

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

**Сборник сценарно-методического материала
«Профилактика и преодоление агрессивного поведения».**

**Автор: Юрьева С.Н.,
педагог-психолог
Юрьева С.Н., педагог-психолог**

Сочи, 2021

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.

Занятие 1. Почему мы злимся? Польза или вред от злости?

Цель: Расширение представление 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 злости.

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 выдохните 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.

Занятие 2. 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.

Занятие 3. 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!»

Занятие 4. 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 задание 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.

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

Мы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем, их повыше поднимаем.

Потянулись, улыбнулись! (всем открыть глаза и встать.)

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!»

Занятие 5. 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 коврике 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»

Литература:

- М.Н. Злостровеца, Н.В. Перешеина «Агрессивное поведение. Коррекция поведения дошкольников»
- Н.П.Сазонова, Н.В.Новикова «Преодоление агрессивного поведения старших дошкольников в детском саду и в семье»
- (А.А.Ошкина, И.Г.Цыганкова). «Саморегуляции у детей 6-7 лет»