

Администрация г. Улан-Удэ
Комитет по образованию г. Улан-Удэ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 87 «Улыбка» комбинированного вида

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
детский сад № 87 «Улыбка»

М. В. Червякова

« 29.08 2023 г.

Психокоррекционная программа по профилактике и ликвидации агрессии у
детей в возрасте 5-8 лет.

Психокоррекционная программа по профилактике и ликвидации агрессии у детей в возрасте 5-8 лет.

Введение

Перед нами стоит задача создания коррекционно-развивающей программы по устранению детской агрессии.

Цель программы: снижение уровня агрессивности старшего дошкольника путем снятия эмоционального напряжения, устранения патологических стереотипов реагирования, повышение самооценки, принятие себя и других.

Возраст участников индивидуальных занятий: 5-7 лет.

Сроки выполнения программы: 11 занятий рассчитаны на 6 недель. Два занятия в неделю длятся 40 минут.

Задачи программы: - устранить у ребенка неконтролируемые чувства гнева и злости;
— научить его контролировать свою агрессию, выражать недовольство в приемлемой форме;
— повысить самооценку ребенка, нормализовать эмоциональное состояние и развить чувство эмпатии;
— закрепить положительные коммуникативные модели поведения: устранить ругательства и драчливость ребенка.

1. Предварительный этап

Приступать к разработке и реализации коррекционно-развивающей программы можно лишь тогда, когда проведена психологическая диагностика ребенка. Для определения уровня агрессивности старших дошкольников можно использовать методики Басса-Дарки и тест руки Вагнера, анализ продуктивной деятельности, наблюдение за ребёнком в свободной деятельности, анкетирование родителей..

После определения уровня агрессивности мы приступаем к составлению программы, опираясь на общую методологическую основу, заложенную в трудах А.В. Запорожца, А.А. Рояк, Н.А. Татенко, М.И. Чистяковой, Т.Н. Рахманиной, А.Н. Гайдапак, Ю.В. Егошкина, и других, что изучали влияние и действие психокоррекционной работы с детьми.

Психологическая коррекция – комплекс мер и способов влияния на ребенка, коррекции его поведения, привычек, взглядов, инструментов формирования его памяти, внимания и мышления в целом. Вместе с тем психологическая коррекция должна содействовать всестороннему развитию личности ребенка. Поэтому она основывается на следующих принципах:

- принцип гуманизма и ненасильственного взаимодействия;
- принцип сотрудничества, личностно-ориентированного взаимодействия;
- принцип систематичности, последовательности и постепенности [1].

Согласно положениям индивидуальной терапии требуется:

1. Нахождение причин агрессивного поведения ребенка
 2. Договоренность о проведении коррекционно-развивающей программы с родителями и поддержка с их стороны
 3. Подбор оптимальных техник, зависящих от возраста, психологического и умственного развития ребенка, а также опыт специалиста, проводящего занятия, его умения использовать или иные методологические приемы
 4. Организация психокоррекционных развивающих занятий с приоритетом интересов ребенка
- Схема коррекционно-развивающей работы с агрессивными детьми укладывается в рамки четырех пунктов:

1. Установление контакта с ребенком, формирование доверительной и дружелюбной атмосферы;
2. Вызов эмоциональной реакции агрессии, выявление источника раздражения и успокоение

ребенка;

3. Изменение поведенческих стереотипов и реакций, повышение самооценки, формирование положительного отношения к себе и окружающим;

4. Выработка и закрепление навыков нормального поведения, социально приемлемой коммуникации [2].

Структура занятий

Каждое занятие начинается с приветствия и заканчивается процедурой прощания, включающей улыбку и доброе пожелание.

Главные методологические приемы:

Игры, рисование, беседы, релаксация. При этом категорически нельзя навязывать ребенку свое мнение, пытаться изменить его темперамент и делать ответственным за результаты занятий. Поведение психолога или психотерапевта, проводящего занятия по коррекционно-развивающей программе, должно служить образцом для подражания и способом усиления и подкрепления все положительных изменений в поведении ребенка. Психолог, проявляющий во время занятий внимание, сочувствие, искренность и доброту, может сделать коррекционную программу намного более эффективной.

2. Расписание занятий

Занятие 1

На первом занятии уделяется особое внимание **знакомству и приветствию**, когда формируются отношения доверия, чистосердечия, непосредственности, доброжелательности и оптимизма. В идеале специалист должен установить с ребенком дружественные отношения, выдерживая дистанцию с маленьким пациентом. Именно в возрасте 5-7 лет с ребенком несложно установить контакт. Так как на данном этапе развития у детей сохраняются механизмы внушаемости, но уже нет страха 2-3-летних детей перед взрослым.

Однако со стороны ребенка могут проявиться трудности в общении, нежелание вступать в контакт, враждебность и отчужденность. Причиной тому может быть недостаток родительской любви и уже укоренившиеся патологические модели поведения, с доминирующей вербальной агрессией. Поэтому проявление доброжелательности со стороны психолога может вызвать у ребенка страх потерять независимость.

Исходя из этого, нередко агрессивный ребенок в ответ на доброту и открытость проявляет тревогу, недоверие и гнев. Враждебное или провокационное поведение пациента своего рода тест на искренность психолога или психотерапевта, проводимый осознанно или безотчетно на первых занятиях программы.

И если ребенок не встретит враждебности специалиста, то его агрессивность снижается, если же психолог проявляет нетерпение – агрессивность дошкольника только возрастет. В этом проявляется механизм проекции, в ходе которого младший по возрасту ребенок использует агрессию в целях самозащиты от угнетения старшей личностью. Если период агрессии успешно пройден, то ребенок ощущает благодарность и привязанность к специалисту, сто проявил терпение, ведь часто учителя и родители не делают этого. У ребенка возрастет ответственность за свои действия, ускорится процесс социализации

При правильном поведении психотерапевта ребенок освобождается от тревожности, недоверия, и пытается установить контакт, вызвать похвалу и поощрение. Важно, чтобы в этот момент, проводящий коррекционную работу не оказывал давление на ребенка, не выяснил потаенных мотивов его действий, настойчиво не добивался конкретного ответа.

Когда контакт установлен, начинается непосредственная коррекционная работа. В случае необходимости специалист назначает еще одно занятие для укрепления эмоционального контакта с ребенком. Занятия коррекционно-развивающей программы создают систему самоконтроля и самодисциплины. Приступить к формированию системы специалист может когда почувствует свой авторитет по мнению ребенка. Значимость психолога проявляется в желании ребенка получить совет, ответ на его вопросы.

В ходе занятий ребенок усваивает правила поведения, нормы и ценности, что предлагаются

психологам, пересматривает свое поведение с чужой точки зрения. Признаком наличия самоконтроля может стать поведение ребенка, основанное на самоодобрении или самоосуждении. Поэтому важно, чтобы сам ребенок и специалист взаимно комментировали его поведение.

В ходе первого занятия после знакомства и приветствия специалист интересуется, бывают ли у ребенка приступы злости, гнева, ругательств, желания подраться. Если, да, то можно предложить ребенку представить кого-то или что-то, что его злит. А когда ребенок разозлится применить упражнение **«стукни кулаком»** — ребенку позволяется ударить кулаком по столу или иной поверхности. Боль от удара кулаком отвлекает ребенка и переключает его внимание. Незаметно специалист может поинтересоваться образом, вызвавшим гнев ребенка. Если гнев ребенка не утих окончательно, предлагается игра **«мешочек криков»** 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. Подобную технику сдерживания гнева можно использовать периодически при капризах ребенка или посоветовать ее родителям. Важными приемами при работе с агрессивными детьми являются приемы **арт-терапии**. При этом одновременно развиваются художественные, творческие навыки ребенка. 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. Схожей является игра **«гневный листок»**.

Завершается занятие **« ритуалом прощания»**

Второе занятие

Приветствие, установление контакта.

Разыгрывание **кукольного представления**. Специалист и ребенок берут игрушки или куклы и разыгрывают небольшой спектакль, например по мотивам «Кошкиного дома». Ребенку достается роль кошки, а специалисту гостей-животных. Предварительно специалист узнает у родителей, в каких фразах ребенок проявляет вербальную агрессию, Этими фразами, порой ругательствами, психолог обращается от имени гостей-животных к ребенку-кошке. Так происходит до тех пор, пока ребенок не обидится на специалиста. Тогда последний выходит из образа и объясняет ребенку, что не хотел его обидеть, а лишь показал ощущения жертвы агрессии. Когда урок усвоен и сделан вывод, разыгрывается небольшая **ролевая игра** с куклами, закрепляющая **навыки вежливого**, дружелюбного общения.

Арт-терапия « Моё настроение», в ходе рисования психолог проводит экспресс-диагностику эмоционального состояния ребёнка.

Ритуал прощания.

Занятие 3

Приветствие, установление контакта.

При следующей встрече с ребенком, на третьем занятии проводятся тренинги самоконтроля. Упражнение **«Если я злюсь.»** ставит своей целью помочь ребенку осознать первые признаки гнева и научиться, осознав их, уходить от ссоры или драки. Уход от конфликта можно смоделировать в упражнениях **«спектакль»** и **«счет до десяти»**. Первое упражнение дает возможность проиграть гнев, как во время спектакля и научиться управлять им, а второе удерживаться от агрессии, считая до десяти от возникновения гнева до ответной реакции. В конце можно применить небольшую игру **«Зайчики»**, снимающую физическое напряжение. Ребенок представляет себя зайчиком, бьющим в такт по барабану. Сам он при этом улыбается и переключает свое внимание. Специалист тоже участвует в этом, задавая ритм.

Ритуал прощания

Занятие 4

Приветствие, установление контакта.

Часто причиной агрессии становится неуверенность ребенка в себе и своих силах. Поэтому четвертое занятие посвящается повышению самооценки ребенка. После приветствия и осведомления об успехах ребенка, специалист заводит **беседу** о том, что такое уверенность в себе и почему она важна для человека. Беседа может подкрепляться примерами из мультфильмов, детских книг и фильмов. После этого ребенку предоставляется возможность **нарисовать свой портрет**, чтобы выразить свои лучшие стороны. В завершение при анализе рисунка у ребенка просят вспомнить о своем лучшем, на его взгляд поступке, одобренном окружающими, похвастаться успехами.

Ритуал прощания

Занятие 5

Приветствие, установление контакта.

Для создания эмоционального комфорта на пятом занятии у ребенка закрепляется мысль о том, что он любим и нужен. Специалист предоставляет ребенку возможность **нарисовать свою семью**, прокомментировав роль каждого члена семьи. А в ходе упражнения **«Я хороший»** ребенок учится любить себя и воспринимать как должное свой характер. Он повторяет предложения «я хороший, потому что...» и завершает тренинг фразой «Меня любят родители и другие люди». В конце занятия ребенок с помощью специалиста **вылепливает солнце**, а специалист говорит, что это солнышко вышло теплым и радостным, как любовь его родителей. Желательно, чтобы на этом занятии присутствовали и сами родители ребенка.

Ритуал прощания

Занятие 6

Приветствие, установление контакта

Но помимо любви к себе, ребенок должен ощущать и взаимную любовь к семье и другим людям. Для развития дружелюбия и положительного отношения к людям используется несколько занятий. Так в ходе шестого занятия при помощи конструктора ребенок **моделирует предмет**, символизирующий подарок для друга, брата, сестры или одноклассника. Затем проводятся две игры **«Глаза в глаза»** и **«Море»**. По правилам первой игры специалист и ребенок садятся друг напротив друга, смотрят в глаза и держаться за руки. При этом специалист загадывает определенные эмоции, а ребенок должен их угадать по взгляду и сжатию руки. Для игры-релаксации «Море» набирается емкость с теплой водой и пускается бумажный или игрушечный кораблик. По условиям игры ребенок как бы спасает кораблик и его пассажиров. К тому игра с водой хорошо расслабляет, склонного к агрессии ребенка. Если есть возможность можно позволить поиграть ребенку с мокрым песком.

Ритуал прощания

Занятие 7

На седьмом занятии акцентируется важность перенесения невербального гнева на физические упражнения и релаксация агрессивного ребенка. Сначала проводится небольшая гимнастическая разминка. В принципе подобная разминка может пригодиться на всех занятиях, особенно для активных детей. Затем проводятся подвижные игры «Дрова» и «Подушки». Сначала ребенок имитирует раскалывание дров, а затем устраивается «подушечный бой» со специалистом. Также ребенок может использовать подушку, как боксерскую грушу для выхода гнева. Завершает занятие расслабляющий игровой массаж, желательно, чтобы проводили его родители по советам специалиста.

Продолжение развития дружелюбия и эмпатии становятся тренинги восьмого занятия.

Специалист объясняет, что многие люди нуждаются в помощи. Например, нужно помогать пожилым людям. И ребенок лепит старичка или старушку. Для более взрослых детей

устраивают походы в дома престарелых или больницы, но ребенка подобного возраста это может травмировать. Поэтому проводится ролевая игра «Доктор или медсестра», когда ребенок в игровой форме помогает «больному» в лице специалиста [3].

Девятое занятие целиком посвящено чувствам ребенка и окружающих его людей. В игре «Знаток чувств» ребенку предлагается перечислить как можно больше различных чувств и эмоций и охарактеризовать положительные или отрицательные они. Затем поиграть в отгадывание чувств – «Угадай чувство», изобразить заданные чувства – «Актер». В довершение нарисовать свое чувство в данный момент.

На предпоследнем занятии психолог с ребенком составляет словарь добрых, хороших слов, которые нужно использовать, чтобы дружно и мирно общаться с окружающими. Одновременно тренируются лингвистические навыки ребенка. Затем проводится игра «Поводырь».

Специалист и ребенок по очереди изображают слепого, завязав глаза, а поводырь водит его по комнате, таким образом, устанавливается доверие. Похожа на эту игра «Диспетчер», когда ребенок управляет действиями специалиста [5].

Итоговое занятие включает осуждение полученного ребенком опыта. Организовывается игра «Ночлег» при участии родителей, где изображается история человека, просящегося на ночлег. В ней утверждается необходимость жалости и доброты. Разбор деталей игры закрепляет коммуникативные навыки ребенка.

Тематический план занятий по программе:

№	Тема занятия	Цель или цели занятия	Содержание занятия	Кол-во часов
1	Мой гнев	1. Выявление причины гнева 2. Переключение внимания и агрессии	Упражнение «Стукни кулаком» Игра «мешочек криков» Рисование «Шарж» Упражнение «Гневный листок»	30 мин.
2	Вежливые хозяева	1. Формирования у ребенка представления об ощущениях жертвы агрессии	Кукольное представление «Кошкин дом» Ролевая игра «Вежливые хозяева»	25 мин.
3	Если я злюсь...	1. Обучение самоконтролю и закрепление этих навыков	Упражнение «Если я злюсь...» Упражнение «Спектакль» Упражнение «Счет до десяти» Игра «Зайчики»	25 мин.
4	Верь в себя	1. Развитие положительной самооценки 2. Формирование у ребенка уверенности в себе	Беседа «Вера в себя» Рисование «Автопортрет» Рассказ «Мой лучший поступок»	25 мин.

5	Ты любим	1. Формирование эмоциональной комфортности и спокойствия у ребенка	Рисование «Моя семья» Упражнение «Я хороший» Лепка «Солнце»	25 мин.
6	Люби других	1. Развитие положительного отношения к близким и окружающим	Конструирование «Подарок другу» Игра «Глаза в глаза» Игра «Море»	30 мин.
7	Бежим от злости	1. Релаксация 2. Обучение техники снятия физического напряжения	Гимнастика Игра «Дрова» Игра «подушки» Игровой массаж	30 мин.
8	Помощь	1. Развитие чувства эмпатии 2. Социализация ребенка	Беседа «Помощь» Лепка «Старичок» Игра «Доктор или медсестра»	25 мин.
9	Знаюк чувств	1. Развитие чувства эмпатии	Игра «Знаюк чувств» Игра «Угадай чувство» Игра «Актер» Рисование «Мое чувство»	30 мин.
10	Словарик хороших слов	1. Закрепление коммуникативных навыков и положительных моделей поведения	Игра «Словарик хороших слов» Игра «Поводырь» Игра «диспетчер»	25 мин.
11	Итоговое	1. Закрепление полученных навыков	Беседа «Что я понял?» Ролевая игра «Ночлег» Обсуждение игры	30 мин.

Необходимые материалы и технические средства для занятия: бумага, цветные карандаши, цветной пластилин, куклы, игрушки, конструктор детский, емкость с водой, тряпичный мешочек или бумажный пакет.

Ожидаемые результаты по программе: нормализация эмоционального состояния ребенка, повышение уверенности в себе, развитие эмпатии, социализации и позитивного отношения к другим людям, и как следствие устранение вербальной и невербальной агрессии ребенка.

Заключение

Детская агрессия в возрасте 5-7 лет явление довольно распространенное. От нее часто страдают сверстники детей, испытывают дискомфорт родители, воспитатели и учителя. Закрепление подобного поведения в будущем также может негативно сказываться на личности ребенка. Поэтому для предотвращения агрессивности у детей психолог должен составить специальную

коррекционную программу.

Для предотвращения детской агрессии используются главным образом занятия, позволяющие развивать чувство эмпатии у детей, а также создавать чувство защищенности, заботы, положительного, дружелюбного взаимодействия. Не лишним будет и проведение специальных игр на развитие навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми.

Таким образом, мы получили психо-коррекционную программу, рассчитанную на индивидуальные занятия с ребенком 5-8 лет, с присутствием родителя на некоторых занятиях. До и после проведения программы проводится диагностика уровня агрессивности у детей для определения необходимости ее проведения и определения эффективности самой программы.