

**Аннотация:** Повышенная агрессивность детей является одной из наиболее частых проблем в детском коллективе. Она волнует не только педагогов, но и родителей. Те или иные формы агрессии характерны для большинства дошкольников и младших школьников. Практически все дети ссорятся, дерутся, обзываются и пр. Обычно с усвоением правил и норм поведения эти непосредственные проявления детской агрессивности уступают место асоциальным 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, но и самому себе.

**Цель:** психокоррекция детской агрессивности; формирования навыков саморегуляции, внутренних аффективных процессов и эмоциональной адекватности в контактах детей с окружающим миром.

**Задача программы:**

- Снизить уровень детской агрессивности.
- Гармонизировать уровень базальной эмоциональной регуляции путем обучения способам регуляции эмоциональных состояний;
- Развить умение анализировать свое внутреннее состояние и состояние других детей;
- Снизить уровень личностной тревожности.
- Научить детей конструктивным формам общения, поведенческих реакций, снятию деструктивных элементов в поведении.
- Обучить приемлемым формам выражения гнева агрессивных детей, техникам контроля над негативными эмоциональными состояниями.
- Развить адекватный уровень самооценки и самоконтроля.
- Сформировать нравственные представления, альтруистические формы поведения.

Отбор детей для коррекционной работы осуществляется на основе психодиагностики, которая осуществляется путем наблюдения; интерпретации серии проективных методик «Кинетический рисунок семьи», «Дом-Дерево-Человек».

**Адресат:**

*Вид группы:* воспитанники дошкольного возраста с выраженной агрессивностью

*Состав группы:* постоянный

*Форма занятий:* групповая

*Количество человек:* 6 – 7

*Возраст учащихся:* 5-6 лет

*Количество занятий в неделю:* 2 раз

*Длительность занятия:* 30 минут

*Место проведения:* кабинет психолога

### **Продолжительность курса:**

I этап - ориентировочный (4 занятия), направленный на близкое знакомство психолога с детьми;

II этап - реконструктивный (9 занятий), его задачей является собственно снижение высокого уровня агрессивности и тревожности, выработка навыков речевого общения;

III этап - закрепляющий (3 занятия).

Организация занятий: программа включает 14 занятий.

### **Структура занятий программы:**

1. Вступительная беседа психолога, целью которой является рефлексия прошедшего занятия, упражнения на мышечную релаксацию.

2. Основная часть, во время которой используются игры и упражнения, направленные на:

- обработку психотравмирующих ситуаций;

- выработку социально приемлемых способов выражения эмоциональных реакций: гнева, ревности, обиды и т.д.;

- формирование адекватных способов эмоционального реагирования на негативные переживания.

В основной части используются такие методы и приемы как:

- прослушивание и обсуждение рассказов;

- разыгрывание этюдов;

- игры-инсценировки.

3. Упражнения на снятие психоэмоционального напряжения. Психогимнастика.

4. Танцевальная терапия, музыкотерапия, арт-терапия. Танец в сочетании с другими техниками позволяет ребенку найти способы выражения себя, своего внутреннего состояния. Танец может выполнять не только терапевтическую, профилактическую, но и диагностическую функции.

5. Заключительный этап, направлен на рефлексия занятия (Что нового сегодня мы узнали на занятии? Что особенно понравилось? Почему?)

6. Прощание.

Средства отслеживания эффективности программы: с помощью повторной диагностики определяется уровень агрессивности и тревожности.

Используются те же методики, что и для первичной диагностики. Об изменении уровня агрессивности у детей можно узнать у воспитателей и родителей дошкольников.

### **Занятие №1 из программы снижения агрессивности у дошкольников в детском саду**

Коррекционно-развивающая программа психолога по снижению агрессивности у дошкольников.

Цель:

- создать положительный эмоциональный фон, чувства комфорта, сплоченности в группе;
- ослабить эмоциональное напряжение;
- развить эмпатийные способностей у детей.

Материалы: бумага, карандаши.

Ход занятия психолога по снижению агрессивности

### 1. Приветствие. Упражнение «Имя»

Дети передают по кругу клубочек, называют предыдущих участников и добавляют свое имя. Разрешается называться вымышленным именем.

### 2. Пластический этюд «Солнышко»

Ведущий: от ласковых имен стало тепло как от солнышка. Сейчас мы все станем маленькими солнышками и согреем друг друга.

«Я - маленькое солнце. Я просыпаюсь, я умываюсь. Я расчесываю свои лучи и поднимаюсь медленно и торжественно. Я - большой шар. Во мне много тепла и света. Я - большой солнце. Я дарю свое тепло всем: небу, тучка, рекам, полям, людям. Я выдыхаю тепло. Я превращаюсь в тонкий солнечный луч. Я лечу к земле и ныряю в мягкую зелень листвы, я купаюсь в волнах моря, я играю в белой пене».

### 3. Игра «Доброе животное»

Участники становятся в круг и берутся за руки. Ведущий тихим таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. А теперь подышим вместе! На вдох - делаем шаг вперед, на выдох - шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох - 2 шага назад. Вдох - 2 шага вперед. Выдох - 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется ее большое доброе сердце. Стук - шаг вперед, стук - шаг назад и т.д. Мы все чувствуем дыхание и стук сердца этого животного».

### 4. Психологический этюд «Спаси птичку»

Психолог: Представь, что у тебя в руках маленькая беспомощная птичка. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей ее, медленно, по одному пальчику складывай ладони, спрячь в них птичку, подыши на нее, согревая своим ровным, спокойным дыханием, прижми ладони к груди, отдай птичке доброту своего сердца и дыхание. А теперь открой ладони - и ты увидишь, что птичка радостно взлетела, улыбнись ей и не грусти, она еще прилетит к тебе.

## **Занятие №2 из программы снижения агрессивности у дошкольников в детском саду**

Коррекционно-развивающая программа психолога по снижению агрессивности у дошкольников.

Занятие №1

Цель:

- обеспечить атмосферу доверия;
- снять эмоциональное напряжение, повысить уровень адаптации в коллективе;
- развить умение распознавать эмоциональные состояния других людей;
- развить сострадание, милосердие;
- вызвать положительные эмоции у детей.

Материал: набор карточек со схематическим изображением различных эмоциональных состояний людей, карандаши.

Ход занятия психолога

1. Приветствие.

2. Этюд «Улыбка по кругу»

Все берутся за руки и «передают улыбку по кругу»: каждый ребенок поворачивается к своему соседу справа или слева и, пожелав ему что-то хорошее и приятное, улыбается ему, тот улыбается следующему соседу и т.д. При этом можно образно «взять улыбку» в соединенные ладони и бережно «передавать» ее по кругу, из рук в руки. Психолог интересуется впечатлениями детей от занятия, благодарит группу за работу и приглашает на следующую встречу.

3. Упражнение «Наши эмоции»

Для выполнения упражнения понадобится набор из шести карточек со схематическим изображением различных эмоциональных состояний человека, например: радость, страх, злость, грусть, вина, спокойствие.

Для работы с карточками предлагается серия заданий:

- Назвать эмоциональные состояния (чувства, настроения), изображенные на карточках.
- Разделить лист дневника на 2 половины и перерисовать схематические рисунки так, чтобы слева были изображения эмоциональных состояний, которые детям нравятся, а справа - какие не нравятся. После выполнения задания дети по очереди называют эмоциональные состояния, изображения которых оказались слева, а затем - справа, и объясняют, почему им нравятся либо не нравятся определенные эмоциональные состояния.
- Определить свое настроение, эмоциональное состояние в этот момент, схематично изобразить его в своем дневнике и коротко объяснить причину этого состояния.

При обсуждении различных эмоциональных состояний психолог обращает внимание детей на особенности экспрессии лица: форма глаз и бровей, форма губ, положение уголков рта, и тому подобное. В процессе выполнения упражнения психолог обращает внимание на эмоциональное состояние детей в группе, констатирует наличие повышенной тревожности отдельных ее участников.

4. Беседа психолога с детьми «Волшебное слово»

Логическим продолжением игры становится короткая беседа о силе «волшебного» слова «пожалуйста», о последствиях вежливости и грубости, о том, какое впечатление производит на людей вежливый человек, а какое - грубый человек. И какая из этих двух тактик решения проблем является более конструктивной и эффективной.

#### 5. Игра «Мой хороший мышонок»

Дети стоят в кругу. Затем взрослый говорит: «Дети! К нам в гости пожаловал мышонок. Он хочет с нами познакомиться и поиграть. Как вы думаете, что мы можем сделать, чтобы ему понравилось у нас, чтобы он захотел прийти к нам снова? Дети предлагают: «Говорить с ним ласково», «Научить его играть» др. Взрослый бережно передает кому-то из них игрушечного мышонка. Ребенок, получив игрушку, должен прижать ее к себе, погладить, сказать что-то приятное, назвать ласковым именем и передать (или перебросить) мышонка другому ребенку. Игру лучше проводить в медленном темпе.

#### 6. Минутка отдыха «Птичка»

Дети представляют себя птицами, порхают в голубом небе, поют и радуются солнышку.

#### **Занятие №3 из программы снижения агрессивности у дошкольников в детском саду**

Коррекционно-развивающая программа психолога по снижению агрессивности у дошкольников.

Цель:

- снять эмоциональное напряжение;
- сформировать положительную самооценку;
- научить осознавать свои положительные черты; способствовать повышению чувства личностной значимости;
- сформировать альтруистические формы поведения, умение заботиться о других.

Материалы: бумага, цветные краски.

Ход занятия психолога

##### 1. Приветствие

##### 2. Игра «Котик»

Дети находятся на коврик. Под спокойную музыку они придумывают сказку о котике, который нежится на солнышке (лежит на коврик), потягивается, умывается, царапает коготками коврик, и тому подобное.

В качестве музыкального сопровождения можно использовать записи аудиокассеты «Волшебные голоса природы».

##### 3. Упражнение «За что меня любит мама?»

Дети сидят по кругу. Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама. Если возникают трудности, другие дети могут помочь. Психологу необходимо подвести детей к выводу о том, что нужно внимательно относиться к окружающим.

#### 4. Упражнение «Какой я?»

Дети по очереди называют свои положительные и отрицательные черты.

#### 5. Беседа психолога по сказке «Гуси-лебеди»

Анализ поведения героев сказки: гусей и сестрички. Какие герои нравятся? Почему? А какие не нравятся?

Дети называют и показывают мимикой основные черты сказочных героев:

Кого бы вы выбрали себе в друзья? Почему?

У кого из сказочных героев сердце было: хорошее, доброе, прекрасное, а у кого плохое, каменное, холодное. Ролевое проигрывание сцен сказки.

#### 6. Игра «Подари свое сердце»

Предложить детям «подарить» свое сердце (бумажное) тем героям, которые нравятся.

#### 7. Психологический этюд «Чародеи»

Дети представляют себя волшебниками и попадают в страну сказок, где могут заменять сказочных героев.

### **Занятие №4 из программы снижения агрессивности у дошкольников в детском саду**

Коррекционно-развивающая программа психолога по снижению агрессивности у дошкольников.

Цель: обеспечить чувство комфорта, уменьшить тревогу, развить положительные эмоции; научить навыкам ауторелаксации; установить телесный контакт; формировать способности к эмпатии, доверия, сопереживания, сочувствия, установление доверительных отношений.

#### **Ход занятия психолога по снижению агрессивности**

##### 1. Упражнение «Паутинка»

Дети стоят в кругу и передают клубок ярких ниток тому, кому захотят, говоря при этом добрые пожелания. Во время игры образуется паутинка, которая соединяет детей.

##### 2. Игра «Волшебные шарики»

Дети сидят в кругу. Психолог просит их закрыть глаза и сделать из ладошек «Челнок». Затем он вкладывает каждому ребенку в ладошки пластиковый шарик и дает инструкцию: «Возьмите шарик в ладошки, согрейте его, сложите ладошки вместе, покачайте, подышите на него, согрейте его своим дыханием, отдайте ему часть своего тепла и ласки. Откройте глаза. Посмотрите на шарик и по очереди расскажите о чувствах, возникших у вас во время выполнения упражнения.

##### 3. Игра «Эмоции героев»

Взрослый напоминает детям сказку «Красная шапочка». Детям заранее выдаются маленькие карточки с изображениями различных эмоциональных состояний. Ребенок откладывает несколько карточек, которые, по его мнению, отражают эмоциональное состояние героя в различных ситуациях. Каждый ребенок объясняет, в какой ситуации и почему ему кажется, что герой был веселый, грустный, подавленный ...

В эту игру лучше играть или индивидуально, или в малой группе.

Вопросы к детям. Что бы ты ответил герою сказки, если бы он тебя спросил?

Что бы ты сделал на месте героя? Что бы ты чувствовал, если бы герой сказки появился здесь?

Ролевое проигрывание сцен сказки.

#### 4. Игра «Серебряное копытце»

Ведущий: Представь себе, что ты - красивый, стройный, сильный, спокойный, мудрый олень с гордо поднятой головой. На твоей левой ножке серебряное копытце.

Как только ты трижды стукнешь копытцем по земле, появляются серебряные монеты. Они волшебные, невидимые. С каждой новой монетой ты становишься добрее и ласковее. И хотя люди не видят этих монет, они чувствуют доброту, тепло и ласку, что идут от тебя. Они тянутся к тебе, любят тебя, ты им все больше и больше нравишься.

#### 5. Ауторелаксация: «Я ветер»

Я - ветер. Я легкий, нежный, теплый. Я играю с цветами, я нежно касаюсь их лепестков. Я прячусь в кронах деревьев и шевелю листочками. Я вдыхаю в себя чистый воздух полей и становлюсь сильнее и добрее ... Мои крылья легкие и большие. Я лечу над морем, поднимаюсь высоко в горы и пою во весь голос; «Я - ветер. Я быстрый, сильный, добрый ветер».

### **Занятие №5 из программы снижения агрессивности у дошкольников в детском саду**

Коррекционно-развивающая программа психолога по снижению агрессивности у дошкольников.

Цель: игровая коррекция агрессивности, снятие вербальной агрессии; заучивания социально принятых норм поведения с помощью обратных связей со сверстниками, установление доверительных отношений, стимуляция гуманных чувств; ауторелаксация.

Материалы: колокольчик, пиктограммы «Злость», «Радость».

Ход занятия:

#### 1. Упражнение «Доброе утро»

Ведущий: Я рад вас видеть. Давайте все вместе возьмемся за руки и громко скажем друг другу; «Доброе утро!».

#### 2. Упражнение «Знакомство с чувством злости»

Детальное рассмотрение пиктограммы «Злость», сравнение с пиктограммой «Радость».

Вопросы к детям. Когда бывает весело? Почему печально? Когда люди сердятся? Почему злятся? На что похожа злость? Какая злость на вкус? Какого цвета может быть злость?

По команде ведущего «Зло, зло, зло ...» каждый ребенок своей мимикой изображает Зло. По команде «Добро» - изображают доброго и ласкового ребенка.

### 3. Сказкотерапия «Как злость Олю и Толю в плен поймала»

Психолог читает детям сказку.

«Жили веселые дети Оля и Толя. Все их очень любили: и мама с папой, и воспитательница, и дети в детском саду. Но как-то они вышли гулять на улицу, налетела вдруг откуда-то злая фея и захватила в плен Олю и Толю, и понесла в «Королевство Злобляндию». Все, кто попадал в то королевство, сразу становились вот такими (дети показывают), злыми и некрасивыми, и Оля с Толей тоже стали злыми, научились кусаться, плевать, драться и даже, ногами пинаться. Кто может показать, чему они научились? И даже обзывать они научились? Как вы думаете, какими словами? Но злая фея еще большее зло для наших малышей придумала. Она вернула их обратно в свой дом, но не расколдовала. И что тут началось! Оля и Толя на маму злятся. У папы потихоньку компьютер ломают. А малышей в детском саду то обижают, то стукнут, то игрушки заберут. А как вы думаете, как изменилась жизнь у Оли и Толи? Почему? Правильно вы догадались, совсем плохая жизнь в них настала, так как злым людям очень трудно живется на свете.

Но был у Оли и Толи лучший друг Даня. Решил Даня победить злую фею и попросил помощи у воспитательницы Тамары Андреевны, и она сказала:

«Зло ты злом не пересиличишь, только людям навредишь». «А чем же мне победить зло? » - растерялся Даня.

- «Злого надо полюбить, чтобы о зле он мог забыть», - ответила ему мудрая воспитательница. Вот и мы с вами запомним эти слова и поиграем в заколдованных злых Олю и Толю, которых все вместе расколдуем.

### 4. Игра «Меняем Олю и Толю»

Двое детей - Оля и Толя - садятся на стульчиках в центре группы, делают злые лица. Дети по очереди подходят к ним, глядят и говорят добрые слова. Оля и Толя не расколдовываются и не улыбаются. Психолог предлагает детям сказать правила, которые должны знать Оля и Толя. Только тогда они расколдуются.

Правила: жить дружно; мириться; игрушками делиться; помогать другим; не обижать детей.

Дети закрепляют правила. А если они очень рассержены кем то, то они могут сделать так (учебные действия): смять или порвать какую-то бумажку; потопать ногами; попрыгать; громко покричать в «стаканчик для криков»; помять пластилин.

### 5. Игра «Злюка»

Один из участников группы садится на стул. В руках у него полотенце или легкая косынка. Все остальные участники бегают вокруг него и всячески дразнят, пытаясь разозлить: кривляются, касаются его, щекочут. Психолог следит за тем, чтобы дети не допускали оскорбительных слов, после условного сигнала, злока превращается в доброго ребенка.

#### 6. Игра «Тух-тиби-дух»

Ведущий: Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинания против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: «Тух-тиби-дух». Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-то и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово. Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами. В этой игре заложен комический парадокс. Хотя дети должны произносить слово «Тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

#### 7. Упражнение «Свободное рисование»

Ребенок рисует свои фантазии. Взрослый помогает вопросами, постепенно усиливая положительную окраску элементов.

#### **Занятие №6 из программы снижения агрессивности у дошкольников в детском саду**

Коррекционно-развивающая программа психолога по снижению агрессивности у дошкольников.

Цель: обучение агрессивных детей приемлемым способам выражения гнева, снятие агрессии; направление разрушительной энергии на достижение успехов; ориентация на состояние и чувства других детей, обучение детей навыкам распознавания различных эмоциональных состояний; формирование умения заботиться о других.

Ход занятия:

##### 1. Игра «Клеевой дождик»

Дети становятся друг за другом и держатся за плечи. В таком положении они преодолевают различные препятствия: подняться и сойти со стула; проползти под столами; обогнуть «широкое озеро»; пробраться через «дремучий лес»; прятаться от «диких животных».

В течение всего упражнения дети не должны отцепляться от своего партнера.

##### 2. Игра «Охота Бабы Яги»

Один из участников группы - Баба Яга. Она стоит спиной к другим детям. По сигналу руководителя: «День» - Баба Яга выходит на охоту, дети бегут от нее. Охотясь, Баба Яга всячески выражает свою злость: мимикой, жестами, движениями рук и тому подобное. Как только ей

удается поймать одного из участников игры, руководитель дает команду: «Ночь» - что означает, что больше никто никуда не убегает и Баба Яга никого не ловит, а «вершит расправу» над пойманной жертвой. Тому, кто попадет ему в руки, она злобно сообщает, что с ним сделает, сопровождая рассказ угрожающей жестикуляцией и мимикой. После этого пленник становится Бабой Ягой и «выплескивает» свою злость на другого участника, которого ему удастся поймать. Психолог следит за соблюдением участниками группы правил безопасной игры.

### 3. Упражнение «Беги, злость, беги!»

Дети лежат на коврик по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают бить ногами по полу, а руками по подушкам с криком: «Беги, злость, беги!». Продолжительность - до 3 мин. Затем ложатся в позу «звезды» и спокойно лежат, слушая музыку.

### 4. Упражнение «Овладей собой»

Психолог учит детей приемам. Он говорит, что как только ребенок почувствует беспокойство, то ему захочется кого-нибудь стукнуть, или что-то бросить, это очень простой способ доказать себе свою силу. Но можно и нужно поступать по-другому - обхватить ладонями локти и сильно прижать руки к груди, это поможет сохранить выдержку и силу духа.

### 5. Сказкотерапия «Котик и петушок»

Беседа по сказке, ролевое проигрывание ситуаций.

### 6. Игра «Сбрось усталость»

Дети становятся в круг. Руководитель предлагает им широко расставить ноги, согнуть их в коленях, немного согнуть тело и свободно опустить руки, расправить пальцы, склонить голову к груди. После этого покачаться в стороны, вперед, назад, а потом резко встряхнуть головой, руками, ногами, телом. Руководитель говорит, обращаясь к каждому; «Ты сбросил всю усталость. Что-то еще осталось? Тогда повтори еще раз».

## **Занятие №7 из программы снижения агрессивности у дошкольников в детском саду**

Коррекционно-развивающая программа психолога по снижению агрессивности у дошкольников.

Цель: обучение детей приемам саморегуляции, умение владеть собой в ситуациях, провоцирующих гнев; закрепление социально принятых норм; развитие способности быть внимательным к другим; воспитание сострадания и терпимости.

Ход занятия :

1. Этюд «Улыбка по кругу»
2. Игра «Маленький призрак»

Ведущий: Дети! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений.

Нам захотелось пошалить и слегка напугать друг друга. По моей командой вы будете делать руками такое движение (психолог поднимает согнутые в локтях руки, пальцы разведены) и

произносит страшным голосом звук «у». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить «у», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы - хорошие призраки и хотим только слегка пошутить. Затем педагог хлопает в ладоши: «Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!»

### 3. Упражнение «Рубка дров»

Психолог: Скажите, кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны находиться руки и ноги? Станьте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите ее. Можно даже вскрикнуть: «Ха!». Для проведения этого упражнения можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, по очереди ударять по одной колоде.

### 4. Упражнение «Доброе животное»

Участники становятся в круг и берутся за руки. Ведущий тихим, таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох - делаем шаг вперед, на выдох - шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох - 2 шага назад. Вдох - 2 шага вперед. Выдох - 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук - шаг вперед, стук - шаг назад и т.д. Мы все изображаем дыхание и стук сердца этого животного».

### 5. Упражнение «Внимание друг к другу»

Один из участников группы садится спиной к другим. В этом варианте упражнения он должен подробно описать уже не внешность, а поведение одного из членов группы. Можно предложить описать поведение ребенка, который плохо либо хорошо себя вел в течение сегодняшнего дня со всей последовательностью событий.

Затем дети меняются. Упражнение продолжается, пока не будет описано поведение каждого участника группы. Получая оценку окружения, дети учатся контролировать свое поведение.

### 6. Закрепление правил хорошего поведения

#### **Занятие №8 из программы снижения агрессивности у дошкольников в детском саду**

Коррекционно-развивающая программа психолога по снижению агрессивности у дошкольников. Цель: нейтрализация негативной эмоциональной энергии, формирование адекватных способов реагирования; снятие эмоционального напряжения у детей; закрепление представлений о добре и зле, стимулирование к их воплощению, понимание эмоциональных состояний других детей.

Ход занятия :

#### 1. Приветствие

#### 2. Упражнение «Передай чувство»

Дети садятся «цепочкой» (друг за другом), пальцы ставят на спину ребенка, сидящего впереди. Ребенок в конце цепочки загадывает и передает на спину партнеру загаданное чувство. Тот распознает его и передает следующим и т.д. Когда чувство дойдет до первого ребенка, ведущий спрашивает ее, которое чувство он получил, сравнивает его с тем чувством, которое было загадано.

### 3. Упражнение «Кулачок»

Дать ребенку в руку какую-то мелкую игрушку или конфету и попросить его крепко сжать ее в кулачок. Пусть он подержит кулачок сжатым, а когда раскроет его, рука расслабится, и на ладонке будет красивая игрушка.

### 4. «Тряпичная кукла»

Вы, наверное, замечали, что **агрессия у ребенка** постепенно накапливается, и, когда ему удастся выплеснуть ее, он снова становится спокойным и уравновешенным.

Получается, если дать ребенку возможность выплеснуть агрессию на какой-то объект, часть проблем, связанных с его поведением, будет решен. Для этой цели используется специальная тряпичная кукла. Эта кукла не продается, но вы можете очень легко сделать ее сами, например, из подушки.

### 5. Психологический этюд «Добрый мальчик»

Зима. Маленькая девочка играла со снегом и потеряла перчатку. У нее замерзли пальчики. Это увидел мальчик. Он подошел к девочке и надел ей на руку свою варежку. Ролевое проигрывание этюда.

### 6. Упражнение «Волшебная кружка»

Вопросы к детям: Кто из вас пытается исправлять свое плохое настроение? Кто может нам рассказать, как это ему удавалось сделать? Кто из вас хороший? Что такое доброта? Мысли помогают быть хорошими?

Дети под музыку для релаксации выполняют задания психолога «Сядьте удобно, закройте глаза, дышите спокойно, ровно и глубоко. Расслабьтесь. Представьте себе белый экран, сосредоточьтесь на нем. Представьте, что вы видите на нем свою любимую кружку. Раскрасьте ее так, как вам хочется. Еще раз внимательно рассмотрите кружку. Наполните ее до краев своим любимым напитком. Представьте и постарайтесь мысленно нарисовать рядом со своей кружкой другую, чужую. Она пуста. Отлейте из своей кружки в пустую. Рядом еще пустая кружка, еще и еще. Отливайте из своей в пустые и не жалейте. А сейчас посмотрите снова в свою кружку. О! Она снова полная до краев! Что же с ней случилось? Почему так случилось? Ваша кружка особая - волшебная. Мы можем отливать из нее, а она всегда будет полной. Эта кружка - наполнена твоей добротой! Откройте глаза. Давайте спокойно и уверенно скажем: «Это я! У меня есть такая кружка».

Закончив упражнение, дети рассказывают о том, какие кружки они видели, обмениваются впечатлениями, чья кружка всегда оставалась полной.

Вопросы к детям:

«Почему кружка становилась все более полной, хотя из нее отливали напиток в другие кружки?»

(Чем больше отдаешь доброты - тем больше доброты ты получаешь в ответ.)

«Как узнать доброту другого человека?»

«Кто может назвать добрых людей?»

«Кто очень хороший в группе?»

«Как вы узнали об их доброте?»

«Можно ли всем стать добрее и как?»

#### 7. Домашнее задание

Нарисовать дома свою кружку доброты.

#### 8. Упражнение «Гора с плеч»

Психолог объясняет участникам группы, когда они очень устали, им трудно, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, можно выполнить упражнение «Гора с плеч». Для этого нужно стать, широко расставив ноги, поднять плечи, отвести их назад, слегка напрягая их и сводя в лопатках. После этого нужно резко опустить плечи, сбросив гору с плеч». Повторив это упражнение с детьми два-три раза, психолог сообщает, что в случае, если усталость большая, упражнение нужно повторить пять-шесть раз и тогда сразу станет легче.

#### **Занятие №9 из программы снижения агрессивности у дошкольников в детском саду**

Коррекционно-развивающая программа психолога по снижению агрессивности у дошкольников.

Цель: игровая коррекция агрессивности, приобретение способности решать проблемы; отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях, воспитание доброжелательного, толерантного отношения друг к другу.

Ход занятия :

##### 1. Приветствие

##### 2. Игра «Липучка»

Все дети двигаются, бегают по комнате, желательно под быструю музыку. Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников. При этом они приговаривают: «Я - липучка-приставучка, я хочу тебя поймать». Каждого пойманного ребенка «липучки» берут за руку, присоединяют его к своей компании.

Затем они все ловят в свои «сети» других. Когда все дети станут «Липучками», они под спокойную музыку танцуют в кругу, держась за руки.

Если музыкальное сопровождение невозможно осуществить, взрослый задает темп игре, хлопая в ладоши. В этом случае темп, быстрый в начале игры, замедляется по мере ее проведения.

### 3. Игра «Как поступить?»

Детям раздают карточки с изображением различных событий, которые они должны оценить как положительные или отрицательные, и расставить соответственно около пиктограммы доброго или злого человека.

Вопросы к детям. А как бы поступили вы? Как поступить иначе? Как научить злого героя совершать добрые поступки?

### 4. Закрепление правил хорошего поведения

#### 5. Упражнение «Овладей собой»

Психолог учит детей приемам. Он говорит, что только ребенок почувствует, что хочется кого-то стукнуть, или что-то бросить, есть очень простой способ доказать себе свою силу: нужно обхватить ладонями локти и сильно прижать руки к груди - это тренирует выдержку и силу духа человека.

### 6. Совместные настольные игры

Для работы с агрессивными детьми могут с успехом использоваться различные настольные игры, предусматривающие игру, как в одиночку, так и вместе. Например, игра «Конструктор». Детям предлагается вдвоем или втроем собрать какую-то фигуру с деталей «Конструктора». Во время игры взрослый помогает детям решить конфликты и избежать их. После игры возможно проигрывание конфликтных ситуаций с нахождением путей их решения. Во время совместных настольных игр дети овладевают навыками совместного бесконфликтного общения.

### 7. Психомышечное расслабление под музыку.

#### **Занятие №10 из программы снижения агрессивности у дошкольников в детском саду**

Коррекционно-развивающая программа психолога по снижению агрессивности у дошкольников. Цель: способствовать развитию социально приемлемых форм проявления агрессии; направлению разрушительной агрессии на достижение успехов; ориентация на эмоциональное состояние других; развитие коммуникативных и моральных навыков; развитие способности к эмпатии.

#### **Ход занятия :**

#### 1. Упражнение «Как ты сегодня себя чувствуешь?»

Ребенку предлагают карточки с изображением детей в разном настроении, вместе с детьми определяем настроение ребенка. Упражнение на распознавание эмоций. Какое настроение у этой девочки, мальчика? - Закрепляет названия настроения человека.

Дидактическая игра «Подбери пиктограмму к настроению». (К рисункам с изображением животных и людей в разном настроении дети подбирают соответствующую пиктограмму.)

#### 2. Игра-тренинг «Разное настроение»

Ведущий читает стихотворение, дети изображают руками, мимикой соответствующее настроение.

Наш Саша веселый,  
Когда друзья все в доме.  
Наш Саша сердитый,  
Когда ему лоб набили.  
Наш Саша печальный бывает,  
Когда нет игрушки,  
Наш Саша, плаксивый бывает,  
Когда заберут его мячик.  
Наш Саша хитрит,  
Когда фокусы мастерит.  
А когда его поругают -  
Он обиженный стоит.  
Необычное увидит -  
Удивляется.  
А в кусты прячется,  
когда испугается.

### 3. Игра «Дразнилки»

Скажите детям: «Дети, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга различными безобидными словами (заранее обговариваются условия, придумываются «обзывалки», которыми можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты..., морковка!», «А ты... ковшик!», «А ты... чайник!»).

Помните, что это игра, потому обижаться друг на друга не будем. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты, Ваня, - солнышко».

Игра полезна не только для агрессивных, но и для уязвимых детей. Стоит проводить ее в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

### 4. Сказкотерапия «Иванушка-дурачок»

Вопросы к детям. Какие герои сказки вам нравятся? Какие герои были злыми? Какие чувства вы испытываете к Бабе Яге? Что бы вы посоветовали Бабе Яге, чтобы она стала хорошей?

Ролевое проигрывание и анализ ситуаций.

### 5. Упражнение «Сбрось усталость»

Дети становятся в свободный круг. Психолог предлагает им расставить широко ноги, немного согнуть их в коленях, согнуть тело и свободно опустить руки, расправить пальцы, склонить голову к груди, открыть рот. После этого сначала покачаться в стороны, вперед, назад, а затем резко встряхнуть головой, руками, ногами, телом. Говорит, обращаясь к каждому: «Ты стряхнул всю усталость. Что-то еще осталось? Тогда повтори еще раз».

### **Занятие №11 из программы снижения агрессивности у дошкольников в детском саду**

Коррекционно-развивающая программа психолога по снижению агрессивности у дошкольников. Начало.

Цель:

- формирование конструктивных форм общения, навыков самоконтроля и самопознания;
- закрепление приемлемых форм выражения гнева;
- закрепление моральных представлений и суждений;
- развитие чувства взаимопомощи, взаимоуважения.

Ход занятия психолога по снижению агрессивности

#### 1. Упражнение «Тренируем эмоции»

Попросите ребенка похмуриться как: осенняя туча, злая волшебница; разгневанный человек; улыбнуться, как: кот на солнышке, как солнышко; буратино, хитрая лиса, радостный ребенок, ребенок, который увидел что-то необычное;

позлиться, как: ребенок, у которого отобрали мороженое, два барана на мосту, человек, которого ударили;

испугаться, как: ребенок, который потерялся в лесу; заяц, увидевший волка, котенок, на которого лает собака;

устать, как: папа после работы; человек, который поднял тяжелый груз; муравей, который тащит на себе большую муху;

отдохнуть как: турист, снявший с плеч тяжелый рюкзак; ребенок, который много поработал, помогая маме; усталый воин после победы и т.д.

#### 2. Упражнение «Злюка-звездочка»

Мальчики и девочки по очереди садятся на стул лицом ко всем.

Сначала изображают «злюку» (смотрят на каждого с недовольством, из-под густых бровей, закусив верхнюю губу), затем изображают «звездочку» (смотрят ласково, доброжелательно, улыбаются).

Для этюда можно подобрать музыку.

#### 3. Упражнение «Детский футбол»

Вместо мяча - подушки. Играющие делятся на 2 команды. Взрослый-судья. Играть можно руками и ногами. Подушку можно бить, бросать, забирать.

Главная цель - забить в ворота гол.

Примечание: взрослый следит за соблюдением правил: нельзя пускать в ход руки и ноги, если нет подушки. Нарушителей удаляют с поля.

#### 4. Сказкотерапия «Волшебные очки»

Психолог читает сказку. Мама пришла за Димой в детсад. Тот подбежал к маме и спрашивает: «А что ты мне принесла?» «Ничего, сынок», - отвечает мама. «Ага, - обиделся мальчик, тогда я не пойду с тобой домой, пока ты мне чего-то не принесешь», - и побежал играть дальше. Расстроилась мама, что у нее вырос сын-эгоист.

Идет себе и плачет. Подбегает к ней белочка и говорит: «Не плачь, я тебе помогу. Дима просто еще не научился понимать других и поэтому оскорбляет их. А на самом деле он добрый и умный мальчик!» Поблагодарила мама белочку и вернулась к Диме с очками. Обрадовался мальчик, надел очки и тут увидел, как он обидел свою маму. Прижался Дима к маме, взял ее руки и говорит: «Мамочка, я не хотел тебя огорчать, я тебя очень люблю». Улыбнулась мама и простила сына. Пришли они домой. Бабушка встретила их и принялась хозяйничать на кухне. А Дима посмотрел сквозь волшебные очки и говорит: «Бабушка, я вижу, ты очень устала, сядь, отдохни, а я тебе помогу на стол накрыть». Так приятно стало бабушке, что у нее внук чуткий, что даже заплакала, слезы передником вытирает. А тут котик пришел - «Мяу», - сказал и сел в уголке, Дима дал ему молочка. Кот замурлыкал и благодарно потерся о Димину руку.

Беседа с детьми по содержанию.

#### 5. Упражнение «Попроси игрушку»

Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берет в руки какой-то предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1: «Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая тебе очень нужна, 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.

#### 6. Упражнение «Улыбка по кругу»

### **Занятие №12 из программы снижения агрессивности у дошкольников в детском саду**

Коррекционно-развивающая программа психолога по снижению агрессивности у дошкольников. Начало.

Цель: закрепление навыков эмоциональной саморегуляции, навыков овладения негативными реакциями; развитие умения выражать эмоции в рисунке; развитие эмпатийных способностей.

#### **Ход занятия психолога**

---

## 1. Игра «Приветствие»

Дети по сигналу психолога начинают хаотично двигаться по комнате и здороваться со всеми, кто встречается на их пути (возможно, что кто-то из детей будет специально пытаться поздороваться с тем, кто обычно на него не обращает внимания). Здороваться необходимо определенным образом: 1 хлопок - здороваемся за руку; 2 хлопка - здороваемся плечиками; 3 хлопка - здороваемся спинками.

## 2. Упражнение «Три настроения»

Дети вместе с ведущим дают эмоциональную оценку злости, плаксивости и капризности, сравнивают эти состояния с хорошим настроением или плохим. Трое детей договариваются, какое настроение будут изображать, а остальные должны догадаться, кто кого изображает. Затем дети меняются ролями.

## 3 Упражнение «Чертенок»

Жил на болоте Чертенок. Ему очень нравились люди, и поэтому, как только кто-то из людей появлялся, Чертенок залезал в лужу и начинал прыгать. Все люди пугались и убегали, и только один человек не испугался. Он позвал Чертенка к себе и приколот ему в лохмотья волшебную булавку. И в ту же минуту не стало болота, а Чертенок превратился в красивого, аккуратного мальчика. Добрый человек предложил мальчику жить вместе, и тот согласился.

Впоследствии оказалось, что это был мальчик, который все делал наоборот.

Например: когда отец попросил его закрыть дверь, мальчик умышленно их открывал.

Вопросы к детям. Как помочь мальчику? Как научить хорошему поведению?

## 4. Закрепление правил хорошего поведения

Дети выполняют роль чертенка. Сначала по очереди, а потом все вместе.

Команды могут быть самые разнообразные.

## 5. Игра «Тух-тиби-дух» (см. занятия 5-6)

## 6. Свободное рисование

Дети рисуют свои фантазии, рассказывают о них.

## **Занятие №13 из программы снижения агрессивности у дошкольников в детском саду**

Коррекционно-развивающая программа психолога по снижению агрессивности у дошкольников. Начало.

Цель: положительное подкрепление способности решать проблемы социально адаптированными методами; закрепление моральных представлений, развитие чувства взаимопомощи, взаимоуважения; развитие доброжелательности, доверия к людям.

## **Ход занятия психолога с детьми**

### 1. Упражнение «Волшебный мешочек»

Психолог перед этой игрой может обсудить с ребенком настроение, с которым он пришел на занятие, что он чувствует, может, он обиделся на кого-то, может, разозлился? Затем ребенку предлагается сложить в волшебный мешочек все негативные эмоции: злость, обиду, и тому подобное. И взрослый тоже складывает в этот мешок свои негативные эмоции. Этот мешок нужно выбросить. А из другого «волшебного» мешка взять положительные эмоции, которые захочет ребенок, а потом нарисовать их.

## 2. Упражнение «Жужа»

«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, кривляются, дразнят, касаются ее. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, пытаясь поймать того, кто обидел ее больше, он и будет «Жужей». Взрослый должен следить, чтобы «дразнилки» не были слишком оскорбительными.

## 3. Упражнение «Головомяч»

Психолог: «Разбейтесь на пары и лягте на пол друг против друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова была рядом с головой партнера.

Положите мяч между вашими головами. Теперь вам нужно его поднять и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами. Поднимаясь, встаньте сначала на колени, а затем на ноги. Пройдитесь по комнате».

## 4. Танец «Злюка» и «Добрый человек»

Под музыку дети танцуют, изображая злость. Затем музыка меняется, и дети в танце изображают «доброего человека».

Вопросы к детям. Какие чувства возникали у вас при изображении злюки?

Какие чувства возникали у вас при изображении «доброего человека»?

## 5. Этюд «Я - ветер» (см. занятие 4)

Коррекционно-развивающая программа психолога по снижению агрессивности у дошкольников. Начало.

Цель: закрепить конструктивные навыки общения, самосознания и самоконтроля поведения, моральных ценностей; формировать альтруистические чувства детей.

### **Ход занятия психолога по коррекции агрессивности у детей**

#### 1. Упражнение «Глаза в глаза»

Ведущий: Дети, возьмитесь за руки со своим соседом. Смотрите друг другу в глаза и попробуйте мимикой передать различные состояния: «я скучаю», «мне весело», «давай играть», «я сердит», «не хочу ни с кем разговаривать», и тому подобное.

После игры обсудите с детьми, какие состояния передавались легче, какие сложнее, какие из них было легко отгадывать, а какие трудно.

#### 2. Игра «Как поступить?»

Психолог показывает карточки с изображением проблемных ситуаций, а дети называют варианты ответов, как поступили бы они в этой ситуации и почему так. Детей знакомят с ситуацией: Саша без разрешения взял мою машинку.

Варианты поведения: толкнуть и забрать машинку; ударить и забрать; пожаловаться воспитательнице; попросить его вернуть машинку.

Последствия: Саша меня толкнет в ответ; ударит меня; мы поссоримся и подеремся.

Проанализировать с детьми каждую ситуацию и последствия. Обсудить выбор правильного варианта действия, его закрепить.

### 3. Упражнение «Герои добрые и злые»

Детям раздают зеркала и последовательно называют сказочных героев, дети изображают мимикой, позой, жестами героя: Баба Яга, Золушка, Карabas-Барabas, Дюймовочка, Волк, Змей Горыныч, Крокодил Гена, Снежная королева, Доктор Айболит, Коза-Дереза, Чебурашка, Шапокляк.

Вопросы к детям. Кого из героев вы выбрали бы себе в друзья? Как можно помочь злым героям стать хорошими?

Вспомните правила поведения и давайте поможем злым героям выгнать из себя злость. (Дети предлагают способы избавления от гнева.)

### 4. Психологический этюд «Подари доброту»

Представьте себе, что от вашего теплого дыхания в ваших ладонках появилась маленькая искорка! Маленькая искорка доброты постепенно растет и становится все больше и больше, как цветочек на волшебной поляне, и все, кто ее касаются становятся добрыми.

Вопросы к детям. Какого она может быть цвета? Какая она на ощупь? Как она может измениться, когда ее коснуться? А какая она могла бы быть на вкус и запах? Как она звучит?

Хорошие слова – это разноцветные шарики. Это всегда праздник. Они похожи на красоту, на цветы, на солнышко. Это тепло и ласка. Это лучшая в мире музыка. От нее все становятся добрыми и сильными. Давайте подарим ее друг другу.

### 5. Окончание занятия