**Программа занятий на гармонизацию эмоциональной сферы агрессивных детей дошкольного возраста.**

*Составитель: Жмырко Кристина Сергеевна, педагог-психолог МБДОУ № 5 г. Ростов-на-Дону*

**Пояснительная записка**

Агрессивность в дошкольном возрасте всё чаще начинает проявлять себя в открытом конфликте в стенах детского сада. Современные дети под влиянием взрослого окружения, сверстников и медиаинформации теряют необходимый навык приемлемого выражения эмоций и поддаются импульсивным вспышкам гнева при вступлении в контакт с социумом.

Данная программа направлена на снятие психоэмоционального напряжения у дошкольников, на развитие навыков самоконтроля и сампознания, а также на гармонизации. Эмоциональной сферы.

Особенность программы состоит в её компактности, смены разных видов деятельности и направлений работы, а также на включение диагностики и взаимодействия с родителями и педагогами.

**Цель**: гармонизация эмоциональной сферы агрессивных детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. диагностировать актуальное развитие ребенка;
2. провести консультации с родителями и педагогами по вопросу взаимодействия с агрессивными детьми;
3. развить у дошкольников самопознание и саморефлексию;
4. развить невербальную коммуникацию;
5. развить навык определения своих эмоций и настроения;
6. показать приемлемые формы выражения агрессии.

**Форма работы:** индивидуальная или подгрупповая.

**Возраст**: 5-7 лет

**Кол-во:** от 1 до 4 человек.

**Периодичность:** 1-2 раза в неделю по 20-25 минут

**Тематическое планирование занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Цель | Содержание | Примечание |
| 1 | 1)Диагностика познавательной сферы: внимания, памяти, мышления.  2)Диагностика самооценки. 3)Диагностика эмоциональной сферы | 1)Любые методики на познавательную сферу.  2)М.»Лесенка»  1)м. «Кактус»  2)м.»Несуществующее животное |  |
| 2 | Консультация родителей по проблеме агрессивности | 1)Приемы снятия агрессивности;  2)Ответы на вопросы;  3)Раздача памяток |  |
| 3 | Гармонизация эмоционально-личностной сферы | Арт - терапевтическое упражнение . «Волшебная страна чувств» |  |
| 4 | Гармонизация эмоционально-личностной сферы | Арт-терапевтическое упражнение «Волшебные ладошки» |  |
| 5 | Гармонизация эмоционально-личностной сферы | Арт-терапевтическое упражнение «Моё настроение» | Домашнее задание: «Дневник настроения» |
| 6 | Гармонизация эмоционально-личностной сферы | Игры с мячом «Съедобное - не съедобное»  Игры с мячом «Комплимент»  Игры с кубиком эмоций «Покажи настроение» |  |
| 7 | Гармонизация эмоционально-личностной сферы | «Почему подрались ребята?»  «Злые герои» |  |
| 8 | Гармонизация эмоционально-личностной сферы | Телесно-ориентированные упражнения  «Слоник»  «Кулачки»  Релаксационное упражнение «Массаж рук и ног»  Дыхательное упражнение «Воздушный шар» |  |
| 9 | Гармонизация эмоционально-личностной сферы | Рефлексивное упражнение «Мешочек злости»  Игры с бумагой: «Комкание» , «Разрежь на кусочки»  Релаксационное упражнение «Пение птиц» |  |
| 10 | Консультация с педагогами по проблеме агрессивности | 1)Приемы снятия агрессивности;  2)Ответы на вопросы;  3)Раздача памяток |  |

**Список использованной литературы:**

Данилина Т.А., В.Я.Зедненидзе, Н.М.Стёпина «В мире детских эмоций», М., 2006

Бука Т.Л., Митрофанова М.Л. "Психологический тренинг", 2008

Лесина С.В., Попова Г.П., Снисаренко Т.Л. «Коррекционно-развивающие занятия», Учитель, 2016.

Приложение

Конспекты занятий

Занятие 2

Консультация с родителями

**Памятка родителям и педагогам.**

**«Как выплеснуть гнев? Как снять напряжения и агрессию?»**

Одно из важных направлений в работе с агрессивными детьми – это снятие телесных напряжений, развитие невербального общения, осознание своих проблем в виде телесных аналогов.

***Приемлемые способы выражения гнева:***

1. Прыжки на скакалке или на одной ноге попеременно.
2. «Ведро (или коробка, мешок) гнева» - выкрикивание негатива в специальное место.
3. Игра в дротики.
4. Рассказ четверостишья или песни громким голосом с эмоциями и жестами.
5. Выбивка подушек или «Бои» с боксерской грушей.
6. Пробежка на короткие расстояния с наибольшей скоростью.
7. Эстафеты «Самый громкий крик», «Самый высокий прыгун», «Самый высокий топтун».
8. Комкание бумаги и разрезание её на кусочки.

**На заметку:**

1. Запрет и повышение голоса – неэффективные методы борьбы с детской агрессией.
2. Снятие агрессивности возможно только после определения причин её проявления.
3. Отвлечение ребенка в момент приступа гнева – отличный способ переключения внимания с объекта агрессии на новый предмет.
4. Разрешение на физическое проявление гнева: топанье, битье подушки, крик в «мешочек злости»
5. Личный пример родителей – умение контролировать свои эмоции в присутствии ребенка.
6. Любовь, забота и внимание ребенку не только в момент послушания, но и в момент его злости.

**Рекомендации родителям**

1. Ежедневно играть с ребенком в ролевые игры или хотя бы в «ролевые беседы» (речевые игры, где ребенок говорит от лица какого-либо персонажа).
2. Ограждать ребенка от просмотра мультфильмов агрессивного содержания, боевиков, «ужастиков», различных передач, где в той или иной форме присутствуют мотивы насилия.. Обсуждать с ребенком происходящее на экране, давать свои оценки.
3. Не проявляйте на глазах у ребенка повышенной эмоциональности и аффективности.
4. Не применяйте в отношении ребенка слишком строгих мер, в том числе физические наказания, унижение его не глазах других людей и др. Быть последовательным в наказаниях ребёнка, наказывать за конкретные поступки
5. Проявляйте в отношении к ребенку теплые чувства, формируйте у него чувство защищенности. Уделять больше внимания своим детям, стремиться к установлению с ними теплых отношений, а на определенных этапах развития сына или дочери проявлять твердость и решительность.
6. Попытайтесь исключить ответную реакцию на агрессивное поведение ребенка.
7. Обучать распознаванию собственного эмоционального состояния и состояния окружающих людей.
8. Обучать приемлемым способам выражения гнева. Отрабатывать навык реагирования в конфликтных ситуациях.

Занятие 3

«Волшебная страна чувств»

Приложение 2

Занятие 4

«Волшебные ладошки»

**Цель:** развитие навыков самопознания,взаимодействия с детьми,снятие психоэмоционального напряжения.

**Время**: 10-15минут

**Возраст:** с5-ти лет

**Инструментарий:** бумага,краски,мелки,карандаши.

Ребенку предлагается на листе А3 обвести свои ладошки: правую и левую (При возникновение проблем с обведением левой руки вы можете помочь ребенку, направляя его руку).

Затем предлагается раскрасить обе ладошки, при этом поририсовав на каждой глазки, ротик и носик.

В конце задания предлагается ребенку дать названия ладошкам.

**Вопросы для обсуждения:**

«Эти ладошки дружные?»

«Как ты думаешь, они дерутся? Обижают других детей? Берут что-то чужое?»

**Заключение:** «Давай мы с тобой подружим наши ладошки» (ребенкупредлагается соединить руки в замочек и слегка потрясти).

«Теперь наши ладошки хорошие друзья и они обещают никого не бить (брать чужое, ломать игрушки и т.д.)»

**Рекомендация:** Если ребенок дерѐтся с другими детьми,в дополнениеможно вырезать эти ладошки и предложить ребенку взять с собой в группу и помириться с обиженным ребенком с помощью этих рук.

Занятие 5

«Моё настроение»

**Цель:** развитие навыков самопознания,снятие психоэмоционального напряжения, развитие навыка распознавать своё настроение

**Время**: 10-15минут

**Возраст:** с5-ти лет

**Инструментарий:** бумага,краски,мелки,карандаши.

Ребенку предлагается на листе А4 нарисовать своё настроение в произвольной форме и любыми цветами.

«Расскажи, какое у тебя сейчас настроение? Тебе грустно? Весело? На что похоже твоё настроение? Давай мы попробуем его нарисовать».

**Вопросы для обсуждения:**

«Понравился тебе твой рисунок?»

«Что здесь изображено?»

«Ты бы хотел его дополнить или что-то изменить?»

**Заключение:** «Давай мы с тобой поиграем в игру. Ты заведешь дома волшебный «Дневник настроения». В нём ты будешь раскрашивать каждую страничку каждый день в цвета, которые соответствую твоему настроению. Например, сегодня, твоё настроение голубое, значит и страничку ты раскрашиваешь голубым цветом.

**Рекомендация:** Условия заполнения объясняются родителям. Подойдет блокнот небольшого формата с чистыми листами и карандаши. Задача родителей отслеживать заполнение дневника каждый день. Затем этот дневник приносят в детский сад каждую неделю после выходных на проверку психологу. Рекомендуется заполнять в течение 2-3 недель для отслеживания фона настроения ребенка. Можно заполнять два раза в день: с утра перед детским садом и вечером после детского сада.

Занятие 6

1. Игра с мячом «Съедобное- не съедобное»
2. Игра с мячом «Комплимент»

**Цель: р**азвитие самопознания, принятия похвалы, диагностика комплексов, развитие навыков взаимодействия.

**Время:** 10 минут

**Возраст:** с 5 лет

**Инструментарий:** мяч небольшого размера

Можно расположиться с ребенком на полу на подушках, либо напротив друг друга на стульях. Задание: кидать мяч друг другу, при этом говоря комплименты в адрес каждого.

**Рекомендация**: по началу дети могут стесняться. Можно попросить их повторять за вами, либо говорить комплименты себе самому.

1. Игра «Кубик эмоций»

Цель: развитие самопознание, развитие навыка определения своих эмоций, развитие невербального общения.

Возраст: с 5 лет

Инструментарий : самодельный кубик эмоций с обклеенными сторонами лицами с разными эмоциями.

По очереди кубик кидается друг другу. Ловящий показывает мимикой лицо с соответствующей эмоцией, которая попалась ему в руки. Повтор 4-6 кругов.

Занятие 7

**Почему подрались ребята?**

Цель: развитие рефлексии, гармонизация эмоционального состояния.

Инструментарий: картинка

Врем: до 10 минут

Возраст: с 5 лет

Предлагается рисунок дерущихся детей на обсуждение группе. Почему подрались ребята? Кто прав, а кто виноват? Чем закончится их драка? Что можно сделать, чтобы разрешить конфликт?

Рекомендации: данное упражнение можно повторять с другими картинками несколько занятий.

**Злые герои**

Цель: развитие рефлексии, гармонизация эмоционального состояния.

Инструментарий: черно-белые картинки со злыми сказочными персонажами

Врем: до 15 минут

Возраст: с 5 лет

Детям раздаются рисунки злых сказочных персонажей. Задание: с помощью карандашей превратить их в добрых героев, дорисовывая детали.

Занятие 8

**Упражнение "Слон"**

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с “грохотом” опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе “Ух!”.

**Упражнение «Кулачки»**

Сильно сжимать кулаки на счёт от 1 до 10. Затем резко расслабить и выпрямить ладошки. Повтор 2 -3 раза.

Релаксационное упражнение «Массаж рук и ног»

Дети ложатся на животы на матрацы с вытянутыми ногами и тянутся руками вперед. Психолог поочередно подходит к каждому ребенку и встярхивает сначала руки, а затем ноги.

Рекомендации: можно включить расслабляющую мелодию со звуками природы.

Дыхательное упражнение «Воздушный шар»

Представьте, что внутри вас есть большой воздушный шар, который мы будем сейчас надувать. Давайте сделаем глубокий вдох и раскроим наши ручки. Задержим дыхание и мысленно завяжем шарик. А теперь развязываем мысленно веревочку и медленно сдуваемся, делая выдох, и присаживаемся на корточки. Повтор 2-3 раза.

Занятие 9

**Рефлексивное упражнение «Мешочек злости»**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, гармонизация эмоциональной сферы.

Инструментарий: мешочек, коробка

Сейчас мы с вами по очереди будем выдувать нашу злость в этот волшебный мешочек. Делем глубокий вдох и медленно выдыхаем в мешочек. Повтор 2 раза, далее передается мешочек следующему участнику.

Теперь, когда в мешочке скопилось много-много злости, мы его освободим.

Через открытое окно вытряхивается мешочек.

**Игры с бумагой: «Комкание» , «Разрежь на кусочки»**

**Цель:** снижение агрессивности, гармонизация эмоциональной сферы.

**Возраст с Возраст: с 5 лет**

**Инструментарий**:старые газеты,журналы,бумагу.

Перед началом выполнения упражнения предлагается обсудить ситуации, при которых у ребенка возникает чувство злости, агрессии. Или же можно использовать упражнение при непосредственном нахождении ребенка в состоянии агрессии.

Ребенку предлагается бумага. Психолог начинает еѐ рвать на маленькие кусочки и приглашает присоединиться ребенка: «Я знаю, что ты злишься. Повторяй за мной, рву бумагу со всех сил!»

**Рекомендация:** в дополнение к упражнению можно предложитьобсыпать друг друга кусочками бумаги, потоптаться на них или сделать бумажные комки и бросать их в стену/урну.

**Релаксационное упражнение «Пение птиц**»

Дети ложатся на матрацы, включается мелодия с пением птиц. Задача: внимательно сосредоточиться на звуках, закрыть глаза и постораться не двигаться. Время выполнения: от 2х минут.

Занятие 10

Консультация педагогов

**Памятка родителям и педагогам.**

**«Как выплеснуть гнев? Как снять напряжения и агрессию?»**

Одно из важных направлений в работе с агрессивными детьми – это снятие телесных напряжений, развитие невербального общения, осознание своих проблем в виде телесных аналогов.

***Приемлемые способы выражения гнева:***

1. Прыжки на скакалке или на одной ноге попеременно.
2. «Ведро (или коробка, мешок) гнева» - выкрикивание негатива в специальное место.
3. Игра в дротики.
4. Рассказ четверостишья или песни громким голосом с эмоциями и жестами.
5. Выбивка подушек или «Бои» с боксерской грушей.
6. Пробежка на короткие расстояния с наибольшей скоростью.
7. Эстафеты «Самый громкий крик», «Самый высокий прыгун», «Самый высокий топтун».
8. Комкание бумаги и разрезание её на кусочки.

**На заметку:**

1. Запрет и повышение голоса – неэффективные методы борьбы с детской агрессией.
2. Снятие агрессивности возможно только после определения причин её проявления.
3. Отвлечение ребенка в момент приступа гнева – отличный способ переключения внимания с объекта агрессии на новый предмет.
4. Разрешение на физическое проявление гнева: топанье, битье подушки, крик в «мешочек злости»
5. Личный пример родителей – умение контролировать свои эмоции в присутствии ребенка.
6. Любовь, забота и внимание ребенку не только в момент послушания, но и в момент его злости.

**Рекомендации педагогам**

1. Участвуйте в игре вместе с детьми, чтобы не допустить исключения ребенка из игры. Привлекайте внимание детей к достижениям друг друга.
2. В ходе игр по возможности избегайте инструкций, нравоучений, замечаний; не делите детей на плохих и хороших.
3. Препятствуйте появлению в группе игрушек, выпускаемых по сюжетам «детских боевиков».
4. Организуйте общение между детьми без привлечения каких-либо предметов. Общение должно строиться на сосредоточенности на партнере, а не на средстве общения (предмете, игрушки, участвующей в игре).
5. Обеспечьте условия для выплеска агрессивных стремлений детей в социально приемлемой форме. Это можно сделать путем создания уголка, где находились бы спортивный инвентарь (велосипед, груша, канаты, батут и др.).
6. Совместно с детьми изготовляйте близким людям (мамам, папам, бабушкам, дедушкам…) поделки на различные праздники.

