**[Коррекция агрессивного поведения в среднем и старшем дошкольном возрасте](http://solnychko.68edu.ru/?page_id=888" \o "Постоянная ссылка на Коррекция агрессивного поведения в среднем и старшем дошкольном возрасте)**

Содержание

1. Пояснительная записка

1.1 Актуальность проблемы детской агрессивности.

1.2 Понятие «агрессивного поведения»

1.3 Специфика проявления агрессивного поведения в среднем и старшем дошкольном возрасте

1.4 Анализ существующих программ, направленных на коррекцию агрессивности

1.5 Описание коррекционно-развивающей программы

1. Приложение 1 Методика диагностического блока

2. Приложение 2 Конспекты коррекционно-развивающих занятий

3. Приложение 3 Рекомендации родителям и педагогам

**1. Пояснительная записка**

1.1 Актуальность проблемы детской агрессивности

В последнее время проблема агрессии стала едва ли не самой популярной в мировой психологии. Это реакция психологов на беспрецедентный рост агрессии и насилия в цивилизованном двадцатом веке. Одной из актуальных проблем на сегодняшний день является проблема детской агрессивности, а именно агрессивности дошкольников. Это связанно с тем, что исследования и многочисленные наблюдения показывают: агрессивность, сложившаяся в детстве, остается устойчивой чертой и сохраняется на протяжении дальнейшей жизни человека. Именно в дошкольный период закладываются основы этики, оформляются и укрепляются индивидуальные варианты отношения к себе и окружающим. Уже в дошкольном возрасте складываются определенные внутренние предпосылки, способствующие ее преодолению.

Настоящая коррекционно-развивающая программа нацелена на преодоление агрессивности в среднем и старшем дошкольном возрасте, т.к. к концу дошкольного возраста все эмоциональные процессы становиться более уравновешенными, ребенок может управлять своими эмоциями и внешним их проявлением. В этом возрасте уже существует механизм эмоционального предвосхищения. А проявление чрезмерной агрессивности свидетельствует о некотором нарушении, которое может закрепиться при отсутствии работы с таким ребенком.

1.2 Понятие «агрессивного поведения»

В последние годы ученые, работающие в разных направлениях, предлагают многообразные подходы и трактовки к определению сущности агрессивного поведения, его психологических механизмов. Так, если не сосредотачиваться на деталях и подойти к вопросу глобально, то можно, как утверждает А.А. Реан, выделить два полярных подхода к феномену агрессии.

Первый из них он называет этико — гуманистическим подходом. Здесь агрессия, причинение вреда другому человеку расценивается как зло, как поведение, противоречащее позитивной сущности человека. И, соответственно, такое поведение оценивается негативно. В науках о человеке этот подход представлен в гуманистической психологии, экзистенциональной и гуманистической психологии, а так же в базирующихся на их основе педагогических теориях. Христианская концепция тоже должно быть отнесена к этому подходу. Идеи гуманистического подхода к феномену агрессии входят к традициям христианского учения. Этот подход, признавая относительную свободу личности от среды, признает и возможность социогенетического влияния на развитие, как агрессивности, так и позитивной открытости личности. Понимание этой возможности ведет к формулированию этической системы ценностей и принципов жизни, к построению этико-гуманистической системы воспитания и развития личности, к формулированию идеи помогающих отношений и эмпатийного понимания.

Другой подход А.А. Реан называет эволюционно-генетическим. В рамках этого подхода внутривидовая агрессия расценивается как биологически целесообразная форма поведения, способствующая выживанию и адаптации. Этот подход также объединяет различные концепции, начиная от концепции выживания вида и психобиологической адаптации индивида и кончая концепциями социальной адаптации. Не нашедшая выхода агрессия — это плохо, потому что грозит индивиду различными нарушениями. В это связи обосновывается концепция катарсиса, который связан с разрядкой агрессивности на эрзац-объект. Имеется бесчисленное количество работ о разрядке агрессии на различного рода эрзац-объекты; объект агрессии в виде куклы, разрядка в процессе участия в спортивной борьбы, новейшие методы катарсиса, связанные с компьютерными технологиями создания виртуальной реальности. Спорт, как особо ритуализированная форма борьбы, вероятно, действительно способствует разрядке агрессивных импульсов. Но в этом случае, как считает А.А. Реан, речь должна идти о реальной спортивной борьбе в роли участника, а не в роли наблюдателя. А.А. Реан отрицает катарсис через просмотр видеофильмов, что на наш взгляд вполне оправданно. Это связанно с тем, что идея кино — видеокатарсиса основана на предположении об идентификации смотрящего с героем — агрессором. Однако то, что идентификация будет именно такой, вовсе не факт. Конкретный человек, в силу сложившейся «Я-концепции», сформировавшейся у него системы отношений личности к действительности, симпатий и антипатий, может идентифицировать себя с разными героями, в том числе и с жертвой. Но о каком катарсисе в этом случае речи не идет. Вместе с тем, в компьютерных играх вопрос об идентификации решается более однозначно, в определенно смысле даже навязчиво жестоко.

Агрессия как психическая реальность имеет конкретные характеристики: направленность, формы проявления, интенсивность. Целью агрессии может быть:

· собственно причинение страдания (вреда) жертве (враждебная агрессия),

· использование агрессии как способа достижения иной цели (инструментальная агрессия).

Агрессия бывает направлена

· на внешние объекты (людей или предметы), А. Бандура и Р. Уолтерс называют ее асоциальной агрессией и связывают с действиями социально-деструктивного характера

· на себя (тело или личность).

Агрессия принимает самые разнообразные формы:

· Явные. Несмотря на то, что термин «агрессия» обычно употребляется для обозначения разрушительных намерений, его распространяют и на более позитивные проявления, например активность, порождаемую честолюбием. Подобные действия обозначают как самоутверждение, чтобы подчеркнуть, что они побуждаются невраждебной мотивацией. Они проявляются в форме конкуренции, стремления к достижениям, иронии, спортивных состязаниях и т. д.

Наиболее же привычными проявлениями агрессии считаются конфликтность, злословие, давление, принуждение, негативное оценивание, угрозы или применение физической силы.

· Скрытые формы агрессии выражаются в уходе от контактов, бездействии с целью навредить кому-то, причинении вреда себе и самоубийстве.

Агрессивное влечение может проявляться через различные агрессивные аффекты, такие, как (в порядке усиления интенсивности и глубины), раздражение, зависть, отвращение, злость, нетерпимость, неистовство, ярость, бешенство и ненависть. Интенсивность агрессивных аффектов коррелирует с их психологической функцией. Агрессия может выполнять такие важные для индивида функции, как отстаивание автономии, устранение источника угрозы или страдания, удаление препятствий на пути к удовлетворению потребностей, разрешение внутреннего конфликта, повышение самооценки. При этом агрессия может частично или полностью не осознаваться ее хозяином.

Гнев — ситуативная реакция, и необходима она, пока продолжается опасная для человека ситуация. Если же гнев «выкристализовывается», становиться «надситуативным», постоянным переживанием, то это не может считаться нормальным. Длительное действие стрессора в норме ведет к адаптации к нему, тогда как проявление в этом случае агрессивности, высокой тревожности, страхов и других невротических симптомов считается «поломкой» системы саморегуляции.

Агрессия как внутренняя побудительная тенденция — это неотъемлемая часть личностной динамики (как в норме, так и при нарушениях различной степени выраженности). Агрессивность как склонность конкретного человека проявлять эту тенденцию в форме конкретных внутренних и внешних действий — индивидуальная особенность. Данную индивидуальную особенность довольно трудно измерить, в связи, с чем основным способом оценки агрессивной тенденции является оценка ее поведенческих проявлений.

Попытаемся уточнить характер взаимосвязи между агрессией и агрессивным поведением. Очевидно, что переживание агрессии человеком не однозначно приводит к разрушительным действиям. С другой стороны, совершая насилие, человек может находиться как в состоянии чрезвычайного эмоционального возбуждения, так и полного хладнокровия. К тому же совсем не обязательно агрессор должен ненавидеть свою жертву. Многие люди причиняют страдания своим близким — тем, к кому привязаны и кого искренне любят.

В реальной жизни вообще бывает довольно сложно определить, направляется ли поведение человека его внутренней агрессивной тенденцией или же оно зависит от каких-либо иных факторов. Например, трехлетний ребенок в ходе медицинского обследования уже после нескольких неприятных процедур может не только отказываться от осмотра, но и активно сопротивляться действиям взрослых, выражая злость и даже ярость. Является ли такое поведение беспомощного малыша агрессивно-враждебным? Ответы на подобные вопросы зависят от анализа дополнительных личностных и ситуативных факторов, например важности (в том числе опасности) конкретной ситуации для человека, его способности осознавать свое поведение и контролировать свои чувства, целенаправленности поведения, степени причиняемого им вреда.

Мы не можем однозначно определить внутреннюю агрессивную тенденцию конкретной личности, но мы можем оценить степень и характер ее внешних проявлений, т.е. агрессивного поведения. Из сказанного выше можно заключить, что агрессивное поведение может иметь различные (по степени выраженности) формы: ситуативные агрессивные реакции (в форме краткосрочной реакции на конкретную ситуацию); пассивное агрессивное поведение (в форме бездействия или отказа от чего-либо); активное агрессивное поведение (в форме разрушительных или насильственных действий).

В содержательном плане ведущими признаками агрессивного поведения можно считать такие его проявления, как:

выраженное стремление к доминированию над людьми и использованию их в своих целях;

тенденцию к разрушению;

направленность на причинение вреда окружающим людям;

склонность к насилию (причинению боли).

Обобщая все перечисленные признаки, можно говорить о том, что агрессивное поведение личности подразумевает любые действия с выраженным мотивом доминирования.

При этом выраженную социально-негативную оценку имеют, прежде всего, те формы агрессивного поведения, которые «нацелены на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения». Такое агрессивно-асоциальное поведение непременно включает насилие — вербальные или физические действия, причиняющие боль. Оно, как правило, протекает на фоне негативных эмоций агрессора (злость, ярость, садистическое удовольствие, безразличие) и в свою очередь вызывает негативные переживания жертвы (страх, унижение). Таким образом, поведение можно назвать агрессивным, при наличии двух обязательных условий: 1) когда имеют место губительные для жертвы последствия; 2) когда нарушены нормы поведения.

Для обуздания стремления насилия любое общество вынуждено принимать специальные меры. Наиболее эффективными из них следует признать национальные традиции и групповые ритуалы (игры, праздники, обряды), позволяющие конкретной личности интегрировать свой агрессивный потенциал и выражать его социально-приемлемыми способами. Огромное значение также имеет присутствие в обществе достаточного количества положительных примеров, например национальных героев или жизнеутверждающих кумиров.

1.3 Специфика проявления агрессивного поведения в среднем и старшем дошкольном возрасте

Дошкольный возраст делят на подпериоды: младший дошкольный возраст (3-4); средний дошкольный возраст (4-5); старший дошкольный возраст (5-7). Рамки семьи в дошкольном возрасте раздвигаются до пределов улицы и города. Ребенок открывает мир человеческих отношений, разных видов деятельности и общественных функций. У ребенка возникает потребность во взрослой жизни, активно в ней участвовать. На этом этапе ведущим видом деятельности является ролевая игра. Ребенок стремится к еще большей самостоятельности, но на данном этапе эта потребность не может быть реализована. Данное противоречие и способствует развитию игры. В старшем дошкольном возрасте дети находятся на стадии развития игры, на которой моделируют реальные отношения между людьми. В этом возрасте складывается индивидуальная мотивационная система ребенка. Среди устойчивых мотивов начинают выделяться доминирующие мотивы, характеризующие индивидуальность личности. В этом возрасте ребенок сначала приобретает умение оценивать действия других детей, затем свои собственные. На этом же этапе происходит осознание своих чувств, то есть старший дошкольник может выразить свои переживания вербализуя их. Все эмоциональные процессы становятся более уравновешенными, но из этого не следует снижение интенсивности эмоциональной жизни ребенка. Ребенок все еще существо импульсивное, но существо управляемое. Запорожец говорил о существовании механизма эмоционального предвосхищения. В раннем детстве аффект — последовательное звено в цепочке событий. В дошкольном возрасте до того, как ребенок начинает действовать появляется эмоциональный образ, отражающий будущий результат. Следовательно, ребенок знает хорошо или плохо он поступает.

Эмоциональные реакции в форме сопротивления или негативизма наиболее отчетливы у детей в возрасте от 18 месяцев до 2,5 года и затем постепенно уменьшается по мере того, как дети лучше узнают то, на что они способны, и то, что приемлемо для других людей. Проявление злости, негодования проходят похожий путь развития, их приступы обычно становятся менее частыми, и поведение детей к моменту поступления в школу является более уравновешенным.

Следует заметить, что поведение ребенка дошкольного возраста дома существенно зависит от эмоционального климата в семье, а детская группа, в свою очередь, становится зеркальным отражением внутреннего состояния воспитателя. Если те или другие проявляют, даже просто испытывают агрессию, дети с большой вероятностью будут ее воспроизводить. Дети, склонные к насилию, существенно отличаются от своих сверстников не только поведением, но и психологической характеристикой. Изучить эти характеристики чрезвычайно важно, чтобы понять природу явления и своевременно преодолеть опасные тенденции. Выявить эти психологические особенности можно путем сопоставления их с теми же характеристиками дошкольников, которые не проявляют склонности к агрессивному поведению.

Агрессивное поведение уже в дошкольном возрасте принимает разнообразные формы. В психологии принято выделять вербальную и физическую агрессию, каждая из которых может иметь прямые и косвенные формы: все эти формы можно увидеть в группе детского сада. Вербальная агрессия. 1. косвенная форма направлена на обвинение или угрозы сверстнику. Проявляются они в различных высказываниях в виде жалоб; демонстративного крика, направленного на устранение сверстника; агрессивные фантазии. 2. прямая форма представляет собой оскорбления или вербальные формы унижения другого. Традиционны такие «детские» формы прямой вербальной агрессии: дразнилки («Ябеда — корябеда», «Жора — обжора»), оскорбления («Жир — трест», «урод»). Физическая агрессия. 1.косвенная форма физической агрессии направлена на принесение, какого — либо материального ущерба другому через непосредственно физическое действие. Это может быть: разрушение продуктов деятельности другого ребенка; уничтожение или порча чужих вещей. 2.прямая физическая агрессия представляет собой непосредственное нападение на другого и причинение ему физической боли и унижение. Может принимать две формы символическую и реальную. Символическая представляет собой угрозы и запугивания (ребенок показывает кулак); реальная агрессия — это уже непосредственное физическое нападения (у детей драки принимают формы укусов, царапанья, хватания за волосы и пр.).

Наиболее часто у подавляющего большинства детей наблюдается прямая и косвенная вербальная агрессия. У некоторых проявляется физическая агрессия, как в косвенной, так и в прямой формах.

Об агрессивности нельзя судить по ее внешним проявлениям. Надо выявить мотивы и сопутствующие ей переживания, что необходимо для своевременной диагностики и для разработки коррекционных программ. Очевидно каждый агрессивный акт имеет определенный повод и проявляется в конкретной ситуации. Рассмотрев ситуации, мы можем понять направленность агрессивного поведения, его причины и цели. А это может пролить свет на мотивацию. Среди ситуаций, провоцирующих агрессивность Смирнова Е. и Хузеева Г. выделяют:

· Желание привлечь к себе внимание сверстников (мальчик вырывает книгу у девочки, разбрасывает игрушки и начинает громко лаять, изображая злую собаку, чем, естественно привлекает к себе внимание);

· Ущемление достоинств другого с тем, чтобы подчеркнуть свое достоинство (заметив, что партнер расстроился из-за того, что у него не хватает деталей, мальчик начинает кричать: «ха-ха-ха, так тебе и надо, у тебя ничего не получиться, ты плакса»);

· стремление защититься и отомстить (в ответ на «нападение» или насильственное изъятие игрушки следует яркая вспышка агрессии);

· стремление быть главным (после неудачной попытки занять первое место в строю, мальчик отталкивает опередившего, хватает его за волосы и пытается стукнуть головой о стенку);

· стремление получить желанный предмет (прямое насилие над сверстником из-за игрушки).

В большинстве случаев агрессивные действия у детей имеют инструментальный или реактивный характер. В то же время у некоторый из них агрессивные действия вообще не имеют какой-либо цели и направлены исключительно на причинение вреда. У этих детей удовлетворение вызывает физическая боль, унижение сверстника, и агрессия при этом выступает как самоцель. Такое поведение свидетельствует о склонности ребенка к враждебности и жестокости, что, естественно, вызывает тревогу. Враждебная агрессия этих детей проявляется в

1. в высокой частоте действий — в течении часа можно наблюдать не менее четырех актов причинения вреда, в то время как у других детей отмечается не более одного;

2. в преобладании физического насилия;

3. в действиях, в стремлении причинить сверстнику физическую боль и страдание.

Эти признаки дают возможность выделить группу повышенной агрессивности. Обычно от общего количества детей их число составляет 15-30 %

1.4 Анализ существующих программ, направленных на коррекцию агрессивности

Существуют различные коррекционные программы, направленные на преодоление агрессивности на разных возрастных этапах. Наиболее разработанными являются программы для подросткового возраста. Примером такой программы может послужить комплексная методика коррекции нарушений поведения у детей, разработанная И.А. Фурмановым, которая включает в себя три взаимосвязанных программы. [16]

Программа «Тренинг модификации поведения» для агрессивных подростков и юношей с асоциальной направленностью поведения. Данная программа состоит из двух блоков:

Психодиагностический блок. Его цель — получение информации об индивидуально-психологических особенностях каждого ребенка, характере нарушений в поведении, а также системе и психологических условиях семейного воспитания.

Коррекционный блок — психологический тренинг интегративного типа с элементами психотерапевтических техник. Цель тренинга — поиск альтернативных (социально приемлемых) способов удовлетворения собственных потребностей и взаимодействия с окружающими. В ходе проведения тренинга решаются основные задачи: осознание собственных потребностей; отреагирование негативных эмоций и обучение приемам регулирования своего эмоционального состояния; формирование адекватной самооценки; обучение способам внутреннего самоконтроля; формирование позитивной моральной позиции, жизненных перспектив и планирование будущего.

Программа «Тренинг эффективности родителей». Она предназначена для работ с родителями, которые испытывают трудности в воспитании детей с нарушениями в поведении. Направленность тренинга состоит в создании психологических условий для преодоления родительских и приобретения родителями нового опыта взаимодействия с детьми посредством практической тренировки коммуникативных навыков. В ходе проведения тренинга решаются следующие задачи: переосмысление роли и позиции родителя; взаимопонимание и взаимоуважение прав и потребностей друг друга (детей и родителей); снижение тревожности и приобретение уверенности в себе; формирование готовности обсуждать с детьми все спорные и конфликтные ситуации в семье; выработка эффективного стиля взаимодействия с детьми.

Программа «Тренинг психологической компетентности педагога». Цель программы — информирование педагогов об индивидуально-психологических особенностях личности подростков с нарушениями поведения и обучение эффективным способам взаимодействия с такими детьми средствами конфликтологии и игротерапии (проигрывание критических ситуаций в сфере межличностных отношений). Основными задачами тренинга являются: распознание и идентификация собственных негативных эмоциональных состояний, возникающих при общении с асоциальными детьми; обучение приемам регуляции психического равновесия; снятие личных и профессиональных ограничений; освоение методики контакта с неблагополучными детьми и выработка эффективного стиля взаимодействия.

Безусловной ценностью данной программы является ее интегративность. В ней объединены коррекционно-развивающие приемы и упражнения для самих детей, а так же для окружающих их людей, которые оказывают значительное влияние на формирование и развитие личности. Это важно учитывать при коррекции агрессивного поведения детей любого возраста. Преимуществом данной программы так же является интегративный подход к коррекционной работе с самими детьми, где одними из задач являются отреагирование негативных эмоций и обучение приемам регуляции своего состояния, формирование моральной позиции. Учитывая эти положения будет строиться и настоящая коррекционно-развивающая программа.

Примером коррекционно-развивающей программы для дошкольного возраста можно привести следующие программы.

Семенака С.И. разрабатывает цикл коррекционно — развивающих занятий, направленных на формирование эмпатии и профилактики агрессивности у детей старшего дошкольного возраста и младших школьников. По мнению Семенака С.И., выделяет в качестве важнейшего фактора контролирующего агрессию — формирование эмпатии. [11] В психологии под эмпатией понимается постижение эмоционального состояния, проникновение, переживание за другого человека. Понимание другого человека путем эмоционального вчувствования в его переживания. Как особые формы эмпатии выделяют: сопереживание — переживание тех же эмоциональных состояний, что испытывает другой человек, через отождествление с ним; сочувствие — переживание собственных эмоциональных состояний в связи с чувствами другого. Ребенок, понимающий чувства другого, активно откликающийся на переживания окружающих людей, стремящийся оказать помощь человеку, попавшему в трудную ситуацию, не будут проявлять враждебность и агрессивность.

Известный педегог В.А. Сухомлинский дал следующую оценку эмпатии: «Глухой к другим людям — остается глухим к самому себе: ему будет недоступно самое главное в самовоспитании — эмоциональная оценка собственных поступков…».

С возрастом развивается способность ребенка переживать за другого, что связано с возрастными изменениями у него темперамента, эмоциональной возбудимости, а также с влияние социального окружения. На ранних этапах психического развития ребенка закладывается первый компонент эмпатийного процесса — сопереживания, проявляющееся на основе таких механизмов как заражение и идентификация. По мере становления второго компонента сочувствия доминирующую роль начинает играть когнитивные компоненты, знания моральных принципов и социальные ориентации ребенка. На основе этих компонентов у дошкольников возникает импульс к содействию другим , который побуждает ребенка к конкретным поступкам. Л.П.Стрелкова отмечает, что «переход к реальному содействию возможен при расширении круга переживаемых эмоций». Содержание предлагаемых занятий направленно не решение следующих задач: расширение представлений о понятиях «добро» и «зло»; расширение способности к эмоциональному сопереживанию; развитие стремления к проявлению сочувствия и сопереживания; формирование ценностного отношения к моральной стороне поступков; воспитание гуманного отношения к родным, близким, сверстникам, животным. [11] Данная программа хороша тем, что в ней очень подробно расписаны занятия по формированию эмпатии, что не мало важно для преодоления агрессивного поведения.

1.5 Описание коррекционно — развивающей программы

Анализ теоретических подходов и практических исследований различных авторов показывает, что основными параметрами, контролирующими агрессивное поведение являются следующие:

· Усвоение моральных норм и правил;

· Развитие эмпатии;

· Чрезмерная эмоциональная напряженность, не находящая выхода;

· Социальное окружение (большую роль играют различные семейные факторы);

· Способность переносить фрустрацию;

· Умение находить приемлемые способы решения конфликтных ситуаций.

В этой связи выделяются следующая цель и задачи настоящей коррекционно-развивающей программы.

**Целью** данной коррекционно — развивающей программы будет — преодоление агрессивного поведения у средних и старших дошкольников.

**Задачами** являются следующие положения:

1. Сформировать способность видеть сверстника (его переживания, желания, проблемы), обращать на него внимание;

2. Усвоение детьми моральных норм и правил;

3. Обеспечить ребенку возможности в социально приемлемой форме выразить свою агрессию, обучить его способам такого выражения в реальной жизни;

4. Обучить детей эффективным способам общения.

**Настоящая коррекционно — развивающая программа имеет следующие блоки.**

Диагностический блок.

Цель: выявить признаки агрессивного поведения у детей среднего и старшего дошкольного возраста.

Методы: методика «Изучение эмоционально-обусловленного поведения дошкольников».

Установочный блок.

Цель: просвещение родителей о проблеме детской агрессивности и необходимости проведения коррекционной работы, с их детьми; установление контакта с самими агрессивными детьми, заинтересовать детей.

Методы: беседа с родителями; частое общение с детьми до проведения психокоррекционной работы; беседа с детьми о содержании занятий, с упором на их яркость и занимательность.

Коррекционный блок.

Цель: преодоление агрессивного поведения дошкольника.

Методы: социально-психологический тренинг; беседа; игровая терапия; рисуночный метод; методы психогимнастики; релаксационный тренинг; специальные методы (игнорирование агрессивных тенденций, не фиксирование не агрессии внимания окружающих, включение агрессивного действия в контекст игры и придание ему нового смысла, установление запрета на агрессивное действие, активное разворачивание агрессивных действий).

Оценочный блок.

Цель: измерение динамики развития и общая оценка проделанной работы на преодоление агрессивного поведения дошкольников.

Методы: методика «Изучение эмоционально-обусловленного поведения дошкольников».

Рабочий план внедрения психокоррекционной программы.

| Этапы работы | Содержание этапов | Сроки выполнения |
| --- | --- | --- |
| 1. диагностический | 1.проводится диагностика поведения дошкольников.  2.определяются индивидуальные проявления агрессивности. | Сентябрь, октябрь |
| 2. работа по созданию установки на психокоррекционный процесс. | 1.обсуждение с воспитателем данных диагностики. Согласование мнений.  2. определение стратегии индивидуального подхода.  3.анализ занятий педагогов с целью изучения их возможностей для осуществления психокоррекции.  4. консультирование воспитателей по применению конкретных психокоррекционных занятий в первую и вторую половину дня, создание ими соответственной установки у детей.  5.групповое и индивидуальное консультирование родителей по проблеме детской агрессивности.  6. разработка серии занятий, которые будут проводиться психологом. | Ноябрь |
| 3. проведение активной психокоррекционной работы. | 1.контроль за работой, осуществляемой воспитателем.  2.контроль за работой, осуществляемой родителями.  3. проведение самостоятельной коррекционной работы психологом. | Декабрь — февраль |
| 4. оценка эффективности коррекционной работы. | 1.проведение повторной диагностики.  2. обсуждение итогов психокоррекционной работы с воспитателями и родителями.  3. рекомендации для воспитателей и родителей по осуществлению дальнейшей работы с агрессивным ребенком. | Март, апрель |
|  |  |  |

Настоящая коррекционно — развивающая программа содержит 10 занятий. На основе диагностики выделяются типы дошкольников. Группа особо агрессивных детей обособляется для работы с психологом, дети со средним уровнем агрессивности и ситуативной агрессивностью не включаются в основную группу, разрабатываются рекомендации для педагогов и родителей, а со стороны психолога лишь осуществляется контроль за правильностью выполнения рекомендаций, которые он дал. Группы состоят из 5-6 детей, наиболее целесообразно количество группы равное 6 человекам, т.е. четное число, что связано с тем, что бы в процессе выполнения некоторых заданий не возникало недоразумений с поиском пары для ребенка. Наряду с агрессивными детьми в группе должен присутствовать и участвовать на равных 1 миролюбивый ребенок. Занятия проходят 1 раз в неделю по 40 минут.

Структура занятия выглядит следующим образом:

1. Ритуал. Цель: настроить группу на работу, создать общность коллектива.

2. Разминка. Цель: обеспечить психофизиологическую мобилизацию организма.

3. Основная часть. Цель: преодоление агрессивного поведения.

4. Рефлексия. Цель: осознание происходящих изменений, вербализация чувств, закрепление полученного результата.

5. Релаксация. Цель: снятие напряжения.

6. Ритуал. Цель: плавно завершить занятие.

В процессе занятия возможно использование специальных приемов, указанных выше, в том случае, если ребенок на занятии будет проявлять высокую агрессивность. Выбор метода осуществляется индивидуально каждого ребенка.

В качестве специальных принципов при подборе заданий и упражнений выступают следующие:

1. принцип адекватности — он предполагает соответствие упражнений возрастным и индивидуальным особенностям, а так же, что задания и упражнения должны соответствовать решаемым задачам.

2. принцип оптимальности — означает, что в своей системе упражнения в наибольшей степени способны решать поставленную задачу.

3. принцип системности в подборе и предъявлении упражнений — ориентирован на обособленность и завершенность системы упражнений по каждому блоку решаемых задач.

4. принцип повторяемости, усложнения и динамики упражнений.

5. принцип дозировки — определяется иерархией задач.

6. принцип сочетания основных и фоновых упражнений.

7. принцип разнообразия упражнений, основанный на чередовании видов деятельности.

Разработка рекомендаций для родителей и педагогов основывается на работах Рогова Е.И., Волковой Е., Смирновой Е., Холмогоровой В.

На занятия требуются следующие материалы: «Волшебная» палочка; коврик (маты); листы бумаги; две красочные книги (черная и зеленая); баночки с гуашью, краски, карандаши.

Музыкальное сопровождение:

· сирийская народная мелодия, Колыбельная, (спокойная музыка);

· «Лезгинка»; «Марш».

дошкольник. детская агрессивность. коррекция

Приложение 1

Методика диагностического блока

Методика: «Изучение эмоционально — обусловленного поведения дошкольников»

Подготовка исследования: выучить наизусть вопросы и ситуации.

Проведение исследования: сначала за детьми ведется наблюдение в различных видах деятельности. Затем проводят индивидуально две серии.

Первая серия.

Экспериментатор задает ребенку вопросы:

1. Можно ли смеяться, если твой товарищ упал, почему?

2. Можно ли обижать животных, почему?

3. Нужно ли делиться игрушками с другими детьми, почему?

4. Если ты сломал игрушку, а воспитатель подумал на другого, нужно ли сказать, что виноват ты? Почему?

5. Можно ли шуметь, когда другие отдыхают, почему?

6. можно ли драться, если другой ребенок отобрал у тебя игрушку, почему?

Вторая серия.

Ребенку предлагается закончить несколько ситуаций:

1. Маша и Света убирали игрушки. Маша быстро сложила кубики в коробку. Воспитатель ей сказала: «Маша, ты сделала свою часть работы. Если хочешь, иди играй или помоги Свете закончить уборку.» Маша ответила…..Что ответила Маша? Почему?

2. Петя принес в детский сад новую игрушку — самосвал. Всем детям хотелось поиграть с этой игрушкой. Вдруг к Петя подошел Сережа, выхватил машинку и стал с ней играть. Тогда Петя … Что сделал Петя? Почему?

3. Катя и Вера играли пятнашки. Катя убегала, а Вера догоняла. Вдруг Катя упала. Тогда Вера… Что сделала Вера? Почему?

4. Таня и Оля играли в дочки — матери. К ним подошел маленький мальчик и попросил: «Я тоже хочу играть». — «Мы тебя не возьмем, ты еще маленький», — ответила Оля. А Таня сказала,… Что сказала Таня? Почему?

5. Коля играл в лошадки. Он бегал и кричал: «Но, но, но!». В другой комнате его мама укладывала спать маленькую сестренку Свету. Девочка никак не могла уснуть и плакала. Тогда мама подошла к Коле и сказала: «Не шуми, пожалуйста, Света никак не может заснуть». Коля ей ответил,… Что ответил Коля? Почему?

6. Таня и Миша рисовали. К ним подошел воспитатель и сказал: «Молодец, Таня. Твой рисунок получился очень хороший». Миша тоже посмотрел на Танин рисунок и сказал,… Что сказал Миша? Почему?

7. Саша гулял около дома. Вдруг он увидел маленького котенка, который дрожал от холода и жалобно мяукал. Тогда Саша… Что сделал Саша? Почему?

Обработка данных.

Анализ результатов наблюдения проводится по следующей схеме:

1. как ребенок относится к сверстникам (равнодушно, ровно, отрицательно), отдает ли кому-то предпочтение и почему.

2. оказывает ли другому помощь, и по какой причине (по собственному желанию, по просьбе сверстника, по предложению взрослого); как он это делает (охотно, помощь действенна; неохотно, формально; начинает помогать с энтузиазмом, но это быстро надоедает и др.)

3. проявляет ли чувство долга по отношению к сверстникам, младшим детям, животным, в чем это выражается и в каких ситуациях.

4. замечает ли эмоциональное состояние другого, в каких ситуациях, как на это реагирует.

5. проявляет ли заботу в отношении к сверстникам, младшим детям, животным и как (постоянно, время от времени, эпизодически); что побуждает его заботиться о других; в каких действия выражается забота.

6. как реагирует на успех и неудачи других (равнодушен, реагирует адекватно, реагирует неадекватно, завидует успеху другого, радуется его неудаче).

7. при обработке результатов серий особое внимание обращают не только на правильность ответа ребенка, но и на мотивировку. Данные наблюдения и эксперимента сопоставляют. Делают вывод о сформированности социальных эмоций и их влияния на поведение детей, в частности, на проявление агрессивного поведения.

Приложение 2

Конспекты коррекционно — развивающих занятий

Занятие №1

Упражнение №1

«Здоровалки».

Цель: знакомство, вхождение детей в новую ситуацию, коллектив, создание рабочего настроения.

Ход упражнения: дети встают в круг. Каждый ребенок по кругу здоровается со всей группой и представляется. Первый представляется психолог. Когда все дети представятся, сходятся к центру и обнимаются вместе.

Упражнение №2

«Курица, цыплята и ястреб»

Цель: пробуждение активности каждого ребенка, мобилизация всех систем организма и психики ребенка.

Ход игры: один из детей изображает курицу, другой ястреба, остальные дети — цыплят. «Цыплята» в сопровождении «курицы» бегают по комнате и «клюют корм». На условный сигнал вылетает «ястреб» и пытается поймать цыплят, которые под защитой «курицы» от него увертываются и убегают в «сарай» (очерченное место в углу комнаты). Пойманный уводится ястребом к себе в другой угол комнаты, и он выбывает из игры.

Продолжительность -3-4 мин.

Упражнение№3

«Общий круг»

Цель: установить контакт членов группы, сосредоточить внимание детей друг на друга.

Ход игры: психолог (собрав детей вокруг себя). Чтобы я могла вас видеть и, чтобы вы могли видеть меня и друг друга, сядьте на ковер, пожалуйста, образуя круг. А теперь поздороваемся глазами. Я первая поздороваюсь с каждым из вас, глядя ему в глаза. Слегка кивнув головой, дотронусь до плеча своего соседа. Точно также каждый из вас взглядом и улыбкой будет приветствовать своих товарищей.

Желательно, чтоб дети избегали словесных приветствий. Однако, если кто — то захочет что-то сказать другому, психолог не препятствует.

Продолжительность — 3-5 мин.

Упражнение №4

Рефлексия.

Цель: подвергнуть детей к совершению добрых поступков, доведение до осознания чувств от радушном приветствия другого человека.

Ход упражнения: Детям последовательно задаются вопросы:

1. Какая книжка вы понравилась больше, черная или зеленая?

2. В какую из них хотелось бы больше записывать? Почему?

Психолог делает предложение — запоминать хорошие поступки, которые сделает ребенок, а на следующем занятии тот, кто больше всего привнесет в содержание зеленой книги Добра, тот получит право быть «Феей (волшебником) сна», которые появляются в конце занятия.

3. Вам понравилось здороваться друг с другом в кругу? Почему?

4. А в другой ситуации можно здороваться так же как мы сегодня?

5. Хотелось бы вам это попробовать самим дома или в садике?

Продолжительность — 5-7 мин.

Упражнение №5

«На море»

Цель: снятие психофизиологического напряжения.

Ход упражнения: Дети лежаться на коврик. Закрывают глаза. И психолог читает:

«Представьте — вы на море. Вы выходите из прохладной, соленой воды, усталые, измученные после долгого купания. Вам хочется быстрее прилечь на горячий песок. И вот вы, наконец, дошли до песка и упали на него. Тепло песка согревает все ваше тело. Вам хорошо. Солнце печет прямо в лицо, и вы лежите полностью расслабленные, дышите ровно и спокойно. Ничего вас не беспокоит». Через 10-15 сек. Психолог говорит: «А теперь медленно откройте глаза и посмотрите друг на друга».

Все это время играет музыка со звуками моря.

Продолжительность — 3 мин.

Упражнение №6

«Фея (волшебник) сна»

Цель: Плавное завершения занятия.

Ход игры: Дети сидят на стульях, стоящих по кругу на достаточно большом расстоянии друг от друга. Звучит «Колыбельная». К детям подходит девочка с тоненькой палочкой в руке — это фея (мальчик — волшебник). Фея касается плеча одного из детей палочкой, тот засыпает (наклоняет голову и закрывает глаза), фея обходит всех детей, касаясь их волшебной палочкой,… фея смотрит на них: все спят, она улыбается и уходит. Затем психолог говорит: «Доброе утро!» и все просыпаются.

Продолжительность — 1-2мин.

Занятие №2.

Упражнение 1

«Здоровалки»

Упражнение 2

«Веретено»

Цель: Пробуждение активности каждого ребенка, они учатся подчинятся определенным правилам, что организует, дисциплинирует и сплачивает играющих.

Ход игры: Играющие делятся на две группы и становятся друг за другом. По команде «Начинаем!» дети, стоящие первыми должны быстро, как веретено, обернуться вокруг себя. Потом соседи берут их за талию и оборачиваются уже вдвоем и т.д. пока не дойдут до последнего в ряду.

Побеждает та группа, дети которой обернулись быстрее. Музыкальное сопровождение: «Лезгинка»

Данная игра проводится несколько раз. Необходимо, что бы каждая из подгрупп была победителем.

Продолжительность: 1-2 мин.

Упражнение 3

«А я …»

Цель: напоминание детям о том, что они должны делать добрые дела, обучить детей более четко дифференцировать добрые и злые поступки, усвоение моральных норм.

Ход упражнения: Выяснение поступков, которые дети совершили в период между занятиями. Совместное обсуждение этих поступков с занесением их в книги. Выделение ребенка, который больше всех сделал хороших поступков.

Продолжительность — 5 мин.

Упражнение№4

«Мама устала»

Цель: Закрепить способность дифференцировать понятия «добро» и «зло», осознание моральной стороны поступков, научить детей способам выражения сопереживания и сострадания.

Ход упражнения: Дети становятся в круг, в центре которого ставиться стул. Выбирается ребенок на роль матери и садится или становиться в круг. Все дети получают задание: представить, что «мама» пришла уставшая с работы. Вы хотите ей помочь. Как вы это сделаете? С какими словами вы обратитесь к «маме»? ребенок, выбранный на роль матери, должен выразить ее состояние с помощью мимики и пантомимики. Если дети затрудняются, психолог предлагает возможные варианты помощи родителям: что-нибудь принести (тапочки, одежду), накрыть на стол, убрать со стола, помыть посуду и др.

Продолжительности — 7-10 мин.

Упражнение№5

«Рисуем эмоции пальцами»

Цель: Выражение осознания своего эмоционального состояния.

Ход игры: Детям предлагается нарисовать свои эмоции пальцами. Для этого необходимо использовать баночки с гуашевой краской. После того, когда все дети закончат выполнение задания, психолог ведет обсуждение рисунков.

Продолжительность — 10 мин.

Занятие №3.

Упражнение 1

«Здоровалки»

Упражнение 2

«Лохматый пес»

Цель: Психофизиологическая мобилизация.

Ход игры: Выбирают «пса», который сидит в стороне. Дети медленно идут к нему. Психолог читает:

Вот сидит лохматый пес,

В лапки свои, уткнувши нос.

Тихо, мирно он сидит.

Подойдем к нему, разбудим

И посмотрим, что же будет?!

Дети тихонько подходят и хлопают в ладоши. «Пес» вскакивает и ловит детей. Игра повторяется 3-4 раза.

Продолжительность — 2-3 мин.

Упражнение 3

«А я…»

Упражнение 4

«Попроси игрушку» — вербальный вариант

Цель: Обучить детей эффективным способам общения.

Ход упражнения: Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берёт в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1: «Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя, ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать». Инструкция участнику 2: «Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали». Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

Продолжительность — 10 — 12 мин.

Упражнение 5

«Что это…?»

Цель: осознание детьми чувств испытываемых на занятии, эффективного поведения во взаимодействии.

Ход упражнения: далее происходит обсуждение этой игры. Дети по кругу могут поделиться своими впечатлениями и ответить на вопросы: когда было легче просить игрушку (или другой предмет); когда вам действительно хотелось ее отдать; какие нужно было произносить слова? Какие чувства вы испытывали, играя добрых эльфов, тружеников?

Продолжительность — 5-6 мин.

Упражнение 6

«Фея (волшебник) сна»

Цель: Поощрения выделившегося участника группы, плавное завершение занятия.

Ход упражнения: Дети сидят на стульях, стоящих по кругу на достаточно большом расстоянии друг от друга. Звучит «Колыбельная». К детям подходит девочка с тоненькой палочкой в руке — это фея (мальчик — волшебник). Фея касается плеча одного из детей палочкой, тот засыпает (наклоняет голову и закрывает глаза), фея обходит всех детей, касаясь их волшебной палочкой,… фея смотрит на них: все спят, она улыбается и уходит. Затем психолог говорит: «Доброе утро!» и все просыпаются.

Продолжительность — 1-2мин.

Занятие №4.

Упражнение 1

«Здоровалки»

Упражнение 2

«Своя тень»

Цель: Психофизическая мобилизация детей, сплочение группы.

Ход игры: Дети делятся на пары, в каждой, из которой один ребенок играет сам себя, а другой — его тень. Тот, кто играет сам себя по сигналу бегает по кругу. Не далее чем в шаге от него бежит его «тень». Первый ребенок стремится уйти от преследователя («тени»), который старается от него не отстать. Первый ребенок может делать обманные остановки, замедлять или ускорять движения, путая свою «тень».

Затем дети меняют ролями и проигрывают еще раз.

Продолжительность — 3 мин.

Упражнение 3

«А я….»

Упражнение 4

«Два барана»

Цель: Снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло.

Ход упражнения: Психолог разбивает детей на пары и читает текст: Рано-рано два барана повстречались на мосту. Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача — противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе-е-е». Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

Продолжительность- 2-3 мин.

Упражнение 4

«Где мы были не скажем, а что делали покажем»

Цель: Развитие внимания и сопричастности к партнеру, закрепление умения выражать свои мысли, чувства и понимать чувства и мысли другого.

Ход игры: Дети делятся на подгруппы. Договорившись с помощью психолога, какое действие каждая группа будет представлять, дети самостоятельно придумывают сюжет и представляют его. Каждая группа прежде, чем разыграть действо, предваряет его фразой: «Где мы были не скажем, а что делали покажем». Зрители должны отгадать, что они делают и где находятся. Если задача выполняется, на сцену выходит следующая группа.

Продолжительность — 10-12 мин.

Упражнение 5

«Попроси игрушку» — невербальный вариант

Цель: Закрепление у детей эффективных способов общения.

Ход упражнения: Упражнение выполняется аналогично упражнению №4 из занятия №3, но с использованием только невербальных средств общения (мимики, жестов, дистанции и т.д.).

Продолжительность — 8-10 мин.

Упражнение 6.

Цель: Сделать более осознанным то, что трудно понять партнера и выразить свои состояния и мысли, но это необходимо при реальном взаимодействии. Сделать, что бы дети понимали и старались соблюдать способы эффективного взаимодействия.

Ход беседы: задаются следующие примерные вопросы: трудно было вам сделать, что бы вашу историю поняли зрители, почему вы думаете, это сложно? Легко ли вам удалось попросить игрушку? Что нужно сделать, что бы вас поняли и отдали игрушку быстрее? То, что вы сейчас сказали, можно использовать в общении с воспитателем, родителями и друзьями?

Продолжительность — 5-8 мин.

Упражнение 7

«Каждый спит»

Цель: Снятие психоэмоционального напряжения, обучение приемам саморасслабления.

Ход упражнения: В зал входит психолог и видит…

На дворе встречает он

Тьму людей и каждый спит:

Тот, как вкопанный, сидит,

Тот, не двигаясь, идет,

Тот стоит, раскравши рот.

Психолог подходит к фигурам детей, застывшим в различных позах. Он пытается их разбудить, беря за руки. Он поднимает чью-то руку, но рука опускается.

Продолжительность — 1 мин.

Занятие №5.

Упражнение 1

«Здоровалки»

Упражнение 2

«Будь внимателен!»

Цель: Стимулировать внимание, учить быстро и точно реагировать на звуковые сигналы, стимулирование готовности к работе на занятии.

Ход игры: дети шагают под «Марш». Затем на слово «зайчики», произнесенное психологом, дети должны начать прыгать, на слово «лошадки» — как бы ударять «копытом» об пол, «раки» — пятиться назад, «птицы» — бегать, раскинув руки в стороны, «аист» — стоять на одной ноге.

Продолжительность — 2-3 мин.

Упражнение 3

«А я…»

Упражнение 4

«Передай настроение»

Цель: Закрепить внимание на сверстнике, развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выражать свое.

Ход упражнения: Дети, образуя круг, закрывают глаза. Взрослый — ведущий «будит» своего соседа и передает ему свое настроение (грустное, веселое, тоскливое и др.). Это настроение ребенок показывает следующему, и так — по кругу. Дети, передав настроение по кругу, обсуждают, что загадал ведущий. Затем ведущим становится любой желающий. Если он испытывает затруднения, психолог ему помогает. Действия детей не оцениваются и не обсуждаются. Важно одно: все играющие должны внимательно наблюдать за партнерами и воспроизводить их настроение.

Продолжительность — 10-13 мин.

Упражнение 5

«Головомяч»

Цель: Развивать навыки сотрудничества в парах, научить детей доверять друг другу.

Ход упражнения: Скажите следующее: «Разбейтесь на пары и ложитесь на пол друг напротив друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно его поднять и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами. Постепенно поднимаясь, встаньте сначала на колени, а потом на ноги. Пройдитесь по комнате».

Продолжительность- 3-4 мин.

Упражнение 6

«Что такое быть злюкой?»

Цель: вербализация испытываемых чувств, закрепление положительной черты характера (миролюбия).

Ход беседы: Цель осуществляется через следующие вопросы. К ребенку — играющему: Бывает ли у тебя в жизни, что ты то «Злюка», то «Добряка»? кем ты бываешь чаще? В роли кого тебе было удобнее играть? Что ты испытывал, когда был перед всеми «Злюкой»? Что ты испытывал, когда был «Добрякой»? Вопросы к другим детям: Кто вам понравился больше? Почему?

Продолжительность — 4-5 мин.

Занятие №6.

Упражнение 1

«Здоровалки»

Упражнение 2

«Спящий кот»

Цель: вызвать бодрое, устойчивое настроение, создать благоприятный климат для работы группы, сплотить детей.

Ход игры: Один играющий ложится (садится) на скамью (стулья), стоящую в середине комнаты, изображая спящего кота. Остальные дети — мыши — тихо на носочках обходят его со всех сторон. На сигнал ведущего кот «просыпается» и ловит разбегающихся мышей. Пойманный в свою очередь становится котом. Игра повторяется несколько раз.

Продолжительность — 3-4 мин.

Упражнение 3

«А я…»

Упражнение 4

«Аэробус»

Цель: Научить детей согласованно действовать в небольшой группе, показать, что взаимное доброжелательное отношение товарищей дает уверенность и спокойствие.

Ход упражнения: «Кто из вас хотя бы раз летал на самолете? Можете ли вы объяснить, что держит самолет в воздухе? Знаете ли вы, какие бывают типы самолетов? Хочет ли кто-нибудь из вас стать Маленьким Аэробусом? Остальные ребята будут помогать Аэробусу «летать». Один из детей (по желанию) ложится животом вниз на ковер и разводит руки в стороны, как крылья самолета. С каждой стороны от него встает по три человека. Пусть они присядут и просунут руки под его ноги живот и грудь. На счет «три» они одновременно встают и поднимают Аэробус с поля… Так, теперь можно потихонечку поносить Аэробус по помещению. Когда он почувствует себя совершенно уверенно, пусть закроет глаза, расслабится, совершит «полет» по кругу и снова медленно «приземлится на ковер».

Когда Аэробус «летит», ведущий может комментировать его полет, обращая особое внимание на аккуратность и бережное отношение к нему. Вы можете попросить Аэробус самостоятельно выбрать тех, кто его понесет. Когда вы увидите, что у детей все получается хорошо, можно «запускать» два Аэробуса одновременно.

Продолжительность — 3-4 мин.

Упражнение 6

«Чувствуем вслух»

Цель: Вербализация чувств, их осознание и закрепление.

Ход беседы: дети отвечают по кругу, что им понравилось и не понравилось на занятии, почему? Дополнительно задается вопрос детям, которые были аэробусами о том, легко ли им было «летать», закрыть глаза, почему, как они думают.

Продолжительность — 5-7 мин.

Упражнение 7

«Спать хочется»

Цель: Снятие психоэмоционального напряжения.

Ход упражнения: ребенок попросил родителей, чтобы ему разрешили встретить со взрослыми Новый год. Ему разрешили, но, чем ближе к ночи, тем больше ему хочется спать. Он долго борется со сном, но, в конце концов, засыпает. Выразительные движения: зевота, верхние веки опущены, брови приподняты, голова клонится вниз, руки опущены.

Продолжительность — 2-3 мин.

Упражнение 8

«Фея (волшебник) сна»

Цель: Поощрения выделившегося участника группы, плавное завершение занятия.

Ход упражнения: Дети сидят на стульях, стоящих по кругу на достаточно большом расстоянии друг от друга. Звучит «Колыбельная». К детям подходит девочка с тоненькой палочкой в руке — это фея (мальчик — волшебник). Фея касается плеча одного из детей палочкой, тот засыпает (наклоняет голову и закрывает глаза), фея обходит всех детей, касаясь их волшебной палочкой,… фея смотрит на них: все спят, она улыбается и уходит. Затем психолог говорит: «Доброе утро!» и все просыпаются.

Продолжительность — 1-2мин.

Занятия № 8

Цель: выбор приемлемых способов разрядки гнева и агрессии, реагирование на негативные эмоции. Снятие мышечных зажимов, улучшение настроения.

Оборудование: магнитофон, кассета, карточки эмоций .

Ход занятия:

-Добрый день! Давайте сядем в круг, как обычно мы с вами делаем.

-Давайте, вспомним, о каких эмоциях мы с вами говорили?

-Правильно, о хороших и плохих. А кто мне скажет, что такое агрессия?

-Верно, агрессия - это зло, жестокость, боль. И мы с вами рассмотрели динамику агрессии. Гриша, а ты можешь вспомнить, и из карточек составить динамику агрессии. А мы все вместе то же разложим карточки на ковре.

-Итак, все вы правильно разложили карточки, и мы сказали, что агрессия это зло, которое нужно избегать или подавлять. А что делать, если мы все - таки разозлились, разгневались и перестали контролировать свои чувства? Давайте вместе подумаем и постараемся ответить на это вопрос.

-Хорошо, мы можем ударить человека, причинить ему боль. Но ведь мы с вами уже говорили, что злость отвечает злостью. Можем ли мы как - то проконтролировать себя, найти более мирные формы выражения агрессии?

-Так молодцы! Мы можем поделиться своими чувствами с мамой, с воспитателем. Или поделать упражнения, которым мы научились на занятиях. И так, вы уже знаете, как сделать так, что бы ваши, отрицательные эмоции не причиняли боль другому человеку.

-Сядьте по удобнее, расслабьтесь, глубоко вдохните воздух, закройте глаза. Представьте, что вы попали на фотовыставку. На ней выставлены фотографии людей, на которых вы злитесь, которые вас обидели. Походите по этой выставке, постарайтесь рассмотреть эти портреты. Выберете любой из них и остановитесь возле него. Вспомните ту ситуацию, когда этот человек вас обидел.

-Представьте, что вы выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживаете свои чувства, говорите ему все, что вы хотите.

-Представьте, что вы делаете этому человеку все, к чему побуждают ваши чувства. Не сдерживайте своих действий, делайте все, что вам хочется сделать этому человеку.

-А теперь глубоко вдохните и откройте глаза. Посмотрите друг на друга. И давайте с вами поделимся своими чувствами: тяжело это было сделать, легко, какие эмоции вы испытывали во время этого упражнения. (Дети обмениваются мнениями).

-А теперь мы поиграем в игру. Лягте на пол, закройте глаза, бейте ногами со всей силы об пол и кричите: «Уходи, злость, уходи!» (Игра длится три минуты).

-Теперь глубоко вдохните, выдохните. Лягте в позу «звезды» (включатся медленная спокойная музыка).

-Сейчас вы осторожно и бережно коснитесь друг друга, можно просто прикоснуться ко лбу, к ноге, к животу и т.д. Прикосновения должны быть нежными, но короткими, передающими частицу вашего тепла.

-Молодцы! А теперь максимально расслабьтесь. Сделайте глубокий вдох, выдох и тихонько, слушая музыку, полежите. На счет три, потянитесь, стряхните кисти ног и рук, откройте глаза. Молодцы! Спасибо, на этом наше занятие закончилось.

Занятие №9

Игра «Глаза в глаза»

Цель — развивать умение детей чувствовать настроение и сопереживать окружающим, способствовать снятию напря­женности, формировать умение передавать свои эмоции с по­мощью пантомимики.

Ход. Дети разбиваются на пары, берутся за руки. Педагог говорит: «Глядя друг другу в глаза и чувствуя только руки, попробуйте молча передать эмоции: «Я грустный, помоги мне!», «Мне весело, давай поиграем!»

Игра «По кочкам»

Цель — способствовать снижению агрессии, ослаблению негативных эмоций.

Ход. На полу раскладываются подушки, которые можно преодолеть с помощью прыжка. Дети — «лягушки, живущие в болоте». Вместе на одной кочке им тесно, они запрыгивают на подушки соседей и квакают. Если им тесно, то одна из них прыгает дальше.

Игра «Жужжа»

Цель — отработать отрицательные эмоции, снять агрес­сивность в поведении.

Ход. Выбирается ведущий — Жужжа, он сидит на стуле с полотенцем в руках, а остальные дети бегают вокруг него и дразнятся. По сигналу Жужжа догоняет детей, задевая поло­тенцем по ногам.

Этюд «Король Боровик не в духе»

Цель — отработать отрицательные эмоции, выражение гнева.

Ход. Педагог читает стихотворение В. Приходько, а дети выполняют движения согласно тексту:

Шел король Боровик

Через лес напрямик,

Он грозил кулаком

И стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе --

Короля покусали мухи.

В. Приходько

Этюд «Волшебный круг — злая кошка»

Цель — способствовать профилактике нежелательных эмоциональных нарушений, снятию напряжения.

Ход. В центр зала кладется обруч — это «волшебный круг», где будут происходить «волшебные превращения». Один ребе­нок выходит в круг и по сигналу превращается в злую кошку — мяукает, царапается, не выходя из круга. Дети за кругом кричат: «Сильнее, злее!» Затем ребенок становится «доброй кошкой».

Упражнение «Таней, пяти движений (Г. Рот)

Цель — снять мышечные зажимы, напряженность.

Ход. Необходима музыка разных темпов, продолжитель­ностью одна минута.

1. «Течение воды» — плавная музыка, плавные, переходя­щие одно в другое движения.
2. «Переход через чащу» — импульсивная музыка, резкие, сильные движения.
3. «Сломанная кукла» — неструктурированная музыка, «встряхивающие», незаконченные движения.
4. «Полет бабочек» — лирическая музыка, тонкие, изящ­ные движения.

5. «Покой» — спокойная, тихая музыка, стояние без движений.

Рисование «Сказка про кляксу»

Цель — способствовать развитию доброжелательных вза­имоотношений детей внутри группы.

Ход. Педагог говорит: «Ребята, вы хотите узнать, кто такие волшебники? Волшебники — это добрые, великодушные люди. Вы хотите превратиться в волшебников? Сегодня есть такая возможность, мы будем творить чудо! Возьмем цветную тушь, трубочку для коктейля, наберем в нее тушь и выпустим на лист бумаги.

Получилась ужасная клякса, которой нелегко жить в таком виде. Давайте придумаем, чем можно порадовать наших клякс. Мне кажется, что моя клякса похожа на кошку, кошкой лучше быть, чем кляксой! Наверняка и вашим кляксам захотелось превратиться в кого-то? Поможет вам в этом кисточка-вол­шебница».

Далее идет обсуждение результатов, придумывание назва­ний.

Расслабление «Путешествие в волшебный лес»

Цель — способствовать снятию эмоционального напря­жения, мышечных зажимов, ауторелаксация.

Ход. Педагог говорит: «Сядь удобно, можно закрыть глаза. Ты видишь перед собой лес, деревья и разные цветы. В самой чаще стоит белая каменная скамейка. Присядь на нее, при­слушайся к звукам и насладись запахами. Пахнут влажная земля, сосны. Ты слышишь пение птиц, шорохи. Представь, что сказочные персонажи пришли к тебе. Они рассказывают секреты, смешат тебя. Подружись с ними... Как ты себя чув­ствуешь? Тебя ждет долгая дорога из сказочного леса домой».

Расставание.

По кругу дети передают доброту, ласку из рук в руки.

Занятие 10

Цель: формировать навык понимания, осознания и принятия своего чувства злости, гнева; знать, как оно проявляется. Обучать конструктивным способам выражения агрессии.

Оборудование: карточки с изображением различных эмоций, магнитофон, кассета, доска, мел.

Ход занятия:

-Ребята образуем с вами круг, немного разогреемся.

Комплекс упражнений:

1. Ходьба по кругу, спина прямая, ходьба под большими воротами - руки вверх; ходьба под маленькими воротами - руки вниз. Ворота то больше, то меньше.

2. Ходьба медленная по кругу, постепенно увеличивая темп, как будто куда-то торопимся, затем уменьшаем темп, расслабляем ноги. Останавливаемся, делаем глубокий вдох-выдох; садимся на ковер «кругом».

-Ребята, посмотрите на эти картинки, и скажите, что здесь нарисовано?

-А как назвать это, одним словом. (Эмоции).

-Скажите, какая эмоция здесь лишняя.

-Правильно, три лица радостных, а одно злое. Сегодня мы с вами поговорим о такой эмоции, как злость, гнев.

-Сейчас мы с вами поиграем в игру. Каждый из вас сейчас скажет, что он может сделать, когда злиться, начиная свое высказывание со слов: «Я злюсь когда…».(Высказывания по кругу).

-Итак, молодцы! Большинство из вас злится, когда вас обидели. А теперь скажите, что вы делаете, когда злитесь, начиная предложение со слов: «Когда я злюсь…».

-Итак, большинство из вас, когда злится прибегает к отрицательным действиям (бьет, кусает и т.д.). Но вспомните, отчего вы злитесь, от обиды, боли. Таким образом, зло порождает зло. Но этого нельзя допускать.

-Теперь каждый пусть ответит, что я могу сделать, когда я зол не причиняя боль другому человеку.

-Да, правильно можно уйти, забыть. Но самое важное рассказать, но не пожаловаться, а просто рассказать о том, что вам грустно, обидно, потому что вас обидели. Нельзя таить в себе чувства, надо говорить о них открыто.

-А теперь мы попробуем выплеснуть эмоции по кругу, сделайте как я. «Ух, как я на тебя зол», - топаю ногой, говорю громким голосом.

Дети повторяют.

-Молодцы! А теперь передайте хорошие чувства: «Саша, мне хорошо с тобой».

-Молодцы! Давайте сбросим с себя злость в круг, машем руками и кричим: «Уходи, злость, уходи!».

-А сейчас поиграем в игру «Колодец». Роем интенсивно руками колодец, бросаем туда все наши плохие эмоции (махи руками) и нежно закапываем колодец. И посадим на нем цветы такие, какие вы хотите.

-А теперь лягте на пол, свободно, не мешая, друг другу, руки положите вдоль туловища, ладонями вверх. Глубоко вдохните- выдохните, представьте, что вы сильно злитесь. По моей команде махайте руками и ногами. Кричите: «Да!». Так мы с вами прогоняем злость.

-Все, закончили. Лягте, расслабьтесь (звучит спокойная музыка), закройте глаза. Вдохните глубоко, прислушайтесь к своему дыханию… биению своего сердца… Представьте, что ваше тело легкая пушинка, и вы сейчас находитесь на горах, на вершине самой высокой горы, ваше тело легкое как пух и вы летите… Вы парите в небе, нежно припекает солнце, легкий ветерок нежно ласкает вас, вы наслаждаетесь полетом… затем, вы постепенно возвращаетесь в детский сад, сейчас я буду считать до трех. На раз вы глубоко вздохнете, на два прислушаетесь к вашему дыханию и биению сердца, на три откроете глаза. 1…2…3…

На этом наше занятие закончилось! Спасибо!

Приложение 3

Рекомендации родителям и педагогам

**Рекомендации родителям**

1. Ежедневно играть с ребенком в ролевые игры или хотя бы в «ролевые беседы» (речевые игры, где ребенок говорит от лица какого-либо персонажа).

2. Когда ребенок приходит из детского сада, интересуйтесь во что играли другие дети, побуждая его приглядываться к играм сверстников и пробовать играть в похожие игры дома.

3. Ограждать ребенка от просмотра мультфильмов агрессивного содержания, боевиков, «ужастиков», различных передач, где в той или иной форме присутствуют мотивы насилия.

4. Обсуждать с ребенком происходящее на экране, давать свои оценки.

5. Не проявляйте на глазах у ребенка повышенной эмоциональности и аффективности.

6. Не применяйте в отношении ребенка слишком строгих мер, в том числе физические наказания, унижение его не глазах других людей и др.

7. Не показывайте ребенку унижение друг друга, конфликтные ситуации.

8. Проявляйте в отношении к ребенку теплые чувства, формируйте у него чувство защищенности.

9. Попытайтесь исключить ответную реакцию на агрессивное поведение ребенка.

10. Постарайтесь переместить агрессию на другой объект (например, на грушу).

**Рекомендации педагогам:**

1. Не проявляйте грубости в присутствии детей.

2. Старайтесь поощрять миролюбивые поступки детей в присутствии группы. Объясняйте и совместно с детьми обсуждайте эти поступки.

3. Вовлекайте ребенка в общую игру, сначала на второстепенные роли, затем на все более важные. Как можно чаще организуйте совместную деятельность детей, пытаясь исключить.

4. Участвуйте в игре вместе с детьми, чтобы не допустить исключения ребенка из игры. Привлекайте внимание детей к достижениям друг друга.

5. В ходе игр по возможности избегайте инструкций, нравоучений, замечаний; не делите детей на плохих и хороших.

6. Препятствуйте появлению в группе игрушек, выпускаемых по сюжетам «детских боевиков».

7. Организуйте общение между детьми без привлечения каких-либо предметов. Общение должно строиться на сосредоточенности на партнере, а не на средстве общения (предмете, игрушки, участвующей в игре).

8. Если имеется видеомагнитофон — показывайте отечественные мультфильмы, организуйте их обсуждение, проигрывайте с детьми отдельные эпизоды.

9. Обеспечьте условия для выплеска агрессивных стремлений детей в социально приемлемой форме. Это можно сделать путем создания уголка, где находились бы спортивный инвентарь (велосипед, груша, канаты, батут и др.).

10. Совместно с детьми изготовляйте близким людям (мамам, папам, бабушкам, дедушкам…) поделки на различные праздники.