

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное казенное общеобразовательное учреждение Московской
области для детей – сирот и детей
оставшихся без попечения родителей, «Семья и дом»

«Принято»
Протокол педагогического
Совета № 1 от 30.08.2021 г.



«Утверждена»
Директор ГКОУ МО «Семья и дом»
О.Ю. Бунак

**«КОРРЕКЦИОННАЯ ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ
ПРОГРАММА ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ
С ПРОБЛЕМАМИ ПОВЕДЕНИЯ»
«ПРЕОДОЛЕЕМ СВОЙ ГНЕВ»**

Автор программы Арзамасцева Е.А.

Программа рекомендована Министерством образования Московской области.



г. Орехово – Зуево

2021 г.

I.Аннотация

1. Научное обоснование

Отклонения в поведении детей — одна из центральных психолого-педагогических проблем. Сочетание неблагоприятных биологических, психологических, семейных, социальных и других факторов негативно влияет на образ жизни детей и подростков, вызывая, в частности, нарушение эмоциональных отношений с окружающими людьми. Экономические трудности, переживаемые многими семьями, приводят к значительному увеличению аморальных поступков, к росту преступности и других видов отклоняющегося поведения среди представителей различных социальных и демографических групп. Одной из форм отклоняющегося поведения является агрессивное поведение.

Различают агрессию как специфическую форму поведения и агрессивность как психическое свойство личности.

Агрессия — проявление агрессивности в деструктивных действиях, целью которых является нанесение вреда тому или иному лицу.

Агрессивность — свойство личности, заключающееся в готовности и предпочтении использования насильственных средств для реализации своих целей.

Агрессивное поведение чаще всего понимается как мотивированные внешние действия, нарушающие нормы и правила сосуществования, наносящие вред, причиняющие боль и страдания людям.

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.).

Агрессивность в определенных пределах необходима любому человеку. Агрессивность 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 обстановке, познавать новое, добиваться успеха. В то же время агрессивность в форме враждебности и ненависти способна нанести вред, сформировать нежелательные черты характера — либо задиры, хулигана, либо труса, не способного постоять за себя. И то, и другое негативно сказывается на чувствах ребенка, а в крайних случаях может привести к деструктивному поведению даже в отношении людей, которых ребенок любит.

2. Актуальность

Повышенная агрессивность детей является одной из наиболее острых проблем не только для врачей, педагогов и психологов, но и для общества в целом. Актуальность темы несомненна, поскольку число детей с таким поведением стремительно растет. Это вызвано стечением целого ряда неблагоприятных **факторов**:

- ухудшением социальных условий жизни части детей;
- кризисом воспитания в ряде семей;
- невниманием школы к нервно-психическому состоянию детей;
- увеличением доли патологических родов, оставляющих последствия в виде повреждений головного мозга ребенка;
- социокультурными факторами, такими как средства массовой информации, которые регулярно пропагандируют культ насилия.

Совместная целенаправленная, специально организованная деятельность педагогов и родителей школьников способствует снижению проявлений агрессивного поведения у младших школьников.

Я предлагаю один из возможных вариантов сохранения психологического здоровья обучающихся – **коррекционную программу психолого-педагогического сопровождения детей с проблемами поведения «Преодолеем свой гнев»**

3. Практическая направленность.

Психолого-педагогическая коррекционная программа направлена на коррекцию отклоняющегося поведения.

Целью данной программы является психологическая коррекция агрессивных тенденций в поведении младших школьников путем обучения навыкам адаптивного поведения.

Пути реализации данной программы направлены на решение следующих **задач**:

- 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.

4. Адресат

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

5. Продолжительность курса

Занятия необходимо проводить не реже 1 раза в неделю. Продолжительность занятия - 45-55 минут.

Длительность программы - 10 занятий.

6. Ожидаемые результаты реализации программы

- Уменьшение факторов риска, которые приводят к агрессивному поведению учащихся
- Способствовать созданию условий для формирования комфортной образовательной среды.

7. Критерии оценки эффективности

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

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"

8. Сведения о практической апробации программы

Апробация программы проведена на базе ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Кинель-Черкассы в 2013-2014 учебном году. В программе приняло участие 6 человек. Об эффективности данной программы позволяют судить прилагаемые отзывы участников.

Программа рекомендована районным методическим объединением педагогов-психологов Кинель-Черкасского района для реализации с учащимися начальной школы.

Утверждаю:

Директор ГБОУ

Кинель-Черкасский

ПМС-Центр

Комардина Н.В.-----

II. Учебный план программы

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

Категория обучающихся: дети с агрессивными формами поведения (7-11 лет)

Срок реализации: 10 недель

Режим занятий: занятия проводятся не реже 1 раза в неделю. Продолжительность занятия - 45-55 минут.

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретических	Практических	
I этап	Диагностический	2ч.		2ч.	Анкета для педагогов «Критерии агрессивности ребенка» Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М.
II этап	Информационно-практический Родительское собрание «Агрессия и жестокость в детском мире»	1ч.	1ч.		Протокол родительского собрания
Психологические занятия					
I раздел	«Знакомство»	1ч.		1ч.	Рисунки учащихся, методика самооценки эмоциональных состояний Н.П. Фетискина «Градусник»
II раздел	«Наши чувства и эмоции»	4ч.		4ч.	Рисунки учащихся, проективная методика «несуществующее животное»
III раздел	«Учуся владеть собой и сотрудничать с людьми»	5ч.		5ч.	Рисунки учащихся
III этап	Итоговый	1ч.		1ч.	Сравнительные результаты первичной и итоговой диагностики эмоциональных состояний, уровня агрессивного поведения
Итого		14ч.	1ч.	13ч.	

Утверждаю:

Директор ГБОУ

Кинель-Черкасский

ППМС-Центр

Комардина Н.В.-----

III. Учебно-тематический план программы

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

Категория обучающихся: дети с агрессивными формами поведения (7-11 лет)

Срок реализации: 10 недель

Режим занятий: занятия проводятся не реже 1 раза в неделю. Продолжительность занятия - 45-55 минут.

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретических	Практических	
I этап	Диагностический	2ч.		2ч.	Анкета для педагогов «Критерии агрессивности ребенка» Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М.
II этап	Информационно-практический Родительское собрание «Агрессия и жестокость в детском мире»	1ч.	1ч.		Протокол родительского собрания
Психологические занятия					
1.	«Знакомство»	1ч.		1ч.	Рисунки учащихся
2.	«Наши чувства и эмоции»	4ч.		4ч.	Рисунки учащихся
2.1.	«Мои чувства»	1ч.		1ч.	
2.2.	«Мой страх»	1ч.		1ч.	
2.3.	«Возьми себя в руки»	1ч.		1ч.	
2.4.	«Преодолеем свой гнев»	1ч.		1ч.	
3.	«Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми»	5ч.		5ч.	Рисунки учащихся
3.1.	«Почему мы ссоримся?»	1ч.		1ч.	
3.2.	«Мои добрые дела»	1ч.		1ч.	
3.3.	«Сочувствие»	1ч.		1ч.	
3.4.	«Сотрудничество»	1ч.		1ч.	
3.5.	«Мои ресурсы»	1ч.		1ч.	
III этап	Итоговый	1ч.		1ч.	Сравнительные результаты первичной и итоговой диагностики эмоциональных состояний, уровня агрессивного поведения
Итого:		14ч.	1ч.	13ч.	

IV. Учебная программа

1. Пояснительная записка

Актуальность

Агрессивность в младшем школьном возрасте все чаще беспокоит как родителей, так психологов и педагогов. Дети становятся все более жестокими и беспощадными, выплескивают эмоции на более слабых одноклассниках, младших братьях и сёстрах. Они проявляют свою агрессию из-за мелочей, не понравившегося слова, действия.

Работа педагога-психолога с агрессивными детьми очень важна, так как именно в это время, время обучения ребенка в начальной школе, начинает закладываться основа будущей личности.

Целью данной программы является психологическая коррекция агрессивных тенденций в поведении младших школьников путем обучения навыкам адаптивного поведения.

Пути реализации данной программы направлены на решение следующих задач:

- 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.

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

Содержание программы.

Занятия проводятся в формате тренинга. В программе используются такие формы и методы работы как: беседа, подвижные и малоподвижные игры, психогимнастика и ауторелаксация, изобразительная деятельность.

Занятия для учащихся имеют определенную структуру:

Каждое занятие начинается с разминки - это короткое, динамическое упражнение, задача которого создать благоприятную атмосферу. Затем идет основное содержание. Завершается занятие ритуалом прощания.

Работа с родителями проводится через родительские собрания, с педагогами – через консультации.

Тематика психологических занятий включает три основных раздела:

1. «Знакомство»
2. «Наши чувства и эмоции»
3. «Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми»

В программу включены информационно-методическая разработка для проведения родительского собрания.

При разработке программы особое внимание уделялось бережному отношению к личности каждого участника реализации программы, обеспечению атмосферы психологической безопасности.

При реализации программы участникам обеспечивается право на уважение собственного человеческого достоинства, на свободу совести, информации, на свободное выражение собственных мнений и убеждений, с помощью соблюдения основной нормативно-правовой базы процесса образования, включающей:

1. Конвенцию ООН «О правах ребенка».
2. Конституцию РФ.
3. Закон РФ «Об образовании».
4. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка» в РФ от 24.17.98г. №124-ФЗ.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:

Требования к специалистам, реализующим программу:

Для эффективной реализации программы необходимо наличие у педагога-психолога высшего психологического профессионального образования.

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы

Данная программа разработана на основе работ: Долговой А.Г. «Агрессия в младшем школьном возрасте», Тукачева С.И. «Адаптационные занятия с первоклассниками», включает информационно-методическую разработку для проведения родительского собрания.

Условия проведения занятий: любое просторное, хорошо освещенное помещение.

Необходимое оборудование: бумага формата А4, цветные карандаши, краски, записи с музыкой для релаксации.

Сроки и этапы реализации программы

Реализация программы происходит в три этапа:

Первый – диагностический, включает в себя психологические тесты и проективные методики, которые используются в процессе реализации программы с целью исследования уровня агрессивного поведения учащихся.

Анкета для педагогов «Критерии агрессивности ребенка» Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М.

Цель: выявить психологические особенности поведения ребенка в учебное время

Методика «Рисунок несуществующего животного»

Цель: оценить уровень агрессивного поведения ребенка

Методика получения обратной связи «Ежик»

Цель: изучение агрессии младших школьников через получение обратной связи путем погружения в сказку.

Методика «Градусник» Фетискин Н.П..

Цель: выявить эмоциональное состояние участников группы

Второй этап – информационно-практический, включает в себя психологические занятия, родительские собрания, индивидуальные и групповые консультации для всех участников образовательного процесса.

Третий этап – итоговый, включает в себя подведение итогов реализации программы, которое проходит на основе сравнительного анализа диагностических данных.

Всего реализация программы рассчитана на 14 академических часов. Из них 10 часов отводится на психологические занятия с учащимися, 1 час - на родительское собрание, 2 часа - на входящую и исходящую диагностику и 1 час - на подведение итогов реализации программы.

Программа реализуется ежегодно в течение учебного года. Реализацию программы рекомендуется начинать с начала учебного года с наблюдения за детьми, а также по мере поступления запроса от педагогов на работу с агрессивными учащимися в течение учебного года. В процессе реализации программы проходит родительское собрание. **Занятия проводятся** один раз в неделю. Продолжительность одного занятия 1 академический час. Программа рассчитана на 2,5 месяца. На последнем занятии проводится повторная диагностика, подведение итогов реализации программы.

Ожидаемые итоговые результаты реализации программы:

- Уменьшение количества учащихся с агрессивным поведением
- Способствовать созданию условий для формирования комфортной образовательной среды.

Система организации контроля за реализацией программы

Контроль за реализацией программы осуществляет администрация ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Кинель-Черкассы и администрация ГБОУ Кинель-Черкасского ППМС-Центра. Психолого-педагогическая программа утверждается директором ГБОУ Кинель-Черкасского ППМС-Центра. По завершении занятий педагогом-психологом составляется итоговый отчет, в котором отражены качественные и количественные результаты реализации программы, полученные результаты доводятся до сведения администрации и педагогического коллектива школы.

Качественные критерии оценки достижения планируемых результатов:

- Коррекция агрессивного поведения детей, нейтрализация негативной эмоциональной энергии;
- Формирование у учащихся навыков самоконтроля;
- Развитие у детей конструктивных форм поведения.

Количественные критерии оценки достижения планируемых результатов:

- Уменьшение количества учащихся с проявлениями агрессивного поведения

2. Основное содержание

1 раздел

Тема раздела: «Знакомство»

Занятие 1. «Знакомство»

Цель: формирование положительной мотивации, заинтересованности детей в занятиях; снятие эмоциональной напряженности: создание атмосферы защищенности и взаимного доверия в группе; диагностика характера и иерархии взаимоотношений детей и статуса каждого ребенка в группе, выявление особенностей эмоционального мира детей; обучение навыкам ауторелаксации.

Ход занятия

1. Сообщение цели занятия

Дети садятся в круг. Психолог объясняет, что теперь их ожидают регулярные встречи на специальных занятиях, которые не похожи на уроки. На них можно будет поиграть, порисовать, а главное – поделиться с другими своими радостями и проблемами, получить добрый совет, помощь или поддержку, научиться лучше понимать себя и других, узнать о себе и об окружающих много нового и интересного.

2. Введение правил группового взаимодействия

3. Игра «Правила поведения»

Сочините правила поведения для человека, оказавшегося в необычном месте, например:

- в собачьей конуре;
- на летающей тарелке;
- на айсберге;
- в берлоге медведя.

Выполнять задание можно сначала по тройкам, затем объединившись в большую группу.

4. Игра «Знакомство»

Ребятам предлагается познакомиться друг с другом по кругу. Нужно представиться по имени и сопроводить это определенным движением. Когда все участники представятся, по второму кругу, начиная с ведущего, все повторяют свое имя, но прежде называют имя предыдущего участника.

5. Игра «Комплименты»

Детям объясняется значение комплимента. Приводятся совместные примеры комплиментов, и предлагается кидать друг другу мяч, сопровождая его приятным комплиментом.

6. Методика самооценки эмоциональных состояний Н. П. Фетискина «Градусник» - определение по шкале насколько ребенок сегодня зол. Работа с карточками.

(Приложение 2)

7. Игра «Люблю - не люблю» (выполняется вместе с эмоциональным градусником).

Называются блюда, которые нравятся участникам (жаренная картошка, мороженное и т.д.). Показать руками насколько нравится. Представьте, что вы пришли в гости, и я поджарила картошку. Тем, кому нравится картошка, будут наслаждаться, а тем, кому не нравится, будут давиться. То же самое можно сделать с хобби (бассейн, лес, музыка и т.д.).

8. Рисование на тему: «Мой самый счастливый день»

Детям предлагается вспомнить и нарисовать самый счастливый день в своей жизни, подумать, какие чувства они испытывали в тот день, чем он запомнился, и «поделиться» своей радостью с другими детьми.

После обсуждения рисунков психолог желает детям, чтобы в их жизни было побольше счастливых дней, и обращает внимание на то, что часто это зависит от них самих.

9. Этюд «Радуга»

Дети садятся поудобнее, закрывают глаза и в течение 1-2 минут представляют себе легкую воздушную радугу, прекрасную игру красок и себя в спокойном, приятном состоянии, отдыхающими. Затем обсуждается, какие чувства испытывали ребята во время выполнения упражнения, что ощущали, кто "видел" что-нибудь необычное.

заканчивается упражнение тем, что дети встают, прогнувшись, потягиваются и движениями рук над головой изображают дугу радуги.

10. Рефлексия:

- что понравилось?
- что было сложно?
- чему научились?

11. Ритуал прощания.

2 раздел

Тема раздела: «Наши чувства и эмоции»

Занятие 1. «Мои чувства»

Цель: снятие эмоциональной напряженности: создание атмосферы защищенности и взаимного доверия в группе; понимание другого человека и развитие внимательного к нему отношения

1. Ритуал приветствия.

2. Сообщение целей занятия:

- учиться быть внимательными друг к другу;
- тренировать память

3. Игра «Меняются местами те, кто...»

Ведущий предлагает встать тем, кто...

- любит бегать
- радуется хорошей погоде
- имеет младшую сестру и т.д.

4. Игра «Запомни»

Дети делятся по двое и встают спиной друг к другу. После этого по очереди описывают причёску, одежду, лицо партнёра. Описание сравнивается с оригиналом и определяется, насколько ребёнок был точен.

5. Подвижная игра «Пожалуйста...»

Ведущий дает команду, выполнять которую дети должны только при условии, если она сопровождается определенным обращением, например: «Пожалуйста...». Если оно не прозвучало, а некоторые дети выполнили команду, они выбывают из игры. Команды могут быть самыми различными, например: «налево», «направо», или «правую руку в верх»....

6. Беседа о вежливости и грубости «Волшебное слово»

Беседа о том, какое впечатление производит на людей вежливый, а какое – грубый человек.

7. Упражнение «Наши эмоции»

Назовите эмоциональные состояния, изображенные на карточках. Разделите лист на две половины и перерисуйте схематичные изображения так, чтобы справа оказались эмоциональные состояния, которые детям нравятся, а слева те, которые не нравятся. Определите свое настроение в данный момент, схематически изобразите его, объясните его причину.

8. Упражнение "Не нравится – Нравится"

Разделите лист на две половины и слева запишите ответы на вопросы:

- 1) Что мне не нравится в школе?
- 2) Что мне не нравится дома?
- 3) Что мне не нравится в жизни вообще?

После этого предлагается серия позитивных вопросов, ответы на которые дети записывают в правой части листа:

-) Что мне нравится в школе?
- 2) Что мне нравится дома?
- 3) Что мне нравится в жизни вообще?

Дети поочередно рассказывают о том, что им не нравится, затем о том, что им нравится. Важно соблюдать последовательность обсуждения ответов: сначала негативные, потом позитивные, чтобы показать, что в жизни все не так уж и плохо, есть позитивные моменты и хорошие люди.

9. Упражнение "Продолжи предложение"

"Больше всего я боюсь...";

"Меня огорчает..."

"Я злюсь, когда..."

10. Упражнение "Сотвори в себе солнце"(на релаксацию)

В природе есть солнце. Оно светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Мы чувствуем, как звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несет мир. Звездочка опять увеличилась. Направляю лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несет тепло всем, всем, всем (руки в стороны)

11. Рефлексия

12. Ритуал прощания.

Занятие 2. «Мой страх»

Цель: изучение агрессии младших школьников через получение обратной связи путем погружения в сказку, выявление причин тревожности и страхов, обучение навыкам саморегуляции.

1. Ритуал приветствия.

2. Методика получения обратной связи «Ежик» (Приложение 3)

3. Беседа «Наши страхи»

Психолог спрашивает детей, какие чувства из изображенных на карточках самые неприятные. Кратко обсуждаются особенности лицевой экспрессии данного эмоционального состояния, физиологические ощущения, возникающие при испуге (учащение пульса, сердцебиение...)

4. Рисование на тему «Мой страх»

Подумайте, чего вы больше всего боитесь и нарисуйте свой страх.

Затем дети по желанию объясняют, чего они боятся и что изобразили. После этого психолог предлагает разорвать рисунки на мелкие кусочки и сообщает, что теперь каждый победил свой страх, бояться больше нечего.

5. «Упражнение «Я – волшебник»

Ребятам предлагается вновь закрыть глаза и мысленно побывать в сказочной стране, где сбываются все мечты и желания, особенно если ты – всемогущий волшебник.

Представив себя в роли волшебника, который может сделать все, что пожелает, дети должны подумать: что бы сделал каждый из них, если бы был наделен могучей силой волшебства?

6. Рисование на тему «В кого бы я превратился в волшебной стране»

7. Упражнение «Три желания»

Подумайте и запишите три желания, которые вы попросили бы исполнить золотую рыбку. Расскажите о них.

8. Упражнение «Дерево» (на саморегуляцию)

Дети встают в круг на некотором расстоянии друг от друга. Каждый учащийся должен сильно надавить пятками на пол, руки сжать в кулачки, крепко сцепить зубы. Ведущий говорит:

«Ты – могучее, крепкое дерево, у тебя мощные корни, и никакие ветра тебе не страшны. В сложных жизненных ситуациях, когда на душе «скребут кошки» хочется плакать или драться, стань могучим и крепким деревом, скажи себе, что ты сильный, у тебя все получится, все будет хорошо. Это поза уверенного человека».

Затем дети берутся за руки и поднимают их вверх, продолжают давить пятками на пол. Они произносят: «Мы вместе – великая сила. Одиному дереву тяжело в ненастье. Намного легче устоять целой роще. Вместе нам не страшны никакие невзгоды». После этого психолог предлагает детям резко встряхнуть руками, расслабиться.

9. Рефлексия

10. Ритуал прощания.

Занятие 3. «Возьми себя в руки»

Цель: развитие умения чувствовать друг друга, снятие эмоционального напряжения, помочь ребенку разобраться в признаках агрессивного поведения, в т.ч. и своем собственном агрессивном поведении, а также исследовать чужую агрессивность, диагностика актуального эмоционального фона ребенка

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение «Хлопки»

Дети встают в круг. Выбирается один водящий, которого ставят в начало круга. Затем водящий делает хлопок в ладоши, следующий за ним повторяет, за вторым – третий...

Водящий подходит к любому месту в круге, после чего движение хлопков должно начаться с этого места и далее, пока водящий не укажет другое место.

3. Проективная методика «Несуществующее животное» (Приложение 4)

4. Упражнение «Рецепт: Как сделать ребенка агрессивным»

1 часть.

- Попросите детей представить агрессивного человека и проследить мысленно, что обычно делает агрессивный человек, как он себя ведет, что говорит.

- Пусть дети возьмут бумагу и напишут небольшой рецепт, следуя которому, можно создать агрессивного ребенка, а также нарисуют портрет такого ребенка.

- Затем дети по кругу зачитывают свои рецепты и изображают агрессивного ребенка (как он ходит, как он смотрит, какой у него голос, что он делает).

- Обсудить с детьми: что им нравится в агрессивном ребенке, что не нравится, что бы они хотели изменить в таком ребенке.

2 часть.

- Далее попросите детей подумать о том, когда и как они стали проявлять агрессию? Каким образом они могут вызвать агрессию по отношению к себе?

- Пусть дети возьмут еще лист бумаги и разделят его вертикальной линией пополам на левую и правую части. Слева записывается, как окружающие в течение дня проявляли агрессию по отношению к ним. В правой части записывается, как сам ребенок проявлял агрессию по отношению к другим детям.

- После того, как все сделают упражнение, можно обсудить с детьми:

- Знают ли они таких детей, которые бывают агрессивными?

- Как они считают, почему люди бывают агрессивными? – Всегда ли стоит прибегать к агрессии в сложной ситуации или можно иногда решать проблему другим способом (каким)?

- Как ведет себя жертва агрессии?

- Что можно сделать, чтобы не быть жертвой?

5. Беседа «Как выпустить пар?»

Беседа о способах снятия эмоционального напряжения

6. Упражнение «Возьми себя в руки» (на саморегуляцию)

При первых признаках беспокойства, когда хочется кого-то стукнуть, есть очень простой способ обрести душевное равновесие: нужно обхватить ладонями локти и сильно прижать руки к груди – это поза выдержанного, сильного духом человека.

7. Упражнение «Воздушный шарик»

Давайте сделаем воздушный шарик. Поднимите руки вверх, изображая шарик. Глубоко вдохните – наполните шарик воздухом и задержите дыхание. А теперь медленно выпустите из шарика воздух – выдохните. Руки медленно опускаются вниз. Шарик сдулся и стал похожим на тряпочку: голова склонилась на грудь, руки расслабленно опущены вдоль туловища. Упражнение выполняется 2-3 раза.

8. Рефлексия

9. Ритуал прощания.

Занятие 4. «Преодолеем свой гнев»

Цель: игровая коррекция агрессивности, снятие эмоционального напряжения, формирование у детей нравственных представлений, чувства эмпатии, сочувствия к окружающим людям, конструктивных способов реагирования в конфликтной ситуации; развитие навыков релаксации, саморегуляции и самоконтроля.

1. Ритуал приветствия.

2. Игра «Обзывалки»

Участники игры передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными необходимыми словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, грибов, рыб, цветов... Каждое обращение обязательно должно начинаться с названия ребенка по имени,

например: «Саша — морковка!»

В заключительном круге играющие обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты — моя радость!...»

3. Игра “Маленькое привидение”

Ведущий предлагает учащимся играть роль маленьких добрых привидений: «Мне захотелось немного похулиганить и научить этому вас. Сейчас мы будем слегка пугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение: (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук “У”. Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить “У”, если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить”.

Затем ведущий хлопает в ладоши: “Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем ребятами!”

4. Рисование собственного гнева

1. Попросите детей подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает максимальное чувство гнева, злости с их стороны.

2. Попросите отметить, в каких частях тела он максимально ощущает свой гнев.

Обсудите это с каждым ребенком:

- на что похож ваш гнев?

- можете ли вы изобразить его в виде рисунка или слепить ваш гнев из пластилина?

3. Обсудите с детьми их рисунки или скульптуры:

- что изображено на них?

- что чувствовал каждый ребенок, когда изображал свой гнев?

- может ли кто-то поговорить от лица своего рисунка?

- изменилось ли состояние ребенка, когда он полностью прорисовал свой рисунок?

4. Спросите детей, что им хочется сделать со своими произведениями (разорвать его, выбросить, нарисовать новый). В случае, когда дети хотят нарисовать новый рисунок или исправить что-то в данном, нужно обсудить:

- что чувствует ребенок, когда рисует новый вариант?

- попросить поговорить от лица нового рисунка

- изменилось ли состояние ребенка теперь?

5. Упражнение «Кулачки» (на саморегуляцию)

Необходимо встать прямо, опустить руки вдоль туловища, сильно, до боли, сжать кулаки и затем очень медленно их разжать.

6. Беседа по картинке (сюжетная картинка с изображением драки)

Детям предлагается составить рассказ по картинке.

Что произошло?

Что чувствует каждый участник драки?

Что он пытается отстоять, доказать таким образом?

Как по другому можно было бы решить спор?

Какие выражения лиц у изображенных детей?

Какого внутреннего состояния каждого участника драки?

Что испытывали бы вы, будучи в роли ребят?

Что переживают другие люди, сталкиваясь с агрессивными проявлениями?

Какое впечатление складывается у них об агрессивном человеке?

А что испытывают люди, когда проблема решается более конструктивным способом?

Вывод: агрессивное поведение человека не способствует формированию у окружающих позитивного мнения о нем. Внешние проявления силы еще не свидетельствуют о внутренней силе характера. Агрессия может быть расценена как наглость, невоспитанность, неумение сдерживать и контролировать себя. Кроме того, даже словами можно жестоко обидеть хорошего человека, ведь он не заслуживает такого обращения. Всегда нужно задавать себе вопрос: какие чувства вызовут у других ваши фразы или действия, и стоит ли так поступать?

7. Упражнение на релаксацию «Зимняя дорога»

Ведущий. Закрыли глаза... Расслабились... Перед вами дальняя дорога. Морозное утро. На солнце серебрится снег.

По широкому белоснежному полю бежит тройка. Под полозьями саней скрипит снег. Сани подпрыгивают на ухабах. Вам легко и привольно. Легкий морозец румянит ваши щеки. Вдали темнеет лес. Вам свободно дышится. Родная природа радует глаз и вашу душу. Душа, как тройка, как бы становится крылатой: летит и летит вперед по блестящему и серебристому ковру. Где-то в выси голубизна неба. Привольно, просторно, спокойно. Только снег скрипит под полозьями саней. Позади остались тревоги и заботы. Не будем думать о том, что осталось позади. Главное – что теперь и что будет. Теперь вам очень хорошо, хорошо, хорошо. А тройка мчится вперед...

Глубоко вздохнули... Откройте глаза.

8. Рефлексия

9. Ритуал прощания.

3 раздел

Тема раздела: «Учимся владеть собой и сотрудничать с людьми»

Занятие 1. «Почему мы ссоримся?»

Цель: формирование навыков позитивного общения, формирование навыков адекватного эмоционального реагирования в конфликтной ситуации, обучение детей техникам ауторелаксации и саморегуляции.

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение «Вежливые слова»

Игра проводится с мячом и в кругу. Дети бросают друг другу мяч, называя вежливые слова. Затем упражнение усложняется: надо назвать только слова приветствия (здравствуйте, привет, добрый день и т.д.), благодарности (спасибо и т.д.), извинения, прощания и т.д.

3. Упражнение «Рубка дров»

Ведущий: “Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны, находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: “Ха!””

4. Беседа «Почему мы ссоримся?»

Психолог просит детей высказаться по вопросам:

- что такое ссора?
- как она возникает, с чего начинается?
- был ли в вашей жизни хотя бы один раз, когда ссору начали вы сами? И что вы при этом сделали?
- а что вам нравится в ссоре? (если вы часто ссоритесь, значит в ссоре есть что-то привлекательное для вас)
- а что не нравится в ссорах?
- если бы ссора имела цвет, то какого бы цвета она была?
- а какая ссора на вкус?
- а если ссору потрогать, то какая она?
- а какая ссора на слух?

5. Рисование

Ведущий предлагает нарисовать детям ситуацию, в которой у них произошла ссора (когда они злились или злятся на кого-то).

Дети комментируют рисунки, и устраивается проигрывание ситуаций и способов выхода из них

6. Рефлексия

7. Ритуал прощания.

Занятие 2. «Мои добрые дела»

Цель: обучение детей навыкам контроля и управления гневом, формирование опыта доверия у ребенка, развитие умения сочувствовать, сопереживать другому человеку, тактильного восприятия, снятие напряжения и стресса.

1. Ритуал приветствия.

2. Игра «Это я. Узнай меня!»

Ведущий предлагает детям сесть как им удобно: «Сейчас тот, кто первый захочет, отойдет, сядет и повернется к остальным спиной. Все остальные по очереди должны подойти, ласково погладить его по плечу со словами приветствия. Нужно узнать того, кто дотрагивается, и назвать его имя».

3. Ввод правил борьбы с гневом

1. Прежде, чем перейти к действию, скажи себе «Стоп!».
 2. Прежде, чем перейти к действию, глубоко вдохни и посчитай до 10.
 3. Прежде, чем перейти к действию, сильно сожми кулаки и разожми их. Так можно делать до 10 раз.
 4. Прежде, чем перейти к действию, остановись и подумай, что ты хочешь сделать.
 5. Относись бережно к вещам.
 6. Говори уважительно со старшими.
 7. Держи руки при себе.
 8. Легкие мячики, которые можно швырять в мишень; мягкие подушки, которые можно пинать, колотить; резиновые молотки, которыми можно со всей силы бить по стене и по полу; газеты, которые можно комкать и швырять, не боясь что-либо разбить и разрушить
- и пр. правила, которые могут быть придуманы по ходу обсуждения в группе.**

4. Закрепление правил в ролевой игре

Предварительно проводится обсуждение того, в каких ситуациях дети чаще всего злятся и им хочется кого-то ударить, толкнуть, обозвать. Спрашивается и то, удавалось ли иногда себя сдерживать, в каких случаях и что помогло в этом (составить список «помощников»). Работа ведется сначала с одним правилом, потом с другим. Правило записывается. Детям предлагается представить начало конфликтной ситуации, вспомнить своих «помощников», и ввести данное правило. Затем обсуждается, как может после этого измениться ситуация. После этого, ведущий рассматривает одну ситуацию за другой, о которых говорили дети, и, начиная с менее конфликтной, с учетом введенного правила проигрывается в ролевой игре. Ведущий может сам брать на себя роль «противника-жертвы», или приглашать для этого детей.

5. Игра "Слепой и поводырь"

Для того чтобы начать игру, нужны два человека. Один из них будет слепым - ему завязывают глаза. Второй - его поводырем, старающимся аккуратно и бережно перевести слепого человека через дорогу с оживленным движением.

Это "движение" заранее создается, расставив в комнате стулья и какие-то другие вещи таким образом, чтобы они мешали свободно перейти с одной стороны помещения на другую. Если есть еще желающие принять участие в игре, то они могут создавать "баррикады" из своих тел, расставив руки и ноги и замерев в любом месте комнаты.

Задача проводника - аккуратно перевести слепого на другую "сторону шоссе" (где это место, договоритесь заранее), оберегая его от столкновений с различными препятствиями. После того как задача будет выполнена, обсудите с ребенком, легко ли ему было в роли слепого, доверял ли он проводнику, его заботе и умению, какие чувства испытывал. В следующий раз пусть он попробует себя в роли проводника - это научит его заботе и вниманию к другому человеку.

"Проводник" может контактировать со "слепым" разными способами: говорить о том, что нужно делать, или просто вести его за собой, поднимая ногу "слепого" на нужную высоту, чтобы перешагнуть преграду. Можно чередовать эти варианты, введя запрет на один из них, тренируя таким образом владение то вербальными, то невербальными средствами общения.

6. Беседа «Мои добрые дела»

Психолог предлагает детям вспомнить, какие хорошие поступки они в своей жизни совершили. Анализируется, что испытывали люди, по отношению к которым были совершены эти поступки, и что ощущали при этом сами дети. Все вместе пытаются ответить на вопрос: что мешает нам делать больше добрых дел?

Каждый ребенок получает домашнее задание:

- 1) Сделать доброе дело для кого-нибудь из родных, знакомых, друзей – любого нуждающегося в помощи человека, и рассказать об этом на следующем занятии;
- 2) Изобразить на бумаге свои добрые дела и принести рисунки

7. Упражнение «Ощути прикосновения»

Учащиеся стоят по кругу парами, образуя внутренний и внешний круги.

Ведущий. Светит яркое солнце. Оно всех любит и греет. От его лучей всем тепло и приятно. Но вдруг появляется легкий ветерок, который все усиливается и усиливается и превращается в настоящий ураган, который вырывает с корнями деревья. Но вот он постепенно утихает, появляется небольшая тучка, и начинается редкий дождик: «кап, кап, кап». Дождь становится все сильнее и сильнее. Теперь он прекращается совсем. И снова выглянуло солнышко, которое всех ласкает своими теплыми лучами.

Во время текста ребята, стоящие во внешнем круге, тактильно изображают все, о чем говорится в тексте, на своих партнерах, стоящих во внутреннем круге. Последние просто стоят и стараются отследить свои чувства. Затем дети в парах меняются местами. Текст проговаривается снова для ранее стоящих сзади.

По окончании игры дети делятся друг с другом впечатлениями и чувствами:

- Какие прикосновения были особенно приятными?
- Какие из них вызывали неприятные чувства?
- На что были похожи те или иные прикосновения?

8. Рефлексия

9. Ритуал прощания.

Занятие 3. «Сочувствие»

Цель: адаптация ребенка к новым способам поведения, предоставить возможность детям увидеть различные варианты поведения, проследить последствия выбранного поведения, развитие у детей навыков рефлексии, чувства эмпатии, нравственных представлений, обучение детей техникам ауторелаксации и саморегуляции.

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение «Каким бы я хотел быть и какой сейчас»

1. Детям предлагается нарисовать себя, какой он есть сейчас и каким бы хотел стать. После показа рисунков в кругу с каждым участником обсуждается (а ребята помогают советами - как стать лучше) какие шаги нужно предпринять, что бы соответствовать своему образу, какие ему присущи черты, и как в себе их развить.

2. После этого каждый ребёнок рисует для себя поэтапную «дорожку - лестницу» к вершине своего совершенства, изображая себя на каждом этапе восхождения (какие качества он прибавляет себе с каждой ступенькой и какие поступки совершает, что бы быть лучше.)

3. Работа с картинками, отражающие проблемные ситуации

Дети делятся на тройки, и каждой из них раздается своя карточка-картинка. Предлагается придумать как можно больше различных вариантов поведения, возможных в ситуации, изображенной на картинке, а также придумать небольшую историю-продолжение.

4. Беседа «Сочувствие»

(Приложение 5)

5. Упражнение «Черепаха» (на ауторелаксацию и саморегуляцию)

«Как ведет себя черепаха, если ее что-то испугало? Правильно, она прячется в панцирь, втягивая в него голову и лапки. Представим себе, что мы – черепахи и что-то нас испугало и расстроило».

Дети вслед за тренером «прячутся в панцирь»: голова втянута и опущена на грудь, руки сжимаются в кулачки и крепко прижаты к груди, ноги поджаты. В таком положении нужно подольше задержаться, зафиксировав напряженное состояние. После этого руководитель говорит, что «опасность миновала», и все начинают медленно расслабляться. Важно дать детям разницу между напряжением и расслаблением.

Затем психолог советует ребятам всякий раз, когда их что-то расстраивает или огорчает, представить себя черепахами и мысленно «прятаться в панцирь», чтобы не наделать глупостей, не наговорить ненужных слов, о которых они потом будут сожалеть.

6. Рефлексия

7. Ритуал прощания.

Занятие 4. «Сотрудничество»

Цель: обучение детей эффективным способам общения, формирование позитивной самооценки и уверенного поведения

1. Ритуал приветствия.

2. Игра «Хлопки»

Дети встают в круг. Выбирается один водящий, которого ставят в начало круга. Затем водящий делает хлопок в ладоши, следующий за ним повторяет, за вторым – третий и т.д. Водящий подходит к любому месту в круге, после чего движение хлопков должно начаться с этого места и далее, пока водящий не укажет другое место. Место постоянно определяет водящий.

3. Упражнение «Попроси игрушку»

(вербальный вариант)

Группа делится на пары, один из участников пары берёт в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой участник должен попросить этот предмет.

Инструкция участнику 1: «Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать».

Инструкция участнику 2: «Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали».

Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

4. Упражнение «Сундучок»

1. Ведущий: «У каждого внутри есть свой сундучок сокровищ. Закройте глаза и представьте его. Какого он цвета? Размера? Закрыт или открыт? Можно ли нам в него посмотреть? Можно ли воспользоваться содержимым (всем или избранным)?»

2. Обсуждение в кругу.

У каждого есть свой сундучок и свои сокровища. И нам хочется, чтобы они были, и их было побольше. Давайте будем их собирать и хранить. Если понимаешь, что они не нужны, то поделись ими с другими – тем, кому они нужны, и начни собирать новые – нужные тебе.

5. Упражнение «Добрый стул»

Ведущий предлагает всем желающим посидеть на таком «добром стуле». Сев на него, ребенок выслушивает о том, что есть в нем хорошего от остальных участников группы. Важно, чтобы дети не повторялись.

6. Рефлексия

7. Ритуал прощания.

Занятие 5. «Мои ресурсы»

Цель: помочь детям в осмыслении внутренних ресурсов, которые у них появились; диагностика эмоционального состояния ребенка, подведение итогов встреч

1. Методика самооценки эмоциональных состояний Н. П. Фетискина «Градусник»

2. Проективная методика «Несуществующее животное»

3. Упражнение «Мои ресурсы»

Детям предлагается расшифровать пиктограммы различных эмоций. Затем, они выбирают, какие эмоции понадобятся им в дальнейшей жизни, а какие не нужны, нежелательны.

Работа ведется в группах по 4-5 чел. с помощью карточек-пиктограмм, которые дети наклеивают на большие листы.

Затем происходит обсуждение выбора учащихся.

4. Упражнение «Послание тебе»

Сначала ведущий просит детей вспомнить о том, что происходило на занятиях за весь период встреч, вспомнить приятные моменты общения и впечатления.

Затем детям предлагается написать доброе послание каждому участнику группы. Это послание может содержать комплимент, пожелание или благодарность. Важно, чтобы дети своим посланием подарили другим частичку добра, любви и уважения.

5. Обсуждение итогов тренинга

-что было сложно и почему?

-что особенно понравилось?

-чему научились на занятиях?

-как вы думаете, изменилось ли ваше поведение в последнее время? в чем были изменения?

-как вы это заметили?

Ведущий обращает внимание детей на те знания и умения, которые они приобрели за время занятий (совместное обсуждение).

Затем каждому выдается медаль за те или иные достижения. Ведущий благодарит ребят за участие в работе.

V. 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. Оклендер 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/1_02_00/1_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/>

VI. Методические рекомендации

На первом этапе происходит знакомство детей друг с другом, освоение правил работы в группе, снятие эмоционального напряжения, тревожности, создание атмосферы безопасности и защищенности в группе. Проводимая диагностика позволяет выявить особенности эмоционального мира детей, характер взаимоотношений, статус ребенка в группе.

Основными способами достижения задач этого этапа являются подвижные и малоподвижные игры, совместная разработка правил поведения в группе, диагностика эмоционального состояния каждого участника, изобразительная деятельность, психогимнастика и ауторелаксация.

На следующем этапе важно закрепить новый опыт общения, сложившейся в группе, чтобы дети могли его перенести в повседневную жизнь. Продолжаются поиск и обсуждение способов поведения, альтернативных агрессивному, выработка собственного отношения к агрессии. Решению задач данного этапа способствуют игровые упражнения, беседы, проективные методики, позволяющие отследить эмоциональное состояние участников группы, рисование, упражнения на релаксацию.

На заключительном этапе идет подведение итогов работы. Дети повторяют то, чему они научились на занятиях, закрепляют знания о способах разрядки гнева и снятия агрессивности, о навыках ауторелаксации и саморегуляции. Проводится итоговая диагностика, позволяющая выявить степень агрессивности, эмоциональное благополучие участников группы.

На последнем занятии идет обобщение знаний детей о причинах агрессии, адекватных формах эмоционального реагирования, приемах самоконтроля. Психолог акцентирует внимание детей на том, что с окончанием занятий их работа над собой не заканчивается. Он договаривается с детьми о том, что каждый из них будет приходить на индивидуальные встречи и рассказывать о выполнении личного плана добрых дел, о работе над своими недостатками. И если кому-то будет трудно справляться со своими негативными состояниями, он всегда может придти в кабинет психолога за помощью или советом.

ПРИЕМЫ И ТЕХНИКИ РАБОТЫ С ГНЕВОМ

1 БЛОК – ОБУЧЕНИЕ ПРИЕМЛЕМЫМ СПОСОБАМ ВЫРАЖЕНИЯ ГНЕВА

- Когда ребенок рассердился на сверстника и обзывает его, можно вместе с ним **нарисовать обидчика, изобразить его в том виде и в той ситуации, в которой хочется «оскорбленному»**. Если ребенок умеет писать, можно позволить ему подписать рисунок так, как он хочет, если не умеет — сделать подпись под его диктовку. Безусловно, подобная работа должна проводиться один на один с ребенком, вне поля зрения соперника.

- **"Недружеский шарж"**

Этот игровой прием поможет вашему ребенку более достойно выйти из ситуации, когда он сильно рассержен и "выливает" свои чувства на того, кто его обидел, крича, обзываясь, толкаясь и т. п. Постарайтесь увести ребенка в другое место, чтобы он не видел того, кто его так разозлил. Теперь можно предложить ему нарисовать карикатуру на этого человека. Лучше всего для начала показать образец, какой может быть карикатура, чем она отличается от обычного портрета. Когда ребенок поймет, что не нужно стараться изобразить оригинал в точности, а, напротив, можно исказить яркие черты или просто нарисовать человека таким, каким видит в данный момент, дайте ему бумагу и карандаши.

В процессе рисования постарайтесь не одергивать ребенка и не смягчать то, что он рисует и что он при этом говорит. Просто будьте рядом и не осуждайте. Вы также можете показать ребенку, что понимаете его чувства (несмотря на то, что не согласны с тем, что обидчик действительно заслуживает всех ругательных слов, которые при рисовании говорятся в его адрес). Для этого вы можете отразить его чувства словами типа: "Я вижу, ты сильно разозлился на Колю" или "Действительно очень обидно, когда тебя не понимают и подозревают" и т. п.

Когда рисунок будет закончен, предложите ребенку подписать его так, как ему хочется. Затем спросите его о том, как он себя сейчас чувствует и что ему хочется сделать с этим "недружеским шаржем" (пусть ребенок совершит это в действительности).

***Примечание.** Когда вы будете проводить этот игровой прием, не смущайтесь "негуманностью" и "некультурностью" происходящего. Помните, что это всего лишь игра, и чем больше негативных эмоций в ней сумеет выплеснуть ребенок, тем меньше разрушительных действий ему захочется совершить в общении с реальным человеком. Напротив, порадитесь сами и выразите гордость за успехи ребенка, если он смог таким образом избежать драки или крупной ссоры.*

- **«Мешочек для криков»** («Стаканчик для криков», «Волшебная труба "Крик"» и др.).

Перед началом урока каждый желающий ребенок может подойти к «Мешочку для криков» и как можно громче покричать в него. Таким образом, он «избавляется» от своего крика на время занятия. После занятия дети могут «забрать» свой крик обратно. Обычно в конце урока дети с шутками и смехом оставляют содержимое «Мешочка» учителю на память.

Другой вариант - "Мешочек криков":

если ребенок возмущен, взволнован, разозлен, словом, просто не в состоянии говорить с вами спокойно, предложите ему воспользоваться "мешочком криков". Договоритесь с ребенком, что пока у него в руках этот мешочек, то он может кричать и визжать в него столько, сколько ему необходимо. Но когда он опустит волшебный мешочек, то будет разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее.

Примечание. Так называемый "мешочек криков" вы можете изготовить из любого тканевого мешочка, желательно пришить к нему завязочки, чтобы иметь возможность "закрывать" все "кричалки" на время нормального разговора. Получившийся мешочек должен храниться в определенном месте и не использоваться с другими целями. Если под рукой не оказалось мешочка, то можно его переделать в "баночку криков" или даже "кастрюлю криков", желательно с крышкой. Однако использовать их позднее для мирных целей, например для приготовления еды, будет крайне нежелательно.

- Техники физического отведения гнева - подходят любые интенсивные физические упражнения. Лучше всего, если они связаны с ударами: игры с мячом, ракеткой или ритмичные движения — плавание, бег и т. д. Все, что дает возможность выплеснуть негативную энергию гнева в действие.

Легкие мячики, которые ребенок может швырять в мишень; мягкие подушки, которые разгневанный ребенок может пинать, колотить; резиновые молотки, которыми можно со всей силы бить по стене и по полу; газеты, которые можно комкать и швырять, не боясь что-либо разбить и разрушить, — все эти предметы могут способствовать снижению эмоционального и мышечного напряжения, если мы научим детей пользоваться ими в экстремальных ситуациях.

- Из глины можно слепить фигурку своего обидчика (а можно даже нацарапать чем-то острым его имя), разбить, смять ее, расплющить между ладонками, а затем при желании восстановить. Так, когда ребенок лепит фигурку обидчика из глины, он испытывает ощущение контроля ситуации: он может ее создать, сплющить, растоптать и, при желании, снова восстановить. Причем именно то, что ребенок по собственному желанию может уничтожать и восстанавливать свое произведение, и привлекает детей больше всего.

- **"Критикуй, не обижая"**

Эта игра является очень важной частью программы работы с агрессивным ребенком, так как она тренирует умение направлять свое недовольство не на бумагу, песок или воду, а непосредственно на того, кто вызвал у ребенка негативные эмоции. Конечно, форма проявления такого недовольства должна быть вежливой и не обижать человека. Ребенку следует стремиться не "сделать больно в отместку", а добиться изменений в поведении другого человека, чтобы ему снова стало комфортно с ним общаться. Иными словами, нужно учить детей конструктивной критике, а это - целое искусство. Поэтому не ожидайте всего и сразу, а начинайте постепенную работу в этом направлении.

Заранее заготовьте набор фраз, которыми ваш ребенок (или его одноклассники) склонен пользоваться, чтобы оценить проявления другого человека. В этой копилке у вас окажутся предложения типа: "Ты дурак", "Смотри, куда прешься, корова!", "С тобой со скуки помрешь!" и другие фразы, режущие ухо воспитанного взрослого. Можно записать эти грубости и обзывалки на отдельных листочках. Теперь введите законы правильной критики. К ним относятся:

- критикуй не человека в целом, а его конкретные действия;
- говори о своих чувствах по поводу того, что тебе не нравится;

- предлагай пути решения проблемы, если возможно, то и свою помощь;
- покажи уважение к человеку, свою веру в то, что он сможет измениться;
- избегай слов и интонаций, которые могут обидеть человека;
- не приказывай, а предлагай человеку выбор.

Если теория ребенком усвоена, начинайте практиковаться. Возьмите любой листок с обидной фразой. Пусть ребенок предложит, как ее изменить таким образом, чтобы сказать о своих чувствах и мыслях, но не обидеть человека. Так, фраза "С тобой со скуки помрешь!" может перетечь в предложение типа: "Знаешь, мне уже надоело собирать мозаику. Давай лучше погуляем или построим замок из конструктора" или "Лично мне не очень интересно слушать об одном и том же целый день. Я уверен, что ты знаешь еще много интересных вещей. Так что, может, поговорим о чем-то еще или займемся делами?". Каким именно будет ответ вашего ребенка, зависит от его возраста и от того, какую ситуацию он себе представил.

***Примечание.** Взрослым придется помогать ребенку на первом этапе, так как речевое развитие и мышление детей еще недостаточны, чтобы придать мыслям и чувствам другую словесную форму. Поэтому подготовьтесь заранее. При этом, предлагая сыну или дочке какой-то вежливый вариант, подумайте, соответствует ли такая формулировка возрасту ребенка и особенностям речи современных детей. Иначе может возникнуть ситуация, когда ваш ребенок станет посмешищем, употребляя слишком книжные или слишком взрослые предложения. Замена грубым фразам, которую вы ему предлагаете, должна гармонично влиться в его речь, чтобы у окружающих не возникало ощущения, будто ваш ребенок играет какую-то роль (например, воспитанницы Института благородных девиц).*

2 БЛОК – ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ РАСПОЗНАВАНИЯ И КОНТРОЛЯ, УМЕНИЯ ВЛАДЕТЬ СОБОЙ В СИТУАЦИЯХ, ПРОВОЦИРУЮЩИХ ВСПЫШКИ ГНЕВА

- Для тренировки навыка распознавания эмоциональных состояний можно использовать разрезные шаблоны, этюды М.И. Чистяковой, упражнения и игры, разработанные Н.Л. Кряжевой, а также большие таблицы и плакаты с изображением различных эмоциональных состояний. В группе или классе, где находится такой плакат, дети обязательно перед началом занятий подойдут к нему и укажут свое состояние, даже если педагог не просит их об этом, так как каждому из них приятно привлечь внимание взрослого на себя.
- Можно научить детей проводить обратную процедуру: самим **придумывать названия эмоциональных состояний**, изображенных на плакате. Дети должны указать, в каком настроении находятся забавные человечки.
- Еще один способ научить ребенка понимать свое эмоциональное состояние и развить потребность говорить о нем — рисование. Детей можно попросить сделать **рисунки на темы: «Когда я сержусь», «Когда я радуюсь», «Когда я счастлив» и т.д.** С этой целью разместите на мольберте (или просто на большом листе на стене) заранее нарисованные фигурки людей, изображенных в различных ситуациях, но без прорисованных лиц. Тогда ребенок сможет при желании подойти и завершить рисунок.
- Для того чтобы дети могли верно оценивать свое состояние, а в нужный момент и управлять им, необходимо **научить каждого ребенка понимать себя**, и прежде всего — **ощущение своего тела**. Сначала можно потренироваться перед зеркалом:

пусть ребенок скажет, какое настроение у него в данный момент и что он чувствует. Дети очень чутко воспринимают сигналы своего тела и с легкостью описывают их. Например, если ребенок злится, он чаще всего определяет свое состояние так: «Сердце колотится, в животе щекотно, в горле кричать хочется, в пальцах на руках как будто иголки колют, щекам горячо, ладошки чешутся и т.д.». Мы можем научить детей точно оценивать эмоциональное состояние и, значит, вовремя реагировать на сигналы, которые подает нам тело. Если ребенок верно «расшифрует» послание своего тела, сам сможет понять: «Мое состояние близко к критическому. Жди бури». А если ребенок к тому же знает несколько приемлемых способов выплескивания гнева, он может успеть принять правильное решение, тем самым предотвратив конфликт.

- **"Гнев на сцене"**

Этот игровой коррекционный прием основан на зрительном представлении образа своего негативного чувства.

Когда ваш ребенок злится (или только что испытал злость), предложите ему представить, как выглядел бы его гнев на сцене театра. В образе кого выступал бы актер, играющий гнев, - монстра, человека, животного, а может быть, бесформенного пятна? Какого цвета был бы его костюм? Каким он был бы на ощупь - горячим или холодным, шершавым или гладким? Чем бы он пах? Каким голосом говорил бы? Какими интонациями? Как бы он двигался по сцене?

При желании ребенок может нарисовать образ своего гнева, а еще лучше, войти в роль этого актера и изобразить гнев "от первого лица", выразительно двигаясь за него и произнося реплики, которые ему хочется в данный момент произнести, и с такой громкостью и интонациями, как считает нужным. Спросите ребенка, с чего начиналось бы выступление гнева? Как развивалось бы? Чем оно должно закончиться? Пусть он покажет вам весь спектакль.

Позитивным моментом в этой игре является возможность совмещения ребенком ролей режиссера и актера, играющего гнев, то есть, получая возможность выплеснуть гнев, он в то же время имеет возможность руководить им и в конце концов "убрать" его со сцены.

***Примечание.** Для ребят постарше задание можно усложнить, попросив их придумать, как вел бы себя гнев на сцене, если бы он был гневом человека из первобытного общества, из рыцарского ордена, из современного цивилизованного мира. Тем самым вы натолкнете ребенка на мысль, что чувство гнева существовало всегда, но нормы его выражения в разные исторические времена и в разных обществах существенно отличаются.*

- **Конверсия энергии гнева в энергию роста и развития слабой части личности, которая нуждается в защите**

Ребенку предлагается представить образ не только своей гневной части личности, но и той слабой части, которую он защищает с помощью гнева. После чего ему предлагается перебросить всю энергию гнева на рост и развитие слабой части личности. Ребенок должен сосредоточиться и мысленно несколько минут поработать над этим. Затем ребенку предлагается соединиться в одно целое с этой слабой частью, которая теперь уже стала сильной. Обратите внимание ребенка на его ощущения во всем теле. Обычно гневная часть представляется каким-то большим, черным и колючим объектом, а слабая - маленьким, светлым и нежным. В результате такой конверсии энергии (обговаривается, что энергия возвращается слабой части в позитивной форме) слабая часть растет и усиливается, не теряя своего качества доброты, а гневная часть исчезает или также становится доброй.

Бывшая слабая часть становится способной решать те задачи, которые ранее были для нее недоступны, гнев более не нужен.

- **«Листок гнева»**

Обычно он представляет собой форматный лист, на котором изображено какое-либо смешное чудовище с огромным хоботом, длинными ушами или восемью ногами - на усмотрение автора. Хозяин листа в момент наибольшего эмоционального напряжения может смять, разорвать его. Этот вариант подойдет в том случае, если приступ гнева охватил ребенка во время урока.

Однако это способ поведения скорее взрослых, детям же просто один раз швырнуть скомканную бумагу в угол обычно недостаточно. Поэтому им стоит предложить разные способы выражения своих негативных эмоций: можно комкать, рвать, кусать, топтать, пинать листок гнева до тех пор, пока ребенок не почувствует, что это чувство уменьшилось и теперь он легко с ним справится. После этого попросите мальчика или девочку окончательно справиться со своим гневом, собрав все кусочки "гневного листа" и выбросив их в мусорку. Как правило, в процессе работы дети перестают злиться и эта игра начинает их веселить, так что заканчивают ее обычно в хорошем настроении.

***Примечание.** "Листок гнева" можно изготовить самим. Если это будет делать сам ребенок, то получится даже двойная проработка его эмоционального состояния. Итак, предложите ребенку представить, как выглядит его гнев: какой он формы, размера, на что или на кого похож. Теперь пусть ребенок изобразит получившийся образ на бумаге (с маленькими детьми нужно сразу переходить к рисованию, так как им еще сложно изобразить образ словами, что может вызвать дополнительное раздражение). Далее для расправы с гневом (как описывалось выше) все способы хороши!*

- **"Посчитал до десяти я и решил..."**

По сути, это правило, которого должен придерживаться ребенок, когда чувствует свою готовность действовать агрессивно. Он ни в коем случае не должен принимать никакого решения сразу, а вместо этого попробовать спокойно посчитать до десяти, успокаивая свое дыхание и стараясь расслабиться. Только после этого он может принять решение, как ему действовать в данной ситуации. Обсудите с сыном или дочерью, как изменились его (ее) мысли и желания после "успокоительного" счета. Какое решение будет более эффективным, а какое повлечет за собой еще большие трудности? Помогите ребенку освоить такой "взрослый" стиль мышления, который он позже сможет использовать самостоятельно.

3 БЛОК – ФОРМИРОВАНИЕ СПОСОБНОСТИ К ЭМПАТИИ, ДОВЕРИЮ, СОЧУВСТВИЮ, СОПЕРЕЖИВАНИЮ, РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ И УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ

- Формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию – через **ролевую игру**, в процессе которой ребенок получает возможность поставить себя на место других, оценить свое поведение со стороны. Попросить ребенка **разыграть ссору с вымышленными персонажами, похожую на ту, которая произошла в группе, а затем попытаться помирить ссорившихся**. Дети предлагают различные способы выхода из конфликта.

Общее обсуждение проблемы будет способствовать сплочению детского коллектива и установлению благоприятного психологического климата в группе.

Во время подобных обсуждений можно разыгрывать и другие ситуации, которые чаще всего вызывают конфликты в коллективе: как реагировать, если товарищ не отдает нужную тебе игрушку, что делать, если тебя дразнят, как поступить, если тебя толкнули и ты упал, и др. Целенаправленная и терпеливая работа в этом направлении поможет ребенку с большим пониманием относиться к чувствам и поступкам других и научиться самому адекватно относиться к происходящему.

- **"Отгадай, что я почувствовал?"**

Если вы уже поиграли (и не раз) в предыдущую игру, то наверняка ваш ребенок уже знает названия хотя бы основных эмоций. Но это еще не значит, что он правильно понимает их суть. Проверить это (а при необходимости и подкорректировать) вам поможет данная игра. В ней две основные роли: водящего и игрока (игроков может быть несколько).

Водящий должен загадать какое-то чувство, вспомнить историю, когда это чувство возникало у него, или придумать историю о ком-то другом, переживающем похожее состояние. При этом он должен рассказать свою историю так, чтобы не назвать случайно само чувство. Закончить рассказ нужно предложением: "Тогда я почувствовал..." - и сделать паузу. Тогда игрок пробует отгадать, что же мог чувствовать человек, попавший в такую ситуацию.

Рассказы лучше делать небольшие, например такие: "Пришла я раз из магазина, выложила продукты и поняла, что среди них нет масла. Вероятно, я забыла его на прилавке, когда убирала все в пакет. Посмотрела на часы - магазин уже закрывается. А так хотелось пожарить картошку! Тогда я почувствовала..." (Самый точный ответ в этом примере - "досада", но могут иметь место и другие эмоции - грусть или злость на себя.)

***Примечание.** Лучшие, чтобы начинал водить взрослый, показывая детям на примере, какими могут быть рассказы (не слишком длинные и не очень сложные). Если же ребенок угадал чувство персонажа, о котором идет речь, то можно предложить ему стать водящим и придумать свою историю. Слушайте внимательно эти истории - возможно, в обычной беседе ребенок не рассказал бы о своих скрытых переживаниях!*

- **"Страна чувств"**

Теперь, когда ребенок знает и названия эмоций, и какие ощущения за ними стоят, можно перейти к зримым образам чувств и применению творчества в работе с ними.

Вспомните с ребенком еще раз, какие чувства вы знаете. Запишите названия эмоций, которые вам вспоминаются, на отдельных листах бумаги. А теперь предложите ребенку представить, как выглядят эти "жители внутреннего мира"? Пусть он нарисует портрет каждого на листе с соответствующим названием. Процесс создания таких образов очень интересен и показателен. Обратите внимание, как представляет себе ребенок те или иные чувства, как объясняет свой выбор. Особенно информативным может быть следующее дополнение к нарисованному портрету. Предложите юному художнику изобразить, как выглядит домик каждого чувства и какие вещи в нем хранятся. Возможно, в новых образах вы увидите что-то схожее с жизнью самого ребенка.

***Примечание.** Полученные портреты лучше всего как-нибудь оформить. Можно создать из них "галерею чувств", развесив на стене, можно сделать художественный альбом, соединив листы вместе и сделав обложку. Главное, не выкидывайте их и не позволяйте им валяться где попало. Ведь это "жители внутреннего мира" вашего сына или дочери и только поэтому они заслуживают уважения и достойного обращения, а дети очень чувствительны к таким*

проявлениям родительского внимания! Работу по созданию такого альбома или галереи лучше проводить в несколько приемов (особенно с маленькими детьми), делая такие занятия систематическими и приступая к новым портретам на листах с надписью, сделанной в первый день этой долгой игры.

- **"Чувства на сцене"**

Эта игра аналогична игре "Гнев на сцене", только ролей может быть столько, сколько чувств. Так что есть, где разгуляться режиссерской фантазии!

Лучше эту игру, как и предыдущую, сделать систематически повторяющейся. Предлагайте в нее сыграть тогда, когда видите, что ребенок действительно испытывает какие-то эмоции. Например, когда он радуется, предложите ему рассказать и изобразить, как выглядела бы его радость на сцене.

Примечание. *Фантазируйте вместе с ребенком, задавая дополнительные вопросы, например: "Каким был бы танец радости?" Если мальчик или девочка захотят его исполнить, вероятно, понадобится ваша помощь в выборе музыкального сопровождения этого творческого процесса! Поэтому в коллекции ваших аудиокассет или дисков должны находиться мелодии с самым разным эмоциональным наполнением (от отчаяния и тревоги до радости и гордости).*

- **"Словарик добрых слов"**

Агрессивные дети часто страдают от бедного словарного запаса, вследствие чего даже при общении с симпатичными им людьми они часто употребляют привычные грубые выражения. Язык не только отражает наш внутренний мир, но и может влиять на него: вместе с появлением хороших слов наше внимание акцентируется на тех приятных качествах и явлениях, которые они обозначают.

Заведите с ребенком особый словарь. В него по алфавиту вы будете записывать различные прилагательные, причастия и существительные, которыми можно описать характер или внешность человека, то есть ответить на вопрос, каким может быть человек. При этом нужно соблюдать важное ограничение - все слова должны быть добрыми, вежливыми, подходящими для описания приятных (или нейтральных) качеств в людях. Так, на букву "Б" у вас могут быть записаны как слова, описывающие внешность: "блондин", "брюнет", "белокожий", "белокурый" и др., так и слова, относящиеся к описанию характера: "бескорыстный", "бережливый", "благородный", "беззащитный", "безотказный" и др. или описывающие деятельность человека в какой-то сфере: "безупречный", "безукоризненный", "блестящий" и пр. Если в голову вашему ребенку приходят слова типа "бестолковый" или "болтун", то обсудите с ним, что такие слова тоже есть в русском языке и мы их употребляем, но являются ли они приятными, хотел бы он услышать их в свой адрес! Если нет, то в словарики добрых слов им не место.

Примечание. *Как вы, наверное, понимаете, мало составить вместе с ребенком такой словарь и, положив его на полку, ждать, когда же он заговорит, используя столь богатую лексику. Чтобы все эти слова действительно стали употребляться детьми в обычной речи, необходимо проводить систематическую работу. С этой целью, во-первых, хорошо "освежать" слова в памяти. Для этого можно либо использовать вариант игры "Слово - шаг" (когда игрок может сделать шаг вперед, назвав качество человека на определенную букву), либо время от времени задавать ребенку вопросы, содержащие определения какого-то свойства, но не называющие его (например: "Как можно назвать человека, который не может постоять за себя и не чувствует себя в безопасности?" Ответ: "Беззащитный."). Во-вторых, нужно позаботиться о практике использования новых слов в каждодневной речи вашего сына или дочери. Для этого старайтесь чаще обсуждать с ним героев фильмов и книг, анализировать их*

поступки, мотивы, решая, о каких чертах характера они свидетельствуют. Конечно, здесь вам придется употреблять не только положительные характеристики, но постарайтесь показать ребенку, что даже в самом отрицательном герое (как и реальном человеке) можно найти какие-то хорошие черты, заслуживающие уважения.

- **"Пилот и диспетчер"**

Узнайте у ребенка, как он представляет себе действия пилота в самолете: с помощью чего он ориентируется в пространстве? Как избегает столкновения с другими самолетами? На что полагается, если плохая видимость? Таким образом, вы неминуемо придете к обсуждению работы диспетчера. Не трудно привести печальные примеры из жизни, когда неверные действия пилота, невнимательность диспетчера или просто их несогласованность в работе приводили к катастрофе. Поэтому бывает очень важно доверять другому человеку и выполнять его рекомендации, если у того информации больше, чем у тебя в данный момент.

Сначала роль пилота будет играть ребенок. Завяжите ему глаза, это означает, что самолет попал в зону плохой видимости. Теперь придется юному пилоту полностью доверить свое благополучие диспетчеру, то есть вам (или другому члену семьи, исполняющему эту роль). Как и в предыдущей игре, расставьте в комнате различные преграды. В центре поставьте пилота. Диспетчер должен находиться от него на достаточном расстоянии и управлять действиями самолета "с земли", то есть исключительно словами. Так он может давать пошаговые инструкции типа: "Повернись немного вправо, сделай три небольших шага вперед. Так, еще чуть-чуть продвинулся вперед. Стоп" и т. д. Пилот, выполняя указания диспетчера, должен пролететь беспрепятственно по комнате до указанного пункта назначения.

***Примечание.** Эта игра похожа на игру "Слепой и поводырь", но она несколько сложнее по выполнению, потому что помимо доверия ребенка ко второму игроку она предполагает умение ждать, находиться какое-то время в неизвестности. То есть вашему ребенку в процессе игры придется преодолеть свою импульсивность и научиться доверять человеку "на расстоянии", не ощущая рядом "дружеского плеча" и руководствуясь только словесными указаниями. Так что если вы предполагаете наличие сложностей с развитием этих качеств у вашего сына или дочери, то не стоит переходить к этой игре, не освоив хорошенько предыдущую.*

- **"Портрет агрессивного человека"**

Способность к адекватной самооценке и самокритике, к сожалению, не является хорошо развитым качеством у большинства детей, тем более у детей, склонных к агрессии. Это игровое упражнение поможет им увидеть себя со стороны и осознать свои отдельные поступки в ситуации конфликта и стиль поведения в целом.

Попросите ребенка мысленно представить себе агрессивного человека: как он выглядит, как ведет себя, как разговаривает, как ходит. Теперь можно попробовать отразить эти представления на бумаге - пусть ребенок нарисует портрет агрессивного человека. Когда рисунок будет закончен, поговорите о том, что там изображено. Почему ребенок именно так нарисовал агрессивного человека, какие его качества он хотел подчеркнуть в этом портрете? Спросите также, что вашему сыну или дочери нравится в нарисованном человеке, за что его можно уважать. А что, напротив, не нравится, что хотелось бы изменить? Почему этот человек агрессивный? Поинтересуйтесь, как, по мнению ребенка, к агрессивным людям относятся окружающие? Как он сам к ним относится?

Теперь необходимо перейти к разговору о личности самого ребенка. Расскажите ему, прежде всего, о том, что агрессия является нормальным человеческим проявлением в определенных ситуациях, когда остальные методы решения

проблемы неэффективны (лучше сразу привести примеры таких ситуаций или попросить ребенка это сделать). Можно также обсудить то, что у агрессии есть некоторые проявления, которые не только не осуждаются обществом, но даже поощряются. К таким проявлениям относятся, например, настойчивость в достижении цели и умение защитить себя и других людей.

После того как ребенок уяснил, что агрессия - это не всегда плохо, вы можете ожидать от него признания в себе этого качества. Спросите вашего сына или дочь, когда он (она) сам ведет себя агрессивно по отношению к окружающим? Есть ли какие-то обстоятельства, в которых он почти всегда себя так ведет? Есть ли люди, постоянно вызывающие агрессивные желания у ребенка? Отнеситесь внимательно к этим ответам, в них прозвучат "хронические проблемы", которые нужно анализировать и над которыми придется систематически работать. Постарайтесь подробно обсудить типичные ситуации возникновения гнева и агрессивного поведения у ребенка. Что чувствовал ваш ребенок в тот момент? О чем подумал? Что ему захотелось сделать? Как он реально поступил? Что за этим последовало? Можно ли было поступить иначе, чтобы избежать негативных последствий?

***Примечание.** Если вы будете в этом разговоре не судьей, а сочувствующим другом, то вам удастся расширить границы мышления ребенка и обогатить его поведенческий репертуар за счет знаний, почерпнутых из своего жизненного опыта. Для того чтобы вызвать у детей желание вести себя по-другому, лучше опирайтесь на такие аргументы, как "достиг ли ты своей цели?", "поняли ли окружающие, что ты чувствовал и чего хотел?", "было ли твоё поведение эффективным?", "улучшились ли твои отношения с окружающими?", чем на обоснования типа "это некрасиво!" или "хорошие дети так себя не ведут!".*

- **"Пойми без слов"**

Каждый взрослый по себе знает, как раздражает непонимание окружающими наших мыслей и желаний. Также каждый взрослый догадывается, что есть в этом печальном обстоятельстве и вина самого человека - значит, он не смог этого четко объяснить, был недостаточно настойчив или находчив для достижения этой цели. А вот дети об этом часто не догадываются. В силу детского эгоцентризма (когда они считают себя центром мироздания и меряют весь мир по себе), им трудно бывает представить, что окружающие их действительно не поняли или поняли неправильно. Дети редко прикладывают усилия для того, чтобы быть понятыми, зато часто обижаются и злятся, оценивая непонимание как "злонамеренность".

Поэтому данная игра будет полезна всем, так как в ней ребенку понадобится быть максимально доходчивым и постоянно искать объяснения задуманного остальным игрокам. Кроме того, он также побудет и "в чужой шкуре", пытаясь понять водящего, когда они поменяются местами.

Итак, в этой игре водящий задумывает какое-то слово (отвечающее на вопрос "кто?" или "что?"). После этого он должен постараться изобразить то, что это слово обозначает, не проронив ни звука. Можно двигаться, воспроизводя ситуацию, в которой используется данная вещь, или замирать, пытаясь скульптурно изобразить задуманное слово. Единственное, что запрещено в этой игре, так это указывать на сам предмет, даже если он есть поблизости, и произносить слова и звуки. Остальные игроки пытаются угадать изображаемое слово. Когда у них появляется версия о том, что бы это значило, то они сразу произносят свой ответ. Если он неверен, то водящий отрицательно качает головой. Если ответ правильный, то водящий снова может говорить и радостно это демонстрирует, называя вслух загаданное слово и приглашая назвавшего его стать водящим. Если же ответ игрока близок по смыслу, но не совсем точен, то ведущий показывает это с помощью знака, о котором договариваются заранее, например, помахав двумя руками перед собой.

Методика «Градусник»

Методика разработана Н. П. Фетискиным и предназначена для выявления эмоциональных состояний «здесь и сейчас». Она может использоваться в процессе учебных занятий и трудовой деятельности. Достоинством методики является быстрая фиксация состояний в их динамике.

Инструкция:

Перед вами на бланке изображен медицинский градусник, на котором имеется несколько шкал, соответствующих тому или иному эмоциональному состоянию. Деления на шкалах соответствуют тому или иному уровню вашего состояния. Отметьте любым знаком на этой шкале градусника «температуру» имеющегося в данный момент состояния (в данном случае – гнев или злость).

Шкалы градусника соответствуют следующим состояниям: восторженному, радостному, светлому (приятному); спокойному, уравновешенному; безразличному, скучному, дремотному; раздраженному, пресыщенному.

Интерпретация данных:

Расположение знака до 36 градусов соответствует слабой выраженности состояния, от 36 до 37 градусов - средней выраженности состояния, от 37 до 38 градусов - высокой выраженности, а от 38 до 39 градусов - очень высокой выраженности данного эмоционального состояния.

Методика получения обратной связи «Ёжик»

В основе методики лежит сказка М. Пляцковского «ЁЖИК».

Данная методика направлена на изучение агрессии младших школьников через получение обратной связи путем погружения в сказку.

Ребенку, чтобы заглянуть в себя и точнее выразить свое впечатление от восприятия, необходимы игровой и эмоциональный компоненты: соучастие, сочувствие, сопереживание. Ему важно увидеть образцы разного поведения и важно сравнить, сопоставить, отождествить себя с этими лицами с целью определения своей ситуации, своего состояния. В связи с этим естественнее всего предложить ребенку сказку, атмосфера которой будет узнаваема для него.

Получение обратной связи от младших школьников начинается с того, что в класс входит психолог или учитель и предлагает детям послушать очень интересную историю, которую ему поведал один маленький ёжик. При этом детям показывается красочный рисунок, где изображен счастливый и улыбчивый ёжик.

Инструкция:

– Ребята, я хочу рассказать вам одну историю, которая произошла в одном сказочном лесу. Её мне рассказал маленький ёжик, а ещё он просил рассказать эту историю вам. Итак – начинаем!

Все ежи на свете – колючие. Не правда ли? На них столько острых иголок, что не дотронешься даже. А по головке погладить – и вовсе нельзя. Поэтому их никто никогда и не приласкал ни разу. Но нашему ёжику все-таки повезло. Как это произошло? А вот как.

Брёл ёжик по лесу. Видит – пень торчит. А на том пеньке сидит Зайчонок и кашу манную из тарелки ест. И не просто ест, а столовой ложкой. Съел Зайчонок всю кашу и сказал: Спасибо, мама!

Подошла к Зайчонку мама Зайчиха, по головке лапкой погладила и похвалила:

– Молодец! Какой у меня воспитанный сыночек растёт!

А Ёжику, которого никто никогда не гладил так ласково, вдруг стало грустно. До того грустно, что он даже заплакал. Увидела Зайчиха, что Ёжик плачет, и спрашивает:

– Кто тебя обидел?

– Никто не обидел, – отвечает Ёжик.

– А почему тогда у тебя слезинки на глазах?

– Потому, что вы Зайчонка...погладили...лапкой.

– Разве тебя мама не гладит?

– Не гладит. Никто меня не гладит.

Я бы тебя, малыш, погладила, если бы...если бы ты не был таким колючим, – пожалела ёжика Зайчиха.

– Конечно, она бы тебя погладила, – вмешался Зайчонок. – Но можно очень даже просто лапу уколоть.

– А если я не буду колючим? – вдруг спросил Ёжик.

– Тогда другое дело, – говорит Зайчиха. – Но ведь это невозможно!

– Возможно! – крикнул Ёжик и стал кувыркаться, стал кататься по земле до тех пор, пока не нацепил на свои иголки целый ворох опавших листьев. Он стал похож на пестрый разноцветный шарик. Когда шарик этот подкатился к Зайчихе, она сразу не поняла, в чем дело. Но Ёжик просунул сквозь листья черную кнопчку носа и пробормотал:

– Теперь я...совсем...не колючий. Правда?

Зайчиха улыбнулась и погладила Ёжика.

– Молодец! – сказала она. – Ах, какой находчивый Ёжик растет!

– Ребята, когда Ёжик рассказал свою историю, ему захотелось узнать: есть ли в нашей школе детки, похожие на ежей, которых никто и никогда не погладил и не приласкал. А чтобы Ёжик быстрее об этом узнал, я предлагаю вам нарисовать ему рисунки и отправить их по почте в сказочный лес. В этом вам помогут вопросы, которые интересовали Ёжика. А вопросы такие:

Твоя мама часто гладит тебя по головке, прижимает к себе или она этого не делает совсем? Если часто, то нарисуй солнышко, если редко – нарисуй ёлочку, а если только ругает – нарисуй тучку.

Тебе хочется, чтобы мама чаще называла тебя ласково и нежно? Если да – нарисуй солнышко, если тебе всё равно – нарисуй ёлочку, а если тебе это не нравится – нарисуй тучку.

Бывают случаи, когда человека все раздражает вокруг, все ему не нравится. Если с тобой это происходит часто – нарисуй тучку, если редко – нарисуй елочку, ну а если тебе всегда с людьми легко и никто тебя не раздражает – нарисуй солнышко.

Нашего ёжика не мог никто погладить из-за иголок, и он от этого очень страдал. А есть ли у тебя такие “иголочки”, которые появляются у тебя даже тогда, когда тебе этого не хочется. Если “иголочки” появляются часто и они тебе мешают дружить с ребятами – нарисуй тучку, если это происходит редко, иногда – нарисуй ёлочку, а если этого не происходит никогда – нарисуй солнышко.

Когда ты приходишь в школу, в свой класс ребята рады тебя видеть, а ты радуешься встрече с ребятами или нет? Если тебе приятно видеть всех ребят – нарисуй солнышко, если приятно видеть только некоторых детей – нарисуй елочку, ну а если тебе не хочется никого видеть, не хочется ни с кем общаться – нарисуй тучку.

Спасибо, ребята, за ответы. Я думаю, что у вас все будет хорошо.

А теперь ребята все ваши рисунки мы положим в конверт и отправим по почте Ёжику в его сказочный лес. Если кому-то из вас хочется написать или нарисовать свою историю, похожую на историю Ёжика, вы можете это сделать после уроков или дома и принести свои письма мне, а я их отправлю в сказочный лес.

Обработка полученного материала:

Для наглядности полученных данных составляется таблица в “цвете”, где по горизонтали проставляются номера вопросов, а по вертикали прописываются фамилии учащихся и на пересечении проставляется рисунок ребенка.

Например,

Фамилия, имя 1 2 3 4 5 6

Иванов

Сидорова

Петров

Затем рисунки можно перевести в цветковые диаграммы, заменяя рисунок соответствующим цветом.

В результате получается цветное поле, на котором наглядно видно, какой процент учащихся и кто из детей подвержен агрессии.

Кроме диагностического характера, методика носит и психотерапевтический характер, так как ребенок непроизвольно “примеряет” ситуацию на себя.

Методика «Рисунок несуществующего животного»

Цель: оценить уровень агрессивного поведения ребенка, подтвердить результаты, полученные из наблюдения.

Инструкция: ребенку предлагается придумать и нарисовать несуществующее животное, а также дать ему ранее не существовавшее имя.

Материалы: простой карандаш средней твердости; стандартный лист белой бумаги (не глянцевой).

Интерпретация:

Как таковой, общепринятой системы оценки рисунка не существует. Теоретические посылки, положенные в основу создания методики, совпадают с таковыми у прочих проективных методик. Как и многие другие рисуночные тесты, тест направлен на диагностику личностных особенностей, иногда ее творческих потенций. В данном случае нам интересна оценка агрессивности учащихся.

Существуют несколько показателей наличия агрессивных тенденций.

Рисункам детей с высоким уровнем агрессии присущи:

- крупное изображение;
- сильная, уверенная линия рисунка;
- наличие орудий нападения: зубы, когти, рога и т.д. (подчеркивание зубов в свою очередь говорит о склонности к вербальной агрессии);
- наличие острых выступов и выростов, независимо от того, что они изображают (рога, уши, щупальца, клешни);
- изображение двух животных — один нападает, другой убегает;
- подчеркнутая прорисовка мускулатуры, кулаки и особо широкие плечи (говорящие о высокой значимости маскулинных (мужских) ценностей).

Все эти элементы являются признаками враждебности, повышенной тревожности, способствующими спонтанному возникновению агрессии, эмоционально неустойчивому состоянию. Кроме того, нужно помнить, что выводы об уровне агрессивности делаются в сочетании с основным занятием изображенного существа.

На рисунках детей со средним и низким уровнем агрессии нет угрожающих или нападающих животных, хищников, отсутствуют символы прямой агрессии (зубы, клювы, когти и т.д.). Агрессивность совершенно отсутствует в описании образа жизни животного и средств, которые позволили бы ему реализовать свои злые стремления. Эти рисунки отличаются уверенными, стыкующимися линиями, округлыми формами, что свидетельствует о наличии самоконтроля, дружелюбия, защитного характера агрессии.

Помимо уровня собственной агрессивности в рисунке несуществующего животного проявляется отношение к возможной агрессии со стороны окружающих. Боязнь нападения приводит к стремлению защитить придуманное животное. В качестве защиты может быть изображен панцирь, чешуя, броня, особо толстая кожа (ее может не быть на рисунке, но ее описывают в рассказе). Очень широко распространено изображение игл, как у дикобраза, или колючек. Для боязни агрессии характерны описание гигантских размеров животного и желание стать еще больше. При этом сам рисунок может быть большим, а может быть маленьким, так что тема гигантских размеров проходит только в рассказе.

Защитная агрессия не всегда оказывается столь безобидной. Нередки случаи, когда она активно проявляется на поведенческом уровне. Несмотря на то, что сам человек воспринимает ее как защитную, в действительности она может становиться опережающей: ожидая нападения (возможно, безо всяких оснований), человек спешит заранее напасть первым.

Отдельно можно выделять признаки невротической агрессии.

Невротическая агрессия, как и защитная, представляет собой ответную реакцию на неблагоприятную внешнюю ситуацию. Однако это значительно более обобщенная реакция, чем защитная агрессия: она направлена не непосредственно на источник потенциальной угрозы, а на все окружение. Признаком невротической агрессии в методике «Рисунок несуществующего животного» служит сочетание невротических и агрессивных проявлений. Так, невротическая тематика проявляется в рассказе о животном. Это, во-первых, эмоционально неприятное место жизни (указание на то, что животное живет в грязи, в тине). Во-вторых, это упоминание неприятной пищи (питание слизняками, мусором, гадостью и т.п.). В-третьих, грубое искажение формы глаз.

И, наконец, для невротического состояния типичны определенные виды страхов — невротические страхи. К ним относятся, в частности, страх перед мелкими животными (насекомыми, мышами и т.п.) и боязнь змей. Наличие таких страхов может проявиться при ответе на вопрос, чего животное боится, или при описании его врагов.

Для оценки агрессивности детей используется следующая таблица:

Симптомокомплексы агрессивности методики (по Фурманову И.А.):

<i>Симптомо- комплекс</i>	<i>Симптом</i>	<i>Балл</i>
Агрессия		
1.	Сильная, уверенная линия рисунка	0,1
2.	Неаккуратность рисунка	0,1
3.	Большое количество острых углов	0,1 - 0,2
4.	Верхнее размещение углов	0,1
5.	Крупное изображение	0,1 - 0,2
6.	Голова обращена вправо или анфас	0,1
7.	Хвост поднят вверх, пышный	0,1
8.	Угрожающее выражение	0,1
9.	Угрожающая поза	0,1
10.	Наличие орудий нападения (зубы, когти, рога)	0,1 - 0,2
11.	Хищник	0,1
12.	Вожак или одинокий	0,1
13.	При нападении "дерется насмерть", или "всех убивает", дерется традиционными способами (зубы, когти, рога, хобот и т.д.)	0,1
14.	Ночное животное	0,1
15.	Другие признаки	0,1

Беседа о вежливости и грубости

«Как вежливый поступок жизнь спас»

В реке плавали две рыбы, одна большая, а другая поменьше. Они вместе долго искали себе еду, и вдруг, откуда ни возьмись, прямо перед ними появился аппетитный червяк.

– Это мой, это мой червяк, я его первая заметила, – закричала маленькая рыбка, и стала хвостом грубо отпихивать от червяка большую рыбу.

– Пожалуйста, мне не жалко, ешь его на здоровье, – сказала большая рыба и вежливо уступила червяка.

– Правильно, – сказала рыбка, – маленьким надо уступать. А сама при этом подумала: – До чего же глупа эта рыба, сколько силы у нее, а она еду вкусную уступает. Если бы я была такая же большая и сильная, как она, никому бы не отдала вкусного червяка, даже если понадобилось, отняла бы его силой.

Довольная рыбка попробовала червяка на вкус, а потом взяла, да и проглотила его целиком. Вдруг неожиданно в одно мгновение рыбки не стало, а сверху над водой раздался чей-то сердитый голос:

– Опять мелочь на крючок попала, и почему же сегодня большая рыба не ловится?

Только теперь догадалась рыба, что ее вежливый поступок спас ей жизнь. Не уступи она червяка, маленькой рыбке, пришлось бы ей сегодня в ухе вариться...

Вопросы:

– Что спасло большую рыбу? (Вежливый поступок).

– Вы в жизни вежливо уступаете маленьким и слабым или можете обидеть их, пользуясь своей силой?

Критерии агрессивности ребенка

Анкета для педагога

1. Временами кажется, что в него вселяется злой дух.
2. Он не может промолчать, когда чем-то недоволен.
3. Если кто-то причиняет ему боль, он обязательно старается отплатить тем же.
4. Иногда ему без всякой причины хочется выругаться.
5. Бывает, что он с удовольствием ломает игрушки, разбивает что-то, потрошит.
6. Иногда он так настаивает на чем-то, что окружающие теряют терпение.
7. Он не прочь подразнить животных.
8. Переспорить его трудно.
9. Очень сердится, когда ему кажется, что над ним кто-то подшучивает.
10. Иногда у него вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих.
11. В ответ на обычные распоряжения стремится сделать все наоборот.
12. Часто не по возрасту ворчлив.
13. Воспринимает себя как самостоятельного и решительного человека.
14. Любит быть первым, командовать, подчинять себе других.
15. Неудачи вызывают у него сильное раздражение, желание найти виноватых.
16. Легко ссорится, вступает в драку.
17. Старается общаться с младшими и физически более слабыми детьми.
18. У него нередко приступы мрачной раздражительности.
19. Не считается со сверстниками, не уступает, не делится.
20. Уверен (а), что любое задание выполнит лучше всех.

Ключ: положительный ответ на каждое утверждение оценивается в 1 балл.

15—20 баллов — высокая агрессивность;

7—14 баллов — средняя агрессивность;

1—6 баллов — низкая агрессивность.

Приложение 7.

Родительское собрание

Тема “Агрессия и жестокость в детском мире”

Тема нашей встречи: проявление нашими детьми жестокости и агрессии. К сожалению, эти проявления живут не только среди нас, взрослых, но и среди наших детей. И возраст проявления агрессивного поведения явно помолодел...

Давайте рассмотрим, что собой представляет агрессия и как мы, взрослые, можем помочь детям преодолеть её.

Слайд 1.

Агрессия – это поведение, которое причиняет вред предмету или предметам, человеку или группе людей. Агрессия может проявляться вербально (нарушение прав другого человека без физического вмешательства) и физически (ударили).

Слайд 2.

Агрессивное поведение – это наиболее распространённый способ реагирования на срыв какой-то деятельности, на непреодолимые трудности, ограничения или запреты, его цель – устранение препятствия.

Агрессивность в определенных пределах необходима любому человеку.

Слайд 3. Формы агрессии:

•**Конструктивная** (положительная): необходима для выживания и достижения успеха

- освобождает от страха;
- помогает отстаивать свои интересы;
- способствует адаптации;
- достижению целей;
- Способствует конструктивному взаимодействию

•**Деструктивная:**

- Связана с проявлением жестокости, ярости, гнева, нарушением норм поведения;
- Несет губительные, разрушительные последствия

Слайд 4.

Причины детской агрессивности:

- Разрушение эмоциональных связей в семье
- Неуважение к личности ребенка
- Ситуативные причины
- Социально-биологические причины

Слайд 5.

Биологические причины:

- Кризис взросления;
- Половое созревание;
- Наследственность;
- Органическое поражение головного мозга;

Слайд 6.

Социальные причины:

- Особенности семейного воспитания;
- Яркий пример агрессивного поведения родственников;(крики, ругань, взаимные упреки, оскорбления)
- Высокая зависимость от принадлежности к группе сверстников;
- Статус в группе сверстников;
- Социальные условия развития личности;
- Влияние СМИ

Слайд 7.

Личностные причины:

- Несформированность собственных взглядов и ценностных ориентаций;
- Наличие акцентуаций характера; (определенных черт хар-ра)
- Превосходство индивидуальных ценностей (эгоцентризм);
- Неудовлетворенность базовых психологических потребностей

Слайд 8.

Критерии агрессивности:

•Ребенок:

- Часто теряет контроль над собой;
- Часто спорит, ругается со взрослыми;
- Часто отказывается выполнять правила;
- Часто специально раздражает людей;
- Часто винит других в своих ошибках;
- Часто сердится и отказывается сделать что-либо;
- Часто завистлив, мстителен.

Слайд 9.

Как помочь агрессивному ребенку?

- Работа с гневом. Познакомить ребенка с приемлемыми методами выражения гнева безопасным способом - прорисовать гнев красками, дать возможность высказаться.
- Обучение детей навыкам распознавания и контроля, умению владеть собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева.
- Формирование способности к доверию, сочувствию, сопереживанию.

Слайд 10.

Кувшин эмоций

Давайте представим, что наши чувства и эмоции – это некий сосуд. Поместим на дно кувшина эмоций **самое главное**, что дано нам от природы – ощущение энергии жизни. Это чувство внутреннего благополучия «Я есть!». Ребенок ждет от нас подтверждений того, что он хороший, что его любят. Отметим это как **базисные стремления** ребенка и вообще всякого человека.

Человеку нужно, чтобы его любили, понимали, уважали, чтобы он был кому-то нужен и близок, чтобы у него был успех в делах, в учебе, в работе: чтобы он мог себя реализовать, развивать свои способности, самосовершенствоваться, уважать себя.

И если **наши потребности не удовлетворяются**, то возникают «страдательные» чувства. В них присутствует большая или меньшая доля страдания, поэтому их нелегко высказать, о них обычно умалчивают из-за боязни показаться слабым. Когда страдания накапливаются, они переходят в разрушительные чувства. Когда же нам плохо, то из кувшина льется, как говорится, через край.

Что значит принимать ребенка, безусловно? Это значит любить его просто потому что, он есть.

Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендует обнимать ребенка несколько раз в день. Она считает, что Четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день! А для того, чтобы ребенок развивался интеллектуально, — 12 раз в день!

Между прочим – не только ребенку, но и взрослому.

Говорят, что руку ребенка надо держать до тех пор, пока он ее сам не отнимет. Ребенок должен знать, что родители его всегда поймут и примут, что бы с ним ни случилось.

Ребенку подобные знаки безусловного принятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они питают его эмоционально, помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков, то появляются Эмоциональные проблемы, отклонения, в поведении, а то и нервно-психические заболевания.

Слайд 11.

Психологи установили, что существует несколько способов выражения любви к ребенку, среди которых можно выделить наиболее значимые:

Пять языков любви:

- **Язык прикосновений;** Как вы понимаете этот способ?(прикоснуться к руке, обнять за плечи, погладить по голове, прижать к себе, поцеловать)
- **Подарки** (не путать с подкупом и откупом); Родители не имея возможности уделять внимание откупаются при помощи подарков
- **Слова-поощрения;**
- **Помощь** (не оказывать «медвежьей услуги»); сделать за ребенка домашнее задание
- **Внимание** (качественное время, которое позволяет почувствовать, что для своих родителей он самый важный человек в мире)

Слайд 12.

«Золотые» правила воспитания

- Учитесь слушать и слышать своего ребенка.
- Постарайтесь сделать так, чтобы только вы снимали его эмоциональное напряжение.
- Любите своего ребенка, говорите ему ласковые слова.
- Помните! Раны унижения и издевательства не заживают годами, шрамы безразличия остаются на всю жизнь.
- К агрессивным проявлениям в поведении ребенка приводит агрессивность семьи

Слайд 13.

Счастливым ребенок – это ребенок, который знает, что его любят

Чувствует свою защищенность

Участвует во «взрослых» делах

Ощущает свою уникальность

Чувствует поощрение своих родителей в преодолении незнакомой ситуации

Оценен коллективом

Позволяйте ребенку кричать, выплескивать отрицательные эмоции. Если агрессии не дать выхода через слова, она проявится в поведении.

А на прощание я хочу рассказать Вам **притчу**. О ее основной мысли задумайтесь, пожалуйста, сами...

«Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину.

- В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков.

Один волк представляет зло – зависть, жестокость, грубость, агрессию. Другой волк представляет добро – мир, любовь, верность, отзывчивость.

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

- А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец улыбнулся и ответил:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь...»

Уважаемые родители! Я надеюсь, что перед Вами никогда не будет стоять вопрос, кого из 2-х волков “кормить”... Подходит к концу и наша встреча. Хочется, чтобы она оказалась для вас полезной, вызвала размышления и желание построить взаимоотношения в семье по-новому.

