

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МБОУ «Гимназия № 19»  
\_\_\_\_\_ Д.Э. Миронов  
Приказ № \_\_\_\_ от «    » \_\_\_\_\_ 201\_г.

**Программа коррекции  
деструктивных агрессивных  
проявлений в поведении учащихся**

## **Пояснительная записка.**

Агрессивность присуща в той или иной степени каждому человеку и влияет на его развитие. Но форма ее проявления обуславливает успешность этого развития. Если агрессивные реакции человека адекватны ситуации и выражаются в социально приемлемой форме (имеет конструктивную направленность), то можно говорить о нормальном развитии. Если же наоборот, агрессия принимает деструктивные тенденции, это свидетельствует о нарушениях развития человека.

Дети с нарушениями психического здоровья - это особые дети, которые в силу своих психических особенностей по-другому воспринимают окружающий мир. Незрелость основных нервных процессов, неустойчивость психики делают таких детей уязвимыми для действия многих отрицательных факторов, нарушающих формирование поведенческих актов. Зачастую детей с умственной отсталостью сталкиваются с трудностями во взаимоотношениях с окружающими людьми, педагогами, с нормально развивающимися сверстниками, которые в большинстве случаев не знают психических особенностей детей, в результате чего возникают конфликты. Дети начинают проявлять агрессию, которая выступает как защитная реакция на возникающие трудности. У детей с интеллектуальным недоразвитием ценностные ориентации ограничены, примитивны, отсутствуют увлечения и неустойчивы интересы. Также низкий уровень интеллектуального развития, повышенная внушаемость, подражательность, недоразвитость нравственных представлений. Им характерна эмоциональная грубость, озлобленность против окружающих людей; наблюдается крайняя самооценка (слишком завышена или слишком занижена), повышенная тревожность, страх перед широкими социальными контактами, эгоцентризм, неумение находить выход из трудных ситуаций, преобладание защитных механизмов над механизмами, регулирующими поведение.

Агрессия у детей с нарушенным интеллектуальным развитием выражается во взаимодействии с другими детьми в виде ссор, оскорблений, криков. Почти все подростки данной группы используют ненормативную лексику в своих выражениях, при этом, не обращая никакого внимания на реакцию окружающих людей, даже абсолютно незнакомых.

Для достижения эффективности коррекционной работы по снижению агрессивного поведения необходима комплексная работа педагогов на протяжении всего учебного года.

Организация коррекционных занятий направлена на снижение агрессивных деструктивных проявлений (через релаксационный блок), осознание неадекватности своего поведения (через эмоциональный блок) и усвоение позитивных форм взаимодействия с окружающими (через игровой блок).

**Цель данной программы:** создание условий для сохранения и укрепления психологического здоровья учащихся через коррекцию агрессивных тенденций в поведении для обучения навыкам адаптивного поведения.

### **Задачи программы:**

- снижение уровня агрессивных тенденций среди учащихся;
- формирования навыков саморегуляции;
- снижение уровня личностной тревожности учащихся;
- обучение конструктивным формам общения, снятие деструктивных элементов в поведении;
- обучение приемлемым формам выражения гнева, техникам контроля над негативными эмоциональными состояниями.

Формирование группы осуществляется на основе зафиксированных фактов агрессивного поведения и диагностических мероприятий, направленных на выявление учащихся «группы риска».

Критерии агрессивности учащихся.

1. Часто теряет контроль над собой.
2. Часто спорит, ругается с взрослыми.
3. Часто отказывается выполнять правила.
4. Часто специально раздражает людей.
5. Часто винит других в своих ошибках.
6. Часто сердится и отказывается сделать что-либо.
7. Часто завистлив, мстителен.

8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают его.

Предположить, что ребёнок агрессивен, можно лишь в том случае, если в течение не менее чем 6 месяцев в его поведении проявлялись хотя бы 4 из перечисленных признаков.

**Этапы программы** чередуются таким образом, чтобы участники группы постепенно усваивали и закрепляли навыки конструктивного поведения.

I этап – ориентировочный, направленный на диагностику уровня агрессии и на установление контакта с педагогом – психологом.

II этап – реконструктивный, направлен на снижение уровня агрессивности и тревожности.

III этап – закрепляющий, направлен на закрепление и повторную диагностику уровня агрессии.

**Участники программы:** учащиеся 2-4 классов, выявленные в результате диагностических мероприятий, и имеющие зафиксированные агрессивные тенденции.

**Реализация программы:** 10 занятий 1 раз в неделю, продолжительностью 40 минут.

**Методы оценки эффективности программы:** проведение повторных диагностических мероприятий для определения уровня агрессивности и тревожности (проективный тест руки; рисуночный тест «Несуществующее животное»).

## Содержание программы

№	Цель	Задачи	Содержание
1	Создание положительной обстановки в группе, способствующей самораскрытию каждого из ее участников	Способствовать установлению доверительных отношений между участниками группы и установить правила группового взаимодействия; способствовать эмоциональной и мышечной разгрузке группы.	1. Приветствие; 2. Упражнение «Имя»; 3. Игра «Поварята»; 4. Игра «Бусы»; 5. Арт – терапия: «Рисуем чувства»; 6. Упражнение «Слушаем дыхание»; 7. Рефлексия; 8. Прощание.
2	Формирование навыка позитивной психоэмоциональной разгрузки	Способствовать снижению агрессии в поведенческих реакциях	1. Приветствие; 2. Игра «Комплименты»; 3. Упражнение «Необычный бой»; 4. Упражнение «Штанга» 5. Арт – терапия: «Морское дно»; 6. Упражнение «Море»; 7. Рефлексия; 8. Прощание.
3	Формирование навыка распознавания эмоциональных реакций окружающих	Способствовать осознанию собственных эмоциональных состояний и эмоциональных состояний окружающих.	1. Приветствие; 2. «Эмоции»; 3. «Угадай настроение»; 4. «Стойкий солдатик»; 5. «Волшебные мешочки»; 6. «Мимическая гимнастика»; 7. Арт – терапия: «Рисуем эмоции»; 8. Прощание.
4	Формирование позитивной установки на достижение успеха	Способствовать формированию адекватной самооценки и мотивации на успех	1. Приветствие; 2. «Волшебный стул»; 3. «Поменяйтесь местами те, кто...»; 4. «Воробьиные драки»; 5. «Клеевой дождик»; 6. Арт – терапия: «Мой подарок для тебя!»; 7. Рефлексия; 8. Прощание.
5	Формирование чувства эмпатии, доверия, сопереживания.	Снижение уровня тревожности, агрессивности.	1. Приветствие; 2. «Паутинка»; 3. «Настроение и походка»; 4. «Разрывание бумаги»; 5. «Кто позвал?»;

			6. «Пороссячи бега»; 7. Арт – терапия «Кляксы»; 8. Рефлексия; 9. Прощание.
6	Коррекция агрессивности.	Снятие вербальной агрессии, стимуляция гуманных чувств.	1. Приветствие; 2. «Слепой танец»; 3. «Обзывалки»; 4. «Похвалинки»; 5. Арт – терапия «Рисование кусочками»; 6. «Винт»; 7. Рефлексия; 8. Прощание.
7	Формирование доброжелательного отношения к окружающим, обучение способам регуляции эмоционального состояния	Обучение способам эффективного общения	1. Приветствие; 2. «Листок гнева»; 3. «Автомойка»; 4. «Кричалки - шепталки - молчалки»; 5. «Кричалки - шепталки - молчалки»; 6. Арт – терапия; 7. «Аплодисменты»; 8. Рефлексия; 9. Прощание.
8	Развитие коммуникативных навыков.	Формирование доброжелательного отношения к окружающим, друг к другу.	1. Приветствие; 2. «Ассоциации»; 3. «Сороконожка»; 4. «За что меня любят»; 5. «Мини – футбол»; 6. «Собери конструктор»; 7. Арт – терапия; 8. Рефлексия; 9. Прощание.
9	Развитие навыка самоконтроля эмоциональных и поведенческих реакций.	Формирование навыка адекватного отреагирования на конфликтную ситуацию.	1. Приветствие. 2. Прием 1 - «Возьми себя в руки»; Прием 2 - «Врасти в землю»; Прием 3 - «Дыши и думай красиво»; 3. «Передай мяч»; 4. «Пройди по линии»; 5. «Запрещенное движение»; 6. «Собери картинку»; 7. Арт – терапия; 8. Рефлексия; 9. Прощание.
10	Формирование навыка саморефлексии.	Оценка участниками своей работы в группе.	1. Приветствие. 2. Анализ-обсуждение

			<p>«Мы и наши занятия»; 3. «Копилка»; 4. «По кочкам»; 5. Арт – терапия; 6. «Передай настроение»; 7. «Живая анкета»; 8. Прощание.</p>
--	--	--	--

## **Занятие 1**

Цель: создание положительной обстановки в группе, для самораскрытия каждого из ее участников.

Задачи: способствовать установлению доверительных отношений между участниками группы и установить правила группового взаимодействия; способствовать эмоциональной и мышечной разгрузке группы.

Материалы: бумага, карандаши, фломастеры, карточки с изображением погоды.

1. «Имя». Участники передают по кругу клубочек, называют предыдущих участников и добавляют свое имя.

2. Приветствие. Предлагается встать и поздороваться друг с другом плечом, спиной, рукой, щекой, носом, выдумать свой собственный необыкновенный способ для сегодняшнего занятия и поздороваться им.

3. Определение общих правил поведения в группе – способствует формированию навыка принятия ограничений, регулирующих поведение детей по отношению друг к другу, психологу во время проведения занятий. Основные правила группы оформляются на карточках и повторяются на каждом занятии: обращаться друг к другу по имени; один говорит, остальные слушают молча; говорить спокойно, без крика.

4. «Поварята». Все встают в круг - это кастрюля. Участникам предлагается на выбор какое блюдо варить: суп, компот, винегрет, салат.

Каждый участник решает, каким компонентом он будет: мясом, картошкой, морковкой, луком, яблоком и т.д. Ведущий по очереди называет, что он хочет положить в кастрюлю. Ребенок, узнавший себя, встает в круг. Следующий, оказавшись в кругу, берет за руку предыдущего и так, пока все «компоненты» не окажутся в круге. Получается вкусное, красивое «блюдо».

1. «Бусы». Ведущий - «шея», дети - «ожерелье». Инструкция: «Вы - бусинки красивого ожерелья. Но, ожерелье порвалось, и бусинки покатались по полу. Ожерелье надо собрать». Дети «рассыпаются» по комнате. Ведущий собирает детей одного за другим, снова восстанавливая ожерелье. Упражнение повторяется несколько раз.

2. Арт – терапия: «Рисуем чувства». Участникам предлагается нарисовать свои чувства, свое настроение на листе бумаги.

3. Упражнение «Слушаем дыхание» позволяет настроить группу на спокойный ритм. Инструкция: «Послушаем, какой ритм у нашего дыхания. Положили руки на грудь, глубоко вдохнули, выдохнули, каждое; действие повторяется 3 раза. Следим за ритмом, с каким поднимаются и опускаются наши руки. Быстро вдыхаем и выдыхаем воздух. Глубоко вдохнули, выдохнули через рот, подули. Вдохнули с шумом, выдохнули через нос. Вдохнули, задержали дыхание на 3 - и счета, медленно выдохнули. Дышим произвольно».

4. Рефлексия. Участникам предлагается набор карточек с изображением различной погоды, из которых необходимо выбрать карточку соответствующую настроению и отношению детей к занятию.

9. Прощание: по той же схеме, что и приветствие, но со словами «До свидания».

## **Занятие 2**

Цель: формирование навыка позитивной психоэмоциональной разгрузки.

Задачи: способствовать снижению агрессии в поведенческих реакциях. Материалы: мяч, комки бумаги - «снаряды», ватман, карандаши, фломастеры, акварель, цветная бумага, клей, карточки с изображением погоды.

1. Приветствие. Предлагается встать и поздороваться друг с другом плечом, спиной, рукой, щекой, носом, выдумать свой собственный необыкновенный способ для сегодняшнего занятия и поздороваться им.

Повторение правил работы в группе.

1. «Комплименты». Участникам предлагается встать в круг и кидать друг другу мяч, сопровождая его приятным комплиментом.

2. «Необычный бой». Игрокам раздаются небольшие комки бумаги - «снаряды». По команде «Бой», - игроки бросают друг в друга «снаряды». По команде «Замри» - все замирают, бой останавливается. Кому не удалось «замереть вовремя», садится на скамейку штрафников до следующей команды «Бой». Штрафная скамейка расположена вне поля игры. По знаку «Белый флаг» сражение прерывается, игроки подбирают «снаряды». Игра останавливается полностью по команде: «Мир». После упражнения дети пожимают друг другу руки, говорят: «Спасибо» и собирают «снаряды».

3. Упражнение «Штанга» на расслабление мышц рук, ног и корпуса. Инструкция: «Представьте, что перед вами тяжелая штанга. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимаем руки. Они напряжены Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно повисают вдоль туловища). Они расслаблены, отдыхают. Дышится легко, вдох-выдох! Теперь наши мышцы крепкие, послушные».

4. Арт – терапия: «Морское дно». Участникам предлагается всей группой изобразить с помощью рисунка и аппликации морское дно.

5. «Море». Дети берутся за руки и становятся в круг. Они по команде медленно сходятся в центр круга и расходятся, не отпуская рук, по очереди приседают и встают, изображая волны. Они могут имитировать шум волн, вдыхая и выдыхая воздух. Все вместе дышат, как море. Волна поднимается - глубокий вдох, руки плавно поднимаются вверх, долгий выдох - руки медленно опускаются вниз.

7. Рефлексия. Участникам предлагается набор карточек с изображением различной погоды, из которых необходимо выбрать карточку соответствующую настроению и отношению детей к занятию.

8. Прощание: по той же схеме, что и приветствие, но со словами «До свидания».

### **Занятие 3**

Цель: формирование навыка распознавания эмоциональных реакций окружающих.

Задачи: способствовать осознанию собственных эмоциональных состояний и эмоциональных состояний окружающих.

Материалы: бумага, гуашь, 2 мешочка, пиктограммы эмоций.

1. Приветствие. Предлагается встать и поздороваться друг с другом плечом, спиной, рукой, щекой, носом, выдумать свой собственный необыкновенный способ для сегодняшнего занятия и поздороваться им.

Повторение правил работы в группе.

1. «Эмоции». Участникам представляется четыре пиктограммы эмоциональных состояний. Каждый из участников должен выделить одно состояние, которое не подходит к остальным: радость, добродушие, отзывчивость, жадность; грусть, обида, вина, радость; трудолюбие, лень, жадность, зависть; жадность, злость, зависть, отзывчивость.

2. «Угадай настроение». Дети разбиваются на пары. У каждого участника свой набор пиктограмм. Они по очереди берут пиктограмму и, не показывая ее партнеру, изображают выбранное настроение. Партнер из своего набора выбирает ту пиктограмму, которая, по его мнению, наиболее соответствует мимике партнера. После выбранные картинки - пиктограммы сравниваются. В случае несовпадения, обсуждается с детьми, почему была выбрана та или иная картинка для определения настроения.

3. «Стойкий солдатик». Участники произвольно занимают место в комнате и по команде «замри» становятся ровно, подгибая одну ногу в колене, руки опускают по швам, плотно прижимая их к туловищу. Инструкция: «Посмотрите внимательно по сторонам, кому удастся стоять не шевелясь. Теперь поменяйте ногу, снова оглянитесь по сторонам. Молодцы вы настоящие солдатики. Опустили ногу, вытянулись, напрягли ноги, крепко уперлись ими в пол. Почувствуйте, какие они стали твердые. Вытянули вверх и напрягли тело, спина стала ровная, как струна, руки плотно прижали к туловищу, кулаки сжали, макушка тянется вверх. Вдохнули, задержали дыхание, на счет три - выдохнули,



расслабились. Слегка наклонились вперед, потрясли руками, выпрямились, потрясли ногами. Тело расслабилось, стало гибким и послушным».

4. «Волшебные мешочки». Участникам предлагается сложить в первый волшебный мешочек все отрицательные эмоции: злость, гнев, обиду. В мешочек можно даже покричать. После того, как дети выговорились, мешочек завязывается и прячется. Затем детям предлагается второй мешочек, из которого дети могут взять те положительные эмоции, которые они хотят: радость, веселье, доброту, честность, отзывчивость.

5. «Мимическая гимнастика». Изображение эмоций мимикой: сморщить лоб, поднять брови (удивление) - расслабиться (после каждого упражнения); сдвинуть брови нахмуриться (сердитость); полностью расслабить брови, закатить глаза (скука, равнодушие), расширить глаза, открыть рот, напрячь тело (страх, ужас); сморщить нос (брезгливость); сжать губы, прищурить глаза (презрение); улыбнуться, подмигнуть (веселье).

6. Арт – терапия: «Рисуем эмоции». Участникам группы предлагается нарисовать гуашевыми красками положительные и отрицательные эмоции, свое настроение.

7. Прощание: по той же схеме, что и приветствие, но со словами «До свидания».

#### **Занятие 4**

Цель: формирование позитивной установки на достижение успеха.

Задачи: способствовать формированию адекватной самооценки и мотивации на успех.

Материалы: бумага, цветные карандаши, акварель, кисти, пиктограммы эмоций.

1. Приветствие. Предлагается встать и поздороваться друг с другом плечом, спиной, рукой, щекой, носом, выдумать свой собственный необыкновенный способ для сегодняшнего занятия и поздороваться им.

Повторение правил работы в группе.

1. «Волшебный стул». Каждый из участников играет роль короля, сидит на троне, дает указания, издает законы. Время «царствования» – 2 минуты.

2. «Поменяйтесь местами те, кто...». Участники группы сидят по кругу, предлагается встать и поменяться местами по какому-либо признаку (любит болтать по телефону, кто любит красный цвет, кто любит мороженое, у кого есть дома собака (кошка), кто любит петь, кто любит танцевать и др.).

3. «Воробьиные драки». Участники выбирают себе пару и «превращаются» в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих колен, тот выбывает из игры. «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого.

4. «Клеевой дождик». «Ребята, вы любите играть под теплым летним дождем? Пока мы с вами разговаривали, пошел ласковый дождик. Но дождик оказался не простым, а волшебным – клеевым. Он склеил всех нас в одну цепочку (дети выстраиваются друг за другом, держа за плечи впереди стоящего) и теперь предлагает нам погулять».

Дети, держась друг за друга, передвигаются по комнате, преодолевая различные препятствия: обогнуть «широкое озеро», пробраться через «дремучий лес», прятаться от диких животных. Главное условие – дети не должны отцепляться друг от друга.

1. Арт – терапия: «Мой подарок для тебя!» Участникам предлагается разбиться на пары, взяться за руки и подумать, чтобы они хотели друг другу подарить. Нужно нарисовать задуманный подарок и подарить.

2. Рефлексия. Участникам предлагается набор карточек с изображением различных эмоций, из которых необходимо выбрать карточку соответствующую настроению и отношению детей к занятию.

3. Прощание: по той же схеме, что и приветствие, но со словами «До свидания».

### **Занятие 5**

Цель: формирование чувства эмпатии, доверия, сопереживания.

Задачи: снижение уровня тревожности, агрессивности.

Материалы: клубок ярких ниток, газеты, журналы, бумага для рисования, гуашь, кисти, пиктограммы эмоций.

1. Приветствие. Предлагается встать и поздороваться друг с другом плечом, спиной, рукой, щекой, носом, выдумать свой собственный необыкновенный способ для сегодняшнего занятия и поздороваться им.

Повторение правил работы в группе.

1. «Паутинка». Дети стоят в кругу и передают клубок ярких ниток тому, кому захотят, говоря при этом добрые пожелания. Во время игры образуется паутинка, которая соединяет детей.

2. «Настроение и походка». Участникам предлагается изобразить настроение: «Покапаем, как мелкий дождик, а теперь – как тяжелые, большие капли. Полетаем как воробей, а теперь – как орел. Походим как старая бабушка, попрыгаем как веселый клоун. Пройдемся как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкрадемся как кошка к птичке. Пощупаем кочки на болоте. Побежим навстречу маме, прыгнем к ней на шею и обнимем ее».

3. «Разрывание бумаги». В начале игры не объясняя правил, всем предлагается рвать бумагу. Затем участники сами берут газеты, журналы и начинают их рвать и бросать кусочки в центр комнаты. Когда куча в центре комнаты становится большой все энергично подбрасывают их вверх, разбрасывают по комнате. Можно также делать кучки и прыгать на них, обсыпать кусочками друг друга или подбрасывать кусочки бумаги горстями вверх.

4. «Кто позвал?». Участники встают в круг, а один из участников в центр круга и закрывает глаза. Ведущий подходит и притрагивается к кому-либо из участников игры. Тот громко называет имя водящего. Ведущий: «Кто позвал тебя?» Ребенок, стоящий в кругу, называет имя товарища. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не побывают в роли отгадывающего.

5. «Поросычьи бега». Участники сидят в кругу. Ведущий говорит о том, что мы попали на поросычьи бега, новый вид олимпийский вид спорта. Для того чтобы выиграть, нам нужно как можно быстрее передать «хрюк» по кругу. Сначала дайте возможность всем участникам потренироваться в хрюкании. Затем сообщается, что игра на время. «Хрюк» передается от одного участника к другому с поворотом головы. Нужно постараться добиться рекорда.

6. Арт – терапия «Кляксы». Участникам предлагается взять на кисточку немного краски того цвета, какой им хочется, плеснуть «кляксу» на лист бумаги и сложить лист вдвое так, чтобы «клякса» отпечаталась на второй половине листа. Затем лист развернуть и постараться понять, на кого или на что похожа полученная «клякса».

7. Рефлексия. Участникам предлагается набор карточек с изображением различных эмоций, из которых необходимо выбрать карточку соответствующую настроению и отношению детей к занятию.

8. Прощание: по той же схеме, что и приветствие, но со словами «До свидания».

### **Занятие 6**

Цель: коррекция агрессивности.

Задачи: снятие вербальной агрессии, стимуляция гуманных чувств.

Материалы: карточки с изображением «добрых» дел, цветная бумага, клей, картон, пиктограммы эмоций.

1. Приветствие. Предлагается встать и поздороваться друг с другом плечом, спиной, рукой, щекой, носом, выдумать свой собственный необыкновенный способ для сегодняшнего занятия и поздороваться им.

Повторение правил работы в группе.

2. «Слепой танец». Участникам предлагается разбиться на пары, одному из них получает повязку на глаза, он будет «слепой». Другой останется «зрячим» и сможет водить «слепого». Паре предлагается пройти расстояние с препятствиями, затем необходимо поменяться ролями.

3. «Обзывалки». Участники передавая мяч по кругу, называют друг друга разными необходимыми словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты, ..., морковка!». В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты, .... солнышко!».

4. «Похвалинки». Участникам, сидящим в кругу раздаются карточки на которых зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие, ребенок должен «озвучить» карточку. Причем, начав словами «Однажды я...» Например: «Однажды я помог товарищу в школе» и т.д. На обдумывание задания дается 2-3 минуты, после чего каждый ребенок по кругу делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил то действие или совершил тот позитивный поступок, который указан в его карточке.

В заключении можно провести беседу о том, что каждый ребенок обладает какими-либо талантами, но для того, чтобы это заметить, необходимо очень внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к людям.

5. Арт – терапия «Рисование кусочками». Участникам предлагается сначала разрезать листы цветной бумаги на мелкие кусочки, а затем сделать из них любую аппликацию на картоне.

6. «Винт». Инструкция: «Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде «Начали» будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении».

7. Рефлексия. Участникам предлагается набор карточек с изображением различных эмоций, из которых необходимо выбрать карточку соответствующую настроению и отношению детей к занятию.

8. Прощание: по той же схеме, что и приветствие, но со словами «До свидания».

### **Занятие 7**

Цель: формирование доброжелательного отношения к окружающим, обучение способам регуляции эмоционального состояния.

Задачи: обучение способам эффективного общения

Материалы: бумага, три силуэта ладони: красный, желтый, синий, небольшие подушки для каждого участника, пластилин, пиктограммы эмоций.

1. Приветствие. Предлагается встать и поздороваться друг с другом плечом, спиной, рукой, щекой, носом, выдумать свой собственный необыкновенный способ для сегодняшнего занятия и поздороваться им.

Повторение правил работы в группе.

2. «Листок гнева». Участникам предлагается на листке бумаги написать слова, которые заставляют их обижаться, сердиться, грустить. Затем нужно закрасить эти слова, смять или порвать листок.

3. «Автомойка». Группа делится на две части и встают в шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают.

«Сушилка» должна ее высушить, т.е. обнять. Прошедший мойку становится «сушилкой», с начала шеренги идет новая «машина». Так до тех пор, пока все не побывают «машиной».

4. «Кричалки - шепталки - молчалки». Участникам предлагается по сигналам:

красная ладонь – «кричалка» - можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь – «шепталка»- можно тихо передвигаться и шептаться; на сигнал «молчалка» - синяя ладонь - дети должны замереть на месте и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалками».

5. «Подушечные бои». Участникам предлагается кидать друг в друга небольшие подушки, издавая победные крики.

6. Арт – терапия. Участникам предлагается слепить из пластилина доброго и злого человечка.

7. «Аплодисменты». Участникам предлагается встать в круг, один из желающих выходит в центр круга, а остальные ему бурно аплодируют. Они продолжают это делать ровно столько, сколько он захочет. Он благодарит группу (говорит «спасибо», кланяется и т. п.) и возвращается в круг. После этого выходит следующий участник.

8. Рефлексия. Участникам предлагается набор карточек с изображением различных эмоций, из которых необходимо выбрать карточку соответствующую настроению и отношению детей к занятию.

9. Прощание: по той же схеме, что и приветствие, но со словами «До свидания».

### **Занятие 8**

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Задачи: формирование доброжелательного отношения к окружающим, друг к другу.

Материалы: карандаши, ватман, подушка для игры, конструктор, пиктограммы эмоций.

1. Приветствие. Предлагается встать и поздороваться друг с другом плечом, спиной, рукой, щекой, носом, выдумать свой собственный необыкновенный способ для сегодняшнего занятия и поздороваться им.

Повторение правил работы в группе.

2. «Ассоциации». Участникам предлагается подобрать слова, на что похожа «агрессия» (злость, кулак, слезы, драка, кровь, ссора и т.д.) и на что похожа «улыбка» (солнце, подарок, друг, праздник, тепло и т.д.).

3. «Сороконожка». Участники встают друг за другом, держась за талию водящего. По команде ведущего «Сороконожка» начинает двигаться вперед, приседать, прыгать на одной ноге, проходить через различные препятствия. Главная задача участников – сохранить «Сороконожку» в целости.

4. «За что меня любят». Участникам, сидящим в кругу предлагается по очереди говорить, за что его любит (папа, мама, брат и т.д.).

5. «Мини – футбол». Вместо мяча используются подушки. Участникам предлагается разделить на две команды, играть разрешается руками и ногами. Подушку можно бить, бросать, забирать, но необходимо забить соперникам гол.

6. «Собери конструктор». Участникам предлагается разбиться на пары и собрать какую-нибудь фигуру из деталей «Конструктора».

7. Арт – терапия групповая картина «Клумба». Имеется только один набор карандашей. Каждый рисует цветы, причем дети договариваются, какие карандаши они выбирают и в процессе рисования меняются. После рисунок дорисовывается деталями по выбору каждого. В данном упражнении дети приобретают навык совместной деятельности, имеющей общий материальный результат.

8. Рефлексия. Участникам предлагается набор карточек с изображением различных эмоций, из которых необходимо выбрать карточку соответствующую настроению и отношению детей к занятию.

9. Прощание: по той же схеме, что и приветствие, но со словами «До свидания».

### **Занятие 9**

Цель: развить навык самоконтроля эмоциональных и поведенческих реакций.

Задачи: формирование навыка адекватного отреагирования на конфликтную ситуацию.

Материалы: мяч, наборы разрезных картинок, пластилин, пиктограммы эмоций.

1. Приветствие. Предлагается встать и поздороваться друг с другом плечом, спиной, рукой, щекой, носом, выдумать свой собственный необыкновенный способ для сегодняшнего занятия и поздороваться им.

Повторение правил работы в группе.

2. С участниками отрабатываются приемы самоконтроля.

Прием 1 - «Возьми себя в руки». Инструкция: как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди - это поза выдержанного человека.

Прием 2 - «Врасти в землю». Инструкция: попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сожми зубы. Ты - могучее дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Эта поза уверенного человека.

Прием 3 - «Дыши и думай красиво». Инструкция: когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни, мысленно скажи: «Я - птица» - выдох, вдох «Я - камень» - выдох, вдох «Я - цветок» - выдох, вдох «Я - спокоен» - выдох. Ты действительно успокоишься.

3. «Передай мяч». Участники становятся в круг. Под музыку мяч передается из рук в руки. При остановке музыки у кого в руках оказался мяч, тот выбывает из игры.

4. «Пройди по линии» выполняется с закрытыми глазами. В упражнении достигается высокая концентрация внимания за своими действиями. На полу чертится мелом линия через всю комнату. Каждый из участников должен пройти по линии ногой и постараться не сойти с линии.

5. «Запрещенное движение». Дети становятся в полукруг, а ведущий - перед ними и показывает движение, которое повторять запрещено. Под музыку вслед за ведущим дети повторяют разные движения, но неожиданно он делает запрещенное, тот, кто повторил - выбывает из игры.

6. «Собери картинку». Участникам предлагается разделить на пары. Каждой паре детей дается набор разрезных картинок. Пары соревнуются между собой, кто быстрее соберет картинку. При обсуждении анализируется почему одни справились заданием быстрее, а другие медленнее.

7. Арт – терапия «Лепим сказку». Участникам предлагается всем вместе слепить какую-нибудь сказку. При подборе сказки важно учесть, что в ней должно быть достаточно много героев, чтобы каждый ребёнок мог лепить одного из них. Перед игрой дети обсуждают фрагмент, который они собираются изобразить, и соотносят друг с другом свои замыслы. Для реализации этого упражнения хорошо подходит сказка «Три медведя».

8. Рефлексия. Участникам предлагается набор карточек с изображением различных эмоций, из которых необходимо выбрать карточку соответствующую настроению и отношению детей к занятию.

9. Прощание: по той же схеме, что и приветствие, но со словами «До свидания».

### **Занятие 10.**

Цель: формирование навыка саморефлексии.

Задачи: оценка участниками своей работы в группе.

Материалы: мешочек с сюрпризами, кружки из бумаги, краски, карандаши, листы бумаги.

1. Приветствие. Предлагается встать и поздороваться друг с другом плечом, спиной, рукой, щекой, носом, выдумать свой собственный необыкновенный способ для сегодняшнего занятия и поздороваться им.

Повторение правил работы в группе.

2. Анализ-обсуждение «Мы и наши занятия».

3. «Копилка». «В мешочке собрано все самое лучшее, что было на занятиях, все самое доброе и полезное. Сейчас вы все поочередно будете называть, что бы вы хотели взять из мешочка с собой, что вам будет помогать в будущем».

4. «По кочкам». На полу раскладываются кружки (кочки) на один меньше, чем участников группы. Под музыку все бегают вокруг. Музыка затихает и все занимают какую-либо кочку, кто не успел - выбывает из игры. Победителя все приветствуют.

5. Арт - терапия «Я в настоящем» и «Я в будущем». Участникам предлагается нарисовать себя «сейчас», и себя, который будет в будущем. Каждый из участников на рисунке оставляет пожелания друг другу.

6. «Передай настроение». Участникам предлагается рассказать о своем настроении, только с помощью звуков, без слов. Обсуждение: какое настроение передавать легче, какое приятнее.

7. «Живая анкета». Участники по очереди отвечают на вопросы:

- Что вам понравилось на занятии?
- Что вам не понравилось на занятии?
- Что пригодится в жизни?

8. Прощание. Пожелания друг другу.

## Краткий словарь терминов

### Формы агрессии.

1. Физическая агрессия означает нанесение физических повреждений.
2. Вербальная агрессия или речевая агрессия характеризуется нанесением оскорблений и нанесению психического ущерба жертве.
3. Пассивная агрессия может проявляться в виде отказа говорить, несогласием или противодействием.
4. Активная агрессия означает, что агрессор является зачинщиком нападения.
5. Прямая агрессия означает нанесение физического или психологического ущерба жертве.
6. Косвенная агрессия может выражаться в причинении вреда не жертве, а его близкому или его имуществу, вербально может проявляться в виде злословия или негативизма и несогласия.

Наиболее распространенная классификация видов агрессии, предполагает деление на 8 видов и включает два главных критерия – позиция агрессора по отношению к жертве и реакция жертвы.

### Виды агрессии.

1. Наступательная агрессия предполагает, что агрессор наносит психические или физические повреждения жертве, которая не применяла насилия.
2. Защитная агрессия подразумевает агрессивное поведение с нанесением повреждений в ответ на насилие со стороны другого.
3. Ответная агрессия означает мщение другому, с нанесением повреждений, в ответ на ранее нанесенные повреждения.
4. Спровоцированная агрессия является активным нападением, повлекшим за собой ответную агрессивную реакцию.
5. Неспровоцированная или немотивированная агрессия означает, что нападающий осуществил агрессивные действия в отношении жертвы, которая не осуществляла никаких провоцирующих действий в отношении агрессора.
6. Неконтролируемая агрессия является результатом раздражения и осуществляется с целью снять напряжение и чувство раздражения.
7. Побудительная агрессия означает агрессивное поведение, проводимое с целью вызвать внешнюю ответную стимуляцию.
8. Санкционированная агрессия не выходит за рамки социальных норм и служит в целях их соблюдения.