**Занятие по внеурочной деятельности**

**Цель:** Распознавание эмоции «злость»

**Задачи:** формирование умения распознавания эмоции «злость»

**Ход занятия** (описание навыка жизненной компетенции)

 **Алгоритм**

**Для развития** **умения распознавания эмоции «злость»:**

Работаем с зеркалом и картинкой, изображающей эмоцию «злость». Можно преувеличивать эмоции.

1. Акцентируем внимание ребенка на изображении и картинке: «Это – злость»

2. Просим повторить эмоцию на лице, обращая внимание на изображение ребенка в зеркале.

3.Обращаем внимание ребенка на лицо родителя или педагога, который изображает эмоцию злости.

4. Спрашиваем ребенка, глядя в зеркало: «Что он чувствует?»

5. Обращаемся к ребенку: «Покажи, как ты злишься».

6.Показываем фотографии детей, испытывающих злость, задаем вопрос: «Что они чувствуют?»

7.Показываем сюжетные картинки или фотографии с людьми, испытывающими злость. Опрашиваем ребенка о чувствах людей.

**При формировании умения распознавания «злость»:**

**Как ребенок может справиться со злостью**

Используя следующие стратегии, можно предотвращать вспышки злости у ребенка или лучше справляться с ними:

**Стратегия № 1**. Чтобы ребенок понял разницу между плохим и хорошим поведением и выработал для себя наиболее эффективную модель, ему нужно указывать не только на то, что он поступает плохо, но и на хорошие поступки. Поэтому важно объяснять ребенку, какое его поведение вам нравится, чтобы он увидел положительный пример. Замечайте и [хвалите](https://childdevelop.ru/articles/upbring/301/) его незначительные поступки, например, когда он без напоминания вешает куртку в прихожей или помогает накрыть на стол.

Человеку всегда нужно одобрение, и одобрение позитивного поведения ребенка – лучший способ научить его привлекать внимание с помощью хороших поступков, а не с помощью проявления негативных эмоций. Если плохое поведение ребенка не приносит вреда, просто игнорируйте его. При этом не следует игнорировать самого ребенка. Сказав один раз, что он ведет себя плохо, в дальнейшем просто не обращайте внимания на его поведение.

**Стратегия № 2.** Показывайте ребенку хороший пример. Изначально малыш учится, наблюдая за взрослыми, поэтому подражая их поведению, он понимает, как нужно и не нужно поступать в определенных ситуациях. Это также хороший способ справиться со вспышками негативных эмоций, поскольку (хорошее) подражание их не усиливает.

**Стратегия № 3**. Убедитесь, что у ребенка есть способы реализовать свою физическую энергию. Детей часто переполняет энергия, которая может быстро перейти во фрустрацию и злость. В таких ситуациях ребенок должен иметь возможность подвигаться или выполнить физические упражнения, в том числе и в школе.

**Стратегия № 4**. Окружение не должно провоцировать [агрессивное поведение](https://childdevelop.ru/articles/conflict/4371/) ребенка. Если какие-либо занятия побуждают его к этому, замените их на более позитивные. Позаботьтесь о спокойной обстановке для ребенка, не устанавливайте ему слишком много ограничивающих [правил](https://childdevelop.ru/articles/upbring/763/).

**Стратегия № 5**. Используйте прикосновения, чтобы успокоить ребенка. Этот способ часто бывает эффективным (исключение составляют случаи, когда ребенок отличается повышенной чувствительностью). Подойдите к малышу и поинтересуйтесь, что он делает, наблюдайте за его ответной реакцией. Такое ваше поведение эффективно в случаях, когда вы видите, например, что малыш собирается разбить игрушку. Попросите его показать вам игрушку. Если он в это время пытается справиться со сложной задачей, попросите объяснить, что именно ему непонятно. Это поможет справиться с чувством злости, поскольку ребенок не будет чувствовать себя беспомощным.

**Стратегия № 6**. Если малыш любит прикосновения, выражайте ему свою любовь с помощью объятий – это поможет ребенку справиться с негативными эмоциями.

**Стратегия № 7**. Используйте юмор. Взрослые часто используют юмор, чтобы смягчить острые ситуации с другими взрослыми, но редко используют его в отношении детей. Но дети хорошо относятся к юмору: в случае [истерик](https://childdevelop.ru/articles/upbring/1244/) это позволяет ребенку сохранить лицо (при этом юмор не следует путать с сарказмом и высмеиванием).

**Стратегия № 8**. Обратитесь к сочувствию ребенка, объяснив, что его вспышки негативных эмоций причиняют вам боль. Например, вы можете сказать, что вы нормально переносите шум, но сегодня у вас болит голова. Попросите его заняться чем-то более спокойным.

**Стратегия № 9**. Когда вы выяснили, что вызывает у малыша негативные эмоции, научите ребенка распознавать конкретные раздражители. Так ему будет легче научиться адекватно реагировать в таких ситуациях. Подскажите безопасные способы выразить злость.

**Стратегия № 10**. В случае необходимости сдерживайте ребенка физически, но не осуждайте его. Иногда дети могут терять контроль настолько, что потребуется ваше физическое вмешательство. Не будьте при этом грубыми и не стыдите ребенка, позвольте ему сохранить лицо в данной ситуации. Постарайтесь объяснить, что вы не наказываете его, а делаете это для того, чтобы он не причинил никому вреда.

**Стратегия № 11**. Убедитесь в том, что ребенок чувствует себя ценным и способным справиться с обстоятельствами, что у него есть силы и жизненные цели. Это поможет направить свою энергию в конструктивное русло. Научите его оптимистично смотреть в будущее и объясните, что позитивное поведение способствует благоприятному развитию событий.

**Стратегия № 12.** Установите четкие границы. Это не только поможет сдерживать свое поведение, но и сделает обстановку понятной и даст ощущение безопасности и уверенности.

**Стратегия № 13**. Помните, что правила следует устанавливать для того, чтобы успокоить ребенка и научить его справляться с эмоциями. Родителям не стоит быть недружелюбным по отношению к малышу и применять физические методы принуждения.

**Стратегия № 14.** Научите ребенка проговаривать свое чувство злости, используя фразы типа: «Мне не нравится, что ты забрала у меня игрушку», «Я не хочу делиться» и другие.

**Как приучить ребенка к дисциплине**

Эффективная [дисциплина](https://childdevelop.ru/articles/upbring/3844/) должна создавать атмосферу спокойствия и уверенности, все правила должны быть понятны для ребенка и развивать в нем честность. Ваши рассуждения станут руководством для ребенка.

Грубая или не соответствующая ситуации дисциплина, которая направлена на личность, а не на поведение, неэффективна. Нельзя научить ребенка правильному поведению, показывая ему противоположный пример. Прежде всего, следует показать малышу разницу между хорошим и плохим поведением. Приучая ребенка к дисциплине, следует относиться к нему с уважением, чтобы научить его уважать себя и других.

Всегда общайтесь с ребенком как с достойным человеком со своими уникальными чувствами, потребностями, ценностями и взглядами на жизнь. Чтобы воспитать его хорошим человеком, прежде всего поверьте в него.