утверждения.** *Поменяйтесь местами те, …*

- *кто радуется, когда ест мороженое*
- *кто злится, когда его ругают родители*
- *кто боится спать в темноте*
- *кто грустит, когда болеет*
- *кто радуется, когда играет с домашними животными*
- *кто рад нашей встрече.*

6. Последствия неконтролируемой злости

Педагог. *Вернёмся к первой картинке. Мы сказали, что мальчик злится на кота из-за испорченной тетради. Возможно, что тетрадь очень важна для него, так как она школьная. Из-за этой ситуации у него могут быть проблемы с родителями или учителем. Давайте подумаем, каким образом мальчик может отреагировать на поступок кота.*

Педагог. Вопросы для беседы с детьми.

- *Как вам кажется, что может сделать мальчик, если не будет сдерживать свою злость?* Например: пнёт кота, накричит на него, кинет чем-нибудь в него и т.д.
- *Если он так поступит, что будет с котом?* Например: испытает боль, возможна травма, испугается и т. д.
- *Какие чувства испытает мальчик, если обидит кота?* Например: будет стыдно.
- *Как вы думаете, в нашем обществе осуждается поведение, когда человек причиняет боль или вред окружающим людям?*

Педагог. Вывод. *Таким образом, злость может привести к неприятным последствиям. Она часто является причиной травм, конфликта с близкими людьми, ссор с друзьями, порчи вещей и т.д. Такое поведение неприемлемо в*

нашем обществе, оно вредит нам. Важно научится правильно выражать свою злость.

7. Что делать, когда я злюсь?

Для детей подготовлена коробка с предметами, которые могут помочь в момент, когда злишься (Приложение 5). Педагог предлагает придумать способы использования этих предметов для управления гневом, а также провести практические тренировки.

Педагог. **Инструкция для детей.** *Психологи предлагают множество безопасных способов выразить злость, так чтобы не навредить себе или другим людям. Например, чтобы не поссорится с другом или не испортить отношения с учителем. У меня для вас есть коробка с предметами, которые есть в каждом доме. Сейчас я попрошу одного из вас подойти ко мне и достать любой предмет. Все вместе попробуем догадаться, как его можно использовать, когда злишься и потренируемся в этом.*

Список предметов:

- Подушка – можно использовать в качестве боксерской груши (бить)
- Лист бумаги – можно зарисовать, разорвать, смять
- Воздушный шарик – надувать и сдувать, лопнуть
- Флешка с музыкой (диск) - потанцевать, сделать зарядку под музыку

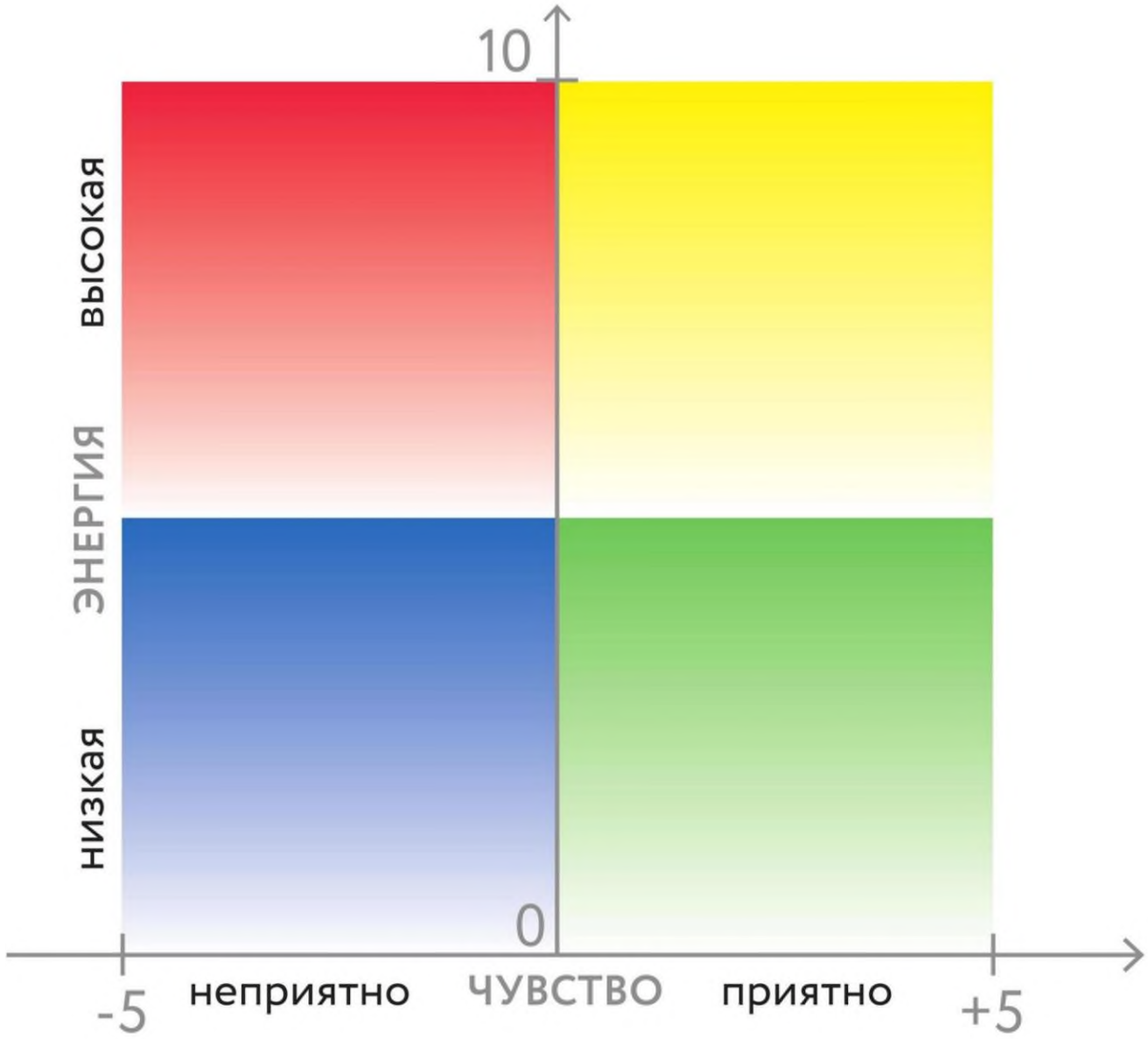
8. Рефлексия «По цепочке»

Дети передают по кругу мягкую игрушку, высказывая своё мнение по итогу занятия.

Педагог. Вопросы для обратной связи.

- Было ли вам интересно на занятии?
- Какой способ управления злостью наиболее эффективен? Будете ли вы его применять в ситуации, когда злитесь?
- Какие другие способы борьбы со злостью вам известны?

Приложение 1. Плакат «Квадрат настроения»



Ссылка на изображение:

https://xn--b1aiechzsbakee9j.su/images/zog/square_of_emotions_300.jpg

Приложение 2. Сюжетная картинка «Злость»

Изображение из книги «Мои эмоции». Автор: А.Бессон

Приложение 3. Магнитная игра «Эмоции»

Приложение 4. Сюжетные картинки «Польза злости»

А) спортивная злость

Ссылка на изображение:
https://images.techinsider.ru/upload/img_cache/652/652817d14c626b8989ae2e2721ac7f1c_ce_1776x1184x72x0_cropped_1020x680.webp

Б) моё

Ссылка на изображение:
https://cspsd40.ru/files/photo/news/thumb/news_1488_1_2.jpg

Приложение 5. Коробка с предметами

Список используемой литературы

1. Бессон Аньес. Мои эмоции. – М.: Clever, 2019
2. Готтман Джон, Деклер Джоан. Эмоциональный интеллект ребенка. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 1997.
3. Макарчук А.В. Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста. Первый год обучения. – М.: Дрофа, 2019.
4. Ушева Т.Ф. Диагностика уровня сформированности рефлексивных умений у младших школьников. – Волгоград: Учитель, 2015.