

Принята
на заседании
педагогического совета
№1 от 30.08.2023

Утверждаю:
Зам. директора МБОУ ЦО№6
Изотова Е.В.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ДЕРЖУ ЭМОЦИИ ПОД КОНТРОЛЕМ»
(психологические коррекционно-развивающие
занятия для дошкольников 5-6 лет, направленные
на снижение агрессивности и развитие
произвольности поведения и внимания)

Составил:
педагог-психолог
МБОУ ЦО№6, корп.4 «Ландыш»
Курбакова Д.В.

г. Тула, 2023

Содержание

1. Пояснительная записка (стр. 3)
2. Агрессивное поведение дошкольников (стр.3)
3. Цели и задачи программы (стр.12)
4. Этапы реализации программы (стр.12)
5. Методы и приёмы организации реализации программы (стр.13)
6. Сроки реализации программы и режим занятий (стр.13)
7. Прогнозируемые результаты реализации программы (стр.13)
8. Структура занятия (стр.13)
9. Диагностика агрессивности дошкольников (стр.14)
10. Тематический план (стр.19)
11. Список литературы (стр.32)
12. Приложение (конспекты занятий 1-40, бланки, сертификат оригинальности работы) (стр.33)

1. Пояснительная записка

Современные дети растут в сложное время стремительных изменений и разрушения стереотипов, когда даже устоявшиеся моральные принципы подвергаются давлению и негативному воздействию. Социологические исследования свидетельствуют о росте социально опасных агрессивных проявлений. По мнению современных ученых, причины агрессивности следует искать еще в дошкольном возрасте.

Повышенная агрессивность детей является одной из самых больших проблем в детском коллективе. В ходе наблюдения за воспитанниками ДОО можно сделать вывод, что у определенной категории детей агрессия не только сохраняется, но и развивается, трансформируется в устойчивые черты личности. В результате снижается продуктивный потенциал ребенка, деформируется его личностное развитие. Дети с агрессивным поведением в группе могут ассоциироваться у сверстников со страхом, дискомфортом, злостью и другими отрицательными ощущениями. Дети с проявлениями агрессивного, деструктивного поведения могут срывать занятия, причинять боль сверстникам, ущерб мебели и игрушкам, показывать примеры непослушания сверстникам, вступать в конфликты со сверстниками и взрослыми и т.д. Всё вышеперечисленное осложняет процессы обучения и развития нормативных детей в группе.

Агрессивные дети - это та категория детей, которая наиболее осуждается и отвергается взрослыми. Непонимание и незнание причин агрессивного поведения приводит к тому, что агрессивные дети вызывают у взрослых открытую неприязнь и неприятие в целом. Очень часто родители агрессивного ребенка, испытывающие к нему неприязнь, обращаются за психологической помощью не для того, чтобы помочь ребенку, а для того, чтобы попробовать его успокоить.

Актуальность программы – детям с проявлениями агрессии требуется помощь специалистов в преодолении деструктивного поведения, осознания своих эмоций и чувств, чаще всего эти дети не могут понимать и слышать других, что является основной проблемой для воспитателей и родителей дошкольников. Агрессивные дети имеют нарушения в эмоциональной сфере и одна из задач снижения агрессивности – научить понимать свои чувства и эмоции, обуздать их, так как дети ещё не способны осознавать, что это их недуг, ошибки воспитания, заболевание. Однако данная категория детей не должна отделяться от нормативных детей в рамках зоны ближайшего и актуального развития. Таким образом, данная программа позволит детям с агрессивным поведением пребывать в группе сверстников и учиться саморегуляции своего поведения, осознания своих чувств и эмоций.

2. Агрессивное поведение дошкольников

Повышенная агрессивность детей является одной из наиболее острых проблем не только для врачей, педагогов и психологов, но и для общества в целом. Число детей с таким поведением стремительно растет.

Это вызвано суммой целого ряда неблагоприятных факторов:

- увеличением доли патологических родов, оставляющих последствия в виде повреждений головного мозга ребенка;
- кризисом семейного воспитания;
- невниманием воспитателей и педагогов к нервно-психическому состоянию детей.

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

Что же такое агрессия и агрессивность.

Агрессия – это любая форма поведения, нацеленная на оскорбление или причинение вреда другому человеку, не желающему подобного обращения.

Агрессивность – это свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии.

У детей выделяют две формы проявления агрессии:

- Недеструктивная агрессивность — механизм удовлетворения желаний, достижения цели и адаптации. Она является средством проявления конкуренции и адаптации в окружающем мире, защиты ребенком своих прав и интересов.

- Враждебная деструктивность — не просто злобное и враждебное поведение, но и желание причинить боль, получить удовольствие от этого. Результатом такого поведения обычно бывают конфликты, становление агрессивности как черты личности и снижение адаптивных возможностей ребенка.

Дети с агрессивными свойствами личности часто теряют контроль над собой, спорят, ругаются с детьми и взрослыми, намеренно раздражают взрослых, отказываются выполнять просьбы взрослых, часто винят других в своём «неправильном» поведении и ошибках, завистливы и мнительны, часто сердятся и прибегают к дракам. О ребенке, у которого в течение шести и более месяцев одновременно устойчиво проявились хотя бы четыре из вышеперечисленных признаков, можно говорить, что он обладает агрессивностью, как качеством личности. Такое поведение может свидетельствовать о склонности ребенка к враждебности и жестокости, что, естественно, вызывает особую тревогу.

У детей дошкольного возраста наиболее выражены:

- Вербальная агрессия направлена на обвинение или угрозы сверстнику, которые осуществляются в различных высказываниях. Это могут быть жалобы, демонстративные угрозы: «Если не будешь слушаться, к тебе придёт милиционер и посадит в тюрьму».

- Физическая агрессия направлена на причинение какого-либо физического ущерба другому через непосредственные физические действия. В дошкольном возрасте это могут быть: разрушение продуктов деятельности другого (например, один ребёнок разломал постройку из кубиков другого или девочка замазала красками рисунок своей подруги); уничтожение или порча чужих вещей (например, мальчик наносит удары по столу товарища и

улыбается при виде его возмущения или ребёнок силой бросает на пол чужую машинку и с удовлетворением наблюдает ужас и слёзы её владельца); непосредственное нападение на другого и нанесение ему физической боли и унижение (попросту драка).

Выделяют следующие факторы, которые способствуют формированию детской агрессивности:

Семейные факторы

- безразличие или враждебность со стороны родителей — очень тяжело бывает детям, родители которых безразличны, а то и враждебны по отношению к ним;
- разрушение эмоциональных связей в семье — когда родители сосуществуют в постоянных ссорах и невозможно предугадать, что можно ждать в любую минуту;
- неуважение к личности ребенка — агрессивные реакции могут быть вызваны оскорбительными и унижительными замечаниями;
- чрезмерный контроль или полное отсутствие его, избыток или недостаток внимания со стороны родителей — чрезмерный контроль над поведением ребенка (гиперопека) не менее вреден, чем полное отсутствие такового (гипоопека). Подавляемый гнев, как джинн из бутылки, в какой-то момент обязательно вырвется наружу;
- ограничение физической и эмоциональной активности — если ребенок целый день не имел возможности открыто проявлять свои эмоции, как положительные, так и отрицательные, не мог физически разрядиться, то его агрессия будет обусловлена накопившимся переизбытком энергии, которая, как известно, не имеет свойства исчезать бесследно.

Личные факторы

- подсознательное ожидание опасности — чаще всего мать ребенка во время беременности не чувствовала достаточной защищенности, чрезвычайно тревожилась и беспокоилась за себя и за своего будущего ребенка. Все эти ощущения передавались ребенку, и он родился, не имея базовой уверенности в безопасности мира. Потому он все время подсознательно видит во всем потенциальную опасность и старается защититься от нее, как может и как умеет;
- неуверенность в собственной безопасности — когда родители заняты собой или выяснением собственных отношений, а ребенок предоставлен самому себе, у него может возникнуть неуверенность в собственной безопасности. Он начинает видеть опасность даже там, где ее нет, становится недоверчивым и подозрительным;
- эмоциональная нестабильность — до 7 лет многие дети подвержены колебаниям эмоций, которые взрослые часто называют капризами. Настроение малыша может меняться под влиянием усталости или плохого самочувствия.
- недовольство собой — отсутствием эмоционального поощрения от родителей, взрослых, которое приводит к тому, что дети не научаются

любви к себе. Для ребенка (как и для взрослого) жизненно важно, чтобы его любили не за что-то, а просто за сам факт существования – немотивированно

- повышенная раздражительность из-за чувства вины.

Ситуативные факторы

- плохое самочувствие, переутомление — чаще всего дети ведут себя агрессивно в те дни, когда они не выспались, плохо себя чувствуют или обиделись на что-то или кого-то;
- влияние продуктов питания — доказана взаимосвязь между повышением тревожности, нервозности и агрессивности и употреблением шоколада. За рубежом проводятся исследования, изучающие взаимосвязь между употреблением чипсов, гамбургеров, сладкой газированной воды и повышенной агрессивностью;
- влияние шума, вибрации, тесноты, температуры воздуха.

Тип темперамента

- Менее всего склонны к активной агрессии меланхолики и флегматики.
- Сангвиник по природе своей не агрессивен и чаще всего предпочитает решать проблемные и даже конфликтные ситуации миром.
- Естественной склонностью к активной агрессии обладают холерики вследствие их крайней неуравновешенности как нервной, так и эмоциональной. Холерики чрезмерно раздражительны, вспыльчивы, их очень легко вывести из терпения;

Коррекционная работа с агрессивными детьми должна быть направлена и на безопасный выход агрессии (эмоциональный катарсис), и на повышение самооценки, и на развитие коммуникативных навыков, игровой деятельности, а в большей степени на преодоление внутренней изоляции, на формирование способности понимать других.

Агрессивность — это внешнее проявление, прежде всего, внутреннего дискомфорта. Как правило, агрессивным детям свойственна высокая тревожность, ощущение отверженности себя и несправедливости окружающего мира, неадекватная самооценка (чаще всего заниженная). Бурные протестные и злобные реакции маленького «агрессора» являются способом привлечения ребенком внимания окружающих к своим проблемам, свидетельством невозможности справиться с ними в одиночку.

Возрастные особенности проявлений агрессии

Младенчество, или — в понимании психоаналитиков — оральная стадия.

С первых дней жизни малыша матери кажется, что он родился агрессивным, потому что он кусает грудь, отталкивает бутылочку, срыгивает, всё — как будто ей назло. Агрессивные черты в поведении детей мы наблюдаем с первых дней жизни. Даже у новорожденных наблюдаются реакции ярости, т.е. возникает тип агрессии, который приобретает черты некоего желания причинить вред или уничтожить нечто в своем окружении, что ощущается как источник чрезмерного неудовольствия.

В конце первого года жизни, когда ребенок уже в состоянии связывать свои чувства гнева, злости со взрослым, их вызывающим. Его направленный гнев является формой протеста против непонимания взрослых, из-за неудовлетворенности своим положением.

Окончание младенчества, или — в понимании психоаналитиков — анальная стадия. Агрессивность в этот период может проявляться в жестоком, безжалостном, вплоть до садизма, отношении к мелким домашним животным.

В два-три года агрессивность выражается в приступах гнева и протестующих криках, когда родители требуют послушания.

- В это время часто наблюдается склонность к разрушению: ребенок все ломает, прежде всего для самовыражения, а кроме того, таким образом он усваивает, что такое запрет.

- По мере того как малыш подрастает, агрессивность и страсть к разрушению ограничиваются только тем временем, когда он чем-то недоволен.

- Как правило, агрессивность проявляется чаще при конфликтах, в первую очередь — с сестрами и братьями.

- Положительная сторона агрессивности — это для ребенка способ проверить силу любви к нему и надежность семейных связей.

С четырех-пяти лет агрессивность проявляется в основном в отношениях с другими детьми. Когда мальчик или девочка попадает в группу, ему или ей необходимо защитить здесь свое место и обозначить границы своей личной территории. Ребенок этого возраста, казалось бы, даже и достаточно хорошо воспитанный вдруг демонстрирует приступы ярости, сопровождающейся стремлением крушить все вокруг. Социализация ребенка зависит от его способности управлять собственной агрессивностью и противостоять агрессивности других.

Уже в раннем возрасте дети стремятся управлять чувством враждебности. Они осваивают способы удовлетворять свою ярость с меньшим ущербом для любящих родителей. Враждебные чувства перемещаются во враждебный акт, направленный на другого человека.

Когда дети действуют агрессивно, стараясь причинить боль другому, мы можем предположить, что они поступают так потому, что ранее они сами страдали, и их эмоциональное «Я» было ущемлено. Таким образом, деструктивная враждебность вызывается попытками самоутвердиться и контролировать жизненные ситуации. Ошибки, недоработки, упущения в воспитательной работе, нарушения детско-родительских отношений приводят к неадекватному эмоциональному реагированию, неуверенности в себе, неустойчивости самооценки. Ощущение неуверенности ведет к тому, что дети нуждаются в постоянном признании, похвале, высокой оценке, в неизменной симпатии сверстников и взрослых. Эти стремления становятся навязчивыми и приобретают агрессивные черты, если встречаются препятствия на пути своей реализации.

Хвастливость, манерность, капризность и упрямство являются проявлениями агрессии дошкольника. Которая скрывает неуверенность ребенка в себе. Дети с агрессивным поведением любят подшучивать над другими, высмеивать их, искать чужие недостатки, ошибки. Теми же причинами обусловлено желание портить чужую работу, общую игру; вместо тактики «договориться» они используют целую гамму негативных тактик: «перекричать», «дуться», «применить физическое насилие» и т.д.

У таких детей в повседневной жизни проявляются различные виды агрессии:

1. ребенок ругается, прикрикивает;
2. злорадный смех, циничные замечания, насмешка;
3. кричит, орет, ругает взрослых и детей;
4. плюется, таскает за волосы, боксирует, царапается;
5. коварная подножка, убирает стул, толкается, злорадный отказ от помощи;
6. бьет, толкает, кусает, царапает, таскает за волосы;
7. ругает собственное поведение, иронизирует над собой, оскорбляет себя;
8. грызет ногти, рвет на себе волосы, бьет по голове;
9. ругает предметы, проклиная, обзывает их;
10. повреждение предметов, наступает, разрывает, громко хлопает дверью, бросает вещи в воздух.

Агрессивное поведение чаще встречается у мальчиков. Это может иметь объяснения в том, что дошкольники стараются идентифицировать себя с родителями того же пола. Исходя из существующего стереотипа, мужчина должен быть: смелым, сильным, волевым, целеустремленным, властным, неэмоциональным, логичным, с высоким интеллектом, неразговорчивым и т.д. Таким образом, мальчик должен обладать рядом маскулинных качеств, которые не могут формироваться и проявляться в повседневной жизни, так как воспитывают мальчиков в семье и в детских садах женщины. Они поощряют те черты, которые связаны со стереотипом феминности. Традиционные маскулинные качества не сочетаются с образом идеального ребенка, поэтому мальчики недостаток проявления мужских качеств компенсируют агрессивным поведением по отношению к окружающим. Этим мальчиков привлекает игра со спичками, шумные подвижные игры, игры-сражения. Для них представляет интерес тема насилия в фантазиях, в которых реализуются тайные желания, не пропускаемые сознанием ввиду их несоответствия социальной нормативности, и поэтому вытесняются в область бессознательного. Агрессивная фантазия транслируется в реальные отношения если она не успевает разрядить агрессивные импульсы.

Укреплению агрессивных форм поведения у ребенка способствуют:

- скандалы в семье;
- применение физической силы во время семейных ссор (драки);
- грубое, жестокое обращение с ребенком;

- применение физической силы во время семейных ссор (драки);
- грубое, жестокое обращение с ребенком;
- привлечение его к посещению (просмотру) жестоких спортивных состязаний: бокса, боев без правил и т. п.;
- просмотр боевиков, сцен насилия, как в художественных, так и в мультипликационных фильмах;
- одобрение агрессивного поведения как способа решения конфликта, проблемы: «А ты тоже его ударь», «И ты сломай», «А ты что, отнять не можешь?!»

Следует признать, что некоторый уровень агрессивности неизбежен. При воспитании ребенка необходимы ограничения в удовлетворении всех потребностей, а, следовательно, ребенок не может нормально развиваться без того, чтобы периодически не испытывать разочарования, следовательно, родители неизбежно будут сталкиваться с враждебностью своих детей, даже, если они воспитывают их с любовью и делают все, чтобы помогать им нормально развиваться. Можно снизить частоту и интенсивность возникновения и концентрации враждебности до определенного уровня, чтобы защитить детей от переживания чрезмерной враждебности. Для этого необходимо воспитывать эмоции дошкольника. Обучение следует строить как на положительных, так и на отрицательных примерах. При сравнении хорошего, доброго с плохим, злым способствует формированию эмоциональной восприимчивости. Эмоциональная восприимчивость определяет умение сочувствовать. С этого умения начинается путь к добру и справедливости

Психологический портрет агрессивного ребёнка

Знайте, что агрессивный ребёнок требует особенной помощи родителей и педагогов. Детская агрессия, особенно в дошкольном возрасте - это, в первую очередь отражение внутреннего дискомфорта, неспособность адекватно отвечать на происходящие события.

Агрессивный ребёнок чаще других чувствует себя ненужным. Он пытается привлечь внимание и получается у него это «в меру своих сил и своего жизненного опыта». Подобные действия вызывают у взрослых и сверстников отрицательную реакцию.

Агрессия у как взрослых детей, так и в дошкольном возрасте очень часто делает детей подозрительными и настороженными. Такие дети стремятся переложить свою вину на других. Агрессивные дети обычно не относят себя к агрессивным, а наоборот думают, что окружающие его люди агрессивные, им трудно распознать другие эмоции кроме агрессии. Если Вы заметили признаки агрессии у своего ребенка, Вы немедленно должны ему помочь.

Признаки агрессивного поведения дошкольника:

- Постоянно теряет контроль над собой.
- Слишком говорлив, чрезмерно подвижен.
- Не понимает чувств и переживаний других детей.

- Постоянно винит других в своих ошибках.
- Суетлив, импульсивен.
- Часто дерется, сердится.
- Не может адекватно оценить свое поведение.
- Имеет мускульное напряжение.
- Мало и беспокойно спит
- Отказывается участвовать в коллективных играх
- Отказывается выполнять правила.
- Завистлив, мстителен.
- Чувствителен, резко реагирует на различные действия окружающих, нередко раздражающих его.

Делать какие-либо предположения о наличии агрессии у ребенка, можно тогда, когда на протяжении не менее шести месяцев в его поведении наблюдаются хотя бы четыре из перечисленных признаков.

Разработаны и используются следующие способы реагирования в случае агрессивных проявлений

- Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.

В тех случаях, когда агрессия детей и подростков не опасна и объяснима, можно использовать следующие позитивные стратегии: полное игнорирование реакций ребенка — весьма мощный способ прекращения нежелательного поведения; выражение понимания чувств ребенка («Конечно, тебе обидно...»), переключение внимания ребенка, предложение какого-либо задания («Помоги мне, пожалуйста, достать посуду с верхней полки»), позитивное обозначение поведения («Ты злишься потому, что ты устал»).

- Снижение напряжения ситуации.

Основная задача взрослого, сталкивающегося с детской агрессией — уменьшить напряжение ситуации. Типичными неправильными действиями взрослого, усиливающими напряжение и агрессию, являются: повышение голоса, изменение тона на угрожающий, демонстрация власти, агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор «сквозь зубы», сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание, негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей, использование физической силы, втягивание в конфликт посторонних людей, непреклонное настаивание на своей правоте, нотации, проповеди, «чтение морали», наказания или угрозы наказания, обобщения типа: «Вы все одинаковые», «Ты, как всегда...», «Ты никогда не...», сравнение ребенка с другими детьми не в его пользу, команды, жесткие требования, давление, оправдания, подкуп, награды.

- Сохранение положительной репутации ребенка.

Ребенку очень трудно признать свою неправоту и поражение. Самое страшное для него — публичное осуждение и негативная оценка. Для сохранения положительной репутации целесообразно публично

сохранения положительной репутации целесообразно публично минимизировать вину («Ты не важно себя чувствуешь», «Ты не хотел его обидеть»), но в беседе с глазу на глаз показать истину.

- Обсуждение проступка.

Анализировать поведение в момент проявления агрессии не нужно, этим стоит заниматься только после того, как ситуация разрешится и все успокоится. В то же время, обсуждение инцидента необходимо провести как можно скорее. Лучше это сделать наедине, без свидетелей и только затем обсуждать в группе или семье (и то не всегда). Во время разговора важно сохранять спокойствие и объективность. Нужно подробно обсудить негативные последствия агрессивного поведения, его разрушительность не только для окружающих, но, прежде всего, для самого маленького агрессора.

- Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности.

Проводить четкую границу между поступком и личностью позволяет техника объективного описания поведения. После того как ребенок успокоится, целесообразно обсудить с ним его поведение. Анализируя поведение ребенка, важно ограничиться обсуждением конкретных фактов, только того, что произошло «здесь и сейчас», не припоминая прошлых поступков. Один из важных путей снижения агрессии — установление с ребенком обратной связи. Для этого используются следующие приемы: констатация факта («Ты ведешь себя агрессивно»); задавание констатирующего вопроса («Ты злишься?»), раскрытие мотивов агрессивного поведения («Ты хочешь меня обидеть?», «Ты хочешь продемонстрировать силу?»), обнаружение своих собственных чувств по отношению к нежелательному поведению («Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне», «Я сержусь, когда на меня кто-то громко кричит»), апелляция к правилам («Мы же с тобой договаривались!»). Давая обратную связь агрессивному поведению ребенка, взрослый человек должен проявить, по меньшей мере, три качества: заинтересованность, доброжелательность и твердость.

- Контроль взрослых над собственными негативными эмоциями.

Родителям и специалистам необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодействия с агрессивными детьми. Когда взрослый человек управляет своими отрицательными эмоциями, то он не подкрепляет агрессивное поведение ребенка, сохраняет с ним хорошие отношения и демонстрирует, как нужно взаимодействовать с агрессивным человеком.

В заключении отметим, что всех агрессивных детей объединяет одно общее свойство — невнимание к другим детям, неспособность видеть и понимать другого. Очевидно, что такое мировосприятие создаёт ощущение своего острого одиночества во враждебном и угрожающем мире, которое порождает всё большее противостояние и отдаленность от других. К сожалению, данная проблема существует и приобретает огромное значение в

современный ритм жизни с ее информационными потоками, которые ребёнок наблюдает на телеэкране или со стороны сверстников. Главное здесь – помочь нашим детям увидеть в ровеснике не противника или конкурента, а партнёра по общению и совместной деятельности.

У нас есть два пути: любовь и миролюбие или поиск социально приемлемых форм выхода агрессии для детей. Какой из них выбрать – решать самим взрослым. Но и в том и в другом случае нужно помнить, что помогать — не значит отвечать насилием на насилие, злом на зло, агрессией на агрессию. Нужно начать с себя: положить конец собственной агрессии и это непременно поможет детям.

3. Цели и задачи программы

Цель программы - снижение агрессивного поведения у дошкольников посредством формирования устойчивых реакций, стереотипов и норм социума на различные ситуации окружающей действительности.

Основные задачи программы:

- способствовать снижению агрессивного поведения у дошкольников;
- обучать способам регуляции эмоциональных состояний;
- развивать умение анализировать свое внутреннее состояние и состояние других;
- развивать произвольность внимания и поведения;
- научить конструктивным формам общения;
- обучить приемлемым формам выражения гнева агрессивных детей, техникам контроля над негативными эмоциональными состояниями.
- сформировывать нормы социума и нравственные представления.

4. Этапы реализации программы

Данная программа реализуется с помощью двух блоков:

I Блок- Я и мои эмоции, направлен на подробное ознакомление с основными эмоциями: злость, радость, грусть, удивление, страх, спокойствие; и ознакомление с другими эмоциями, которые могут встречаться в жизни ребенка: вина, обида, стыд, зависть, презрение, отвращение. В данном блоке дети знакомятся с эмоциями посредством различных видов деятельности (игры, упражнения на расслабления, ритуалы приветствия и прощания, рисование, беседы и обсуждения по сказкам и просмотрам мультфильмов, психогимнастики, этюды, бланки с пиктограммами эмоций, цветовые спектры эмоций и т.д.);

II Блок- Я и мое поведение, направлен на развитие произвольности внимания и поведения, формирование представлений о нормах социума и нравственных представлениях, формирование навыков и способам конструктивных форм общения. Данный блок реализуется через подвижные игры на правила, на внимание и произвольность, прочтение сказок, просмотр мультфильмов с определенной нравственной и моральной направленностью, беседы и рефлексии после просмотренных мультфильмов и прочитанных сказок, психогимнастики, нейроупражнения, упражнения на релаксацию отдельных частей тела и всего тела и т.д.

Для реализации программы необходимо диагностическое исследование детей 5-6 лет для дальнейшей коррекции.

5. Методы и приёмы организации реализации программы

- Этюды-релаксации;
- Беседы, обсуждения;
- Сказка-терапия;
- Арт-терапия;
- Психогимнастики;
- Пантомимы;
- Релаксации;
- Игры с правилами;
- Игры на сплочение коллектива;
- Подвижные игры;
- Музыкальное сопровождение;
- Упражнения на развитие сенсорной тактильной

чувствительности.

6. Сроки реализации программы и режим занятий

Программа содержит 35 занятий, с периодичностью 2 раза в неделю, длительность одного занятия – 20 минут.

Наполняемость группы до 5 человек, из них несколько детей с проявлениями агрессивного поведения и несколько человек с повышенной тревожностью, т.к. тревожные дети чаще других способны и подвержены агрессивному поведению.

7. Прогнозируемые результаты реализации программы

По итогам реализации программы планируются следующие результаты:

У ребенка:

- снизится уровень агрессии;
- разовьются личностные качества, способствующие формированию эмпатии и доверительного отношения к окружающим;
- сформируются и закрепятся навыки адаптивного поведения и конструктивного общения со взрослыми и сверстниками;
- разовьются способности распознавания и контроля негативных эмоций своих и чужих.

Ребенок познакомится:

- с различными приемами самоконтроля и снятия накопившегося эмоционального напряжения;
- с различными эмоциями и их различными характеристиками.

8. Структура занятия

Каждое занятие имеет четкую структуру:

1. Ритуал приветствия.

Упражнение «Приветствие»- используются различные упражнения для сплочения коллектива на взаимодействие друг с другом, развития сенсорных,

тактильных ощущений, заряда положительных эмоций перед занятием, закрепление эмоций.

2. Основная часть – содержит в себе упражнения, задания и игры в соответствии с целью, темой и задачами занятия.

3. Заключительная часть-содержит в себе психогимнастику или релаксации для нормализации эмоционального фона, снятия мышечного и эмоционального напряжения.

4. Ритуал прощания. «Прощание».

Аналогично ритуалу приветствия: упражнения для сплочения коллектива на взаимодействие друг с другом, развития сенсорных, тактильных ощущений, заряда положительных эмоций, закрепление эмоций, формирование ощущения законченности.

9. Диагностика агрессивности дошкольников

1. Экспрес-анкета «Признаки агрессивности» для воспитателей (Лютлова К.К., Моница Г.Б.)

2. Тест «Руки» Вагнера

3. Графическая методика «Кактус» (М.А. Панфилова)

Экспрес-анкета «Признаки агрессивности» для воспитателей (Лютлова К.К., Моница Г.Б.)

Оцените предложенные утверждения.

№	Утверждение о ребенке	Да	Нет
1.	Временами в него вселяется «злой дух»		
2.	Он не может промолчать, когда чем-то недоволен		
3.	Когда кто-то причиняет ему зло, он старается отплатить ему тем же		
4.	Иногда ему без всякой причины хочется выругаться		
5.	Бывает, что он с удовольствием ломает вещи и рвет книги		
6.	Иногда он так настаивает на своем, что окружающие теряют терпение		
7.	Он не прочь подразнить животных		
8.	Очень сердится, когда кто-то подшучивает над ним		
9.	Кажется, что иногда у него вспыхивает желание сделать что-нибудь плохое, шокировать окружающих		
10.	В ответ на обычные просьбы стремится все сделать наоборот		
11.	Часто бывает ворчлив		
12.	Всегда воспринимает себя как		

	самостоятельного и решительного человека		
13.	Любит быть первым, командовать, подчинять себе волю других		
14.	Неудачи вызывают у него сильное раздражение, он начинает искать виноватых		
15.	Легко ссорится, часто вступает в драки		
16.	Старается общаться с младшими и физически более слабыми детьми		
17.	У него нередко бывают периоды мрачной раздражительности		
18.	Он часто не считается со сверстниками, не уступает, не делится		
19.	Он всегда уверен, что любое задание выполнит лучше других		

Положительный ответ по каждому утверждению оценивается в 1 балл. Подсчитайте, сколько утверждений, по вашему мнению, может быть отнесено к вашему ребенку.

15 – 19 баллов – высокий уровень агрессивности

7 – 14 баллов – средний уровень агрессивности

1 – 6 баллов – низкий уровень агрессивности

Тест «Руки» Вагнера

Шкалы: агрессия, указание, страх, эмоциональность, коммуникация, зависимость, демонстративность, увечность, активная безличность, пассивная безличность.

Назначение теста

Тест руки Вагнера предназначен для диагностики агрессивности.

Методика может использоваться для обследования как взрослых, так и детей.

Описание теста

Тест опубликован Б.Брайклином, З.Пиотровским и Э.Вагнером в 1962 году. Идея теста принадлежит Э.Вагнеру. В теоретическом обосновании авторы исходят из положения о том, что развитие функции руки связано с развитием головного мозга. Велико значение руки в восприятии пространства, ориентации в нем, необходимых для любого действия. Рука непосредственно вовлечена во внешнюю активность. Следовательно, предлагая обследуемым в качестве визуальных стимулов изображения руки, выполняющей разные действия можно сделать выводы о тенденциях активности обследуемых.

Методический прием, положенный в основу теста руки, заключается в том, что испытуемого просят проинтерпретировать содержание действия, представленного в виде «стоп-кадра» изображения кисти руки, социально нейтрального и не несущего какой-либо смысловой нагрузки.

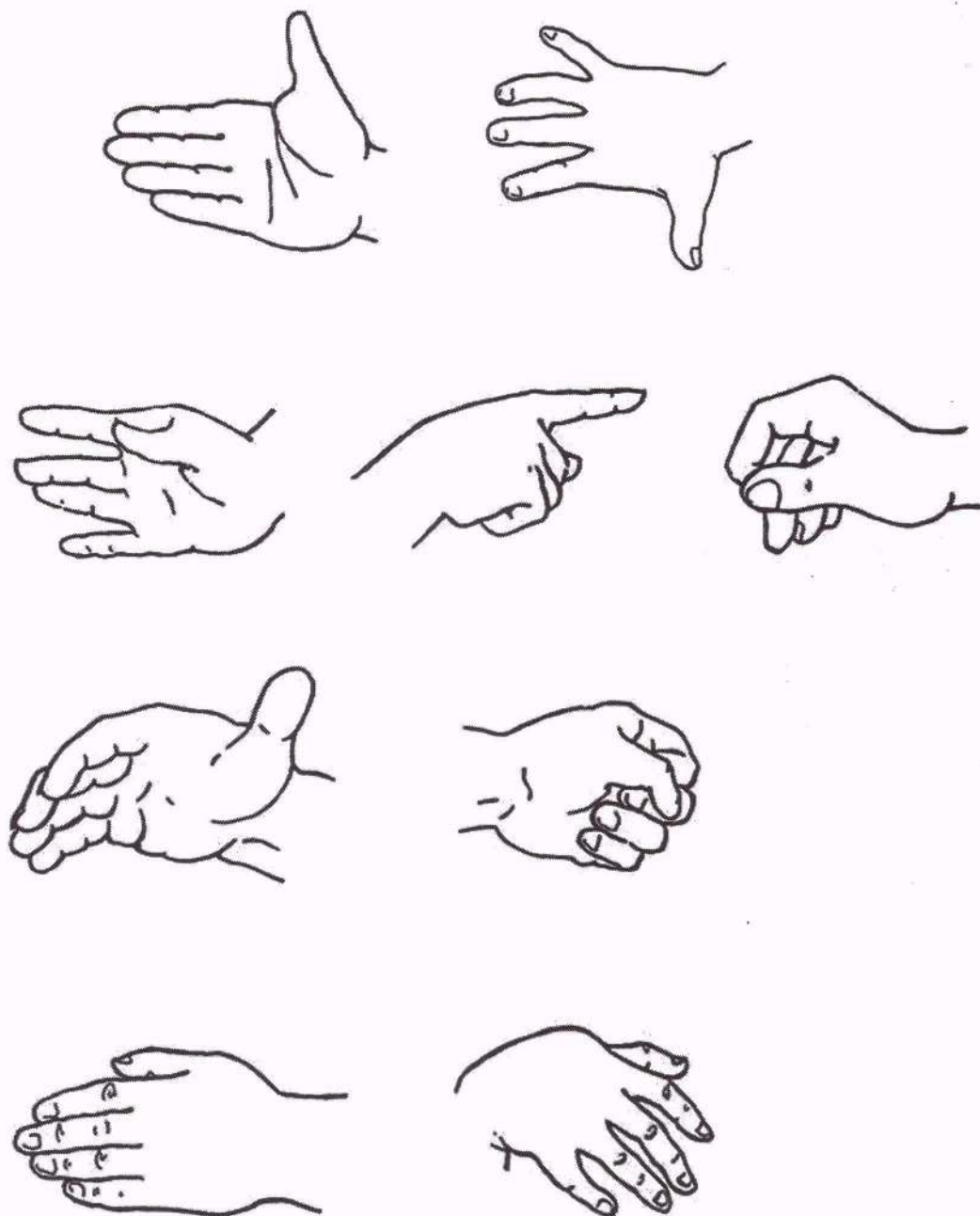
Предполагается, что включение элемента в контекст более широкого вида активности и в сам выбор этого вида активности происходит по механизму проекции и в значительной степени определяется наличным состоянием испытуемого и, в частности, его активными мотивами.

Инструкция к тесту

«Внимательно рассмотрите предлагаемые Вам изображения и скажите, что, по Вашему мнению, делает эта рука?» Если испытуемый затрудняется с ответом, ему предлагается вопрос: «Как Вы думаете, что делает человек, которому принадлежит эта рука? На что способен человек с такой рукой? Назовите все варианты, которые можете себе представить».

Примечание:

Стимульный материал – стандартные 9 изображений кисти руки и одна без изображения (подобно пустой карточке в Тематическом Тесте Апперцепции), при показе которой просят представить кисть руки и описать ее воображаемые действия. Изображения предъявляются в определенной последовательности и положении. При нечетком и недвусмысленном ответе просят пояснения, спрашивают: «Хорошо, а что еще?», но не навязывают никаких специфических ответов. Если экспериментатор чувствует, что его действия встречают сопротивление, рекомендуется перейти к другой карточке. Держать рисунок-карточку можно в любом положении. Число вариантов ответов по карточке не ограничивается и не стимулируется так, чтобы вызвать сопротивление испытуемого. Желательно получить четыре варианта ответов. Если число ответов меньше, уточняете, нет ли желания еще что-либо сказать по данному изображению руки, а в протоколе, например, при единственном варианте ответа проставляется его обозначение со знаком *4, т.е. этот единственный безальтернативный ответ оценивается в четыре балла вместо одного. Важно во всех возможных случаях (если испытуемый не выражает протеста) максимально снижать неопределенность ответа, наполнять смыслом высказывания типа «кто-то, что-то, кому-то» и т.п. Все ответы фиксируются в протоколе. Помимо записи ответов регистрируется положение, в котором обследуемый держит карточку, а также время с момента предъявления стимула до начала ответа.



Графическая методика «Кактус» (М.А. Панфилова)

Цель: Выявление состояния эмоциональной сферы ребенка, выявление наличия агрессии, ее направленности и интенсивности.

Оборудование: При проведении диагностики ребенку выдается лист бумаги форматом А4 и простой карандаш. Возможен вариант с использованием восьми «люшеровских» цветов, при интерпретации учитываются соответствующие показатели теста Люшера.

В ходе работы вопросы и дополнительные объяснения не допускаются.

Инструкция к выполнению: Предлагаем ребенку на листе бумаги (формат А4) нарисовать кактус, такой, какой ты его себе представляешь.

Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются. Ребенку дается столько времени, сколько ему необходимо. По завершении рисования

с ребенком проводится беседа. Можно задать вопросы, ответы на которые помогут уточнить интерпретацию:

1. Кактус домашний или дикий?
2. Его можно потрогать? Он сильно колется?
3. Кактусу нравится, когда за ним ухаживают: поливают, удобряют?
4. Кактус растет один или с каким-то растением по соседству? Если растет с соседом, то, какое это растение?
6. Когда кактус вырастет, что в нем изменится?

Обработка результатов и интерпретация:

При обработке результатов принимаются во внимание данные, соответствующие всем графическим методам, а именно:

1. пространственное положение
2. размер рисунка
3. характеристики линий
4. сила нажима на

карандаш

Кроме того, учитываются специфические показатели, характерные именно для данной методики:

1. характеристика «образа кактуса» (дикий, домашний, женственный и т.д.)
2. характеристика манеры рисования (прорисованный, схематичный и пр.)
3. характеристика иголок (размер, расположение, количество)

Интерпретация

По результатам обработанных данных по рисунку можно диагностировать качества личности испытуемого ребенка.

- Агрессивность – наличие иголок, особенно их большое количество. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки отражают высокую степень агрессивности.
- Импульсивность – отрывистые линии, сильный нажим.
- Эгоцентризм, стремление к лидерству – крупный рисунок, расположенный в центре листа.
- Неуверенность в себе, зависимость – маленький рисунок, расположенный внизу листа.
- Демонстративность, открытость – наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм.
- Скрытность, осторожность – расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.
- Оптимизм – изображение «радостных» кактусов, использование ярких цветов в варианте с цветными карандашами.
- Тревожность – преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии, использование темных цветов в варианте с цветными карандашами.
- Женственность – наличие мягких линий и форм, украшений, цветов.
- Экстравертированность – наличие на рисунке других кактусов или цветов.
- Интровертированность – на рисунке изображен только один кактус.

- Стремление к домашней защите, чувство семейной общности – наличие цветочного горшка на рисунке, изображение домашнего кактуса.
- Отсутствие стремления к домашней защите, чувство одиночества – изображение дикорастущего, пустынного кактуса.

Интерпретация цветовой гаммы рисунка

- **темно-синий:** покой, слияние, объединение, гармония, любовь (матери и младенца). Темно-синий — это небо и океан, где зародилась жизнь. Это состояние блаженства.
- **темно-зеленый:** символ — росток, пробивающийся сквозь асфальт. Воля, целеустремленность, жизнелюбие, решительность, упорство, честолюбие, упрямство.
- **оранжево-красный:** символ — огонь, кровь, взрыв. Экспансия, подчинение окружающей среды, сила, энергия, активность во всех направлениях.
- **лимонно-желтый:** изменение, творчество, гибкость, отзывчивость на внешние стимулы, радость.
- **бордовый:** искусство, необычность, гармония духовности, рождение нового, удвоение сущности, хрупкое динамическое равновесие.
- **светло-коричневый:** тревога, беспокойство, болезнь, неприкаянность, неуверенность, переживание не уютности, физический и психологический дискомфорт.
- **черный:** пустота, эксцентричность, ночь. смерть, уничтожение.

10. Тематический план

№	Задачи занятия	Структура занятия	Время	Направление
БЛОК 1 –Я И МОИ ЭМОЦИИ				
1	1. Познакомить сверстников в группе; 2. Установить положительные отношения в группе; 3. Развивать сенсорное восприятие, способность проговаривать ощущения вслух; 4. Установить правила в группе; 5. Ознакомить детей с правилами группы; 6. Ознакомить с задачами группы; 7. Научить ценить время каждого и говорить за это «спасибо».	Введение (правила группы) 1. Упражнение «Приветствие» 2. Упражнение «Интервью» 3. Упражнение «Покажи животное» 4. Игра-релаксация «Солнечный зайчик» 5. Прощание.	20 мин.	Знакомство

2	<p>1.Привить базовые нормы общества и научить говорить «здравствуйте!», «до свидания!».</p> <p>2.Познакомить детей с эмоцией – грусть через сказку;</p> <p>3.Развивать способность чувствовать свои эмоции и эмоции других;</p> <p>4.Научить выражать свои эмоции мимикой и движениями;</p> <p>5.Научить проговаривать ситуации вслух, давать оценку поступкам;</p> <p>6.Способствовать снижению психологического и мышечного напряжения.</p>	<p>1.Упражнение «Приветствие»</p> <p>2.Сказка про Грусть</p> <p>3.Рефлексия и беседа по сказке</p> <p>4.Упражнение «Покажи, что чувствуешь»</p> <p>5.Этюд-релаксация «Цветочек»</p> <p>6. Прощание.</p>	20 мин.	Грусть
3	<p>1. Продолжать знакомить детей с эмоцией – грусть;</p> <p>2. Научить давать цветовую и общую характеристику грусти;</p> <p>3. Пополнять словарный запас различными синонимами;</p> <p>4. Способствовать снижению психологического и мышечного напряжения;</p> <p>5. Продолжать учить чувствовать свое тело;</p> <p>6. Развивать воображение;</p> <p>7. Развивать мелкую моторику.</p>	<p>1.Упражнение «Приветствие»</p> <p>2.Упражнение «Цвета грусти»</p> <p>3.Упражнение «Я рисую грусть»</p> <p>4.Пластический этюд «На берегу»</p> <p>5.Прощание</p>	20 мин.	Грусть
4	<p>1. Развивать сенсорные, тактильные ощущения;</p> <p>2. Обогащать словарный запас дошкольников;</p>	<p>1.Упражнение «Приветствие»</p> <p>2. Упражнение «Волшебный стул»</p> <p>3.Упражнение</p>		Грусть

	<p>3. Закрепление положительной эмоции на ласку, нежность;</p> <p>4. Закрепление положительной эмоции на смех;</p> <p>5. Научить различным способам борьбы с грустью;</p> <p>6. Способствовать сплочению коллектива.</p>	<p>«Смешинка»</p> <p>4.Игра «Обнимашки»</p> <p>5. Прощание.</p>	20 мин.	
5	<p>1. Познакомить детей с эмоцией – злость;</p> <p>2. Развивать сенсорные ощущения;</p> <p>4. Научить детей узнавать злость в мимике и поступках;</p> <p>5. Научить детей показывать злость для дальнейшей дифференциации эмоций;</p> <p>6. Способствовать снижению психологического и мышечного напряжения;</p> <p>7. Научить говорить друзьям «привет» и «пока».</p>	<p>1.Упражнение «Приветствие»</p> <p>2.Сказка «Гнев и добрые дела»</p> <p>3.Рефлексия по сказке, беседа</p> <p>4.Упражнение «Покажи злое...»</p> <p>5.Релаксация на ковре</p> <p>6.Прощание</p>	20 мин.	Злость
6	<p>1. Продолжать знакомить детей с эмоцией-злость;</p> <p>2. Научить детей давать характеристику злости;</p> <p>3. Научить выделять цвет злости;</p> <p>4. Научить дифференцировать злость и грусть по пиктограмме и цвету;</p> <p>5. Развивать мелкую моторику;</p> <p>6. Способствовать снижению</p>	<p>1.Упражнение «Приветствие»</p> <p>2.Упражнение «Что случилось?»</p> <p>3.Упражнение «Цвет злости»</p> <p>4. Упражнение «Пиктограммы»</p> <p>5.Пластический этюд-релаксация «Подснежник»</p> <p>6.Прощание</p>	20 мин.	Злость

	психологического и мышечного напряжения.			
7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать сенсорные, тактильные ощущения; 2. Научить различным способам борьбы со злостью; 3. Способствовать сплочению коллектива; 4. Способствовать снижению психологического и мышечного напряжения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Приветствие» 2. Упражнение «Воздушный шар» 3. Упражнение «Рубка дров» 4. Упражнение «Физкультминутка» 5. Упражнение «Апельсин» 6. Релаксация на ковре 7. Прощание 	20 мин.	Злость
8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Способствовать сплочению коллектива; 2. Научить детей дифференцировать радость, злость, грусть; 3. Закрепить устойчивые реакции на эмоцию - радость; 4. Способствовать снижению психологического и мышечного напряжения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Приветствие» 2. Сказка «Повод для радости» 3. Рефлексия и беседа по сказке 4. Музыкальная игра «Дождик» 5. Психогимнастика «Насос» 6. Прощание 	20 мин.	Радость
9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Способствовать сплочению коллектива; 2. Обогащать словарный запас; 3. Научить находить ассоциации к слову – радость; 4. Научить детей дифференцировать радость; 5. Закрепить устойчивые реакции на эмоцию - радость; 6. Способствовать снижению психологического и мышечного напряжения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Приветствие» 2. Упражнение-беседа «Я радуюсь, когда...» 3. Упражнение «Цвет радости» 4. Этюд на выражение удовольствия и радости «Ласка» 5. Релаксация на ковре 6. Прощание 	20 мин.	Радость

10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Способствовать сплочению коллектива; 2. Научить находить ассоциации к слову – радость; 3. Научить детей дифференцировать радость; 4. Закрепить устойчивые реакции на эмоцию - радость; 5. Способствовать снижению психологического и мышечного напряжения. 6. Научить выделять цветовую гамму радости. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Приветствие» 2. Упражнение «Радость» 3. Упражнение «Я рисую радость» 4. Упражнение на расслабление мышц лица. "Злюка успокоилась". 5. Прощание 	20 мин.	Радость
11	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей с эмоцией- удивление; 2. Научить детей дифференцировать эмоцию – удивление; 3. Научить детей показывать удивление с помощью мимики; 4. Способствовать снижению эмоциональной и мышечной напряженности; 5. Развивать внимание и воображение 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Приветствие» 2. Сказка про удивленного цыпленка 3. Рефлексия по сказке 4. Упражнение «Зеркало» 5. Упражнение «Нелепицы» 6. Упражнение для расслабления мышц лица. "Озорные щечки". 7. Прощание 	20 мин.	Удивление
12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать знакомить детей с эмоцией- удивление; 2. Научить детей дифференцировать эмоцию – удивление среди остальных эмоций; 3. Способствовать снижению эмоциональной и мышечной напряженности; 4. Развивать мелкую моторику; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Приветствие» 2. Упражнение «Станем в круг» 3. Упражнение «Удивительные запахи» 4. Беседа про удивление 5. Упражнение «Цвет удивления» 6. Релаксация на ковре 7. Прощание 	20 мин.	Удивление

	<p>5. Развивать сенсорные ощущения;</p> <p>6. Развивать способность к цветовому восприятию эмоции.</p>			
13	<p>1. Продолжать знакомить детей с эмоцией- удивление;</p> <p>2. Научить детей дифференцировать эмоцию – удивление среди остальных эмоций;</p> <p>3. Способствовать снижению эмоциональной и мышечной напряженности;</p> <p>4. Развивать сенсорные ощущения;</p> <p>5. Развивать мелкую моторику;</p> <p>6. Развивать произвольность внимания и поведения.</p>	<p>1.Упражнение «Приветствие»</p> <p>2.Упражнение «Флажки»</p> <p>3.Игра на внимание «Флажки»</p> <p>4.Упражнение «Удивленный пластилин»</p> <p>5.Упражнение для расслабления всего тела «Ленивая кошечка»</p> <p>6.Прощание</p>	20 мин.	Удивление
14	<p>1. Познакомить детей с эмоцией- страх;</p> <p>2. Научить детей дифференцировать эмоцию –страх среди остальных эмоций;</p> <p>3. Способствовать снижению эмоциональной и мышечной напряженности;</p> <p>4. Научить детей говорить о страхах;</p> <p>5. Способствовать снижению акцентуации на страхах.</p>	<p>1.Упражнение «Приветствие»</p> <p>2.Просмотр мультфильма</p> <p>3.Рефлексия после просмотра мультфильма</p> <p>4.Упражнение «Зеркало»</p> <p>5.Упражнение «Подними руку, если...»</p> <p>6.Упражнение на расслабление ног «Палуба»</p> <p>7.Прощание</p>	20 мин.	Страх
15	<p>1. Продолжать знакомить детей с эмоцией- страх;</p> <p>2. Научить детей дифференцировать эмоцию –страх среди остальных</p>	<p>1.Упражнение «Приветствие»</p> <p>2.Упражнение «Цвет страха»</p> <p>3.Упражнение «Послушай и покажи»</p>		Страх

	<p>эмоций;</p> <p>3. Способствовать снижению эмоциональной и мышечной напряженности;</p> <p>4. Научить детей говорить о страхах;</p> <p>5. Способствовать снижению акцентуации на страхах;</p> <p>6. Развивать способность к цветному ощущению цвета;</p> <p>7. Развивать произвольность внимания и поведения.</p>	<p>4. Упражнение «Страх»</p> <p>5. Игра на липучках «Эмоции» на время</p> <p>6. Релаксация на ковре «На корабле»</p> <p>7. Прощание</p>	20 мин.	
16	<p>1. Продолжать знакомить детей с эмоцией- страх;</p> <p>2. Научить детей дифференцировать эмоцию –страх среди остальных эмоций;</p> <p>3. Способствовать снижению эмоциональной и мышечной напряженности;</p> <p>4. Способствовать принятию своего страха и преодолению его;</p> <p>5. Развивать мелкую моторику и воображение;</p> <p>6. Развивать произвольность внимания и поведения.</p>	<p>1. Упражнение «Приветствие»</p> <p>2. Упражнение «Я рисую страх»</p> <p>3. Упражнение «Эмоции»</p> <p>4. Игра на произвольность внимания и поведения «День-ночь»</p> <p>5. Упражнение на расслабление всего тела «Снеговик»</p> <p>6. Упражнение «Прощание»</p>	20 мин.	Страх
17	<p>1. Познакомить детей с эмоцией- спокойствие;</p> <p>2. Научить детей дифференцировать эмоцию спокойствия от остальных эмоций;</p> <p>3. Научить детей мимически и физически изображать эмоцию</p>	<p>1. Упражнение «Приветствие»</p> <p>2. Упражнение «Зеркало»</p> <p>3. Беседа о спокойствии</p> <p>4. Игра «Что любит спокойствие?»</p> <p>5. Упражнение «Найди спокойствие»</p> <p>6. Упражнение</p>	20 мин.	Спокойствие

	<p>спокойствия;</p> <p>4. Научить детей способам расслабления в непростых ситуациях;</p> <p>5. Научить детей слушать мелодию и давать ей характеристику.</p>	<p>«Спокойствие на помощь»</p> <p>7.Прощание</p>		
18	<p>1. Закрепить представления об эмоциях;</p> <p>2. Научить дифференцировать эмоции друг от друга;</p> <p>3. Научить называть эмоции верно в соответствии с картинкой и мимикой;</p> <p>4. Повторить и закрепить навыки, изученные ранее при «борьбе» со злостью;</p> <p>5. Повторить и закрепить навыки расслабления;</p> <p>6. Закрепление навыков счета.</p>	<p>1.Упражнение «Приветствие»</p> <p>2. Беседа «Эмоции»</p> <p>3. Игра «Эмоция-не эмоция»</p> <p>4.Игра на липучках «Эмоции» на время</p> <p>5.Упражнения для борьбы со злостью</p> <p>6.Релаксация на ковре «Пикник»</p> <p>7.Прощание</p>	20 мин.	Эмоции
19	<p>1. Развивать внимание;</p> <p>2. Развивать память;</p> <p>3. Закрепить представления об эмоциях;</p> <p>4. Научить дифференцировать эмоции друг от друга;</p> <p>5. Научить называть эмоции верно в соответствии с картинкой и мимикой;</p> <p>6. Повторить и закрепить навыки, изученные ранее при «борьбе» с грустью;</p> <p>7. Развивать способность отгадывать загадки;</p> <p>8. Закрепление навыков</p>	<p>1.Упражнение «Приветствие»</p> <p>2. Упражнение «Загадки»</p> <p>3. Упражнение «Прятки»</p> <p>4. Игра на липучках «Эмоции» на время</p> <p>5. Упражнения для борьбы с грустью</p> <p>6.Упражнение на расслабление мышц рук "Вибрация"</p> <p>7.Прощание</p>	20 мин.	Эмоции

	счета.			
20	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить представления об эмоциях; 2. Научить дифференцировать эмоции друг от друга; 3. Закрепление навыков счета; 4. Развивать произвольность внимания и поведения; 5. Научить выражать свои эмоции с помощью цвета на бумаге. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Приветствие» 2. Игра на липучках «Эмоции» на время 3. Игра на произвольность внимания «День-ночь» 4. Упражнение «Радуга эмоции» 5. Просмотр мультфильма «Дастин» 6. Прощание 	20 мин.	Эмоции
БЛОК 2-Я И МОЕ ПОВЕДЕНИЕ				
21	<ol style="list-style-type: none"> 1. Способствовать снижению агрессивного поведения у дошкольников; 2. Закрепить способы регуляции эмоционального состояния во время злости; 3. Развивать социальный интеллект дошкольников; 4. Способствовать снижению эмоционального и мышечного напряжения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Приветствие» 2. Игра «Дракон кусает свой хвост» 3. Упражнение «Маленькое приведение» 4. Упражнение «Рубка дров» 5. Этюд-релаксация «Тучка» 6. Прощание 	20 мин.	Закрепление приемлемых форм проявления агрессии
22	<ol style="list-style-type: none"> 1. Способствовать снижению агрессивного поведения у дошкольников; 2. Закрепить способы регуляции эмоционального состояния во время злости; 3. Развивать социальный интеллект дошкольников; 4. Способствовать снижению эмоционального и мышечного напряжения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Приветствие» 2. Игра «Баржа» 3. Упражнение «Два барана» 4. Упражнение «Двойной рисунок». 5. Этюд-релаксация «Воздушные шарик» 6. Прощание 	20 мин.	
23	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать внимание дошкольников; 2. Развивать произвольность внимания; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Приветствие» 2. Игра на внимание «Пылесос и пылинки» 		Произвольность внимания

	<p>3. Сплотить коллектив дошкольников;</p> <p>4. Научить принимать игры с правилами;</p> <p>5. Способствовать снижению эмоциональной и мышечной напряженности.</p>	<p>3.Игра на внимание «Четыре стихии»</p> <p>4. Игра на внимание «Это я. Узнай меня»</p> <p>5. Упражнение – пантомима «Волшебные снежинки»</p> <p>6.Прощание</p>	20 мин.	Произвольность поведения
24	<p>1. Развивать внимание дошкольников;</p> <p>2. Развивать произвольность внимания;</p> <p>3. Сплотить коллектив дошкольников;</p> <p>4. Научить принимать игры с правилами;</p> <p>5. Способствовать снижению эмоциональной и мышечной напряженности;</p> <p>6. Развивать сенсорное и тактильное ощущение;</p> <p>7. Развивать межполушарное взаимодействие.</p>	<p>1.Упражнение «Приветствие»</p> <p>2. Нейроупражнение «Рисование в воздухе цифр»</p> <p>3.Игра «Пол – это лава»</p> <p>4.Музыкальная игра «Повтори движения»</p> <p>5.Релаксация на ковре «Космос»</p> <p>6.Прощание</p>	20 мин.	
25	<p>1. Развивать способность контролировать свое поведение;</p> <p>2. Развивать произвольность внимания;</p> <p>3. Научить принимать игры с правилами;</p> <p>4. Научить играть в паре, доверять и согласовывать движения;</p> <p>5. Способствовать снижению эмоциональной и мышечной напряженности.</p>	<p>1.Упражнение «Приветствие»</p> <p>2. Игра-этюда «Прогулка в лес»</p> <p>3.Игра «Подойди бесшумно»</p> <p>4.Упражнение "Пара"</p> <p>5.Релаксация «Ледяные фигуры»</p> <p>6.Прощание</p>	20 мин.	
26	<p>1. Развивать способность контролировать свое поведение;</p> <p>2. Развивать произвольность внимания;</p>	<p>1.Упражнение «Приветствие»</p> <p>2.Игра «Скульптор»</p> <p>3. Музыкальная игра «Коснись меня»</p>		

	<p>3. Научить принимать игры с правилами;</p> <p>4. Научить играть в паре, доверять и согласовывать движения;</p> <p>5. Способствовать снижению эмоциональной и мышечной напряженности.</p>	<p>4. Игра «Скалолаз»</p> <p>5.Этюд-релаксация «Бабочка»</p> <p>6.Прощание</p>	20 мин.	
27	<p>1. Формировать представления об этикете;</p> <p>2. Развивать представления об этикете;</p> <p>3. Научить использовать на опыте правила этикета;</p> <p>4. Формирование представлений о вежливых словах;</p> <p>5. Способствовать снижению эмоционального и мышечного напряжения.</p>	<p>1. Упражнение «Приветствие»</p> <p>2. Игра «День Рождения»</p> <p>3. Игра «Волшебные слова»</p> <p>4. Словесная игра «Доскажи словечко»</p> <p>5.Релаксация на ковре «Солнышко»</p> <p>6.Прощание</p>	20 мин.	Правила этикета
28	<p>1. Формировать представления об этикете;</p> <p>2. Развивать представления об этикете;</p> <p>3. Научить использовать на опыте правила этикета;</p> <p>4. Развивать уверенность в себе;</p> <p>5. Подчеркнуть индивидуальность каждого ребенка;</p> <p>6. Способствовать снижению эмоционального и мышечного напряжения.</p>	<p>1. Упражнение «Приветствие»</p> <p>2. Просмотр мультфильма «Тима и Тома- Этикет»</p> <p>3. Игра «Да-нет»</p> <p>4. Упражнение «Комплименты»</p> <p>5. Релаксация на ковре «В лесу»</p> <p>6.Прощание</p>	20 мин.	
29	<p>1. Развивать представления, что такое «хорошо»;</p> <p>2. Развивать представления, что такое «плохо»;</p> <p>3. Формировать и</p>	<p>1. Упражнение «Приветствие»</p> <p>2. Беседа «Что такое хорошо? Что такое плохо?»</p> <p>3. Упражнение «Хорошо или плохо?»</p>	20	

	<p>развивать умение оценивать хорошее и плохое;</p> <p>4. Способствовать и побуждать детей к хорошему поведению;</p> <p>5. Способствовать снижению эмоционального и мышечного напряжения;</p> <p>6. Развивать внимание и произвольность поведения.</p>	<p>4.Рефлексия «Я хочу быть...»</p> <p>5.Этюд-релаксация «Корабль и ветер»</p> <p>6.Прощание</p>	мин.	
30	<p>1. Развивать представления, что такое «хорошо»;</p> <p>2. Развивать представления, что такое «плохо»;</p> <p>3. Формировать и развивать умение оценивать хорошее и плохое;</p> <p>4. Способствовать и побуждать детей к хорошему поведению;</p> <p>5. Способствовать снижению эмоционального и мышечного напряжения;</p> <p>6. Развивать способность узнавать, понимать мимические, жестовые проявления/движения как оценка поведению.</p>	<p>1.Упражнение «Приветствие»</p> <p>2. Упражнение «Что означает жест?»</p> <p>3. Просмотр мультфильма «Что такое хорошо и что такое плохо (1969)»</p> <p>4.Упражнение «Да-нет»</p> <p>5. Этюд-релаксация «Облака»</p> <p>6.Прощание</p>	20 мин.	
31	<p>1. Развивать представления, что такое «можно»;</p> <p>2. Развивать представления, что такое «нельзя»;</p> <p>3. Формировать и развивать умение оценивать хорошее и плохое;</p>	<p>1.Упражнение «Приветствие»</p> <p>2. Беседа «Что такое можно, а что такое нельзя?»</p> <p>3.Просмотр мультфильма «Нехороший мальчик» (2003)</p> <p>4. Игра «Можно-нельзя»</p>	20 мин.	

	<p>4. Способствовать и побуждать детей к хорошему поведению;</p> <p>5. Способствовать снижению эмоционального и мышечного напряжения.</p>	<p>5. Этюд-релаксация «Штанга» с усложнением</p> <p>6.Прощание</p>		
32	<p>1. Закрепить представления об эмоциях;</p> <p>2. Закрепить проявление эмоций через мимику;</p> <p>3. Закрепить дифференциацию эмоций друг от друга;</p> <p>4. Снижение эмоционального и мышечного напряжения.</p>	<p>1.Упражнение «Приветствие»</p> <p>2. Упражнение «Тренируем эмоции»</p> <p>3. Упражнение «Мои эмоции»</p> <p>4.Игра на липучках «Эмоции» на время</p> <p>5.Релаксация на ковре «Шум прибоя»</p> <p>6.Прощание</p>	20 мин.	Повторение эмоций
33	<p>1. Закрепить приемлемые способы выражения злости;</p> <p>2. Закрепить способы само расслабления;</p> <p>3. Закрепить способы освобождения от грусти;</p> <p>4. Способствовать снижению эмоционального и мышечного напряжения.</p>	<p>1.Упражнение «Приветствие»</p> <p>2. Упражнение «Воздушный шар»</p> <p>3. Упражнение «Насос»</p> <p>4. Упражнение «Рубка дров»</p> <p>5. Упражнение «Физкультминутка»</p> <p>6.Релаксация-этюд «Цветок»</p> <p>7.Прощание</p>	20 мин.	
34	<p>1. Развивать и формировать представления о доброте;</p> <p>2. Развивать и формировать представления о дружбе;</p> <p>3. Развивать и формировать представления о добрых и плохих поступках;</p> <p>4. Развивать сенсорные ощущения;</p> <p>5. Способствовать снижению эмоционального и мышечного напряжения.</p>	<p>1.Упражнение «Приветствие»</p> <p>2. Просмотр мультфильма- сказки «Добрый мальчик»</p> <p>3. Стихотворение «Доброта»</p> <p>4. Упражнение «Хорошо или плохо».</p> <p>5. Психогимнастика «Дождик»</p> <p>6.Прощание</p>	20 мин.	

35	1. Развивать и формировать представления о доброте; 2. Развивать и формировать представления о дружбе; 3. Развивать и формировать представления о добрых и плохих поступках; 4. Развивать взаимодействие в паре; 5. Развивать воображение; 6. Способствовать снижению эмоционального и мышечного напряжения.	1. Упражнение «Приветствие» 2. Просмотр мультфильма- сказки «Добрый мальчик» 3. Хоровод под музыку «Дружба начинается с улыбки» 4. Игра «Тень» 5. Релаксация на ковре. 6. Прощание	20 мин.	
----	---	---	---------	--

11.Список литературы

1. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия, СПб., 1997.
2. М.Н.Заостровцева, Н.В.Перешеина, Коррекционно-развивающая программа «Агрессивное поведение», 2018.
3. Захаров А. И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. СПб., 1997.
4. Изард К. Э. Психология эмоций. СПб., 1999.
5. Коннор Д. Агрессия и антисоциальное поведение у детей и подростков СПб., 2005.
6. Лютова Е.К., Моница Г.Б, Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. Комплексная программа, Санкт-Петербург: «Речь», 2005.
7. Реан А. А. Агрессия и агрессивность личности. СПб., 1996.
8. Смирнова Т.П., Психологическая коррекция агрессивного поведения детей, Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
9. Фурманов И. А. Детская агрессивность. Минск, 1996.
10. Чистякова М. И. Психогимнастика М., 1990.
11. Шевченко Ю. С. Коррекция поведения детей с гиперактивностью и психопатоподобным синдромом. М., 1997.