

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 1 «СМОЛЯНОЧКА»**

ГОРОД СМОЛЕНСК

Принята на заседании
Педагогического совета
От «31» августа 20 22 г
Протокол № 1

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ Д/С № 1



**Программа занятий по профилактике психоэмоционального
напряжения
«Мы друзья!».**

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 2022-2023 год

Автор-составитель:
Педагог – психолог
Данилова Е.Ю.

Смоленск
2022г

Программа коррекции агрессивного поведения у детей среднего и старшего дошкольного возраста

Автор-составитель:
Педагог-психолог
Данилова Е.Ю.

Пояснительная записка

Коррекционная программа по данной тематике очень актуальна в наши дни, так как сейчас количество агрессивных детей увеличивается. Психологические исследования и практические наблюдения (1) показывают, что у многих современных детей все чаще встречаются различного рода проблемы и трудности, среди которых нарушения поведения занимают одно из ведущих мест. В психологической энциклопедии (3,с.10) агрессивное поведение рассматривается как сложное явление, обусловленное множеством причин, с трудом прогнозирующееся и часто не поддающееся контролю. Нарушения поведения рассматриваются как повторяющиеся устойчивые действия или поступки, включающие главным образом агрессивность деструктивной или асоциальной направленности. Недостаточная разработанность этой проблемы приводит к тому, что в настоящее время большинство педагогов, работающих в условиях массового детского сада и школы, оказываются не подготовленными ни теоретически, ни практически к решению проблем детской агрессивности.

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 психологии 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, ИЗО терапия, музыкотерапия, пальчиковые игры, сказкотерапия, этюды.

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

Задачи:

- Снизит уровень агрессивности и тревожности;
- Обучит способам регуляции эмоционального поведения;
- Обучит анализу своего внутреннего состояния;
- Обучит детей речевым средствам общения, умению конструктивного общения и выхода из конфликтных ситуаций.

Данная программа разработана для детей дошкольного возраста. Не рекомендуется включать в программу детей с тяжелыми психопатологиями, с тяжелой умственной отсталостью.

Данная 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 предназначена для детей дошкольного возраста 3-5 лет. Коррекционно-развивающая программа включает в себя 26 занятий.

Рекомендуемая продолжительность занятий 20- 30 минут 2 раза в неделю в течение трех месяцев. В каждой группе от 8 до 10 человек.

Программа реализуется в детском саду психологом и воспитателем совместно.

Структура занятий.

1.Разминка. здесь психолог приветствует детей. Рассказывает, что им сегодня предстоит. Спрашивает о настроении, самочувствии.

2.Основная часть. На этом этапе используются беседы, игры и упражнения, которые обеспечивают снижение уровня агрессивных проявлений.

3.Заключительная часть. Психолог подводит итоги каждого занятия. Хвалит каждого участника за его заслуги.

Ожидаемые результаты

Программа позволяет дошкольникам снизить уровень агрессивности, усваивать групповые правила поведения, создает безопасное пространство для общения.

Тематический план занятий.

Тема	Содержание	Кол-во часов	Форма работы	Материалы и оборудование
Знакомство	Рис. «Несуществующего животного»	1	Групповая и индивидуальная	Листы бумаги, цветные карандаши.
Знакомство	Рисунок «Кактус»	1	Групповая и индивидуальная	Листы бумаги, цветные карандаши.
Работа с агрессивным поведением	Упражнение «Уходи злость, уходи»; «Бумага»	1	Групповая и индивидуальная	Подушки. Бумага
Работа с агрессивным поведением	Упражнение «Тропинка»	1	Групповая и индивидуальная	Не требуется
Проигрывание агрессивного поведения	Разыгрывание сказки	1	Групповая и индивидуальная	Пластилин
Работа с агрессивным поведением	Игра в «Детский футбол»	1	Групповая и индивидуальная	Ранее слепленные герои сказки
Снятие напряжения	Повторение движений за ведущим	1	Групповая и индивидуальная	Не требуется
Проигрывание способов разрешения конфликтных ситуаций	Упражнение «По кочкам»	1	Групповая и индивидуальная	Подушки.
Снятие психоэмоционального	Элементы саморегуляции	1	Групповая и индивидуальная	Не требуется

напряжения				
Развитие сплоченности группы	Упражнение «Вместе сила»	1	Групповая и индивидуальная	Стул, стол
Разрядка психоэмоционального напряжения	Упражнение «Крепости»	1	Групповая и индивидуальная	Небьющиеся предметы, подушка
Снятие психоэмоционального напряжения	Элементы саморегуляции	1	Групповая и индивидуальная	Не требуется
Разбор конкретных ситуаций	Обсуждение поведение той или иной ситуации	1	Групповая и индивидуальная	Набор ситуаций
Снятие мышечного напряжения, психоэмоциональная разрядка	Упражнение «Тигр на охоте»	1	Групповая и индивидуальная	Не требуется
Разыгрывание агрессивной ситуации	Упражнение «Жужа»	1	Групповая и индивидуальная	Полотенце, стул
Снятие психоэмоционального напряжения	Элементы саморегуляции	1	Групповая и индивидуальная	Не требуется
Снятие мышечного напряжения, психоэмоциональная разрядка	Упражнение «Падающая башня»	1	Групповая и индивидуальная	Подушки
Изображение агрессии	Рисунок злого существа	1	Групповая и индивидуальная	Листы бумаги, цветные карандаши.
Развитие умения работать в команде	Упражнение «Расставь посты»	1	Групповая и индивидуальная	Не требуется
Снятие психоэмоционального напряжения	Элементы саморегуляции	1	Групповая и индивидуальная	Не требуется
Работа с агрессивным поведением	Упражнение «Бой с подушками»	1	Групповая и индивидуальная	Подушки
Формирование чувства близости с другими людьми	Упражнение «Связующая нить»	1	Групповая и индивидуальная	Клубок крепких ниток
Подведение итогов	Рисунок несуществующего животного и кактуса	2	Групповая и индивидуальная	Листы бумаги, цветные карандаши.

Содержание программы.

Занятие 1. Психолог знакомится с детьми, знакомит их друг с другом. 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 психолог проводит наблюдение на тему взаимодействия детей с ним и друг другом. После психолог подводит итоги дня, благодарит и хвалит каждого ребенка.

Занятие 2. Психолог 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). После психолог проводит упражнение «Брыкание». Ребенок ложится на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Медленно начинает брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличивается сила и скорость брыкания. На каждый удар ногой ребенок говорит «Нет». После интенсивность брыкания постепенно уменьшается до полной остановки. Это упражнение способствует эмоциональной разрядке и снятию мышечного напряжения. Психолог подводит итоги, благодарит за участие.

Занятие 3. Психолог приветствует детей, интересуется их настроением. После предлагает поиграть в игру «Уходи злость, уходи». Дети ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают бить ногами по полу, а руками по подушкам с громким криком «Уходи, злость, уходи!» упражнение длится в течение 3-5 минут. Затем проводится игра, «Бумага». Детям предлагается скомкать, разорвать бумагу. После психолог спрашивает, что им понравилось больше, почему, затем подводит итоги, хвалит детей.

Занятие 4. После приветствия детей психолог 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 психологом чередуются. Игра направлена на развитие дисциплинированности, организованности, сплоченности. После происходит обсуждение игры : что получалось, что нет; понравилось ли. Затем психолог подводит итоги, прощается с ребятами.

Занятие 5. Психолог 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 «Три медведя». Работая с пластилином, ребенок направляет на него свою энергию, расслабляет руки, что позволяет косвенным образом реализовать агрессивное поведение, чувства. После психолог хвалит каждого ребенка, отмечая его заслуги.

Занятие 6. Это занятие является продолжением прошлого занятия. Каждый ребенок принимает участие в совместной деятельности. Психолог 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. Психолог 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. Психолог 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. Психолог благодарит всех за участие и прощается с детьми.

Занятие 8. Психолог приветствует детей, спрашивает об их настроении. Затем предлагает поиграть в игру. Дети стоят в кругу. Среди них выбирается командир. Во время спокойной ходьбы по кругу командир показывает различные движения рук, остальные повторяют. Затем командир меняется через 2-3 минуты. Желательно, чтобы каждый ребенок побыл в роли командира. Это упражнение способствует снятию напряжения, помогает выявить лидерские качества у детей (смотрите, кто первым захотел быть лидером, кто отказался им быть вообще). После психолог подводит итоги прошедшего дня и месяца в целом. Благодарит всех детей. Отмечает активных, не агрессивных заранее подготовленными медальками. Желательно, чтобы награды достались каждому участнику за какую-нибудь заслугу.

Занятие 9. Психолог приветствует детей, интересуется их самочувствием. После предлагается поиграть в игру «По кочкам». Он раскладывает подушки на полу на расстоянии, которое можно преодолеть в прыжке с некоторым усилием. Подушек на одну меньше, чем детей. Дети – это лягушки, живущие на болоте. Вместе на одной кочке «лягушкам» тесно. Они запрыгивают на подушки соседей. Та «лягушка», к которой запрыгнули на подушке должна прогнать пришедшую, либо уйти сама. Желательно, чтобы в игре участвовали все «лягушки». Психолог внимательно следит, чтобы не было серьезных конфликтов. Игра продолжается в течение 15 минут. Упражнение направлено на проигрывание способов разрешения конфликтных ситуаций. После проходит обсуждение поведения участников. Психолог подсказывает, как можно было выйти из того или иного конфликта. Затем психолог прощается с детьми, благодарит за участие.

Занятие 10. После традиционного приветствия психолог предлагает ребятам упражнение на снятие психоэмоционального напряжения. Детям предлагается «Спасти птенца». Для этого психолог 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 психолог 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. Психолог 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 психолог интересуется, что было самым сложным заданием. Трудно ли было не отцепляться от впереди стоящего ребенка.

Занятие 12. После приветствия детей психолог предлагает поиграть в строителей. Для этого каждому ребенку предлагается построить дом и рассказать о нем другим детям. Для строительства дома можно использовать все предметы, находящиеся в игровой комнате: маленький стул, стулья, мячи, и т.д. каждому строителю задаются вопросы:

- удобно ли тебе будет жить в этом доме?
- где ты разместишь приехавших гостей?
- кто будет жить в твоём доме кроме тебя?

Можно спросить детей группы, подходит ли домик его строителю. После беседы возможно перестройка дома с помощью других детей. эта игра сближает детей в группе, способствует эмоциональному и моторному самовыражению.

Занятие 13. После традиционного приветствия психолог предлагает детям разделиться на две равные команды, каждая из которых строит напротив друг друга крепость из небьющихся предметов. У играющих есть мяч - «Пушечное ядро». По очереди каждый во все силы кидает мяч во вражескую крепость. Игра продолжается, пока вся «крепость» не разлетится на куски. Психолог награждает победителей заранее подготовленными медальками. После идет обсуждение, какие чувства испытывали, когда их крепость рухнула, когда победили. Игра направлена на разрядку психоэмоционального напряжения. Затем психолог благодарит за участие и прощается с детьми.

Занятие 14. Психолог приветствует детей, интересуется их самочувствием. Предлагает следующее упражнение. Детям следует сесть свободно. Вытянуть руки вперед и приготовить два пальчика: большой и указательный. Психолог просит взяться ими за самые кончики ушей – один сверху, другой снизу ушка. Помассируй ушки, приговаривая: «ушки, ушки слышат всё!». Десять раз в одну сторону и десять раз в другую. Психолог выполняет упражнения вместе с детьми, показывая тем самым пример. А теперь опусти руки, стряхни ладошки. Приготовь указательный палец, вытяни руку и поставь его между бровей над носом. Помассируй эту точку столько же раз со словами: «Просыпайся третий глаз!». Стряхни ладошки. Собери пальцы руки в горстку, найди внизу шеи ямку положи туда руку со словами: «Я дышу, дышу, дышу!» помассируй ямку десять раз в одну сторону и десять раз в другую сторону. Молодец! Теперь ты видишь, слышишь, чувствуешь. Это упражнение направлено на саморегуляцию.

Занятие 15. На этом занятии психолог 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 психолог благодарит детей за участие, прощается.

Занятие 16. Психолог проводит традиционный ритуал приветствия. Затем предлагает поиграть ребятам в «тигра на охоте». Сначала просит рассказать о тигре, какой он чем он занимается. После договаривается с ребятами, что он будет взрослым тигром, а все дети тигрятами. Тигр обучает детей охотиться. тигрята должны подражать движениям и не выскакивать вперед тигра. Тигр очень медленно выставляет вперед одну ногу с пятки на носок, вытягивает одну когтистую лапу, подгибает голову, выгибает спину и медленно и осторожно крадется к добыче. Сделав пять-шесть таких движений, он готовится к решающему прыжку, и резко прыгает. Тигрята делают всё это с ним одновременно. Далее психолог поздравляет всех детей с удачной охотой. Игра способствует снятию мышечного напряжения, психоэмоциональной разрядке.

Занятие 17. На очередном занятии после приветствия психолог предлагает поиграть в игру «жужу». Из группы выбирается один человек, он становится «жужей». Он садится на стул. Все остальные бегают вокруг, строят рожицы, дотрагиваются, щекочут. «Жужа» терпит как можно дольше, но когда ей всё это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками вокруг стула. Желательно, чтобы в роли «жужи» побывали все дети. Взрослый следит за формой выражения дразнилок и силой удара полотенцем. После происходит обсуждение, почему больше не смог терпеть дразнилки, какая была самой обидной. В конце психолог вручает заранее подготовленную медаль самому терпеливому. Далее психолог итоги дня и всего месяца. Награждает каждого за его заслуги.

Занятие 18. После приветствия психолог предлагает детям поиграть с «солнечным зайчиком». Дети садятся как им удобно. Психолог 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: психолог прощается с детьми, благодарит за участие.

Занятие 19. Психолог приветствует детей, интересуется их самочувствием. Сегодня предлагается построить из подушек башню. Каждый может построить такую башню, которую он сможет покорить. Из подушек строится высокая башня. Задача каждого участника – штурмом запрыгнуть на неё. побеждает тот, кто запрыгивает на башню, не разрушив её стены. Игра

способствует снятию мышечного напряжения, психоэмоциональной разрядке.

Занятие 20. После традиционного приветствия психолог предлагает нарисовать самое злое существо. На рисунок дается 15-20 минут. После идет обсуждение каждого рисунка. Автор рассказывает, почему он нарисовал именно так. После возможно устроить выставку детских рисунков.

Занятие 21. Психолог предлагает детям активную игру. Дети маршируют друг за другом. Впереди идет командир. Когда командир подает сигнал (хлопает в ладоши), ребенок, идущий последним, должен немедленно остановиться и стоять не двигаясь. Остальные продолжают ходьбу. Так командир расставляет всех детей в задуманном порядке (по кругу, по углам) затем командиром назначается другой ребенок. Желательно, чтобы командирами побывали все участники. Это упражнение развивает умение работать в команде, способствует мышечному расслаблению. Затем с психологом идет обсуждение данного упражнения: что не получилось, почему, трудно ли было играть роль командира.

Занятие 22. Занятие посвящено саморегуляции. Психолог просит детей встать в круг. Теперь попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко стисни зубы. Ты- могучее, крепкое дерево у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного в себе человека. А теперь полностью расслабься. Упражнение повторяется несколько раз.

Затем психолог просит детей сбросить усталость. Для этого необходимо встать, расставить широко ноги, согнуть их немного в коленях, согнуть тело и свободно опустить руки, расправив пальцы, склонить голову к груди. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. А сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты стряхнул всю усталость. Эти упражнения способствуют мышечному расслаблению, снятию напряжения. Затем психолог благодарит детей за активное участие, за старание.

Занятие 23. После традиционного приветствия психолог предлагает разделить на две команды. У каждого участника в руках маленькая подушка. Играющие кидают друг в друга подушками, дерутся ими, имитируя сражение двух племён. Во время игры психолог должен следить за тем, чтобы дети не выполняли недозволенных действий. Штрафников следует удалять с поля.

После каждому участнику предлагается выбить из своей подушки пыль. Он должен хорошенько ее побить. В конце психолог подводит итоги, благодарит детей за участие.

Занятие 24. Психолог приветствует детей. Предлагает поиграть в игру «Связующая нить». Для этого дети садятся в круг, передавая друг другу 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. Когда клубок вернется к ведущему, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя по просьбе психолога, что они составляют единое целое, что каждый из них важен и значим в этом целом. Это упражнение формирует чувство близости с другими людьми, способствует принятию детьми друг друга, формирует

чувство ценности других и самооценности. Затем психолог хвалит всех участников, благодарит их за откровенность.

Занятие 25. На этом занятии проводится повторная диагностика методикой «Несуществующее животное». Процедура аналогична первому проведению.

Занятие 26. На этом занятии проводится повторная диагностика методикой «Кактус». Процедура аналогична первому проведению.

После психолог подводит итоги всей коррекционной программы, благодарит детей за участие в ней, награждает каждого ребенка за его заслуги.

Результативность программы оценивается повторной диагностикой методиками «Несуществующее животное», наблюдением за поведением ребенка в группе в детском саду. Также проводится беседа с ребенком по поводу его отношений со сверстниками. В беседе с родителями психолог уточняет, изменилось ли поведение ребенка дома и в какую сторону.

Программа считается успешной, если у ребенка сформировались устойчивые поведенческие реакции, обеспечивающие эмоциональную адекватность в контактах с окружающим миром. Уменьшилась как вербальные проявления агрессивности, так и агрессивное поведение. Родители констатируют положительные изменения в поведении ребенка. При проведении методик зафиксировано меньшее количество признаков агрессивности дошкольника.

Литература:

1. Беневольская Т.Б. Диагностика агрессивных проявлений в старшем дошкольном возрасте
2. Лютова Е.К., Моница Г. Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. М.: Генезис, 2000.