

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детский сад «Сказка»
_____ Е.Н. Шамаева

Коррекционно-развивающая программа

"Агрессивное поведение"
(М.Н. Заостровцева, Н.В. Перешеина)

М.Н. Заостровцева, Н.В. Перешеина

«АГРЕССИВНОСТЬ
ДОШКОЛЬНИКОВ:
коррекция поведения»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Агрессия - достаточно сложное и противоречивое явление. Она предстает во множестве форм и проявлений. В основе агрессивного поведения лежат инстинктивные побуждения, однако способы их реализации определяются социальными факторами; фрустрация значимых потребностей также может служить источником агрессивных побуждений, но далеко не всегда приводит к агрессивному поведению; агрессивность может быть не только жестокой, но и нормальной реакцией индивида в ходе борьбы за выживание, многие формы агрессивного поведения осваиваются людьми в процессе социального научения; агрессивные действия могут быть ослаблены или направлены в социальные рамки с помощью положительного подкрепления неагрессивного поведения, ориентации человека на позитивную модель поведения, изменения условий, способствующих проявлению агрессии.

Разработка комплекса диагностических средств позволяет получить достаточно объективную и детальную информацию об особенностях агрессивного поведения детей старшего дошкольного возраста.

Работа воспитателей, психологов и родителей с данной категорией детей должна проводиться в трех направлениях

1. Ознакомление с психологическими особенностями агрессивных детей.
2. Обучение детей навыкам распознавания и контроля. Умению владеть собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева.
3. Формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию.

Целью данной программы является снижение степени агрессивных реакций у детей дошкольного возраста, и тогда **задачами** стали:

- устранение дефицита в поведенческих репертуарах;
- усиление адаптивного поведения;
- ослабление или устранение неадекватного поведения;
- развитие способности расслабляться;
- развитие способности самоутверждаться;
- развитие эффективных социальных навыков;
- достижение адекватного сексуального функционирования;
- развитие способности к саморегулированию.

Программа по своему содержанию опирается на следующие **принципы**:

- принцип единства коррекции и диагностики;
- деятельностный принцип коррекции;
- принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей клиента;
- принцип комплексности методов психологического воздействия;
- принцип усложнения;
- учет объема и степени разнообразия материала;
- учет эмоциональной сложности материала.

Формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию и сопереживанию будет проходить через ролевую игру, в процессе которой ребенок получит возможность поставить себя на место других, оценить свое поведение со стороны.

Данная программа рассчитана на детей 4-7 лет и состоит из 13 занятий, которые проводятся 1-2 раза в неделю в форме мини-тренингов продолжительностью 20-30 минут, оптимальное количество детей в группе - 2-4 человека. Занятия проводятся в психологическом кабинете, в физкультурном или музыкальном зале.

<i>Темы</i>	<i>Задачи</i>	<i>Кол-во занятий</i>	<i>Кол-во часов</i>
Занятие 1. «Знакомство»	1. Снятие напряжения, невротических состояний. 2. Повышение у детей уверенности в себе. 3. Сплочение группы.	1	0,5
Занятие 2. «Настроение»	1. Формирование способности к самовыражению. 2. Эмоциональное и мышечное расслабление. 3. Снятие внутреннего напряжения.	1	0,5
Занятие 3. «Мы тебя любим»	1. Формирование чувства близости с другими людьми. 2. Формирование принятия детьми друг друга. 3. Развитие умения адекватно выразить свое эмоциональное состояние, способности к самовыражению. 4. Повышение самооценки.	1	0,5
Занятие 4. «Все мы чем-то похожи»	1. Развитие способности к сосредоточению и чувства ответственности. 2. Эмоциональное осознание своего поведения. 3. Снижение напряжения. 4. Формирование умения подчиняться требованиям другого (произвольный контроль). 5. Преодоление неуверенности.	1	0,5
Занятие 5. «Взаимоотношения»	1. Снятие агрессии, чувства вины, накопившегося внутреннего напряжения. 2. Развитие способности к самовыражению. 3. Сплочение группы. 4. Снять вербальную агрессию. 5. Помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме. 6. Формирование позитивной установки на отношение к окружающему миру. 7. Формирование у детей моральных представлений.	1	0,5
Занятие 6. «Хорошо нам вместе»	1. Повышение уверенности в себе, в своих силах. 2. Формирование чувства доверия и ответственности. 3. Обучение детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.	1	0,5
Занятие 7. «Тух-Тиб-Дух»	1. Снятие эмоционального напряжения. 2. Развитие групповой сплоченности. 3. Развитие в детях чувства эмпатии.	1	0,5
Занятие 8. «Технология успеха»	1. Детям дается возможность высказать все обиды, снять разочарование. 2. Обучение справляться с негативными эмоциями. 3. Обучение задерживать внимание ребенка на разнообразных мышечных ощущениях, различать и сравнивать их.	1	0,5
Занятие 9. «Курс начинающего волшебника»	1. Снижение беспокойства и напряжения. 2. Снять невербальную агрессию. 3. Предоставить ребенку возможность	1	0,5

	<p>«легальным образом» выплеснуть гнев.</p> <p>4. Снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло.</p> <p>5. Обучить детей эффективным способам общения.</p>		
Занятие 10. «Душевная погода»	<p>1. «Оживление» ощущений, эмоций.</p> <p>2. Развитие творческого воображения, способности к самовыражению.</p> <p>3. Развитие навыков самоконтроля.</p> <p>4. Укрепление доверия к другим людям.</p> <p>5. Снятие страхов.</p>	1	0,5
Занятие 11. «Несуществующее животное»	<p>1. Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение адекватно выразить свое.</p> <p>2. Развитие коммуникативных навыков.</p> <p>3. Снятие эмоционального напряжения.</p> <p>4. Развитие выразительного поведения (мимика, пантомимика), внимания.</p>	1	0,5
Занятие 12. «Наша дружная группа»	<p>1. Развитие умения замечать положительные качества в людях и говорить им об этом.</p> <p>2. Развитие эмпатии.</p> <p>3. Активизация совместной деятельности.</p> <p>4. Развитие эмоционально-выразительных движений рук и адекватного использования жеста.</p> <p>5. Нормализация общения со сверстниками.</p>	1	0,5
Занятие 13. «Маскарад»	<p>1. Развитие наблюдательности, внутренней свободы и раскованности, способности к самовыражению.</p> <p>2. Создание и принятие внутреннего «Я».</p> <p>3. Приобретение навыков выбора и принятия решения.</p> <p>4. Формирование социального доверия.</p> <p>5. Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение адекватно выразить свое.</p>	1	0,5

ЗАНЯТИЕ 1 «ЗНАКОМСТВО»

1. «Интервью»

Цель:

- создание атмосферы принятия и понимания;
- развитие навыков общения, активного слушания;
- развитие эмпатии.

Ведущий, используя микрофон (или любой подходящий предмет в качестве микрофона), по очереди подходя к каждому ребенку, представляется журналистом и просит его сказать несколько слов о себе. Берется интервью по очереди у каждого из присутствующих, также могут задавать вопросы и все остальные дети.

- Что ты любишь делать в свободное время?
- Есть ли у тебя старший брат?
- и т.д.

2. «Дракон кусает свой хвост»

Цель:

- снятие напряженности, невротических состояний;
- нивелирование страхов.

Звучит веселая музыка. Дети встают друг за другом и крепко держат друг друга за плечи. Первый человек - «голова дракона», последний - «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот уворачивается от нее.

Ведущий должен следить за тем, чтобы участники не отпускали друг друга.

В роли «голова дракона» и его «хвоста» должны побывать все участники.

3. «Баржа»

Цель:

- снятие эмоционального напряжения;
- развитие познавательных процессов;
- преодоление неуверенности в себе.

Участники становятся в круг и называют слова, перебрасывая при этом друг другу мяч, т.е. «грузят баржу»: например, все слова на «н» («ножницы», «нарциссы», «налим» и т.д.).

4. «Связующая нить»

Цель:

- формирование чувства близости с другими людьми;

- формирование принятия детьми друг друга;
- формирование чувства ценности других и самооценности.

Дети сидят, по кругу передавая клубок ниток так, чтобы все, кто уже держал клубок, взяли за нить. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что они сейчас чувствуют, что хотят для себя и что могут пожелать другим. Начинает взрослый, показывая тем самым пример. Затем он обращается к детям, спрашивая, хотят ли они что-нибудь сказать.

ЗАНЯТИЕ 2 «НАСТРОЕНИЕ»

1. «Изучение тарабарского языка»

Цель:

- создание позитивного настроения, внутренней свободы и раскованности;
- формирование способности к самовыражению.

Ведущий говорит детям, что сегодня они научатся говорить на иностранном языке - тарабарском. Затем сначала рассказывает сам, а потом предлагает детям сказать какое-нибудь предложение, рассказать стихотворение или спеть песенку на тарабарском языке.

2. Сказка «Репка» (инсценировка)

Цель:

- снятие накопившегося внутреннего напряжения;
- развитие способности к самовыражению;
- сплочение группы.

Дети распределяют роли между собой. Кроме основных персонажей могут быть еще и дополнительные: кроме репки, дедки, бабки, внучки, Жучки, кошки, мышки может быть еще и бабочка, и солнышко, и дождик. Ведущим может быть как взрослый, так и кто-то из детей, по желанию. Ведущий рассказывает сказку на тарабарском языке, а другие участники ее инсценируют.

3. «Рисование своего настроения»

Цель:

- упражнять детей передавать свое настроение через цветные пятна,

изображенные на листе бумаги.

Материал: гуашь или акварель, белая бумага.

Ведущий предлагает детям выбрать, по желанию, цвет краски, нарисовать цветные пятна, линии.

Примечание: использование черных и фиолетовых цветов говорит о депрессивном фоне настроения, большом количестве страхов.

4. «Колокол»

Цель:

- сплочение группы;
- эмоциональное и мышечное расслабление;
- создание атмосферы единства.

Дети становятся в круг, поднимают поочередно правую и левую руки вверх, соединяя руки в центре круга в виде «колокола». Произносят «Бом!» и синхронно, с силой бросают руки вниз.

На вдохе поднимают руки, на выдохе произносят «Бом!» и бросают руки. Ведущий задает ритм. Повторить несколько раз.

ЗАНЯТИЕ 3 «МЫ ТЕБЯ ЛЮБИМ»

1. «Связующая нить»

Цель:

- формирование чувства близости с другими людьми;
- формирование принятия детьми друг друга;
- формирование чувства ценности других и самооценности.

Дети, передавая клубок, говорят о том, что они хотят: «Я хочу полетать на планере, чувствовать себя счастливым, иметь больше друзей» и т.д.

2. «Подари улыбку»

Цель:

- создание атмосферы единства;
- повышение позитивного настроения;
- развитие умения выражать свое эмоциональное состояние.

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по очереди дарит

улыбку своим соседям слева и справа, важно при этом смотреть друг другу в глаза.

Что чувствовали? Какое сейчас настроение?

3. «Презентация рисунка»

Цель:

- развитие умения адекватно выразить свое эмоциональное состояние;
- повышение самооценки.

Каждый ребенок по очереди становится в круг и рассказывает о своем рисунке. Остальные дети в роли журналистов (см. занятие 1, «Интервью»).

4. Игра-танец «Представь себя...»

Цель:

- создание позитивного настроения;
- сплочение группы;
- развитие наблюдательности, внутренней свободы и раскованности;
- развитие способности к самовыражению, возможность посмотреть на себя со стороны.

Участники образуют большой круг. Каждый участник по очереди выходит в центр и называет свое придуманное имя из домашнего задания. Например: «Я - Золушка», «Я - Лев». При этом выполняет движение, характерное для выбранного персонажа. После того как участник возвращается на свое прежнее место, группа повторяет его имя, манеру двигаться, говорить, идя в центр круга. И так 3 раза. Ребенок, чье имя названо, наблюдает за этим процессом со стороны.

5. «Ласковое имя»

Цель:

- создание позитивного настроения;
- развитие чувства доверия участников друг к другу;
- формирование в группе атмосферы взаимной поддержки.

Каждый из участников по очереди становится в круг и протягивает руки ладонями вверх тому, с кого бы он хотел начать движение по кругу. Все по одному называют варианты (ласкательные) имени участника, стоящего в центре круга, и как бы «дарят» их. Важно при этом прикоснуться к ладоням и посмотреть в глаза, поблагодарить за «подарок».

6. «Мы тебя любим»

Цель:

- эмоциональная поддержка;
- установление доверительных отношений.

Все участники становятся в круг. Каждый ребенок по очереди выходит в центр, его хором называют по имени, которое он предложит 3 раза. Затем хором проговаривают фразу: «Мы тебя любим».

ЗАНЯТИЕ 4 «ВСЕ МЫ ЧЕМ-ТО ПОХОЖИ»

1. «Связующая нить»

Темы: «Я могу...», «Передай сигнал».

Цель:

- сплочение группы;
- развитие способности к сосредоточению и чувства ответственности.

Участники становятся в круг, держась за руки. Ведущий просит всех закрыть глаза и передать какой-нибудь сигнал (2 раза пожать руку, поднять руку вверх и т.д.). Получивший справа или слева сигнал должен передать его следующему по цепочке. Игра окончена, когда ведущий получает переданный им сигнал. В игре используется принцип «испорченного телефона».

Повторяется несколько раз.

2. Танец «Цветок»

Цель:

- энергетическая подпитка, восстановление сил;
- развитие умения побыть наедине с собой, прислушаться к внутреннему «Я».

3. «Зеркало»

Цель:

- эмоциональное осознание своего поведения;
- снижение напряжения;
- формирование умения подчиняться требованиям другого;
- произвольный контроль;

- преодоление неуверенности.

Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу, таким образом, разбиваясь на пары. Один человек в паре - водящий, другой - «зеркало». Водящий смотрится в «зеркало», а оно отражает все его движения. По сигналу ведущего участники меняются ролями, затем - напарниками.

4. «Сочинение сказки»

Цель:

- развитие умения выразить свое эмоциональное состояние.

Совместное сочинение со взрослым сказок и историй научит ребенка выражать словами свою тревогу и страх, даже если он приписывает их не себе, а вымышленному герою. Это поможет снять эмоциональный груз внутренних переживаний и в какой-то мере успокоить ребенка.

ЗАНЯТИЕ 5 «ВЗАИМООТНОШЕНИЯ»

1. «Связующая нить»

Темы: «Я злюсь, когда...», «Только вместе!»

Цель:

- физический контакт, возможность почувствовать друг друга;
- настроиться на сотрудничество и взаимопонимание.

Участникам необходимо разбиться на пары, встать спина к спине и попробовать медленно, не отрывая своей спины от спины партнера, сесть на пол. И точно так же встать.

2. Танец свободы и победы «Святой Георгий»

Цель:

- снятие агрессии, чувства вины, накопившегося внутреннего напряжения;
- развитие способности к самовыражению;
- сплочение группы.

Это древний танец, в котором стоящие в хороводе участники группы «убивают» воображаемым копьём представленного в центре круга дракона (змея, противника и т.д.). При этом благодаря эффекту групповой динамики, снимается значительная часть груза от чувства вины, который распределяется между

участниками танца. Профилактике возникновения и усиления чувства вины за проявленную агрессию служит другой повторяемый элемент танца - танцующие идут под веселую музыку по кругу и радуются, что «убили» дракона. При выражении радости каждый проявляет свои чувства свободно, как хочет и как может.

3. «Обзывалки»

Цель:

- снять вербальную агрессию;
- помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.

Скажите детям следующее: «Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необходимыми словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты,..., морковка!» Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты,..., солнышко!»

Игру следует проводить в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

4. «Взаимоотношения»

Цель:

- формирование позитивной установки на отношение к окружающему миру;
- формирование у детей моральных представлений.

Игра построена на обсуждении стихотворения Л. Кузьмина «Дом с колокольчиком».

Стоит небольшой старинный дом -

Дом над зеленым бугром.

У входа висит колокольчик,

Украшенный серебром.

И если ты ласково, тихо

В него позвонишь,

То поверь,

Что в доме проснется старушка,
Седая-седая старушка,
И сразу откроет дверь.

Старушка приветливо скажет:
«Входи, не стесняйся, дружок».
На стол самовар поставит,
В печи испечет пирожок.
И будет с тобою вместе
Чаяк распивать дотемна.
И старую добрую сказку
Расскажет тебе она.

Но если,
Но если, но если
Ты в этот уютный дом
Начнешь кулаком стучаться,
Поднимешь трезвон и гром,
То выйдет к тебе не старушка,
А выйдет Баба Яга,
И не слышать тебе сказки,
И не видать пирога.

После стихотворения идет обсуждение с детьми, подводится итог, что результат зависит от характера, способа выполнения намерений. Одного и того же можно добиться разными путями, но эти пути также могут привести к разным результатам. Обсудите с ребенком, почему во второй части стихотворения к ребенку вышла не добрая старушка, а Баба Яга.

5. «Колокол» (см. занятие 2)

ЗАНЯТИЕ 6 «ХОРОШО НАМ ВМЕСТЕ»

1. «Закончи предложение»

Цель:

- повышение уверенности в себе, в своих силах.

Ребенку предлагается закончить каждое из предложений:

Я умею ...

Я могу ...

Я хочу ...

Ребенка можно попросить объяснить тот или иной ответ.

2. «Разведчики»

Цель:

- развитие наблюдательности, памяти, коммуникативных и организаторских способностей;
- формирование чувства доверия и ответственности.

Из группы выбирается «разведчик» и «командир», остальные - «отряд». В зале стулья расставлены хаотично. «Разведчик» проходит между стульями с разных сторон. «Командир» наблюдает за действиями «разведчика». Затем он проводит «отряд» по тому пути, который был ему послан «разведчиком». Потом уже второй «разведчик» прокладывает новый путь и другой «командир» повторяет его и т.д.

3. «Жужа»

Цель:

- учить детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность посмотреть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.

«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиком, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет «Жужей».

Взрослый должен следить, чтобы дразнилки не были слишком обидными.

4. «Аэробус»

Цель:

- учить детей согласованно действовать в небольшой группе, показать, что

взаимное доброжелательное отношение товарищей по «команде» дает уверенность и спокойствие.

«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.

5. «Доброе животное»

Цель:

- развитие сплочения группы; обучение детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Ведущий тихим и таинственным голосом говорит: «Станьте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы - Одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как Оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох - делаем шаг вперед, на выдох - шаг назад. А теперь на вдох делаем два шага вперед, на выдох - два шага назад. Вдох - два шага вперед. Выдох - два шага назад. Так не только дышит доброе животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук - шаг вперед, стук - шаг назад и так далее. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

ЗАНЯТИЕ 7 «ТУХ-ТИБИ-ДУХ»

1. «Рубка дров»

Цель:

- помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, почувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.

Скажите следующее: «Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть "Ха!"»

Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

2. «Чтение стихов на тарабарском языке» (см. занятие 2)

3. «Ворвись в круг»

Цель:

- снятие эмоционального напряжения;
- возможность исполнить роль тирана, пережить чувство отверженности, приобрести навыки конструктивного поведения в подобных ситуациях;
- развитие групповой сплоченности.

Участники встают в один большой круг и крепко держатся за руки.

Один из участников должен остаться за кругом и попытаться прорваться в круг. Как только ему это удастся, следующий должен выйти за круг и попытаться ворваться в него и остаться в нем.

Ведущий следит за тем, чтобы никому не причиняли боли, чтобы всем была предоставлена возможность собственными силами проникнуть в круг. Ребенок, который не в состоянии сделать это, должен находиться вне круга не более 1 минуты, его необходимо пустить в круг.

После выполнения упражнения обязательно обсуждение.

- Что вы чувствовали, когда были частью круга?
- Что вы чувствовали, когда пытались проникнуть в круг?
- Что почувствовали, когда получилось проникнуть в круг? И т.д.

4. «Тух-тиби-дух!»

Цель:

- снятие негативного настроения;
- восстановление силы.

«Я сообщу вам, по секрету, особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовала по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово «Тух-тиби-дух!». Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово.

Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами».

В этой игре заложен комический парадокс. Хотя дети должны произносить слово «Тух-тиби-дух!» сердито, через не которое время они не могут не смеяться.

5. «Глаза в глаза»

Цель:

- развитие в детях чувства эмпатии;
- настроить на спокойный лад.

«Ребята, возьмитесь за руки со своим соседом по столу. Смотрите друг другу только в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передать разные состояния: «я грущу», «мне весело, давай играть», «я рассержен», «не хочу ни с кем разговаривать» и т.д.».

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

ЗАНЯТИЕ 8 «ТЕХНОЛОГИЯ УСПЕХА»

1. «День рождения»

Цель:

- сплочение группы;

- детям дается возможность высказать все обиды, снять разочарование.

Выбирается именинник. Все дети дарят ему подарки жестами, мимикой. Имениннику предлагается вспомнить, обижал ли он кого-то, и исправить это. Детям предлагается пофантазировать и придумать будущее имениннику.

2. «Якательный перевод»

Цель:

- обучение детей справляться с негативными эмоциями.

Предположим, что у ребенка конфликт с каким-то человеком. Он описывает этот конфликт, а затем заменяет в тексте имя оппонента и местоимения, указывающие на него, на «Я». Полезно вообще заменить все имена и местоимения на «Я». Участвуют по очереди все дети.

3. «Зайчики»

Цель:

- обучение задерживать внимание ребенка на разнообразных мышечных ощущениях, различать и сравнивать их.

Взрослый просит детей представить себя веселыми зайчиками в цирке, играющими на воображаемых барабанах. Ведущий описывает характер физических действий - силу, темп, резкость - и направляет внимание детей на осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений.

Например, ведущий говорит: «Как сильно зайчики стучат на барабанах! А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твердые, не гнутся! Как палочки! Чувствуете, как напряглись у вас мышцы в кулачках, ручках, даже в плечиках?! А вот лицо нет! Лицо улыбается, свободное, расслабленное. И животик расслаблен. Дышит... А кулачки напряженно стучат!.. А что еще расслаблено? Давайте еще попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить все ощущения».

4. «Доброе животное» (см. занятие 6)

ЗАНЯТИЕ 9 «КУРС НАЧИНАЮЩЕГО ВОЛШЕБНИКА»

1. «Связующая нить» (см. занятие 1)

2. «Бумажные мячики»

Цель:

- дать детям возможность вернуть бодрость и активность;
- снизить беспокойство и напряжение, войти в новый жизненный ритм.

Перед началом игры каждый ребенок должен скомкать большой лист бумаги (газеты) так, чтобы получился плотный мячик.

«Разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждый из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 4 метра. По команде ведущего вы начинаете бросать мячики на сторону противника. Команда будет такой: "Приготовились! Внимание! Начали!". Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. Услышав команду "Стоп!", вам надо будет прекратить бросать мячи. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу. Не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию».

3. «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.

Ведущий разбивает детей на пары и читает текст: «Рано или поздно 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 лбы.

4. «Попроси игрушку» (вербальный вариант Карпова Е.В., Лютова Е.К.)

Цель:

- обучить детей эффективным способам общения.

Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берет в руки

какой-то 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 тебе нужна, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать».

Инструкция участнику 2: «Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали».

5. «Попроси игрушку» (невербальный вариант Карпова Е.В., Лютова Е.К.)

Цель:

- обучение детей эффективным способам общения.

Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но с использованием только невербальных средств общения (мимики, жестов, дистанции и т.д.).

После проведения обоих вариантов (вербального и невербального) можно обсудить упражнение. Дети по кругу могут поделиться своими впечатлениями и ответить на вопросы: Когда было легче попросить игрушку? Когда тебе действительно хотелось ее отдать? Какие нужно было произносить слова?

6. Сказка «Баржа»

Участники называют все приятное: например, улыбка, смех, подарок и т.д.

7. «Колокол» (см. занятие 2)

ЗАНЯТИЕ 10 «ДУШЕВНАЯ ПОГОДА»

1. «Связующая нить»

Темы: «Я боюсь...», «Передай по кругу».

Цель:

- «оживление» ощущений, эмоций;
- воспроизведение ситуаций во всех сенсорных модальностях;
- развитие творческого воображения, способности к самовыражению;
- создание позитивного настроения;
- сплочение группы.

Группа образует круг. Участники по очереди изображают передачу какого-либо «загадочного» предмета по кругу, при этом необходимо каким-то образом повзаимодействовать с ним. После того как предмет побывает у всех, игроки отгадывают, что это было. Передавать можно все что угодно: мяч, мороженое, ежа, печеную картошку.

2. «Слепой танец»

Цель:

- развитие навыков самоконтроля;
- укрепление доверия к другим людям;
- снятие страхов.

Танец парный. Один из партнеров будет «слепым», ему завязывают глаза. Другой остается «зрячим» и сможет водить «слепого». Партнеры берутся за руки и танцуют друг с другом под легкую музыку (2-3 мин), после чего меняются ролями.

После выполнения упражнения обязательно обсуждение:

- Чувствовали ли вы себя уверенно со своим партнером, когда у вас были завязаны глаза?
- Как больше понравилось танцевать - с открытыми глазами или закрытыми? Почему?

3. «Кораблик»

Цель:

- повышение уверенности в себе;
- снятие страхов.

Необходимо большое одеяло - это корабль, красивый парусник. Участники - матросы. Один ребенок - капитан. Капитан любит свой корабль и верит в матросов. Задача капитана - быть в центре корабля; в момент сильной качки он должен дать матросам команду «Бросить якорь!», или «Стоп машина!», или «Все наверх!», чтобы спасти корабль и матросов. Затем матросы берутся за края одеяла и начинают медленно раскачивать корабль. По команде ведущего «Буря!» качка усиливается. Капитану напоминают о его задаче. Как только он громким голосом прокричит команды, корабль спокойно опускается на пол, капитану все жмут руки и хвалят его.

4. «Мы тебя любим» (см. занятие 5)

5. «Колокол» (см. занятие 2)

ЗАНЯТИЕ 11 «НЕСУЩЕСТВУЮЩЕЕ ЖИВОТНОЕ»

1. «Несуществующее животное»

Цель:

- сплочение группы;
- развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение адекватно выразить свое
- развитие коммуникативных навыков.

Ребенок загадывает какое-либо животное, которое на самом деле не существует. Затем он его изображает. Например, ходит, как это животное. Изображение осуществляется без слов. Можно только подавать звуки, характерные для животного. Остальные участники игры угадывают какое это животное - какой у него характер, какое у него настроение и как об этом догадались.

2. «Найди свою пару»

Цель:

- снятие эмоционального напряжения;
- развитие выразительного поведения (мимика, пантомимика), внимания.

Ведущий раздает карточки, на которых нарисованы животные (эти изображения повторяются на двух карточках). Карточку должен видеть только тот, кто получил данную карточку. Задача каждого - найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, но нельзя говорить и издавать характерные звуки для этого животного. После того как участники найдут свои пары, необходимо оставаться рядом и не переговариваться. Только когда все пары будут образованы, проверяется, совпали ли «животные».

3. «Маленькое привидение»

Цель:

- учить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

«Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему

хлопку вы будете делать руками вот такое движение (ведущий приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить». Затем ведущий хлопает в ладоши: «Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!»

4. Сказка «Зверь, птица, небылица»

Цель:

- развитие внимания, гибкости и быстроты мышления, памяти, фантазии;
- снятие эмоционального напряжения.

Участники становятся полукругом, ведущий с помощью перебрасывания мяча просит назвать зверя, птицу или какую-нибудь небылицу (например, зверь - медведь, птица - сорока, небылица - маляка и т.д.) того, к кому попадет мяч. После этого мяч снова возвращается к ведущему.

5. Презентация («Игры без правил»).

Участники высказывают пожелание: «А вот бы ... (стать невидимкой, найти волшебную палочку и т.д.)».

6. «Колокол» (см. занятие 2)

ЗАНЯТИЕ 12 «НАША ДРУЖНАЯ ГРУППА»

1. «Связующая нить»

Тема: «Я мечтаю...».

2. «Комплимент»

Цель:

- создание позитивного настроения;
- развитие умения замечать положительные качества в людях и говорить им этом;
- развитие эмпатии.

Предварительная беседа с помощью вопроса: Что такое комплимент?

Участники образуют круг, берутся за руки. Каждый участник говорит

комплимент по кругу.

3. Танец «Распускающийся бутон»

Цель:

- создание позитивного настроения; активизация совместной деятельности;
- развитие умения синхронизировать свои действия с действиями других.

Группа садится на пол и берется за руки. Необходимо встать плавно, одновременно, не опуская рук. После чего «цветок» начинает распускаться (отклоняться назад, крепко держа друг друга за руки) и качаться на ветру.

4. «Дружная семья»

Цель:

- развитие эмоционально-выразительных движений рук и адекватного использования жеста;
- отражение сложившихся отношений в игровой группе.

Дети сидят на стульчиках, расставленных по кругу. Каждый занят каким-нибудь делом: один лепит из пластилина шарики, другой вколачивает в дощечку маленькие гвоздики и т.п. Приятно смотреть на семью, в которой все так дружно работают.

Дети должны производить руками манипуляции так, словно в руках у них не воображаемые предметы, а реальные. Игра сопровождается музыкой Р. Паулса «Золотой клубочек».

Для эмоционального сближения и взаимодействия детей психолог предлагает выполнить совместную работу: сделать общий рисунок на большом листе бумаги, который расстилается на полу.

5. Тема рисования «Наша дружная группа»

Цель:

- влияние на поведение детей: они делаются спокойнее и доступнее;
- улучшение общения со сверстниками;
- зацепление в рисунке впечатлений, полученных от игры.

6. «Колокол» (см. занятие 2)

Домашнее задание. Тема: «Ты в будущем». Так же предлагается детям придумать

костюм (каким он хочет видеть себя) и сценку.

ЗАНЯТИЕ 13 «МАСКАРАД»

1. «Связующая нить»

Тема: «Я хочу...».

2. «Подари улыбку» (см. занятие 5)

3. «Презентация рисунка» (см. занятие 1)

4. Игра- сценка «Представь себя...»

Цель:

- сплочение группы;
- развитие наблюдательности, внутренней свободы и раскованности, способности к самовыражению;
- создание и принятие внутреннего «Я»;
- снижение эмоционального напряжения;
- приобретение навыков выбора и принятия решения;
- формирование социального доверия;
- развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение адекватно выразить свое.

Участники садятся по кругу на стульчиках. Каждый участник по очереди выходит в круг и называет свое новое имя. Разыгрывает свою придуманную сценку, характерную для данного персонажа. Если нужно, другие дети могут помогать ему.

Затем ребенок ходит по кругу и громко и четко произносит свое новое имя, а остальные дети повторяют за ним и хлопают в ладоши. Так повторяется 3 раза.

5. «Колокол» (см. занятие 2)

После занятия все дети пьют чай и делятся своими впечатлениями.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адлер А. Очерки по индивидуальной психологии. М., 2002.
2. Алешкин И. И. Влияние мультипликационных фильмов агрессивного содержания на поведение детей дошкольного возраста // Материалы VI Ежегодной Всерос. науч.-практ. конф. «Психология в школе: практический психолог — профессия

нового века». СПб., 2001.

3. Бандура А., Уолтере Р. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений. М., 1999.
4. Берон Р., Ричардсон Д. Агрессия. СПб., 2000.
5. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. Под ред. Д.И. Фельдштейна. М., 1995.
6. Буянов М.И. Ребенок из неблагополучной семьи. М., 1988.
7. Василькова Ю.В. Социальная педагогика. М., 1999.
8. Бачков И. Как работать с агрессией // Школьный психолог. 2001. № 18.
9. Введение в психологию / под ред. А.В. Петровского. М., 1995.
10. Воспитание трудного ребенка: дети с девиантным поведением / под ред. М.И. Рожкова. М., 2001.
11. Гессен СИ. Основы педагогики. Введение в прикладную философию / отв. ред. и сост. П.В. Алексеев. М., 1995.
12. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? М., 2001.
13. Дошкольное учреждение и семья — единое пространство детского развития: методическое руководство для работников дошкольных образовательных учреждений /Т.Н. Доронова, Е.В. Соловьева, А.Е. Жичкина, СИ. Мусиенко. М., 2001.
14. Дружинин В. Психология семьи М., 1996.
15. Завражин С.А. Агрессивные фантазии в детском и подростковом возрасте // Вопросы психологии. 1993. № 5.
16. Запорожец А.В. Избранные психологические труды / Под ред. В.В. Давыдова, В.П. Зинченко. М., 1986.
17. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка М., 1986