Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребенка - детский сад «Лучик»

г. Мичуринска Тамбовской области

Рекомендовано к утверждению: на заседании педагогического совета ДОУ

протокол № \_\_\_\_\_

от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г.

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «ЦРР-д/с «Лучик»
г. Мичуринска

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н. Ю .Агаурова

***Методические рекомендации***

***по коррекции агрессивности у детей***

 ***среднего и старшего дошкольного возраста***

 ***«Дружные ребята!»***

*Петрова Ю.М.*

*педагог-психолог*

Мичуринск-Наукоград

2015г.

**Содержание**

1. **Пояснительная записка**
	1. **Актуальность программы**
	2. **Цели программы**
	3. **Задачи программы**
	4. **Ожидаемые результаты**
2. **Структура занятий**
3. **Тематический план занятий**
4. **Содержание программы**
5. **Литература**
6. **Пояснительная записка**

Повышенная агрессивность детей является одной из наиболее острых проблем не только для родителей, педагогов и психологов, но и для общества в целом. Актуальность темы несомненна, поскольку число детей с таким поведением стремительно растет. Это вызвано суммацией целого ряда неблагоприятных факторов:

* Ухудшением социальных условий жизни детей;
* Кризисом семейного воспитания;
* Увеличением доли патологических родов, оставляющих последствия в виде повреждений головного мозга ребенка.

Свою долю вносят и средства массовой информации, кино- и видеоиндустрия, регулярно пропагандирующие культ насилия.

В последние годы научный интерес к проблемам детской агрессивности существенно возрос, но, к сожалению, работы большей частью заключают в себе теоретические рассуждения о ее механизмах и проявлениях. В то же время, исследований, основанных на реальном опыте коррекции и терапии, относительно немного. Между тем, особенно важной является помощь дошкольникам, агрессивность которых находится только в стадии становления. Это позволяет предпринять своевременные корригирующие меры. Основным направлением работы с дошкольниками является социализация агрессии, то есть научение ребенка контролю собственных действий. Основным и наиболее эффективным методом коррекции нарушений поведения у детей является поведенческая терапия. Эта техника основана на теории научения и опирается на некоторые положения социальной Педагогии и теории развития.

 **Основным методом,** используемым для коррекции агрессивного поведения в детском саду, является игротерапия, направленная на отработку навыков общения, обучение агрессивных детей управлению своим гневом, а также способам выражения гнева в приемлемой форме; психогимнастика, арт-терапия, музыкотерапия, пальчиковые игры, сказкотерапия.

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

 **1.2 Задачи:**

* Снизить уровень агрессивности и тревожности;
* Обучить анализу своего внутреннего состояния;
* Обучить детей приемам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях;
* Отработать навыки общения в возможных конфликтных ситуациях;
* Сформировать такие качества, как эмпатия, доверие к людям и т.д.;
* Развить позитивную самооценку.

Данная программа рассчитана для дошкольников от 4 до 7 лет. Коррекционно-развивающая программа включает в себя 18 занятий. Рекомендуемая продолжительность занятий 20- 30 минут 2 раза в неделю в течение двух месяцев.

Программа включает проведение диагностики методиками «Несуществующее животное», «Кактус», наблюдение на начальном и конечном этапе проведения коррекционной программы; включает ряд игр и упражнений на ослабление негативных эмоций; методы саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения у детей.

 Программа реализуется в детском саду психологом и воспитателем совместно.

**1.3 Ожидаемые результаты.**

* Сокращение в поведении детей агрессивных тенденций, появление доброжелательности.
* Преобладание у детей положительных эмоций.
* Появление способности сдерживать нежелательные эмоции или приемлемых способов их проявления.
* Создание безопасного пространства для общения.
1. **Структура занятий**
* **Разминка**. Педагог приветствует детей. Рассказывает, что им сегодня предстоит. Спрашивает о настроении, самочувствии.
* **Основная часть**. На этом этапе используются беседы, игры и упражнения, которые обеспечивают снижение уровня агрессивных проявлений.
* **Заключительная часть.** Педагог подводит итоги каждого занятия. Хвалит каждого участника за его заслуги.
1. **Тематический план занятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Содержание** | **Кол-во часов** | **Форма работы** | **Материалы и оборудование** |
| 1 | Знакомство | Рисунок «Несуществующего животного» | 0,5 | Групповая и индивидуальная | Листы бумаги, цветные карандаши. |
| 2 | Знакомство | Рисунок«Кактус» Упражнение «Апельсин» | 0,5 | Групповая и индивидуальная | Листы бумаги, цветные карандаши. |
| 3 | Работа с агрессивным поведением | Упражнение«Камень»; «Бумага» | 0,5 | Групповая и индивидуальная | Бумага |
| 4 | Работа с агрессивным поведением | Упражнение «Тропинка» | 0,5 | Групповая и индивидуальная | Не требуется |
| 5 | Арт-терапия | Разыгрывание сказки | 0,5 | Групповая и индивидуальная | Пластилин |
| 6 | Арт-терапия | Разыгрывание сказки | 0,5 | Групповая и индивидуальная | Ранее слепленные герои сказки |
| 7 | Работа с агрессивным поведением | Игра в«Детский футбол» | 0,5 | Групповая и индивидуальная | Подушка |
| 8 | Снятие психоэмоционального напряжения | Упражнение «Солнечный зайчик» | 0,5 | Групповая и индивидуальная | Не требуется |
| 9 | Изображение агрессии | Рисунок злого существа | 0,5 | Групповая и индивидуальная | Листы бумаги, цветные карандаши. |
| 10 | Развитие сплоченности группы | Упражнение«Сороконожка» | 0,5 | Групповая и индивидуальная | Не требуется |
| 11 | Снятиепсихоэмоционального напряжения | Упражнение «Птенчик» | 0,5 | Групповая и индивидуальная | Не требуется |
| 12 | Развитие сплоченности группы | Упражнение «Вместе мы сила» | 0,5 | Групповая и индивидуальная | Стул, стол |
| 13 | Разбор конкретных ситуаций | Обсуждение поведение той или иной ситуации | 0,5 | Групповая и индивидуальная | Набор ситуаций |
| 14 | Снятие негативных настроений и восстановление сил. | Упражнение "Тух-тиби-дух" | 0,5 | Групповая  | Не требуется |
| 15 | Снятие мышечного напряжения | Упражнение «Зоопарк» | 0,5 | Групповая и индивидуальная | Не требуется |
| 16 | Снятие мышечного напряжения | Упражнение «Доброе привидение» | 0,5 | Групповая и индивидуальная | Не требуется |
| 17 | Снятие психоэмоционального напряжения | Упражнение «Волшебные шарики» | 0,5 | Групповая и индивидуальная | Не требуется |
| 18 | Подведение итогов | Рисунок несуществующего животного и кактуса | 0,5 | Групповая и индивидуальная | Листы бумаги, цветные карандаши. |

1. **Содержание программы.**

 **Занятие 1.**

Педагог знакомится с детьми. После просит нарисовать животное, которое нет в природе, несуществующее животное. После у каждого ребенка спрашивает, как его зовут, сколько ему лет, где живет и с кем, чем занимается. Также Педагог проводит наблюдение на тему взаимодействия детей с ним и друг другом. После Педагог подводит итоги дня, благодарит и хвалит каждого ребенка.

 **Занятие 2.**

Педагог приветствует детей. Проводит диагностику методикой «Кактус». Ребенку на листе бумаги предлагается нарисовать кактус – такой, какой он себе представляет. Интерпретация происходит как и при других графических методиках. Также учитывается характеристика «образа кактуса» (дикий, домашний), характеристика иголок (размер, расположение, количество).

Затем проводится упражнение «Апельсин»: Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите детей представить, что к их правой руке подкатился апельсин, пусть они возьмут апельсин в руку и начнут выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8—10 сек.). «Разожмите кулачок, откатите апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок), ручка теплая.., мягкая.., отдыхает...» Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями — достаточно одного раза (с левой и правой рукой).

После педагог подводит итоги дня, благодарит и хвалит каждого ребенка.

**Занятие 3.**

Педагог приветствует детей, интересуется их настроением.

После предлагает поиграть в игру «Камень» Дети лежат на спине. Попросите их представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой (ступней) в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8—12 сек.). Затем нога возвращается в исходное положение; «нога теплая.., мягкая . . , отдыхает...». Затем, то же самое проделывается с левой ногой упражнение длится в течение 3-5 минут.

Затем проводится игра, «Бумага». Детям предлагается скомкать, разорвать бумагу.

В конце педагог спрашивает, что им понравилось больше, почему, затем подводит итоги, хвалит детей.

 **Занятие 4.**

После приветствия детей педагог предлагает поиграть в игру «Тропинка». Дети берутся за руки, образуя круг, и по сигналу начинают двигаться по кругу до тех пор, пока ведущий не произносит слово-задание. Если ведущий говорит: «Тропинка» все дети становятся друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящего. Если говорит «копна» - дети направляются к центру круга, выставив руки вперед. Если говорит «кочка», дети приседают, положив руки на голову. Задания педагогом чередуются. Игра направлена на развитие дисциплинированности, организованности, сплоченности. После происходит обсуждение игры: что получалось, что нет; понравилось ли. Затем педагог подводит итоги, прощается с ребятами.

 **Занятие 5.**

Педагог приветствует детей. Затем детям предлагается слепить сказку. При подборе сказки важно учесть, что в ней должно быть достаточно много героев, чтобы каждый ребенок мог лепить одного из них. Для реализации этого упражнения хорошо подходит сказка «Репка». Работая с пластилином, ребенок направляет на него свою энергию, расслабляет руки, что позволяет косвенным образом реализовать агрессивное поведение, чувства. После Педагог хвалит каждого ребенка, отмечая его заслуги.

**Занятие 6**.

 Это занятие является продолжением прошлого занятия. Каждый ребенок принимает участие в совместной деятельности. Педагог предлагает какой-нибудь отрывок из предложенной сказки, а дети разыгрывают мини-спектакль со своими слепленными героями. Затем происходит обсуждение проделанной работы. Эта игра развивает и закрепляет навыки совместной деятельности.

**Занятие 7.**

Педагог предлагает на этом занятии провести «детский футбол». Вместо мяча используется небольшая подушка. Играющие разбиваются на две команды. Взрослый судья. Играть можно руками и ногами, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель – забить в ворота гол. Педагог следит за соблюдением правил: нельзя пинать друг друга и драться. Штрафники удаляются с поля. Игра продолжается 15-20 минут. После выявления победителя, их награждают заранее приготовленными медальками. Педагог благодарит всех за участие и прощается с детьми.

**Занятие 8.**

После приветствия Педагог предлагает детям поиграть с «солнечным зайчиком». Дети садятся как им удобно. Педагог просит делать то, что он им будет говорить. Он просит представить солнечного зайчика. А теперь представьте, что солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он пробежал дальше по твоему лицу, нежно погладь его ладонями: по лбу, по носу, на ротик, на щечках, подбородке. Поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он не озорник – он любит тебя, а ты погладь его и подружись с ним. А теперь медленно открывайте глазки и возвращайтесь к нам в группу. Упражнение длится 10-15 минут. После следует обсуждение упражнения. Какой это был зайчик, как он с тобой играл? Затем следует заключительный этап: Педагог прощается с детьми, благодарит за участие.

**Занятие 9**.

После традиционного приветствия Педагог предлагает нарисовать самое злое существо. На рисунок дается 15-20минут. После идет обсуждение каждого рисунка. Автор рассказывает, почему он нарисовал именно так. Рисунки передаются психологу. Затем Педагог прощается с детьми, благодарит за участие.

**Занятие 10.**

Педагог приветствует детей, затем предлагает поиграть в «Сороконожку». Несколько детей (5-8 человек) встают друг за другом, держась за талию впередистоящего. По команде ведущего "Сороконожка" начинает сначала просто двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями. Главная задача - не разорвать единую "цепь", сохранить "Сороконожку" в целости.

После традиционного приветствия Педагог предлагает ребятам упражнение на снятие психоэмоционального напряжения. Детям предлагается «Спасти птенца». Для этого Педагог предлагает представить, что у каждого в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его: медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь птенца? Подыши на него, согревая своим ровным спокойным дыханием, приложи руки к своей груди, отдай птенцу добро своего сердца и дыхания. А теперь раскройте ладони, и вы увидите, что птенец радостно взлетел, улыбнитесь ему и не грустите, он еще прилетит к вам. Упражнение длится 10-15 минут. Затем Педагог благодарит каждого ребенка за заботу о птенце. После спрашивает детей, каково было их птенцам, что они им говорили, тепло ли им было. Затем прощается с детьми.

**Занятие 11.**

После традиционного приветствия Педагог предлагает ребятам упражнение на снятие психоэмоционального напряжения. Детям предлагается «Спасти птенца». Для этого Педагог предлагает представить, что у каждого в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его: медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь птенца. Подыши на него, согревая своим ровным спокойным дыханием, приложи руки к своей груди, отдай птенцу добро своего сердца и дыхания. А теперь раскройте ладони, и вы увидите, что птенец радостно взлетел, улыбнитесь ему и не грустите, он еще прилетит к вам. Упражнение длится 10-15 минут. Затем Педагог благодарит каждого ребенка за заботу о птенце. После спрашивает детей, каково было их птенцам, что они им говорили, тепло ли им было. Затем прощается с детьми.

**Занятие 12.**

Педагог приветствует детей, интересуется их самочувствием. После предлагает поиграть в игру. Дети встают друг за другом, и держаться за плечи впереди стоящего. В таком положении они преодолевают различные препятствия, например,

-подняться и сойти со стула;

-проползти под столом;

-пробраться сквозь «дремучий лес».

-спрятаться от диких животных.

На протяжении всего упражнения дети не должны отцепляться от своего партнера. Это упражнение способствует развитию сплоченности группы. Затем Педагог интересуется, что было самым сложным заданием. Трудно ли было не отцепляться от впереди стоящего ребенка.

**Занятие 13.**

На этом занятии Педагог предлагает ребенку несколько жизненных ситуаций и предлагает ребенку попробовать их. После предлагает свой вариант, и вместе с детьми выбирает лучший. Ситуации могут быть следующие:

- Ты вышел во двор и увидел, что дерутся там два незнакомых мальчика. Что ты будешь делать?

-Тебе очень хочется поиграть такой же игрушкой, как у одного из ребят вашей группы. Как ты ее попросишь?

-ты очень обидел своего друга. Как ты попросишь у него прощение?

В конце занятия Педагог благодарит детей за участие, прощается.

**Занятие 14.**

 Педагог приветствует детей, интересуется их самочувствием. После предлагает поиграть в игру : "Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований.. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: "Тух-тиби-дух". Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-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 комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово "Тух-тиби-дух" сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

В конце занятия Педагог благодарит детей за участие, прощается.

**Занятие 15.**

Педагог приветствует детей, спрашивает о самочувствии, настроении. После этого предлагает упражнение «Зоопарк»: Дети «превращаются» в животных, в тех, в кого захотят сами. Сначала все сидят на стульях («в клетках»). Каждый ребенок изображает свое животное, другие угадывают, кого он изображает. После того как всех «узнали», клетки открываются и «звери»выходят на свободу: прыгают, бегают, рычат, кричат. В конце занятия Педагог отечает детей, благодарит, прощается.

**Занятие 16.**

Педагог проводит традиционный ритуал приветствияи предлагает поиграть: "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: (педагог 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 педагог хлопает в ладоши: "Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!" Затем педагог спрашивает, понравилось ли детям быть привидениями, как их настроение. Прощается с детьми.

**Занятие 17.**

Педагог приветствует детей, спрашивает о самочувствие. Далее проводит упражнение: Дети сидят в кругу. Педагог просит их закрыть глаза и сделать из ладошек «лодочку». Затем он вкладывает каждому ребенку в ладошки стеклянный шарик – «болтик» – и дает инструкцию: Возьмите шарик в ладошки, согрейте его, сложите ладошки вместе, покатайте, подышите на него, согрейте его своим дыханием, отдайте ему часть своего тепла и ласки. Откройте глаза. Посмотрите на шарик и теперь по очереди расскажите о чувствах, которые возникли у нас во время выполнения упражнения.

**Занятие 18**.

На этом занятии проводится повторная диагностика методиками «Кактус» и «Несуществующие животное». Процедура аналогична первому проведению. После Психолог подводит итоги всей коррекционной программы, благодарит детей за участие в ней, награждает каждого ребенка за его заслуги.

1. **Литература**
2. Осипова А.А. Введение в практическую психокоррекцию: групповые методы работы. М-2000 г.
3. Фурманов И.А. Детская агрессивность психодиагностика и коррекция
4. Практикум по арт-терапии / Под ред. А.И Копытина. – СПб.: Питер, 2001г
5. Беневольская Т.Б. Диагностика агрессивных проявлений в старшем дошкольном возрасте
6. Лютова Е.К., Монина Г. Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. М.: Генезис, 2000.
7. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. – СПб.: Питер, 1998.
8. Психогимнастика в тренинге /Под редакцией Н. Ю. Хрящевой. СПб.: "Ювента", Институт Тренинга, 1999. —256 с
9. Романов А.А. Направленная игротерапия агрессивности у детей: альбом диагностических и коррекционных методик. – М.: "Романов", 2001.
10. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. – М.: Генезис, 2001.
11. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем. – М.: Генезис, 2001.