**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад №20 «Умка»**

**Методическая разработка:**

**«Профилактика агрессивного поведения**

**у детей старшего дошкольного возраста»**



Автор: педагог-психолог Киселёва

Ирина Олеговна,

I квалификационная категория

Углич *2020*

**Содержание**

Введение………………………………………………………………………….1 Содержание и основные этапы коррекционной работы с агрессивными детьми…………………………………………………………………………….2

Материалы к занятиям по профилактике агрессивного поведения……….….7

Приложения………………………………………………………………….….39

Методические рекомендации для педагогов в работе с агрессивными детьми………………………………………………………………………...…42

Список литературы…………………………………………………………….46

**Введение**

В современном обществе проблема агрессивного поведения обостряется всё больше и больше. Практически каждый день все мы становимся, так или иначе, жертвами агрессивных проявлений или наблюдателями конфликтного общения.

Не менее актуальна проблема детской агрессивности. Дети с агрессивными проявлениями часто нападают на своих сверстников, обзывают, ломают игрушки, могут употреблять в речи грубые выражения и становятся источником огорчения воспитателей и родителей.

Причины агрессивного поведения разнообразны – накопившееся эмоциональное напряжение, неумение выражать словами обиду, недостаток внимания взрослых, желание получить чужую игрушку, показать силу сверстникам. Часто дети причиняют вред окружающим или себе, потому что чувствуют беспомощность, грусть, обиду, но не могут разобраться в собственном состоянии, не владеют коммуникативными навыками для разрешения проблемы. Таким детям необходима помощь со стороны родителей, педагогов, психологов.

Родители часто не знают, что делать в этой ситуации и как вести себя с детьми, с поведенческими проявлениями агрессии. В большинстве случаев замечают детскую агрессивность очень рано, а тревогу начинают бить значительно позднее, когда многое уже упущено и бороться с существующими нарушениями гораздо труднее.

Однако, агрессивный ребенок, как и любой другой, нуждается в ласке и помощи взрослого, ведь его агрессия – это, прежде всего, отражение внутреннего дискомфорта, неумение правильно реагировать на происходящие вокруг него события. Наша задача состоит в том, чтобы помочь таким детям найти понимание окружающих, дать возможность найти себя и обрести друзей, с которыми будут складываться «новые» дружелюбные отношения.

Методические материалы предназначены для педагогов-психологов, воспитателей ДОУ, родителей, оказывающим помощь детям старшего дошкольного возраста (6-7 лет) с поведенческими проявлениями агрессии. Предлагаемые разработки коррекционно-развивающих занятий помогут детямовладеть навыками психической саморегуляции, снизить уровень агрессивных реакций, грамотно проявлять свои чувства и эмоции, овладеть навыками конструктивного разрешения межличностных конфликтов.

**Содержание и основные этапы коррекционной работы с агрессивными детьми**

Психокоррекционная работа по профилактике агрессивного поведения у детей старшего дошкольного возраста состоит из нескольких этапов.

***1-й этап – диагностический (установочный)***

Цель данного этапа работы – изучение личностной сферы ребёнка, анализ межличностных отношений с окружающими, оценка навыков общения, определение причин агрессивного поведения:

- диагностика уровня социально-личностного развития;

- диагностика эмоционально-вегетативной, поведенческой и интеллектуальной сфер;

- диагностика агрессивности (контакт с окружающими, агрессивность, тревожность, страх);

- диагностика самооценки;

- диагностика саморегуляции;

- анкетирование родителей.

Диагностические средства:

1. Педагогическая оценка неблагополучия в группе.
2. Индивидуальный профиль социального развития ребёнка.
3. Анкета «Критерии агрессивности ребёнка» Авторы: Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М.
4. Опросник «Агрессивность. Ребёнок глазами взрослого».
5. Методика «Рисунок несуществующего животного»
6. «Кактус» Графическая методика М.А. Панфиловой.
7. Методика определения самооценки «Лесенка» разработана В.Г. Щур
8. Методика Б.Бурдона «Корректурная проба».
9. Методика исследования внутрисемейных отношений (тест «Рисунок семьи», опросник для родителей «Особенности семейного воспитания»)

Подбор детей в группу осуществляется по результатам диагностики, которая проходит в сентябре-октябре месяце. Диагностика проходит в индивидуальной форме и с детьми и с родителями.

Участие в диагностическом исследовании воспитателей, других специалистов, родителей поможет психологу получить более полную информацию об индивидуальных особенностях ребёнка, а результаты исследований – использовать в подборе методических приёмов и материалов в работе воспитателей, реализации индивидуального подхода к детям по коррекции агрессивного поведения.

***2 этап – консультативный***

* Консультативная работа **с родителями** осуществляется:

**- по результатам входной диагностики**

Цель: информирование родителей об уровне актуального развития и имеющихся особенностях его психического развития, обсуждение эффективности используемых воспитательных подходов родителей во взаимодействии с детьми;

**- в ходе осуществления коррекционной работы**

Цель: ознакомление с эмоциональными и поведенческими особенностями, которые проявляет их ребёнок при проведении групповых занятий, выработка новых навыков взаимодействия с ребёнком;

**- по завершению групповых занятий**

Цель: Разработка и ознакомление родителей с индивидуальными рекомендациями по дальнейшему обучению и воспитанию детей посещающих занятия по профилактике агрессивного поведения;

* Консультативная работа с **воспитателями** осуществляется по результатам диагностического обследования и решает следующие задачи:

- информирование педагогов об индивидуально-психологических особенностях агрессивного ребёнка;

- ознакомление с методами и приёмами взаимодействия педагога с агрессивным ребёнком;

***3 этап - организация и проведение цикла групповых коррекционно-развивающих занятий с детьми, имеющими поведенческие и вербальные проявления агрессии***

**Цель занятий:** развитие самоконтроля, саморегуляции поведенческих и вербальных проявлений агрессии у детей дошкольного возраста.

**Основные задачи:**

1. Развивать способности к эмоциональной и поведенческой саморегуляции;
2. Обучать ребёнка умению грамотно проявлять свои эмоции, сдерживать агрессивные реакции;
3. Формировать навыки конструктивного разрешения межличностных конфликтов;
4. Способствовать формированию представления ребёнка о самом себе и своих возможностях;
5. Формировать эмпатию и доверие к людям;
6. Снятие мышечного и психоэмоционального напряжения.

**Основные методы обучения:**

* наблюдение;
* беседа;
* групповая дискуссия;
* упражнения и задания в игровой форме;
* подвижные ролевые игры;
* изобразительная деятельность;
* элементы тренинга;
* элементы психогимнастики;

**Организация коррекционно-развивающих групп:**

Возраст детей: 6-7 лет (старший дошкольный возраст)

Группа формируется на основании результатов первичной диагностики личностных особенностей детей, наблюдений за детьми, бесед и анкетирования родителей и педагогов.

Общее количество человек – 5-6 человек в одной группе. Желательно поддерживать постоянный состав участников группы.

На каждого ребёнка составляется индивидуальная карта развития, в которой отмечаются результаты обследований и рекомендаций.

**Принципы работы в коррекционно-развивающей группе:**

* 1. Организация занятий в игровой форме, что вызывает у детей интерес и повышает эффективность.
  2. Признание ценности и уникальности каждого ребёнка.
  3. Соблюдение чуткости и такта по отношению к детям.
  4. Развитие позитивного межличностного взаимодействия детей в группе – поощрение взаимовыручки и взаимопомощи.

**Структура и содержание занятий.**

Проведение коррекционных занятий начинается с октября месяца. Курс состоит из 15 занятий. Периодичность встреч – один - два раза в неделю. Меньшее число занятий снижает их эффективность (негативно сказывается временной перерыв, отделяющий одно занятие от другого). Каждое занятие рассчитано на 30-35 минут.

**Общая структура каждого коррекционно-развивающего занятия включает следующие этапы:**

Занятия проводятся в отдельном просторном помещении. Во время занятий дети сидят в кругу — на стульчиках или на полу. Круг — это прежде всего возможность открытого общения. Форма круга создает ощущение целостности, завершенности, придает гармонию отношениям детей, позволяет им ощутить особую общность, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

**1.** **Вводная часть -** 5**-** 10 минут.

Цель: создание атмосферы группового доверия и принятия, снятие эмоционального напряжения, формирование положительного эмоционального отношения к себе и к другим ребятам;

В разминке предлагаются игровые задания средней и малой подвижности, упражнения, способствующие сосредоточению внимания и установлению контакта между детьми.

**Основная часть – 20-25 минут.**

Цель: совокупность психотехнических упражнений и приёмов, направленных на решение задач данного занятия (игротерапия, сказкотерапия, проигрывание ситуаций, этюды).

На этом этапе могут быть включены психотехнические игры и упражнения, разыгрывание проблемных ситуаций, элементы групповой дискуссии. Обязательными составляющими основной части являются двигательные игры. Могут быть использованы задания с использованием элементов арт-терапии с целью предотвращения возможного перенапряжения участников группы.

Учитывая личностные особенности данного контингента детей, необходимо обеспечивать смену активных и пассивных видов деятельности: обсуждения-беседы меняются ритмико-телесными упражнениями или подвижными играми, этюды-драматизации – рисованием и т.д.

**Заключительная часть – 5-10 минут**

Цель: отработка и закрепление навыков ауторелаксации, саморегуляции и контроля.

Релаксационные упражнения способствуют снятию у детей возбудимости, психомоторного напряжения, телесных зажимов.

**Поведение итогов**

Цель: получение обратной связи от участников группы, которая предполагает эмоциональную и смысловую оценку происходящего.

В ходе групповых занятий обязательно проводится с детьми совместное обсуждение хода и результатов деятельности. Каждый ребёнок имеет право высказать своё мнение, отношение к той или иной ситуации.

**Ритуал прощания.**

**Занятия проводятся** **с использованием** **сенсорного и игрового оборудования.** Применение сенсорной интеграции повышает эффективность использования арт-терапевтических, релаксационных и оздоровительных техник.

***4 этап – контрольно-итоговый***

Цель этого этапа - определение динамики развития эмоционально-вегетативной и поведенческой сферы у дошкольников, с которыми проводилась направленная коррекционно-развивающая работа по профилактике агрессивного поведения, и результативность этой работы;

Итоговая диагностика может проводиться по тем же методикам, которые использовались на 1 этапе работы. По результатам повторных диагностических исследований можно определить результативность коррекционно-развивающих занятий, заполняются индивидуальные карты развития детей.

После завершения всех этапов работы проводятся индивидуальные консультации для родителей и воспитателей, на которых подводятся итоги работы и даются рекомендации родителям и воспитателям по закреплению у детей полученных навыков.

**Показателями эффективности проведённой работы являются:**

- овладение детьми навыками психической саморегуляции;

- снижение уровня агрессивных реакций, овладение умениями грамотно проявлять свои чувства и эмоции;

- овладение базовыми навыками конструктивного разрешения межличностных конфликтов;

- развитие эмпатии;

- овладение приёмами релаксации, снижение мышечного и эмоционального напряжения;

Психотерапевтическийэффект будет заключаться в доверии ребёнка к психологу, стремлении к контакту с ним, открытости и интересе к занятиям, а также в снижении эмоциональной напряжённости, в психологическом комфорте и позитивных чувствах, в отреагировании и разрядке негативных эмоциональных переживаний, в снижении частоты конфликтов и ссор с детьми.

**Материалы к занятиям по профилактике агрессивного поведения**

**Занятие 1. Здравствуйте, это Я!**

**Цель:** Развитие понимания собственной индивидуальности и индивидуальности других детей, создание атмосферы психологической комфортности для каждого ребёнка, снижение мышечного и эмоционального напряжения.

**Стимульный материал:** мячик, зеркало.

**Ход занятия:**

**Вводная часть:**

* ***Игра «Знакомство в кругу»***

Цель: знакомство и сплочение группы.

Ход игры: Давайте встанем в круг. Сейчас мы будем передавать мяч по кругу под музыку, как только музыка остановится, тот, кто будет держать мячик, должен выйти в круг, громко назвать своё имя, а мы все вместе его дружно повторим и каждого поприветствуем аплодисментами.

**Основная часть:**

1. ***Введение правил на занятиях.***

Цель: познакомить детей с правилами группового взаимодействия.

Дети садятся в круг. Психолог объясняет детям, что их ожидают регулярные встречи на интересных занятиях, на них можно будет поиграть, порисовать, а главное – поделиться с другими ребятами своими радостями и проблемами, получить добрый совет, помощь и поддержку, научиться понимать себя и других людей, узнать о себе и окружающих много нового и интересного. На занятиях необходимо выполнять определённые правила.

Обсуждение изложенных ниже правил работы в группе с детьми:

* один говорит, остальные слушают;
* если хочешь, что-то сказать, подними руку;
* правило «Стоп»;

1. ***Игра «Это про меня»***

Цель: помочь детям расширить представление о себе, учить осознавать и выражать свои мысли и желания; получить дополнительную информацию о потребностях и значимых переживаниях детей.

Ход игры: Психолог задает детям вопросы, помогающие лучше узнать друг друга. Например: «У кого есть собака?», «Кто любит ходить в детский сад?», «Кто ел сегодня конфеты?», «Кто любит рисовать?» Если ребенок может ответить утвердительно на вопрос, то делает шаг вперед и говорит: «Это про меня».

- Кто сегодня не выспался?

- Кто сегодня вкусно позавтракал?

- Кто хочет быть сильным как богатырь?

- Кто часто обижается на маму?

- Кто умеет ездить на велосипеде?

- Кто любит смотреть мультфильмы?

- Кто любит дарить подарки?

- Кто хотел бы жить в лесу?

- Кто любит ходить в детский сад?

По окончании упражнения можно попросить кого-то из детей рассказать, что он узнал о присутствующих.

1. ***Подвижная игра «Паровозик»***

Все дети выстраиваются друг за другом, положив руки на плечи впередистоящего. Это – «паровозик». Он «пыхтит», «свистит», «колёса» работают чётко, в такт, каждый слушает и подстраивается под своего соседа. «Паровозик» передвигается медленно, то быстро, то изгибаясь, то поворачивая, преодолевая различные препятствия и издавая при этом громкие звуки. На

«станциях» меняется «машинист». В конце игры может произойти «крушение», тогда все падают на пол.

1. ***Упражнение «Волшебное зеркало»***

Цель: формирование позитивного отношения к себе.

Дети садятся в круг. Психолог предлагает детям «посмотреть» на себя в «волшебное зеркало» и постараться увидеть свои сильные стороны, за которые его уважают родители, воспитатели, друзья, похвалить себя, продолжая фразу:

« Я умею..», «Я могу..».

Если ребёнок затрудняется с ответом, остальные дети должны прийти на помощь и подсказать продолжение фразы.

После окончания игры можно вместе вспомнить те сферы умений, которые были забыты детьми.

**Заключительная часть:**

* ***Упражнение «Робот» (на саморегуляцию)***

Руководство: Сейчас вы по моему хлопку начнёте ходить, не сгибаясь, как роботы. Держите ноги совершенно прямыми, не сгибайте руки, поворачивайте голову разом в сторону. А потом, по моему хлопку, начинайте двигаться расслабленно и гибко, как кошки, крадитесь на кончиках пальцев, Затем, по следующему хлопку, снова становитесь как роботы и т.д.

* ***Этюд «Слушаем себя» (упражнение на ауторелаксацию)***

Детям предлагается принять удобную позу, на 1-2 минуты закрыть глаза, расслабиться и «прислушаться к себе», как бы «заглянуть в себя» и подумать, что каждый чувствует в данный момент, какое у него настроение. После этого психолог предлагает ребятам открыть глаза и рассказать о том, что он чувствует и о своём настроении.

**Подведение итогов.**

Цель: получение обратной связи от участников группы, которая предполагает эмоциональную и смысловую оценку происходящего.

**Ритуал прощания.**

* ***Этюд «Улыбка по кругу».***

Все берутся за руки и «передают» улыбку по кругу: каждый ребёнок образно «берёт улыбку» в соединённые ладони и бережно «передаёт» её по кругу, из рук в руки. Это упражнение может стать своеобразным ритуалом прощания на всё время работы с группой.

**Занятие 2. « Я и мои чувства»**

**Цель:** Учить детей осознанному распознаванию и произвольному проявлению своих чувств, создание атмосферы психологической комфортности для каждого ребёнка, снижение мышечного и эмоционального напряжения.

**Стимульный материал:** карты-пиктограммы, кубик эмоций, круги разных цветов - цветные острова.

**Ход занятия:**

**Вводная часть:**

***Игра «Волшебный дождь»***

Цель: создание доброжелательной атмосферы в группе.

Ход игры: Дети все стоят в кругу. Выбирается водящий, который встаёт в середину круга, закрывает глаза. Дети подходят к водящему на ширину вытянутых рук, все вместе поднимают руки вверх тихонько, ласково касаясь руками человека, а затем также опускают руки.

Обсуждение:

- Приятно ли было стоять под таким дождём?

- Какие чувства вы испытали под нашим волшебным дождиком?

**Основная часть:**

1. ***Упражнение “Оттенки эмоций”***

Цель: расширять представление детей о чувствах.

Психолог говорит детям, что каждый человек может испытывать разные чувства, может находиться в разном настроении: кто-то чаще радуется, кто-то обижается, кто-то злится, кто-то завидует. Психолог предлагает детям подумать, какие чувства могут привести к ссоре, а какие наоборот помирить. Показывая и называя различные чувства (использование пиктограмм или картинок детей в различных эмоциональных состояниях), дети классифицируют их на те, которые ведут к ссоре и наоборот.

1. **Мимическая гимнастика «Покажи настроение»**

Дети стоят перед зеркалом.

Психолог: Сейчас вы попробуете показать, как может меняться выражение лица, когда мы находимся в разном настроении:

Когда нам грустно - мы делаем так.

Когда мы удивлены – делаем вот так.

Когда мы напуганы – мы вот такие.

Когда мы злимся – мы уже другие.

Когда мы спокойны - делаем вот так.

А когда мы радуемся - вот какие.

Психолог. Спасибо, что показали и рассказали мне о настроении.

1. ***Игра «Кубик эмоций»***

Психолог предлагает детям рассмотреть необычный кубик, на каждой его стороне нарисовано лицо, выражающее какое-либо настроение. Одному из детей предлагается подбросить кубик, определить выпавшее настроение и рассказать, испытывал ли он данное настроение и в какой ситуации. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не примут в ней участие.

1. ***Игра «Пять островов»***

Психолог: «А сейчас мы посмотрим, как вы умеете оказывать помощь тем, кто в ней нуждается. Посмотрите, на полу пять небольших кругов разного цвета (достаточно больших, чтобы разместить всех участников). Представьте, что это острова, выберите себе остров, на котором бы вы хотели жить и встаньте на него. Один из островов очень скоро затонет в море, и жители этого острова будут вынуждены быстро переселиться на другие острова. Каждый из вас услышав, что ваш остров тонет должен перебежать на другой, а жители этого острова должны потесниться и пустить к себе тех, чей остров затонул».

(После того, как все дети разместятся на островах, выкрикните цвет острова, который тонет. Участники бегут к четырем другим островам. Игра продолжается до тех пор, пока все не соберутся на одном острове).

**Заключительная часть:**

* ***Упражнение «Черепаха» (на ауторелаксацию и саморегуляцию)***

Психолог: «Я предлагаю вам сейчас отдохнуть и расслабиться и представить себя маленькими черепахами.

- Как ведёт себя черепаха, если её что-то испугало? Правильно, она прячется в панцирь, втягивая в него голову и лапки. Представим себе, что мы - черепахи и что-то нас испугало или расстроило»

Дети «прячутся в панцирь»: голова втянута и опущена на грудь, руки сжимаются в кулачки и крепко прижаты к груди, ноги поджаты.

- Опасность миновала, черепашки греются на солнышке.

Дети начинают медленно расслабляться.

Игру можно повторить несколько раз, важно дать детям ощутить разницу между напряжением и расслаблением.

* **Этюд «Слушаем себя» (упражнение на ауторелаксацию)**

В течение 1-2 минут дети расслабляются и «слушают» себя, после чего изображают своё настроение.

**Подведение итогов.**

Цель: получение обратной связи от участников группы, которая предполагает эмоциональную и смысловую оценку происходящего.

**Ритуал прощания. *Этюд «Улыбка по кругу».***

**Занятие 3. Злость. Какая она?**

**Цель:** Расширить представление детей о гневе (злости) и вариантах её проявления.

**Стимульный материал:** пиктограмма «злость»,карточка с изображением злящегося мальчика, кубики, средства изобразительной деятельности (карандаши, краски, бумага и т.д.), индивидуальные альбомы;

**Ход занятия:**

**Вводная часть:**

* ***Игра « Мне приятно тебя видеть»***

Цель: создание благоприятного эмоционального фона, подготовка к работе.

Ход игры: Дети сидят в кругу, руки на коленях ладошками вверх. Ведущий поворачивается к соседу слева, кладёт свои ладошки на его и приветствует со словами «(Имя)…, мне приятно тебя видеть». Упражнение выполняется по кругу.

**Основная часть:**

1. ***Упражнение «Определи чувство»***

Цель: формировать умение определять чувства по её графическому изображению.

Психолог предлагает детям рассмотреть карточку с изображением злящегося мальчика и пиктограмму «Злость», сравнить оба рисунка, а затем ответить на вопросы:

- Как вы думаете, какое чувство испытывает мальчик? Посмотрите на выражение его лица. Что произошло с его бровями? Ртом? Какое у него выражение глаз? Вы испытывали такое чувство? Когда, в каких ситуациях?

**2. *Упражнение «Изобрази эмоцию».***

Дети перед зеркалом изображают эмоцию злости с помощью мимики и пантомимики: нахмуренные брови, прищуренные глаза, сжатые зубы, поднятые плечи, приоткрытый рот, сжатые кулаки, тело напряжено.

Обязательно подчеркнуть, что непривлекательно выглядит злой человек со стороны. Спросить: «Хочешь ли ты быть похожим на этого человека? Что для этого ты должен усвоить, запомнить?»

***3.Упражнение******«Башня злобы»***

Инструкция: «Сейчас каждый из вас возьмёт три кубика. (Дети сидят или стоят в кругу, у каждого три кубика).

Нам необходимо построить башню из кубиков. Все по очереди будете выходить в круг и ставить кубики друг на друга».

(Каждый участник выходит в круг не менее 3 раз, можно и больше, если у детей в этом есть необходимость, но тогда нужны дополнительные кубики). Каждый раз, выходя в круг, дети говорят вслух о том, что их раздражает или злит.

В процессе построения башни, взрослый обращает внимание детей, что чем выше башня, тем она неустойчива. Подвести детей к выводу, что чем мы больше злимся, тем больше разрушаем себя, ухудшаем свое состояние.

**4.*Упражнение «Моя злость»***

Цель: создать детям условия для отреагирования своей злобы с использованием средств изобразительной деятельности.

Дети сидят за столами. Психолог: «Подумайте о своей злости, вспомните ситуации, когда вы злились. Представьте себе, как выглядит злость. Какой она формы, какого цвета, на что она похожа.

Предлагаю вам взять свои альбомы, используя различные средства: карандаши, фломастеры, краски, пластилин, клей, ножницы, бумага и т.д., изобразить ее».

Когда рисунки будут готовы, можно предложить их рассмот­реть. Следует обратить внимание детей на выбор цвета, формы, размера, которые дети использовали для изображения своей злости.

***5. Упражнение «Ссора»***

Руководство: «Часто ли вы ссоритесь? Деретесь? А знаете ли вы, что нужно сделать, чтобы драка не произошла, давайте попробуем этому научиться. Встаньте парами.

Представьте, что вы друг с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук сожмите в кулаки, до боли вдавите ногти в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади! Улыбнитесь и пожмите друг другу руки».

**Заключительная часть:**

* ***Упражнение «Кулачки»***

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, расслабление мышц рук.

Руководство: «Сожмите пальцы в кулачок (психолог показывает – руки лежат на коленях, пальцы сжаты в кулак) покрепче. Чтобы косточки побелели. Вот как напряглись кисти рук! Сильное напряжение! Нам неприятно так сидеть. Руки устали. Перестаньте сжимать пальцы, распрямите их. Вот и расслабились руки. Отдыхают. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. (Упражнение выполняется три раза)»

* **Этюд «Слушаем себя» (упражнение на ауторелаксацию)**

В течение 1-2 минут дети расслабляются и «слушают» себя, после чего изображают своё настроение.

**Подведение итогов.**

Цель: получение обратной связи от участников группы, которая предполагает эмоциональную и смысловую оценку происходящего.

**Ритуал прощания. *Этюд «Улыбка по кругу».***

**Занятие 4. «Где в моем теле живет гнев?»**

**Цель:** создать условия для актуализации и осознания своей злости, подвести детей к осознанию проявления злости в теле.

**Стимульный материал:**  предметные картинки с изображением конфликтной ситуации, агрессивного поведения людей, индивидуальные альбомы с нарисованными фигурами-шаб­лонами детских фигур, средства изобразительной деятельности (карандаши), зеркало.

**Ход занятия:**

**Вводная часть:**

* ***Упражнение «Доброе тепло»***

Психолог: «Встаньте в круг и нежно возьмитесь за руки. Вправо пойдёт тепло, то есть я легонько пожму руку своему соседу справа, он – следующему, и так по кругу. Давайте попробуем. А теперь, то же самое, но с закрытыми глазами».

**Основная часть:**

1. ***Упражнение «Что случилось?»***

Цель: развивать умения понимать чувства другого человека.

Используются предметные картинки с изображением конфликтной ситуации, агрессивного поведения людей. Психолог предлагает детям рассмотреть картинку. Спрашивает: «Что вы видите?», «Что случилось?», «Какие чувства испытывают люди?», «Как нужно помочь человеку в данной ситуации?», «Почему нужно помочь?», «А как бы вы поступили на его месте?»

1. **Беседа «Я сержусь, когда...»**

Цель: создать условия для актуализации и осознания своей злости.

Психолог: «Бывают такие случаи, когда нас что-то не устраивает, что-то не нравится. Бывает? Что мы тогда начинаем делать? Сердиться! А когда серди­тесь вы? Давайте поговорим.

Дети по очереди заканчивают фразу: «Я сержусь, когда...»

Таким образом, постепенно подводить детей к пониманию, что каждый человек может испытывать чувство гнева, злости.

1. **Упражнение «Зеркало»**

Цель: создать условия для визуализации детьми своих телес­ных проявлений в состоянии злости.

Психолог: «Ребята, мы с вами уже знаем, что наши эмоции по-разному проявляются в теле. Посмотрите, для каждого из вас приготовлены зеркала, они помогут нам увидеть, что происхо­дит с нашим телом, когда мы злимся. Подойдите каждый к зер­калу и покажите, как вы злитесь. Какое ваше тело? В каких ча­стях тела вы ощущаете сильное напряжение? Что происходит с вашими глазами, ртом, руками, ногами? Все смогли почувство­вать, в какой части тела у вас живет злоба?

Тогда возьмите шаблоны человечков и сядьте за столы.

Выберите карандаш и заштрихуйте части тела, в которых живет ваша злость используя шаблоны человечков».

Когда задание будет выполнено, взрослый просит детей показать части тела, в которых живет их злость.

Психолог: «Теперь каждый из вас знает, какие части тела у него напряжены сильнее всего, когда он злится. Важно не копить в себе злость, а выражать её безопасным способом».

**Заключительная часть:**

* ***Подвижная игра « Море волнуется»***

Дети выбирают водящего с помощью считалочки. Водящий поворачивается спиной к остальным и произносит слова: «Море волнуется – раз…» На счёт «три» дети должны замереть в необычной, невероятной позе, изображающей живое существо, передающее какое-то настроение, какие-либо эмоции. Водящий по очереди подходит к каждому ребёнку, «включает» его и старается отгадать, кого и в каком эмоциональном состоянии тот показал. Затем ребёнок сам рассказывает, кого он пытался представить.

В конце игры психолог вместе с группой анализирует выразительные невербальные средства передачи задуманного образа (мимика, взгляд, жесты, положение туловища, сжатые кулаки, «выпущенные когти» и т.п.), обсуждает, насколько удачным был их выбор.

* **Этюд «Слушаем себя» (упражнение на ауторелаксацию)**

В течение 1-2 минут дети расслабляются и «слушают» себя, после чего изображают своё настроение.

**Подведение итогов.**

Цель: получение обратной связи от участников группы, которая предполагает эмоциональную и смысловую оценку происходящего.

**Ритуал прощания. *Этюд «Улыбка по кругу».***

**Занятие 5. Может ли гнев принести пользу?**

**Цель:**  Расширить представления детей о позитивном значении гнева, показать неэффективность использования этого чувства, способствовать проявлению социально приемлемым способам выражения гнева.

**Стимульный материал:** строительные кубики - по 3 на каждого ребенка, картинки, отражающие пользу и вред злости, воздушный шарик, индивидуальные альбомы, цветные карандаши.

**Ход занятия:**

**Вводная часть.**

* ***Упражнение «Доброе тепло»***

Психолог: «Встаньте в круг и нежно возьмитесь за руки. Вправо пойдёт тепло, то есть я легонько пожму руку своему соседу справа, он – следующему, и так по кругу. Давайте попробуем. А теперь, то же самое, но с закрытыми глазами».

**Основная часть:**

1. ***Игра «Башня злобы»***

Цель: дать детям возможность рассказать о причинах своей злости.

Ход игры: Дети сидят в кругу, у каждого три кубика. Необ­ходимо построить башню из кубиков. Игра начинается с веду­щего. Все по очереди выходят в круг и ставят кубики друг на друга. Каждый участник выходит в круг не менее 3 раз. Можно и больше, если у детей в этом есть необходимость, но тогда нужны дополнительные кубики. Всякий раз, выходя в круг, дети говорят вслух о том, что их раздражает или злит.

В процессе построения башни, взрослый обращает внимание детей, что чем выше башня, тем она неустойчива. То есть чем мы больше злимся, тем больше разрушаем себя, ухудшаем свое

Таким образом, постепенно подводит детей к пониманию, какое влияние на нас оказывает наша злость.

1. ***Упражнение «Музыка и живопись».***

Цель: снятие психоэмоционального напряжения

Для данного упражнения готовится фрагмент музыки: снежная вьюга, завывание ветра и др. Лёжа на подушечках дети в течение 3-4 минут слушают музыкальный фрагмент. Встают, садятся за стол рисуют картину, возникшую в нашем воображении.

На завершающем этапе дети делятся впечатлениями, показывают нарисованную картину.

**Заключительная часть:**

* ***Подведение итогов***

Цель: получение обратной связи от участников группы, которая предполагает эмоциональную и смысловую оценку происходящего.

* ***Ритуал прощания. Этюд «Улыбка по кругу».***

Все берутся за руки и «передают» улыбку по кругу: каждый ребёнок поворачивается к своему соседу справа и улыбается ему, тот улыбается следующему и т. д.

**Занятие 6. Как победить гнев?**

**Цель:** Учить детей анализировать и контролировать свой гнев и устранять его через игру и позитивное поведение, дать представление о саморегуляции в критических ситуациях.

**Стимульный материал:** воздушные шарики,бумага, мешочек, коробочка, подушка.

**Ход занятия:**

**Вводная часть:**

* **Упражнение «Ручеёк»**

Цель: Создание положительного эмоционального фона.

Дети стоят в кругу, держатся за руки и пожимают их – передают приветствие друг другу по кругу.

**Основная часть:**

1. ***Игра «Да и нет»***

Цель: разрядка, концентрация внимания.

Руководство: «Попробуем определить, кто из вас умеет быть внимательным. Каждому по очереди мы будем задавать вопросы, на которые заранее знаем ответы: «да» или «нет». Например: «Ты ходишь в школу?, «Ты был на Северном полюсе?» и т.д.. А тот, кого спрашивают, должен обязательно отвечать, наоборот. Например: «У тебя есть рога? – Да». Тот, кто ошибается, выбывает из игры. Игра будет продолжаться до тех пор, пока не останется один участник – победитель».

Обсуждение:

- Сложно было играть в эту игру?

- Какие чувства вы испытали, кода проиграли?

**2. Упражнение «Как наша злость проявляется в действиях»**

Цель: создать условия для понимания того, как злость проявляется в действиях.

Дети стоят в кругу.

Руководство: «Закройте глаза и представьте себе ситуацию, когда вы на что-то или на кого-то сильно разозлились. Почувствуйте, какие действия вы хотели бы сделать руками, ногами, запомните эти действия. Откройте глаза. Теперь предлагаю каждому по оче­реди показать, что хотелось сделать. Сначала покажите действия руками, а потом ногами. Дети показывают действия, а взрослый фиксирует их словами на доске, как правило, это агрессивные дей­ствия: ударить руками, толкнуть ногами.

После того, как все дети покажут, действия, которые им хочет­ся сделать руками и ногами, взрослый обращает внимание детей на их стремление толкнуть, пнуть, ударить. Подчеркивает, что эти желания вполне естественны, но нужно найти такие способы, ко­торые не навредят другим детям и взрослым, не разрушат друже­ских отношений».

1. **Упражнение «Польза и вред злости»**

Цель: Расширить представления детей о пользе и вреде злости,

Психолог: «Ребята, как вы думаете, злость приносит нам вред или пользу? Скажите, когда она нам вредит? Может ли злость быть полезной? (можно показать картинки, где гнев приносит вред, а где – пользу, например, когда мальчик защищает слабого)

- Как вы думаете, можно или нельзя гневаться, злиться на других людей? На друзей? Почему? (Ответы детей.)

- Я хочу открыть вам тайну: взрослые тоже злятся, но умеют это делать, не причиняя никому вреда. Сейчас мы научимся сердиться, никого при этом не обижать.

Надуйте воздушный шарик и держите так, чтобы он не сдувался. (Дети выполняют задание.)

Представьте себе, что шарик — это ваше тело, а воздух внутри шарика — ваш гнев или злость.

Как вы думаете, что случится с шариком, если его сейчас выпустить из рук? (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 даже ударить кого-нибудь.

Теперь надуйте другой 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.)»

Далее психолог предлагает рассмотреть предметы, кото­рые он приготовил для них: бумага, мешочек, коробочка, подушка. Предлагает подумать, как можно их использовать для того, чтобы помочь себе снять напряжение, когда человек злится.

1. ***Упражнение « Как преодолеть гнев»***

Давайте выполним упражнения, которые помогут вам снять напряжение, когда вы злитесь.

- **«Воздушный шарик».**

«Давайте сделаем воздушный шарик. Поднимите руки вверх, изображая шарик. Глубоко вдохните – наполните шарик воздухом и задержите дыхание. А теперь медленно выпустите из шарика воздух – выдохните. Руки медленно опускаются вниз. Шарик сдулся и стал похож на тряпочку: голова склонилась на грудь, руки расслабленно опущены вдоль туловища. Всем ли удалось снять усталость? Повторим ещё раз»

Упражнение выполняется 2-3 раза. Психолог обращает внимание детей на то, что если не поднимать вверх руки, то его можно сделать незаметно для окружающих, потихоньку успокаивая себя.

- **«Коробочка гнева»**. Представьте, что мы на что-то рассердились, берём бумагу и комкаем её, а потом бросаем в яркую коробочку, там наш гнев перестанет сердиться и становится добрым.

- **«Подушка – колотушка».** Ещё можно постучать по подушке-колотушке.

- **«Мешочек для крика».** Покричать в него, как можно громче.

**Заключительная часть:**

* ***Упражнение «Возьми себя в руки» (на саморегуляцию)***

Руководство: Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека и посчитай до 10.

* **Этюд «Слушаем себя» (упражнение на ауторелаксацию)**

В течение 1-2 минут дети расслабляются и «слушают» себя, после чего изображают своё настроение.

**Подведение итогов.**

Цель: получение обратной связи от участников группы, которая предполагает эмоциональную и смысловую оценку происходящего.

**Ритуал прощания. *Этюд «Улыбка по кругу».***

**Занятие 7. Обида. Я учусь не обижаться.**

**Цель:** Развивать умение адекватно выражать эмоциональное состояние чувства обиды, коррекция негативных переживаний, снятие эмоционального напряжения.

**Стимульный материал:** карточка с изображением обидевшегося мальчика, пиктограмма «Обида», листы бумаги на каждого ребёнка, карандаши, подушка, мыльные пузыри;

**Ход занятия:**

**Вводная часть:**

* ***Упражнение «Поссорились-помирились»***

Цель: снятие телесных барьеров, развитие умения передавать свои чувства и понимать чувства другого через прикосновения.

Дети разбиваются на пары. Им необходимо представить, что их правые руки – это человечки, которые выполняют действия по команде ведущего: знакомятся, идут вместе гулять, ссорятся, дерутся, обижаются друг на друга, мирятся, идут играть вместе. Затем игра повторяется используя левые руки, а затем правые и левые вместе.

Обсуждение:

-Приятно было взаимодействовать руками?

-Что понравилось? Что не понравилось?

**Основная часть:**

1. ***Упражнение «Рассмотри и изобрази обиженного человека»***

Цель: формировать умение определять и изображать чувства по её графическому изображению.

Психолог предлагает детям рассмотреть карточку с изображением обидевшегося мальчика и пиктограмму «Обида», сравнить оба рисунка, а затем перед зеркалом изобразить обиженного человека с помощью мимики и пантомимики.

1. ***Упражнение «Неожиданные картинки»***

Цель: развивать навыки сотрудничества, воспитывать терпимость и уважение друг к другу.

Дети садятся в круг и получают карандаши и подписанный лист бумаги. По команде психолога дети начинают рисовать на своём листочке бумаги какую-нибудь картинку, затем по следующей команде передают её соседу справа. Получают от соседа слева, недорисованную картинку и продолжают её рисовать. Передача недорисованных картинок продолжается до тех пор, пока они не сделают полный круг и дети не получат картинку, которую начали рисовать.

Обсуждение:

- Понравился ли вам рисунок, который помогли нарисовать вам ребята?

- Что понравилось в рисунке, а что не понравилось?

- Какие чувства вы испытываете сейчас, глядя на этот рисунок?

**3. *Игра «Поделись своей обидой»***

**Цель:** создать условия для вербализации своей обиды.

Психолог обращает внимание детей на то, что иногда обида бывает настолько сильной, что возникает желание о ней рассказывать, кому-то пожаловаться.

- Кому можно рассказать о своей обиде?

Выслушивает ответы детей (другу, маме, бабушке, папе; если никого нет, можно, рассказать любимой игрушке). Показывает детям большую мягкую подушку, объясняет, что это волшебная подушка, если на нее сесть, то сразу хочется рассказать о своей обиде, а как только расскажешь, то становится легче, потому что обида уходит от нас, когда мы о ней говорим.

Далее психолог спрашивает детей, кто из них хочет рассказать о своей обиде, и предлагает сделать это, расположившись подушке. Как правило, дети охотно рассказывают о своей обиде, но если кто-то из детей не хочет этого делать, то настаивать - не нужно, достаточно будет того, что он послушает, как это делают другие.

**Заключительная часть:**

* ***Упражнение « Мыльные пузыри»***

Цель: Снятие напряжения.

Психолог предлагает детям поиграть с необычными шариками, это специальные шарики для тех, кто хочет выпустить из себя свои обиды. Затем предлагает каждому ребёнку надувать шарики и представить, что в эти шарики он выдувает все свои обиды. Все обиды пропадут, когда шарики лопнут.

* **Этюд «Слушаем себя» (упражнение на ауторелаксацию)**

В течение 1-2 минут дети расслабляются и «слушают» себя, после чего изображают своё настроение.

**Подведение итогов.**

Цель: получение обратной связи от участников группы, которая предполагает эмоциональную и смысловую оценку происходящего.

**Ритуал прощания. *Этюд «Улыбка по кругу».***

**Занятие 8. Мои поступки.**

**Цель:** Развивать умение анализировать хорошие и плохие поступки, мотивировать детей к развитию силы воли и самоконтроля.

**Стимульный материал:** силуэты ладони (красный, жёлтый, синий), картинки, на которых изображены хорошие и плохие поступки детей, метки (чёрная и белая), средства изобразительной деятельности (карандаши, краски, бумага и т.д.), индивидуальные альбомы;

**Ход занятия:**

**Вводная часть:**

* ***Игра «Кричалки – шепталки – молчалки»***

Цель: Цель: создание позитивного настроя, развитие произвольности и концентрация внимания.

Ход игры: Из разноцветного картона надо сделать три силуэта ладони: красный, жёлтый, синий. Это – сигналы. Когда психолог поднимает красную ладонь «кричалку», можно бегать, кричать, сильно шуметь; жёлтую ладонь – «шепталку», можно тихо передвигаться и шептаться; синюю ладонь – «молчалку», дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалкой». После этого как дети лягут на пол можно включить спокойную музыку.

**Основная часть:**

1. ***Упражнение «Тёмные и светлые мешочки»***

Цель: учить анализировать хорошие и плохие поступки.

Психолог рисует на доске два больших (разных по цвету) мешка, достаёт заранее заготовленные картинки, на которых изображены хорошие и плохие поступки других ребят, и предлагает ребятам коллективно рассортировать эти картинки на «тёмные» и «светлые». Выбирается помощник, который с помощью магнитов будет прикреплять таблицы к доске («складывать в мешки»). При этом под «тёмными» качествами будут пониматься те, которые мешают жить мирно и счастливо как самому человеку, так и его окружению. Соответственно, под «светлыми» - те, которые помогают.

1. **Анализ собственных поступков.**

Вопросы к детям:

-А приходилось ли вам совершать недобрые, плохие поступки?

-Какие поступки можно назвать плохими? Хорошими?

-Что вы чувствовали, когда поступали плохо?

-Что вы чувствовали , когда совершали хорошие поступки?

-Что  чувствовали те, кому вы помогали?

1. ***Упражнение «Чёрная-белая метка».***

Цель: развитие умения анализировать своё поведение.

Дети сидят в круге. В середине круга лежат две метки: белая и черная. С помощью этих меток вы можете рассказать о своих поступках: о хороших и о плохих, если вы берёте чёрную метку – то вспоминаете и рассказываете о плохом поступке, за который вам стыдно, если берёте белую метку – то вспоминаете и рассказываете о хорошем поступке за который у вас есть чувство гордости.

Обсуждение:

- Какие поступки вы вспоминали чаще хорошие или плохие?

- Кому «чёрная» метка помогла? Кому стало легче?

1. ***Упражнение «Музыка и живопись».***

Цель: снятие психоэмоционального напряжения

Для данного упражнения готовится фрагмент спокойной музыки. Дети в течение 3-4 минут слушают музыкальный фрагмент и вспоминают о своих добрых и хороших поступках. Затем детям предлагается нарисовать свой хороший поступок.

На завершающем этапе дети делятся впечатлениями, показывают нарисованную картину. Детям можно предложить сделать доброе дело для кого-нибудь из родных, знакомых, друзей – любого нуждающегося в помощи человека, и рассказать об этом на следующем занятии.

**Заключительная часть:**

* **Этюд «Слушаем себя» (упражнение на ауторелаксацию)**

В течение 1-2 минут дети расслабляются и «слушают» себя, после чего изображают своё настроение.

**Подведение итогов.**

Цель: получение обратной связи от участников группы, которая предполагает эмоциональную и смысловую оценку происходящего.

**Ритуал прощания. *Этюд «Улыбка по кругу».***

**Занятие 9. Я и моё поведение.**

**Цель:** формирование навыка ответственности за своё поведение,

способность чувствовать, понимать другого человека.

**Стимульный материал:** цветные фишки, картинки, на которых изображены хорошие и плохие поступки детей;

**Ход занятия:**

**Вводная часть:**

* ***Упражнение «Общий ритм».***

Цель: развитие чувства единства, сплочённости.

Дети по заданию психолога должны отхлопать в ладоши заданный ритм.

**Основная часть:**

1. ***Анализ ситуации «Так будет справедливо»***

«Мама ушла в магазин. Как только за нею закрылась дверь, братья стали баловаться: они то бегали вокруг стола, то боролись, то кидали друг другу, словно мячик, диванную подушку. Вдруг щелкнул замок: это вернулась мама. Старший брат, услышав, что дверь открывается , быстро сел на диван. А младший не заметил маминого прихода и продолжал играть с подушкой. Вот он подбросил подушку вверх и попал ее в люстру, люстра стала раскачиваться. Мама, рассердившись, поставила провинившегося в угол. Старший брат поднялся с дивана и стал рядом с братом»

- Почему ты стал в угол? Я тебя не наказывала,- спросила мама.

- Так будет справедливо, - серьезно ответил ей старший сын.- Ведь это я придумал кидаться подушкой.

Мама растроганно улыбнулась и простила обоих сыновей».

Обсуждение:

- Что значит - управлять своим поведением?

- Кто им может управлять?

**2.  *Игра «Что такое хорошо и что такое плохо»***

Детям предлагается оценить поступки и действия с двух позиций: хорошо это или плохо?

Детям раздаются цветные фишки: для оценки плохих поступков - черные, хороших - красные.

Взрослый называет поступок (можно показывать картинки), а дети должны поднять фишку, соответствующую его моральной оценки (можно использовать как диагностику моральных представлений ребенка).

**Плохие                                                                         Хорошие**

- порвал блузку                                                   - защитил слабого

- обидел друга                                                     - проведал больного друга

- поссорился с мамой                                         - обогрел и накормил бедного

- толкнул ногой щенка                                       - помог младшей сестре одеться

- ударил котенка                                                 - помог подняться упавшему

- разрушил птичье гнездо                                  - построил скворечник

**3*.Упражнение “Петушиные бои”***

Цель: вытеснение негативных эмоций, снижение напряжения.

Дети в парах встают друг против друга на одной ноге. Руки спрятаны за спину. По команде ведущего они начинают наскакивать друг на друга, толкаться плечами, туловищем, стараясь заставить соперника встать на обе ноги. Ведущий следит за соблюдением правил.

***4.Упражнение «Щекоталки» (на саморегуляцию)***

Дети садятся на стулья, ставят ступни ног на пол и «замирают». Психолог, медленно считая до десяти, проходит между детьми и легонько щекочет каждого. Детям необходимо не рассмеяться при этом и сохранить неподвижность. При повторном выполнении водит один из детей.

1. ***Упражнение «Хочукалки» (на саморегуляцию)***

Психолог кончиком карандаша рисует в воздухе очень медленно какую-либо букву. Детям предлагается угадать букву, но не закричать тут же правильный ответ, а, преодолев своё «хочу» выкрикнуть», дождаться команды психолога и ответ прошептать.

**Заключительная часть:**

* ***Упражнение: «Насос и мяч»***

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, телесных зажимов.

Дети разбиваются на пары.

Руководство: «Представьте себе, что один из вас – большой надувной мяч, другой – насос, и он надувает этот мяч. Тот, кто изображает мяч, стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах; руки, шея расслаблены. Товарищ начинает надувать мяч с помощью «насоса» (сопровождая надувание мяча движением рук со звуком «с»). С каждой подачей воздуха мяч надувается всё больше. Мяч надут (тело выпрямилось, надулись щёки, приподнялись руки). Насос перестал накачивать. Товарищ выдёргивает из мяча шланг насоса и воздух с силой начинает выходить со звуком «ш..ш..ш..ш..» (покажите детям это упражнение). Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение».

* **Этюд «Слушаем себя» (упражнение на ауторелаксацию)**

В течение 1-2 минут дети расслабляются и «слушают» себя, после чего изображают своё настроение.

**Подведение итогов.**

Цель: получение обратной связи от участников группы, которая предполагает эмоциональную и смысловую оценку происходящего.

**Ритуал прощания. *Этюд «Улыбка по кругу».***

**Занятие 10. Я учусь понимать другого.**

**Цель:** Обучение умению принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях, умению уважать и учитывать предпочтения других людей.

**Стимульный материал:** вырезанные из бумаги маски, средства изобразительной деятельности (цветные карандаши, краски и т.д.);

**Ход занятия:**

**Вводная часть.**

* ***Игра «Эхо»***

Ход игры: « Я рада всех вас видеть! Сейчас мы поиграем в новую игру. Тот, кто сидит справа от меня, должен будет назвать свое имя и прохлопать его в ладоши, вот так: «Ва-ня». А мы дружно, как эхо, за ним повторяем. Затем свое имя прохлопывает Ванин сосед справа — Коля, а мы снова повторяем. Таким образом, все по очереди назовут и прохлопают свое имя».

(Дети по очереди называют и прохлопывают свое имя — сперва по одному, затем все вместе).

**Основная часть:**

1. ***Работа над рассказом «Новенький»***

Цель: развитие умения чувствовать настроение другого человека, развитие эмпатии.

***Рассказ «Новенький»***

«Миша рос очень высоким и добрым мальчиком, но, к сожалению, он часто трусил. Вот пришло время ему идти в детский сад. Не хотел Миша идти в детский сад, боялся, что ребята его обижать будут. И может быть по этому, когда он вошёл первый раз в группу, показалось ему, что ребята как – то странно на него смотрят, и сейчас бить будут. Сжал он кулаки, приготовился обороняться. А ребята видят: вошёл высокий мальчик со сжатыми кулаками, драться хочет. Ребята отошли все в сторону и не захотели общаться с этим мальчиком….»

- Что почувствовал в этой ситуации Миша?

- Что почувствовали ребята?

- Почему произошла такая ситуация и как её можно было избежать?

Вывод: непонимание людьми друг друга может привести к конфликту.

1. ***Упражнение «Проигрывание ситуаций»***

Цель: развитие умения понимать чувства других людей, развитие эмпатии.

Проигрывание ситуаций, позволяет усвоить способы выхода из проблемных ситуаций.

Детям предлагается проиграть следующие ситуации:

– Ты участвовал в соревновании и занял первое место, а твой друг был почти последним. Успокой его, потому что он сильно расстроился.

– Твой друг попросил у тебя твою любимую игрушку, а вернул ее сломанной.

– Мама принесла 3 апельсина: тебе и твоему брату, как ты их поделишь и почему?

– Ребята из вашей группы играют в интересную игру. А ты опоздал в детский сад, а игра уже началась. Попроси, чтобы ребята и тебя приняли в игру. Что ты будешь делать, если они не захотят тебя принять?

– Ты назвал обидным словом своего друга, и он на тебя обиделся. Что ты будешь делать?

– Твой друг на тебя обзывается. Что ты скажешь ему в ответ?

1. ***Упражнение «Ожившие маски»***

Цель: осознание и отреагирование чувств, познание внутреннего мира ребёнка.

Детям выдаются вырезанные из бумаги маски с вырезанными глазами и носом с тесьмой для завязывания на голове.

Предлагается раскрасить маску так, как хочет ребёнок.

Рефлексивный обмен:

* Чья маска тебе понравилась?
* Кто получился весёлый, грустный, злой и т.д.
* Какие чувства ты испытывал?
* Какие новые чувства появились у тебя?

**Заключительная часть:**

* ***Подведение итогов***

Цель: получение обратной связи от участников группы, которая предполагает эмоциональную и смысловую оценку происходящего.

* ***Ритуал прощания. Этюд «Улыбка по кругу».***

Все берутся за руки и «передают» улыбку по кругу: каждый ребёнок поворачивается к своему соседу справа и улыбается ему, тот улыбается следующему и т. д.

**Занятие 11. Я учусь договариваться.**

**Цель:** Формировать позитивные способы общения со сверстниками, развитие умения договариваться друг с другом, умения благодарить окружающих людей.

**Стимульный материал:** тонкий мостик из бумаги, конфеты, силуэты варежек (на каждого ребёнка), цветные карандаши;

**Ход занятия:**

**Вводная часть:**

* ***Игра «Да… Нет!»***

Цель: развитие уверенности в себе, произвольной регуляции поведения.

Руководство: «Давайте попробуем и мы поспорить. Задумайтесь, как звучит ваш голос: слишком сильно или слишком слабо? Объединитесь в пары и станьте друг напротив друга. Вы можете провести словесную борьбу. Решите, кто из вас будет говорить слово «Да», а кто слово «Нет». Весь спор будет заключаться только в этих двух словах, которые вы по очереди произносите. Вы можете начать говорить совсем тихо и спокойно, постепенно перейти на крик, а после снова перейти почти на шёпот. Пожалуйста, обратите внимание на колокольчик. Если вы услышите его звон, то сразу замолчите, пару раз глубоко вдохните и медленно выдохните».

Заметьте, как приятно побыть в тишине.

Обсуждение:

- Сложно ли было выполнять это упражнение? Почему?

- Какие чувства вы испытывали, когда вам не уступали?

**Основная часть:**

1. ***Упражнение “Мостик”***

Цель: развитие сотрудничества, умение договориться друг с другом.

Выбирается несколько пар. Пары расходятся в разные стороны лицом друг к другу. Им задается игровая ситуация: тонкий мостик из бумаги кладется на пол, по нему может спокойно пройти только один ребенок. Их задача — одновременно пойти навстречу друг другу и встать на противоположные концы мостика.

1. ***Игра «Одна конфета на двоих»***

Цель: развитие умения добиваться своей цели приемлемыми способами общения.

Дети делятся на пары. Каждая пара находит себе место в классе, где они могли бы сесть друг против друга. Между ними на чистый лист бумаги психолог кладёт одну конфету и говорит: «Один из вас может получить конфету, если другой по доброй воле отдаст её вам. Вы не можете просто взять конфету без согласия партнёра. У вас есть 2 минуты.

Психолог засекает время, обращая внимание на то, что происходит в каждой паре. Через две минуты дайте возможность детям рассказать о том, как развивались события. О чём они договорились. Удалось ли сладкоежке съесть конфету, и как он убеждал партнёра в том, что ему необходимо это сделать.

Следующий этап этого упражнения состоит не в том, чтобы поменяться ролями, а в том, чтобы за две минуты детям сообща решить, что делать с конфетой, которую положил психолог перед ними. Можно обсудить с детьми то, что происходило в парах. Какие чувства они испытали чувства в первой части упражнения, а какие - во второй.

1. ***Упражнение «Варежки»***

Цель: развивать навыки совместной деятельности, учить учитывать желания других людей.

Дети разбиваются на пары. Каждая пара получает по два вырезанных из бумаги силуэта варежек. Нужно суметь украсить их узорами или рисунками, чтобы варежки были парными, не отличались друг от друга.

По окончании работы устраивается обсуждение, в котором каждая пара рассказывает о том, как им удалось договориться, как шла работа, и демонстрирует результат.

**Заключительная часть:**

* ***Упражнение «Ива – тополь» (на ауторелаксацию и саморегуляцию)***

Дети встают в круг. Им предлагается рассмотреть картинки деревьев: ивы и тополя. Давайте представим себя этими деревьями. Им предлагается расставить ноги на ширину плеч, слегка наклонить тело, опустить голову, опустить руки вдоль туловища и представить, что они – плакучие ивы, ветви которых (руки) плавно раскачивает ветерок. Для выполнения упражнения необходимо расслабиться.

Затем психолог просит ребят плавно поднять руки вверх, прогнуться, выпрямиться, сделать глубокий вдох, поставить пятки вместе, носки – врозь. Сейчас каждый из них – стройный, сильный, могучий тополь, которому не страшны никакие бури и ветры.

В конце упражнения психолог говорит ребятам: «Теперь вы отдохнули, расслабились и набрались новых сил для добрых дел. Вы смелые, решительные и отважные. Вы готовы защищать слабых, помогать малышам и родителям».

* **Этюд «Слушаем себя» (упражнение на ауторелаксацию)**

В течение 1-2 минут дети расслабляются и «слушают» себя, после чего изображают своё настроение.

**Подведение итогов.**

Цель: получение обратной связи от участников группы, которая предполагает эмоциональную и смысловую оценку происходящего.

**Ритуал прощания. *Этюд «Улыбка по кругу».***

**Занятие 12. Один и вместе. Учимся сотрудничать.**

**Цель:** Дать детям представление о понятии «сотрудничество», развивать навыки сотрудничества в совместной деятельности, закрепление навыков бесконфликтного поведения.

**Ход занятия:**

**Вводная часть:**

* ***Игра “Передай по кругу”***

**Цель:** развитие взаимопонимания, сплоченности.

Ход игры: Дети встают в круг, на ходу передают (пантомимикой) горячую картошку, ледышку, бабочку, цветочек, пушинку и т.п.

**Основная часть:**

1. ***Упражнение «Проигрывание ситуаций»***

Цель: обучение конструктивному разрешению конфликтов.

Детям предлагается проиграть следующие ситуации для определения результативных способов разрешения конфликтных ситуаций:

– Ты участвовал в соревновании и занял первое место, а твой друг был почти последним. Успокой его, потому что он сильно расстроился.

– Твой друг попросил у тебя твою любимую игрушку, а вернул ее сломанной.

– Мама принесла 3 апельсина: тебе и твоему брату, как ты их поделишь и почему?

– Ребята из вашей группы играют в интересную игру. А ты опоздал в детский сад, а игра уже началась. Попроси, чтобы ребята и тебя приняли в игру. Что ты будешь делать, если они не захотят тебя принять?

1. ***Упражнение «Толкалки»***

Цель: научить детей контролировать свои действия, выплеск негативных эмоций.

Психолог предлагает детям: «Разбейтесь на пары. Встаньте на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По сигналу ведущего начните толкать своего напарника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвинет вас с места, вернитесь в исходное положение. Отставьте одну ногу назад, и вы почувствуете себя более устойчиво. Тот, кто устанет, может сказать «Стоп».

1. ***Упражнение «Попади в круг».***

Цель: способствовать большей включённости детей в группу, позволяет попробовать разные тактики взаимодействия.

Дети встают в круг, плотно прижимаются друг к другу ногами, бёдрами, плечами и обхватывают друг друга за пояс. Ведущий остаётся в одиночестве за кругом. Его задача – всеми возможными способами войти в круг (уговорить, попросить, применить усилие, хитрость, ловкость). Возможны другие варианты проникновения в круг: подлезть в него, просто попросить детей впустить.

1. ***Упражнение «Извинения»***

Цель: развитие умения просить извинения у окружающих людей.

Психолог: «Вспомните ситуации, когда вы сегодня причинили другому человеку что-то неприятное, обидели его, сказали ему что-то неприятное или сделали ему больно, неприятно, сейчас у вас появляется возможность извиниться перед этим человеком. Дети продолжают фразу: « Миша, извини меня, пожалуйста, за то, что я ...».

Желательно, чтобы каждый ребёнок выразил свои извинения перед другими ребятами.

**Заключительная часть:**

* ***Упражнение: «Насос и мяч»***

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, телесных зажимов.

Дети разбиваются на пары.

Психолог: «Представьте себе, что один из вас – большой надувной мяч, другой – насос, и он надувает этот мяч. Тот, кто изображает мяч, стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах; руки, шея расслаблены. Товарищ начинает надувать мяч с помощью «насоса» (сопровождая надувание мяча движением рук со звуком «с»). С каждой подачей воздуха мяч надувается всё больше. Мяч надут (тело выпрямилось, надулись щёки, приподнялись руки). Насос перестал накачивать. Товарищ выдёргивает из мяча шланг насоса и воздух с силой начинает выходить со звуком «ш..ш..ш..ш..» (покажите детям это упражнение). Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение».

* **Этюд «Слушаем себя» (упражнение на ауторелаксацию)**

В течение 1-2 минут дети расслабляются и «слушают» себя, после чего изображают своё настроение.

**Подведение итогов.**

Цель: получение обратной связи от участников группы, которая предполагает эмоциональную и смысловую оценку происходящего.

**Ритуал прощания. *Этюд «Улыбка по кругу».***

**Занятие 13 . «*Я и мои друзья»***

**Цель:** формирование положительного отношения детей друг к другу; развитие дружеских взаимоотношений.

**Стимульный материал:** лист ватмана, средства изобразительной деятельности (цветные карандаши, фломастеры);

**Ход занятия**

**Вводная часть:**

* ***Игра «В тесноте, да не в обиде»***

Педагог предлагает детям представить, что они оказались на острове. Начался прилив. Для того, чтобы спастись, надо поместиться всем на оставшемся маленьком острове. Таким островком спасения будет служить газета. Педагог спрашивает: что дети будут делать? Как станут помогать друг другу? Или не будут помогать? Начнут спасать себя? Как спастись вместе?

Затем педагог предлагает проиграть данную ситуацию.

**Основная часть:**

1. ***Беседа “Как правильно дружить”.***

В ходе этой беседы обговариваются некоторые правила и приемы, способствующие тому, чтобы общение детей протекало без конфликтов и ссор. Эти приемы предлагают сами дошкольники, в дальнейшем они оформляются в “Правила дружбы”:

помогай другу, если умеешь что-то делать, научи его;

если твой друг попал в беду, помоги, чем можешь;

делись с другом;

останови друга, если он делает что-то плохо;

если друг не прав, скажи ему об этом;

не ссорься, не спорь по пустякам;

играть нужно дружно;

если ты поступил плохо, не бойся в этом признаться;

умей спокойно принять помощь друга;

не радуйся, если кто-то потерпел неудачу;

если кто-то сделал что-то лучше тебя, не злись.

1. ***Упражнение «Проигрывание ситуаций»***

Проигрывание ситуаций, позволяет закрепить выделенные детьми “правила дружбы”.

Дошкольникам предлагается проиграть следующие ситуации:

*—* Ты вышел во двор и увидел, что там дерутся два незнакомых мальчика, разними их.

— Тебе хочется поиграть той же игрушкой, что у одного из ребят в группе. Попроси ее.

— Ты очень обидел своего друга, попробуй помириться с ним.

— Ты нашел на улице слабого, замерзшего котенка, пожалей его.

1. **Игра «Одно целое»**

Дети разбиваются на пары, встают плечом к плечу, обнимают друг друга одной рукой за пояс, одну ногу ставят рядом. Теперь они – одно целое, один человек. Детям предлагается походить по помещению, присесть, что-то сделать, повернуться, лечь, встать, порисовать и т.д.

Игра заканчивается обсуждением: сложно ли было выполнять задания вместе, помогали ли друг другу, получилось или не удалось работать вместе?

1. **Упражнение «Тропинка к другу»**

***Цель****:* развитие дружеских отношений.

Психолог предлагает детям сесть вокруг листа ватмана и нарисовать фломастером дорожки друг к другу (кто к кому захочет), затем провести дорожки и к остальным детям.

После рисования нужно обсудить с ребенком его рисунок. Почему он нарисовал дорожки именно к этим друзьям, чем они ему нравятся и т.д.

**Заключительная часть:**

* **Упражнение «Дерево» (на саморегуляцию)**

Дети встают в круг на некотором расстоянии друг от друга. Каждый ребёнок должен сильно надавить пятками на пол, руки сжать в кулачки, крепко сцепить зубы. Психолог говорит: «Ты – могучее, крепкое дерево, у тебя мощные корни, и никакие ветра тебе не страшны. Если тебе хочется плакать или драться, стань могучим и крепким деревом, скажи себе, что ты сильный, у тебя всё получится, всё будет хорошо. Это поза уверенного человека».

Затем дети берутся за руки и поднимают их вверх, продолжая давить пятками на пол. Они произносят: «Мы вместе – великая сила». После этого психолог предлагает детям резко встряхнуть руками, расслабиться.

* **Этюд «Слушаем себя» (упражнение на ауторелаксацию)**

В течение 1-2 минут дети расслабляются и «слушают» себя, после чего изображают своё настроение.

**Подведение итогов.**

Цель: получение обратной связи от участников группы, которая предполагает эмоциональную и смысловую оценку происходящего.

**Ритуал прощания. *Этюд «Улыбка по кругу».***

**Занятие 14. “Как избежать ссор, драк?”**

**Цель:** закрепление использования конструктивных способов разрешения различных конфликтных ситуаций старшими дошкольниками.

**Стимульный материал:** лист ватмана, фломастеры, листы бумаги А5, “волшебная палочка”, рисунки конфликтных ситуаций.

**Ход занятия**

**Вводная часть:**

* ***Игра «Я рада тебя видеть»***

Цель: создание положительного эмоционального фона, настроя на работу.

Ход игры: Дети встают в круг и поочерёдно произносят в адрес соседа слова приветствия: «Я рада тебя видеть, Ваня».

**Основная часть:**

1. ***Упражнение “Анализ ситуаций”.***

Цель: формирование умений находить различные способы выхода из данных ситуаций.

##### Ситуация 1

Саша принес в детский сад новую игрушку – машинку. Всем ребятам хотелось поиграть с этой игрушкой. Вдруг к Саше подошел Сережа, выхватил машинку и стал с ней играть. Тогда Саша подбежал к Сереже, ударил его, забрал машинку и убрал ее в шкафчик.

— Хорошо ли поступил Сережа? Почему он так сделал? Как надо было поступить Сереже? Правильно ли поступил Саша? Почему? Как надо поступить Саше? Нужно ли делиться игрушками с другими детьми? Почему?

##### Ситуация 2

Саша гулял около дома. Вдруг он увидел маленького котенка, который дрожал от холода и жалобно мяукал. Тогда взял котенка, принес его домой, отогрел и дал молока.

- Как поступил Саша? Почему? Можно ли обижать животных? Почему?

Ситуация 3

Миша пришел в детский сад нарядный и радостный – у него сегодня день рождения. При входе в игровую комнату он нечаянно задел локтем Васю. Вася рассердился и толкнул Мишу. Миша упал, ударился и порвал рубашку.

— Хорошо ли поступил Вася? Почему он так сделал? Правильно ли поступил Саша? Почему? А что бы вы сделали на месте Васи?

1. **Этюд “Поссорились и помирились”**

Цель: закрепление способов решения конфликтных ситуаций.

Два ребенка изображают поссорившихся детей. Они стоят спиной друг к другу и притопывают одной ногой, руки за спиной. Затем детям нужно помириться (они обнимаются, улыбаются).

1. ***Упражнение «Рисуем всей группой»***

Цель: способствует развитию сотрудничества, умению договариваться, уважать чужую работу, пространство.

Материал:

Инструкция: «Сегодня мы будем рисовать на одном листе бумаги одновременно. Придумайте, что вы хотите нарисовать, и выберите себе место. Для рисования я дам вам каждому из вас только один фломастер, но я думаю, что вам, конечно, хочется сделать свои рисунки разноцветными. Для этого вам нужно будет обмениваться друг с другом фломастерами».

Рисование лучше проводить на большом ковре, чтобы дети могли занять удобное положение. Взрослый наблюдает за процессом и предлагает в случае возникновения конфликтных ситуаций компромиссные варианты их решения.

**Заключительная часть:**

* **Упражнение «Дерево» (на саморегуляцию)**

Дети встают в круг на некотором расстоянии друг от друга. Каждый ребёнок должен сильно надавить пятками на пол, руки сжать в кулачки, крепко сцепить зубы. Психолог говорит: «Ты – могучее, крепкое дерево, у тебя мощные корни, и никакие ветра тебе не страшны. Если тебе хочется плакать или драться, стань могучим и крепким деревом, скажи себе, что ты сильный, у тебя всё получится, всё будет хорошо. Это поза уверенного человека».

Затем дети берутся за руки и поднимают их вверх, продолжая давить пятками на пол. Они произносят: «Мы вместе – великая сила». После этого психолог предлагает детям резко встряхнуть руками, расслабиться.

* **Этюд «Слушаем себя» (упражнение на ауторелаксацию)**

В течение 1-2 минут дети расслабляются и «слушают» себя, после чего изображают своё настроение.

**Подведение итогов.**

Цель: получение обратной связи от участников группы, которая предполагает эмоциональную и смысловую оценку происходящего.

**Ритуал прощания. *Этюд «Улыбка по кругу».***

**Занятие №15 . «Ребята, давайте жить мирно»**

***Це*ль:** Формировать важность общения, дружбы и уважительного отношения друг к другу.

**Стимульный материал:** сказочная шкатулка, картинки героев сказок, волшебная палочка, небольшие мячики.

**Ход занятия:**

**Вводная часть:**

* ***Игра «Объятия»***

Цель: развитие доброжелательного отношения друг к другу.

Ход игры: «Когда люди с кем-то очень дружны, то выражают свои чувства через объятия. Вы уже давно знакомы друг с другом и поэтому можете свободно выразить свои чувства друг к другу через объятия. Я предлагаю в заключение наших занятий обнять своего соседа справа».

**Основная часть:**

1. ***Упражнение “Я люблю себя за то…”***

Цель: осознание своих положительных и отрицательных качеств, поступков, наметить пути самосовершенствования.

Ребятам предлагается продолжить фразу: «Я люблю себя за то, что я ,,,». Суть упражнения заключается в том, что ребенок называет качества, которые ему нравятся в себе, которыми он доволен; поступки, за которые его поощряют и от которых он испытывает удовлетворение.

Далее дети анализируют и те качества, поступки, которые доставляют им неудобство, вызывают недовольство у окружающих, а также предлагают варианты преобразования этих качеств в положительные, одобряемые. Например, ребенок говорит: “Я недоволен собой, если нагрубил маме. Нужно попросить у мамы прощения и постараться никогда не грубить ей. Я обязательно попробую так поступить”.

1. ***Игра “Сказочная шкатулка”***

Цель: формирование самопринятия, уверенности в себе.

Ведущий сообщает детям, что Фея сказок принесла свою шкатулку — в ней спрятались герои разных сказок. Далее он говорит: “Вспомните своих любимых персонажей и расскажите: какие они, чем они вам нравятся, опишите, как они выглядят (какие у них глаза, рост, волосы), что у вас с ними общего. А теперь с помощью волшебной палочки все превращаются в любимых сказочных героев: Золушку, Карлсона, Винни-Пуха, Буратино, Красную Шапочку, Мальвину. Выбирайте любой персонаж и покажите, как он ходит, танцует, спит, смеется и веселится”.

1. ***Упражнение «Подарок» (дети сидят в кругу)***

Цель: создание положительных эмоций, групповой сплочённости. Развивает воображение и позволяет ребёнку почувствовать себя в разных ролях, осознать своё отношение к ним.

Психолог: «Ребята, кто любит получать подарки? А кто дарить? Сегодня мы поиграем в игру, которая позволит вам и получать и дарить подарки, только выдуманные. Давайте представим, что у каждого из вас сейчас день рождения. Именинник — ведущий. Он получает подарки от всех членов группы, при этом они называют то, что дарят».

В заключение именинник говорит о том, что больше всего хотел бы получить на самом деле. (Разрешается назвать что-то одно.) Игрок, чей подарок назван, становится следующим именинником»

**Заключительная часть:**

* ***Упражнение «Вальс дружбы»***

Цель: развитие доброжелательного отношения друг к другу, навыки совместной работы.

Дети разделяются на пары. Они становятся лицом друг к другу, между ними зажимается какой-нибудь предмет (например, шарик, тетрадка, книга и т.д.). Руки за спиной. Звучит музыка. Дети должны танцевать в таком положении, не роняя предмета, несколько минут, 1-2 минуты, затем по команде дети меняются парами и танец продолжается.

* **Этюд «Слушаем себя» (упражнение на ауторелаксацию)**

В течение 1-2 минут дети расслабляются и «слушают» себя, после чего изображают своё настроение.

**Подведение итогов.**

Цель: получение обратной связи от участников группы, которая предполагает эмоциональную и смысловую оценку происходящего.

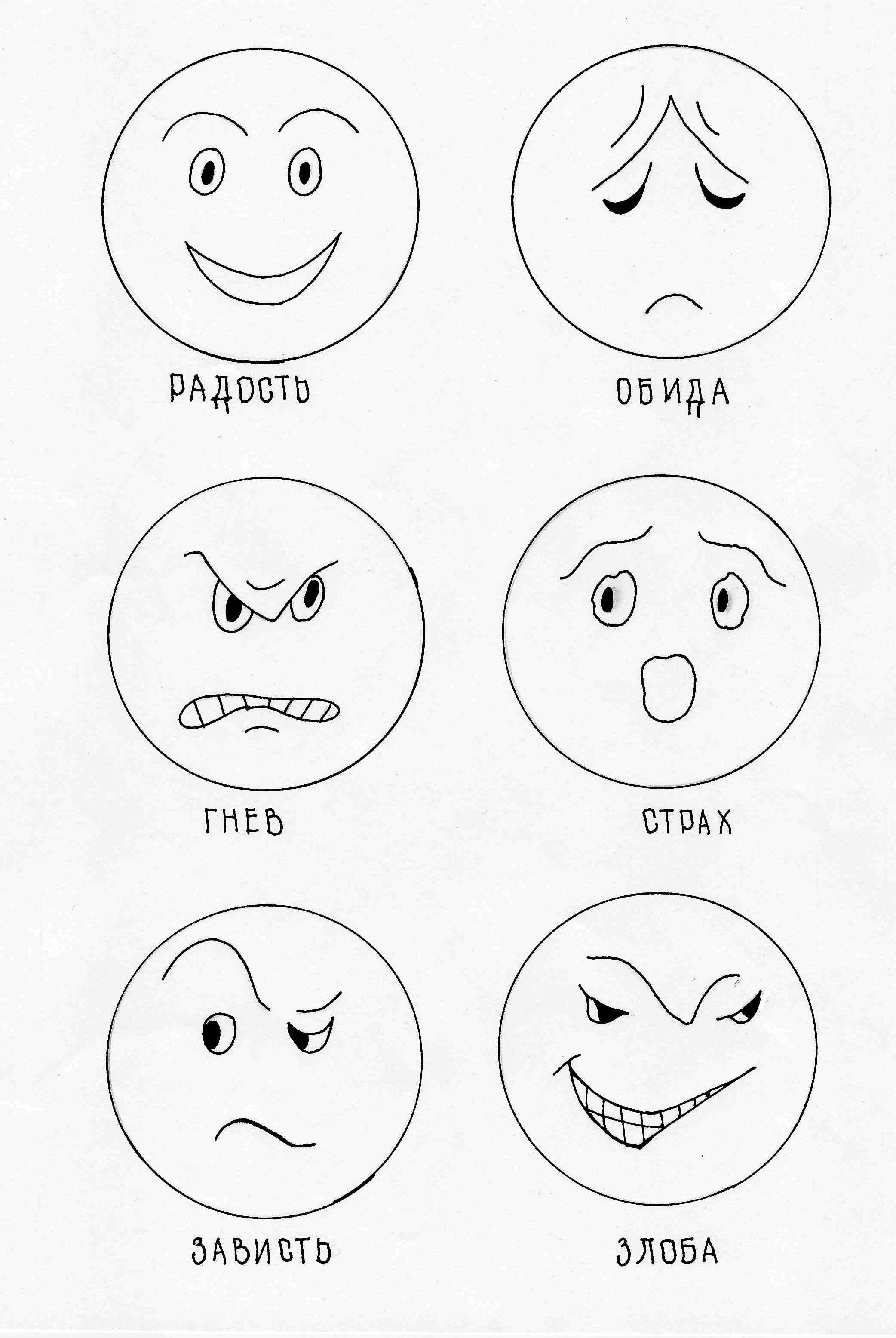
**Ритуал прощания. *Этюд «Улыбка по кругу».***

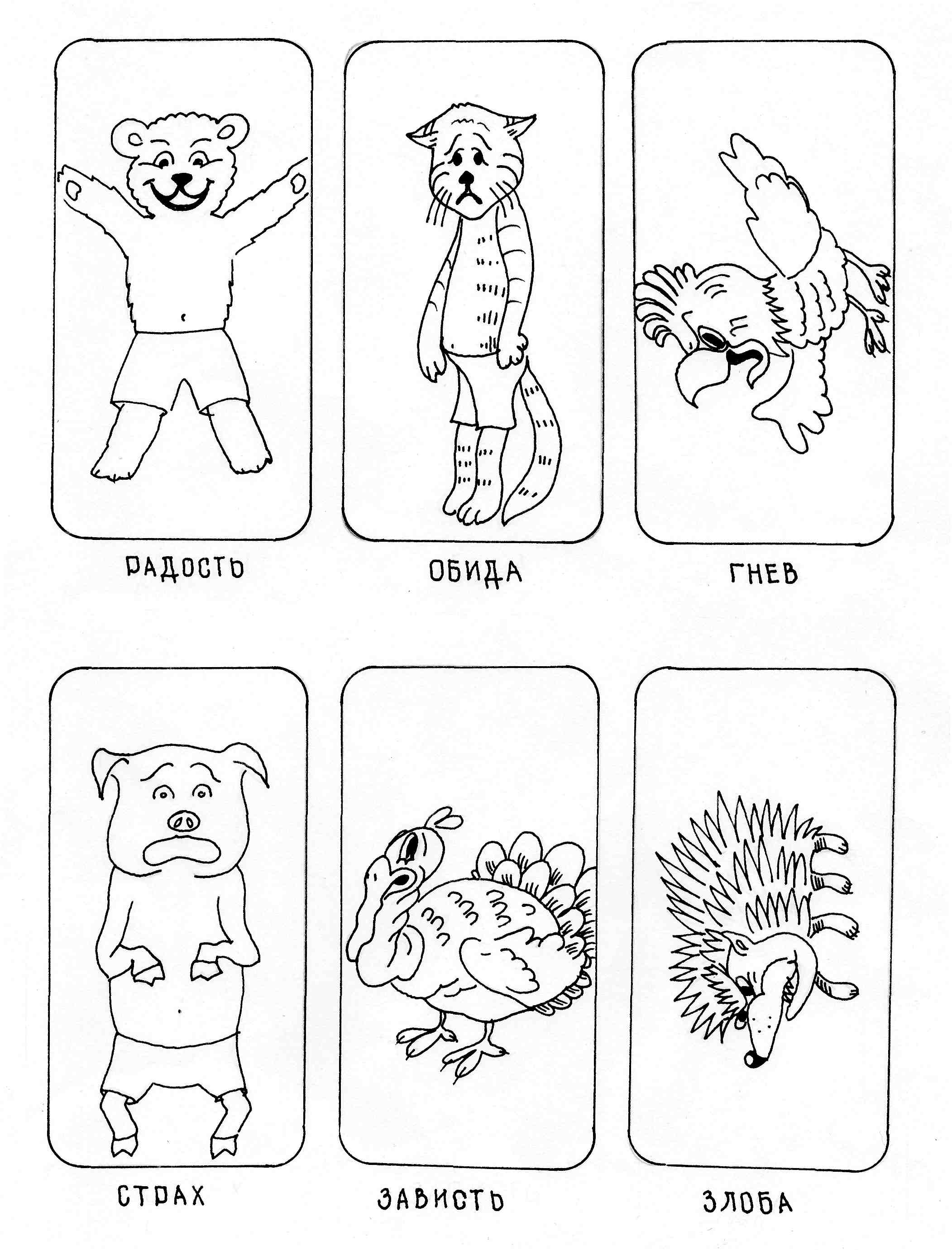
**Приложения**

**Приложение 1**

## Занятие 2. “Я и мои чувства

Рисунки к упражнению “Оттенки эмоций”



Карты-пиктограммы к игре “Подбери маску»****

## Занятие 4 “Где в моём теле живёт злость”

Шаблон человека к упражнению “Зеркало”



**Приложение № 2**

**Методические рекомендации для педагогов в работе с агрессивными детьми**

**Письмо агрессивных детей к воспитателям**

**Мы, агрессивные дети планеты, требуем от воспитателей:**

* Играйте с нами чаще (а не то мы будем драться).
* Защитите нас от всех злых детей планеты и нашей группы (а то мы будем защищаться).
* Прекратите ругать нас так часто и без всякой причины (а то ведь мы тоже умеем ругаться, и не хуже вас).
* Накажите всех детей в группе, которые постоянно хотят нас обидеть (а то придется нам самим заняться этим).
* Не смейте жаловаться на нас родителям (а то мы скажем, что вы нас бьете каждый день).
* Любите нас, ну, пожалуйста, а то ведь нас и так никто не любит.
* Принимайте нас такими, какие мы есть, и вы увидите, что мы хорошие.

**Рекомендации педагогам в работе с агрессивными детьми**

1. Помните, что запреты и повышение голоса — самые неэф­фективные способы преодоления агрессивности.

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

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

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

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

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

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

8. Дайте ребенку возможность выплеснуть свою агрессию: разрешите ему побить подушку или разорвать «портрет» врага, и вы увидите, что в реальной жизни агрессивность снизится.

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

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

11. Пусть ребенок всегда чувствует, что вы его любите. Не стесняйтесь лишний раз его приласкать или пожалеть. Пусть он видит, что он нужен и важен для вас.

**Как работать с агрессивными детьми**

1. Быть внимательным к нуждам и потребностям ребенка.
2. Демонстрировать модель неагрессивного поведения.
3. Быть последовательным в наказаниях ребенка, наказывать за конкретные проступки.
4. Наказания не должны унижать ребенка.
5. Обучать приемлемым способам выражения гнева.
6. Давать ребенку возможность проявлять гнев сразу после фрустрирующего события.
7. Обучать анализу собственного эмоционального состояния и состояния окружающих людей.
8. Развивать способность к эмпатии.
9. Расширять поведенческий репертуар ребенка.
10. Отрабатывать навык реагирования в конфликтных ситуациях.

11. Учить брать ответственность на себя.

**Рекомендации: «Пойми ребенка»**

Цель: помочь увидеть за внешним непослушанием скрытое желание быть понятым.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Поведенческие проявления | Психологические мотивы |
| 1 | Нарочитое непослушание | Я хочу быть в центре внимания |
| 2 | Эгоистические проявления | Все на свете начинается с меня |
| 3 | Проказы | Я жду эмоциональных впечатлений |
| 4 | Упрямство | Я требую независимости |
| 5 | Капризы | Я устал от избытка наказаний и обязанностей |
| 6 | Замкнутость | Не влезайте в мое одиночество. Не оставляйте меня одного |
| 7 | Агрессия | Я ищу способ самозащиты |
| 8 | Пассивность | Я не уверен, что я хороший, что у все получится |
| 9 | Аморальное поведение | Я копирую поведение |
| 10 | Ерничанье | Я хочу быть в центре внимания |
| 11 | Неусидчивость | В мире так много интересного |
| 12 | Обидчивость | Сигнал о нелюбви ко мне |
| 13 | Неорганизованность | Я хочу все успеть и тороплюсь жить |
| 14 | Жалобы | Я хочу справедливости |
| 15 | Лень | Я скучаю, когда мне неинтересно |
| 16 | Невнимательность | Я обращаю внимание лишь на значимое и близкое мне |
| 17 | Скука | Я ожидаю новых эмоций |
| 18 | Суетливость | Я даю выход энергии |
| 19 | Чрезмерная усидчивость | Я могу подолгу заниматься любимым делом |
| 20 | Неустойчивость моральных норм | Я хочу попробовать все |

**Памятка для педагогов:**

**«Стратегия поведения с негативными эмоциями во время межличностного конфликта детей»**

1. Выйти из помещения, где произошел конфликт (вывести из «зоны конфликта»).
2. Предложить ребенку выговориться, и отреагировать аффект (побить подушку, прокричать). Терпеливо выслушать ребенка.
3. Дать «обратную связь» ребенку: рассказать о своих чувствах и отношении к ситуации (ни в коем случае не осуждать личность ребенка, не унижать и никак не обзывать его).
4. Сделать дыхательное упражнение (вместе с ребенком): глубокий вдох, небольшая задержка дыхания, медленный выдох со звуком с (как сдувается воздушный шарик).
5. Предложить ребенку найти свои варианты решения конфликта.
6. Отвлечься на разукрашивание или сбор конструктора или любую другую продуктивную деятельность, предложить конкретную игру ребенку.
7. Можно включить спокойную музыку, предложить прилечь ребенку.
8. Предложить ребенку попить воды и умыться.
9. После полного успокоения ребенка, предложить ему подойти к человеку, с которым произошел конфликт и помириться  с ним (простить его или попросить прощения).
10. За успешное выполнение этой стратегии, похвалить ребенка, наградить наклейкой.

**Список использованной литературы**

* Азбука настроений: популярное пособие для детей и родителей/ Сост.С.Е. Гаврина и др. – Ярославль: Академия развития, 1997.
* Белинская Е.В. Сказочные тренинги для дошкольников и младших школьников. – СПб.: Речь, 2006.
* Долгова А.Г. Агрессия в младшем школьном возрасте.- М.: Генезис, 2009.
* Зинкевич-Евстигнеева Т., Грабенко Т. Практикум по креативной терапии. – СПб.: Речь, 2002.
* Захаров А. И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. СПб., 1997.
* Изард К. Э. Психология эмоций. СПб., 1999.
* Капская А.Ю., Мирончик Т.Л. Подарки фей. Развивающая сказкотерапия для дошкольников. – СПб.: Речь, 2007.
* Карелина И.О. Эмоциональное развитие детей 5-10 лет. – Ярославль, 2006.
* Карпова Е.В., Лютова Е.К. Программа “Развитие интеллекта и креативности детей в условиях семейного взаимопонимания” // Программы психологической коррекционно-развивающей работы в образовательных учреждениях.СПб, 1999.
* Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: Генезис, 2005.
* Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М. Практическая психология для воспитателя. Вып. 2. Киев, 1992.
* Лютова Е. К. Монина Г. Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб, 2005.
* Лютова Е. К. Монина Г. Б. Шпаргалка для взрослых. М., 2000
* Реан А. А. Агрессия и агрессивность личности. СПб., 1996.
* Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы. – Ярославль: Академия развития, Академия Холдинг, 2002. Фурманов И. А. Детская агрессивность. Минск, 1996.
* Панфилова М.А. Такие разные кактусы // Школьный психолог. - 1998.№19.
* Чистякова М.И. Психогимнастика. – М.: Просвещение, 1990.
* Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Ч. 1—3 М., 1998.
* Фурманов, И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция/ И.А. Фурманов. – Мн.; Ильин В.П., 1996.