

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону "Детский сад №29 "**

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
МБДОУ № 29
Протокол №1 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 29
_____/Суббота И.А./
Приказ № 190 от 30.08.2023г.

Программа
коррекционно-развивающих занятий по
снижению агрессии

г.Ростов-на-Дону

2023 г.

Пояснительная записка

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. Часто в роли так называемых «благополучных», «нормальных» агрессоров, которые с раздражением смотрят на окружающих и мимоходом отпускают саркастические замечания, каждый также бывает нередко.

Данная программа направлена на оказание помощи детям среднего и старшего дошкольного возраста, имеющим нарушения в эмоционально-волевой сфере, а именно – повышенный уровень агрессивности. Поведение этих детей характеризуется драчливостью, настороженностью, подозрительностью. Они отбирают и ломают игрушки, обзывают других детей.

Цель программы: преодоление агрессивного поведения у средних и старших дошкольников.

Задачи:

1. Развитие навыков общения, игровых умений и навыков, регуляция социальных отношений детей.
2. Снятие чрезмерного напряжения детей.
3. Развитие и обогащение навыков адекватного, конструктивного поведения.
4. Обучение ауторелаксации.

Периодичность: 1 раз в неделю в течение 6 месяцев. Длительность занятия – 30 минут.

Планируемый результат:

- повышение уверенности в себе;
- снижение агрессивности;
- адекватное, конструктивное поведение.

Методы и техники:

- игры на взаимодействие, свободные и тематические игры-драматизации;
- ролевое проигрывание моделей желательного поведения в различных жизненных ситуациях;
- психогимнастика (имитационные игры);
- свободное и тематическое рисование;

-метафорические этюды-релаксации;
 -беседа, обсуждение рассказов, игр и т.п.;
 -танцы, ритмико-телесные упражнения, валяние (телесные релаксации),
 упражнения на развитие мелкой моторики руки с одновременным развитием артикуляционной моторики, физкультминутки, подвижные игры.

Структура занятия:

- ритуал приветствия – 2 минуты.
- разминка – 5 минут.
- коррекционно-развивающий этап - 15 минут
- релаксация – 5 минут
- плавное завершения занятия – 3 минуты

Тематический план занятий

№ №	месяц	Цель, задачи	Задания
1	сентябрь-октябрь	Определение причин и уровня агрессивного поведения ребенка	1. Наблюдение 2. Методика: «Кактус». 3. Методика: «Несуществующее животное». 4. Анкета для воспитателей: «Критерии агрессивности у ребенка» 5. Опросник: «Семья глазами ребенка» 6. Беседа с воспитателем
2	ноябрь	Снятие психофизиологического напряжения.	1. «Здоровалки» 2. «Курица, цыплята и ястреб» 3. «Общий круг» 4. Рефлексия. 5. «На море» 6. «Фея (волшебник) сна»
3		Закрепить способность дифференцировать понятия «добро» и «зло», осознание моральной стороны поступков, научить детей способам выражения сопереживания и сострадания.	1. «Здоровалки» 2. «Веретено» 3. «А я ...» 4. «Мама устала» 5. «Рисуем эмоции пальцами»
4		Обучить детей	1. «Здоровалки»

		эффективным способам общения.	<ol style="list-style-type: none"> 2. «Лохматый пес» 3. «А я...» 4. «Попроси игрушку»- вербальный вариант 5. «Что это...?» 6. «Фея (волшебник) сна»
5	декабрь	Снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность "легальным образом" выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло.	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Здоровалки» 2. «Своя тень» 3. «А я...» 4. "Два барана" 5. «Где мы были не скажем, а что делали покажем» 6. "Попроси игрушку" - невербальный вариант 7. «Каждый спит»
6		Вербализация испытываемых чувств, закрепление положительной черты характера (миролюбия).	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Здоровалки» 2. «Будь внимателен!» 3. «А я...» 4. «Передай настроение» 5. «Головомяч» 6. «Что такое быть злокой?»
7		Вербализация чувств, их осознание и закрепление.	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Здоровалки» 2. «Спящий кот» 3. «А я...» 4. «Аэробус» 5. «Чувствуем вслух» 6. «Спать хочется» 7. «Фея (волшебник) сна»
8		Отреагирование агрессии	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Здоровалки» 2. "Выбиваем пыль" 3. «Ругаемся овощами» 4. «Жужа» 5. Спать хочется» 6. «Фея (волшебник) сна»
9	январь	Снятие негативных настроений и восстановление сил	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Здоровалки» 2. «Пара ласковых» 3. «Фигура» 4. «Корзинка» 5. «Золотая рыбка» 6. «Каждый спит»
10		Развитие эмпатии, снятие агрессивности, развитие навыков невербального общения.	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Здоровалки» 2. «Рубка дров» 3. «Щепки плывут по реке» 4. «Маленькое привидение»

			<ul style="list-style-type: none"> 5. «Шарик» 6. «Фея (волшебник) сна»
11		Обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня личностной тревожности.	<ul style="list-style-type: none"> 1. Здоровалки» 2. «Тух-тиби-дух» 3. «Это я, узнай меня» 4. «Апельсин (или Лимон)» 5. «Шарик» 6. «Отдых на море»
12	февраль	Снятие эмоционального напряжения и выражение агрессии	<ul style="list-style-type: none"> 1. Здоровалки» 2. «Драка» 3. «Дудочка» 4. «Водопад»
13		Развитие эмпатии, снятие агрессивности.	<ul style="list-style-type: none"> 1. Здоровалки» 2. «Это я, узнай меня» 3. «Рубка дров» 4. «Щепки плывут по реке» 5. «Отдых на море»
14		Снятие эмоционального напряжения и выражение агрессии	<ul style="list-style-type: none"> 1. Здоровалки» 2. «Пара ласковых» 3. «Два барана» 4. «Жужа» 5. «Достань звезду»
15		Обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня личностной тревожности.	<ul style="list-style-type: none"> 1. Здоровалки» 2. «Апельсин (или Лимон)» 3. «Шарик» 4. «Маленькое привидение» 5. «Рубка дров» 6. «Водопад»
16	март	Отреагирование агрессии	<ul style="list-style-type: none"> 1. «Здоровалки» 2. Рисование собственного гнева 3. «Мешочек для криков» 4. «Камешек в ботинке» 5. «Фея (волшебник) сна»
17		Снятие негативных эмоций	<ul style="list-style-type: none"> 1. «Здоровалки» 2. «Спящий кот» 3. «Рубка дров»

			<p>4. "Тух - тиби - дух!" (групповая)</p> <p>5. "Хвасталки"</p> <p>6. "Растянись!" " (групповая)</p>
18		Сочувствие, сопереживание и осознание своих чувств	<p>1. «Здоровалки»</p> <p>2. "Агрессивное поведение"(индивид., групповая) (изобразить на бумаге то, что их больше всего раздражает)</p> <p>3. "Зеркало" (групповая)</p> <p>4. "Эхо" (групповая)</p> <p>5. "Спасибо моему телу"</p> <p>6. «Водопад»</p>
19		Отреагирование агрессии	<p>1. «Здоровалки»</p> <p>2. «Камешек в ботинке»</p> <p>3. «Шарик»</p> <p>4. «Два барана»</p> <p>5. «Отдых на море»</p>
20	апрель	Снятие негативных настроений и восстановление сил	<p>1. «Здоровалки»</p> <p>2. «А я...»</p> <p>3. «Аэробус»</p> <p>4. «Апельсин (или Лимон)»</p> <p>5. «Передай настроение»</p> <p>6. «Фея (волшебник) сна»</p>
21		Снять невербальную агрессию	<p>1. «Здоровалки»</p> <p>2. «Своя тень»</p> <p>3. «А я...»</p> <p>4. "Два барана"</p> <p>5. «Где мы были не скажем, а что делали покажем»</p> <p>6. "Попроси игрушку" -- невербальный вариант</p> <p>7. «Каждый спит»</p>
22		Снятие негативных настроений и восстановление сил	<p>1. «Здоровалки»</p> <p>2. «Пара ласковых»</p> <p>3. «Фигура»</p> <p>4. «Корзинка»</p> <p>5. «Золотая рыбка»</p>

			6. «Каждый спит»
23		Отреагирование агрессии	1. «Здоровалки» 2. «Два барана» 3. «Стаканчик для крика» 4. Рисование на тему: «Когда я сержусь» 5. Ролевая игра «Тигренок и котенок» 6. «Отдых на море»
24		Снятие негативных эмоций	1. «Здоровалки» 2. «Спящий кот» 3. «Рубка дров» 4. «Камешек в ботинке» 5. «На лесной полянке»

111. Литература

1. Семенака С.И. Учимся сочувствовать, сопереживать. Коррекционно-развивающее занятие для детей 5-8 лет. - М., 2004
2. Смирнова Е., Холмогорова В. Игры, направленные на формирование доброжелательного отношения со сверстниками. // Дошкольное воспитание. №8. 2003. С. 73-76.
3. Фурманов И.А. Детская агрессивность. Психодиагностика и коррекция - Минск, 1996
4. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под. Ред. М.И. Буянова. - М., 1995.

Конспекты коррекционно - развивающих занятий по снижению агрессии

Занятие №1

Упражнение №1

«Здоровалки».

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

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

Упражнение №2

«Курица, цыплята и ястреб»

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

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

Продолжительность -3-4 мин.

Упражнение №3

«Общий круг»

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

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

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

Продолжительность - 3-5 мин.

Упражнение №4

Рефлексия.

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

Ход упражнения: Детям последовательно задаются вопросы:

1. Какая книжка вам понравилась больше, черная или зеленая?
2. В какую из них хотелось бы больше записывать? Почему?

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

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

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

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

Продолжительность - 5-7 мин.

Упражнение №5

«На море»

Цель: снятие психофизиологического напряжения.

Ход упражнения: Дети ложатся на коврик. Закрывают глаза. И социальный педагог читает:

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

Все это время играет музыка со звуками моря.

Продолжительность - 3 мин.

Упражнение №6

«Фея (волшебник) сна»

Цель: Плавное завершения занятия.

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

Продолжительность - 1-2мин.

Занятие №2.

Упражнение 1

«Здоровалки»

Упражнение 2

«Веретено»

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

Ход игры: Играющие делятся на две группы и становятся друг за другом. По команде «Начинаем!» дети, стоящие первыми должны быстро, как веретено,

обернуться вокруг себя. Потом соседи берут их за талию и оборачиваются уже вдвоем и т.д. пока не дойдут до последнего в ряду.

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

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

Продолжительность: 1-2 мин.

Упражнение 3

«А я ...»

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

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

Продолжительность - 5 мин.

Упражнение №4

«Мама устала»

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

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

Продолжительности - 7-10 мин.

Упражнение №5

«Рисуем эмоции пальцами»

Цель: Выражение осознания своего эмоционального состояния.

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

Продолжительность - 10 мин.

Занятие №3.

Упражнение 1

«Здоровалки»

Упражнение 2

«Лохматый пес»

Цель: Психофизиологическая мобилизация.

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

Вот сидит лохматый пес,
В лапки свои, уткнувши нос.

Тихо, мирно он сидит.

Подойдем к нему, разбудим
И посмотрим, что же будет?!

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

Продолжительность - 2-3 мин.

Упражнение 3

«А я...»

Упражнение 4

"Попроси игрушку" -- вербальный вариант

Цель: Обучить детей эффективным способам общения.

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

Продолжительность - 10 - 12 мин.

Упражнение 5

«Что это...?»

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

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

Продолжительность - 5-6 мин.

Упражнение 6

«Фея (волшебник) сна»

Цель: Поощрения выделившегося участника группы, плавное завершение занятия.

Ход упражнения: Дети сидят на стульях, стоящих по кругу на достаточно большом расстоянии друг от друга. Звучит «Колыбельная». К детям подходит девочка с тоненькой палочкой в руке - это фея (мальчик - волшебник). Фея касается плеча одного из детей палочкой, тот засыпает (наклоняет голову и

закрывает глаза), фея обходит всех детей, касаясь их волшебной палочкой,... фея смотрит на них: все спят, она улыбается и уходит. Затем психолог говорит: «Доброе утро!» и все просыпаются.

Продолжительность - 1-2мин.

Занятие №4.

Упражнение 1

«Здоровалки»

Упражнение 2

«Своя тень»

Цель: Психофизическая мобилизация детей, сплочение группы.

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

Затем дети меняют ролями и проигрывают еще раз.

Продолжительность - 3 мин.

Упражнение 3

«А я...»

Упражнение 4

"Два барана"

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

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

Продолжительность- 2-3 мин.

Упражнение 5

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

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

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

Продолжительность - 10-12 мин.

Упражнение 6

"*Попроси игрушку*" -- невербальный вариант

Цель: Закрепление у детей эффективных способов общения.

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

Продолжительность - 8-10 мин.

Упражнение 7.

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

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

Продолжительность - 5-8 мин.

Упражнение 8

«Каждый спит»

Цель: Снятие психоэмоционального напряжения, обучение приемам саморасслабления.

Ход упражнения: В зал входит психолог и видит...

На дворе встречает он

Тьму людей и каждый спит:

Тот, как вкопанный, сидит,

Тот, не двигаясь, идет,

Тот стоит, раскрывши рот.

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

Продолжительность - 1 мин.

Занятие №5.

Упражнение 1

«Здоровалки»

Упражнение 2

«Будь внимателен!»

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

Ход игры: дети шагают под «Марш». Затем на слово «зайчики», произнесенное психологом, дети должны начать прыгать, на слово «лошадки» -

как бы ударять «копытом» об пол, «раки» - пятиться назад, «птицы» - бегать, раскинув руки в стороны, «аист» - стоять на одной ноге.

Продолжительность - 2-3 мин.

Упражнение 3

«А я...»

Упражнение 4

«Передай настроение»

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

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

Продолжительность - 10-13 мин.

Упражнение 5

«Головомяч»

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

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

Продолжительность- 3-4 мин.

Упражнение 6

«Что такое быть злокой?»

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

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

Продолжительность - 4-5 мин.

Занятие №6.

Упражнение 1

«Здоровалки»

Упражнение 2

«Спящий кот»

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

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

Продолжительность - 3-4 мин.

Упражнение 3

«А я...»

Упражнение 4

«Аэробус»

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

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

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

Продолжительность - 3-4 мин.

Упражнение 6

«Чувствуем вслух»

Цель: Вербализация чувств, их осознание и закрепление.

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

Продолжительность - 5-7 мин.

Упражнение 7

«Спать хочется»

Цель: Снятие психоэмоционального напряжения.

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

Продолжительность - 2-3 мин.

Упражнение 8

«Фея (волшебник) сна»

Цель: Поощрения выделившегося участника группы, плавное завершение занятия.

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

Продолжительность - 1-2мин.

Рекомендации родителям

1. Ежедневно играть с ребенком в ролевые игры или хотя бы в «ролевые беседы» (речевые игры, где ребенок говорит от лица какого-либо персонажа).
2. Когда ребенок приходит из детского сада, интересуйтесь во что играли другие дети, побуждая его приглядываться к играм сверстников и пробовать играть в похожие игры дома.
3. Ограждать ребенка от просмотра мультфильмов агрессивного содержания, боевиков, «ужастиков», различных передач, где в той или иной форме присутствуют мотивы насилия.
4. Обсуждать с ребенком происходящее на экране, давать свои оценки.
5. Не проявляйте на глазах у ребенка повышенной эмоциональности и аффективности.
6. Не применяйте в отношении ребенка слишком строгих мер, в том числе физические наказания, унижение его на глазах других людей и др.
7. Не показывайте ребенку унижение друг друга, конфликтные ситуации.
8. Проявляйте в отношении к ребенку теплые чувства, формируйте у него чувство защищенности.
9. Попытайтесь исключить ответную реакцию на агрессивное поведение ребенка.
10. Постарайтесь переместить агрессию на другой объект (например, на грушу).

Рекомендации педагогам:

1. Не проявляйте грубости в присутствии детей.
2. Старайтесь поощрять миролюбивые поступки детей в присутствии группы. Объясняйте и совместно с детьми обсуждайте эти поступки.
3. Вовлекайте ребенка в общую игру, сначала на второстепенные роли, затем на все более важные. Как можно чаще организуйте совместную деятельность детей, пытаясь исключить.
4. Участвуйте в игре вместе с детьми, чтобы не допустить исключения ребенка из игры. Привлекайте внимание детей к достижениям друг друга.

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

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

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

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

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

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