

Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
Самарской области  
«Региональный социопсихологический центр»

**Областной конкурс психолого-педагогических программ  
«Психология развития и адаптации» 2022 года**

**Номинация  
«Образовательные  
психолого-педагогические программы»**

**Лауреат**

**Малинова Т.В.**

**Психолого-педагогическая программа»  
«Давайте жить дружно!»**



**Психолого-педагогическая программа**  
**«Давайте жить дружно!»**

Автор-составитель:  
Малинова Татьяна Викторовна,  
педагог-психолог  
ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр»

## Аннотация

### Научные, методологические и методические основания программы

В последние годы возрос научный интерес к проблеме детской агрессивности.

Известно, что в трудной ситуации человек действует типичным для него способом, который закладывается в детстве. Возникновение конфликтных ситуаций в процессе общения детей друг с другом часто приводит к тому, что ребенок, неадекватно реагирующий в такой ситуации, часто оказывается в изоляции от коллектива, что препятствует полноценному развитию его личности. Неконтролируемое поведение в более раннем детском возрасте может перерасти в поведение с асоциальными, в том числе и агрессивными, тенденциями в подростковом возрасте.

Проблема агрессивного поведения детей очень актуальна в наши дни.

Агрессия – индивидуальное или коллективное поведение, или действие, направленное на нанесение физического или психического вреда либо даже на уничтожение другого человека или группы.

Взрослые не любят агрессивного поведения детей. Подобные дети их раздражают, и разговор о них, как правило, ведется в осуждающих выражениях: «грубиян», «нахал», «отвратительный», «хулиган» - такие ярлыки достигаются всем агрессивным детям без исключения, не только в школе, но и дома.

Повышенная агрессивность детей является одной из наиболее острых проблем не только для психологов и педагогов, но и для общества в целом.

Актуальность темы несомненна, поскольку число детей с таким поведением стремительно растет. Это вызвано целым рядом неблагоприятных факторов:

- ухудшением социальных условий жизни части детей;
- кризисом воспитания в ряде семей;

- социокультурными факторами, такими как средства массовой информации, кино и видеоиндустрия, которые регулярно пропагандируют культ населения.

Агрессия – это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и т.д.).

Реан А.А. предлагает не идентифицировать понятия «агрессия» и «агрессивность». Давая определение данным терминам, он обращает внимание на то, что «агрессия – это намеренные действия, направленные на причинение ущерба другому человеку, группе людей или животному». «Агрессивность – это свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии».

Р.Бэрон и Д. Ричардсон выделяют следующие основные детерминанты агрессии: социальные (фрустрация, вербальное и физическое нападение, подстрекательство), внешние (жара, шум, теснота, загрязненный воздух), индивидуальные (личность, установки, гендер).

Существует несколько различных подходов в изучении и объяснении феномена агрессивности. Так, З. Фрейд связывает становление агрессивного поведения ребенка со стадиями сексуального развития. Представитель теории инстинктов К. Лоренц считает, что человеку не дано справиться со своей агрессивностью, он только может направлять ее в нужное русло. А согласно Дж. Долларду, агрессия представляет собой реакцию на фрустрацию. Эффект катарсиса помогает человеку снизить его агрессивность.

Сторонники теории социального научения, напротив, считают, что чем чаще человек совершает агрессивные действия, тем в большей степени эти действия становятся неотъемлемой частью его поведения. В этом велика роль

родителей, которые своим примером, не осознавая того, могут обучить ребенка проявлению агрессии.

Э. Фромм считает, что существует два вида агрессии: «доброкачественная» и «злокачественная». Первая проявляется в момент опасности и носит оборонительный характер. Вторая представляет собой жесткость и деструктивность и бывает спонтанной и связанной со структурой личности.

А. Басс и А. Дарки выделяют 5 видов агрессии: физическая агрессия (физические действия против кого-либо), раздражение (вспыльчивость, грубость), вербальная агрессия (угрозы, крики, ругань и т.д.), негативизм (оппозиционная манера поведения), косвенная агрессия (сплетни, злобные шутки, крики в толпе и т.д.).

Все эти виды агрессии можно наблюдать у людей всех возрастов, а иногда они проявляются с самого раннего детства.

В младшем школьном возрасте основные проявления агрессии в вербальной физической форме, раздражении. При этом у детей высокий уровень гнева, который характеризуется постоянным переживанием.

В ходе построения программы мы руководствовались следующими **принципами:**

1. *Принцип системности обучающих и профилактических задач.*
2. *Принцип единства диагностики и коррекции.* В ходе развивающей работы должен осуществляться контроль за динамикой и эффективностью ее выполнения. Эффективная развивающая работа базируется на тщательном диагностическом исследовании, поэтому диагностический этап предшествует развивающей работе и дает нам объективную картину личностного развития детей.
3. *Деятельностный принцип.* Данный принцип рассматривает психолого-педагогический процесс как деятельность в связи с решением проблемных ситуаций. Предполагается стимулирование детей на активное разрешение проблемных ситуаций и социальное взаимодействие. Основным

способом реализации этого принципа является организация и стимуляция активной деятельности детей, в ходе которой создаются условия для ориентировки в сложных и опасных ситуациях.

4. *Принцип учета возрастнo-психологических и индивидуальных особенностей ребенка.* Все игры, задания и упражнения, представленные в программе, соответствуют возрастным особенностям детей.

5. *Принцип комплексности методов психологического воздействия.* Для успешной психолого-педагогической работы необходимо привлечение ближайшего социального окружения ребенка – родителей, педагогов. Комплексная работа специалистов и родителей способствует успешному обучению методам и приемам конструктивного поведения, а также развитию личности ребенка, повышению его социальной компетентности.

#### **Нормативно-правовые основы для разработки программы**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 4 января 2013 года «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО), утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (в редакции приказа от 26.11.2010 № 1241).

**Актуальность** данной работы определена экономическими и социальными изменениями, происходящими в последние годы в нашем обществе и затрагивающими все сферы жизнедеятельности человека. Наибольшую тревогу вызывают проявления агрессивности в поведении детей. Для решения этой задачи и была создана система работы по обучению конструктивному поведению детей младшего школьного возраста. Эта программа может стать составной частью более общей программы по оптимизации психического развития ребенка, но ее самостоятельное применение не снижает своего эффекта, так как параллельно с обучением конструктивному поведению и профилактикой агрессивного поведения она решает задачи по развитию и других сторон развития ребенка (развитие

воображения, произвольности, психомоторики и т.д.). Программа ориентирована как на здоровых, нормально развивающихся детей, так и на детей с ограниченными возможностями здоровья (исключая грубые органические нарушения).

Данная программа является **образовательной**. Она направлена на решение **проблемы**: как помочь младшим школьникам снизить уровень физической и вербальной агрессии, и научиться управлять собственным гневом по средствам игровой и изобразительной деятельности.

**Цель программы**: обучение социальным приемам и способам снижения уровня агрессивности у младших школьников средствами совместной игровой и изобразительной деятельности.

**Задачи программы**:

- формирование психологических знаний о собственных эмоциях и чувствах других людей;
- повышение уровня психологической культуры обучающихся путем обучения методам и приемам конструктивного общения и поведения;
- снижение уровня личностной тревожности, уровня агрессивности;
- развитие эмпатии и позитивной самооценки;
- обучение выражению своего гнева приемлемым способом;
- обучение методам контроля над эмоциями;
- формирование уровня принятия детей друг друга.

**Участники** образовательной психолого-педагогической программы: младшие школьники (4 класс).

Реализация данной программы предусматривает активность всех участников образовательного процесса: детей младшего школьного возраста, их родителей, педагогов. Тесное взаимодействие участников обеспечит оптимальную эффективность и результативность реализуемой программы.

**Научные методологические и методические основания программы** составили фундаментальные положения общей психологии и психологии

личности (А.Г. Асмолов, А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович, А.В. Петровский), педагогической и возрастной психологии (Л.С. Выготский, Л.Ф. Обухова, А.В. Петровский, В.И. Слободчиков, Б.Д. Эльконин), результаты современных исследований отечественных и зарубежных психологов в области возрастной периодизации. В работе принимается понимание агрессии как индивидуального или коллективного поведения, агрессивность как относительно устойчивая черта личности, проявляющаяся в готовности к агрессивному нападению.

**Обоснование необходимости реализации программы.** Научно-теоретические и эмпирические материалы программы, диагностический и образовательный инструментарий позволяет оптимизировать межличностные отношения в коллективе, сформировать психологические знания, повысить мотивацию к изменению агрессивного поведения, в повышении культуры общения.

**Структура программы.** В начале использования программы происходит предварительная диагностика. Диагностика проводится с родителями, педагогом и детьми. Выявляются дети с высокой личностной тревожностью и уровнем гнева, с проявлениями физической и вербальной агрессии. Далее с этими детьми проводится цикл занятий. Параллельно ведется работа с родителями в виде онлайн - лекций, индивидуальные беседы и с педагогами – индивидуальные консультации. Все занятия распределены по тематическим блокам. Согласно учебно-тематическому плану первые занятия посвящены блоку «Работа с гневом». Дети разбираются в том, что такое агрессивное поведение и гнев, им предоставляются практически приемлемые методы для выражения гнева безопасным способом во внешнем плане.

Далее рассматривается блок «Обучение самоконтролю». Формируются навыки управления собственным гневом и контроля над ним, обучают детей некоторым приемам саморегуляции, которые позволяют им сохранить определенное эмоциональное равновесие в проблемной ситуации. Также



дети осваивают релаксационные техники, помогающие снижению уровня личностной тревожности.

Далее работа строится по блоку «Осознание собственного эмоционального мира и чувств других людей, развитие эмпатии и позитивной самооценки». С помощью игр и творческой деятельности дети учатся осознавать собственные чувства, и чувства других людей. Также происходит реконструкция положительного «Я-образа», в позитивном самовосприятии и самосознании.

Далее рассматривается блок «Обучение конструктивным навыкам общения и поведения». С помощью игр и упражнений дети приобретают и закрепляют навыки позитивного межличностного общения и формируются конструктивные поведенческие реакции, которые в дальнейшем переносятся в реальную действительность.

На заключительном этапе предполагается проведение итоговой диагностики с целью выявления изменений в поведении и эмоциональной сфере детей. Проводятся заключительные консультации с родителями и педагогами.

**Структура занятий.** Структура каждого занятия включает три этапа: вводный, основной, заключительный.

Вводный этап содержит ритуал приветствия, разминку, а также упражнения способствующие активизации учащихся, созданию непринужденной доброжелательной атмосферы, сплочению группы.

Основной этап занятия составляет совокупность психотехнических упражнений и приемов, ролевые и сюжетно-ролевые игры, тренинговые упражнения, моделирование эмоционально острых ситуаций взаимодействия, которые помогают понять и качественно воспринимать материал, групповые дискуссии, направленные на решение задач данного занятия.

Заключительный этап включает в себя рефлексию занятия, чтобы учащиеся могли поделиться своими впечатлениями о проведенном занятии, арт-терапия, беседы, ритуал прощания.

**Методы:** устный опрос для выявления проблем учащихся; экспертные опросы родителей и учителя; обращение к личному опыту, к фактам биографии, к жизненным историям; ролевые и сюжетно-ролевые игры; дискуссии; тренинговые упражнения; моделирование эмоционально острых ситуаций и ситуаций взаимодействия; беседы; контроль уровня достижений учащихся; наблюдения; рефлексия занятия.

**Противопоказания.** К обучению по программе не допускаются дети, находящиеся в стрессовой ситуации; дети с нервно-психическими заболеваниями; дети, имеющие в анамнезе повреждения головного мозга; дети, стоящие на учете у невропатолога; дети с ярко выраженной агрессией, в целях обеспечения безопасности других участников.

**Сферы ответственности, основных прав и обязанностей участников программы.** Перед реализацией программы психолог должен получить согласие родителей на участие ребенка в обучении. Психолог не использует информацию о проведении ребенка на занятии с педагогом. За ребенком сохраняется право не участвовать в играх. Родители и педагог обязаны строить свои отношения с ребенком в соответствии с рекомендациями психолога, и предупреждаются о зоне ответственности. В программе есть риск нарушения прав конфиденциальности.

**Ресурсы, которые необходимы для реализации программы.**  
**Требования к специалистам, реализующим программу.** Психолог, реализующий программу, должен быть специалист высшей категории, с опытом работы не менее трех лет. В целях успешной реализации программы выделяются следующие принципы работы психолога с детьми: контакт с ребенком; уважительное отношение к личности ребенка; положительное внимание к внутреннему миру ребенка; безоценочное восприятие личности ребенка, принятие его в целом; сотрудничество с ребенком – оказание

конструктивной помощи, направленной на отреагирование проблемных ситуаций и наработку навыков саморегуляции и контроля.

**Материально-техническая оснащенность:** бумага формата А4, ручки, карандаши простые и цветные, фломастеры, маркер, цветные восковые мелки, коврики для релаксационных упражнений, магнитофон с музыкой. Помещение должно находиться вдали от шумных коридоров и недоступное для вмешательства постороннего взрослого. В помещение должно быть оснащено доской и стендом для размещения плакатов. Для каждого ребенка необходим стул и стол. Для проведения подвижных игр и упражнений необходимо свободное пространство

**Сроки и этапы реализации программы:** два месяца, два раза в неделю, занятие по 40 минут.

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

**Промежуточные:**

1. Снижение уровня тревожности;
2. Повышение активности, инициативности и мотивации детей на занятиях;
3. Повышение социальной компетенции (конструктивное общение и взаимодействие в группе)
4. Изменение эмоционального фона с преобладанием положительных эмоций

**Итоговые:**

1. Снижение эмоционального напряжения, низкий уровень гнева, физической и вербальной агрессии у младших школьников.
2. Снижение уровня негативных эмоциональных реакций (тревожности, агрессивности).
3. Улучшение качества общения ребенка со сверстниками: (проявление сочувствия к окружающим, умение считаться с другими, умение выходить из конфликтных ситуаций).
4. Сформированность понимания своего и чужого эмоционального

состояния.

5. Применение социально приемлемых, адекватных способов выражения гнева и агрессивности.

6. Изменение отношения к ближайшему социальному окружению: преобладание положительного отношения к себе и окружающим.

#### **Критерии оценки достижения планируемых результатов.**

Программа содержит предварительную и итоговую диагностику обучающихся, которая соответствует целям и содержанию программы, возрастным характеристикам участников, а также структурированное наблюдение в процессе занятий и в реальной жизни, экспертные опросы родителей и педагога с помощью анкет.

**Практическая апробация программы** проведена на базе МБОУ Школа № 149 г. о. Самара, с октября по ноябрь, количество участников восемь.

### **Учебный план**

#### **Программа «Давайте жить дружно!»**

**Цель программы:** обучение социальным приемам и способам снижения уровня агрессивности у младших школьников средствами совместной игровой и изобразительной деятельности.

**Категория обучающихся:** младшие школьники (4 класс).

**Срок обучения:** 15 часов.

**Режим занятий:** два занятия в неделю по 40 минут.

| №  | наименование тем                  | всего часов | в том числе |          | Форма контроля        |
|----|-----------------------------------|-------------|-------------|----------|-----------------------|
|    |                                   |             | теоретич.   | практич. |                       |
| I  | Предварительная диагностика       | 1           | 0,4         | 0,6      | обработка результатов |
| II | Работа с родителями и педагогами. | 1           | 0,6         | 0,4      | обсуждение, лекции,   |

|       |   |    |     |     |                       |
|-------|---|----|-----|-----|-----------------------|
|       | Рекомендации.   |    |     |     | беседы                |
| 1     | Вводное занятие   | 1  | 0,3 | 0,7 | обсуждение            |
| 2     | Работа с гневом   | 3  | 0,6 | 2,4 | обсуждение            |
| 3     | Обучение самоконтролю   | 2  | 0,4 | 1,6 | обсуждение            |
| 4     | Осознание собственного эмоционального мира и чувств других людей, развитие эмпатии. Развитие позитивной самооценки. | 3  | 0,6 | 2,4 | обсуждение            |
| 5     | Обучение конструктивным навыкам общения и поведения.  | 2  | 0,4 | 1,6 | обсуждение            |
| 6     | Завершающее занятие   | 1  | 0,3 | 0,7 | обобщение             |
| III   | Итоговая диагностика  | 1  | 0,4 | 0,6 | обработка результатов |
| Итого |   | 15 | 4   | 11  |                       |

**Учебно-тематический план  
Программа «Давайте жить дружно!»**

**Цель программы:** обучение социальным приемам и способам снижения уровня агрессивности у младших школьников средствами совместной игровой и изобразительной деятельности.

**Категория обучающихся:** младшие школьники (4 класс).

**Срок обучения:** 15 часов.

**Режим занятий:** два занятия в неделю по 40 минут.

| № | наименование тем       | всего часов | в том числе |          | форма контроля |
|---|------------------------|-------------|-------------|----------|----------------|
|   |                        |             | теоретич.   | практич. |                |
| I | <b>Предварительная</b> | 1           | 0,4         | 0,6      | обработка      |

|           |  |   |     |     |             |
|-----------|--|---|-----|-----|-------------|
|           | <b>диагностика</b>   |   |     |     | результатов |
| <b>II</b> | <b>Работа с родителями и педагогами.<br/>Рекомендации.</b>                             | 1 | 0,6 | 0,4 | обсуждение  |
| <b>1</b>  | <b>Вводное занятие</b>   | 1 | 0,3 | 0,7 | обсуждение  |
| <b>2</b>  | <b>Работа с гневом</b>   | 3 | 0,6 | 2,4 |             |
| 2.1       | Осознание собственного гнева   | 1 | 0,2 | 0,8 |             |
| 2.2       | «Рецепт: как сделать ребенка агрессивным»  | 1 | 0,2 | 0,8 |             |
| 2.3       | Эмоциональное отреагирование на гнев «здесь и теперь»                                  | 1 | 0,2 | 0,8 |             |
| <b>3</b>  | <b>Самоконтроль</b>  | 2 | 0,4 | 1,6 |             |
| 3.1       | Установление и закрепление определенных правил   | 1 | 0,2 | 0,8 |             |
| 3.2       | Обучение релаксационным техникам   | 1 | 0,2 | 0,8 | обсуждение  |
| <b>4</b>  | <b>Осознание собственного эмоционального мира.<br/>Развитие позитивной самооценки.</b> | 3 | 0,6 | 2,4 |             |
| 4.1       | Работа с чувствами – 1   | 1 | 0,2 | 0,8 |             |
| 4.2       | Работа с чувствами – 2   | 1 | 0,2 | 0,8 |             |
| 4.3       | Развитие позитивной самооценки   | 1 | 0,2 | 0,8 |             |
| <b>5</b>  | <b>Конструктивные навыки общения и поведения</b>                                       | 2 | 0,4 | 1,6 |             |

|            |   |    |     |     |                       |
|------------|---|----|-----|-----|-----------------------|
| 5.1        | Обучение конструктивным элементам поведения | 1  | 0,2 | 0,8 |                       |
| 5.2        | Формирование позитивных навыков общения     | 1  | 0,2 | 0,8 |                       |
| <b>6</b>   | <b>Завершающее занятие</b>                  | 1  | 0,3 | 0,7 | обобщение             |
| <b>III</b> | <b>Итоговая диагностика</b>                 | 1  | 0,4 | 0,6 | обработка результатов |
| Итого      |   | 15 | 4   | 11  |                       |

## Учебная программа

### Основное содержание

**I. Предварительная диагностика** проводится с родителями с помощью анкеты «Признаки агрессивности» (Приложение 1); с педагогами анкета «Критерии выявления агрессивного ребенка» (Приложение 3); с младшими школьниками методики: шкала самооценки Ч.Д. Спилберга-Ю.Л. Ханина (Приложение 4), кинетический рисунок семьи (приложение 5), тест «Сказка» Л. Дюсс (Приложение 6).

**II. Работа с родителями и педагогами** состоит из онлайн - лекций, индивидуальных консультаций.

Рекомендации представлены в приложении 2.

### Занятие 1. Тема: Вводное занятие

**Цель:** знакомство участников группы, информирование о целях занятий, принятие групповых правил.

**Содержание.**

1. Приветствие.
2. Процедура знакомства.

Психолог говорит: «Давайте познакомимся и сделаем это таким образом. Каждый по очереди (по часовой стрелке) будет называть свое имя, а

также одно из своих реальных увлечений и одно желаемое увлечение, то, которое вы хотели бы иметь, но которое по той или иной причине не осуществилось. Тот, кто будет представляться вторым, прежде чем рассказать о себе, повторит сказанное первым. Начиная с третьего, все будут повторять то, что расскажут о себе два предыдущих человека. И так: имя, увлечение реальное и увлечение, желаемое...».

### 3. Создание рисунка «Моя визитная карточка»

Нарисовать свою визитную карточку, закрепить ее в бейджик и носить на каждом занятии.

### 4. Упражнение «Коленвал».

Упражнение помогает сконцентрировать внимание получить положительные эмоции, сближает участников тренинга. Участники садятся в круг. Каждый участник кладет свою руку на левое колено соседа справа, а левую руку – на правое колено соседа слева. Далее психолог произносит: «Волна пошла по часовой стрелке» и хлопает левой ладонью по колену соседа. «Волна», с хлопками каждого участника каждой ладошкой по каждой коленке соседа, должна вернуться к психологу.

### 5. Упражнение «Ассоциации».

Выбирается водящий, который выходит за дверь. Оставшиеся в комнате договариваются между собой, кого из присутствующих они задумывают. Водящий входит и начинает спрашивать: «Если бы этот был бы деревом, то каким?» Тот, к кому он обратился, отвечает ему, высказывая свое мнение. Вопросы могут быть самыми разными, но должны задаваться в описательной форме: «Если бы этот человек был бы домом (картиной, погодой, цветком, едой и т. п.) ...» Когда у водящего возникнет ощущение, что он знает, кого загадали, он называет его. Можно угадывать до трех раз. Затем выходит следующий водящий и т.д.

### 6. Упражнение «Имитатор»

Дается задание изобразить звук:

- кипящего чайника;



- стиральной машины;
- колокола;
- сирены пожарной машины;
- фена;
- жужжание электрической бритвы;
- пылесос;
- скрипучая дверь;
- тормозящая машина;
- потрескивание дров в камине;
- заколачивание гвоздя в стену;
- барабнящий по крыше дождь;
- ветра и т.д.

#### 7. Упражнение «Пожар».

Для проведения понадобятся несколько стульев, поставленных в круг, спинками внутрь, а также запись веселой музыки. Психолог говорит: «Вы – пожарные. Как и настоящие пожарные, вы должны быть всегда к тушению пожара. Пока звучит музыка, вы двигаетесь вокруг стульев. Как только музыка смолкла, вы останавливаетесь, снимаете с себя какую-нибудь деталь гардероба и кладете ее на тот стул, рядом с которым остановились. По команде «Пожар!» вы должны быстро собрать свою одежду со стульев и надеть на себя. Победителем будет тот, кто быстрее всех оделся в собственную одежду».

#### 8. Упражнение «Я тебя люблю».

Психолог говорит: «Прошу всех встать в круг. А добровольца – в центр (он будет ведущим). Ведущий может подойти к любому участнику и сказать: «Саша, я тебя люблю!». На что этот человек отвечает ведущему, называя его по имени: «Я тоже тебя люблю, но от смеха сдержаться не могу!». Если «ответчик» действительно не удержался от смеха или улыбки, он сам встает в центр круга, и кому-нибудь «признается в любви».

#### 9. Рефлексия занятия.

## **2. Работа с гневом.**

**Цель:** помочь детям в плане высвобождения его истинных переживаний, боли, обиды.

### **Занятие 2.1. Тема: «Осознание своего гнева»**

**Цель:** научить осознавать и принимать свой гнев, правильно оценивать ситуацию, чтобы сделать выбор между открытым (асоциальным) проявлением гнева или проявлением его в приемлемой в социальном отношении форме.

#### **Содержание.**

##### 1. Приветствие.

##### 2. Упражнение «Письма гнева».

1) Психолог просит подумать о том человеке, который вызывает у него злость и активное неприятие, а также о тех ситуациях, связанных с этим человеком, где данное чувство проявлялось особенно остро.

2) Психолог просит написать письмо этому человеку. Пусть в этом письме ребенок честно и искренне расскажет, что он переживает, когда видит этого человека, когда слышит упреки, замечания, а возможно, и оскорбления в свой адрес, что ему хочется сделать в ответ.

Важно, чтобы ребенок полностью выразил свои чувства, освобождаясь от них (нужно предупредить ребенка, что кроме него это письмо никто никогда не увидит и не прочтет).

3) После того, как ребенок напишет письмо, его спрашивают, что ему хочется сделать с ним: разорвать, скомкать, сжечь, просто выбросить, привязать к ниточке улетающего воздушного шарика и т.п. Важно не предлагать детям варианты действий, а услышать их желания.

##### 4) Необходимо обсудить с ребенком:

- трудно ли ему было написать письмо;
- все ли он высказывал или что-то осталось невысказанным;
- изменилось ли его состояние после написания письма.

### 3. Упражнение «Рисование собственного гнева».

Для выполнения упражнения понадобятся листы бумаги для рисования, цветные мелки, фломастеры.

1) Психолог просит детей подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает максимальное чувство гнева, агрессии с его стороны.

2) Психолог просит отметить, в каких частях (части) тела максимально ощущается гнев. Обсуждается это с детьми.

3) Когда дети будут рассказывать о своих ощущениях, его спрашивают: «На что похож твой гнев?», «Можешь ли ты изобразить его в виде рисунка».

4) Важно обсудить с каждым ребенком его рисунок, проявляя при этом искренний интерес, и отметить:

- что изображено на рисунке;
- что чувствовал ребенок, когда рисовал свой гнев;
- может ли он поговорить от лица своего рисунка (для выявления скрытых мотивов и переживаний);
- изменилось ли его состояние, когда он полностью прорисовал свой рисунок.

5) Далее детей спрашивают, что им хочется сделать с этим рисунком.

Если дети говорят, что «рисунок уже стал другим», то в этом случае стоит попросить детей изобразить измененный вариант и также обсудить:

- что ребенок чувствует, когда рисует новый вариант;
- может ли он поговорить от лица нового рисунка;
- каким стало его состояние теперь.

### 4. Упражнение «Мешочек криков».

Изготовить с детьми «мешочек криков» из ткани, желательно пришить к нему завязочки, чтобы иметь возможность «закрыть» все «кричалки» на время нормального разговора. Получившийся мешочек должен храниться в определенном месте и не использоваться с другими целями. Пока у детей в руках этот мешочек, то они могут кричать и визжать в него столько, сколько им необходимо. Но когда дети опускают волшебный мешочек, то они будут

разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее.

#### 5. Релаксационные упражнения.

1) «Черепашка». Упражнение делается лежа, лучше на боку или животе. Психолог просит детей представить, что они маленькие черепашки, которые лежат на желтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера, моря – по желанию ребенка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая ее и изображая тем самым панцирь; а также напрягают шею, руки и ноги, как бы втягивая их под панцирь, - 5-10 с). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и ее шея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5-10 с).

2) «Морская звезда». Упражнение выполняется под музыку. Психолог просит детей лечь, закрыть глаза и представить место, где они любят отдыхать, где они всегда себя хорошо и безопасно чувствуют. Затем они представляют, что находятся в этом месте и делают в этом месте то, от чего они испытывают радость и удовольствие (в другом варианте – то, что им хочется). Продолжительность упражнения 1-2 мин. В конце упражнения детей просят открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вдохнуть и встать.

#### 8. Рефлексия занятия.

### **Занятие 2.2. Тема: «Рецепт: как сделать ребенка агрессивными»**

**Цель:** предоставить детям практически приемлемые методы для выражения гнева безопасным способом во внешнем плане.

#### **Содержание.**

##### 1. Приветствие.

## 2. Упражнение «Пластическое изображение гнева, отреагирование гнева через движение».

Психолог просит детей встать в произвольную позу (или сесть). Затем просит их подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает у них наибольшее чувство гнева; сосредоточиться на своих ощущениях и отметить, в каких частях (части) тела они наиболее сильные. Затем просит их встать (если они сидели) и начать совершать движения таким образом, чтобы максимально выразить те чувства (негативные ощущения), которые они испытывают. Причем побудительный импульс движения должен исходить из той части тела, где негативные чувства (ощущения) наиболее сильные. При этом не нужно контролировать свои движения, важно выразить свои чувства.

Психолог обсуждает с детьми:

- легко ли было выполнить упражнение;
- в чем они испытывали затруднения;
- что они чувствовали во время выполнения упражнения;
- изменилось ли их состояние после выполнения упражнения.

## 3. Упражнение «Рецепт: как сделать ребенка агрессивным»

В ходе этой игры дети могут разобраться в том, что они называют агрессивным поведением. Они могут также в своем собственном агрессивном поведении и исследовать чужое агрессивное поведение. Упражнение состоит из двух частей. Для выполнения упражнения каждому ребенку понадобятся бумага, ручка, фломастеры.

*Первая часть:*

1) психолог просит детей представить агрессивного человека и проследить мысленно, что обычно делает агрессивный человек, как он себя ведет, что он говорит;

2) дети берут бумагу и пишут небольшой рецепт, следуя которому можно создать агрессивного ребенка, а также рисуют портрет такого ребенка;

3) затем дети зачитывают свои рецепты и изображают агрессивного ребенка (как он ходит, как смотрит, какой у него голос, что оно делает);

4) стоит обсудить с детьми:

- что *им* нравится в агрессивном ребенке;
- что не нравится;
- что бы они хотели изменить в таком ребенке.

*Вторая часть:*

1) далее психолог просит подумать детей о том, когда и как они стали проявлять агрессию? Каким образом они могут вызвать агрессию по отношению к себе?

2) дети берут еще лист бумаги и делят его вертикальной линией пополам на левую и правую части. Слева записывается, как окружающие в течение учебного дня проявляли агрессию по отношению к ним. В правой части записывается, как сам ребенок проявлял агрессию по отношению к другим детям;

3) после того, как все сделали упражнение, можно обсудить с детьми:

- знают ли они таких детей, которые бывают агрессивными;
- как они считают, почему люди бывают агрессивными;
- всегда ли стоит прибегать к агрессии в сложной ситуации или можно иногда решать проблему другим способом (каким?);
- как ведет себя жертва агрессии;
- что можно сделать, чтобы не быть жертвой.

4. Игра «Рубка дров».

Игра поможет избавиться от физического и эмоционального напряжения, истратить накопившиеся негативные чувства и получить заряд бодрости.

Нужно поинтересоваться у детей, знают ли они, как нужно рубить дрова. Как нужно держать топор? В какой позе удобнее стоять? Куда обычно кладут бревно? Затем изобразить весь процесс. Для этой игры нужно достаточно свободного места. Пусть «дровосеки» рубят дрова не жалея сил.

Психолог рекомендует выше заносить воображаемый топор над головой и резко опускать на воображаемое бревно. Полезно издавать при этом вместе с выдохом какие-то звуки, например говорить «Ха!».

Тем ребятам, которые нуждаются в большей правдоподобности этого занятия, можно сделать бумажную замену топора, например плотно свернутый рулон из бумаги или газеты.

5. Упражнение, направленное на обучение ребенка приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности.

- 1) комкать и рвать бумагу;
- 2) топтать ногами;
- 3) громко кричать, используя «стаканчик» для криков или «трубу», сделанную из ватмана;
- 4) написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу.

6. Упражнение «Галерея негативных портретов-1».

1) вздохнуть 3-4 раза и закрыть глаза. Затем просит их представить: «Вы попали на психолог просит сесть детей поудобнее, расслабиться, глубоко небольшую выставку-галерею. На ней выставлены фотографии (портреты) людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые, как вам кажется, поступили с вами несправедливо;

2) походите по этой выставке, рассмотрите портреты, обратите внимание на то, как они выглядят (цвет, размер, отдаленность, выражение лиц). Выберите любой из них и остановитесь возле него. Какие чувства вызывает у вас портрет этого человека?

3) Мысленно выразите свои чувства, адресуя их портрету. Не сдерживайте своих чувств, мысленно говорите все, что хочется сказать, не стесняясь в выражениях. А также представьте, что вы делаете с портретом все, к чему побуждают ваши чувства.

После того, как вы сделали это упражнение, сделайте глубокий вдох 3-4 раза и откройте глаза».

Затем следует обсудить упражнение с детьми:

- что легко, а что трудно было сделать в этом упражнении;
- что понравилось, что не понравилось;
- кого они увидели в галерее, на чьем портрете остановились;
- как менялось их состояние в процессе выполнения упражнения;
- чем отличаются чувства в начале и в конце упражнения.

#### 5. Упражнение «Спаси птенца».

Представьте себе, что у вас в руках маленький, беспомощный птенец. Вытяните руки вперед ладонями вверх. А теперь согните руки в локтях и приблизьте их к себе. Медленно, по одному пальчику, сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая его ровным и спокойным дыханием. А теперь раскройте ладони, и вы увидите, что ваш птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему и не грустите. Он еще прилетит к вам.

#### 6. Рефлексия занятия.

### **Занятие 2.3. Тема: Эмоциональное отреагирование на гнев «здесь и теперь»**

**Цель:** обучить детей выражению своего гнева приемлемым способом, безопасным для себя и окружающих, а также отреагированию негативной ситуации в целом.

#### **Содержание.**

1. Приветствие.
2. Упражнение «Недружеский шарж».

Предложить детям нарисовать карикатуру на человека, который его разозлил. Лучше всего для начала показать образец, какой может быть карикатура, чем она отличается от обычного портрета. Когда ребенок поймет, что не нужно стараться изобразить оригинал в точности, а, напротив, можно исказить яркие черты или просто нарисовать человека таким, каким он видится в данный момент. Когда рисунок будет закончен, предложить детям подписать его так, как ему хочется. Спросить детей о том, как они себя



сейчас чувствуют и что им хочется сделать с этим «недружеским шаржем» (пусть ребенок совершит это в действительности).

## 2. Упражнение «Галерея негативных портретов-2».

1) психолог просит детей сесть поудобнее, расслабиться, сделать 3-4 глубоких вдоха и закрыть глаза. Далее следует та же инструкция о небольшой выставке-галерее портретов, что и в задании 1. После того, как каждый ребенок выберет портрет, его просят представить действия человека, изображенного на портрете, которые наиболее злят ребенка. Пусть дети представят себя говорящими с этим человеком (каждый со своим);

2) в ходе воображаемого диалога необходимо представить, как человек, который злит, становится все меньше и меньше ростом, а голос его становится все слабее и слабее.

Далее психолог просит их понаблюдать за разговором как бы со стороны:

- каким они видят себя;
- как воспринимается вся ситуация в целом;
- что они чувствовали в ходе выполнения упражнения;
- как менялось состояние в ходе выполнения упражнения.

## 3. Упражнение «Листок гнева».

Детям предлагается представить как выглядит его гнев: какой он формы, размера, на что или на кого он похож. Теперь нужно изобразить получившийся образ на бумаге. Далее детям предлагается разные способы выражения своих негативных эмоций: комкать, рвать, кусать, топтать «листок гнева» до тех пор, пока ребенок не почувствует, что это чувство уменьшилось и теперь он легко с ним справится. После этого попросить детей окончательно справиться со своим гневом, собрав все кусочки «гневного листа» и выбросив их в ведро для мусора.

## 4. Релаксационные упражнения.

1) «Апельсин». Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка разведены в стороны. Психолог просит детей представить, что к их

правой руке подкатился апельсин, они берут апельсин в руку и начинают выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 с). «Разожмите кулачок, 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 (при этом поменять фрукты).

2) «Сдвинь камень». Дети лежат на спине. Психолог просит их представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8-12 с). Затем нога возвращается в исходное положение; «нога теплая...мягкая...отдыхает...». Затем то же самое проделывается с левой ногой.

#### 5. Упражнение «Подушка для пинаний».

Домашнее задание: завести дома подушку для пинаний, пусть это будет небольшая подушка темного цвета, которую ребенок сможет пинать, бросать и колотить, когда почувствует себя сильно рассерженным. Аналогом может быть надувной резиновый молоток или боксерская груша.

#### 6. Рефлексия занятия.

### 3. Самоконтроль.

**Цель:** помочь детям овладеть навыками самоконтроля, научить оценивать ситуацию общения и прогнозировать варианты ее развития.

### **Занятие 3.1. Тема: «Установление и закрепление определенных правил»**

**Цель:** установить определенные правила, которые помогут детям справиться с собственным гневом и закрепить их в ролевой игре.

#### **Содержание**

##### 1. Приветствие.

##### 2. Упражнение «Установление правил».

- Следует расспросить детей, в какой ситуации чаще всего они злятся и им хочется ударить кого-либо, толкнуть, обозвать, испортить чьи-либо вещи и т.п., и составить перечень этих ситуаций.

- Удавалось ли иногда сдерживать себя, если да, то, в каких случаях и что помогло сдерживать себя («помощники»). Составить список «помощников», если таковые имеются.

- Затем выводится правило (какое-либо одно!). Его желательно записать. Далее просят детей воспроизвести начало конфликтной ситуации, вспомнить своих «помощников», а также представить, что удалось соблюсти правило, и проследить в воображении, как при таких условиях развивается ситуация.

Вводятся правила:

*1. Прежде чем перейдешь к действию, скажи себе «Стоп!».*

Для более эффективного усвоения навыка следует нарисовать с ребенком знак «СТОП» в виде кружка с каймой, внутри которого большими буквами написано «СТОП». Можно сделать данный знак из картона и положить его в кармашек. Всякий раз, когда захочется ударить или толкнуть кого-либо, проявить активную вербальную агрессию, нужно дотронуться до кармашка, где лежит знак «СТОП», или просто представить его. Кайму следует раскрасить в спокойные цвета (синий, голубой, зеленый, золотистый, оранжевый) и подобрать соответствующий цвет к слову «СТОП». Например, к синей кайме подойдет «СТОП» оранжевого или золотого цвета, к голубой – зеленого.

*2. Прежде чем перейдешь к действию, глубоко вдохни и сосчитай до 10.*

*3. Прежде чем перейдешь к действию, сильно сожми кулаки и разожми их.* Так можно делать до десяти раз.

*4. Прежде чем перейдешь к действию, что ты хочешь сделать.*

*5. Прочие правила.* Например, «Говори уважительно со старшими», «Относись бережно к вещам», «Держи руки при себе».

Важно при составлении таких правил отказаться от использования отрицательной частицы «не»: «не дерись», «не ломай», «не груби» и т.д.

### 3. Упражнение «Закрепление правил в ролевой игре».

Предлагается провоцирующая ситуация и с учетом введенного правила проигрывается в ролевой игре, где психолог сам берет на себя роль «противника – жертвы» либо приглашает для этой роли другого ребенка.

### 4. Упражнение «Сигналы гнева».

Нужно вспомнить детям какую-нибудь ситуацию, в которой они очень сильно злился, готов был убить обидчика. Спросить у детей, как гнев давал о себе знать до драки? Если этот вопрос заводит детей в тупик, тогда нужно объяснить, что все чувства, так или иначе, влияют на наше тело. Когда человек обижен и злится, он может ощущать, как сжимаются его кулаки, кровь приливает к лицу, комок подступает к горлу, становится трудно дышать, напрягаются мышцы лица, живота и т.п. Это и есть сигналы гнева. Он предупреждает нас о своем росте. Если мы игнорируем эти предупредительные знаки, то в какой-то неожиданный для нас момент он резко выплескивается наружу в виде действий, за которые потом может быть стыдно. Если мы вовремя заметим эти сигналы, то мы сможем управлять этим сильным чувством. После того как будет произведена разъяснительная работа и выявлены сигналы гнева нужно сделать игру актуальной. Если ребенок начинает сердиться нужно, спросить его какие сигналы подает ему чувство. Соответственно, какое это чувство? Что оно может заставить тебя сделать? Какие это будет иметь последствия? Пока все это еще не началось, и ты уловил сигнал вовремя, что можно сделать, чтобы избежать неприятностей? Обсудить с ребенком конкретные способы выхода из конкретной ситуации. Например, можно было встать и уйти или промолчать, а не поддаваться на явную провокацию, чтобы не доставлять радости ожидающим этого, и т.п.

### 5. Упражнение «Гнев на сцене».

Предложить детям представить, как бы выглядел их гнев на сцене театра. В образе кого выступал бы актер, играющий гнев, - монстра, человека животного, а может быть бесформенного пятна? Какого цвета был бы его костюм? Каким он был бы на ощупь – горячим или холодным, шершавым или гладким? Чем бы он пах? Каким голосом говорил бы? Какими интонациями? Как бы он двигался по сцене?

Можно нарисовать образ своего гнева, а также войти в роль этого актера и изобразить гнев «от первого лица», выразительно двигаясь за него и произнося реплики, которые ему хочется в данный момент произнести, и с какой громкостью и интонациями, как считает нужным.

Спросить у ребенка, с чего начиналось бы выступление гнева? Как развивалось бы? Чем оно должно закончиться? Пусть ребенок покажет весь спектакль.

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

#### 6. Упражнение «Посчитав до десяти я и решил...»

Это правило, которого должен придерживаться каждый ребенок, когда чувствует свою готовность действовать агрессивно. Он ни в коем случае не должен принимать никакого решения сразу, а вместо этого попробовать спокойно сосчитать до десяти, успокаивая свое дыхание и стараясь расслабиться. Только после этого он может принять решение, как ему действовать в данной ситуации. Обсудить с каждым ребенком, как изменились его мысли и желания после «успокоительного счета». Какое решение будет более эффективным, а какое повлечет за собой еще большие трудности?

#### 7. Релаксационное упражнение «Фокусировка».

Все участники садятся на стулья. Психолог садиться напротив всех. Дети закрывают глаза и внимательно слушают психолога. Психолог через интервалы 10-15 секунд произносит название каких-то частей тела, например: правая рука, кисть правой руки, указательный палец правой руки, кончик этого пальца, плечевой пояс, поясница, голова, нос и т.д. Дети сосредотачивают внимание на тех частях тела, который назвал психолог. Надо постараться ясно почувствовать, внутренне ощутить эти участки тела. После того как выполнена концентрация на внешних участках тела, можно перейти к внутренним участкам. В заключении по команде психолога дети открывают глаза. Психолог перечисляет снова названные перед тем участки тела, желательно в той же последовательности. А дети поднимают руку в том случае, если им удалось сфокусировать внимание на этом участке. Все дети, поднявшие руку, по очереди рассказывают о своих ощущениях.

#### 8. Рефлексия занятия.

### **Занятие 3.2. Тема: «Обучение релаксационным техникам»**

**Цель:** помочь детям овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние.

#### **Содержание.**

1. Приветствие.
2. Работа с картинками, отражающими проблемные ситуации.

Детям предлагается придумать как можно больше различных вариантов поведения, возможных в ситуации, изображенной на картинке, а также придумать небольшую историю-продолжение к картинке в зависимости от выбранного поведения.

Возможны различные варианты работы с картинками.

Первый – это когда вся группа работает с одной картинкой. Дети поочередно предлагают свои варианты поведения и совместно (в обсуждении) придумывают истории-продолжения. В конце упражнения

можно попросить детей нарисовать те варианты истории, которые им больше всего понравились.

Следующий вариант – это когда дети делятся на двойки-тройки и каждой группе раздается своя карточка-картинка. Важно, чтобы в мини-группе был только один агрессивный ребенок. По желанию можно ввести элемент соревнования между группами: какой группе удастся придумать больше вариантов поведения и историй-продолжений в рисунках.

### 3. Мышечная релаксация.

Необходимо обучить детей глубокому дыханию. Расслаблению способствует медленное и глубокое дыхание с помощью диафрагмы.

а) при вдохе постараться наполнить воздухом живот, а потом, продолжая вдох, заполнить воздухом грудь. Когда ребенок почувствует, что продолжать ему вдох тяжело, пусть слегка сожмет диафрагму (перед упражнением надо показать ребенку, где находится диафрагма) и плавно выдохнет, живот при этом начнет втягиваться;

б) когда дети освоят дыхание животом с помощью диафрагмы, нужно обучить их задержке дыхания. После того как ребенок сделает вдох, пусть постарается не сразу выдохнуть воздух, а слегка задержать его, а уже после плавно выдохнуть.

*Глубокий вдох – задержка дыхания – плавный выдох.*

Желательно постепенно довести вдох до 5 ударов пульса, задержку дыхания – до 3 ударов, а плавный выдох – до 5 ударов пульса (5 – 3 – 5);

в) после того как дети освоили глубокое дыхание с задержкой и со счетом, можно подключать к дыханию визуальные образы.

Для этого необходимо:

- сесть поудобнее или лечь;
- сделать глубокий вдох;
- на задержке дыхания представить человека, на которого разозлился (или ситуацию);
- выдохнуть свой гнев (злость) в виде облачка;

- сделать упражнение несколько раз.

г) дети должны сесть или лечь поудобнее. Психолог просит их представить ситуацию, которая злит, отметить в каких частях тела при этом возникает наибольшее напряжение. Нужно сообщить об этих напряженных зонах в теле. После того как все участки тела будут определены, следует приступить непосредственно к упражнению по мышечному расслаблению.

Расслаблять мышцы необходимо в такой последовательности:

- руки (кисть, предплечье, плечо);
- шея;
- живот;
- ноги;
- голова, в основном лицевая часть (рот, нос, лоб).

Например, если ребенок чувствует напряжение в лобной части головы, руках и животе, то расслабляющие упражнения начинают с рук, потом работают с мышцами живота, а затем уже приступают к лицу (лбу).

Упражнение выполняется следующим образом.

1. дети уже удобно сидят или лежат:

- делают глубокий вдох;
- на задержке дыхания сильно напрягают мышцы прорабатываемого участка тела и представляют того человека, на которого разозлились;
- на выдохе в виде облачка выдыхают свой гнев (отпускает его).

Затем какое-то время отдыхают.

Упражнение с каждым участком тела следует проводить 1-2 раза.

2. Затем переход к следующему участку тела. И так до тех пор, пока все участки тела, которые отзывались на проблемную ситуацию, не будут проработаны.

3. После этого делается упражнение «Морская звезда», чтобы тело полностью отдохнуло и релаксировало. Упражнение выполняется под музыку. Психолог просит детей лечь, закрыть глаза и представить место, где они любят отдыхать, где они всегда себя хорошо и безопасно чувствуют.



Затем они представляют, что находятся в этом месте и делают в этом месте то, от чего они испытывают радость и удовольствие (в другом варианте – то, что им хочется). Продолжительность упражнения 1-2 мин. В конце упражнения детей просят открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вдохнуть и встать.

4. Следует обсудить с детьми:

- что было легко сделать, а что трудно;
- как менялось состояние в процессе работы;
- изменились ли чувства к концу упражнения и чем они отличаются от первоначальных.

первоначальных.

4. Ведение блокнотика самонаблюдения.

Блокнотик самонаблюдения ведется в целях контроля над своим поведением и закрепления позитивных поведенческих навыков.

Детям предлагается вести запись самонаблюдения в блокнотике по следующей форме:

| Реальная ситуация, которая произошла с тобой (в школе, во дворе, дома) | Что ты чувствовал? Что ты думал при этом? | Что тебе хотелось сделать? Что ты сделал на самом деле? | Знак (символ), если удалось проявить позитивный навык. |
|--|---|---|--|
|  |   |   |  |
|  |   |   |  |

Знак (символ) может быть любым по желанию ребенка. Это может быть наклейка с изображением любимого героя или рисунок, который делает сам ребенок (летающая ракета, звездочка, планета, цветок и т.п.). Знак должен нравиться ребенку, вызвать положительные чувства. У знака (символа) двойная функциональная нагрузка. С одной стороны, он наглядно показывает его успехи, подкрепляет его чувство уверенности и состоятельности в

ситуации. С другой стороны, знак (символ) напрямую связан с системой поощрений, которую необходимо применять для скорейшей наработки навыков конструктивного поведения (и которую необходимо согласовывать с родителями). Например, за каждые 5-7 знаков (символов) полагается поощрительный приз, за наработку 20-25 знаков – небольшой подарок.

Блокнотик самонаблюдений помогает детям лучше осознать свои чувства, мысли и мотивы поведения.

#### 5. Рефлексия занятия.

**4. Осознание собственного эмоционального мира и чувств других людей, развитие эмпатии. Развитие позитивной самооценки.**

**Цель:** формирование осознания собственного эмоционального мира, а также чувств других людей, развитие эмпатии, реконструкция положительного «Я – образа» в позитивном самовосприятии и самосознании.

### **Занятие 4.1. Тема: Работа с чувствами – 1**

**Цель:** развитие интереса и способности к пониманию своего внутреннего мира и эмоций других людей.

#### **Содержание.**

##### 1. Приветствие.

##### 2. Упражнение «Знатоки чувств».

Конкурс знатоков чувств. Взять мяч и начать передавать его по кругу. Тот, у кого в руках мяч, должен назвать одну эмоцию (положительную или отрицательную) и передать мяч следующему. Повторять сказанное раньше нельзя. Тот, кто не может дать ответ, покидает игру. Оставшийся – самый большой знаток чувств в группе!

##### 3. Упражнение «Страна чувств».

Вспомнить еще раз какие чувства знают дети. Записать названия эмоций на отдельных листах бумаги. А теперь детям предлагается представить, как выглядят эти «жители внутреннего мира»? Дети рисуют портрет каждого на листе с соответствующим названием. Обратить

внимание, как представляет себе ребенок те или иные чувства, как объясняет свой выбор. Предложить детям изобразить, как выглядит домик каждого чувства и какие вещи в нем хранятся.

Из полученных портретов можно сделать художественный альбом, соединив листы вместе и сделав обложку.

#### 4. Упражнение «Танцы-противоположности».

Дети должны, работая парами, выразить чувства-противоположности в импровизированных танцах.

Для работы понадобятся запись ритмичной музыки и набор карточек с названиями эмоций (чувств):

1) детей просят разбиться на пары, и каждой паре дается карточка с названием эмоций. Такими словами, обозначающими эмоции, могут быть: веселье – грусть, жадность – щедрость, смелость – трусость, беспокойство – спокойствие, бунтарство – покорность, бодрость – скука, гнев – удовольствие и т.п.;

2) дети знакомятся с карточками, не показывая их окружающим. Их задача – придумать танец, в котором они будут изображать противоположные чувства. Например, один ребенок изображает грустный танец, другой – веселый. Через 1-2 минуты дети меняются ролями;

3) задача других детей – отгадать, какие чувства-противоположности изобразила в своем танце пара. Если кто-либо из детей захочет подключиться к танцу, не надо им мешать;

4) спустя какое-то время предложить детям самим назвать те танцы-противоположности, которые им больше всего понравились.

Можно предложить один из них станцевать всей группой.

#### 5. Упражнение «Работа с фотографиями».

Для работы необходим набор фотографий (карточек) с изображением людей (взрослых или детей), находящихся в различных эмоциональных состояниях. В этих целях можно попросить детей принести фотографии из дома.

Детям предлагается рассмотреть внимательно фотографию и определить, в каком эмоциональном состоянии находится человек, запечатленный на данной фотографии.

Обсуждаются с детьми возможные варианты. Затем просят детей придумать историю, которая произошла с этим человеком, позволяющую понять причины данного эмоционального состояния, отображенного на фотографии.

Далее обсуждается с детьми, испытывали ли они сами подобные чувства, и если да, то при каких обстоятельствах.

В конце можно нарисовать рисунок на заданную тему.

#### 6. Релаксационные упражнения.

1) «Апельсин». Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка разведены в стороны. Психолог просит детей представить, что к их правой руке подкатился апельсин, они берут апельсин в руку и начинают выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 с). «Разожмите кулачок, 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 (при этом поменять фрукты).

2) «Сдвинь камень». Дети лежат на спине. Психолог просит их представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8-12 с). Затем нога возвращается в исходное положение; «нога теплая...мягкая...отдыхает...». Затем то же самое проделывается с левой ногой.

#### 7. Рефлексия занятия.

## Занятие 4.2. Тема: «Работа с чувствами – 2»

**Цель:** развитие интереса и способности к пониманию своего внутреннего мира и эмоций других людей.

### **Содержание.**

1. Приветствие.
2. Изображение различных предметов или явлений природы, составление рассказов от лица этих явлений.

Для работы понадобятся заранее заготовленные карточки с названиями предметов и явлений природы. Например: солнце, гроза, река, пароход, чайник, велосипед и т.д.

Детям раздаются карточки с названием предметов и явлений природы. Задача каждого ребенка – пластически изобразить данный предмет или явление природы и придумать небольшой рассказ от лица этого предмета (явления). Другие дети должны отгадать, какое явление (предмет) было изображено.

После того как предмет (явление) будет отгадан, ребенок рассказывает небольшую придуманную историю от лица этого предмета (явления).

3. Упражнение «Символическое изображение эмоций».

Для работы понадобятся заранее заготовленные карточки с названиями чувств. Это могут быть страх, обида, горечь, грусть, радость, восхищение, злость, вдохновение, удовольствие, благодарность, растерянность, удивление, отвращение, досада, нетерпение, испуг, печаль, смущение, любовь, гнев, сострадание, жалость.

1) детям раздаются карточки с названиями чувств. Они знакомятся с ними, но не показывают окружающим. Психолог просит детей вспомнить ситуацию, в которой они испытывали подобное чувство (в соответствии с карточкой).

Затем каждый ребенок должен изобразить чувство, написанное на его карточке, через рисунок. Задача остальных детей – отгадать рисунок, какому чувству они видят.

2) после завершения этой части дети рассаживаются в круг.

Психолог просит детей объяснить:

- как они понимают слова, указанные на карточке;

- что значат эти чувства;

- в каких ситуациях они могут возникать;

- могут ли они рассказать о случае из своей жизни, когда у них возникало подобное чувство.

Если чей-нибудь рассказ о собственных чувствах вызвал живой отклик и желание поделиться своей жизненной ситуацией, в которой возникло подобное чувство, то не следует этому мешать. Чем больше актуализируется чувств и жизненных ситуаций, тем лучше.

#### 4. Ролевая игра, в которой «агрессор» проигрывает роль «жертвы».

1) психолог составляет вместе с детьми список ситуаций (обстоятельств), в которых они, как правило, выбирают агрессивный стиль поведения (больно бьет, портит вещи, проявляет вербальную агрессию и т.п.);

2) нужно выбрать ту из них, которая является наиболее типичной для данного ребенка, и проиграть ее вместе с ребенком. Причем в первом варианте игры ребенок проигрывает роль себя самого. Это нужно для того, чтобы в следующем варианте ролевой игры, где «агрессивный» ребенок играет роль «жертвы», а психолог – самого «агрессивного» ребенка, психолог (или другой ребенок) смог максимально точно отобразить манеру невербального поведения «агрессивного» ребенка (его позу, интонацию, взгляд), а также использовал в игре типичные для данного ребенка выражения (слова) и манеру физического агрессивного поведения. Нельзя забывать, что это игра, в которой соблюдается правило «не делай больно».

По окончании ролевой игры обсуждается вместе с ребенком:

- как он себя чувствовал в роли жертвы;

- что он чувствовал по отношению к «нападающему», что он думал о нем; изменилось ли его отношение (как «агрессора») к ситуации в целом и к «жертве» в частности;

- если да, то можно ли изменить свое поведение в данной ситуации, сделать его более конструктивным, менее агрессивным.

#### 5. Релаксационные упражнения.

1) «Гимнастика Гермеса». Напряжение-расслабление осуществляется в ритме дыхания. В течении 4 секунд делается энергичный вдох, при задержке дыхания напрягаются все мышцы тела в течении 4 секунд. Затем на выдохе должно возникнуть ощущение, как энергия разливается по всем частям тела и при задержке дыхания на выдохе наступает полнейшее расслабление. Эти упражнения нужно делать с перерывом в 4 секунды после каждой фазы, постепенно доводя до периода 6 секунд на каждую фазу дыхания. Упражнение выполняется в течение 5 минут.

2) «Черепашка». Упражнение делается лежа, лучше на боку или животе. Психолог просит детей представить, что они маленькие черепашки, которые лежат на желтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера, моря – по желанию ребенка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая ее и изображая тем самым панцирь; а также напрягают шею, руки и ноги, как бы втягивая их под панцирь, - 5-10 с). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и ее шея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5-10 с).

3) «Морская звезда». Упражнение выполняется под музыку. Психолог просит детей лечь, закрыть глаза и представить место, где они любят отдыхать, где они всегда себя хорошо и безопасно чувствуют. Затем они представляют, что находятся в этом месте и делают в этом месте то, от чего

они испытывают радость и удовольствие (в другом варианте – то, что им хочется). Продолжительность упражнения 1-2 мин. В конце упражнения детей просят открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вдохнуть и встать.

#### б.Рефлексия занятия.

### **Занятие 4.3. Тема: «Развитие позитивной самооценки»**

**Цель:** формирование позитивной самооценки, самовосприятия и самосознания.

#### **Содержание.**

##### 1. Приветствие.

##### 2. Упражнение «Мне в тебе нравится...».

Для работы понадобится клубок мягкой и пушистой шерсти или небольшая мягкая игрушка.

1) дети вместе с психологом садятся в круг. Психолог просит передать клубок соседу, сидящему слева (по часовой стрелке), со словами «Мне в тебе нравится...». Закончить фразу можно комплиментом. Положительно можно отметить цвет глаз, волос, деталь одежды, черту характера, какой-либо поступок, учебное достижение и т.п. Начинает упражнение психолог. Каждый участник, передавая клубок, оставляет часть нити у себя. В результате, когда клубок возвращается к психологу, нить образует замкнутый круг, символически объединяющий группу в единое целое. Психолог обращает внимание детей на то, что ниточка их всех объединила;

2) через несколько секунд (8-10с) психолог возвращает клубок соседу, сидящему справа (против часовой стрелки), со словами «А мне в тебе нравится...», заканчивая фразу комплиментом. Каждый участник группы, передавая клубок, наматывает свою часть нити на клубок. В результате клубок (со смотанными нитками) возвращается к психологу;

3) не выходя из круга, следует обсудить с детьми, что они чувствовали, когда:



- получали клубок и слышали в свой адрес комплимент;
- сами передавали его и говорили комплимент соседу;
- что было для них труднее, а что проще;
- что они почувствовали, когда нить объединила их?

Лучше, если ребенок, который захочет высказаться, будет держать в руках клубок.

### 3. Упражнение «Хвасталки».

Для работы понадобятся лист бумаги для рисования, фломастеры или цветные мелки.

1) дети садятся в круг. Психолог раздает детям бумагу и фломастеры и просит вспомнить три своих поступка или подумать о трех своих качествах, которыми они гордятся. Например, кто-то научился хорошо плавать, а кто-то великолепно ныряет, кто-то хорошо поет или танцует, кто-то замечательно ответил урок у доски, а кто-то заступился за младшего и т.п. Затем психолог просит поделить лист на три части и представить эти качества (поступки) в виде рисунков;

2) после того как рисунки будут выполнены, дети по одному выходят в центр круга вместе с рисунком и рассказывают о своих поступках или качествах, которыми они гордятся, группе. Дети внимательно слушают, и в конце рассказа каждый ребенок говорит выступающему: «Я очень рад за тебя».

### 4. Упражнение «Копилка хороших поступков».

Цель данного упражнения – научить детей фиксировать в своем сознании положительные поступки и достижения, вместо того чтобы помнить о своих ошибках, промахах и неудачах.

1) надо попросить детей подумать о прошедшей неделе и мысленно вспомнить (день за днем) о всех хороших поступках, которые им удалось совершить;

2) пусть дети возьмут лист бумаги и фломастерами запишут три хороших поступка, которые более значимы для них, чем все остальные.

3) после того как дети запишут свои хорошие поступки, пусть они похвалят себя одним спокойным предложением за все три события. Например: «У меня это действительно хорошо получилось!». Пусть они запишут это хвалебное предложение на свой лист с хорошими поступками цветными фломастерами.

#### 5. Упражнение «Реконструкция».

Один ребенок-доброволец усаживается на «горячий стул», остальные располагаются полукругом.

1) психолог просит детей внимательно посмотреть на сидящего на стуле (правило – «быть доброжелательным»). Дети должны постараться, опираясь на свои ассоциации, описать и высказать свои представления о том, каким был ребенок, сидящий на стуле, в более раннем детстве (ассоциации – свободные, конкретный возраст не обязателен):

- как он выглядел внешне;
- какая была любимая одежда;
- какая была любимая еда;
- чем любил заниматься;
- какие игрушки были любимыми;
- какой был характер;
- какие любимые сказочные герои;
- на свое усмотрение все, что считается возможным сказать (любимые друзья, сказки, мультфильмы и т.д.);

2) пока дети высказываются, ребенок, сидящий на «горячем стуле», молчит. После того как выскажутся все дети, психолог задает вопрос ребенку, сидящему на «горячем стуле»: «Что из того, о чем говорили дети, совпадает с твоими воспоминаниями, а что не совсем? Что ты любишь делать сейчас?»;

3) после того, как все дети побывают на «горячем стуле», проводится обсуждение:

- понравилось ли тебе быть на «горячем стуле»;

- если понравилось, то что именно;
- что не понравилось;
- где ты себя лучше чувствовал: на «горячем стуле» или в группе;

4) нарисовать рисунок на тему «Мои любимые детские воспоминания».

#### 6. «Тетрадь моих достижений».

Пусть каждый ребенок заведет тетрадь своих достижений и будет регулярно заполнять ее как минимум в течение года. Это поможет детям доводить сложные дела до конца и выработать внутреннюю последовательность в делах и решениях. При этом нет необходимости записывать только самые громкие достижения, любой, даже самый небольшой, успех имеет значение. Необходимо относиться с пониманием к ведению ребенком такой тетради, он нуждается в одобрении и поддержке. Это предохранит его от разочарований и обид и, как следствие, от стойкой фиксации на своей неуспешности.

Психолог говорит: «Я хочу, чтобы вы завели одну особенную тетрадь. Эта тетрадь предназначена не для школьных заданий. Она необходима для записи ваших успехов и достижений. Вы никому не обязаны показывать ее:

1) давайте начнем с того, что украсим обложку этой тетради. Возьмите лист бумаги и напишите на нем большими буквами: «МОИ ДОСТИЖЕНИЯ». Внизу подпишите свое имя. Если вам придет в голову какая-то другая фраза, то напишите ее (надо помочь детям придумать интересные альтернативы). Раскрасьте буквы восковыми мелками или фломастерами, выбрав для этого цвета, которые больше всего вам нравятся. Когда закончите работу, приклейте этот лист на обложку тетради;

2) теперь вы можете начать заполнять первую страницу тетради. Вспомните свой особенно замечательный успех. Нарисуйте картинку этого успеха на первой странице своей тетради. Раскрасьте ее в свои самые любимые цвета».

Возможно, чтобы, заполняя тетрадь в течение года, ребенок имел возможность вклеить туда свои самые лучшие работы по разным предметам.

## 7. Релаксационные упражнения.

а) при вдохе постараться наполнить воздухом живот, а потом, продолжая вдох, заполнить воздухом грудь. Когда ребенок почувствует, что продолжать ему вдох тяжело, пусть слегка сожмет диафрагму (перед упражнением надо показать ребенку, где находится диафрагма) и плавно выдохнет, живот при этом начнет втягиваться;

б) После того как ребенок сделает вдох, пусть постарается не сразу выдохнуть воздух, а слегка задержать его, а уже после плавно выдохнуть.

*Глубокий вдох – задержка дыхания – плавный выдох.*

Желательно постепенно довести вдох до 5 ударов пульса, задержку дыхания – до 3 ударов, а плавный выдох – до 5 ударов пульса (5 – 3 – 5);

в) можно подключать к дыханию визуальные образы.

Для этого необходимо:

- сесть поудобнее или лечь;

- сделать глубокий вдох;

- на задержке дыхания представить человека, на которого разозлился (или ситуацию);

- выдохнуть свой гнев (злость) в виде облачка;

- сделать упражнение несколько раз.

г) дети должны сесть или лечь поудобнее. Психолог просит их представить ситуацию, которая злит, отметить в каких частях тела при этом возникает наибольшее напряжение. Нужно сообщить об этих напряженных зонах в теле. После того как все участки тела будут определены, следует приступить непосредственно к упражнению по мышечному расслаблению.

Расслаблять мышцы необходимо в такой последовательности:

- руки (кисть, предплечье, плечо);

- шея;

- живот;

- ноги;

- голова, в основном лицевая часть (рот, нос, лоб).

#### 8. Рефлексия занятия.

### **5. Обучение конструктивным навыкам общения и поведения.**

**Цель:** обучение конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации, расширить спектр поведенческих реакций в проблемной ситуации и минимизировать деструктивные элементы в поведении.

#### **Занятие 5.1. Тема: «Обучение конструктивным элементам поведения».**

**Цель:** формировать у детей конструктивные поведенческие реакции.

#### **Содержание.**

##### 1. Приветствие.

##### 2. Наработка навыков конструктивного поведения через ролевую игру.

Следует расспросить детей, в каких ситуациях им трудно сдерживать себя, при каких обстоятельствах (кто-то толкнул, сказал неприятное, взял его вещь и т.п.) проявляют вербальную и физическую агрессию. Каждый ребенок составляет перечень таких ситуаций письменно.

Из перечня нужно выбрать наименее конфликтную и проблемную для ребенка ситуацию, в которой, с его точки зрения, ему будет проще справиться с собственными негативными поведенческими реакциями. Следует написать напротив данной ситуации все возможные варианты поведения. Затем напротив каждого варианта поведения – ожидаемые последствия (дальнейшее развитие ситуации).

Перед началом ролевой игры нужно представить ситуацию в воображении, где детям удастся применить позитивный вариант поведения, а затем уже переходить непосредственно к ролевой игре.

##### 3. Игра «Корабль среди скал».

Для игры понадобятся стулья и повязка на глаза.

Психолог говорит: «Встаньте, пожалуйста, образуя большой круг. В середине круга находится море. Но это очень опасное море, потому что в нем есть скалистые утесы. Эти «утесы» чуть позже мы сделаем из стульев. Один из вас будет кораблем, а кто-то другой капитаном корабля. Любой из вас может сейчас сказать: «Я хочу быть кораблем» и стать в центр круга, который станет гаванью. «Корабль» сам находит себе капитана, задача которого – так провести корабль среди скал, чтобы он ни разу не налетел на них. Капитан ведет «корабль», держа его осторожно за руку и отдавая команды. Например: «Сделай два маленьких шага вперед, а теперь повернись влево. Стоп! Сделай один шаг направо. Стоп!» и т.п.

Количество «скал» может быть произвольным (выбирают сами дети), главное, чтобы задание было выполнимым.

Нам осталось еще выяснить, к какому берегу отправиться корабль. Любой из ребят, образующих «берег», может сказать: «Пусть корабль плывет ко мне». Тогда другие «берега» садятся на стулья и становятся «скалами».

Когда «корабль» подойдет к конечной точке своего маршрута, «берег» должен сказать кораблю: «Ты достиг своей цели» и радостно заключить «корабль» в объятия. «Скалы» аплодируют «кораблю».

В плавании следует отправлять не более 2-3 детей.

В конце игры следует обсудить с детьми:

- что они чувствовали, когда были «кораблем», «берегом», «капитаном», «скалами»; чувствовал ли «корабль» себя в безопасности со своим «капитаном»;

- что «капитану» следует делать по-другому в следующий раз;

- что было самым трудным для «капитана».

#### 4. Игра «Трио».

Для игры понадобятся пустые коробки из-под обуви.

Психолог говорит: «Я приготовила для вас сложную задачу, решая которую вы сможете показать, насколько хорошо вы взаимодействуете друг с другом.

Для начала понадобятся три добровольца, которые должны встать в одну шеренгу плечом к плечу. Тот, кто стоит посередине, ставит свои ноги в две пустые коробки: в одну – левую ногу, в другую – правую. Стоящий справа от «центрального» ставит свою левую ногу в коробку с правой ногой «центрального», а стоящий слева – правую ногу в коробку с левой ногой того, кто стоит в центре.

Теперь все трое должны попробовать пройти несколько метров. Наверное, будет лучше, если вы возьмете друг друга за плечи».

Когда первая тройка успешно справится с заданием, можно подключить в эту группу еще одного ребенка. Так постепенно подключают остальных детей.

В конце игры следует обсудить с детьми:

- понравилась ли им игра;
- что было труднее всего;
- что помогло им справиться с заданием.

##### 5. Игра «Головомяч».

Для игры понадобится мяч среднего размера для каждой пары детей.

Психолог просит детей: «Разбейтесь на пары и ложитесь на пол друг против друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова была напротив головы партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно поднять мяч и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами. Встаньте сначала на колени, а потом на ноги. Можно держать друг друга руками, если понадобится».

Когда дети научатся легко справляться с этой задачей, можно ее усложнить, объединив детей в тройки. Потом нужно предложить детям выяснить, с каким максимальным числом игроков можно поднять мяч головой.

В конце игры необходимо обсудить с детьми:

- что наиболее сложно в этой игре;
- с кем им поднимать мяч легче всего и почему;

- что самое важное для того, чтобы мяч не упал.

#### 6. Упражнение «Групповой портрет».

Задача – нарисовать общий портрет, на котором присутствует каждый ребенок. Каждой группе понадобится большой лист бумаги (ватман А3), восковые мелки или фломастеры.

Психолог просит детей: «Разбейтесь на тройки. Каждая группа должна нарисовать картину, на которой будут изображены все участники команды. Свой собственный портрет рисовать нельзя, договоритесь в группе, кто чей портрет рисует. Подумайте вместе, как вы расположите рисунок на листе, каков будет сюжет вашей картины, какова роль каждого в этом сюжете (можно придумать небольшую историю). Когда все группы нарисуют портреты, нужно провести представление картин». Детям нужно дать время подумать, как они будут представлять свою работу.

В конце представления картин необходимо обсудить с детьми:

- что они чувствовали, когда рисовали их;
- что они чувствовали, когда рисовали другого ребенка;
- как они пришли к решению, кого где рисовать;
- довольны ли они своими портретами, которые рисовали другие;
- насколько им понравилось работать вместе;
- портрет какой команды понравился больше всех остальных, почему.

#### 7. Релаксационное упражнение.

1. дети удобно сидят или лежат:

- делают глубокий вдох;
- на задержке дыхания сильно напрягают мышцы прорабатываемого участка тела и представляют того человека, на которого разозлились;
- на выдохе в виде облачка выдыхают свой гнев (отпускают его).

Затем какое-то время отдыхают.

Упражнение с каждым участком тела следует проводить 1-2 раза.



2. Затем переход к следующему участку тела. И так до тех пор, пока все участки тела, которые отзывались на проблемную ситуацию, не будут проработаны.

3. После этого делается упражнение «Морская звезда», чтобы тело полностью отдохнуло и расслабилось. Упражнение выполняется под музыку. Психолог просит детей лечь, закрыть глаза и представить место, где они любят отдыхать, где они всегда себя хорошо и безопасно чувствуют. Затем они представляют, что находятся в этом месте и делают в этом месте то, от чего они испытывают радость и удовольствие (в другом варианте – то, что им хочется). Продолжительность упражнения 1-2 мин. В конце упражнения детей просят открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вдохнуть и встать.

#### 8. Рефлексия занятия.

### **Занятие 5.2. Тема: «Формирование позитивных навыков общения»**

**Цель:** закрепить навыки позитивного межличностного общения по средствам игр.

#### **Содержание.**

##### 1. Приветствие.

##### 2. Упражнение «Портрет агрессивного человека».

Психолог просит детей представить агрессивного человека: как он выглядит, как ведет себя, как разговаривает, как ходит. Затем каждый ребенок рисует портрет агрессивного человека.

Проводится беседа с каждым ребенком:

- почему именно так нарисовал агрессивного человека;
- какие его качества он хотел подчеркнуть в этом портрете;
- что ребенку нравится в нарисованном человеке;
- что не нравится, что хотелось бы изменить;
- почему этот человек агрессивный;

- как, по мнению ребенка, к агрессивным людям относятся окружающие;

- как он сам к ним относится.

Следует объяснить детям, что агрессия является нормальным человеческим проявлением в определенных ситуациях, когда остальные методы решения проблемы неэффективны. Можно также обсудить то, что у агрессии есть некоторые проявления, которые не только не осуждаются обществом, но даже поощряются. К таким проявлениям относятся, например, настойчивость в достижении цели и умение защитить себя и других людей.

Нужно спросить у детей:

- когда они сами ведут себя агрессивно по отношению к окружающим;  
- есть ли такие обстоятельства, в которых они почти всегда себя так ведут;

- есть ли люди, постоянно вызывающие агрессивные желания;

- возникает ли желание вести себя по-другому;

- достигали ли своей цели;

- поняли ли окружающие, что вы чувствовали и чего хотели;

- было ли поведение эффективным;

- улучшились ли отношения с окружающими.

### 3. Игра «Пойми без слов».

Водящий задумывает какое-то слово (отвечающее на вопрос «кто?» или «что?»). После этого он должен постараться изобразить то, что это слово обозначает, не проронив ни звука. Можно двигаться, воспроизводя ситуацию, в которой используется данная вещь, или замирать, пытаясь скульптурно изобразить задуманное слово. Запрещено указывать на сам предмет. Остальные должны угадать изображенное слово. Если ответ не верен, то водящий отрицательно качает головой. Если ответ правильный, то угадавший водит. Можно загадывать словосочетание, содержащее название предмета и его характеристику.

#### 4. Игра «Попросись на ночлег».

Помочь детям представить, что все происходит в прошлом веке, когда не было автомобилей и телефонов, да и гостиницы были далеко не везде. Иногда люди сталкивались с такой проблемой, что им негде было переночевать в дороге. Тогда им приходилось проситься на ночлег в частные дома. Хозяин дома мог дать страннику приют или прогнать со своего двора, если у него были на то причины.

Выбирается ребенок. Ему даются атрибуты странника: палка, накидка или заплечный мешок, чтобы ему было легче войти в роль. Далее психолог произносит примерно такой текст: «Ты путник. Ты очень устал за целый день в пути, а до пункта назначения еще далеко. Стало смеркаться. Накрапывает дождь. Впереди показались огоньки домов – это деревня. Как тебе хочется оказаться в сухом уютном доме, выпить горячего чая и сладко уснуть! Но времена опасные. Жители стали очень осторожны, они боятся пускать в дом посторонних. Что ж, выбора у тебя нет. Либо ты ночуешь на улице под дождем, либо просишься на ночлег – может быть, кого-то тебе удастся упросить, убедить, уговорить или каким-то другим образом сделать так, что он пустит тебя переночевать».

Во время этой речи юный путник старается изображать то, что говорит психолог: он медленно идет, опираясь на палку, ежится от дождя и холода, прикладывает руку к глазам, чтобы рассмотреть деревню, и т.п. Когда вводная часть игры закончена, и ребенок вошел в свою роль, можно переходить к активным действиям.

Пусть остальные дети представят себя жителями деревни, живущими в отдельных домах. Они опасаются проходивцев и преступников или просто не хотят нарушать свой покой; словом, изначально они совершенно не горят желанием приютить странника. Далее ребенок будет по очереди стучаться в дверь к каждому из них и пытаться сказать что-то такое, что заставит хозяина пустить его в дом. Путник может пробовать самые разные варианты: от попыток вызвать жалость до лести или шантажа. Но человек, играющий

роль хозяина дома, должен только тогда уступить его просьбам, когда у него действительно возникнет такое желание. Если же слова и действия странника вызвали в нем недовольство, то он может закрыть дверь. Тогда путник идет к следующим домам.

После того как путник обошел все дома (успешно или неуспешно), можно продолжить игру. Наутро жители деревни собрались все вместе и стали обсуждать произошедшее вчера событие – приход чужак в деревню. Они рассказывали, как он пытался их убедить взять его на ночлег и что они чувствовали и думали, когда наблюдали за его словами и действиями. То есть все члены семьи садятся рядом и обсуждают слова путника. Они честно рассказывают, когда они были почти готовы пойти навстречу, а когда им хотелось проучить «чужака». После этого совместно с ребенком делается вывод, какая стратегия действий оказалась самой эффективной.

#### 5. Игра «Критикуй, не обижая»

Заранее заготавливается набор фраз, которыми дети склонны пользоваться при оценке поведения другого человека. В этой копилке у вас окажутся предложения типа: «Ты дурак!», «Смотри куда прешься, корова!», «С тобой со скуки помрешь!» и другие фразы, режущие ухо воспитанного взрослого. Можно записать эти грубости и «клички» на отдельных листочках.

Теперь вводятся законы правильной критики. К ним относятся:

- критикуй не человека в целом, а его конкретные действия;
- говори о своих чувствах по поводу того, что тебе не нравится;
- покажи уважение к человеку, свою веру в то, что он сможет измениться;
- избегай слов и интонаций, которые могут обидеть человека;
- не приказывай, а предлагай человеку выбор.

Взять листок с обидной фразой. Пусть ребенок предложит, как ее изменить таким образом, чтобы сказать о своих чувствах и мыслях, но не обидеть человека. Так, фраза «С тобой со скуки помрешь!» может перетечь в

предложение типа: «Знаешь, мне уже надоело собирать мозаику. Давай лучше погуляем или построим замок из конструктора» или «Лично мне не очень интересно слушать об одном и том же целый день. Я уверен, что ты знаешь еще много интересных вещей. Так что, может, поговорим о чем-то еще или займемся делами?». Каким будет именно предложение вашего ребенка, зависит от его возраста и от того, какую ситуацию он себе представил.

#### б. «Словарик добрых слов».

Завести с детьми особый словарь. «В него по алфавиту вы будете записывать различные прилагательные, причастия и существительные, которыми можно описать характер или внешность человека, то есть ответить на вопрос, каким может быть человек. При этом нужно соблюдать важное ограничение: все слова должны быть добрыми, вежливыми, подходящими для описания приятных (или нейтральных) качеств в людях. Так, на букву «Б» у вас могут быть записаны слова, описывающие внешность: «блондин», «брюнет», «белокожий», «белокурый», и слова, относящиеся к описанию характера: «бескорыстный», «бережливый», «благородный», «беззащитный», «безотказный» и др.; слова, описывающие деятельность человека в какой-то сфере: «безупречный», «безукоризненный», «блестящий» и пр.

Если в голову ребенку приходят слова типа «бестолковый» или «болтун», то обсуждается с ребенком, что такие слова тоже есть в русском языке, и мы их употребляем, но вопрос в том, являются ли они приятными, хотел бы он услышать их в свой адрес. Если нет, то в словарики добрых слов им не место.

#### 7. Рефлексия занятия.

### **Занятие 6. Тема: Завершающее занятие**

**Цель:** подведение итогов.

**Содержание.**

#### 1. Приветствие.

Традиционное приветствие сегодня мы проведем под девизом «Твое будущее». Приветствуя друг друга, вы должны сделать вашему однокласснику небольшой прогноз на будущее. Например, «Здравствуй, Боря, я думаю, что через пять лет ты будешь более добродушным и отзывчивым». Вам нужно подойти по очереди ко всем и, вспомнив все, что вы уже знаете о своем однокласснике, высказать предположение о его будущем.

## 2. Общение – это...

### 1) Невербальное общение «Передай другому».

Дети сидят в кругу и по очереди, каждый без слов передает соседу какой-либо воображаемый предмет. Сосед должен «взять» его соответствующим образом и назвать. Затем он предлагает уже другой, свой предмет следующему по кругу. Упражнение повторяется, пока все не примут участие.

Обсуждение:

- легко или трудно было передавать предмет;
- легко или трудно было отгадывать предмет;
- в чем заключались трудности.

### 2) Наблюдательность в общении «Что помню?»

Один из детей садится спиной к аудитории. Остальные вслух загадывают одного из присутствующих. Задача водящего – как можно подробнее описать внешний вид загаданного. Когда описание будет закончено, дети могут дополнить описание своими наблюдениями. После этого кто-либо другой садится спиной к аудитории, загадывается новый человек и процедура повторяется.

Обсуждение:

- легко или трудно было описывать внешность;
- в чем были трудности;
- что легче всего вспоминается;
- что труднее;

- кому было легко выполнять это упражнение.

### 3) Умение слушать другого «Спина к спине».

Двое детей садятся на стулья спиной друг к другу. Их задача – вести диалог на какую-либо интересующую обоих, тему в течение 3-5 минут. Остальные дети играют роль молчаливых зрителей.

Обсуждение:

- легко ли было вести разговор;

- в чем были трудности.

### 4) Точная передача информации «Пересказ текста».

Психолог говорит: «Сейчас вы все покинете комнату, останется только один человек. Ему я зачитаю текст. После этого я приглашу в комнату второго участника, и первый перескажет ему текст, который только что прослушал.

Затем я приглашу третьего участника. Второй расскажет ему то, что рассказали ему. И так до тех пор, пока все не окажется в комнате. Просьба ко всем внимательно слушать участника».

Текст подбирается из рубрики газет «Информация», объем около 50 строк.

Обсуждение:

- за счет чего произошло искажение информации;

- что «своего» каждый внес в рассказ;

- бывает ли так в жизни;

- что надо делать, чтобы искажения были минимальными.

### 3. Беседа «Как слово наше отзовется...».

Психолог говорит: «Нужно всегда помнить, что твои высказывания, мнения, суждения, доказательства – тоже твое поведение. Мы иногда не придаем должного значения словам, особенно сказанным в минуту раздражения, усталости или просто на перемене в школе, дома маме... Однако наши слова, содержание нашей речи значат не меньше, чем наши реальные действия и поступки.

Неслучайно об этом говорится в народных пословицах: «Слово пуще стрелы разит»; «От слова спасенье и от слова погибель»; «От одного слова – да навек ссора» ... Поверь, что твои грубость и резкость отрицательно влияют не только на других, но и на тебя самого. Если ты не сдержался, по какому-то ничтожному поводу задел человека обидным словом – значит, ты унизил не только его, а прежде всего самого себя, что-то потерял в себе. Тебе, наверное, знакомо это чувство внутреннего стыда и раскаяния, когда ты говоришь себе: «Зачем же я так сказал? Ведь это же неверно, несправедливо, да я так и не думаю. Что же теперь делать? Как стыдно!». Сила слова беспредельна. Особенно доброго слова. Таким словом можно успокоить человека.

Вспомни такие простые и привычные слова «спасибо» и «пожалуйста» - насколько с ними легче и приятнее жить. Поверь, что у тебя и у него целый день будет хорошее настроение. Ведь дело не только в словах, но и в тоне, каким он произносится.

#### 4. Упражнение «Найди свою пару».

Психолог говорит: «Я раздам вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано «слон», знайте, что у кого-то есть карточка, на которой, тоже написано «слон». Прочтите, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого – найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки «вашего животного». Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча. Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у вас получилось».

#### 5. Подведение итогов.

#### 6. Рефлексия занятия.



### **III. Итоговая диагностика.**

Итоговая диагностика обучающихся проводится с помощью проективной методики кинетического рисунка семьи, методики «Определение уровня тревожности» (Спилберг – Ханин), структурированное наблюдение в процессе занятий и в реальной жизни, экспертные опросы родителей и педагога.

## Список литературы

1. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. — М.: Генезис, 2002.
2. Коррекция агрессивного поведения детей от 5 до 14 лет: Метод. Пособие для студ. По курсу «Психолого-педагогическая коррекция»/ Сост. О.П. Рожков. - М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж, 2007. – 56 с.
3. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. - СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008. – 190 с., ил.
4. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. - М., 2000.
5. Профилактика детской агрессивности: теоретические основы, диагностические методы, коррекционная работа/ авт.-сост. М.Ю. Михайлина. – Волгоград: Учитель, 2009. – 116 с.
6. Романов А.А. Направленная игротерапия агрессивности у детей. - М: Сфера, 2001. - 190 с.
7. Романов А.А. Направленная игротерапия нарушений поведения и эмоциональных расстройств у детей. - М: Сфера, 2000. - 220 с.
8. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? – М.: Генезис, 2006.
9. Чуричков А., Снегирев В. Копилка для тренера: Сборник разминок, необходимых в любом тренинге. – СПб.: Речь, 2007. – 208 с.

**Анкета «Признаки агрессивности»**  
(для родителей)

Ответьте, пожалуйста, на каждое утверждение «да» или «нет»

| Исследуемый ребенок |  | Да | Нет |
|---------------------|--|----|-----|
| 1                   | Злой дух временами вселяется в него  |    |     |
| 2                   | Он не может промолчать, когда чем-то недоволен                                     |    |     |
| 3                   | Когда кто-то причиняет ему зло, он старается отплатить ему тем же                  |    |     |
| 4                   | Иногда ему без всякой причины хочется выругаться                                   |    |     |
| 5                   | Бывает, что он с удовольствием ломает игрушки                                      |    |     |
| 6                   | Иногда он так настаивает на чем-либо, что окружающие теряют терпение               |    |     |
| 7                   | Он не прочь подразнить животных  |    |     |
| 8                   | Очень сердится, если ему кажется, что кто-то подшучивает над ним                   |    |     |
| 9                   | Кажется, что иногда у него возникает желание сделать плохое, шокирующее окружающих |    |     |
| 10                  | В ответ на обычное распоряжение стремится все сделать наоборот                     |    |     |
| 11                  | Часто не по возрасту ворчлив   |    |     |
| 12                  | Воспринимает себя как самостоятельного и решительного                              |    |     |
| 13                  | Любит быть первым, командовать, подчинять себе других                              |    |     |
| 14                  | Неудачи вызывают у него сильное раздражение, поиски виноватых                      |    |     |
| 15                  | Легко ссорится, вступает в драку   |    |     |
| 16                  | Старается общаться с младшими и физически более слабыми                            |    |     |
| 17                  | У него не редки периоды мрачной раздражительности                                  |    |     |
| 18                  | Не считается со сверстниками, не уступает, не делится                              |    |     |
| 19                  | Уверен, что любое задание выполнит лучше других                                    |    |     |

Положительный ответ на каждое предложенное утверждение оценивается в 1 балл. Подсчитайте, сколько утверждений относится к исследуемому ребенку.

Высокая агрессивность – 15-19 баллов.

Средняя – 7-14 баллов.

Низкая – 1-6 баллов.

Шесть рецептов избавления от гнева родителям

| Содержание  | Пути выполнения   |
|---|---|
| 1. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал с вами себя спокойно и уверенно                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- слушайте своего ребенка;</li> <li>- проводите с ним как можно больше времени;</li> <li>- делитесь с ним опытом;</li> <li>- рассказывайте ему о своем детстве, победах и неудачах;</li> <li>- если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.</li> </ul> |
| 2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- отложите совместные дела с ребенком;</li> <li>- старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.</li> </ul>   |
| 3. Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- говорите детям о своих чувствах, желаниях, потребностях: «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Побудь, пожалуйста, в соседней комнате»</li> </ul>   |
| 4. В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- примите теплую ванну, душ;</li> <li>- выпейте чаю;</li> <li>- послушайте любимую музыку</li> </ul>   |
| 5. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- не давайте ребенку играть теми вещами, которыми дорожите;</li> <li>- не позволяйте выводить себя из равновесия; научитесь предчувствовать наступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой и ситуацией</li> </ul>   |
| 6. К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучайте силы и возможности своего ребенка;</li> <li>- если вам предстоит сделать первый визит куда-либо, отрепетируйте все заранее</li> </ul>   |

**Критерии выявления агрессивного ребенка**

(для педагогов)

Поставьте любой знак в графе «часто» или «редко» напротив каждого высказывания.

| <b>Ребенок</b> |  | <b>Часто</b> | <b>Редко</b> |
|----------------|--|--------------|--------------|
| 1              | Спорит, ругается со взрослыми  |              |              |
| 2              | Теряет контроль над собой  |              |              |
| 3              | Винит других в своих ошибках   |              |              |
| 4              | Завистлив, мстителен   |              |              |
| 5              | Сердится и отказывается что-либо сделать   |              |              |
| 6              | Специально раздражает людей  |              |              |
| 7              | Отказывается подчиняться правилам  |              |              |
| 8              | Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые не редко раздражают их |              |              |

Сосчитайте количество ответов «да». Если 4 из 8 критериев часто проявляются у ребенка в течение не менее 6 месяцев, то можно предположить, что ребенок является агрессивным.

**Шкала самооценки (Ч.Д. Спилберга - Ю.Л. Ханина)**

(для детей младшего школьного возраста)

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушения тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Шкала самооценки состоит из 2 частей, отдельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания №1-20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21-40) тревожность.

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

$$РТ = E1 - E2 + 35,$$

где **E1**- сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

**E2**- сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$ЛТ = E1 - E2 + 35,$$

где **E1**- сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

**E2**- сумма остальных цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

До 30- **низкая** тревожность;

31-45- **умеренная** тревожность;

46 и более - **высокая** тревожность.

## Шкала самооценки

Фамилия \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

**Инструкция:** «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как **вы себя чувствуете в данный момент**. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

| №  | Предложения                                    | Нет, это не так | Пожалуй, так | Верно | Совершенно верно |
|----|--|-----------------|--------------|-------|------------------|
| 1  | Я спокоен                                      | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 2  | Мне ничто не угрожает                          | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 3  | Я нахожусь в напряжении                        | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 4  | Я испытываю сожаление                          | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 5  | Я чувствую себя свободно                       | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 6  | Я расстроен                                    | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 7  | Меня волнуют возможные неудачи                 | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 8  | Я чувствую себя отдохнувшим                    | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 9  | Я встревожен                                   | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 10 | Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 11 | Я уверен в себе                                | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 12 | Я нервничаю                                    | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 13 | Я не нахожу себе места                         | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 14 | Я взвинчен                                     | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 15 | Я не чувствую скованности, напряженности       | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 16 | Я доволен                                      | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 17 | Я озабочен                                     | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 18 | Я слишком возбужден, и мне не по себе          | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 19 | Мне радостно                                   | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 20 | Мне приятно                                    | 1               | 2            | 3     | 4                |

## Шкала самооценки

Фамилия \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

**Инструкция:** «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как **вы себя чувствуете обычно**. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

| №  | Предложения   | Почти никогда | Иногда | Часто | Почти всегда |
|----|---|---------------|--------|-------|--------------|
| 21 | Я испытываю удовольствие  | 1             | 2      | 3     | 4            |
| 22 | Я очень легко устаю   | 1             | 2      | 3     | 4            |
| 23 | Я легко могу заплакать  | 1             | 2      | 3     | 4            |
| 24 | Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие                               | 1             | 2      | 3     | 4            |
| 25 | Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения       | 1             | 2      | 3     | 4            |
| 26 | Обычно я чувствую себя бодрым   | 1             | 2      | 3     | 4            |
| 27 | Я спокоен, хладнокровен и собран  | 1             | 2      | 3     | 4            |
| 28 | Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня                                  | 1             | 2      | 3     | 4            |
| 29 | Я слишком переживаю из-за пустяков  | 1             | 2      | 3     | 4            |
| 30 | Я вполне счастлив   | 1             | 2      | 3     | 4            |
| 31 | Я принимаю все близко к сердцу  | 1             | 2      | 3     | 4            |
| 32 | Мне не хватает уверенности в себе   | 1             | 2      | 3     | 4            |
| 33 | Обычно я чувствую себя в безопасности   | 1             | 2      | 3     | 4            |
| 34 | Я стараюсь избегать критических ситуаций  | 1             | 2      | 3     | 4            |
| 35 | У меня бывает хандра  | 1             | 2      | 3     | 4            |
| 36 | Я доволен   | 1             | 2      | 3     | 4            |
| 37 | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня   | 1             | 2      | 3     | 4            |
| 38 | Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу забыть о них | 1             | 2      | 3     | 4            |
| 39 | Я уравновешенный человек  | 1             | 2      | 3     | 4            |
| 40 | Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах     | 1             | 2      | 3     | 4            |



### Кинетический рисунок семьи Р.Бернс, С.Кауфман (КРС)

Тест "Кинетический рисунок семьи" (КРС) Р.Бернса и С.Кауфмана дает информацию о субъективной семейной ситуации ребенка. Он помогает выявить взаимоотношения в семье, вызывающие тревогу у ребенка, показывает, как он воспринимает других членов семьи и свое место среди них.

Тест КРС состоит из 2 частей: рисование своей семьи и беседы после рисования. Для выполнения теста ребенку дается стандартный лист бумаги для рисования, карандаш (твердость 2М) и ластик.

**Инструкция:** "Пожалуйста, нарисуй свою семью так, чтобы каждый занимался каким-нибудь делом".

На все уточняющие вопросы следует отвечать без каких-либо указаний, например: "Можешь рисовать, как хочешь".

Во время рисования следует записывать все спонтанные высказывания ребенка, отмечать его мимику, жесты, а также фиксировать последовательность рисования. После того, как рисунок закончен, с ребенком проводится беседа по следующей схеме:

- 1.кто нарисован на рисунке, что делает каждый член семьи,
- 2.где работают или учатся члены семьи;
- 3.как в семье распределяются домашние обязанности,
4. каковы взаимоотношения ребенка с остальными членами семьи.

В системе количественной оценки КРС учитываются формальные и содержательные аспекты рисунка. Формальными особенностями рисунка считается качество линии рисующего, положение объектов рисунка на бумаге, стирание рисунка или его отдельных частей, затушевание отдельных частей рисунка. Содержательными характеристиками рисунка являются изображаемая деятельность членов семьи, представленных на

рисунке, их взаимодействие и расположение, а также отношение вещей и людей на рисунке.

При интерпретации КРС основное внимание обращается на следующие аспекты:

1. анализ структуры рисунка семьи (сравнение состава реальной и нарисованной семьи, расположение и взаимодействие членов семьи на рисунке);
2. анализ особенностей рисунка отдельных членов семьи (различия в стиле рисования, количество деталей, схема тел отдельных членов семьи); анализ процесса рисования (последовательность рисунка, комментарий, паузы, эмоциональные реакции во время рисования).

Для теста КРС разработана система количественной оценки. Было выделено пять симптомокомплексов:

- 1.благоприятная семейная ситуация;
- 2.тревожность;
- 3.конфликтность в семье;
- 4.чувство неполноценности;
- 5.враждебность в семейной ситуации.

Таблица симптомокомплексы Кинетического рисунка семьи

| Симптомокомплекс                   | Симптом                                    | Балл     |
|------------------------------------|--|----------|
| 1. Благоприятная семейная ситуация | 1. Общая деятельность всех членов семьи    |          |
|                                    | 2. Преобладание людей на рисунке           | 0,2      |
|                                    | 3. Изображение всех членов семьи           | 0,1      |
|                                    | 4. Отсутствие изолированных членов семьи   | 0,2      |
|                                    | 5. Отсутствие штриховки                    | 0,1      |
|                                    | 6. Хорошее качество линии                  | 0,1      |
|                                    | 7. Отсутствие показателей враждебности     | 0,2      |
|                                    | 8. Адекватное распределение людей на листе | 0,1      |
|                                    | 9. Подчеркивание отдельных деталей         | 0,1      |
| 2. Тревожность                     | 1. Штриховка                               | 0, 1, 2, |
|                                    | 2. Линия основания - пол                   | 3        |
|                                    | 3. Линия над рисунком                      | 0,1      |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>4. Линия с сильным нажимом</li> <li>5. Стирание</li> <li>6. Преувеличенное внимание к деталям</li> <li>7. Преобладание вещей</li> <li>8. Двойные или прерывистые линии</li> <li>9. Подчеркивание отдельных деталей</li> <li>10. Другие возможные признаки</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>0,1</li> <li>0,1</li> <li>0,1;2</li> <li>0,1</li> <li>0,1</li> <li>0,1</li> <li>0,1</li> </ul>   |
| 3. Конфликтность в семье                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Барьеры между фигурами</li> <li>2. Стирание отдельных фигур</li> <li>3. Отсутствие основных частей тела у некоторых фигур</li> <li>4. Выделение отдельных фигур</li> <li>5. Изоляция отдельных фигур</li> <li>6. Неадекватная величина отдельных фигур</li> <li>7. Несоответствие вербального описания и рисунка</li> <li>8. Преобладание вещей</li> <li>9. Отсутствие на рисунке некоторых членов семьи</li> <li>10. Член семьи, стоящий за спиной</li> <li>11. Другие возможные признаки</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>0,2</li> <li>0,1;2</li> <li>0,2</li> <li>0,2</li> <li>0,2</li> <li>0,2</li> <li>0,2</li> <li>0,1</li> <li>0,1</li> <li>0,2</li> <li>0,1</li> </ul> |
| 4. Чувство неполноценности в семейной ситуации | <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Автор рисунка непропорционально маленький</li> <li>2. Расположение фигур на нижней части листа</li> <li>3. Линия слабая, прерывистая</li> <li>4. Изоляция автора от других</li> <li>5. Маленькие фигуры</li> <li>6. Неподвижная по сравнению с другими фигура автора</li> <li>7. Отсутствие автора</li> <li>8. Автор стоит спиной</li> <li>9. Другие возможные признаки</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>0,2</li> <li>0,2</li> <li>0,1</li> <li>0,2</li> <li>0,1</li> <li>0,1</li> <li>0,2</li> <li>0,1</li> </ul>  |
| 5. Враждебность в семейной ситуации            | <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Одна фигура на другом листе или на другой стороне листа</li> <li>2. Агрессивная позиция фигуры</li> <li>3. Зачеркнутая фигура</li> <li>4. Деформированная фигура</li> <li>5. Обратный профиль</li> <li>6. Руки раскинуты в стороны</li> <li>7. Пальцы длинные, подчеркнутые</li> <li>8. Другие возможные признаки</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>0,2</li> <li>0,1</li> <li>0,2</li> <li>0,2</li> <li>0,1</li> <li>0,1</li> <li>0,1</li> </ul>   |

## Бланк регистрации результатов оценки КРС

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_ Дата эксперимента \_\_\_\_\_

Сумма баллов по симптомокомплексам

| Благоприятная семейная ситуация | Тревожность | Конфликтность в семье | Чувство неполноценности в семейной ситуации | Враждебность в семейной ситуации |
|---------------------------------|-------------|-----------------------|---|----------------------------------|
|                                 |             |                       |   |                                  |

Анализ результатов:

---

---

---

**Тест «СКАЗКА» (автор Луиза Дюсс)**

**Первая сказка: «Птенец»**

*Цель:* выявить степень зависимости ребенка от одного из родителей или от обоих вместе.

«В гнездышке на дереве спят птички: папа, мама и маленький птенец. Вдруг налетел сильный ветер, ветка ломается, и гнездышко падает вниз: все оказываются на земле. Папа летит и садится на одну ветку, мама садится на другую. Что делать птенцу?»

*Правильные ответы:* «Он тоже полетит и сядет на какую-нибудь ветку», «Полетит к маме, потому что испугался», «Полетит к папе, потому что он сильнее», «Останется на земле, будет звать на помощь, и папа(мама) прилетит и заберет его» и т. д.

*Проблемные ответы:* «Умрет вовремя падения», «Умрет от голода (холода, дождя...)», «О нем все забудут, и кто-нибудь на него наступит» и т. д.

**Вторая сказка: «Годовщина свадьбы родителей»**

*Цель:* понять, ревнует ли ребенок своих родителей, чувствует ли себя обделенным из-за любви родителей друг к другу.

«Празднуется годовщина свадьбы родителей. Мама и папа очень любят друг друга и хотят весело отметить праздник, пригласив друзей и своих родителей. Во время праздника ребенок встает и один идет на улицу. Что произошло, почему он ушел?»

*Правильные ответы:* «Пошел за цветами для мамы», «Пошел немного поиграть», «С взрослыми стало скучно, он решил поиграть один (или с друзьями)» и др.

*Проблемные ответы:* «Ушел потому, что разозлился», «Хотел остаться один», «Никто не обращал на него внимания, и он решил уйти».

### **Третья сказка: «Ягненок»**

*Цель:* анализ детских переживаний, связанных с отнятием ребенка от груди. Второй вариант сказки дает возможность проанализировать наличие (или отсутствие) чувства ревности к младшему брату (сестре).

*Первый вариант:* «Жила-была овца со своим ягненком. Ягненок был большой и даже ел травку. Вечером мама давала ему немного молока, которое он очень любил. Но однажды мама осталась без молока и не смогла покормить его. Что делать ягненку?»

*Правильные ответы:* «Будет есть больше травки», «Заплачет, а потом станет есть больше травки», «Пойдет к другой овечке и попросит у нее молока».

*Проблемные ответы:* «Умрет от голода», «Пойдет к другой овце и больше не вернется к своей маме», «Будет так сильно плакать, что мама достанет где-нибудь молока и принесет ему».

*Второй вариант:* рассказывается та же история, но после фразы «... он очень любил» следует: «Однажды маме принесли другого, совсем маленького ягненка, который пьет только молоко, потому что он еще не умеет есть травку. Тогда мама говорит старшему ягненку, что ему придется обойтись без молока, потому что у нее не хватит молока на обоих ягнят, и с этого дня он должен будет есть только травку. Как поступит ягненок?»

*Правильные ответы:* те же, что в варианте 1 и «Постарается есть меньше молока и больше травки, «Немного покапризничает, но полюбит маленького ягненка» и т. д.

*Проблемные ответы:* те же, что и в 1 варианте и «Постарается прогнать маленького ягненка», «Найдет другую маму для маленького ягненка», «Будет бить маленького ягненка».

### **Четвертая сказка: «Похороны»**

*Цель:* выявление отношения ребенка к смерти, а также к агрессивности и стремлению к разрешению конфликтов смертью.

«По улице идет похоронная процессия, и все спрашивают, кто умер. Кто-то показывает на один из домов и говорит: «Умер человек, который жил в этом доме». Кто же умер?»

*Правильные ответы:* «Незнакомый человек», «Дедушка (бабушка) какого-то ребенка.», «Человек, который был очень болен»; «Старик (старушка)» и т. д.

*Проблемные ответы:* «Мальчик (девочка)», «Папа (мама) одного ребенка», «Младший (старший) брат (сестра) одного ребенка» и т. д.

### **Пятая сказка: «Страх»**

*Цель:* выявить характер, содержание и направленность детских страхов.

«Один мальчик говорит себе тихо-тихо: «Как страшно!» Чего он боится?»

*Правильные ответы:* «Вел себя плохо и теперь боится наказания», «Боится темноты», «Боится какого-то животного», «Он не боится, а просто пошутил».

*Проблемные ответы:* «Боится, что придет вор и ударит его ножом», «Чудовище хочет его съесть, потому что он плохой мальчик», «Боится дьявола». Эти и аналогичные ответы надо обсудить с ребенком, уточнить, что он имел в виду, когда говорил о чудовищах, дьяволах. Голос взрослого должен быть спокойным, вселяющим в ребенка уверенность.

### **Шестая сказка: «Слоненок»**

*Цель:* выявить трудности, возникающие в психоэмоциональном развитии мальчика.

«У одного мальчика есть слоненок, очень приятный, с хорошеньким хоботком. Однажды, войдя в свою комнату, мальчик видит, что в слоненке что-то изменилось. Что у него изменилось и почему?»

*Правильные ответы:* «Слоненок в шутку перекрасился в другой цвет», «Он не изменился, он просто вырос», «Он ушел, потому что ему надоело сидеть в закрытой комнате» и др.

*Проблемные ответы:* «Слоненок вел себя плохо, поэтому у него отвалился хобот», «Хобот ему мешает, и он не знает, что делать», «Слоненок умер» и др.

### **Седьмая сказка: «Песочный домик»**

*Цель:* анализ характера отношения ребенка к вещам, которые он воспринимает как свою собственность.

«Один мальчик построил из песка красивый домик, довольно просторный, чтобы можно было играть там одному. Он построил его сам и очень гордился этим. Мама просила подарить ей домик, потому что он ей понравился. Как поступит мальчик, оставит домик себе или подарит маме?».

*Правильные ответы:* «Немного поиграет, а потом подарит маме», «Поделит с мамой», «Отдаст маме, но иногда будет просить обратно, чтобы поиграть».

*Проблемные ответы:* «Захочет оставить себе, потому что домик очень красивый», «Поиграет, а потом разрушит», «Будет жить в домике всю жизнь».

### **Восьмая сказка «Прогулка»**

*Цель:* анализ характера отношений ребенка с родителем противоположного пола («эдиповы» отношения) и соперничества с родителем своего пола.

Лучше, если эту сказку зачитает для ребенка родитель противоположного пола.

«Один мальчик ушел с мамой погулять в лес, они очень довольны. Возвращаясь домой, они видят, что у папы изменилось выражение лица. Какое выражение лица у него и почему?» (Девочке рассказывается, что одна девочка пошла погулять с отцом...)

*Правильные ответы:* «У него довольное лицо, потому что они вернулись домой», «У него было сердитое лицо, потому что они, долго отсутствовали, и он беспокоился за них» и др.

*Проблемные ответы:* «Он заболел, пока они отсутствовали.», «Он плакал, потому что боялся, что они больше не вернуться», «Он рассержен, потому что тоже хотел пойти на прогулку, но мальчик был против» и т. д.



### **Девятая сказка: «Новость»**

*Цель:* выявление скрытых желаний ребенка, неосознанных страхов и тревожности.

«Один мальчик возвращается с прогулки (со двора, от друзей или родственников, выбирается ситуация, наиболее подходящая для конкретного ребенка), и мама ему говорит: «Наконец-то ты пришел. Я должна сообщить тебе одну новость». Какую новость хочет сообщить ему мама?».

*Правильные ответы:* «Вечером придут гости», «Мама узнала что-то важное по радио и телевидению», «Кто-то позвонил и сообщил приятную новость (пригласили в гости, на день рождения, кто-то выздоровел и т. д.), и др.

*Проблемные ответы:* «Кто-то в семье умер», «Мама хочет что-то запретить мальчику», «Мама сердится, потому что мальчик опоздал» и др.

### **Десятая сказка: «Плохой сон»**

*Цель:* обнаружить связь с ответами в других сказках.

«Однажды утром один мальчик резко просыпается и говорит: «Я видел очень, плохой сон». Какой сон увидел мальчик?»

*Правильные ответы:* «Я не знаю», «Ему приснилось, что он заблудился», «Ему приснилась Баба Яга (Кощей Бессмертный), «Ему приснился страшный фильм » И т. д.

*Проблемные ответы:* «Ему приснилось, что папа (мама) умерла», «Ему приснилось, что он умер», «Ему приснилось, что его хотели бросить под машину» и т. п.

### **Протокол ответов тест «Сказка»**

**ФИО** \_\_\_\_\_ **Дата** \_\_\_\_\_

|   | <b>Название</b>             | <b>Ответы</b> | <b>Невербальное поведение</b> | <b>Интерпретация</b> |
|---|-----------------------------|---------------|-------------------------------|----------------------|
| 1 | Птенец                      |               |                               |                      |
| 2 | Годовщина свадьбы родителей |               |                               |                      |
| 3 | Ягненок                     |               |                               |                      |
| 4 | Похороны                    |               |                               |                      |
| 5 | Страх                       |               |                               |                      |

|    |                |  |  |  |
|----|----------------|--|--|--|
| 6  | Слоненок       |  |  |  |
| 7  | Песочный домик |  |  |  |
| 8  | Прогулка       |  |  |  |
| 9  | Новость        |  |  |  |
| 10 | Дурной сон     |  |  |  |

### **Рефлексивный отчет по результатам реализации программы «Давайте жить дружно!»**

Взрослые не любят агрессивного поведения детей. Подобные дети их раздражают, и разговор о них, как правило, ведется в осуждающих выражениях: «грубиян», «нахал», «отвратительный», «хулиган» - такие ярлыки достаются всем агрессивным детям без исключения, не только в школе, но и дома.

Проблема агрессивного поведения детей очень актуальна в наши дни. Наше школьное учреждение столкнулось с данной проблемой. Агрессивное поведение детей вызвано суммацией целого ряда неблагоприятных факторов:

- ухудшением социальных условий жизни части детей;
- кризисом воспитания в ряде семей;
- социокультурными факторами, такими как средства массовой информации, кино и видеоиндустрия, которые регулярно пропагандируют культ насилия.

Проанализировав ситуацию, изучив литературу по данной проблеме я пришла к выводу, что необходимо разработать систему мероприятий с детьми, родителями и педагогами по обучению конструктивному поведению младших школьников, средствами совместной игровой и творческой деятельности.

Программа проходила реализацию в МБОУ Школе № 149 г.о Самара с февраля по март 2021 года. В диагностическом комплексе выделяются и анализируются такие составляющие, как уровень агрессивности (анкета для

педагогов и родителей); уровень реактивной и ситуативной тревожности, семейная ситуация (дети).

Количественный и качественный анализ результатов. По результатам первичной диагностики выявлено 8 детей 4 класса с высоким уровнем тревожности и агрессивности. С данными детьми была реализована образовательная психолого-педагогическая программа «Давайте жить дружно!». В результате проведенной программы выявлено понижение уровня тревожности и уровня агрессивности у детей. У 50% учащихся высокий уровень тревожности стал умеренным. У 75% учащихся высокий уровень агрессивности стал средним, у 12% – низким. Большинство родителей отметили, что по окончании реализации программы дети стали меньше ругаться безо всякой причины, искать виноватых если что-то не получается, перестали вступать в драку, ломать и портить вещи. Стали считаться с мнением окружающих и стараться отплатить добром. Педагоги отметили, что дети перестали специально раздражать людей, винить других в своих ошибках, спорить, ругаться, сердиться. Стали подчиняться общепринятым правилам. По собственным наблюдениям дети стали более открытыми, уверенными, стали проявлять инициативу в общении. Проявления физической и вербальной агрессии сократились.

В результате можно сделать вывод, что цель программы обучение социальным приемам и способам снижения уровня агрессивности у младших школьников средствами совместной игровой и изобразительной деятельности выполнена.

Педагог-психолог Малинова Т.В.

## Продукты деятельности детей.

