

Методическое пособие «Азбука поведения»

по формированию культуры поведения у детей старшего дошкольного возраста

В семье появляется не только радость с рождением ребенка, но и множество забот. Малыш еще совсем невинен и беспомощен, а роль каждого родителя заключается в обучении, уходе и его защите.

Самостоятельно дитя учится ходить, говорить, кушать и справлять физиологические потребности в первые годы жизни. Каждый новый шаг ведет к взрослой жизни малыша и у родителей вызывает гордость.

Воспитание культуры начинается с первого года жизни. Развитие физическое, фактор очень важный, но забывать не стоит и о воспитании нравственном.

Когда ребенок подрастает, приходит время объяснить, ему, что такое хорошо, а что плохо, как со старшими и сверстниками правильно общаться и другому нравственному поведению.

Что входит в понятие культура поведения?

Преподнести правильно себя в обществе умеют не все взрослые и сформировавшиеся личности. Поэтому на сегодняшний день воспитание культуры поведения у детей старшего дошкольного возраста одна из проблем основных.

Культура поведение – многогранное понятие и в себя включает разнообразие аспектов. Моральные устои, общение с людьми, манера речи, мимика и даже гигиена, относятся к ним.

Для того чтобы воспитать в ребенке все эти умения, необходимо приложить большие усилия, но если следовать определенному алгоритму действий, то любой родитель с этой задачей сможет справиться и воспитать достойного человека.

Задачи взрослых в воспитании культуры

Первые шаги

При обучении любого характера необходимо начинать с четкого плана. Последовательно соблюдая каждый пункт, выполнение задачи станет значительно эффективней и проще. Правила этикета уже с трех лет следует начинать прививать. Ребенок может освоить простые правила порядка в личных вещах и своей гигиены в таком возрасте.

Порядок в личных вещах и игрушках. Объяснять ребенку, что все его игрушки должны иметь свое место. Показать, как правильно их размещать и складывать. Постепенно уменьшая свою помощь при уборке, направлять на самостоятельные действия

Гигиена. Рассказать, для чего нужно мыть руки перед едой, зачем чистить зубы и умываться. Помогать малышу с задачей справляться самостоятельно. Напоминать, при необходимости, о том, что ребенок испачкался и ему нужно обязательно умыться.

Правила за столом. Рассказать и научить, как пользоваться простыми столовыми приборами (такими как вилка и ложка), правильно сидеть за столом, вытирать руки и лицо салфеткой во время трапезы. Поправлять при необходимости и следить за правильностью поведения.

Общение. "Спасибо" и "пожалуйста" ребенок уже должен уметь говорить. Приветствовать и прощаться тогда, когда это необходимо.

Совет: Не забывайте, родитель – это пример для подражания. Ребенок, в первую очередь, смотрит на ваше поведение. Все правила, которым планируется научить ребенка, нужно выполнять самим.

Пример родителей – самое главное в воспитании

Второй этап

Основные принципы по этикету пройдены и теперь пришла очередь следующего этапа воспитания культуры поведения детей, но уже старшего дошкольного возраста. Уже в четыре года следует приступить ко второму этапу.

Правила за столом. Правильное поведение за столом, ребенок должен освоить в совершенстве. Сам садится во время обеда, не класть локти на стол, не разговаривать с набитым ртом и не вертеться. По окончании трапезы воспользоваться салфеткой и убрать за собой тарелку.

Обучение поведению за столом – с двух лет

Гигиена и сон. Урегулированный график. Просыпаться и ложиться спать ежедневно в одно время. Утром умываться и чистить зубы без напоминания. В идеале привить ребенку любовь к спорту и регулярной утренней гимнастике.

Поведение в обществе. В этом возрасте уже должны быть заложены правила этикета общения у малыша и не вызывать проблемы. Он должен понимать, что при разговоре перебивать нельзя. Уметь слушать и при этом спокойно стоять и смотреть на старшего собеседника. Понимать, зачем уступать место в транспорте и кому это необходимо делать. Вежливо общаться со взрослыми.

Правила поведения в общественных местах

Деятельность. У ребенка должно сформироваться чувство ответственности. Занимаясь любой деятельностью, заканчивать ее до конца. Задавать вопросы и следовать советам, если что-то непонятно.

Совет: Для того, чтобы ваше чадо освоило все правила и выполняло их без лишних напоминаний, ему нужно уделять как можно больше времени.

В этом возрасте у ребенка возникает много вопросов, на которые он должен получить ответы. Чтобы не потерять свой авторитет в глазах малыша, эту функцию вам необходимо выполнять на постоянной основе.

Вежливые слова, которые должны знать дети

Завершающий этап

Поведение культуры детей старшего дошкольного возраста закрепляется в шесть лет. Это самый главный этап завершающего периода. Малыш превратится в школьника и дальнейший акцент родители должны делать на получения знаний.

Обучение основам гигиены

Общение. Ребенок уже подрос и должен различать правильное поведение по отношению к девочкам, мальчикам и детям младшего возраста. При необходимости, помогать малышам и уважать труд старших.

Отношение к окружающей среде. Что такое природа и как о ней заботиться, ребенок должен уже знать. Желательно завести в таком возрасте домашнее животное и поручить заботу о нем крохе.

Гигиена. В этом возрасте принимать душ или ванну малыш должен уметь самостоятельно. Родители могут помочь в приготовлениях. Складывать свои вещи, понимать, куда убрать чистое и как поступить с грязным бельем. Уметь самостоятельно одеваться и обуваться даже в зимнюю одежду.

Культура внешнего вида относится к важным качествам

Следуя всем пунктом последовательно, воспитание культуры детей старшего дошкольного возраста завершится с отличными результатами.

Проблемы при воспитании

Каждый ребенок индивидуален, и ему нужно найти свой подход. Практически любой родитель может встретить на пути просвещения своего дошкольника со множеством проблем, одной из которых является асоциальное поведение детей.

Такое расстройство ребенка не возникает на пустом месте, ему всегда существует причина. Обязанность родителей ее выяснить и устранить.

Что должен освоить дошкольник

К основным причинам нарушения поведения в подростковом возрасте относятся:
чрезмерная загруженность ребенка при обучении;

недостаток внимания;
возникновение вопросов и отсутствие на них ответов;
наследственность;
отсутствие свободы выбора;
асоциальное поведение родителей;
отличия внешние от сверстников;
жестокое обращение со стороны родителей;
недостаток воспитания;
педагогическая запущенность;
заторможенность умственная и физическая;
развод у родителей.

Психологическое развитие еще плохо сформировано у ребенка. Он не умеет в полной мере контролировать свои эмоции и выражает их доступным образом. Для предотвращения повреждений психики у дошкольника, необходимо остерегаться его от стрессов и тщательно следить за обстановкой в семье.

Правила поведения вежливого человека

Симптомы и лечение асоциального поведения

Как у любого заболевания, будь физическое оно или психологическое, свои симптомы есть и у такого рода поведения.

Самые распространенные нарушения поведения у подростков – проявление агрессии. Ребенок пытается, таким образом, привлечь к своей проблеме внимание родителей. Не нужно отвечать дошкольнику тем же, это еще больше усугубит ситуацию.

С ней, в некоторых случаях, можно справиться самостоятельно, но чаще лечение требует вмешательство психолога.

Если причина кроется в самом малыше, его непонимании чего-либо или обычном недостатке внимания, то это исправить можно. Больше разговоров, совместных игр и прогулок могут помочь малышу снова почувствовать себя любимым. У дошкольника, в комфортной и позитивной обстановке, проявляется больше доверия к близким, и он может спокойно поделиться своими переживаниями, если дело не только в отсутствии должного внимания.

Последствия неправильного воспитания

Проблема современного воспитания культуры поведения детей старшего дошкольного возраста, чаще всего кроется в самих родителях. Слишком занятые папы и мамы, зачастую, уделять должное внимание ребенку и его развитию забывают, пуская все на самотек.

Последствие такого отношения:

агрессивное поведение;

непослушание;

отсутствие нравственности;

отсутствия в общении культуры.

Памятка родителям детей с проблемным поведением

Такие отступления в поведении возникают с раннего возраста. Со временем они будут расти, и приносить больше неприятностей, как самому ребенку, так и родителям.

Свой протест, уже в подростковом возрасте, дети, с отсутствием культурного воспитания, начинают курить, употреблять алкоголь и даже наркотики.

Неформальные наклонности, грубость в общении, отсутствие этикета у подростков могут лишить его перспективного будущего.

Вывод: воспитывать дошкольников культурно не менее важно, чем физически и умственно. Научившись правильно преподнести себя в обществе, можно добиться больших успехов в будущем.

Дети – это старость своих родителей. Если к ним поверхностно относиться в дошкольном, школьном или подростковом возрасте, то не стоит ожидать лучшего отношения к себе в старости.

Методы и формы воспитания детей старшего дошкольного возраста культуре поведения

Метод (от греч. слова *metodos* - буквально путь к чему-либо) означает способ достижения цели, определенным образом упорядоченную деятельность (Сластенин В.А., Исаев И. Ф., Мищенко А. И., Шиянов Е.Н. Педагогика. М.: Республика, 2008. С. 134 - 136.). Под методами воспитания следует понимать совокупность специфических способов и приемов воспитательной работы, которые используются в процессе разнообразной деятельности учащихся для развития у них потребностно-мотивационной сферы, взглядов и убеждений, выработки навыков и привычек поведения, а также для его коррекции и совершенствования с целью формирования личностных свойств и качеств (Басова Н.В. Педагогика и практическая психология. Ростов н/Д.: Феникс, 2009. С. 118.).

Форма воспитания - внешнее выражение этого процесса. Философские категории содержания и формы отражают единство внутреннего и внешнего в явлениях воспитания: первая указывает на то, что имеется, а вторая - в каком виде выражается. Содержание и форма, как известно, неразрывно взаимосвязаны: изменение содержания влечет за собой изменение формы и наоборот. Содержание формируется, форма наполняется содержанием. Ведущая роль принадлежит содержанию.

В старшем дошкольном возрасте формирование привычек культурного поведения, начатое в младшей и средней группе, активно продолжается. Содержание педагогического процесса на этом этапе составляет воспитание уважения к родным и близким, привязанности и уважения к воспитателям, осознанного стремления порадовать старших хорошими поступками, желания быть полезным окружающим.

Формирование уважения к окружающим, доброжелательности, волевых качеств, сдержанности происходит в коллективе сверстников. Коллектив играет в жизни детей все большую роль, взаимоотношения детей усложняются.

Эффективным методом формирования навыков культуры поведения у старших дошкольников является этическая беседа. Такие беседы должны быть органически включены в систему многообразных методов воспитания.

Этические беседы - это плановые, подготовленные и организованные занятия, содержание которых определено требованиями «Программы воспитания и обучения в детском саду». Но, обращаясь к программным задачам воспитания, педагог должен конкретизировать их, прорабатывать правила и нормы поведения, воспитание которых необходимо усилить в данной группе с учетом возрастных и, конечно же, индивидуальных особенностей детей. Очень важен и глубокий анализ конкретных фактов и поступков, положенных в основу этических бесед. Такая подготовка бесед обеспечивает их эффективность, способствует более глубокому усвоению детьми их программного содержания.

Число подобных бесед невелико: пять - семь в год, т. е. один раз в течение полутора-двух месяцев. Продолжительность - 20 - 25 минут. По усмотрению воспитателя эти беседы могут быть проведены как в первой, так и во второй половине дня.

Следует помнить: главная цель этических бесед заключается в том, чтобы сформировать у ребенка нравственные мотивы поведения, которыми он мог бы руководствоваться в своих поступках. Главное - добиться, чтобы этическая беседа пробуждала активность переживаний детей, глубокое осмысливание ими обсуждаемых поступков и правил общественного поведения.

В этом возрасте постепенно происходит переход от восприятия содержания отдельных поступков (хорошо - плохо) к обобщенным понятиям о хорошем поведении. Посредством этических бесед воспитатель связывает между собой в

сознании детей разрозненные представления в единое целое - основу будущей системы нравственных оценок.

Темы этических бесед должны обязательно включать ведущие для данной возрастной группы понятия: «Моя мама», «Моя семья», «Детский сад», «Мои товарищи», «Наши добрые дела», «Будь вежлив», «Будь аккуратен», «Я дома» и многие другие.

Этические беседы, их результаты должны непосредственно проявляться в практике поведения, поступках детей в различных ситуациях. Это очень важно для закрепления результатов педагогического воздействия.

Также, в план своей повседневной работы воспитатель включает различные методы, корректирующие поведение детей. Например, можно предложить ребенку подумать над пословицей: «Своего «спасибо» не жалеи, а чужого не жди». Особенно плодотворна такая работа на прогулке (впечатления дают хорошую пищу для ума) или вечером, в обстановке особой доверительности.

Хороший воспитательный эффект дает настольная игра «Школа вежливости» с набором различных картинок-правил. В игровой, динамичной форме происходит обучение правилам поведения. Беседы сказочных героев Ладушки и Баюшки знакомят ребят с нормами безопасного поведения дома, в обществе, на улице, и пр.

Вопросы воспитания поведения ребенка в общественных местах приобретают все большее значение в работе педагога. Посещение ребенком общественных мест, поездки в транспорте и т. д. осуществляются по-прежнему в сопровождении взрослых. Понятно, что эффективность воспитания культуры поведения в общественных местах тем выше, чем шире работники детского сада используют в этом помощь и содействие родителей. Поэтому совершенно необходимо глубокое ознакомление родителей с требованиями и конкретными правилами поведения ребенка в общественных местах. Эту тему можно обсудить на собрании или посвятить ей одну из консультаций. В помощь родителям оформляются тематические стенды или папки-передвижки.

Для решения программных задач воспитания культуры поведения в общественных местах могут быть использованы игры-упражнения.

В старшей группе по-прежнему должно уделяться внимание совершенствованию навыков личной опрятности детей, аккуратности, культуры еды. Показателем их усвоения является постепенное сокращение времени, затрачиваемого детьми на выполнение гигиенических процедур, качество их выполнения, самостоятельность. Большую помощь в этом воспитателю также окажут игры-упражнения.

В связи с переходом к обучению в школе детей с шестилетнего возраста перед воспитателями детских садов и родителями встала серьезная задача более раннего воспитания самостоятельности детей. В частности, для этого необходимо давать

детям больше посильных бытовых поручений - купить хлеб в магазине, опустить письмо в почтовый ящик, ответить по телефону, когда взрослых нет дома, и т. и.

Очень важно своевременно позаботиться о правильном ориентировании детей в ближайшем окружении. Ребенок шестого года жизни должен знать свой домашний адрес, быть осведомлен об основных правилах уличного движения и пр. Среди других средств для достижения этих целей могут быть использованы игры-упражнения соответствующего содержания.

Летом перед переходом в подготовительную к школе группу можно организовать прогулку-поход в лес, к озеру или речке, в парк. В помощь воспитателю к подобным прогулкам (одна-две в год) других педагогов ДООУ. О маршруте такой прогулки дети оповещаются заранее.

Цель прогулок-походов - воспитывать любовь и бережное отношение к природе; обеспечить возможность действенного проявления доброты, взаимопомощи, товарищества.

Перед переходом в подготовительную к школе группу в воспитании культуры поведения необходимо сделать существенный акцент на привитие более глубокого, чем прежде, интереса детей к своим товарищам, их человеческим качествам, их увлечениям и т. д. Этому могут способствовать также этические беседы. В плане бесед и встреч воспитатель наблюдает, какие изменения произошли во взаимоотношениях детей, выявляет мотивы новых сближений, определяет, какие черты характера заметнее проявляются.

Работа по данной теме хорошо подкрепляется циклом встреч со старшими ребятами - с детьми других групп, других детских садов. Цель таких встреч - формировать нравственный опыт общения, вызвать желание быть похожими на «октябрят - хороших ребят», определить ближайшую перспективу нравственных устремлений, усилить дружеские, доброжелательные отношения детей в группе.

Воспитанию культуры поведения у детей 6 - 7 лет способствуют беседы, содержание которых помогает воспитывать у детей чувство справедливости, ответственности за результаты своих поступков. В беседах важно активизировать не только память детей, но и воображение, помочь им вспомнить свои переживания, эмоции в той или иной ситуации.

В содержание беседы воспитатель включает новые, характерные для данного возраста требования: аккуратно застилать свою постель утром, помогать мыть посуду, уступать место в транспорте, предложить взрослому стул и т. п. В заключение необходимо сделать обобщение: любовь к взрослым можно проявить по-разному, важно, чтобы взрослые почувствовали эту любовь и внимание.

Целесообразно также давать детям различные поручения, например, взять у заведующего или старшего воспитателя нужные для занятий книгу, альбом,

пластинку и т. п. Выполняя такие поручения, дети не только упражняются в вежливости обращения; здесь, как нигде, проявляется самоконтроль ребенка.

Этические беседы-миниатюры, рассказы-миниатюры, проводимые в вечерние часы, помогают решить важнейшие воспитательные задачи, воздействуя на ту «внутреннюю сферу», которая нелегко и не всегда открывается педагогу в других условиях. В основу этих миниатюр могут быть положены события и ситуации, которые педагог наблюдал в реальном поведении детей.

Воспитание культуры поведения у дошкольника не может рассматриваться только в рамках детского сада. Оно предусматривает обязательную связь с воспитанием детей в семье, координацию усилий педагога и родителей. Вот почему столь важно для педагогов найти методы, позволяющие установить тесные контакты с семьей в целях обеспечения единства в воспитании культуры поведения. Из наиболее действенных методов и форм работы с родителями можно отметить: общие и групповые родительские собрания, консультации, посещение педагогом семей своих воспитанников, «дни открытых дверей», оформленный стенд или ширма для родителей, разделы которых в наглядной форме раскрывают общие вопросы воспитания культуры поведения, папки-передвижки, положительный опыт семейного воспитания.

Таким образом, воспитатель ведет работу с родителями в трех направлениях. Во-первых, он изучает опыт семейного воспитания и учитывает его достижения и пробелы в своей педагогической деятельности. Во-вторых, он оказывает действенную помощь родителям в воспитании детей. И в-третьих, координирует работу с детьми детского сада и родителей.

Знание воспитателем особенностей психического развития детей старшего дошкольного возраста, индивидуальных качеств личности способствует успешному решению задач нравственного воспитания, в том числе формирования культуры поведения. Работу по воспитанию культуры поведения и отношений нужно строить с учетом механизма нравственного воспитания. Эффективным методом воспитания культуры поведения старших дошкольников является этическая беседа. Такие беседы должны органически быть включены в систему многообразных методов воспитания. Этическая беседа, как метод воспитания отличается существенным своеобразием. Содержание этических бесед составляют в основном подлинно жизненные ситуации, поведение окружающих людей и, прежде всего самих воспитанников. Воспитатель дает характеристику тем фактам и поступкам, которые ребенок наблюдал или совершал в общении со сверстниками и взрослыми. Подобные характеристики формируют у детей объективность в оценке событий, помогают ребенку ориентироваться в той или иной ситуации и поступать в соответствии с правилами нравственного поведения.

Также в работе с детьми старшего дошкольного возраста с целью формирования культуры поведения используется чтение художественных произведений, игровые ситуации, игры-занятия, игры-упражнения, игровые приемы, разнообразные виды деятельности детей. Важная часть воспитания культуры поведения ребенка

проводится в семье, поэтому детский сад использует в работе с родителями разнообразные методы и формы работы.

В общении детей друг с другом возникают ситуации, требующие согласования действий и проявления доброжелательного отношения к сверстникам, умение отказаться от личных желаний ради достижения общих целей. Но в таких ситуациях дети не всегда находят нужные способы поведения, и это часто приводит к конфликту, в котором, с одной стороны, находятся желания и права одних детей, а с другой стороны – желания и права других. Конфликтная ситуация между детьми часто сопровождается отсутствием сопереживания к другому и взаимных уступок. Это связано, прежде всего, с тем, что дошкольник еще не осознает свой внутренний мир, свои переживания, намерения, интересы, поэтому ему трудно представить, что чувствует другой. Он видит только внешнее поведение другого: толкает, кричит, мешает, отбирает игрушки и т.д., но не понимает, что каждый сверстник – личность, со своим внутренним миром, интересами и желаниями. Вот почему очень важно, на данном этапе развития ребенка, помочь ему посмотреть на себя и сверстника со стороны. Общая тактика работы с агрессивными детьми состоит в том, чтобы постепенно научить ребенка выражать свое неудовольствие в социально приемлемых формах.

Проект «Азбука поведения»

построен с учетом основных потребностей детей дошкольного возраста:

- положительных эмоциях, любви к призванию;
- общении (с взрослыми и сверстниками), сотрудничестве, взаимопонимании и сопереживании взрослому, его уважении, в общественно-значимой деятельности;
- новых впечатлениях, знаниях, умении чувствовать себя компетентным;
- оценке результатов своей деятельности взрослыми;
- соответствии положительному нравственному эталону.

Программа занятий рассчитана на 10 часов (20 игровых сеансов). Занятия проводятся с подгруппой 1- 2 раза в неделю. В каждой группе от 8 до 10 человек. Идеальный вариант – одновозрастные группы, но группы могут быть разновозрастными. Продолжительность каждого занятия 25 - 30 мин

Показания к участию в Проекте:

- дети старшего дошкольного возраста, имеющие склонность к агрессивным формам поведения в совместной деятельности со сверстниками (драчливость, вербальная агрессия);
- дети старшего дошкольного возраста социально - педагогически запущенные.

Концептуальность проекта

При реализации программы «Азбука поведения» учитываются следующие *принципы*:

1. Общедидактические (наглядности, доступности, индивидуального подхода, сознательности).

2. Гуманистичность.

С позиции воспитания его применение означает формирование человека с новыми ценностями, уверенного в себе, активного.

3. Прогностичность.

Принцип прогностичности предполагает воспитание привычки и умения оценивать некоторые каждодневные действия по отношению к другим людям, сдерживать свои желания и эмоции, если они наносят вред другим.

4. Деятельность.

Знания, которые ребенок усваивает в процессе обучения, становятся основой формирования мотивации его участия в различных посильных видах деятельности.

5. Интеграция.

Реализация задач происходит через познавательную, изобразительную, театрализованную, продуктивную, здоровьесберегающую деятельность.

6. Системность.

7. Принцип симпатии и участия.

Ребёнок должен себя чувствовать в полной безопасности, а взрослый оказывать поддержку, не навязывая её.

8. Расширение опыта ребенка с установкой на социальную успешность.

Данный принцип выражается в разнообразии форм организации воспитательного процесса, в создании благоприятного микроклимата в группе, атмосферы общения и взаимопонимания в процессе организованной деятельности, сотрудничество с детьми. Оказание конструктивной помощи в отреагировании проблемных ситуаций и наработки навыков саморегуляции и контроля.

Все игровые сеансы построены на: контакте с ребёнком, уважительном отношении к личности ребёнка, положительном внимании к внутреннему миру ребёнка, безоценочном восприятии личности ребёнка, принятии его в целом, сотрудничестве с ребёнком – оказании конструктивной помощи в отреагировании проблемных ситуаций и наработки навыков саморегуляции и контроля.

Практическая значимость Проекта Игровые сеансы являются игровым процессом, в процессе которого дети исследуют проблемные ситуации, выявляют причины агрессивности, делают «открытия». В ходе игр осуществляется личностно-ориентированное взаимодействие взрослого с ребенком (психолог – ребенок, родитель – ребенок, педагог – родитель) и детей между собой, их общение в парах, в группах. Созданный диагностический и коррекционный инструментарий позволяют психологам и педагогам, работающим в детских дошкольных учреждениях, приобрести знания о причинах возникновения трудностей в поведении детей, основных формах коррекции агрессивных проявлений в поведении дошкольников и др. Программа апробирована, даёт положительные результаты и может использоваться психологами, дефектологами, социальными педагогами.

Методы психологического воздействия и приёмы.

Словесные, наглядные, практические.

словесные и подвижные игры на взаимодействие;

ролевое проигрывание моделей желательного поведения в различных жизненных ситуациях;

психогимнастика (имитационные игры);

арт-терапия (свободное и тематическое рисование);

телесно-ориентированная терапия;

сказкотерапия;

метафорические этюды-релаксации;

беседы, направленные на развитие самосознания ребенка;

проигрывание проблемных ситуаций;

анималотерапия.

Описание технологий, методик, используемых в Программе «Азбука поведения»:

Релаксация (от латинского слова «relaxatio» - «расслабление») – специальный метод, появившийся за рубежом в 30-40-х гг. XX века, направлен на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально-подобранных техник. Происходит подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения.

Концентрация, вербализация..

Сосредоточение на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях.

- *Игротерапия.*

Используется для снятия болезненного внутреннего напряжения, фрустрации, повышенной тревожности, смягчения чувства недоверия к миру, уверенности, развития творческого потенциала., помогает узнать себя, свои достоинства и недостатки. Эффект игротерапии определяется практикой новых межличностных отношений, которую приобретает ребенок в обыгрывании ситуаций как со взрослым, так и со сверстниками. Отношения свободы и сотрудничества, формирующиеся взамен отношений принуждения и агрессии, приводят в конце концов к терапевтическому эффекту.

Телесная терапия.

Способствует снижению мышечных зажимов, напряжения, тревожности.

Арт-терапия.

Метод, основанный на искусстве, в первую очередь изобразительной и творческой деятельности. Элементы арттерапии дают выход внутренним конфликтам и сильным эмоциям, способствуют повышению самооценки, стимулируя воображение, помогают разрешать конфликты и налаживать отношения между участниками группы. Способствует раскрытию творческого потенциала индивида, высвобождению его скрытых энергетических резервов и, в результате, нахождению им оптимальных способов решения своих проблем.

Психогимнастика

Метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. В книге М.И. Чистяковой «Психогимнастика» дано такое определение психогимнастики: это курс специальных занятий (этюдов, игр, упражнений), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как его познавательной, так и эмоционально-личностной сферы)

Структура игровых сеансов:

Ритуал приветствия (позволяет спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия. Ритуал может быть придуман самой группой).

Разминка (разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Она проводится не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями. Разминочные упражнения выбираются с учетом актуального состояния группы. Они позволяют активизировать детей, поднять их настроение, другие, напротив, направлены на снятие эмоционального возбуждения).

Основная часть (на этом этапе используется совокупность психотехнических упражнений и игр, ситуаций, видео просмотры, направленных на решение задач данного игрового сеанса).

Подведение итогов, рефлексия (две оценки: эмоциональная: понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему и смысловая: (почему это важно, зачем мы это делали).

Ритуал прощания (позволяет спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия).

Элементом каждого игрового сеанса является *само*массаж перед «Прощанием»:

«Наша умная головка

Думала сегодня ловко (погладить себя по голове).

Ушки все слышали (погладить ушки),

Глазки посмотрели (погладить веки),

Ручки все исполнили (погладить ладошки),

А ножки посидели (погладить ножки)».

Каждое занятие обязательно включает в себя процедуры, способствующие саморегуляции детей, а именно:

- упражнения на мышечную релаксацию (снижения уровня возбуждения, снимают напряжение);
- мимическую гимнастику (снятие общего напряжения);

Формы работы с педагогами и родителями.

Индивидуальные и групповые консультации.

Обучающие семинары по взаимодействию с детьми и использованию технологий по воспитанию безконфликтного поведения.

Мастер-классы (из опыта взаимодействия родителей и педагогов).

Участники реализации проекта

Дети с проявлением конфликтности и агрессивности, педагог-психолог, способствующий развитию у детей эмоционально-волевой сферы; воспитатель, закрепляющий формы конструктивного общения, создающий условия для безконфликтного существования дошкольников, родители, закрепляющие умения детей конструктивного общения в семье.

Реализация Проекта происходит в 3 этапа.

I-й этап – диагностический.

Цель: изучение уровня агрессивности у детей.

Проведение психологического диагностического обследования детей с использованием психологических методик (индивидуальное и групповое тестирование), проведение экспертного опроса родителей и воспитателей (Приложение 1).

II-й этап – практический, состоящий из игровых сеансов направленных на распознавание эмоций и чувств, конструктивного этапа и этапа закрепления способов общения и уверенности в своих силах.

Цель: снижение конфликтности и агрессивности у детей.

III-й этап – контрольно-диагностический.

Цель: отследить эффективность используемых методов.

Проведение психологического диагностического обследования детей с использованием психологических методик (индивидуальное и групповое тестирование), проведение экспертного оп

роса родителей и воспитателей с целью определения эффективности работы и задач дальнейшего

закрепления умений позитивного взаимодействия дошкольников в условиях группы.

Диагностический этап предшествует коррекционно-развивающей работе и является промежуточным звеном при реализации программы, что позволяет уточнить нарушения в развитии эмоционально-волевой сферы, а также даёт возможность проследить изменения в развитии детей. Контрольный диагностический этап позволяет увидеть эффективность коррекционно-развивающей работы. Контроль осуществляется с использованием всех диагностических материалов ранее использованных. Результаты фиксируются в психологических картах. Заполняется сводный протокол. Используется следующий инструментарий (Приложение 2):

- методическое пособие «Азбука настроения» (автор Н.Л.Белопольская);
- методика «Кактус» (автор Панфилова М.А.) направлена на изучение эмоциональной сферы дошкольника;
- методика «Несуществующее животное» (автор Колосова С.Л.);

- анкета, разработанная Лаврентьевой Г.П. и Титаренко Т.М. для родителей и педагогов

Критерии эффективности проекта

Снижение уровня агрессивности.

Умение контролировать поведение.

Умение решать проблемные ситуации.

Повышение коммуникативных навыков.

Формирование новых стереотипов поведения

Ожидаемый результат на конечном этапе: снижение вербальной и невербальной агрессивности у дошкольников, развитие самоконтроля, снятие деструктивных элементов в поведении.

- Ребёнок уверен в своих силах, открыт внешнему миру, положительно относится к себе и к другим, обладает чувством собственного достоинства.

- Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, стараться разрешать конфликты.

- Ребёнок может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, правилам безопасного поведения.

- Обладает умением контроля и управления собственными эмоциями, конструктивными поведенческими реакциями.

- Формируются элементы произвольности: умение осознанно подходить к решению проблемы, ориентироваться на заданную систему требований, внимательно слушать говорящего и воспроизводить задания, предлагаемые в устной форме, самостоятельно выполнить задание на основе зрительного восприятия образца, выработаются новые стереотипы поведения .

Работа с родителями повысит уровень их психологической и педагогической культуры, что

будет способствовать гармонизации детско-родительских отношений, возможности снизить уровень конфликтности и агрессивности у дошкольников.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИГРОВЫХ СЕАНСОВ

Цель. Формирование поведенческих механизмов, обеспечивающих ребенку эмоциональную адекватность в контактах с окружающими.

Задачи.

Создать положительное эмоциональное состояние.

Формировать навык контроля и управления собственными эмоциями.

Способствовать формированию конструктивных поведенческих реакций, снятию деструктивных элементов в поведении.

Формировать осознание собственных эмоций и чувств других людей, развивать эмпатию.

Развивать умение взаимодействовать с окружающими людьми.

Снизить эмоциональное напряжение.

Сроки реализации: программа рассчитана на 3 месяца

Режим игровых сеансов: 1 - 2 подгрупповых игровых сеанса в неделю по 30 минут

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ИГРОВЫХ СЕАНСОВ

Тема

Содержание

1.

Приветствие «Мяч по кругу»

«Настроение»

Цель: создать эмоционально-положительное настроение.

Цель: формирование умения различать настроение, находить способы решения проблем, воспитание доброжелательности.

Ведущий бросает мяч детям по очереди, а те называют свои имена. Группа имена своих сверстников пропевает.

Игра «3 настроения»

Цель: формировать умение различать настроение

Педагог знакомит детей с куклами – персонажами последующих занятий и говорит, что клоуны Ох и Ух чувствуют себя хорошо, когда у них настроение, похожее на чистую воду, и плохо, на кого-то злится. Тогда их мысли похожи на грязную воду. Бывает у вас такое настроение? Почему?

Рисование «Спрятанные проблемы»

Цель: формировать умение находить способы решения проблем

Педагог предлагает подумать и нарисовать то, что их беспокоит, на что они злятся, рассказать, а потом бросить в «почтовый ящик», т.е. спрятать свои плохие мысли.

Игра «Чунга-чанга»

Цель: способствовать положительному настроению

Дети танцуют под музыку Шаинского «Чунга-чанга», изображая животных.

Этюд на релаксацию «Цветок».

Цель: стимулировать снятие напряжения, воспитывать доброжелательность.

Дети, представьте себе, что наступило лето, расцвело множество цветов на лугу, в лесу, в цветнике. Они такие красивые, яркие, разноцветные! Хотите быть красивым цветком на лугу? Каким цветком хочет быть Лена, Саша?

Солнышко ещё не взошло, цветочки спят. Глазки у них закрыты, бутончики обхватили лепестками. Дышат глубоко, ровно, спокойно.

Но вот: «Дзинь», - выглянул первый лучик солнышка. Погладил по головке цветочек – Лену, Катю... (гладит)

Цветочки открыли сначала один глаз, потом другой, посмотрели глазками вниз, влево, вправо, вверх. Зажмурились от яркого солнышка.

Открыли глаза широко и улыбнулись.

Как рады цветочки солнышку!

Зазвенели колокольчики: "Дзынь-дзынь-дзынь".

Им ответили ромашки: «тик – так, тик-так, тик-так» Стали цветочки умываться росой: щёчки, глазки, плечики, грудку.

Вот какие чистые и свежие!

Посмотрели друг на друга и все вместе сказали: «Здравствуйте, утро! Как хорошо жить!».

Прощание «Хоровод»

Цель: поддерживать благоприятную атмосферу общения.

Дети берутся за руки, улыбаются друг другу, говорят: «Спасибо», называя соседа, обмениваются мнениями о занятии.

2.«Гнев»

Цель: продолжение знакомства детей со способами выражения гнева, их последствиями и чувствами.

Приветствие «Рукопожатие».

Цель: создать атмосферу группового доверия

Дети сначала приветствуют друг друга рукопожатием, затем «конструируют» общее рукопожатие: одновременно вкладывают свои руки в ладони психолога.

Игра-сказка «Брыкающаяся лошадка»

Цель: формировать умение различать чувства, предвидеть последствия

Ход игры. Все дети превращаются в «лошадок» и свободно размещаются на ковре (стоят на коленях, опираясь о пол руками). Взрослый читает текст.

«Жила-была лошадка, которая очень любила брыкаться и капризничать. Ей мама говорит «Покушай, доченька, травки свеженькой». «Не хочу, не буду», - кричит лошадка и брыкается ногами (дети выполняют действия). Папа уговаривает лошадку: «Погуляй, поиграй на солнышке». «Не хочу, не пойду!» – отвечает лошадка и опять брыкается. Не смогли уговорить мама с папой свою упрямую доченьку, оставили её одну дома, а сами ушли по делам. Лошадка подумала, подумала и пошла гулять одна. А навстречу ей хитрый волк. Говорит волк лошадке: «Не уходи, лошадка, далеко в лес, ты ещё маленькая». А лошадка рассердилась: «Я не маленькая, куда хочу, туда и хожу!» А волку это и надо было. Как набросится он на неё сзади и давай кусать. Лошадка кое-как убежала. Больше она упрямиться и сердиться не стала, выросла и работает в цирке».

Игра «Определи настроение».

Цель: формировать умение определять настроение.

Инструкция. Найдите картинку, где гномики злые.

Найдите картинки, где гномики уже успокоились, они добрые.

Педагог предлагает детям разделить на 2 подгруппы. Одни показывают, какой - то вид настроения, а другие отгадывают.

Как можно заметить, что человек злой?

Упражнение «Закончи предложение»

Цель: закрепить умение определять свои чувства и изменять их.

Инструкция. Я предлагаю вам закончить предложения

«Когда я злюсь, я...(дерусь, обзываюсь и т.д.);

«Я злюсь, когда ...

Педагог пытается изменить отношение ребёнка к предмету, который его злит, посредством позитивных воспоминаний из его собственного опыта.

Этюд «Котёнок спит».

Цель: способствовать снятию напряжения, поддержанию хорошего настроения.

Ведущий: «Котёнок удобно ложится на ковре и засыпает. У него мерно поднимается и опускается животик: вдох – выдох. Приятно чувствовать своё дыхание, спокойное и ровное. У котёнка прекрасное настроение, он дружно и весело играет с другими котятками. Хороший котёнок и другие котятки тоже хорошие. Котёнок отдохнул, он слышит, как за окном кричат ребята, лает собака и т.д., котёнок потянулся, выгнув спину и встал.

Прощание «Хоровод»

Цель: поддерживать благоприятную атмосферу общения.

Дети берутся за руки, улыбаются друг другу, говорят: «Спасибо», называя соседа, обмениваются мнениями о занятии.

3.«Маски гнева»

Цель.

Способствование снижению агрессивности, напряжения, развитию чувства единства

Приветствие «Комплименты».

Цель: способствовать умению поддерживать доброжелательность во время общения

Педагог объясняет, как можно с помощью слов показать другому, что он хороший. Дети выполняют задания, произнося комплименты товарищам.

Игра «Закончи предложение»

Цель: продолжать формировать умение определять свои чувства и изменять их

Взрослый говорит, что Ох и Ух хотят с ребятами поиграть в игру.

Дети по очереди заканчивают предложения:

Я хочу...,

Я злюсь...,

Я смогу...

Я думаю...

Педагог с помощью героев предлагает конструктивные методы изменения чувств.

Игра «Маски гнева».

Цель: формировать умение переводить гнев в шутку.

Педагог просит детей сделать маску гнева (кого-то страшного), которой дети потом по очереди пугают друг друга. Эту игру необходимо проводить на большом эмоциональном подъёме, не скупясь на шутки, смех, чтобы заглушить чувство гнева, которое может возникнуть вначале. Нельзя давать ребятам перевозбуждаться, не допуская агрессивности.

Игра «Наш дом».

Цель: развивать чувство единства.

Дети садятся в круг, сделанный из каната. Ведущий предлагает закрыть глаза и представить, что это дом, где всем есть место и ничего не страшно, также предлагает сесть

поближе друг к другу, чтобы ощутить тепло своих соседей. Дети закрывают глаза, а педагог через минуту говорит, что до кого он дотронется, может открыть глаза и выйти из круга, кто почувствует, что сосед уходит, тоже может уйти.

Релаксация. «Берёзка».

Цель: способствовать снятию напряжения, доброжелательности.

Наконец, после долгой холодной зимы наступила тёплая весна.

Белоствольные берёзки расправили свои нежные листочки, потянули свои тонкие веточки к солнышку и ощутили на них долгожданное тепло.

Улыбнулись берёзки солнышку.

Вдруг прилетел шаловливый ветерок и предложил берёзкам поиграть. Удивились берёзки, но согласились.

Закачали берёзки своими тонкими веточками, сначала совсем тихо, потом всё сильнее и сильнее. Каждый листочек-пальчик поздоровался со своим соседом.

Но шалун-ветер принёс с собой тучку, которая закрыла солнышко. Огорчились берёзки. Обняли себя веточками, чтобы согреться.

А тут ещё дождь закапал, вымокли берёзки до последней нитки. Повисли ветви, как плети.

Испугался ветер, что берёзки могут заболеть. Разогнал тучи.

Выглянуло солнышко, и берёзки радостно вздохнули.

Прощание.

Цель: поддерживать благоприятную атмосферу общения.

Воспитатель предлагает детям подарить друг другу улыбки, обменяться мнениями о занятии.

4. «Какого цвета гнев»

Цель: формирование умения предупреждать причины гнева, воспитание доброжелательности, умения действовать сообща

Приветствие «Комплименты».

Цель: создать благоприятную обстановку, развивать умение делать друг другу комплименты, оценивая качества сверстников.

Ведущий предлагает детям встать парами и поиграть в игру. Каждый должен сказать своему партнёру много хорошего, начиная со слов: «Мне нравится в тебе...». Дети меняются партнёрами и игра продолжается.

2. Работа с картинками, изображающими разные эпизоды предполагаемых ссор между животными, просмотр слайдов.

Цель: формировать представления о причинах ссор и формах позитивных разрешений ситуаций.

Педагог от имени героев Оха и Уха предлагает придумать рассказы, в которых отразить возможные причины ссор, так как не могут определить, что надо делать при их разрешении, определить оптимальные формы разрешения ситуации.

Игра «Тропинка».

Цель: развивать чувство единства, умения действовать сообща.

Дети делятся на 2 команды. Дети каждой из команд берутся за руки, образуя круги, и под музыку идут вправо. Как только музыка смолкнет, они останавливаются и выполняют задание:

«Тропинка» – дети кладут руки на плечи передистоящему, приседают и наклоняют головы вниз;

«Копна» – дети соединяют руки в центре своего круга;

«Кочки» – все приседают, обхватив руками голову. Ведущий даёт команды в разном порядке. Выигрывает та команда, которая будет выполнять задания правильно, без ссор, согласовывая свои действия в соответствии с правилами.

Игра «Клубочек».

Цель: продолжать умение действовать сообща.

Ведущий предлагает всем взяться за руки, чтобы получилась ниточка, закреплённая на катушке (катушка – один из детей) и говорит: «Я возьму за руки последнего и буду водить всех вокруг (имя), пока вся ниточка не наматывается на катушку. Теперь почувствуйте, какой из вас получится крепкий, дружный клубочек. Давайте немножко поживём в нём. Руки не отпускайте, я снова беру за руку последнего ребёнка, и мы начинаем разматываться.

Этюд «Морщинки».

Цель: способствовать снятию напряжения.

Ведущий предлагает детям несколько раз вдохнуть и выдохнуть, хвалит их и предлагает улыбнуться своему соседу справа, слева и наморщить лоб – удивиться, нахмурить брови – рассердиться, наморщить нос и представить, что что-то не нравится. Просит детей расслабить мышцы лица, поднять и опустить плечи.

Прощание «Игра со свечой».

Цель: поддерживать доброжелательное отношение детей друг к другу, делиться впечатлениями о происшедшем.

Педагог зажигает свечу. Дети передают её друг другу и говорят о впечатлениях.

5.«Почему я гневаюсь».

Цель.

Способствование умению определять причины неадекватного поведения, фиксировать внимание на хороших поступках

Приветствие «Эхо».

Цель: создать доброжелательное отношение друг к другу.

Тот, кто сидит справа называет своё имя и прохлопывает его по слогам в ладони. Все за ним повторяют. Так все называют своё имя по кругу.

Игра «Мой гнев».

Цель: расширять сведения о способах избавления от гнева.

Взрослый говорит, что Ох и Ух расскажут ребятам, чего и почему они гnevаются, а они должны помочь им избавиться от своего гнева. Дети предлагают варианты способов избавления от гнева.

Упражнение «Копилка хороших поступков».

Цель: способствовать умению видеть пользу от хороших поступков.

Предложить детям вспомнить, какие хорошие поступки они совершили сегодня, и нарисовать самый значимый поступок и похвалить себя за этот поступок, отметив, какую пользу он принёс другим людям и самому ребёнку.

4. Просмотр видеоролика «Ласковые животные».

Цель: развивать доброжелательное отношение, формировать чувство доброты.

Этюд «Морщинки».

Цель: способствовать снятию напряжения.

Ведущий предлагает детям несколько раз вдохнуть и выдохнуть, хвалит их и предлагает улыбнуться своему соседу справа, слева и наморщить лоб и нос и представить, что что-то не нравится. Просит детей расслабить мышцы лица, поднять и опустить плечи. «Вдох-выдох, вдох-выдох. Молодцы».

Прощание «Свечка».

Цель: поддерживать доброжелательное отношение детей друг к другу.

А сейчас я зажгу свечку и все мы, передавая её друг другу, будем говорить «До свидания».

6.«Слова могут ранить»

Цель: Формирование умения адекватно реагировать на негативные проявления в отношении себя, уважать чувства других, понять смысл извинений.

Приветствие «Снежный ком».

Цель: создать атмосферу доброжелательного отношения к сверстникам.

Первый участник называет своё имя и здоровается с товарищами. Следующий называет имя его, и потом своё. Третий

участник называет прежние 2 имени, потом своё и т.д.

Чтение отрывка из сказки «Гадкий утёнок».

Цель: формировать умение адекватно реагировать на ситуации гнева, презрительности.

Эпизод на птичьем дворе, где все демонстрируют презрительное отношение к утёнку.

Положительные установки:

-Ошибочно думать, что, обозвав другого, можно улучшить своё настроение;

-Если люди сердятся и втягивают тебя в ссору, избегай таких ситуаций

-Если ты будешь делиться своими переживаниями с другими вместо того, чтобы обзывать, это улучшит твоё настроение.

3.Упражнение «Каратист».

Цель: способствовать выходу отрицательной энергии.

Участники образуют круг, в центре которого на полу лежит обруч. Один из участников превращается в «каратиста», выполняя резкие движения руками и ногами. Остальные дети вместе с инструктором хором произносят: «Сильнее, ещё сильнее...», помогая игроку выплеснуть агрессивную энергию интенсивными движениями.

Релаксация «Пляж».

Цель: способствовать снятию напряжения.

Инструкция. «Закройте глаза и представьте, что лежите на тёплом песке. Ласково светит солнышко и согревает тело. Веет лёгкий ветерок. Вы отдыхаете, слушаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцами чаек над водой. Прислушайтесь к своему телу. Теперь потянитесь, откройте глаза, медленно сядьте и встаньте.

5. *Прощание* с обговариванием понравившихся и запомнившихся моментов занятия

Цель: закрепить умение делиться своими впечатлениями со сверстниками.

7.

Приветствие.

«Я и мой гнев»

Цель: способствовать доброжелательной обстановке, чувства единения.

Цель: формирование умения видеть причины гнева, умение конструктивно справляться с гневом.

Дети ходят по группе и здороваются с каждым за руку, выполняя правило: здороваясь с кем-либо, ребёнок может освободить руку только тогда, когда другой рукой начнёт здороваться с другим ребёнком. Дети должны быть всё время в контакте с кем-либо.

2. *Игра «Письмо гнева».*

Цель: формировать умение анализировать свои чувства.

Предложить детям подумать и сочинить письмо в журнал «Правда» о том, как они выглядят во время гнева, как выглядят сверстники во время гнева, что им нравится в агрессивном ребёнке, что не нравится, что бы они хотели изменить.

3. *Игра «Стойкий оловянный солдатик».*

Цель: формировать умение сдерживать себя во время неадекватного поведения.

Ход игры. Появляются куклы Ох и Ах, ссорятся, вот - вот подерутся. Появляется пёс, выясняет причины гнева и предлагает гнев спрятать, объясняя: «Когда вы сильно возбуждены, расшалились и не можете остановиться, взять себя в руки (так говорят взрослые) – встаньте на одну ногу, а другую подогните в колене, руки опустите по швам. Вот ты и стойкий солдатик на посту. Несешь свою службу и можешь усмирить не только противника, но и самого себя. Смените ногу и посмотрите еще пристальнее. Молодцы! Вы настоящие стойкие человечки! И самое главное – вы смогли справиться со своим поведением».

Звучит ритмичная музыка. Дети двигаются, кому как нравится. По команде «Замри!» принимают позу оловянного солдатика!

4. *Игра «Мирные и воинственные».*

Цель: способствовать подчинению правилам поведения.

Ход игры. Дети выбирают музыкальные инструменты. Те, кто выбрал тихо звучащие, относятся к племени «мирных», а те, чьи инструменты звучат громко – к племени «воинственных». Племена живут на разных берегах и могут общаться только с помощью музыки и танцев. «Мирное» племя играет тихо и танцует соответственно музыки. «Воинственное» племя играет громко и двигается энергично. Объяснить, что музыка и танцы отражают характерные черты и их можно менять. После нескольких минут, племена меняются инструментами. Игра продолжается.

Этюд «Тропинка».

Цель: способствовать воображению, развитию умения выполнять движения по слову педагога.

Ход. Дети ложатся на коврики. Педагог говорит: «Вы на полянке. Впереди тропинка. Спокойно идём по тропинке....Вокруг кусты, деревья, зелёная травка... Птицы поют,...шелестят листья.... Вдруг на тропинке появились лужи.... Одна.... Вторая....Третья....Снова спокойно идём по тропинке... перед нами ручей. Через него перекинут мостик с перилами. Переходим по мостику, держась за перила... Спокойно идём по тропинке... Тропинка прошла через болото. Появились кочки. Прыгаем с кочки на кочку. Раз.... Два.... Три.... Четыре.... Перешли болото, снова идём спокойно. Перед нами овраг. Через него перекинута бревно. Переходим овраг по бревну... Осторожно идём! Ух! Наконец – перешли.... Идём спокойно по тропинке... Что это? Тропинка вдруг стала липкой от мокрой раскисшей глины. Ноги так и прилипают к ней.... Еле-еле отдираем ноги от земли.... А теперь через тропинку упало дерево. Да какое огромное! Ветки во все стороны! Перелезаем через упавшее дерево.... Вот и пришли! Молодцы!

Прощание «Хоровод».

Цель: поддерживать доброжелательное отношение детей друг к другу.

Дети берутся за руки и улыбаются друг другу, благодарят за понравившиеся игры.

Цель: формирование произвольной регуляции, осуществление поиска способов замены гнева, разрешению ситуаций.

Цель: формировать доброжелательность, способствовать умению поддерживать положительное отношение к сверстникам.

Ведущий предлагает всем детям встать в круг и говорит: «Сейчас я буду бросать мяч. Кому попадёт мяч, должен поздороваться с детьми, назвав их ласково. Например: «Здравствуйте, ребятушки или дружочки»» и т.п.

2. Игра «Послушай тишину».

Цель: способствовать умению саморегуляции.

Дети сидят, скрестив ноги, закрыв глаза. Педагог предлагает им послушать тишину, звуки, происходящие за окном, в комнате, сосредоточиться на дыхании. Определить, какие звуки вызывают покой, а какие раздражительность.

3. Ситуации «Как бы вы поступили?».

Цель: расширять способы разрешения отрицательных ситуаций.

- «Мальчик хотел поиграть в игрушку. Его друг тоже хочет эту игрушку взять – она тоже понравилась ему. Как Вы поступите?».

- «К девочке пришли гости. Пока она ходила на кухню за фруктами, куклу сломали. Как вы поступите?».

4. Упражнение «Костёр».

Цель: способствовать умению саморегуляции.

Дети садятся на ковёр вокруг «костра» и выполняют соответствующую команду ведущего. По команде «жарко» дети должны отодвинуться от «костра», по команде «руки замёрзли» – протянуть руки к «костру», по команде «ой, какой большой костёр» – встать и махать руками, по команде «искры полетели» – хлопать в ладоши, по команде «костёр принёс дружбу» – взяться за руки и ходить вокруг костра. Затем можно игру провести с ведущим-ребёнком.

Этюд «Картинки в уме».

Цель: развивать способность самовнушения.

Под спокойную музыку ведущий тихим голосом говорит:

«Сядьте удобно, плечи опустите, руки свободно положите на колени, голову чуть наклоните вниз. Дышите ровно и спокойно. Представьте, что вы боретесь со своим гневом и справились. Вы испытали гордость, вам приятно и вы говорите себе: «Я знаю, что злиться нечего». От этих слов силы наполняют вас ещё больше и плечи ваши выпрямляются, голова гордо поднимается, вы словно растёте. Откройте глаза и скажите 3 раза «

Я могу справиться со злостью, я не злюсь». Затем ведущий предлагает поучиться перед сном рисовать в уме картинки, где они добрые и спокойные.

Прощание «Ладони».

Цель: поддерживать доброжелательное отношение к сверстникам, чувство единения.

Дети прикасаются ладонями спины сверстника, стоя друг за другом. Ведущий предлагает закрыть глаза детям и ощутить тепло товарищей и чувство надёжности. Потом дети поворачиваются лицом друг к другу и говорят «До свидания».

9. «Чаша доброты»

Цель: формирование умения преодолевать гнев, замены вербальной агрессии приемлемыми фразами.

Приветствие «Эхо».

Цель: развивать доброжелательность.

Тот, кто сидит слева от ведущего называет своё имя и прохлопывает по слогам в ладони. Все должны повторить. Так все по порядку называют своё имя.

Игра «Клоуны ругаются».

Цель: формировать умение использовать более конструктивные способы вербальной агрессии.

«Клоуны показывали детям представление, веселили их, а потом стали учить детей ругаться. Да, да ругаться друг на друга, но не обидными словами, а фруктами и овощами. Например: «Ты, - говорит один клоун, - капуста!» А ребёнок отвечает (обращение к кому-нибудь из детей). «А ты, - продолжает клоун, - клубника». Другой ребёнок отвечает.... Ведущий обращает внимание на сердитое интонирование голоса. Дети выбирают пары и начинают «ругаться».

Взрослый руководит игрой, сигналом объявляет начало и конец игры, останавливает, если дети используют другие слова или физическая агрессия. Родителям не понравилась такая игра. Клоуны тогда научили ласково называть детей друг друга цветами. Например: «ты – колокольчик...». Интонирование должно быть адекватным. Дети вновь разбиваются на пары и ласково называют себя цветами.

Упражнение «Чаша доброты».

Цель: закрепить умение самовнушения, доброжелательности.

Ход. Ведущий предлагает детям сесть удобно и закрыть глаза. «Представьте перед собой свою любимую чашу. Мысленно наполните её до краёв своей добротой. Представьте рядом другую чужую чашку. Отлейте в неё из своей чашки доброты. Рядом ещё пустая чашка. Отлейте и туда доброты. Не жалейте! А сейчас посмотрите в свою чашку. Она пустая или полная! Добавьте в неё ещё своей доброты. Вы можете делиться своей добротой с другими, но ваша чашка всегда будет полной. Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажите: Это я! У меня есть такая чашка доброты».

Этюд «Кошечка».

Цель: развивать способность проявления нежности.

Психолог предлагает детям превратиться в ласковых кошечек, выражая любыми способами нежность по отношению друг к другу

Игра «Хоровод».

Цель: закрепить умение делиться своими впечатлениями со сверстниками, развивать доброжелательность.

Дети берутся за руки и улыбаются друг другу, говорят о своих впечатлениях.

10.«Победа»

Цель: продолжение знакомства со способами решения возникших проблем, стимулирование к

Приветствие ««Тик-так».

Цель: способствовать доброжелательности

Дети сидят на стульчиках, образуя круг. Ведущий находится в центре круга с мячом. Он

творческому поиску
конструктивных решений.

бросает мяч кому-нибудь из детей и говорит: «Тик». Тот, у кого в руках мяч, должен сказать: «Моего друга слева зовут... Он...». Если ведущий говорит: «Так», то тот, который имеет мяч, должен сказать: «Моего друга справа зовут...»

Игра «Я буду...».

Цель: расширять способы разрешения проблем.

Ведущий предлагает детям рассмотреть картинки – схемки «Победим гнев», на которых изображены: ребёнок и подушка, боксёрская груша, ребёнок рвёт бумагу, руки в воде» и подумать, что это могло быть. Подвести детей к тому, что можно делать, чтобы не злиться. Дети могут придумать свои варианты.

Игра «Пещера».

Цель: развивать умение сообщать о своих желаниях и с возможным их разрешением.

На полу раскладывают большие покрывала на некотором расстоянии друг от друга – это пещеры. Дети свободно ходят по комнате. На сигнал необходимо залезть под покрывало и рассказать, как они борются с желанием толкнуть, обозвать.

4. Упражнение «Добрый стул».

Цель: развивать умение оценивать качества других, воспринимая отзывы о себе.

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

5. Игра «Дождь».

Цель: развить чувство эмпатии.

Дети встают в круг друг за другом. Руки кладут друг другу на спины.

Педагог: Начинается сильный дождь. Крупные капли дождя падают на спинки (дети начинают энергично стучать пальчиками рук по спинам впереди стоящих детей), затем дождь стал

стихать, (движения детей становятся более спокойными). Дождь перестал идти, но капли остались на кончиках пальцев (детям предлагается стряхнуть кисти рук). Выглянуло солнышко, и на полянке появился солнечный лучик.

6. Прощание «Тарелка».

Цель: развивать умение самоконтроля, воспитывать доброжелательность.

Все сидят в максимально тесном кругу. Звучит тихая музыка для релаксации. Ведущий наливает воды в глубокую тарелку, заполняя ее примерно наполовину.

Ведущий: «Вода — знак мира, добра и любви. Мы все закроем глаза и будем молча передавать друг другу эту тарелку в любом порядке и направлении».

После того как тарелка побывала у всех участников, упражнение прекращается. Затем все участники берутся за руки, и каждый по очереди благодарит всех.

11. «Вылеплялки»

Цель: формирование умения адекватным способам

поведения, стимулирование уверенности в победе над гневом..

Приветствие «Говорящие зеркала».

Цель: способствовать эмоционально благоприятной обстановке в общении детей

Ух и Ох рассматривают зеркало, ведя беседу о том, волшебное оно или нет. Ведущий предлагает проверить через игру.

Дети – говорящие зеркала – сидят в кругу, ведущий – в центре. Он сообщает задание и обращается к каждому по очереди: «Свет, мой зеркальце скажи, да всю правду доложи...». «Зеркало» должно в ответ назвать одно из положительных качеств спрашивающего и поздороваться.

Ролевое проигрывание ситуаций.

Цель: формировать адекватные способы разрешения ситуаций.

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

Игра «Вылеплялки».

Цель: расширять способы избавления от гнева.

Ведущий предлагает слепить гнев, а потом раздавить, скатав в шарик и бросить в коробку. Ох и Ух тоже выполняют эти же действия.

Игра «Скала».

Цель: развитие единства, уверенности в поддержке.

Гномики предлагают новую игру, которая называется «Скала»

Дети, опираясь друг на друга (сидя, лёжа), выстраивают «скалу». Условная линия – обрыв. По команде «Замри», «скала» замирает, выходит альпинист и старается пройти по линии, держась за «скалу», стараясь не упасть. Каждый выступает в роли «альпиниста».

Этюд «Цветок».

Цель: снять напряжения, развивать нежность, доброту.

Ведущий: «Тёплый луч упал на землю и согрел семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем.

Прощание «Свеча».

Цель: создать доброжелательный настрой.

Ведущий зажигает свечу и, передавая её друг другу, прощаются и благодарят за понравившиеся моменты занятия.

12. «Галерея портретов»

Цель: способствование негативному отношению к проявлению агрессии, формирование умения применять конструктивные способы разрешения конфликтов

1. Приветствие «Эхо»

Цель: настроить детей на общение друг с другом, дать каждому ребенку возможность почувствовать себя в центре внимания.

Инструкция. Тот, кто сидит справа от меня, называет свое имя и прохлопывает его в ладоши, вот так: «Ва-ся, Ва-ся», а мы дружно, как эхо, за ним повторим. Затем свое имя прохлопывает Васина соседка справа Ира, а мы снова повторяем. Таким образом, все по очереди назовут и прохлопают свое имя.

2. Упражнение «Эмоции в моем теле».

Цель: закрепить умение выделять гнев и негативно к нему относиться.

У каждого участника листок со схематическим изображением человеческого тела и достаточное количество карандашей синего, красного, желтого и черного цветов.

Инструкция. Представьте себе, что вы сейчас очень сильно злитесь на кого-нибудь или что-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать свою злость. Может быть, вам будет легче представить, если вы вспомните недавний случай, когда вы были злы на кого-то. Почувствуйте, где в теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете? Может она похожа на огонь в животе? Или у вас чешутся кулаки? Заштрихуйте эти участки на рисунке красным карандашом. Теперь представьте, что вы испугались чего-то. Что вас может напугать? Представили? Где находится ваш страх? На что он похож? Заштрихуйте черным карандашом это место на своем рисунке.

(Аналогичным образом предложить участникам обозначить синим карандашом части тела, которыми они переживают грусть, и желтым – радость.) Где в теле вы чувствуете свою злость (страх, грусть, радость)? Какое чувство вам было легче всего представить и

ощутить в теле? Какие ощущения вызывает гнев? Как вы к нему отнеслись бы?

3. Видеопросмотр ролика «Разные кошечки».

Цель: показать разные чувства у животных, формировать умение анализировать поведение, предлагать способы изменения ситуации.

Детям предлагают посмотреть ролик, где показаны разные поведенческие черты на примере кошек, проанализировать поведение, предложить конструктивные способы разрешения возможных ситуаций.

Упражнение «Руки знакомятся, ссорятся, мирятся».

Цель: вызвать неприятные ощущения от ссоры.

Ход. Упражнение выполняется с закрытыми глазами, дети сидят напротив друг друга, на небольшом расстоянии (вытянутой руки). педагог говорит: «Закройте глаза, протяните друг к другу руки, познакомьтесь одними руками. Пр продемонстрируйте добрые отношения. Опустите руки. Снова вытяните, ваши руки ссорятся. Опустите, а теперь они мирятся, вы расстаётесь друзьями.

После этого обсуждаются ощущения детей в ходе игры.

Упражнение «Галерея негативных портретов».

Цель: способствовать снятию напряжения, развивать воображение, выражать чувства мысленно, анализировать их.

Ход. Педагог просит детей сесть удобнее, расслабиться, глубоко вдохнуть 3-4 раза и закрыть глаза. Затем просит их представить, что они попали на небольшую выставку-галерею: «На ней выставлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые, как вам кажется, поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, рассмотрите внимательное портреты, как они выглядят (цвет, отдаленность, размер, выражение лиц). Выберите любой из них и остановитесь возле него. Какие чувства вызывает у вас портрет

этого человека? Мысленно выразите ему свои чувства: скажите ему всё, что вы хотите. После того, как вы высказались, поднимите руку, чтобы я знала, что вы закончили. Глаза закрыты. Педагог ждет, пока все ребята не закончат упражнение, затем дает команду на 3-4 глубоких вдоха, и все открывают глаза. Затем обсуждается:

-Что легко, а что трудно было сделать в этом упражнении? Что понравилось, а что не понравилось? Кого они увидели в галерее, кого выбрали? Как поменялось у вас настроение?

6 . Игра «Хоровод».

Цель: закрепить умение делиться своими впечатлениями со сверстниками, развивать доброжелательность.

Дети берутся за руки и улыбаются друг другу, говорят о своих впечатлениях.

13.«Маленькое приведение».

Цель: расширение способов конструктивного разрешения ситуации и проявлений гнева.

1.Упражнение «Подари улыбку».

Цель: создание атмосферы единства, повышение позитивного настроения, развитие умения выражать свое эмоциональное состояние.

Дети становятся в круг, берутся за руки. Каждый по очереди дарит

улыбку своим соседям слева и справа, смотрят друг другу в глаза. Приветствует любым вербальным способом.

2.Игра «Маленькое приведение».

Цель: научить выплеснуть накопившийся у агрессивного ребенка гнев

в приемлемой форме.

Инструкция. Ребята, Ох и Ух предлагают поиграть в игру «маленькое приведение». Поиграем? Нам необходимо немного побаловаться и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать движения (педагог прижимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом «Ух». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить «Ох», если я буду

громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы – добрые привидения и хотим только немного пошутить. Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми.

3. Игра «Жужа».

Цель: продолжать формировать умение детей адекватно выражать отрицательные эмоции.

Инструкция. Ребята, у нас будет «Жужа», которая будет сидеть на стуле, а остальные будут её дразнить, корчить рожицы. Когда «Жужа» надоест, она вскакивает и гоняется за обидчиками, стараясь задеть их полотенцем по спине. Ведущий настраивает детей на то, что дразнилки не должны быть обидными, а «Жужа» должна терпеть как можно дольше. Итак, кто первый превратится в «Жужу»? Кто самый смелый? Следующей «Жужей» становится первый из обидчиков, до которого дотронется «Жужа».

4. Ввод правил борьбы с гневом.

Цель: расширять способы контроля и управления гневом.

Инструкция. Наш герой Ох знает правила, которые необходимо знать всем людям, он хочет вас с ними познакомить. Слушайте внимательно.

- Прежде, чем перейти к действию, скажи себе «Стоп!».
- Прежде, чем перейти к действию, глубоко вдохни и посчитай до 10.
- Прежде, чем перейти к действию, сильно сожми кулаки и разожми их. Так можно делать до 10 раз.
- Прежде, чем перейти к действию, остановись и подумай, что ты хочешь сделать.
- Относись бережно к вещам.
- Говори уважительно со старшими.
- Держи руки при себе.

Как вы думаете, эти правила помогут в том, чтобы все близкие гордились вами.

5.Релаксация «Апельсин».

Цель: способствовать снятию напряжения, снизить уровень личной тревожности.

Ход. Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросить детей представить, что к их правой руке подкатился апельсин, пусть они его возьмут в руку и начнут выжимать сок. Рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек. Разожмите кулачек, откатите апельсин, ручка теплая, мягкая, отдыхает. Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнение 2 раза.

6 . Игра «Хоровод».

Цель: закрепить умение делиться своими впечатлениями со сверстниками, развивать доброжелательность.

Дети берутся за руки и улыбаются друг другу, говорят о своих впечатлениях.

14.«Карнавал».

Цель: продолжать формирование самоконтроля, умения общаться эффективными способами.

1. Приветствие «Свечка».

Цель: снятие эмоционального напряжения, сплочение группы детей для выполнения совместной работы.

Инструкция. Сейчас мы с вами будем здороваться, передавая по кругу свечку. Сначала давайте посмотрим на нее. Видите, как колыхнется пламя свечи, какое оно красивое. Когда вы будете ее передавать друг другу, почувствуйте тепло, которое от нее исходит. Возьмите себе немножко тепла, повернитесь к своему соседу, который сидит справа от вас, и, глядя на него, улыбнитесь и скажите, например: «Даша, я рад тебя видеть!».

2. Игра «Карнавал».

Цель: совершенствовать контролировать себя при движениях.

Инструкция. Нас приглашают наши герои в свою страну. Там будет праздник. Вы готовы? Итак, мы все отправляемся на праздник в царство Оха и Уха. Но царство под водой. Невозможно это сделать в облике людей: под водой мы погибнем! Что нужно сделать? Превратиться в рыбок, крабов, морских коньков, звезд и т.д.

Когда зазвучит музыка, и вы попадете на карнавал морских обитателей, то будете танцевать как рыбки, коньки, крабы и т.д., а Морской царь будет смотреть и хвалить особо понравившихся танцоров, которые будут выполнять плавные красивые движения. Под медленную музыку морские обитатели, лежа на полу или стоя, начинают свой карнавал.

3. Упражнение «Рубка дров».

Цель: расширять способы снятия напряжения, гнева, развивать умение оценивать свои чувства.

Инструкция: «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!». Спросить у детей о чувствах до «рубки дров» и после.

4. Упражнение «2 медвежонка»

Цель: совершенствовать эффективные способы общения.

Ход. Ребята, мне «Ох» и «Ух» рассказали одну историю, послушайте. «В детский сад пришли два игрушечных медвежонка. На глазах у детей они поссорились, так как один из них хотел поиграть с новой большой машиной, с которой уже играл его товарищ. Пока медвежата ссорились, воспитатель позвал всех на прогулку. Так никто из драчунов и не успел поиграть с машинкой. Из-за этого они поссорились еще больше». «Ох» спрашивает, как им надо было поступить. Педагог просит ребят помирить медвежат. Каждый желающий ребенок (или по кругу) предлагает свое решение. Затем несколько из предложенных вариантов разыгрываются парами детей, которые выступают в роли упрямых медвежат.

5. Этюд «Серое облачко».

Цель: обучение приемам саморегуляции, самообладанию.

Инструкция. Дети с закрытыми глазами представляют: теплый чудесный день, вдруг над их головами проплывает серое облачко, на которое они могут поместить все свои горести и заботы. Ярко-

голубое небо, легкий ветерок, мягкие лучи солнца помогают расслабить мышцы не только лица, но и тела.

Прощание «Свеча».

Цель: создать доброжелательный настрой.

Ведущий зажигает свечу и, передавая её друг другу, прощаются и благодарят за понравившиеся моменты занятия.

15.«Мешочек криков» Цель: расширение способов конструктивного снятия гнева.

1. Приветствие «Имя и движение».

Инструкция. Давайте начнем наше занятие с того, что каждый из вас назовет себя по имени и при этом выполнит какое-нибудь движение или действия. Например, я назову свое имя и прохлопаю его в ладоши. Можно топать ногами или что-то еще, но так, чтобы все сидящие в кругу смогли повторить ваши действия.

2.Игра «Мешочек криков».

Цель: отработка способов конструктивного снятия гнева.

Ребенок может выражать свою агрессию в виде крика, поэтому ему дается мешочек или пакет, в который он может кричать при желании, с условием, что кричать вне мешочка запрещается.

3. Рисование «Шарж».

Цель: отработка способов конструктивного снятия гнева.

Ему предлагается нарисовать злой шарж на того, кто вызывает гнев. Когда шарж готов, можно позволить ребенку порвать, при этом важно акцентироваться на испытанном облегчении и возможности таким образом избежать ссоры или драки.

4.Игра «Колодец».

Цель: отработка способов конструктивного снятия гнева.

Инструкция. Роем интенсивно руками колодец, бросаем туда все наши плохие эмоции (махи руками) и нежно закапываем колодец. И посадим на нем цветы такие, какие вы хотите. Педагог

уточняет, какие изменения настроения произошли у детей.

5. Релаксация «Место покоя».

Цель: снятие напряжения, закрепить умение анализировать своё состояние.

Инструкция. Детям предлагается удобно сесть и закрыть глаза. Инструкция. Представьте себе какое-то место, которое вам очень нравится. Это может быть место, где вы когда-то были, или воображаемое место. В этом месте вы чувствуете себя абсолютно спокойно. Посмотрите вокруг. Что вы видите? Прислушайтесь. Возможно, до вас доносятся какие-то звуки. Возможно, вы чувствуете дуновение ветра. Сейчас у вас есть немного времени, чтобы побыть в этом месте. Это ваше место покоя. Теперь еще раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и откройте глаза.

После выполнения упражнения детям предлагается поделиться впечатлениями. Важно обратить внимание на позитивные изменения самочувствия. Желающие могут рассказать о том, какое место они себе представили. Затем предлагается рассказать, где детям было хорошо.

6. Прощание «Игра со свечой».

Цель: поддерживать доброжелательное отношение детей друг к другу, делиться впечатлениями о прошедшем.

Педагог зажигает свечу. Дети передают её друг другу и говорят о впечатлениях.

16. «Добрые-злые».

Цель: расширение способов конструктивного выхода из негативной ситуации, развитие чувства эмпатии

1. Приветствие «Сбор рукопожатий».

Цель: создать доброжелательную обстановку для последующей работы.

Инструкция. Постарайтесь поздороваться за руку как можно с большим количеством детей за одну минуту, при этом с одним и тем же ребенком можно здороваться несколько раз. Не забудьте и про наших «Оха» и «Уха». Считайте свои рукопожатия, а потом мы сравним, кто сколько раз пожал руку другому.

2. Рассказы по фотографиям.

Цель: продолжать развивать умение распознавать чужие эмоции и чувства, эмпатию.

Педагог показывает детям поочередно фотографии и просит определить, какие чувства испытывает человек на фото. Затем спрашивает, почему он так думает - на какие внешние признаки эмоций дети обратили внимание. Можно также предложить им пофантазировать, придумав, какие события в жизни сфотографированного человека предшествовали этому моменту.

3. Игра «Бумага».

Цель: расширять способы устранения гнева.

Ход. Детям предлагается скомкать, разорвать бумагу. После психолог спрашивает, что им понравилось больше, почему, затем подводит итоги, хвалит детей.

4. Игра. «Добрые – злые кошки».

Цель: снятие общей агрессии.

Дети по очереди встают в синий обруч, изображая злых кошек, затем в желтый обруч, изображая добрых кошек.

5. Релаксация «Плывем в облаках».

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения, развитие воображения.

Педагог: Займите удобное положение. Закройте глаза. Дышите легко и медленно. Вообразите, что вы находитесь на природе, в прекрасном месте. Теплый, тихий день. Вам приятно, и вы чувствуете себя хорошо. Вы абсолютно спокойны. Вы лежите и смотрите вверх на облака - большие, белые, пушистые облака в прекрасном синем небе. Дышите свободно. Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься над землей. С каждым вдохом вы медленно и плавно поднимаетесь навстречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь еще выше на самую верхушку облака и мягко утопаете в нем. Теперь вы плывете на вершине большого пушистого облака. Ваши руки и ноги свободно раскинуты в стороны, вам лень шевелиться. Вы отдыхаете. Облако медленно вместе с вами начинает опускаться все ниже и ниже, пока не достигнет земли. Наконец, вы благополучно растянулись на земле, а ваше облако

вернулось к себе домой на небо. Оно улыбается вам, вы улыбаетесь ему. У вас прекрасное настроение. Сохраните его на весь день. На счет три открываем глаза и встаем.

6. Прощание «Хоровод»

Цель: поддерживать благоприятную атмосферу общения.

Дети берутся за руки, улыбаются друг другу, говорят: «Спасибо», называя соседа, обмениваются мнениями о занятии.

17. «Чувство победы» Цель: устранение импульсивности, развитие чувства победы над ней, умение контролировать свои действия.

Приветствие «Кто позвал».

Цель: создать доброжелательную обстановку.

Дети стоят в кругу с закрытыми глазами. Кто-то из них называет имя любого сверстника. Дети отгадывают и приветствуют его. Воспитатель следит, чтобы названы были все.

Игра «Шалун?»

Цель: развивать умение сдерживать импульсивность.

Ведущий по сигналу предлагает детям пошалить: бегать, прыгать, кувыркаться. По второму сигналу ведущего все шалости прекращаются. Упражнение повторяется несколько раз.

Игра «Утопим гнев».

Цель: формировать умение одерживать победу над гневом.

Ведущий обыгрывает ситуацию с гномиками, с их гневом и предлагает нарисовать гнев и избавиться от него.

После рисования гнева из листочка делается стаканчик в стиле оригами и туда наливается вода. Пусть гнев утонет.

Этюд «Цветок».

Цель: снять эмоциональное и физическое напряжение.

Дети, представьте себе, что наступило лето, расцвело множество цветов на лугу, в лесу, в

цветнике. Они такие красивые, яркие, разноцветные! Хотите быть красивым цветком на лугу? Каким цветком хочет быть Лена, Саша?

Солнышко ещё не взошло, цветочки спят. Глазки у них закрыты, бутончики обхватили лепестками. Дышат глубоко, ровно, спокойно.

Но вот: «Дзинь», - выглянул первый лучик солнышка. Погладил по головке цветочек – Лену, Катю... (гладит)

Цветочки открыли сначала один глаз, потом другой, посмотрели глазками вниз, влево, вправо, вверх. Зажмурились от яркого солнышка.

Открыли глаза широко и улыбнулись.

Как рады цветочки солнышку!

Зазвенели колокольчики: "Дзынь-дзынь-дзынь".

Им ответили ромашки: «тик – так, тик-так, тик-так» Стали цветочки умываться росой: щёчки, глазки, плечики, грудку.

Вот какие чистые и свежие!

Посмотрели друг на друга и все вместе сказали: «Здравствуйте, утро! Как хорошо жить!».

Прощание «Хоровод».

Цель: закрепить умение делиться своими впечатлениями со сверстниками, развивать доброжелательность.

Дети берутся за руки, улыбаются друг другу, говорят: «Спасибо», называя соседа, обмениваются мнениями о занятии.

18. «Дерево счастья».

Цель: закрепление чувства победы над гневом.

Приветствие «Пещера для знакомства».

Цель: улучшать взаимоотношения детей, создать позитивный настрой на последующую работу.

Дети встают друг перед другом. Между первым и вторым кругом около каждого ребёнка расстилается небольшое покрывало. Дети двигаются под музыку. Как только музыка смолкает, они должны войти в «пещеру». Здесь они обнимаются. По команде все возвращаются

на свои места и приветствуют друг друга, называя имя.

«Создание композиции».

Цель: способствовать развитию уверенности победы над гневом.

Дети вместе с Охом и Ухом

Дети делятся на 2 подгруппы и вместе со своими героями Ухом и Охом рисуют гнев все вместе на больших листах. Ведущий сворачивает лист в трубочку гневом внутрь – это ствол дерева. Ствол расписывается всевозможными «радостями» – тем, что их символизирует: улыбки, весёлые мордашки, солнышки, сердечки и т.д. Верхняя часть ствола надрезается так, чтобы получилась бахрома примерно на 2 см от верха. Бахрома должна быть крупной – в дальнейшем к ней будут крепиться листья. Из другого листа с гневом делаются листочки, на чистой стороне которых тоже рисуются «радости». Листочки крепятся к дереву.

Вот так мы гневные, грустные рисунки превратили в Дерево счастья, которое повышает нам настроение и в котором нет ничего пугающего, грустного. (Можно изготовить такое дерево с каждым ребёнком отдельно и тогда он его берёт домой как символ победы над гневом.

Этюд «Упражнение Пирракса».

Цель: развивать чувство уверенности самовнушением.

Участники ложатся на спину так, чтобы их ноги соприкасались в центре, а тела располагались, как спицы в колесе. В этом положении участники должны услышать ритм дыхания соседа и подстроиться к нему. Желательно добиться единства, ритма дыхания.

«Я – добрый, я ничего и никого не обижу, никто ничего и никого не обидит».

Игра «Правило - Стоп».

Цель: совершенствовать чувство самоконтроля.

Гномики детям: «Знаете ли вы, что означает данный дорожный знак (показывается картонная

карточка со знаком «Кирпич»). Давайте поиграем в водителей (вы изображаете, что едите на машине, когда я покажу карточку со знаком, вы должны тормозить). Эту карточку со знаком будите носить в кармане и доставать ее нужно, когда почувствуете, что злитесь».

Прощание «Ладони».

Цель: создавать чувство единения, доброжелательность

Дети прикасаются ладонями спины сверстника, стоя друг за другом. Ведущий предлагает закрыть глаза детям и ощутить тепло товарищей и чувство надёжности. Потом дети поворачиваются лицом друг к другу и говорят «До свидания».

19. «Подарки»

Цель: развитие бережного отношения к людям, умение учитывать интересы других.

1. Приветствие «Комплименты»

Цель: развивать навык общения, доброжелательность.

Дети берутся за руки. Глядя в глаза соседу, здороваются и говорят добрые слова. Принимающий принимает комплимент и кивает головой своему соседу. И так по кругу.

Игра «Художник слова».

Цель: закрепить умение анализировать внутренние качества сверстников.

Каждый ребёнок по очереди задумывает кого-то из группы и начинает рисовать его словесный портрет – его внешние особенности и внутренние (по возможности), не называя конкретно этого человека.

Упражнение «Сделаем подарок друг другу».

Цель: развивать желание делать приятное сверстникам, учитывая их интересы.

Ведущий предлагает соседу подарить выдуманный подарок, который, по его мнению, ему необходим именно сейчас. Подарок можно описать словами или показать жестах. Можно предложить объяснить, почему именно этот подарок.

Упражнение «Вежливые слова».

Цель: совершенствовать навык общения.

Игра проводится с мячом. Дети бросают мяч друг другу, называя вежливые слова. Затем упражнение усложняется: надо называть только приветствия, извинения, прощания. В конце спросить, какие чувства вызвали вежливые слова у того, кто их говорил, и у того, кому они адресованы.

Этюд «Тихое озеро».

Цель: снижение напряжённости, обеспечение комфортности.

Инструкция: «лягте в удобное положение. Вытянитесь и расслабьтесь. Теперь закройте глаза и слушайте меня.

Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, красивого озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотанье кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Приятная истома охватывает вас, вы чувствуете себя спокойным и счастливым, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете...

А теперь открываем глаза. Мы снова в детском саду, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение и приятные ощущения не покинут нас в течение всего дня.

Прощание «Свеча».

Цель: способствовать доброжелательному общению.

Дети передают свечу и говорят добрые прощальные слова, отмечая понравившиеся моменты.

20.

«Я тебя понимаю»

Цель: формировать умение чувствовать состояние другого, уметь конструктивно общаться.

1. Приветствие «Аплодисменты по кругу».

Цель: переживание чувства радости, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

Инструкция: все становятся в круг. Ведущий подходит к кому-то из участников, смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего участника, который также получает свою порцию аплодисментов – они оба подходят к нему, встают перед ним и аплодируют. Затем уже вся тройка выбирает

следующего партнёра. Каждый раз тот, кому аплодировали, имеет право выбирать следующего. Таким образом, игра продолжается, а овации становятся все громче и громче.

Упражнение «Школа улыбок».

Цель: закрепить представления о чувстве радости.

беседа:

Когда люди улыбаются?

Какие бывают улыбки?

Улыбающийся человек, какой он?

Что можно сделать, чтобы людям было хорошо?

Рисование:

Нарисуй улыбающегося человека.

Игровые ситуации.

Цель: закрепить способы поведения в различных ситуациях.

-Вокруг лес, сидит маленький Леший и плачет. Как его успокоить?

-Ты вышел во двор и увидел дерущихся детей. Как ты поступишь?

- Девочка поступила плохо, что ей делать?

4. Игра «Руки ссорятся, руки мирятся».

Цель: продолжать формировать умение чувствовать другого человека.

Ведущий предлагает: «Закройте глаза, протяните друг другу руки. Постарайтесь ощутить своего товарища. Опустите руки. Снова вытяните руки вперёд. Ваши руки ссорятся. Опустите руки.

Ваши руки ищут друг друга. Ваши руки мирятся, вы расстаетесь друзьями.

Этюд «Тропинка».

Цель: снижение физической и психической напряжённости.

Дети ложатся на коврики. Взрослый говорит: «Вы на полянке. Впереди тропинка. Спокойно идём по тропинке....Вокруг кусты, деревья, зелёная травка... Птицы поют,...шелестят листья.... Вдруг на тропинке появились лужи.... Одна.... Вторая....Третья....Снова спокойно идём по тропинке... перед нами ручей. Через него перекинут мостик с перилами. Переходим по мостику, держась за перила... Спокойно идём по тропинке... Тропинка прошла через болото. Появились кочки. Прыгаем с кочки на кочку. Раз.... Два.... Три.... Четыре.... Перешли болото, снова идём спокойно. Перед нами овраг. Через него перекинута бревно. Переходим овраг по бревну... Осторожно идём! Ух! Наконец – перешли.... Идём спокойно по тропинке... Что это? Тропинка вдруг стала липкой от мокрой раскисшей глины. Ноги так и прилипают к ней.... Еле-еле отдираем ноги от земли.... А теперь через тропинку упало дерево. Да какое огромное! Ветки во все стороны! Перелезаем через упавшее дерево.... Вот и пришли! Молодцы!

Прощание.

Цель: создать положительный настрой от прошедших игровых сеансов, закрепить навык культуры общения.

Дети прощаются любым способом, который они знают, отмечают интересные для них моменты, игры и упражнения, делятся своими чувствами о прошедших игровых сеансах.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. При организации игровых сеансов при реализации проекта «Азбука поведения» следует учитывать следующие условия:

- 1) принятие ребёнка таким, какой он есть;
- 2) нельзя не торопить, не замедлять игровой процесс;
- 3) учитывается принцип поэтапного погружения и выхода из ситуации;
- 4) начало и конец игровых сеансов должны быть ритуальными, чтобы сохранить у ребёнка ощущение целостности и завершённости занятия;
- 5) в любой игре ребёнку предлагается возможность импровизации.

Все игровые сеансы имеют гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Количество упражнений на сеансе можно менять в зависимости от состояния работы. Во время сеанса желательно, чтобы дети сидели в кругу. Круг – это, прежде всего, возможность открытого общения. Он создаёт ощущение целостности,

завершённости, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание.

В зависимости от структурных элементов игровых сеансов обязательно проводится физминутка, по содержанию однородная с темой, так как переключаемость внимания у детей затруднена.

После выполнения релаксационных этюдов следует ввести «формулу внушения расслабления» на начальном этапе: «Мы успокаиваемся. Мы отдыхаем. Глаза закрыты. Во всем теле приятное тепло. Руки усталые, расслабленные отдыхают.. Ноги усталые, расслабленные отдыхают. Хорошо, приятно отдыхать. Приятно чувствовать расслабленность. Все тело: ноги, руки, спина, шея теплые, расслабленные». Во время расслабления можно погладить каждого ребенка по спине. Каждое предложение формулы повторяется 2 раза. Важное значение имеет интонация и голос взрослого: мягкий и спокойный. Такое упражнение - первая ступень аутогенной тренировки, поэтому на фоне расслабления вводится «формула правильной речи». «Мы говорим неторопливо и спокойно». Некоторым детям, особенно испытывающим сложности в обучении, бывает трудно представить мысленную картину. В этом случае поможет направленное воображение. В результате, увидев предложенные им образы, дети смогут создавать собственные.