

**Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
детский сад №140 г.Сочи**

**Цикл  
сценарно-методических материалов по теме  
«Профилактика и преодоление агрессивного поведения»  
для детей старшего дошкольного возраста**

Автор-составитель  
педагог-психолог  
квалификационной  
категории:  
Юрьева Светлана  
Николаевна

I

г. Сочи, 2019

**Содержание:**

1. Пояснительная записка – 3
2. Конспект сценарно-методического материала «Почему мы злимся? Польза или вред от злости?» - 4-5
3. Конспект сценарно-методического материала «Настроение» - 6-7
4. Конспект сценарно-методического материала «Телесные проявления злости и способы ее преодоления» - 8-10
5. Конспект сценарно-методического материала «Вербальные и невербальные проявления злости и их преодоление» - 11-13
6. Конспект сценарно-методического материала «Формирование доброжелательных взаимоотношений детей внутри группы» - 14-15
7. Список литературы – 16

## **1. Пояснительная записка**

В детском саду мы часто встречаем детей с ярко выраженными проявлениями агрессии, которые постоянно ссорятся, толкаются, дерутся. Воспитатели и родители не знают, как поступать с таким ребенком, ведь агрессия, в каких формах она не проявлялась, приносит боль и недопонимание и является источником трудностей во взаимоотношениях внутри группы и семьи.

Часто агрессивные неожиданные реакции могут возникнуть в старшем дошкольном возрасте, в период возрастного кризиса – 7 лет. Если такое поведение не характерно для ребенка, тогда оно означает, что у него возникли определенные трудности, и он нуждается в помощи окружающих. Разработка данного цикла занятий позволяет педагогу-психологу:

- Подвести детей к пониманию причин возникновения злости.
- обучить детей навыкам распознавания и контроля, умению владеть собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева;
- снять эмоциональное напряжение, мышечных зажимов приёмами ауторелаксации и с помощью пантомимики.
- научить выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.
- Формировать способности к эмпатии, доверию и сотрудничества с помощью ролевых игр, в процессе которых ребенок может поставить себя на место других и оценить своё поведение со стороны.
- Сплотить группу, создать атмосферу единства, и развить коммуникативные навыки.

Форма занятий – групповая. В проведении занятий участвуют воспитанники старшего дошкольного возраста, можно приглашать педагогов и родителей. Занятия проводит педагог-психолог МДОБУ №140.

## 2. Конспект сценарно-методического материала «Почему мы злимся? Польза или вред от злости?»

**Цель:** Расширение представления детей о злости и возможностях ее проявления.

**Задачи:**

1. Развивать умение осознанию себя и черт своего характера.
2. Создать условия для осознания и вербализации своей злости.
3. Способствовать расслаблению мышц, развивать умение сознательно контролировать возникающие ощущения расслабленности.
4. Расширить представления детей о позитивном значении злобы.

**Материалы:**

- микрофон
- Разные мелкие игрушки,
- Строительные кубики,
- Картинки, отражающие пользу или вред от злости.
- Индивидуальные альбомы, цветные карандаши.

**Ход занятия:**

*Знакомство «Интервью»*

Педагог-психолог, используя микрофон, подходя к каждому ребенку по очереди, представляется журналистом и просит его рассказать несколько слов о себе. В ходе интервью другие дети тоже могут задавать вопросы.

*Игра «На кого я похож?»*

Педагог-

психолог: Вы бываете злыми? Посмотрите, перед вами лежат разные игрушки, выберите из них ту, на которую вы похожи, когда злитесь и расскажите о ней. Дети по очереди, показывают выбранную игрушку и рассказывают, почему её выбрали. Для того, чтобы детям было легче выполнить задание, взрослый может начать с себя. После того, как все дети выберут и расскажут, нужно обобщить ответы детей, перечисляя причины возникновения злости.

*Игра «Башня злобы»*

Детям

нужно брать по одному кубику и строить башню, при этом каждый говорит вслух о том, что их раздражает или злит. В процессе построения башни, взрослый обращает внимание детей, что чем выше башня, тем она неустойчива, значит, чем больше мы злимся, тем больше разрушаем себя и своё здоровье. Таким образом, подводит детей, к пониманию того, какой вред на нас оказывает злость.

*Расслабление «Путешествие дыхания»*

Дети лежат на ковриках, не касаясь друг друга. Педагог-психолог говорит: «Каждому из вас нужно постараться как можно внимательнее прислушаться к своему дыханию. Понаблюдайте, как вы дышите, как воздух проходит сквозь тело. Где находится воздух, который вы вдохнули? В животе. Попробуйте почувствовать его, а теперь выдыхайте и отправьте этот воздух из живота к пальчикам своих рук. Снова вдохните, почувствуйте воздух в животе и на выдохе отправьте его к пальчикам своих ног. (Таким образом – к голове и по всему телу).

*Упражнение «Польза или вред злости»*

Педагог-психолог: Ребята, а бывает так, что наша злость может приносить не только вред, но и пользу?». Детям предлагается рассмотреть картинки, демонстрирующие пользу злости: девочка защищает сестренку от злого индюка, мальчик заступился за братика, у

которого мальчик отбирал игрушку. После обсуждения, детям предлагается взять свои альбомы, сложить один лист пополам, и нарисовать с одной стороны, когда им злость помогала, а с другой, когда она им мешала. В конце проводится обсуждение, каждый показывает и описывает свои рисунки.

#### *Подведение итогов.*

Кратко перечислить причины злости. Обратит внимание детей, что злость бывает как полезной, так и вредной. Важно не копить в себе злость, а выражать так, чтобы не навредить себе и другим.

#### *Расставание*

Дети становятся в круг, каждый говорит «до свидания», назвав имя соседа.

### 3. Конспект сценарно-методического материала «Настроение».

**Цель:** Развивать умение детей чувствовать настроение сопереживать окружающим.

**Задачи:**

1. Развивать умения адекватно выразить свое эмоциональное состояние, повышение самооценки.
2. Способствовать снятию мышечных зажимов и выходу эмоционального напряжения.
3. Снять состояние эмоционального дискомфорта у детей; формирование социального доверия.

**Материалы:**

- Коврик
- Сказочная шкатулка, колечко.
- Гуашь или акварель, белая бумага.
- кегли

#### Ход занятия

*Приветствие «Я дарю тебе улыбку»*

*Игра «Волшебное колечко»*

Дети сидят на коврике в кругу. Педагог-психолог говорит: «Вот колечко из сказочной шкатулки. Оно не простое, а волшебное. Если надеть его на мизинец, станете маленькими-маленькими, каким вы были раньше. Если надеть его на средний палец, останетесь сами собою, как сейчас, а если надеть колечко на указательный палец, станете большими, сильными и красивыми, как взрослые. А теперь хотите попутешествовать во времени? По очереди каждый ребенок надевает колечко на тот палец, каким он хочет сейчас быть. Если ребенок выбирает стать маленьким, он ложится на коврик и сворачивается в клубочек, остальные дети его гладят, баюкают. Если ребенок остается сам собою, ему предлагается выбрать: если в его жизни все хорошо – он поднимает большой палец вверх, если в его жизни что-то не так – он большой палец вниз. Если ребенок выбирает, стать взрослым, то закрывает глаза и фантазирует, что у него интересного будет в жизни.

*Рисование своего настроения*

Педагог-психолог предлагает каждому ребенку выбрать по желанию цветную краску и попробовать передать своё настроение на листе бумаги, -нарисовать цветные пятна, линии.

*«Презентация рисунка»*

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

*Игра «Слепой и поводырь»*

Дети становятся в пары. Один «слепой», другой – его «поводырь», который должен провести «слепого» через препятствия (кегли). У «слепого» завязаны глаза, а задача «поводыря» провести «слепого» так, чтобы тот не споткнулся, не упал и не ушибся. После прохождения маршрута, участники меняются ролями. Для повышения интереса, можно изменить маршрут.

*Расслабление*

Педагог-психолог: «Ребята, всем нам часто снятся прекрасные сны. В них мы превращаемся в

принцев и принцесс, кошечек, собачек. Давайте сегодня мы попробуем превратиться в птицу. Мы узнаем секрет легкости и летаем по небу. Небо - это голубое царство волшебных птиц. Одна из самых красивых птиц – это лебедь, белая как снег, с длинной гибкой шеей, золотистым клювом. Поднимите подбородок вверх, выпрямите спинку, расправьте плечи. Вы красивы как лебедь. Давайте подышим как птицы вдох-выдох. Молодцы! Согните в коленях ноги, напрягите, и резко выпрямите их. Глубокий вдох-выдох. Попробуйте махать крыльями. Ваше тело легкое как пушинка, вы его совсем не чувствуете. Как радостно и свободно! Мы летим, летим высоко...нам совсем не страшно. Но вот пора спускаться, вот уже земля и мы снова расправим крылья, вытянем шею. А теперь давайте превратимся в детей. Вам понравилось летать? Если у кого-то не получилось, ничего страшного, лебедь тоже не всегда умел летать, он когда-то был гадким утенком. Но важно захотеть быть лебедем, все тогда получится, надо только верить в себя.

*Расставание*

Дети

становятся в круг, улыбаются друг другу и прощаются до следующей встречи.

#### **4. Конспект сценарно-методического материала «Телесные проявления злости и способы ее преодоления».**

**Цель:** Диагностика определения частей тела, наиболее напряженных у детей в состоянии злости. Профилактика нежелательных эмоциональных нарушений

#### **Задачи:**

1. Создать условия, позволяющие детям понять, каким образом в человеке накапливается гнев и как он может травмировать человека и его окружающих.
2. Подвести детей к осознанию проявления злости в теле, в речи.
3. Побуждать детей к поиску новых, ранее не изученных способов регулирования злости.
4. Развивать произвольный контроль за своими действиями.

#### **Материалы:**

- Бутылка минеральной воды
- Индивидуальные альбомы, шаблоны человечков (мальчиков и девочек), цветные карандаши.
- коврик

#### **Ход занятия:**

##### *Приветствие*

Дети становятся в круг и совместно с педагогом-психологом разучивают приветствие. Доброе утро, называем имя соседнего ребенка (улыбнуться и кивнуть головой, дети повторяют по кругу), Доброе утро, солнце (все поднимают руки над головой), Доброе утро, небо (все поднимают и опускают руки), Добро утро всем нам (разводят руки в сторону).

##### *Упражнение «Кипящий сосуд»*

Педагог-

психолог показывает детям прозрачную бутылку с минеральной водой, обязательно прозрачный, чтобы в нем были видны прозрачные пузырьки. Предлагает им представить, что бутылка – это человек, а пузырьки в газированной воде – это злость. Показывает детям, взбалтывая воду, как увеличивается количество пузырьков. Объясняет, что чем больше в нас злости, тем больше мы вредим и разрушаем себя, ухудшаем здоровье себе и окружающим.

##### *Упражнение «Где в моем теле живет злость»*

Педагог-психолог: «Откройте свои альбомы, где нарисованы шаблоны человечков (мальчика и девочки), выберите карандаш и заштрихуйте им те части тела, в которых живет ваша злость». Затем каждый комментирует свой рисунок. Педагог-психолог: «Теперь каждый из вас знает, какие части тела у него напряжены сильнее всего, когда он злится. Очень важно, чтобы не копить в себе злость, а уметь её выражать безопасным способом. Давайте снимем обувь и сядем на коврик по кругу, чтобы мы друг друга видели. Сейчас мы с вами выполним упражнения, которые помогут вам снять напряжение с той части тела, которая у вас напряжена».

##### *Упражнение «Рот на замочке»*

Поджимаем губы так, чтобы их не было видно. Закрываем ротик «на замочек», сильно-сильно сжимаем губы. Затем расслабляем их. Повторяем три раза.



### *Упражнение «Орешек»*

Представьте, что нужно раскрыть твердый орешек. Крепко сожмите зубы. Челюсти напрягите, а потом разожмите зубки. Повторяем три раза.

### *Упражнение «Злюка»*

Встанем на четвереньки. Попробуем порычать как злая собака «РРРР», что есть силы. Теперь сделаем глубокий вдох, еще раз глубоко вдохнем, потянемся и широко раскроем ротик – зевнем. Повторяем три раза.

Педагог-психолог: «Многие из вас нарисовали, что у них злость живет в руках и ногах. Посмотрите, у меня есть боксерские перчатки, подушки. Подумайте, что мы с ними можем сделать, для того чтобы снять напряжение в руках? А для тех, у кого злость в ногах, какое мы можем сделать упражнение?» Дети предлагают свои варианты.

### *Релаксационный комплекс «На лесной поляне»*

Педагог-психолог предлагает детям представить, что они попали на залитую солнцем поляну, на которую со всех сторон сбежались и слетелись разные букашки-таракашки, роль которых нужно сыграть детям. Звучит ритмичная задорная музыка. «Кузнечики» высоко подпрыгивают, сгибают лапки, весело скачут по поляне. «Бабочки» порхают с цветка на цветок. «Жучки» жужжат и перелетают с травинки на травинку. «Гусеницы» ползают между стеблей. Непоседливые «муравьишки» снуют туда-сюда.

### *Подведение итогов*

Педагог-психолог: «Скажите, как вы себя сейчас чувствуете? Помогли ли вам наши упражнения? Вы можете использовать их сами в детском саду, дома и поделиться со своими друзьями »

### *Расставание*

«В кругу дети кладут ладони по очереди на ладонь педагогу-психологу и, поднимая, их три раза вверх говорят «1,2,3- мы сегодня МОЛОДЦЫ!»

## 5. Конспект сценарно-методического материала

### «Вербальные и невербальные проявления злости и их преодоление».

**Цель:** Формирование приемлемых способов выражения злости и агрессивности.

**Задачи:**

1. Закрепить знания и представления детей о способах регулирования злости.
2. Формировать умение передавать свои эмоции с помощью пантомимики.
3. Способствовать снятию эмоционального напряжения с помощью ауторелаксации.
4. Создать благоприятный эмоциональный фон, способствующий успокоению возбужденных детей.

**Материалы:**

- Барабан с барабанными палочками, листы бумаги – А4, по два на каждого ребенка
- Коврик
- Стихотворение М.Чистяковой
- Музыкальные пьесы Д. Кабалевского: «Злюка», «Плакса» и «Резвушка»

**Ход занятия:**

*Приветствие «Нежное объятие»*

*Упражнение «Как наша злость проявляется в действиях?»*

Педагог-психолог: «Сегодня мы с вами продолжим говорить о способах преодоления злости. Вспомните, пожалуйста, когда вы на кого-то сильно разозлились, что тогда вы хотели сделать руками и ногами?» После того, как дети покажут действия, педагог-психолог, обращает внимание на то, что их желание толкнуть, ударить - естественны, но нужно найти такие способы, которые не навредят другим детям. По примеру прошлого занятия, детям предлагается рассмотреть предметы: барабан, бумага, и придумать действия, которые помогут преодолеть злость.

*Игра «Барабанная дробь»*

Детям предлагается стучать в барабан. Игра продолжается до момента наступления пресыщения.

*Игра «Разрывание бумаги»*

Педагог-психолог обращает внимание детей, что когда они чувствуют злобу, им хочется что-то разрушить. Сделать это, не причинив вреда другим детям, можно, используя бумагу (рвать её, сделать комочки и подбрасывать вверх).

*Упражнение «Рубка дров»*

Детям предлагается вспомнить, как рубят дрова. Представить, что у них в руках топор, поднять его над головой и силой опустить его, вскрикнув «ХА!». Повторить три раза.

*Упражнение «Кричащая трубочка»*

Педагог-психолог: «Дети, когда вы злитесь, бывает, что вам хочется кричать? Давайте сделаем из листочков трубочки и по очереди попробуем что-то крикнуть». Так как дети могут засмущаться, лучше начать выполнение задания взрослому. Педагог-психолог: «Скажите, а где можно кричать, не причиняя вреда другим?» (в лесу, играя в подвижные игры, на аттракционах)

*Этюд «Три характера»*

Дети слушают три музыкальных пьесы Д. Кабалевского: «Злюка», «Плакса» и «Резвушка». Вместе с педагогом-психологом дают оценку поведения Злюки, Плаксы и Резвухи. Трое

детей изображают героев, все остальные должны догадаться по их мимике и пантомиме, кто из них кто.

*Расслабление «Волшебный сон»*

Педагог-

психолог просит детей закрыть глаза, и читает стихотворение М.Чистяковой (*Если есть возможность прилечь на коврики, если нет, отодвинуть стульчики от столиков, опустить руки вниз*).

Реснички опускаются, глазки закрываются

Мы спокойно отдыхаем(2 раза) - сном волшебным засыпаем,  
дышится легко, ровно, глубоко.

Напряженье улетело и расслаблено всё тело (2 раза)

Будто мы лежим на травке, на зеленой мягкой травке...

греет солнышко сейчас, руки теплые у нас...

жарче солнышко сейчас.

легко, ровно, глубоко... (длительная пауза)

отдыхали, сном волшебным засыпали.

Но пора уже вставать!

повыше поднимаем.

открыть глаза и встать.)

Дышится

Мы спокойно

Хорошо нам отдыхать!

Крепче кулачки сжимаем, их

Потянулись, улыбнулись! (всем

*Подведение итогов*

Педагог-

психолог: Теперь мы знаем, что злость может возникнуть по разным причинам и в разных ситуациях и на улице и дома и детском саду, но мы с вами научились, как можно с ней справиться.

*Прощание «Колокол»*

Дети становятся в круг, поднимают руки вверх и по команде педагога-психолога резко опускают руки вниз, произнося «БОМ!»

## **6. Конспект сценарно-методического материала**

### **«Формирование доброжелательных взаимоотношений детей внутри группы»**

**Цель.** Снятие враждебности во взаимоотношениях со сверстниками. Развитие навыков общения.

#### **Задачи:**

1. Создать пространство позитивного настроения, развивать умение синхронизировать свои действия с действиями других.
2. Развивать выразительность движений, воспитывать чувство взаимопонимания.
3. Способствовать развитию доброжелательных взаимоотношений внутри группы.
4. Развивать коммуникативные и организаторские навыки и социальную активность детей.

#### **Материалы:**

- коврик
- Стулья
- Индивидуальные альбомы, цветные карандаши.

#### **Ход занятия:**

*Приветствие «Ласковое объятие»*

*Упражнение «Доброе животное»*

Педагог-психолог тихим и таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем два шага вперед, на выдох – шаг назад. Вдох – два шага вперед, выдох – два шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук-шаг вперед, стук – шаг назад и так далее. Вот так и мы, ребята сегодня постараемся играть как одна дружная группа, четко и на одном дыхании.

*Этюд «Поссорились и помирились»*

Педагог-психолог предлагает детям выбирать себе пару. Сначала пара изображает поссорившихся детей. Они стоят спиной друг к другу и притоптывают одной ножкой, при этом руки держат за спиной или на поясе. Затем дети изображают помирившихся: поворачиваются лицом друг к другу и, улыбаясь, берутся за руки и весело кружатся.

*Упражнение «Разведчики»*

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

*Расслабление «Солнечный зайчик»*

Педагог-психолог предлагает детям присесть на коврик в круг: «Солнечный зайчик заглянул вам в глазки. Закройте их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживай его

аккуратно, чтобы не спугнуть, он забрался за шиворот – достань и погладь его. Возьми его в руки, Он не озорник – он любит тебя, а ты погладь его и подружись с ним».

#### *Танец «Распускающийся бутон»*

Педагог-психолог предлагает детям превратиться в цветок, который пробуждается утром. Для этого дети, продолжая, сидеть на коврик берут друг друга за руки. Объясняет, что все дети будут выполнять движения одновременно вместе, держась за руки: встают плавно, не опуская рук. После этого «цветок» начинает распускаться – отклоняться назад и качаться на ветру – вправо-влево.

#### *Рисование «Моя группа – мои друзья»*

Педагог-психолог предлагает детям нарисовать общий рисунок, на котором они могут нарисовать себя, своих друзей – как в виде людей, так и в виде животных птиц, цветов и т.д. После выполнения задания дети обсуждают рисунки и отвечают на вопросы «Кто здесь нарисован?»

#### *Подведение итогов*

Педагог-психолог задает вопросы детям:

-Как вы себя сейчас чувствуете?

-За что вы можете себя похвалить? Чем вы можете сегодня гордиться?

-Что вам понравилось?

*Прощание* - «Комплимент-пожелание друг другу по кругу».

#### **7. Список литературы:**

- М.Н. Злостровцева, Н.В. Перешеина «Агрессивное поведение. Коррекция поведения дошкольников» М.: ТЦ Сфера, 2006.
- Н.П.Сазонова, Н.В.Новикова «Преодоление агрессивного поведения старших дошкольников в детском саду и в семье» СПб.: Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2010.
- А.А.Ошкина, И.Г.Цыганкова. «Саморегуляции у детей 6-7 лет» М.: Центр педагогического образования, 2015.