

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
учителей коррекционно-  
развивающего цикла  
протокол № \_\_\_\_ от  
« 29 » августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ  
школы-интерната №3  
О.П. Степанова  
« 3 » сентября 2018г.



## Адаптированная рабочая программа «Коррекция агрессивного поведения детей»

ГБОУ школа-интернат №3 г.о.Тольятти  
**Учебный год:** 2018-2019  
**Класс:** 1-4 классы

Рабочую программу составили:  
педагоги-психологи Кульчиковская О.Н., Карновская А.В.

## Пояснительная записка.

### **1. Актуальность темы:**

В психологии тема агрессии и агрессивности постоянно находится в поле зрения ученых и практиков. Существует большое число теоретических концепций, объясняющих эти феномены, проводятся многочисленные экспериментальные исследования, многие психотерапевтические школы, сталкиваясь с проблемой агрессивного поведения, разрабатывают различные техники его коррекции.

Если проанализировать все многообразие западных концепций, то можно выделить, пожалуй, три наиболее значимых:

- первая включает теории, в которых агрессивность трактуется как врожденное, инстинктивное свойство индивида,
- вторая - описывает агрессию как поведенческую реакцию на фрустрацию,
- третью составляют бихевиористические концепции, рассматривающие агрессивность как характеристику поведения, формирующуюся в результате научения.

Следует отметить, что сама по себе тема "детской агрессивности" долгое время была закрыта и потому не получила должной разработки в отечественной психологии. Но даже в тех случаях, когда обсуждались проблемы детской агрессивности, ей однозначно приписывалась деструктивная окраска. Это связано с тем, что социально опасные последствия агрессивного поведения наполнили этот термин лишь негативным смыслом и привели к отрицанию социально одобряемой агрессии. Однако это никак нельзя признать справедливым. Во-первых, агрессия является неотъемлемой динамической характеристикой активности и адаптивности человека. Во-вторых, в социальном плане личность должна неизбежно обладать определенной степенью агрессивности. В "норме" она может оказаться качеством социально приемлемым и даже необходимым, поскольку в противном случае это приводит к податливости, ведомости, конформизму, пассивности поведения. Поэтому, вероятно, уместно разделение на конструктивную и деструктивную агрессивность, где только последняя несет в себе потенциал враждебности, злобности и жестокости.

Именно поэтому взрослым нужно очень внимательно относиться к вопросу подавления агрессивного поведения в детях. Запрет или силовое подавление агрессивных импульсов ребенка очень часто может привести к аутоагрессии (т.е. вред будет наноситься самому себе) или перейти в психосоматическое расстройство. Несомненно, в ряде случаев при проявлениях детской агрессии требуется срочное вмешательство взрослых, нацеленное на уменьшение или избегание подобного поведения в напряженных, конфликтных ситуациях. Важно научить ребенка не подавлять, а контролировать свою агрессию; отстаивать свои права и интересы, а также научить защищать себя социально приемлемым способом, не ущемляя при этом интересы других людей и не причиняя им вреда.

Т.о., актуальность темы, с одной стороны, связана со стремительным ростом числа детей с таким поведением. В свою очередь, это вызвано суммацией целого ряда неблагоприятных факторов: ухудшением социальных условий жизни детей, кризисом семейного воспитания, невниманием школы к нервно-психическому состоянию детей, увеличением доли патологических родов, оставляющих последствия в виде повреждений головного мозга ребенка. Свою долю вносят и средства массовой информации, кино- и видео индустрия, регулярно пропагандирующие культ насилия. В то же время, с другой стороны существует проблема неадекватного отношения мира взрослых к проявлениям детской агрессивности.

В последние годы научный интерес к проблемам детской агрессивности существенно возрос, но, к сожалению, работы большей частью заключают в себе теоретические рассуждения о ее механизмах и проявлениях. Кроме того, среди большого количества теоретического и практико-ориентированного материала по данному вопросу, с трудом можно найти стройную программу коррекции агрессивного поведения детей, в основном это отдельные упражнения и техники.

### **2. Цели и задачи программы**

**Цель тренинга:** психологическая коррекция агрессивных тенденций в поведении младших школьников путем обучения навыкам адаптивного поведения.

#### **Задачи тренинга:**

- Обеспечение возможностей отреагирования гнева в приемлемых формах;

- Обучение навыкам распознавания эмоций и чувств, контроля за своим эмоциональным состоянием, в т.ч. гневом;
- Оптимизация общения ребенка со сверстниками: выработка механизмов эмпатии, сочувствия и доверия друг к другу и окружающим людям, развитие умения взаимодействовать, считаться с другими, совместно решать поставленные задачи;
- Создание положительного эмоционального фона в различных видах деятельности учащихся, снятие эмоционального напряжения во взаимодействии между собой.

### 3. Теоретическое обоснование

В современной психологии различают понятия "агрессия" и "агрессивность". Первое обычно рассматривают как отдельные действия и поступки, второе - как относительно устойчивое свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии, а также в склонности воспринимать и интерпретировать поведение другого как враждебное.

Лонгитюдные исследования показывают, что агрессивность закладывается в детстве, становится устойчивой чертой характера и сохраняется на протяжении всей жизни.

Агрессивность в определенных пределах необходима любому человеку. Она может служить способом самозащиты, отстаивания своих прав, удовлетворения желаний и достижения цели. Выраженная в приемлемой форме агрессивность играет важную роль в способности ребенка адаптироваться к новой обстановке, познавать новое, добиваться успеха. В то же время агрессивность в форме враждебности и ненависти способна нанести вред, сформировать нежелательные черты характера - либо задиры и хулигана, либо труса, неспособного постоять за себя. И то и другое может привести к деструктивному поведению ребенка, даже в отношении людей, которых он любит.

При работе с агрессивным поведением необходимо помнить о том, что оно складывается из трех аспектов: познавательного, эмоционального и волевого. Познавательный компонент включает в себе понимание ситуации, выделение объекта и обоснование мотива для проявления агрессии. Эмоциональный компонент представляет собой отрицательные эмоции: гнев, отвращение, презрение, злость. Эмоциональные переживания недоброжелательности, злости, мстительности часто сопровождают агрессивные действия, но не всегда приводят к агрессии. Поэтому так важно учить детей распознавать и регулировать свои эмоции. Наконец, волевой компонент - это целеустремленность, настойчивость, решительность и инициативность. В рамках этого компонента находятся умение преодолевать импульсивность, владение навыками саморегуляции. Степень выраженности компонентов в каждом отдельном случае может варьироваться. Кроме того, уровень агрессивности детей может меняться в зависимости от ситуации, может принимать устойчивые формы.

Агрессивное поведение может вызывать ряд психологических особенностей личности, таких, как:

- сниженная самооценка;
- низкий уровень самоконтроля;
- недостаточное развитие интеллекта;
- неразвитость коммуникативных навыков;
- повышенная возбудимость нервной системы вследствие различных причин (травма, болезни, стресс и пр.).

Коррекционная работа с такими детьми традиционно ведется по нескольким направлениям.

Во-первых, необходимо научить ребенка способам выражения гнева в приемлемой форме. Сдерживая агрессию, "загоняя" ее внутрь себя, гнев рано или поздно найдет выход, причем интенсивность его выражения будет значительно выше, чем это могло бы быть ранее. Помимо этого, накопление гнева может привести к развитию стресса и другим психологическим и психосоматическим расстройствам.

Во-вторых, необходимо научить ребенка некоторым способам саморегуляции, умению распознавать и контролировать свои эмоции в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева.

В-третьих, необходимо дать ребенку возможность выплеснуть накопившуюся двигательную энергию и освободиться от усталости.

И, наконец, не менее важно научить ребенка способам эффективного общения и уверенного поведения, помочь ему овладеть приемами разрешения проблемных ситуаций "мирным" путем,

без драк и скандалов, а также формировать у ребенка способности к эмпатии, доверию, сочувствию и сопереживанию.

#### **4. Организационные принципы и условия проведения занятий**

Организация деятельности психолога в рамках программы коррекции агрессивного поведения детей должна строиться с учетом следующих принципов:

- **гуманизма** - утверждение норм уважения и доброжелательного отношения к каждому ребенку, исключение принуждения и насилия над личностью;
- **конфиденциальности** - информация, полученная психологом в процессе проведения работы, не подлежит сознательному или случайному разглашению. Участие обучающихся, должно быть сознательным и добровольным.
- **компетентности** - психолог четко определяет и учитывает границы собственной компетентности
- **ответственности** - психолог заботится, прежде всего, о благополучии детей и не использует результаты работы им во вред.

В структуре тренинговых занятий используются разнообразные **формы и методы работы**:

- дискуссия;
- работа в парах;
- работа в малых группах;
- психологическая игра;
- визуализация;
- ролевое проигрывание ситуаций;
- арттерапевтические техники;
- проективные методы диагностики эмоциональной сферы;
- дыхательная гимнастика.

#### **Требования к проведению коррекционно-развивающей программы:**

Программа предназначена для работы с детьми младшего школьного возраста (7-11 лет), минимальная численность группы - 5 человек, максимальная - 9-10 человек.

Оптимальный режим проведения занятий - 2 раза в неделю.

Продолжительность занятия – 35 - 40 минут.

Место в учебно-образовательном процессе: групповые занятия в рамках коррекционно-развивающего направления работы педагога-психолога.

Длительность программы - 10 занятий.

Групповая работа должна проводиться в достаточно просторном, хорошо проветренном помещении, в интерьере комнаты должны преобладать спокойные неяркие цвета. Для обеспечения занятий необходимы: бумага, простые и цветные карандаши, ручки, пластилин, мяч, глубокая тарелка, мягкие игрушки, клубок ниток, музыкальный проигрыватель.

Структура занятий включает в себя обязательный ритуал приветствия, разминку и основное упражнение. Ритуалы приветствия и прощания выбираются в зависимости от состояния группы и приоритетов ведущего. В конце каждого занятия обязательно проводится рефлексия и ритуал прощания (при необходимости рефлексия проводится после выполнения конкретного упражнения).

Представленная программа вариативна. Возможность некоторого ее видоизменения выражается в том, что ведущий может заменять игры и упражнения, либо использовать дополнительные, в зависимости от специфики группы.

#### **Этапы реализации программы:**

1. Ориентировочный этап - 2 занятия.

Задачи: знакомство и установление эмоционально-положительного контакта с ребенком, ориентировка детей в обстановке игровой комнаты, введение норм и правил поведения на занятиях, санкций за их нарушения, разработка ритуалов приветствия и прощания, знакомство детей друг с другом.

Методы и приемы работы: эмпатическое слушание и предоставление детям свободы и инициативы, игры-знакомства.

2. Этап объективирования трудностей развития и конфликтных ситуаций - 2 занятия.

Задачи: объективирование негативных тенденций личностного развития ребенка в игре и общении со сверстниками и взрослыми, диагностика особенностей поведения и эмоциональной сферы ребенка, обеспечение эмоционального отреагирования ребенком чувств и переживаний, связанных с негативным прошлым опытом взаимодействия.

Методы и приемы работы: методики "Ежик", "Несуществующее животное" и др. арттерапевтические техники, игры с правилами.

3. Конструктивно-формирующий этап - 6 занятий.

Задача: решение тех задач, на которые направлен тренинг.

Методы и приемы работы: эмпатическое активное слушание, сюжетно-ролевые игры, подвижные игры с правилами, игровые упражнения на развитие эмпатии, лучшее осознание чувств и эмоций, умения доверять друг другу, релаксационные техники, арттерапевтические методы.

### 5. Учебно-тематический план занятий:

| Занятия   | Цели                                                                                                                                                                                                                                                                           | Формы практической работы                                                                        | Кол-во мин |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Занятие 1 | - создание положительной мотивации и заинтересованности детей в занятиях;<br>- снятие эмоциональной напряженности детей: создание атмосферы защищенности и доверия в группе;<br>- обучение навыкам сотрудничества и дружелюбию во взаимоотношениях с окружающими сверстниками. | психологические игры, проективные методы диагностики эмоциональной сферы                         | 40         |
| Занятие 2 | - снятие эмоциональной напряженности;<br>- развитие навыков сотрудничества и внимательного отношения друг к другу.                                                                                                                                                             | психологические игры, дискуссия                                                                  | 40         |
| Занятие 3 | - формирование мотивации совместной деятельности;<br>- изучение агрессивности учащихся путем погружения в сказку;<br>- отреагирование чувства злости, снятие мышечного напряжения;<br>- мышечная релаксация.                                                                   | психологические игры, проективные методы диагностики эмоциональной сферы, дыхательная гимнастика | 40         |
| Занятие 4 | - формирование мотивации совместной деятельности;<br>- развитие чувства эмпатии, умения распознавать разные эмоциональные состояния;<br>- диагностика актуального эмоционального фона;<br>- формирование позитивного восприятия окружающей действительности, чувства доброты.  | психологические игры, проективные методы диагностики эмоциональной сферы, дыхательная гимнастика | 40         |
| Занятие 5 | - обучение навыкам восприятия музыки и умения находить соответствующие ей образы; - формирование эмоционального равновесия<br>- развитие навыков анализа агрессивного поведения, причин его вызывающих.                                                                        | психологические игры, арттерапевтические техники                                                 | 40         |
| Занятие 6 | - способствовать снятию                                                                                                                                                                                                                                                        | психологические                                                                                  | 40         |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                               |    |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----|
|            | эмоционального напряжения;<br>-отреагированиегнева а приемлемой<br>форме;<br>- мышечная релаксация.                                                                                                                                                                                            | игры,арттерапевтические<br>техники, дыхательная<br>гимнастика |    |
| Занятие 7  | - обучение приемлемым способам<br>выражения гнева;<br>- развитие чувства эмпатии, умения<br>распознавать разные эмоциональные<br>состояния.                                                                                                                                                    | психологические<br>игры,арттерапевтические<br>техники         | 40 |
| Занятие 8  | - снятие эмоционального и мышечного<br>напряжения;<br>- формирование навыков позитивного<br>общения;<br>- отреагированиегнева.                                                                                                                                                                 | психологические<br>игры,арттерапевтические<br>техники         | 40 |
| Занятие 9  | - обучение навыкам эффективного<br>взаимодействия, навыкам<br>сотрудничества;<br>- снятие психоэмоционального<br>напряжения.                                                                                                                                                                   | психологические игры                                          | 40 |
| Занятие 10 | - развитие интереса и способности к<br>пониманию своего внутреннего мира и<br>эмоций других людей, расширение<br>багажа знаний об эмоциональных<br>состояниях;<br>- развитие способности сознавать<br>причины своего агрессивного<br>поведения, поиск путей выхода из<br>конфликтных ситуаций. | психологические игры,<br>дискуссия                            | 40 |

## 6. Методы отслеживания эффективности программы

Структура диагностического исследования состоит из двух срезов: на начало работы по программе (в течение первых встреч) и на момент окончания (на последнем занятии и в последующие дни).

Эффективность программы оценивается с помощью расчета процента учащихся от общего количества детей в группе, которые снизили показатели от начала к концу совместной работы.

Общей целью применяемых методов диагностики является определение актуального эмоционального состояния ребенка, оценка проявлений агрессивного поведения. Для получения данных сведений использовались следующие методики:

- Методика самооценки эмоциональных состояний Н. П. Фетискина «Градусник»
- Методика получения обратной связи «Ежик»
- Проективная методика «Несуществующее животное»

Для оценки эффективности программы может быть также использована анкета для педагога «Критерии агрессивности ребенка»

## 7. Содержание программы:

| <i>Метод и его содержание</i>                                                                                                                                                                         | <i>Цель</i>                                                                                  | <i>Примечания</i> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Занятие 1.</b>                                                                                                                                                                                     |                                                                                              |                   |
| Сообщение целей совместной работы:<br>- научиться приемлемым способам выражения своего гнева, а также правилам поведения в конфликтной ситуации;<br>- учиться быть дружелюбными во взаимоотношениях с | актуализация проблемы агрессивного поведение, формирование мотивации совместной деятельности |                   |

|                                                                                                                           |                                                                                                                                                               |                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| окружающими сверстниками и взрослыми.                                                                                     |                                                                                                                                                               |                                                                                                 |
| Принятие правил работы в группе, а также обсуждение санкции на их нарушение.<br>Принятие ритуалов приветствия и прощания. | обучение ребенка правилам поведения на тренинговых занятиях, сплочение детей, создание атмосферы группового доверия и принятия                                | желательно повесить правила работы на видное место, апробирование ритуала приветствия в группе. |
| <b>Знакомство.</b>                                                                                                        | знакомство учащихся друг с другом и ведущим тренинга, развитие навыков самопрезентации                                                                        |                                                                                                 |
| <b>Игра «Комплименты»</b>                                                                                                 | активизация деятельности, формирование позитивного эмоционального состояния учащихся                                                                          | Важно проконтролировать, чтобы мяч поймал каждый из участников.                                 |
| <b>Методика самооценки эмоциональных состояний Н. П. Фетискина «Градусник» -</b>                                          | диагностика эмоционального состояния ребенка                                                                                                                  |                                                                                                 |
| <b>Игра «Люблю - не люблю»</b>                                                                                            | поддержание хорошего настроения, внимательности, способствование телесному выражению напряжения                                                               |                                                                                                 |
| Рефлексия:<br>- что понравилось?<br>- что было сложно?<br>- чему научились?                                               | оценка занятия в эмоциональном аспекте (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали) |                                                                                                 |
| Ритуал прощания.                                                                                                          | поддержание благоприятной психологической атмосферы                                                                                                           |                                                                                                 |
| <b>Занятие 2.</b>                                                                                                         |                                                                                                                                                               |                                                                                                 |
| Ритуал приветствия.                                                                                                       | введение в работу, создание атмосферы группового доверия и принятия                                                                                           |                                                                                                 |
| Сообщение целей занятия:<br>- учиться быть внимательными друг к другу;<br>- тренировать память                            | формирование мотивации совместной деятельности                                                                                                                |                                                                                                 |
| <b>Игра «Меняются местами те, кто...»</b>                                                                                 | снятие напряжения, сплочение группы                                                                                                                           |                                                                                                 |
| <b>Игра «Запомни»</b>                                                                                                     | понимание другого человека и развитие внимательного к нему отношения                                                                                          |                                                                                                 |
| <b>Игра «Что изменилось?!»</b>                                                                                            | понимание другого человека и развитие внимательного к нему отношения                                                                                          |                                                                                                 |
| <b>Упражнение «На что похоже мое настроение?»</b>                                                                         | развитие умения распознавать свое эмоциональное состояние, сплочение группы, диагностика настроения учащихся                                                  | <i>Материал:<br/>клубок ниток</i>                                                               |

|                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                |                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Рефлексия                                                                                                                                                                                                              | оценка занятия в эмоциональном аспекте (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали). |                                                                                                                       |
| Ритуал прощания.                                                                                                                                                                                                       | поддержание благоприятной психологической атмосферы                                                                                                            |                                                                                                                       |
| <b>Занятие 3.</b>                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                |                                                                                                                       |
| Ритуал приветствия.                                                                                                                                                                                                    | введение в работу, создание атмосферы группового доверия и принятия                                                                                            |                                                                                                                       |
| Сообщение целей занятия:<br>- учиться выражать свой гнев<br>- учиться глубокому дыханию, которое помогает нам успокаиваться, когда мы напряжены                                                                        | формирование мотивации совместной деятельности                                                                                                                 |                                                                                                                       |
| <b>Методика получения обратной связи «Ежик»</b>                                                                                                                                                                        | изучение агрессивности учащихся путем погружения в сказку                                                                                                      |                                                                                                                       |
| <b>Упражнение «Волчьи игры»</b>                                                                                                                                                                                        | отреагирование чувства злости, снятие мышечного напряжения                                                                                                     |                                                                                                                       |
| <b>Дыхательная техника</b>                                                                                                                                                                                             | мышечная релаксация                                                                                                                                            | перед упражнением надо показать, где находится диафрагма                                                              |
| Рефлексия                                                                                                                                                                                                              | оценка занятия в эмоциональном аспекте (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали). |                                                                                                                       |
| Ритуал прощания.                                                                                                                                                                                                       | поддержание благоприятной психологической атмосферы                                                                                                            |                                                                                                                       |
| <b>Занятие 4.</b>                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                |                                                                                                                       |
| Ритуал приветствия.                                                                                                                                                                                                    | введение в работу, создание атмосферы группового доверия и принятия                                                                                            |                                                                                                                       |
| Сообщение целей занятия:<br>- учиться распознавать разные настроения<br>- учиться выражать разные чувства в рисунках<br>- продолжать учиться глубокому дыханию, которое помогает нам успокаиваться, когда мы напряжены | формирование мотивации совместной деятельности                                                                                                                 |                                                                                                                       |
| <b>Упражнение “Глаза в глаза”</b>                                                                                                                                                                                      | развитие чувства эмпатии, умения распознавать разные эмоциональные состояния                                                                                   | После упражнения обсудите с детьми, какие состояния передавались, какие из них было легко отгадывать, а какие трудно. |
| <b>Проективная методика «Несуществующее животное»</b>                                                                                                                                                                  | диагностика актуального эмоционального фона ребенка                                                                                                            | <i>Материал: простые карандаши, листы</i>                                                                             |

|                                                                                                              |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                              |                                                                                                                                                          | <i>бумаги</i>                                                                                                                                     |
| <b>Упражнение «Доброе животное»</b>                                                                          | формирование позитивного восприятия окружающей действительности, чувства доброты                                                                         | <i>Материал: цветные и простые карандаши, листы бумаги</i>                                                                                        |
| <b>Дыхательная техника</b>                                                                                   | мышечная релаксация                                                                                                                                      | перед упражнением надо показать, где находится диафрагма                                                                                          |
| Рефлексия                                                                                                    | оценка занятия в эмоциональном и смысловом аспектах                                                                                                      |                                                                                                                                                   |
| Ритуал прощания.                                                                                             | поддержание благоприятной психологической атмосферы                                                                                                      |                                                                                                                                                   |
| <b>Занятие 5.</b>                                                                                            |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                   |
| Ритуал приветствия.                                                                                          | введение в работу, создание атмосферы группового доверия и принятия                                                                                      |                                                                                                                                                   |
| Сообщение целей занятия:<br>- исследовать причины агрессивности людей и вашего отношения к такому поведению. | формирование мотивации совместной деятельности                                                                                                           |                                                                                                                                                   |
| <b>Игра «Каракули»</b>                                                                                       | учить воспринимать музыку и находить соответствующие ей образы; формирование эмоционального равновесия                                                   | <i>Материал: музыкальный трек, цветные и простые карандаши, листы бумаги</i>                                                                      |
| <b>Упражнение «Рецепт: Как сделать ребенка агрессивным»</b>                                                  | помочь ребенку разобраться в признаках агрессивного поведения, в т.ч. и своем собственном агрессивном поведении, а также исследовать чужую агрессивность | <i>Материал: цветные и простые карандаши, ручки, листы бумаги</i>                                                                                 |
| Ритуал прощания.                                                                                             | поддержание благоприятной психологической атмосферы                                                                                                      |                                                                                                                                                   |
| <b>Занятие 6.</b>                                                                                            |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                   |
| Ритуал приветствия.                                                                                          | введение в работу, создание атмосферы группового доверия и принятия                                                                                      |                                                                                                                                                   |
| Сообщение целей занятия:<br>- учиться справляться со своим гневом                                            | формирование мотивации совместной деятельности                                                                                                           |                                                                                                                                                   |
| <b>Игра «Обзывалки»</b>                                                                                      | снятие напряжение, отреагирование гнева в приемлемой форме                                                                                               | Игра будет полезна, если проводить ее в быстром темпе. Перед началом следует предупредить, что это только игра и обижаться друг на друга не надо. |
| <b>Пластическое изображение гнева</b>                                                                        | отреагирование гнева через движение                                                                                                                      |                                                                                                                                                   |
| <b>Дыхательная техника</b>                                                                                   | мышечная релаксация                                                                                                                                      | Перед упражнением надо показать, где находится диафрагма                                                                                          |
| Ритуал прощания.                                                                                             | поддержание благоприятной психологической атмосферы                                                                                                      |                                                                                                                                                   |

| <b>Занятие 7.</b>                                                                              |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ритуал приветствия.                                                                            | введение в работу, создание атмосферы группового доверия и принятия                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Сообщение целей занятия:<br>- учиться правильно выражать свой гнев                             | формирование мотивации совместной деятельности                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Игра “Маленькое привидение”</b>                                                             | обучение приемлемым способам выражения гнева                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Рисование собственного гнева</b>                                                            | обучение приемлемым способам выражения гнева                                                                                                                         | <i>Материал: цветные и простые карандаши, листы бумаги, пластилин</i><br>Часто дети в ходе рисования или лепки начинают высказывать все, что они думают по поводу всей ситуации и своего обидчика. Не нужно мешать им, это способствует изменению образа в позитивную сторону, и позитивному изменению их эмоционального состояния. |
| <b>Упражнение «Радость и грусть»</b>                                                           | развитие эмоциональной сферы, умения распознавать эмоции и чувства других людей                                                                                      | <i>Материал: цветные карточки с разными рисунками.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Ритуал прощания.                                                                               | поддержание благоприятной психологической атмосферы                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Занятие 8.</b>                                                                              |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Ритуал приветствия.                                                                            | введение в работу, создание атмосферы группового доверия и принятия                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Сообщение целей занятия:<br>- учиться правильно выражать свой гнев<br>- учиться быть вежливыми | формирование мотивации совместной деятельности                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Упражнение «Рубка дров»</b>                                                                 | помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и “истратить” ее во время игры | Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Упражнение «Вежливые слова»</b>                                                             | формирование навыков позитивного общения                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Упражнение «Галерея негативных портретов»</b>                                               | отреагирование гнева                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Ритуал прощания.                                                                               | поддержание благоприятной психологической атмосферы                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

| <b>Занятие 9.</b>                                                                                                                  |                                                                                                                                   |                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Ритуал приветствия.                                                                                                                | введение в работу, создание атмосферы группового доверия и принятия                                                               |                                                           |
| Сообщение целей занятия:<br>- учиться сотрудничать и быть вежливыми<br>- учиться видеть себя со стороны, на месте другого человека | формирование мотивации совместной деятельности                                                                                    |                                                           |
| <b>Упражнение «Руки знакомятся, ссорятся, мирятся»</b>                                                                             | обучение навыкам эффективного взаимодействия                                                                                      |                                                           |
| <b>Упражнение «Шла Саша по шоссе»</b>                                                                                              | снятие психоэмоционального напряжения                                                                                             | <i>Материал: набор скороговорок</i>                       |
| <b>Упражнение «Тарелка»</b>                                                                                                        | формирование навыков сотрудничества                                                                                               | <i>Материал: глубокая тарелка, вода, спокойная музыка</i> |
| Ритуал прощания.                                                                                                                   | поддержание благоприятной психологической атмосферы                                                                               |                                                           |
| <b>Занятие 10.</b>                                                                                                                 |                                                                                                                                   |                                                           |
| Ритуал приветствия.                                                                                                                | введение в работу, создание атмосферы группового доверия и принятия                                                               |                                                           |
| Сообщение целей занятия:<br>- знакомиться с эмоциями и чувствами<br>- учиться правильно спорить                                    | формирование мотивации совместной деятельности                                                                                    |                                                           |
| <b>Игра "Знатоки чувств"</b>                                                                                                       | обогащение эмоциональной сферы ребенка, развитие интереса и способности к пониманию своего внутреннего мира и эмоций других людей | Желательно в конце игры показать детям пиктограммы эмоций |
| <b>Осознавание гнева через сенсорные каналы</b>                                                                                    | осознание ребенком причин своего агрессивного поведения, поиск путей выхода из конфликтных ситуаций                               |                                                           |
| Рефлексия                                                                                                                          | оценка занятия в эмоциональном и смысловом аспектах                                                                               |                                                           |
| Ритуал прощания.                                                                                                                   | поддержание благоприятной психологической атмосферы                                                                               |                                                           |

### Список литературы:

1. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: Учебное пособие для специалистов и дилетантов. - СПб.:Речь, 2006.- 144с.
2. Вачков И. В. Групповые методы в работе школьного психолога / И. В. Вачков. - М.:Ось-89, 2002. - 224 с.
3. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство. - М.: Владос-Пресс, 2003. - 160с.
4. Долгова А.Г. Агрессия у детей младшего школьного возраста. Диагностика и коррекция. - М.:Генезис, 2009. - 216с.
5. Залеская О.В., Казанцева О.В. Младшие школьники ЗПР. Уроки общения: пособие для практического психолога / О. В. Залеская. - М.: Школьная Пресса, 2005. - 28 с.
6. Захаров А.И. Психотерапия неврозов у детей и подростков.- Л., 1982. - 216 с
7. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль:Академия развития, 1997. - 208с.
8. Линде Н.Д. Эмоционально-образная терапия. Теория и практика. - М.: Мос-ГУ, 2004.
9. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. - М.:Генезис, 2000.- 192с.
10. Окландер В. Окна в мир ребенка. Руководство по детской терапии. - М.: Класс, 2005. - 336с.
11. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками/Под редакцией М.Р.Битяновой - СПб, Питер, 2005.- 304с
12. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей / Т.П.Смирнова. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 154с.
13. Психодиагностика эмоциональной сферы личности: практическое пособие / авт.-сост. Г. А. Шалимова. - М.: АРКТИ, 2006. - 232 с.
14. Справочник по групповой психокоррекции / О.Н.Истратова, Т.В.Эксакусто. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 443с.
15. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие для педагогов и школьных психологов. Ч. 1-3.- М.:Генезис, 1998.
16. Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция.- Минск: Ильин В.П., 1996.- 192с.
17. Чижова С.Ю., Калинина О.В. Детская агрессивность. - Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2002. - 160с.
18. Чистякова М.И. Психогимнастика. - М.: Просвещение, 1990. - 128с.
19. Методические рекомендации Городского информационно-методического центра г. Владимира по коррекционно-развивающей работе, направленной на снижение агрессивности у дошкольников/ Составитель: Шелакина Л.Ю., педагог-психолог ДООУ № 6., рецензент: Васина Т.В., педагог-психолог ГИМЦ.
20. Не дать ребенку стать жестоким. Н.Кириченко //Psychologies, февраль 2010г.
21. [http://adalin.mospsy.ru/l\\_02\\_00/l\\_02\\_09g.shtml](http://adalin.mospsy.ru/l_02_00/l_02_09g.shtml)
22. <http://festival.1september.ru/articles/213517/>
23. <http://www.c-psycholog.ru/Help/uprajneniy/k/deti.html>
24. <http://www.psychologos.ru/>