Министерство образования Московской области

Государственное Бюджетное образовательное Учреждение

Высшего профессионального образования Московской области

«Академия социального управления»

Кафедра образовательного менеджмента

Практико-значимая работа

«Коррекционно-развивающая программа

по снижению агрессивного поведения у старших дошкольников

«Искорка добра»

Выполнила слушательница курса по программе :

«ДЖиН 5+. Теория и технология развития

социальных компетенций у детей дошкольного возраста».

Давидович Наталья Владимировна, педагог-психолог

МБДОУ ЦРР д/с № 2 «Искорка» г. Протвино

Научный руководитель: научный сотрудник ЦППО Белевич Алла Александровна

Москва, 2014

Содержание

1. Введение
2. Основная часть.
3. Теоретическое обоснование проекта.
4. Практическая часть
   1. Заключение
   2. Приложения
   3. Список литературы

**I. ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность темы.**

Повышенная агрессивность  детей дошкольного возраста является одной из наиболее частых проблем в детском коллективе. Те или иные формы агрессии характерны для большинства дошкольников. Практически все дети ссорятся, дерутся, обзываются и пр. Обычно с усвоением правил и норм поведения эти непосредственные проявления детской агрессивности уходят, уступают место более спокойным формам поведения.   Однако,  у определённой категории детей агрессия как устойчивая форма поведения не только сохраняется, но и развивается,  трансформируясь в устойчивое качество личности. В итоге снижается продуктивный потенциал ребёнка, сужаются возможности полноценного общения, деформируется его личностное развитие. Агрессивный ребёнок приносит массу проблем не только окружающим (нанесение физического и психического ущерба), но и самому себе.

 Психологические исследования выявили факторы агрессивного поведения: особенности семейного воспитания, образцы агрессивного поведения, которые ребёнок наблюдает на телеэкране  или со стороны сверстников, уровень эмоционального напряжения и фрустрации.

Агрессивность, сложившаяся в дошкольном детстве, остаётся устойчивой чертой и сохраняется на протяжении дальнейшей жизни человека.

Поэтому развитие социальных навыков альтернативной агрессии становится актуальной на сегодняшний день.

**II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.**

**2.1. Теоретическое обоснование проекта.**

Агрессивное поведение в дошкольном возрасте принимает разнообразные формы. Вербальная агрессия направлена на обвинение или угрозы сверстнику, которые осуществляются в различных высказываниях: демонстративные угрозы («Если не будешь слушаться, к тебе придёт милиционер и посадит в тюрьму»; «Я тебя догоню, покусаю; посажу на самолёт и отправлю на высокую гору, и будешь там сидеть один») и оскорбления («Ябеда-корябеда», «Поросёнок», «Жора-обжора»; «Жир-трест»).

Физическая агрессия направлена на принесение какого-либо материального ущерба другому через непосредственные  физические действия:

1) разрушение продуктов деятельности другого (ребенок разломал постройку из кубиков другого или замазал красками чужой рисунок ); 2) уничтожение или порча чужих вещей; 3) непосредственное нападение на другого и нанесение ему физической боли и унижение.

Вербальная  агрессия проявляется от жалоб до прямых оскорблений, типа «Толстуха», «Дурак», «Ябеда и нытик» и пр.

 Агрессивный акт имеет определённый повод и осуществляется в какой-то конкретной ситуации: 1) привлечение к себе внимания; 2) ущемление достоинств другого с целью подчеркнуть своё превосходство; 3) защита и месть; 4) стремление быть главным; 5) стремление получить желанный предмет.

Как можно видеть большинство проявлений агрессивного поведения дошкольника наблюдается в ситуациях защиты своих интересов и отстаивания своего превосходства, когда агрессивные действия используются как средства или как инструмент  для достижения определённой цели. Соответственно, максимальное удовлетворение дети получают при получении желанной цели – будь то внимание сверстников или привлекательная игрушка – после чего агрессивные действия прекращаются. Таким образом, в большинстве случаев агрессивные действия детей имеют инструментальный или реактивный характер. В то же время у отдельных детей наблюдаются агрессивные действия, не имеющие какой-либо цели и направленные исключительно на причинение вреда другому. Такое поведение может свидетельствовать о склонности ребёнка к враждебности и жестокости, что естественно вызывает особую тревогу.

 Психологические особенности детей, склонных к агрессии

Те или иные формы агрессивного поведения наблюдаются у большинства детей. В то же время некоторые из них проявляют значительно более выраженную склонность к агрессивности, которая проявляется 1) в частоте агрессивных действий (в течение часа  наблюдений они демонстрируют не менее 4 актов, направленных на причинение вреда сверстникам, в то время как у других детей отмечается не более одного);  2) в преобладании прямой физической агрессии; 3) в наличии враждебных агрессивных действий, направленных не на достижение какой-либо цели (как у остальных дошкольников) а на физическую боль или страдание сверстников.

В соответствии с этими признаками  можно выделить группу дошкольников   с повышенной агрессивностью, составляющих от 15 до 30 % от общего числа членов группы.  Большинство агрессивные дошкольники мало отличаются от своих сверстников: уровень развития интеллекта у них в среднем соответствует возрастной норме, а у  некоторых даже превышает её. Показатели развития произвольности у агрессивных детей в целом несколько ниже,  однако некоторые из них имеют хорошо развитую произвольность. Среди агрессивных дошкольников больше детей, не умеющих играть и меньше тех, кто достиг высшего уровня развития игры. Однако что некоторые агрессивные дети могут организовать интересную игру. Поэтому низкий уровень развития игровой деятельности нельзя считать главной причиной агрессивного поведения. Средний уровень самооценки агрессивных детей мало отличает их от остальных. Вместе с тем выяснилось, что у агрессивных детей более существенные расхождения между их собственной самооценкой и ожидаемой оценкой со стороны сверстников. Имея достаточно высокую самооценку, эти дети явно сомневаются в положительном отношении со стороны сверстников. Данный факт  может свидетельствовать о том, что эти дети более остро и напряжённо  переживают свою «недооцененность», не признанность своих достоинств со стороны сверстников. Характерно, что эти переживания, как правило, не соответствуют реальности. По своему социальному статусу в группе сверстников агрессивные дети мало отличаются от других: среди них есть и предпочитаемые и отвергаемые сверстниками и даже лидеры. Следовательно, эти тяжёлые переживания вызваны не действительным положением ребёнка в детской группе, а его субъективным восприятием  отношения к себе. Такому ребёнку кажется, что его не ценят, не уважают, не видят его достоинств.

 Наиболее существенные различия между двумя группами выявляются по способу выхода из конфликтной ситуации и по отношению ребёнка к сверстникам. При решении конфликтных ситуаций, изображённых на картинках (например, кто-то берёт чужую игрушку, или рушит постройку других, или ломает  игрушку) на вопрос, чтобы ты сделал на месте обиженного ребёнка, практически все агрессивные дети дают ответы типа: «Дам ботинком по животу», «Схвачу и посажу в клетку», «Убью», «Изобью» и пр. В отличие от этого остальные дети в большинстве случаев придумывают  более конструктивные и миролюбивые ответы: «Починю», «Сделаю новую», «Пойду играть в другую игру», «Заплачу и пожалуюсь маме». Показательно, что интерпретируя сюжеты картинок, все агрессивные дети  приписывают изображённым персонажам враждебные намерения: «Он нарочно сломал», «Украл», «Сейчас будет бить». Остальные дети достаточно часто интерпретируют те же сюжеты как бесконфликтные: «Случайно сломали домик, нужно починить»,  «Он поиграет, и вернёт»,  «Они договорятся и пойдут играть вместе».

 Ещё более существенные различия выявляются  в реальном взаимодействии детей.  В проблемных ситуациях («Раскрась картинку», «Мозаика», «Ателье») агрессивные дети проявляют меньший интерес к работе партнёра, ярко отрицательное, а иногда и агрессивное отношение к успехам сверстника (вырывают его рисунок, пытаются стукнуть). Они чрезвычайно редко уступают свои предметы (будь то карандаши, игрушки или конфеты). В отличие этого дети, не склонные к агрессии, достаточно часто помогают партнёру и уступают свои вещи.

 Эти данные позволяют предположить, что главной отличительной чертой агрессивных детей является их отношение к другим людям, прежде всего к сверстникам. Другой ребёнок выступает для них как противник, как конкурент, как препятствие, которое нужно устранить. Такое отношение нельзя свести к недостатку коммуникативных навыков (заметим, что многие агрессивные дети  в ряде случаев демонстрируют вполне адекватные способы общения, и при этом  проявляют незаурядную изобретательность, придумывая разнообразные формы нанесения ущерба сверстникам). Можно полагать, что это отношение отражает особый склад личности, её направленность, которая порождает специфическое восприятие другого как врага.

 Агрессивный ребёнок имеет предвзятое мнение о том, что поступками окружающих руководит враждебность, они приписывают другим враждебные намерения и пренебрежение к себе. Такое приписывание враждебности проявляется в следующем: 1) в представлениях о своей недооцененности со стороны сверстников; 2) в приписывании агрессивных намерений при решении конфликтных ситуаций; 3) в реальном взаимодействии детей, где они постоянно ждут нападения или «подвоха» со стороны партнёра.

 Среди агрессивных детей отчётливо  выделяются три группы, которые различаются  по частоте и жесткости агрессивных действий; по своим психологическим характеристикам (уровню интеллекта, произвольности) и по своему статусу в группе сверстников.

 Первую группу составляют дети, которые чаще всего используют агрессию как средство привлечения внимания сверстников. Они, как правило, чрезвычайно ярко выражают свои агрессивные эмоции (кричат, громко ругаются, разбрасывают вещи); их поведение направлено на получение эмоционального отклика от других. Такие дети активно стремятся к контактам со сверстниками; получив внимание партнёров, они успокаиваются и прекращают свои вызывающие действия. Они чем-то напоминают клоунов, которым нужно позабавить других, обратить на себя внимание других. У таких детей агрессивные акты мимолётны, ситуативны и не отличаются особой жестокостью. Их агрессия носит непроизвольный, непосредственный и импульсивный характер; их  враждебные действия быстро сменяются дружелюбными, а выпады против сверстников – готовностью сотрудничать и ним. Их агрессивные действия отличаются ситуативностью, наиболее яркие эмоции наблюдаются в момент самих действий и быстро угасают.  По данным социометрического обследования, дети этой группы имеют весьма невысокий статус в группе сверстников – их либо  не замечают и не принимают всерьёз, либо избегают. По словам сверстников, такие дети «Всё ломают», «Всегда мешают», «Никого не слушают». Данные психологического обследования показывают, что такие дети значимо отличаются от других (как обычных, так и агрессивных) следующим: 1) низким уровнем  интеллекта – как общего, так и социального; 2) неразвитой  произвольностью; 3) низким  уровнем  игровой деятельности – они не умеют поддерживать игру и стремятся обратить на себя внимание, используя деструктивные действия и разрушая игру других.

Такие дети обычно игнорируют нормы и правила поведения (как в игре, так и вне игры), ведут себя очень шумно, демонстративно обижаются, кричат, однако, их эмоции носят поверхностный характер и быстро переходят в более спокойные состояния.  Все эти данные позволяют предположить, что в данном случае мы имеем дело с некоторым отставанием в общем психическом развитии ребёнка. Его обострённая  потребность во внимании и в признании сверстников не может реализоваться через традиционные формы детской деятельности и в качестве средства самоутверждения они используют агрессивные действия. Этот вариант детской агрессивности можно назвать импульсивно-демонстративным, поскольку главная задача ребёнка здесь – продемонстрировать себя, обратить на себя внимание. Ребёнок чувствует себя клоуном на арене.

 Вторую группу составляют дети, которые используют агрессию в основном как норму поведения в общении со сверстниками. У этих детей агрессивные действия выступают как средство достижения какой-либо конкретной цели – нужного им предмета, или ведущей роли  в игре, или  выигрыша у своих партнёров. Об этом свидетельствует в частности тот факт, что положительные эмоции они испытывают после достижения результата, а не в момент агрессивных действий. Деятельность этих детей отличается  целенаправленностью и самостоятельностью. При этом в любой деятельности они стремятся к лидирующим позициям,  подчиняя и подавляя других. В отличие от предыдущей группы, они не стремятся привлечь к себе внимание сверстников.  Как правило, эти дети пользуются популярностью в группе сверстников, а некоторые выходят на положение «лидеров». Среди всех форм агрессивного поведения, у них чаще всего встречается прямая физическая агрессия, которая, впрочем, не отличается особой жестокостью.  В конфликтных ситуациях они игнорируют переживания и обиды сверстников, ориентируясь исключительно на собственные желания. По результатам обследования, эти дети обладают следующими особенностями: 1) высоким уровнем интеллекта (как общего, так и социального); 2) хорошо развитой произвольностью; 3) хорошими организаторскими способностями, умением организовать игру; 4) достаточно высоким уровнем развития ролевой игры; 5) высоким социальным статусом в группе сверстников.

Дети этой группы хорошо знают и на словах принимают нормы и правила поведения, но постоянно нарушают их. Нарушая правила, они оправдывают себя и обвиняют своих товарищей, стремясь избежать негативной оценки взрослого: «Он первый начал», «Он сам лезет, я не виноват». Положительная оценка взрослого несомненно важна для них. В то же время они как бы не замечают собственной агрессивности; их способ действия представляется им привычным, нормальным и единственно возможным средством достижения своей цели. Например, выталкивая с лошадки товарища, мальчик заявляет: «А что же мне делать, я тоже хочу играть, а он мне мешает». Данный вид агрессивности детей можно назвать нормативно-инструмантальным. Если такой силовой способ достижения цели приносит результат и признаётся окружающими, ребёнок со временем становится кем-то вроде пахана или «деда», который подавляет и «держит в руках»  более мелких и слабых (вспомним  широко обсуждаемую проблему дедовщины).

 В третью группу входят дети, для которых нанесение вреда другому выступает как самоцель. Их агрессивные действия не имеют какой-либо видимой цели – ни для окружающих, ни для них самих. Они испытывают удовольствие от самих действий, приносящих боль и унижение сверстникам. Дети данного типа используют в основном прямую агрессию, при чём более половины всех агрессивных актов составляет прямая физическая агрессия. Их действия отличаются особой жестокостью и хладнокровием, при чём безо всякой видимой цели - ребёнок просто испытывает своеобразное удовольствие от страданий другого. Например, безо всякой видимой причины ребёнок хватает другого за волосы и бьёт головой об стену, или толкает  с лестницы и со спокойной улыбкой наблюдает крики и слёзы своей жертвы. Или девочка прячет ботинки своей подруги и с улыбкой наблюдает её слёзы, когда все собираются гулять. Обычно такие дети выбирают для своих агрессивных действий одну - две постоянных жертвы – более слабых детей, не способных ответить тем же. Чувства вины или раскаяния при этом совершенно отсутствует. Нормы и правила поведения открыто игнорируются.  На упрёки и осуждение взрослых они отвечают: «Ну и что!», «И пусть ему больно», «Что хочу, то и делаю». Отрицательные оценки окружающих не принимаются в расчёт. Для таких детей особенно характерна мстительность и злопамятность: они долго помнят любые мелкие обиды и пока не отомстят обидчику не могут переключиться на другую деятельность. Самые нейтральные ситуации они  рассматривают как угрозу и посягательство на свои права.

 По результатам психологического обследования эти дети имеют: 1) средние показатели интеллекта; 2) произвольность в целом соответствует возрастным нормам; 3) низкий социальный статус в группе сверстников – их боятся и избегают; 4) уровень  развития игры также находится на средних уровнях, однако содержание  их игр часто носит агрессивный характер - все дерутся, мучают или убивают друг друга.  Истязание других - детей или игрушек - приносит им своеобразное удовольствие.

Этот самый тяжёлый вариант детской агрессивности можно назвать целенаправленно-враждебным. К счастью он  встречается достаточно редко (5-7 % детей).

 Таким образом, выделенные группы детей существенно различаются как по формам проявления агрессивности, так и по мотивации агрессивного поведения.  Так в первой группе агрессия носит мимолётный, импульсивный характер, не отличается особой жестокостью и наиболее часто используется для привлечения внимания сверстников. В этом случае агрессия является результатом неумения ребёнка общаться, играть, или как-то конструктивно заявить о себе. Если малышу предложить какие-то более культурные и человеческие формы самоутверждения, возможно, эта демонстративная агрессивность уйдёт. А если такой помощи не будет, вполне возможно она перейдёт в более жёсткие и устойчивые формы агрессивности, которые имеют место во второй и в третьей группе.

 Во второй группе агрессивные действия используются  для  достижения конкретной цели (чаще всего – получить желанный предмет.) Для такого ребёнка физическое подавление окружающих – это вполне нормальный путь к своей цели. Если этот путь остаётся единственным,  ребёнок может стать источником многих проблем.

 В третьей группе преобладающей мотивацией агрессии является «бескорыстное» причинение вреда сверстникам  (агрессия как самоцель, т.е. своеобразный садизм) и проявляется в наиболее жестоких формах насилия. Причинение страданий другим приносит этим детям своеобразное удовольствие и чувство своей власти. Агрессивные действия при этом осуществляются не импульсивно, не под давлением эмоций, а продуманно, тихо, скрытно от других.

 Таким образом, в основе детской агрессивности может лежать различная мотивационная направленность: в первом случае - спонтанная демонстрация себя,  во втором – достижение своих практических целей, в третьем – подавление и унижение другого.  Однако, несмотря на эти очевидные различия, всех агрессивных детей объединяет одно общее свойство – невнимание к другим детям, неспособность видеть и понимать другого.

В ситуациях, выявляющих отношение к сверстнику, по всем показателям  значимых различий между подгруппами агрессивных детей не обнаружено. Все они проявляют низкий интерес к сверстнику, неадекватные реакции на успехи другого (злорадство при его неудачах  и протест против его достижений)  и неспособность бескорыстно поделиться или помочь другому. Подобный тип отношения к сверстнику оказался не связанным ни с уровнем развития игры, ни с самооценкой, ни с реальным положением ребёнка в группе сверстников. По-видимому, в основе такого отношения к другим лежит фиксированность ребёнка на себе, его внутренняя изоляция от других.

  В мире и в других людях такой ребёнок видит прежде всего себя и отношение к себе. Другие люди выступают для него как внешние обстоятельства, которые либо мешают достижению его целей, либо не уделяют ему должного внимания, либо пытаются нанести ему вред. Сосредоточенность на себе, ожидание враждебности со стороны окружающих не позволяет такому ребёнку увидеть и почувствовать других людей, пережить чувство связи и общности с ними. Поэтому для таких детей недоступно сочувствие, сопереживание или содействие. Очевидно, что такое мировосприятие создаёт ощущение своего острого одиночества во враждебном и угрожающем мире, которое порождает всё большее противостояние и отдалённость от других, а значит враждебное отношение к ним. Степень такого восприятия враждебности может быть различной (она нарастает от 1-ой группы к 3-ей), однако её психологическая природа остаётся той же – внутренняя изоляция, приписывание враждебных намерений окружающим и невозможность видеть   другого человека.

 В то же время в дошкольном возрасте ещё не поздно предпринять своевременные меры, для преодоления этих тенденций. Для таких детей, пока они ещё маленькие, будет очень полезна специальная коррекционная работа.  Эта работа должна быть направлена не на безопасный выход агрессии (эмоциональный катарсис, когда ребёнку разрешают бить подушки или мягкие игрушки), не на повышение самооценки, и даже не на развитие коммуникативных навыков или игровой деятельности,  а на преодоление внутренней изоляции, на формирование способности видеть и понимать других.

**2.2.Практическая часть.**

Мною была составлена коррекционно-развивающая программа по снижению агрессивного поведения у старших дошкольников «Искорка добра».

Цель программы: формирование у агрессивных дошкольников устойчивых поведенческих реакций, обеспечивающих эмоциональную адекватность в контактах с окружающим миром.

Задачи: 1)Снизит уровень агрессивности и тревожности; 2) обучить способам регуляции эмоционального поведения; 3) обучит анализу своего внутреннего состояния; 4) обучить детей речевым средствам общения, умению конструктивного общения и выхода из конфликтных ситуаций; 5) формирвать коммуникативные навыки в среде сверстников.

Данная программа разработана для детей 5-7 лет (старшая и подготовительная группы детского сада).

Данная программа разбита на два блока: первый блок рассчитан на индивидуальную работу с ребенком, направленнуюнаисследование гнева, его отреагирование, обучению адекватным способам выражения гнева. Этот этап работы может длиться 6-8 занятий, в зависимости от психо-эмоционального состояния ребенка. Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю по 30 минут.

Второй блок рассчитан на групповую работу, в которой количество детей от 3 до 6 человек, при этом часть детей может быть без проявлений агрессивного поведения. Групповые занятия направлены на познание своего эмоционального мира, развитие эмпатии и формирование коммуникативных навыков. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 минут.

Количество занятий - 8. В структуре тренинговых занятий используются разнообразные формы и методы работы: дискуссия; психологическая игра; визуализация; ролевое проигрывание ситуаций; арттерапевтические техники.

**Конспекты занятий**

**1 блок.**

**Индивидуальная работа с ребенком по отреагированию гнева, обучению адекватным способам выражения гнева.**

Задача психолога на данном этапе работы - помощь ребёнку в плане высвобождения его истинных переживаний (боли, обиды), которые часто прячутся за внешним проявлением гнева, также необходимо оказать ребёнку помощь в изменении восприятия ситуации в целом с травмирующего и негативного на более позитивное.

В стратегии работы с проблемой гнева у детей можно условно выделить следующие этапы:

1. Этап установления контакта.
2. Этап проявления и отреагирования подавленного гнва.
3. Исследование представлений ребенка о гневе.
4. Обучение ребенка адекватным способам выражения гнева.

Остановимся на каждом этапе подробнее.

**Этап установления контакта.**

Необходимо отметить, что агрессивные дети очень осторожны и подозрительны, могут устраивать различного рода проверки, провокации. Часто они предполагают, что перед ними очередной специалист, который так же, как и родители, будет «читать нотации», осуждать и запрещать проявление злости, интересоваться причинами очередной драки и т.д. Поэтому на начальном этапе работы лучше не начинать открытое обсуждение темы агрессии: не проводить с ним сразу диагностику, не спрашивать, почему он это делает, на кого злиться и т.п.

Основной целью данного этапа является представление ребенку возможности получить новый для него опыт. Этот опыт может быть связан и с новым взаимодействием с психологом, и с возможностью выбора деятельности на те полчаса, которые отводятся на занятие. Например, можно предложить ребенку сделать то, что хотелось бы ему самому, или, если ребенок теряет или не знает, что выбрать, показать ребенку какую-либо игру.

Спустя 2-3 встречи, когда ребенок почувствует себя комфортнее в присутствии психолога, можно использовать технику «Дракон» (О.А.Гаврилова, Т.В. Черемухина), которая дает возможность не только установить контакт с ребенком, но и позволяет начать исследовать тему гнева и агрессии безопасным для детей способом. Эта техника также решает задачу диагностики подавленного, скрытого гнева у тихих и послушных детей.

Суть техники заключается в том, что ребенку дается задание нарисовать дракона в соответствии со своей фантазией (или использовать картинки с разнообразными изображениями драконов, предлагая выбрать наиболее привлекательную картинку). После того, как рисунок готов, проводится беседа, основная цель которой – исследование рисунка и «всех сторон жизни дракона». Какие цвета выбраны ребенком, что они для него значат? Как и где живет дракон? Чем питается? Это огнедышащий дракон или нет? Как часто он извергает пламя и на кого направляет? Что происходит с окружающими в это время? После рассказа ребенка психолог использует технику «Челнок», задает вопрос: «Как то, что ты рассказал о драконе, похоже на тебя? Что происходит с тобой, когда ты злишься, и с окружающими?».

Таким образом, можно получить информацию о типичном поведении ребенка, его способах обращения с чувством гнева, о детских фантазиях и реальном опыте при выражении злости. Появляется возможность затронуть тему агрессии и помочь ребенку исследовать себя.

**Этап проявления и отреагирования подавленного гнева** начинается тогда, когда в творчестве ребенка, его действиях, играх начинает проявляться тема агрессии. Очень важно самому психологу создать такие условия для ребенка, чтобы он мог свободно отреагировать накопившиеся в нем чувства раздражения, злости, гнева. При этом отреагирование условно можно разделить на два вида: «слепое» отреагирование и направленное отреагирование.

Когда важен сам процесс снижения нервно-психического напряжения у ребенка, то имеет место «слепое отреагирование», для этого можно использовать следующие способы: комкать и рвать бумагу; бить подушку или боксёрскую грушу; топать ногами; громко кричать, используя «стаканчик» для криков или «трубу» из плотной бумаги; пинать ногой подушку или консервную банку; написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу; втирать пластилин в картонку, техника «Гневные слова», «Кастрюлька со злостью».

Наступает момент в работе, когда становится ясно, кому адресованы гнев, ярость, злость ребенка. Ребенок сообщает об этом сам либо рсихолог создает специальное пространство, чтобы выяснить объект, на который направлено чувство. Тогда можно говорить о направленном отреагировании. В качестве инструмента, который помогает ребенку осознать объект своей злости, можно использовать следующие техники, позволяющие отреагировать свою злость адресовано:

- прямые вопросы ребенку («А когда ты последний раз так злился?», «кто тогда был с тобой рядом?», «Что ты делал, когда начал злиться?». «А на кого ты так злишься?»);

- ребенок выбирает предмет, который ассоциируется с человеком, разозлившим его. Например: «Посмотри вокруг и выбери предмет, который похож на твоего отца. Расскажи о нем. Что бы ты ему хотел сказать?».

Далее психолог предлагает выразить гнев доступными способами – кидать мягкие подушки в стену, вспоминая всех тех, кто обидел ребенка, рвать бумагу, газеты, колотить молоточком по глине или пластилину. Отреагирование длится до тех пор, пока есть энергия и интерес у детей.

После того, как чувства злости, гнева отреагированы, ребенок способен осознать, понимать свои чувства, появляется возможность говорить на эту тему, исследовать ее, менять свое поведение.

**Этап исследования представлений ребенка о гневе** строится в форме беседы психолога и ребенка, целью которой является прояснение представлений последнего об агрессии, ее значении, форме выражения злости и раздражения. Психолог расспрашивает о том, что заставляет ребенка злиться, и что он делает при этом. Как ребенок обнаруживает, что гневается? Что происходит с его телом, дыханием? Что хочется сделать от злости, но ребенок не позволяет себе? Что происходит с окружающими?

В ходе беседы дать понять ребенку, что злиться, раздражаться вполне естественно для каждого человека, просто нужно научиться адекватно проявлять агрессию, не нанося вреда ни себя, ни окружающим.

Обучение ребенка адекватным способам выражения гнева.

Данный этап подчеркивает важность осознавания и понимания чувств гнева, злости, а не их избегания и подавления. Конечно, психологу необходимо осозновать свое собственное отношение к теме агрессии. Возможность изменений в обращении со своими переживаниями у ребенка может появиться в том случае, если психолог владеет арсеналом адекватных способов выражения гнева, т.е. умеет обходиться со своими чувствами экологично: 1) «Воздушный шарик». Надуй воздушный шарик и держи так, чтобы он не сдувался. Представь себе, что шарик - это твое тело, а воздух внутри шарика - это твоя злость. Как ты думаешь, что случиться с шариком, если его сейчас выпустить из рук? (Он улетит). Отпусти шарик и проследи за ним. Заметил, что шарик был совершенно неуправляемым? Так бывает и со злым человеком. Он может совершать поступки, не контролируя их. Может обидеть или даже ударить кого-нибудь. Теперь надуй шарик и попробуй выпускать из него воздух маленькими порциями. Что теперь происходит с шариком? (Он сдувается.) А что происходит с гневом внутри шарика? Можно им управлять? (Он выходит из него. И этим гневом можно управлять.) 2) «Мыльные пузыри». Если гнев остался внутри нас, можно выпустить его с помощью мыльных пузырей. Давай попробуем! 3) «Топание ног». Еще гнев можно пропустить через стопы наших ног. Давай встанем и сильно потопаем. Наши стопы станут теплыми, потом горячими, потому что через них выходит гнев. Давай потопаем. 4) «Мешочек для гнева». Можешь представить, что ты собрал остатки своей злости в мешочек. Давай подержим мешочек на ладони. Чувствуешь, какой тяжелый гнев? Сожми его со всей силы и кинь в мишень. 5) «Труба для гнева». А сердитые слова можно произнести в трубу. Попробуй сделать это. 6) «Коробочка злости». Представь, что мы на что-то  рассердились, берем газету и комкаем ее, а потом бросаем в коробочку для злинок и закрываем их там. 7) «Подушка-колотушка». По ней можно стучать, когда сердишься. 8) Упражнение «Возьмите себя в руки». Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди - это поза выдержанного человека».

**2 блок**

**Занятие 1 «Знакомство»**

Цели:

1. Познакомить детей друг с другом, сплотить группу.
2. Развивать невербальное и вербальное общение.
3. Снять телесное и эмоциональное напряжение.

Ход занятия

1. Приветствие

Здравствуйте ребята! Давайте знакомиться. Меня зовут …. С этого дня мы с вами будем встречаться, вместе играть, рисовать, танцевать, разговаривать, делиться своими новостями и настроением.

2. Игра «Мячик имен»

У меня в руках волшебный мячик. Я его передаю своему соседу слева, которому нужно назвать свое имя и что-то о себе рассказать (например, чем любит заниматься).

Какие у вас красивые имена! А теперь мы с вами поиграем винтересную игру, в которой вы будете превращаться в сказочных героев. (Авторское)

3. Беседа о профессиях

Какие профессии вы знаете? (Дети дают ответ: врач, воспитатель, продавец, водитель, учитель, художник, писатель).

А о профессии психолог вы слышали? Кто такой психолог? - Это человек, которым помогает детям и взрослым справится со своими негативными чувствами – обидой, злостью, драчливостью. Т.е. он помогает детям справиться с самим собой и учить дружить детей, быть добрыми и чуткими, уметь прощать.

4. Упражнение «Искорка хорошего настроения и добра»

Ребята, скажите мне, пожалуйста, как называется детский сад, в который вы ходите?(«Искорка»)Верно!

Давайте возьмемся за руки и передадим искорку добра и хорошего настроения. Искорка будет в виде легкого пожатия руки. Когда искорка вернется ко мне, я сообщу. Беремся за руки, закрываем глаза, я передаю.

5. Упражнение «Я-сказочный герой»

Ребята вы любите сказки? Сейчас я буду к вам подходить и дотрагиваться до вас волшебной палочкой, и вы скажите, на какого сказочного героя вы похожи или хотите быть похожими. У детей уточняется, почему они так считают. Теперь мы знаем, какие добрые герои живут в волшебной стране Дружбы! В этой стране есть поляна Дружбы, где растут волшебные цветы (посмотрите на картинку). Ребята, а какие вы знаете цветы? (Мак, роза, василек, тюльпан, ромашка, гвоздика, нарцисс, ландыш) (показать карточки).

А теперь я вас приглашаю на поляну Дружбы.

6. Релаксация «Цветок дружбы»

Удобно сядьте или лягте и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Представьте себе какой-нибудь цветок с прекрасными бутонами. Внимательно его рассмотрите - листья, цветы и еще не распустившиеся бутоны… Представь, что ты - один из этих нераспустившихся бутонов. Посмотри на плотную оболочку вокруг себя, постарайся почувствовать, как тебе хочется, чтобы эта оболочка раскрылась. И ты потянулся навстречу теплому солнечному свету. А теперь ты можешь представить себе, как твой бутон постепенно раскрывается. Постарайся почувствовать аромат этого цветка… Рассмотри цвет его лепестков… Ты можешь понаблюдать, как прохожие дети и взрослые восхищаются твоим цветком: «Как он прекрасен и красив!» Восхищайся и ты этим цветком, повторяя про себя: «Я хочу, чтобы моя жизнь стала такой же прекрасной и яркой». Ты чувствуешь, как приятно смотреть на этот цветок? Возьми это приятное чувство, и помести в какую-нибудь часть тела, например в ладошки. А теперь потянись, медленно открой глаза, потихонечку вставай». *И нарисуйте свой цветок, который вы увидели в своем волшебном сне.* Я очень хочу, чтобы вы нарисовали цветок, который вы увидели, но чтобы цветок получился красивый нужно размять пальчики*.*

7. Пальчиковая игра «Дружба»

Дружат в нашей группе девочки и мальчики (пальцы рук соединяются ритмично в замок). Мы с тобой подружим маленькие пальчики (ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук). Раз, два, три, четыре, пять (поочередное касание одноименных пальцев обеих рук, начиная с мизинцев)начинай считать опять. Раз, два, три, четыре, пять. Мы закончили считать (руки вниз, встряхнуть кистями).

1. Рисование цветов

Как зовут этот замечательный цветок? Кто за ним ухаживает? У него есть соседи? Как ему с ними живется? Психолог: «Цветам нужно расти дружно!»Я предлагаю вам посадить свои прекрасные цветы на нашей волшебной поляне Дружбы, где они будут вместе расти и радовать нас своими красками.Дети прикрепляет рисунки цветов на «Поляну дружбы».

1. Загадывание желания волшебному цветку с Поляны Дружбы

Ребята, поляне Дружбы растет волшебный цветок дружбы. Я сейчас вам его дам, и вы будете его передавать друг другу. Вы можете ему прошептать ваше заветное желание, сказать с кем хотите подружиться.

10. Игра «Хоровод дружбы»

А теперь улыбнитесь друг другу! (звучит песня «Дружба начинается с улыбки»). Встаньте парами и станцуйте свой танец Дружбы под веселую песенку (звучит песня «Дружба», гр. «Барбарики»). Молодцы! Вы прекрасно танцуете, а самое, главное, дружно танцуете!

1. Игра «Добрые слова»

В круг ребята встали

Цветок дружбы увидали (психолог держит в руках цветок)

Цветок надо передать

Добрые слова сказать

Психолог передает одному из детей и говорит ему комплимент. Ребенок, получивший цветок, становится водящим, он благодарит и отдает розу следующему участнику, произнося добрые слова в его адрес.

**Занятие 2**

**«Наша группа. Что мы умеем. Правила поведения на занятиях»**

Цели:

1. Продолжить знакомить детей друг с другом, делать группу сплоченной, обогащать знания друг о друге.
2. Способствовать осознанию ребенком своих положительных качеств, совершенствовать умение выступать перед группой.
3. Развивать вербальное и невербальное общение.
4. Формировать отношение доверия, умение сотрудничать.
5. Снять телесное и эмоциональное напряжение.
6. Развивать внимание, память, мышление, воображение.
7. Развивать мелкую общую моторику.
8. Развивать навыки самосознания.
9. Познакомить детей с правилами поведения в группе.

Ход занятия

1. Приветствие

Здравствуйте ребята! Я очень рада видеть вас! Предлагаю поприветствовать друг друга следующим образом.

Здравствуй, солнце золотое! (*руками рисуем круг*)  
Здравствуй, небо голубое! (*поднимаем руки вверх*)  
Здравствуй, вольный ветерок! (*качаем вытянутыми руками*)  
Здравствуй, маленький дубок! (*присесть показать ладонью маленький дубок*). Мы живём в одном краю - Всех я вас приветствую!

2. Игра «Делай как я»

Пусть каждый из вас назовет себя по имени, и при этом выполнить какие-нибудь движения или действия. Например, я назову свое имя и прохлопаю в ладоши. Вы назовете мое имя и сделаете то же самое. Можно поднять руки вверх, топать ногами или делать что-то еще, но так, что все сидящие в круге смогли повторить ваши действия. Отлично! Замечательно! На наших занятиях мы будем учиться быть добрыми, честными, заботливыми.

3. Правила поведения на занятиях

На занятиях надо соблюдать 7 волшебных правил, которые помогут нам попасть в чудесную СТРАНУ НАСТРОЕНИЯ, по которой мы с вами будем путешествовать. Фея Дружбы передала для вас письмо (показать), в котором есть 7 правил поведения на занятиях. Откроем и почитаем?

1 правило: ПРИВЕТСТВИЕ С УЛЫБКОЙ

Что мы делаем при встрече друг с другом? (Здороваемся).

Правильно! А с каким настроением нужно приветствовать друг друга? (С хорошим). Верно, здороваться нужно с улыбкой. Давайте вспомним, с помощью каких слов можно поздороваться? (Здравствуй, я рад тебя видеть, привет, добрый день, доброе утро). Не забываем об улыбке. (*Включить песню «От улыбки станет всем светлей»)*

2 правило: ОБРАЩЕНИЕ ДРУГ К ДРУГУ ПО ИМЕНИ

Ребята, как вы называете друг друга при обращении? (По имени).

А что вы знаете про свое имя? Почему вас так назвали, в честь кого?

А как вас называют родные? Что означает ваше имя? (Познакомить со значением имен).

Игра «Подарок»

Встаньте в круг. Сейчас мы будем дарить друг другу подарки. Сам подарок вслух называть нельзя. Будем его показывать только руками. Например: «Маша, я хочу тебе подарить…»(показывает, остальные угадывают).

Запомните, обращаться нужно всегда по имени друг к другу, прежде, чем начать разговор. А когда вы обращаетесь к взрослым, то как вы их называете? (По имени и отчеству) Когда вы станете взрослыми, к вам тоже будут обращаться по имени и отчеству. Представьте, что каждый из вас стал взрослым. Как вас тогда будут звать? Представьтесь нам, пожалуйста.

Релаксация «Каким я буду, когда вырасту»

А теперь я хочу узнать, какими вы будете, когда вырастете! Сядьте удобно на ковре. Закройте глаза. Постарайтесь увидеть себя взрослыми. Рассмотрите, как вы одеты, что вы делаете, кем вы работаете. Какие люди вас ожидают. Эти люди вас очень-очень любят. За что они вас любят? Может быть за вашу отзывчивость, за искренность, за доброту? Может за что-нибудь еще? А теперь откройте глаза и скажите нам, кем вы станете, когда вырастете.

3 правило: ГОВОРИТЕ СПОКОЙНО ВЕЖЛИВО ГЛЯДЯ В ГЛАЗА

Теперь нам надо узнать следующее правило. А для этого мы с вами поиграем в такую ситуацию. Вы выбираете пару и становитесь спиной друг к другу. Поприветствуйте друг друга, спросите, чем вы будете заниматься вечером. (Дети проигрывают ситуацию).

Удобно ли вам было приветствовать друг друга? Что вам мешало при этом? Правильно, вы заметили, что разговаривать было трудно, так как вы не смотрели в глаза друг другу.

Вот мы с вами и узнали новое правило!

4 правило: ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ НЕЛЬЗЯ БЕГАТЬ, ДРАТЬСЯ, МЕШАТЬ ДРУГИМ

А вот подвижно играть мы можем во время паузы или во время какой-нибудь игры. Давайте поиграем в подвижные игры.

Игра «Автомобили»

Дети становятся парами друг за другом. Впередистоящий – машина, сзади – водитель. Водитель управляет машиной. Когда психолог произносит «зеленый цвет» - машина быстро едет, «желтый» - медленно, «красный» - стоит. Затем пары меняются.

Молодцы! Итак, какое правило мы узнали?

5 правило: ВНИМАТЕЛЬНО СЛУШАТЬ. ГОВОРИТ ТОТ, У КОГО МЯЧ

Помни, что твоему другу есть что сказать. Дай и ему возможность вступить в разговор.

6 правило: ЕСЛИ ХОЧЕШЬ СКАЗАТЬ – ПОДНИМИ РУКУ

7 правило: ПРОЩАНИЕ В КОНЦЕ ЗАНЯТИЯ

Что делают вежливые люди, когда уходят? (Прощаются).

4. Подведение итогов

Итак, ребята, мы познакомились с основными правилами поведения на занятиях, которые будем дружно с вами выполнять.

Давайте, вспомним, какие правила мы узнали сегодня?

5. Прощание. Упражнение «Доброе животное»

Давайте встанем в круг и нежно возьмемся за руки. И представим, что мы одно животное. Давайте прислушаемся к его дыханию. Все вместе сделаем вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох. Очень хорошо. Послушаем, как бьется его сердце. Тук – делаем шаг вперед, тук – шаг назад, тук – шаг вперед, тук – шаг назад, тук – шаг вперед, тук – шаг назад.

Молодцы! Всем спасибо! До свидания!

**Занятие 3 «Радость»**

Цели:

1. [Познакомить детей](http://50ds.ru/psiholog/3055-kak-poznakomit-detey-doshkolnogo-vozrasta-s-konventsiey-o-pravakh-rebenka.html) с эмоцией: радость, учить выражать эмоциональное состояние с помощью мимики, жестов.
2. [Развитие способности](http://50ds.ru/metodist/8016-razvitie-sposobnosti-k-izobrazitelnoy-deyatelnosti-cherez-znakomstvo-detey-s-dekorativnoy-rospisyu.html) понимать эмоциональное состояние другого человека.
3. Формирование у детей доброжелательного поведения.
4. Расширение представлений детей о поступках, которые приносят радость.
5. Снятие эмоционального напряжения.
6. Формирование вербального и невербального общения.
7. [Познакомить детей](http://50ds.ru/psiholog/3055-kak-poznakomit-detey-doshkolnogo-vozrasta-s-konventsiey-o-pravakh-rebenka.html) с методами саморегуляции.

Ход занятий

1. Приветствие (см. занятие №2)

2. Игра (см. занятие №2)

3. Вспоминаем правила поведения на занятиях (см. занятие №2)

1. Упражнение «Сердечко по кругу»

У меня в руках игрушка «сердце». В сердце человека заключены любовь, тепло, дружба. Я предлагаю его вам. Будем передавать это сердечко друг другу по кругу и говорить любое вежливое слово. Сердечко вернулось ко мне. Замечательно.

*5.* Беседа по пиктограмме «Что такое радость?»

Рассмотреть пиктограмму «радости». Как нам удалось догадаться, что это картинка радостная? (Ответы детей). Правильно! По лицу совсем не трудно узнать радостного человека: он улыбается или смеется, уголки губ приподняты вверх, глаза прищурены. Что такое радость?(Радость - это праздник, радость - это когда все радуются и т. д.).Что чувствует радостный человек? (Уверенность в собственных силах, он ощущает необыкновенную легкость, ему хочется летать, петь, смеяться улыбаться, прыгать, кричать, чтобы выплеснуть переполняющего его радость).

Давайте попробуем изобразить жесты радостного человека. (Дети выполняют задание). Покажите, какая поза и походка у радостного человека. (Дети выполняют задание).

6. Постарайтесь радостно сказать фразу: «Сегодня шел дождь».(Дети выполняют задание).

7. Закончите мои предложения: «Когда я радуюсь, я… (улыбаюсь, прыгаю, смеюсь, пою)». «Я радуюсь, когда вижу… (подарки, мамино лицо, торт, клоунов)».

Молодцы! А вы почувствовали, что, когда мы с вами говорили о радости и изображали радующихся людей, нам тоже становилось весело и радостно?

8. Этюд «Котенок, который хотел порадовать свою маму»

Как можно порадовать человека? (подарить подарок, оказать помощь и т.д.)

Психолог обращает внимание детей на то, что человек может улыбаться и радоваться не только тогда, когда ему что-то подарили или выполнили какое-то его желание, но и тогда, когда он сам сделает для другого что-то хорошее. В подтверждение своим словам психолог читает сказку:

 «Жил-был на свете маленький котенок. Все у него было: много игрушек, сладостей, карандаши, краски и даже компьютер. Целыми днями он бегал, играл, ничего не замечая вокруг. А потом ему стало скучно. Все надоело и ничего не доставляло радости. Он перестал улыбаться. Мама забеспокоилась, не заболел ли ее сынок.

Однажды котенок ждал маму с работы и от нечего делать слонялся по дому. Забрел на кухню и увидел в раковине много грязной посуды. «Мама придет уставшая с работы, и ей придется еще мыть эту гору посуды», - подумал малыш. – «Может, я справлюсь с этой работой?». И он попробовал. Когда пришла мама, радостный котенок потащил ее на кухню. «Посмотри, мама, я сделал тебе подарок», - и показал на чистую раковину. Мама улыбнулась: «Какой ты у меня молодец, спасибо тебе!». А котенок тоже улыбался - оказывается, так приятно доставить кому-то радость».

После чтения сказки психолог предлагает каждому ребенку по очереди изобразить котенка, а сам берет на себя роль мамы-кошки. Важно, чтобы дети прочувствовали радость от того, что помогли маме. В конце упражнения можно еще раз обратить внимание детей на то, как приятно сделать что-то для другого человека.

9. Игра «Спаси птенца»

Представьте себе, что у вас в руках маленький, беспомощный птенец. Вытяните руки вперед ладонями верх. А теперь согните руки в локтях и приблизьте их к себе. Медленно, по одному пальчику, сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая его своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскройте ладони, и вы увидите, что ваш птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему.

Какое настроение у вас стало после выполнения этого упражнения? (Ответы детей).

10. Игра «Добрые слова» (см. занятие № 1)

|  |
| --- |
|  |

**Занятие 4 «Грусть»**

Цели:

1. Расширение представлений детей об эмоции «грусть».

2. Формирование умения выражать свои эмоции с помощью мимики, жестов, движений при передаче этого эмоционального состояния.

3. Обучение элементарным приемам снятия негативных настроений.

Ход занятий

1. Приветствие (см. занятие №2)

2. Игра «Делай как я» (см. занятие №2)

3. Вспоминаем правила поведения на занятиях (см. занятие №2)

4. Беседа по пиктограмме «Грусть»

Сегодня мы с вами будем знакомиться с чувством грусть. Какие сказочные персонажи испытывали это эмоциональное состояние? (Ослик Иа, Царевна-Несмеяна, Перро, Аленушка).Отчего они грустили, как вы думаете?

Как вы догадались, что вам помогло определить их состояние? Посмотрите на грустное лицо (показать картинку) и обратите внимание, уголки рта его опущены, брови похожи на крышу дома, опущены руки, голова наклонена вниз, а по щеке может катиться слезинка.

5. Упражнение «Изобрази грусть»

Покажите грустную маму, уставшую после рабочего дня.

Покажите Золушку, которая потеряла туфельку.

Покажите грустного ослика Иа, который потерял свой хвост.

1. Игра «я грущу, когда…»

Дети встают в круг. Психолог бросает одному из участников мячик, и просит рассказать в каких ситуациях он был грустным. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не расскажут о своей грусти.

1. Рисунок «Грусть» (под грустную музыку)
2. Беседа о том, как избавиться от грусти

Когда тебе грустно, можно что сделать? (Ответы детей: поиграть со своими игрушками и станет веселее; съесть что-нибудь вкусное и настроение улучшится; общение и уход ребёнка за котёнком, собакой, прогулка и игры с друзьями…)

9. Подвижная игра «Грустно, грустно так сидеть»

Играющие сидят на стульях. У противоположной стены стоят стулья, но их на один меньше. Психолог говорит: «Грустно, грустно так сидеть, Друг на друга все глядеть; Не пора ли пробежаться И местами поменяться».

После этого дети должны быстро бежать и сесть на стулья, стоящие у противоположной стены. Проигрывает тот, у кого не остался стул.

10. Игра «Грустный паучок»

У паучка грустное настроение. Ребята должны помочь ему развеселиться.

Выбирается один ребенок на роль паучка. Остальные по очереди стараются рассмешить паучка. Тот кому это удается садится на роль паучка.

11. Подведение итогов

Наше занятие подошло к концу. Сегодня мы с вами знакомились с настроением грусти, пробовали изображать его лицом, движениями тела, а также узнали, как можно справиться с печалью, какими способами поднять себе настроение. Я благодарю вас за работу. До следующей встречи!

1. Игра «добрые слова» (см занятии № 1)

**Занятие 5 «Удивление»**

Цели:

1. Познакомить детей с чувством удивления.
2. Обучить различению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию.
3. Учить детей выражать чувство удивления в рисунке и при разыгрывании этюдов.
4. Снятие психомышечного напряжения.
5. Способствовать принятию детьми друг друга.

Ход занятий

1. Приветствие (см. занятие №2)

2. Игра «Делай как я» (см. занятие №2)

3. Вспоминаем правила поведения на занятиях (см. занятие №2)

4. Удивительные стихи с презентацией.

Отрывок «Вот какой рассеянный» С. Маршака

|  |
| --- |
|  |

Какое чувство возникло у вагоноважатого?

Как вы думаете о каком чувстве мы будем сегодня с вами говорить?(О чувстве удивления, которое возникает, когда мы видим ли слышим необычное).

5. Отрывок «На горизонтских островах», Б.Заходер

Задаю детям наводящие вопросы: Какие чувства вызвало у вас стихотворение? Что бы произошло с человеком, если бы он увидел, что все люди «ходят на головах»? Что бы произошло с человеком, если бы он увидел, что трехголовый кашалот играет на рояле, танцует и поет? Что еще удивило вас в этом стихотворении?

6. Беседа по пикторамме «Удивление»

Попробуйте рассказать об удивленном человеке. Какой он (ответы детей.) У удивленного человека приоткрыт рот, брови и верхние веки приподняты. Обе руки могут быть опущены или одна рука может придерживать щеку или приоткрывать рот, как будто хочет сдержать восклицание. Ноги могут быть согнуты в коленях. От удивления человек может вскрикнуть, а может просто замереть. Переживание удивления обычно бывает коротким и приятным.

С каким человеком можно сравнить удивленного человека? (С радостным). Покажите как вы умеете удивляться. Зажмурьтесь. Теперь быстро откройте глаза, посмотрите друг на друга и удивитесь! (Дети выполняют задание.) Что или кто может нас удивить. (Ответы детей.) Постарайтесь удивленно сказать фразу: «Сегодня шел дождь». (Дети выполняют задание.)

7 .Этюды на выражение чувства удивления

«Фокус-покус». Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было... Из чемодана выпрыгнула собака. Мимика: Рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.

«Круглые глаза». Однажды первоклассник Артур подсмотрел в подъезде удивительную сценку и написал об этом рассказ: «Я шел из школы. Я зашел в подъезд и увидел, что бегает тряпка. Я поднял тряпку и увидел, что там котенок». Ведущий предлагает детям показать, какие круглые глаза были у мальчика, когда он увидел живую тряпку.

8. Прогулка по стране удивления

Картинку небылицы показать. Кто из вас видит что-то необычное? (о.д.)

9.Рисунок «Мое удивление»

Можно нарисовать несуществующее животное (психодиагностика личности)

1. Фокус со стаканом

На стакан, наполненный на три четверти кладется лист плотной бумаги и переворачивается. Лист прилипает к стакану и вода не выливается.

Цель - выявит удивление у детей.

1. Подвижная игра «Есть или нет?»

Играющие встаю в круг и берутся за руки, ведущий - в центре. Он объясняет задание: если они согласны с утверждением, то поднимают руки вверх и кричат «да!», если не согласны, опускают руки и кричат «нет».

Есть ли в поле светлячки?

Есть ли в море рыбки?

Есть ли крылья у теленка?

Есть ли ключ у поросенка?

Есть ли гребень у горы?

Есть ли двери у норы?

Есть ли хвост у петуха?

Есть ли ключ у скрипки?

Есть ли рифма у стиха?

Есть ли в нем оршибки?

1. Подведение итогов

Нравится ли вам удивляться? Почему? Что или кто вас сегодня удивил? Почему? Удивление - какое оно - тяжелое или легкое? Какое на вкус? Какой у него цвет? А какие запахи могут удивлять и обрадовать? Как пахнет удивление? А какой запах у радости? У страха? У гнева? Что вам сегодня запомнилось и понравилось больше всего?

1. Игра «добрые слова» (см занятии № 1)

**Занятие 6 «Страх»**

Цели:

1. Познакомить детей с эмоцией страха.
2. Научить детей узнавать эмоцию страх по его проявлениям.
3. Развивать умение справляться с чувством страха.

Ход занятий

1. Приветствие (см. занятие №2)

2. Игра «Делай как я» (см. занятие №2)

3. Вспоминаем правила поведения на занятиях (см. занятие №2)

драться, мешать другим;

4. Беседа по пиктограмме «Страх»

Как мы можем узнать, что человек испуган? (ответы детей.) Голова испуганного человека втянута в плечи и откинута назад. Глаза широко раскрыты, брови приподняты, рот приоткрыт. Руки прижаты к груди или закрывают лицо. Колени согнуты, ходит он очень осторожно или вообще стоит на месте. От страха человек может очень тихо говорить, дрожать, плакать. Ему даже кажется, что он становится меньше ростом.

Покажите друг другу, как вы выглядите. Когда боитесь. (Дети выполняют задание.) Теперь пройдите так, как ходит испуганный человек. (Дети выполняют задание). Постарайтесь испуганно сказать: «Сегодня шел дождь». (Дети выполняют задание.)

1. Этюд на выражение чувства страха

Мальчик боится одиночества. Он неподвижно сидит на стуле и со страхом смотрит на дверь. Он опасается, что в другой комнате кто-то притаился. Выразительные движения: голова откинута назад и втянута в плечи. Мимика: брови подняты вверх, глаза расширены, рот раскрыт как бы для восклицания.

1. Задание «Боюсь, когда…»
2. Задание «Когда я боюсь, я…»

8. Как справиться с чувством страха?

1. Секрет: у страха есть одно слабое место: пока страх не назван и не рассказан он кажется огромным но стоит только назвать страх вслух как он теряет почти половину своей значимости.

2. После проговаривания страхов предлагается детям увидеть в страшном что-то смешное. Страхи не терпят юмора! Затем включить смех.

3. Мысли - самое лучшее оружие против страхов. «Если как следует подумаешь, то станешь вооруженным против страхов и победишь их, все до одного!» Во время беседы дети понимают, что мысли помогают победить страх. Если подумать, то в темных углах ничего интересного, кроме пыли, не бывает (ведь дом закрыт на прочные замки); собаки крайне редко нападают на детей, а если собака сидит и сторожит что-нибудь, подходить к ней не следует, так как она на работе; волки давно сами прячутся от людей в дальних лесах. Скажите: «Подумайте, откуда волки могут появиться в городе или поселке?.. Пауки, кроме мух, никого не обижают... Змеи при виде людей стараются поскорее удрать восвояси... Зачем животным вступать в борьбу с великанами-людьми?.. Гром - это просто громкий звук. Он сообщает о приближении грозы и не может причинить вреда... Баба Яга живет только в сказках...» и т.д.

1. Рисунок «страшный сказочный герой» или Рисование страха

Сейчас мы будем слушать музыку и рисовать свой страх, а потом расскажем о нем. Вы можете нарисовать историю, которая произошла, когда вас напугал какой-нибудь страшный звук. Вспомните, чем вы занимались, кто был рядом с вами, что вы стали делать, когда испугались.

Обратите внимание на цвет карандашей, выберите те, которые помогут вам лучше нарисовать ваш страх.

Нарисовать тот персонаж сказки, которого он боится, а потом спросить каждого ребенка, чтобы он хотел сделать с ним (посадить в клетку, закрыть на ключ, зачеркнуть или заштриховать черным фломастером, разорвать рисунок, скомкать бумагу).

10. Игра «Я страшилок не боюсь, в кого хочешь превращусь».

Дети идут по кругу, держась за руки, и проговаривают хором эти слова. Когда водящий называет какого-нибудь страшного персонажа, детям нужно быстро «превратиться» в него и замереть. Ведущий выбирает самого страшного Кощея, тот становится водящим и продолжаем игру.

11. Игра «добрые слова» (см. занятии № 1)

**Занятие 7 «Гнев»**

Цели:

1. Привлечение внимания к эмоциональному миру человека. Знакомство с чувством гнева.
2. Обучению различению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию.
3. Учить детей выражать чувство гнева в рисунке.
4. Обучение детей приемлемым способом выражения гнева; навыкам распознавания и контроля владения собой при  вспышке гнева.

Ход занятий

1. Приветствие (см. занятие №2)

2. Игра «Делай как я» (см. занятие №2)

3. Вспоминаем правила поведения на занятиях (см. занятие №2)

4. Беседа по пиктограмме «Гнев»

Как можно узнать разгневанного или злого человека? (Ответы детей)

Брови у злого человека 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. Изобразите гневного, злого человека. (Дети выполняют задание).

Постарайтесь зло сказать фразу «Сегодня шел дождь». (Дети выполняют задание).

5. Задание «Я сержусь, когда….»

Давайте поговорим, когда вы сердитесь. Закончите фразу: «Я сержусь, когда…..». Детские ответы записывают на сердитом облачке.

6. Этюд на выражение чувства гнева «Король Боровик»

Шел Король – Боровик

Через лес, напрямик.

Он грозил кулаком

И стучал каблуком.

Был Король – Боровик не в духе:

Короля покусали мухи.

7. Задание «Мой гнев» (музыка Е. Вотлярова «Драчун»)

Психолог предлагает детям нарисовать свой гнев или то, что они чувствуют или делают в состоянии гнева; вспомнить, на что или кого был похож гнев. Может быть, на животное или бесформенное облако? Дети выполняют задание, а затем рассказывают, что они нарисовали.

8. Упражнение «Избавление от гнева»

Как вы думаете, ребята, можно или нельзя гневаться, злиться на других людей? На друзей? Почему? (Ответы детей). Я хочу открыть вам тайну: взрослые тоже злиться, но умеют это делать, не причиняя никому вреда.

Сейчас мы научимся сердиться, никого при этом не обижая.

1) «Воздушный шарик». Надуйте воздушный шарик и держите так, чтобы он не сдувался. (Дети выполняют задание). Представьте себе, что шарик - это ваше тело, а воздух внутри шарика - это ваш гнев или злость. Как вы думаете, что случиться с шариком, если его сейчас выпустить из рук? (Он улетит). Отпустите шарик и проследите за ним. (Дети отпускают шарик. Он быстро перемещается из стороны в сторону.) Заметили, что шарик был совершенно неуправляемым? Так бывает и со злым человеком. Он может совершать поступки, не контролируя их. Может обидеть или даже ударить кого-нибудь. Теперь надуйте шарик и попробуйте выпускать из него воздух маленькими порциями. (Дети выполняют задание). Что теперь происходит с шариком? (Он сдувается.) А что происходит с гневом внутри шарика? Можно им управлять? (он выходит из него. И этим гневом можно управлять.)

2) «Мыльные пузыри». Если гнев остался внутри нас, можно выпустить его с помощью мыльных пузырей. Давайте попробуем! (Дети выдувает мыльные пузыри.)

3) «Топание ног». Еще гнев можно пропустить через стопы наших ног. Давайте встанем и сильно потопаем. Наши стопы станут теплыми, потом горячими, потому что через них выходит гнев. Давайте потопаем. (Дети выполняют задание.)

4) «Мешочек для гнева». Можно представить, что мы собрали остатки вашего гнева в мешочек. Давайте подержим мешочек на ладони. Чувствуете, какой тяжелый гнев? Сожмите его со всей силы и киньте в мишень. (Дети выполняют задание.)

5) «Труба для гнева». А сердитые слова можно произнести в трубу. Попробуйте сделать это. (Дети выполняют задание.)

6) «Коробочка злости». Представьте, что мы на что-то  рассердились, берем газету и комкаем ее, а потом бросаем в коробочку для злинок и закрываем их там.

7) «Подушка-колотушка». По ней можно стучать, когда сердишься.

8) «Коврик злости». Психолог показывает коврик и рассказывает о том что этот коврик снимает злость. Если кто-то разозлился достаточно встать на него и начинать вытирать ноги. Чем сильнее злость тем сильнее надо вытирать ноги. Каждому ребенку предлагается попробовать.

9) Упражнение «Возьмите себя в руки». Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди - это поза выдержанного человека».

10) «Рвать газету». Вы почувствовали, как стало легко и весело! Мы с вами сердились, но никакого вреда никому не причинили.

9. Подвижная игра «Вулкан»

Среди детей по желанию выбирается один, который будет исполнять роль вулкана. Остальные дети - туристы, приехавшие на остров Настроения посмотреть на спящий вулкан. Ребенок, исполняющий роль вулкана, сидит в центре круга, изображает, что он спит. Туристы ходят по острову, постепенно приближаясь к вулкану. Вулкан, слыша приближающиеся шаги, начинает просыпаться (выбрасывает пепел – злится). Далее  вулкан «извергает лаву» - рычит на детей. Туристы должны спрятаться от извергающегося вулкана в заранее обговоренных местах, например за стульчиками, под столом и т.д. Постепенно вулкан начинает, успокаивается: ребенок, изображающий вулкан, снова в занимает свое место. Дети - туристы подходят к остывающему вулкану и помогает ему успокоится (поглаживают, говорят ласковые слова и т.д.).

Игра может повторяться несколько раз.

Какими еще способами может справиться  с нашей злостью?

10. Игра «добрые слова» (см занятии № 1)

**Занятие 8 «Обида, вина и стыд»**

Цели:

1. Познакомить детей с эмоциями обиды, вины и стыда, научить узнавать их по вербальным проявлениям.
2. Развивать умение конструктивно управлять своими эмоциями. Умение просить прощения. Знакомство со способами как справиться с обидой

Ход занятий

1. Приветствие (см. занятие №2)

2. Игра «Делай как я» (см. занятие №2)

3. Вспоминаем правила поведения на занятиях (см. занятие №2)

4. Беседа по пиктограмме «Обида», «Вина» и «Стыда»

1. Этюд на выражение чувства вины и стыда.

«Стыдно». Мальчик Коля случайно сломал переключатель у телевизора. Он испугался, что мама его накажет. Коля сказал, что переключатель крутил его маленький брат. Брата наказали. Старшему брату стало очень стыдно. (Выразительные движения. Голова наклонена вперед, брови подняты и сдвинуты, углы рта опущены.)

1. Сказка.

«Жили два брата лисенка – старший и младший, друзья так их и назывались: старший лисенок и младший лисенок. Однажды пришел к лисятам несчастливый день. Утром по дороге в школу они помогли старушке нести из магазина сумки и опоздали на урок, а учительница им поставила в дневник двойки. Обидились на нее лисята, но по-разному: старший лисенок старался не показывать виду, что обиделся, а младший – весь день ходил надутым. Вечером мама пришла с работы усталой и, не разобравшись, надавала им шлепков. Еще больше обиделись лисята. Но старший, как и прежде, делал вид, что ему все нипочем, а младший еще больше надулся. К вечеру у лисят от обиды поднялась температура. Забеспокоились родители, вызвали доктора. Доктор быстро разобрался, что дело в обиде, и дал лисятам такой совет: если обиделись, не надо долго терпеть обиду или дуться. Лучше рассказать о ней обидчику, тогда обида растает сама собой, а утром учительнице. Извинились перед лисятами взрослые. А лисята с тех пор твердо запомнили правило: «Ты обиду не держи, поскорее расскажи».

Почему обиделись лисята? Как они вели себя и что из этого получилось? Какой совет доктора им помог? Как ты ведешь себя, когда обижаешься, и что при этом чувствуешь? В какой цвет можно раскрасить обиду? Затем эта сказка обыгрывается.

1. Задание «Я обижаюсь, когда…»

Продолжите мои предложения «Я обижаюсь, когда…». Когда вы обижаетесь? Вспомните случаи, когда вы обижались. На кого? «Я чувствую вину, когда..», «Мне стыдно, когда..»

1. Беседа о пользе чувств вины и обиды.

Для чего нужно чувство вины? - Она помогает заметить неправильный, плохой поступок, который мы совершили. Вина показывает человеку, что тот кого-то обидел, причинил боль. А что можно сделать, если кого-то обидел? Чтобы вина не мучила?

Что такое обида? Обида - несправедливо причиненное огорчение, оскорбление. Обида – острая боль. Обида – горечь, направленная внутрь человека. Можно ли разделить обиды на справедливые и несправедливые? Как мы реагируем на обиду? Как нужно реагировать на обиды? Как вы считаете, нужно ли копить обиды? Мы можем сделать вывод о бесполезности накопления обид.

1. Рисунок «обида» (Музыкальное сопровождение «Шторм»)

А теперь представьте свою обиду визуально, подумайте, где она находится, постарайтесь представить, как она выглядит. Нарисуйте на листке бумаги свою обиду.

– Чем похожи рисунки? Почему?

– Что делать с обидами? (Рвем листочки и выбрасываем.)

– Что вы чувствуете теперь?

– Как быть с нашими обидами в жизни? (Прощать.)

– Как относиться к обидчику? (Прощать.)

– Умение выразить обиду очень важно для самого себя. Но нельзя мстить другим людям: это не решает проблему, а усугубляет ее. Можно написать обиды на листке бумаги и тоже разорвать его.А еще обиды можно мысленно отпускать на ветер или по воде и представлять, как они исчезают. Представить это нам поможет релаксация.

1. Прощание «Солнечные лучики»

*Протянуть руки вперёд и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя тёплым солнечным лучиком.*

Мы все дружные ребята,                             Никого в беде не бросим.

Мы ребята-дошколята.                             Не отнимем, а попросим.

Никого не обижаем.                                    Пусть всем будет хорошо

Как заботиться - мы знаем.                 Будет радостно, светло!

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.**

Мною была проведена диагностика двух детей по методике «Джин+5», в результате которой было выявлено, что у детей имеется наличие таких дефицитарных социальных навыков, как навыки альтернативы агрессии (32, 34, 35 37, 39), навыки общения со сверстниками (12,14,18) и навыки адаптации к образовательному учреждению (3,5,7). На диаграмме это отчетливо можно увидеть.



В результате чего появилась необходимость создания коррекционно-развивающей программы направленной на снижение агрессивности, формированию навыков общения со сверстниками и познанию эмоционального мира.

Сроки реализации программы: 4 месяца.

Ожидаемый результат соотнесен с целью и задами программы. Ожидаемый результат состоит в положительной динамике развития личности ребенка, снижении его агрессивного поведения.

Я апробировала данную программу в течение этого учебного года с октября 2013 года по февраль 2014 года на базе своего детского сада № 2 «Искорка» г.Протвино. После проведенной индивидуальной коррекционной работы дети лучше вступали во взаимодействии со сверстниками в процессе групповых занятий, охотно участвовали в играх, где нужно было проявить эмоциональное состояние гнева (например, упражнение «Вулкан») или выразить чувства в своем рисунке.

Можно сделать практический вывод о том, что данная программа помогает развивать у дошкольников эмоциональную сферу, самосознание, конструктивно строить доброжелательные взаимоотношения с окружающими, приобретаются необходимые навыки управления своими негативными эмоциями.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: Учебное пособие для специалистов и дилетантов. - СПб.:Речь, 2006.- 144с.
2. Долгова А.Г. Агрессия у детей младшего школьного возраста. Диагностика и коррекция. -М.:Генезис, 2009. - 216с.
3. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль:Академия развития, 1997. - 208с.
4. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для взрослых. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. - М.:Генезис, 2000.- 192с.
5. Оклендер В. Окна в мир ребенка. Руководство по детской терапии. - М.: Класс, 2005. - 336с.
6. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей / Т.П.Смирнова. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 154с.
7. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие для педагогов и школьных психологов. Ч. 1-3.- М.:Генезис, 1998.
8. Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция.- Минск: Ильин В.П., 1996.- 192с.
9. Чижова С.Ю., Калинина О.В. Детская агрессивность. - Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2002. - 160с.
10. Чистякова М.И. Психогимнастика. - М.: Просвещение, 1990. - 128с.