

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ**  
**СЕВЕРО-ВОСТОЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ**  
**ГБОУ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И КОРРЕКЦИИ**  
**«НА СНЕЖНОЙ»**

---

129323, Москва, ул. Снежная, д.9, стр. 1, телефон: 8495 189-67-71

«Согласовано»

На заседании Методического Совета

ГБОУ ЦППРиК «На Снежной»

Протокол № 3

14.11.2014

«Утверждаю»

Директор ГБОУ «ЦППРиК «На Снежной»

Шарова Н.П.

17.11.2014



## **ПРОГРАММА**

**Коррекция агрессивного поведения дошкольников**

**«Злиться разрешается»**

**Составитель:**

**Педагог-психолог**

**Шмакова О.А.**

**Москва 2014**

### **Пояснительная записка**

Проблема агрессивного поведения детей весьма актуальна в наши дни. Число детей с агрессивным поведением стремительно растет. Особенно важной является помощь дошкольникам, агрессивность которых находится только в стадии становления. Неконтролируемое поведение в раннем детском возрасте может перерасти в поведение с асоциальными тенденциями в подростковом возрасте. Своевременное выявление и коррекция предупреждает неблагоприятные варианты развития.

Данная программа направлена на осознание ребенком не конструктивности агрессивного поведения. Важно выработать у ребенка адекватное отношение к агрессивному поведению и развить стремление изменить его, выработать желание освоить новые стереотипы поведения.

Важной особенностью программы является то, что первый этап реализации программы посвящен освобождению гнева. В нем реализуются приемы и методы выражения гнева безопасным способом. Далее осуществляется работа, направленная на развитие и коррекцию эмоциональной сферы и поведенческих реакций.

**Целью данной программы** является коррекция агрессивного поведения детей дошкольного возраста путем адаптивного поведения.

**Основными задачами являются:**

- 1) Эмоциональное отреагирование гнева в приемлемой форме;
- 2) Развивать и совершенствовать умения детей распознавать собственные эмоциональные состояния;
- 3) Формировать и развивать умение детей распознавать эмоциональные проявления других людей;
- 4) Развитие умения адекватно выражать свои эмоции;

- 5) Развитие навыков осознания собственных негативных эмоций;
- 6) Развитие и совершенствование навыков самоконтроля;
- 7) Расширение спектра взаимодействия в проблемных ситуациях;
- 8) Развитие у детей чувства доверия, эмпатии и сопереживания.

Программа состоит из 4 разделов: «Мои реакции», «Знатоки чувств», «Я контролирую себя» и «Давай дружить» и включает 32 занятия.

**Раздел №1.** «Мои реакции» (7 занятий). В этом разделе собраны игры и упражнения, направленные на эмоциональное отреагирование гнева в приемлемой форме, снятие лишнего эмоционального напряжения.

**Раздел 2** «Знатоки чувств» (10 занятий). В данном разделе представлена работа на расширение знаний детей о чувствах, эмоциях и способах их выражения.

**Раздел 3** «Я контролирую себя» (7 занятий) направлен на развитие навыков осознания собственных негативных эмоций, обучение и развитие навыков самоконтроля.

**Раздел 4** «Давай дружить» (8 занятий) направлен на развитие и совершенствование навыков сотрудничества, развитие у детей чувства доверия, эмпатии и сопереживания.

### **Механизм и условия реализации программы.**

Данная программа рассчитана на 36 часов, из которых 4 часа отводится на диагностическую работу. Данную программу можно использовать как в групповой, так и в индивидуальной форме работы, внося различные изменения и дополнения, в соответствии с потребностями и индивидуальными особенностями детей.

**Срок реализации программы:** 2 года

**Материал, оборудование:**

- 1) Кабинет
- 2) Стол
- 3) Стулья
- 4) Игрушки (разных размеров, форм, мягкие, пластмассовые, деревянные)
- 5) Картинки и фотографии с изображением животных и людей в различных эмоциональных состояниях.
- 6) Бумага
- 7) Краски
- 8) Карандаши
- 9) Материалы различные по структуре
- 10) Шарфы
- 11) Мяч
- 12) Проигрыватель музыки

**Основные характеристики:**

Программа адресована детям старшего дошкольного возраста, но также может быть использована и в работе с младшими школьниками.

**Режим занятий:** одно тридцатиминутное занятие в неделю.

**Структура занятий**

1. Приветствие

2. Игры и упражнения направленные на расслабление, на настрой на рабочий лад.
3. Основная часть. Включает в себя выполнение заданий на реализацию актуального этапа.
4. Релаксационные игры и упражнения, направленные на снятие эмоционального и физического напряжения.
5. Заключительная часть. Ребёнок даёт обратную связь относительно своего самочувствия.

**Ожидаемые образовательные результаты и методика их выявления, диагностики, оценки.**

К ожидаемым результатам можно отнести:

- Умение детей распознавать собственные эмоции и эмоции других людей;
- Умение детей адекватно выражать свои эмоции;
- Повышение уровня самоконтроля;
- Адекватная самооценка и самокритика;
- Умение доверять и сопереживать людям.

Результаты работы проверяются с помощью следующих диагностических методик:

Тест Розенцвейга, методика «Лесенка», проективные методики «Рисунок человека», «Несуществующее животное», а также используется анкетирование родителей и метод наблюдения.

### Тематический план

| Тема                               | Цели, задачи  | Форма работы | Количество часов<br>(в минутах) |
|------------------------------------|---|--------------|---------------------------------|
| Диагностика агрессивного поведения | Выявление уровня агрессивного поведения.            | ГР., ИНД     | 60                              |
| Вводное занятие                    | Знакомство, снятие вербальной агрессии              | ГР., ИНД     | 30                              |
| Немного подеремся                  | Снятие негативных эмоций                            | ГР., ИНД     | 30                              |
| Добрые и злые                      | Снятие общей агрессии                               | Гр., ИНД     | 30                              |
| Немного пошалим                    | Снятие общей агрессии                               | ГР , ИНД     | 30                              |
| Избавимся от гнева                 | Снятие физической агрессии                          | ГР, ИНД.     | 30                              |
| Выразим гнев                       | Выражение негативных эмоций конструктивным способом | ГР, ИНД      | 30                              |
| Дразнилки                          | Снятие вербальной агрессии                          | ГР., ИНД     | 30                              |

|                        |   |           |    |
|------------------------|---|-----------|----|
| Знатоки чувств         | Развитие понимания эмоций                       | ГР., ИНД  | 30 |
| Радость                | Расширение представление о эмоции «радость»     | ГР., ИНД  | 30 |
| Обида                  | Познакомить детей с эмоцией «обида»             | ГР., ИНД  | 30 |
| Удивление              | Познакомить детей с эмоцией «удивление»         | ГР., ИНД  | 30 |
| Страх                  | Знакомство с эмоцией «страх»                    | ГР., ИНД. | 30 |
| Злость                 | Знакомство с эмоцией «злость»                   | ГР., ИНД  | 30 |
| Отвращение             | Закрепление умения выражать эмоцию «отвращение» | ГР , ИНД  | 30 |
| Вина                   | Знакомство с чувством «вина»                    | ГР., ИНД  | 30 |
| Зависть                | Знакомство с чувством «зависть»                 | ГР., ИНД  | 30 |
| Мы узнали много нового | Закрепление знаний о эмоциях и способах их      | ГР., ИНД  | 30 |

|                         |   |          |    |
|-------------------------|---|----------|----|
|                         | проявления  |          |    |
| Сигналы гнева           | Осознание гнева<br>через телесные<br>ощущения               | ГР., ИНД | 30 |
| Поиграем в<br>гнев      | Визуализация<br>гнева                                       | ГР., ИНД | 30 |
| Толкалки                | Развитие умения<br>контролировать<br>физическую<br>агрессию | ГР., ИНД | 30 |
| Контролирую<br>движение | Развитие умения<br>контролировать<br>физическую<br>агрессию | ГР., ИНД | 30 |
| Контролирую<br>слова    | Развитие умения<br>контролировать<br>вербальную<br>агрессию | ГР., ИНД | 30 |
| Управляю<br>собой       | Развитие<br>самоконтроля                                    | ГР., ИНД | 30 |
| Отвечаю за<br>себя      | Развитие навыков<br>волевой регуляции                       | ГР., ИНД | 30 |
| Давай дружить           | Развитие навыков<br>сотрудничества                          | ГР., ИНД | 30 |
| Доверяю тебе            | Развитие навыков  | ГР., ИНД | 30 |

|                                    |   |          |    |
|------------------------------------|---|----------|----|
|                                    | сотрудничества                              |          |    |
| Умею просить                       | Развитие навыков сотрудничества             | ГР., ИНД | 30 |
| Доверяю окружающим                 | Развитие коммуникативных навыков            | ГР., ИНД | 30 |
| Решаю проблемы                     | Расширение спектра взаимодействия           | ГР., ИНД | 30 |
| Умею критиковать                   | Формирование умения общения со сверстниками | ГР., ИНД | 30 |
| Умею сотрудничать                  | Формирование у детей навыков сотрудничества | ГР., ИНД | 30 |
| Слушаю и слышу                     | Формирование умения общения со сверстниками | ГР., ИНД | 30 |
| Диагностика агрессивного поведения | Выявление уровня агрессивного поведения     | ГР., ИНД | 30 |

### 3. Содержание программы.

Под агрессией понимается индивидуальное или коллективное поведение, действие, направленное на нанесение физического или психологического вреда, ущерба объектам нападения. Следует отметить, что часто агрессия сопровождается эмоциональными состояниями гнева, враждебности, ненависти. Данной работа опирается на исследования, в которых речь идет об агрессивности не как устойчивой личностной черте, а об агрессивных проявлениях в поведении ребенка.

Согласно наиболее принятым представлениям, агрессия является одним из распространенных способов решения проблем, возникающих в сложных и трудных (фрустрирующих) ситуациях, вызывающих психическую напряженность.

В контексте проблемы агрессии как таковой обращает внимание на себя вопрос о детской агрессивности. Неконтролируемое поведение в более раннем детском возрасте может перерасти в поведение с асоциальными тенденциями в подростковом возрасте. Своевременная коррекция необходима в целях предупреждения неблагоприятного варианта развития и для этого необходима своевременная психологическая поддержка

Уже в дошкольном возрасте происходит первоначальное складывание личности ребенка, поэтому коррекционная поддержка так важна именно в этом периоде развития и становления ребенка.

Основой для составления заданий послужили игры и упражнения, описанные в книгах и учебных пособиях перечисленных в разделе список литературы.

И. А. Фурманов, основываясь на проявлениях агрессии, выделяет четыре категории детей:

1. Дети, склонные к проявлению физической агрессии

Это активные, деятельные и целеустремленные дети, отличающиеся решительностью, склонностью к риску, бесцеремонностью и авантюризмом. Их экстравертированность (общительность, раскованность, уверенность в себе) сочетается с честолюбием и стремлением к общественному признанию. Обычно это подкрепляется хорошими лидерскими качествами, умением сплотить сверстников, правильно распределить между ними групповые роли, увлечь за собой. В то же время они любят демонстрировать свою силу и власть, доминировать над другими людьми и проявлять садистские тенденции. Кроме того, эти дети отличаются малой рассудительностью и сдержанностью, плохим самоконтролем. Обычно это связано с недостаточной социализацией и неумением или нежеланием сдерживать или отсрочивать удовлетворение своих потребностей. Они постоянно стремятся испытывать острые ощущения, а при отсутствии таковых начинают скучать, так как нуждаются в постоянной стимуляции. Поскольку всякая задержка для них непереносима, то свои желания они стараются реализовать сразу же, не задумываясь о последствиях своих поступков даже в тех случаях, когда понимают, что дело добром не закончится.

Агрессивные дети действуют импульсивно и непродуманно, часто не извлекают уроков из своего негативного опыта, поэтому и совершают одни и те же ошибки. Они не придерживаются никаких этических и конвенциональных норм, моральных ограничений, обычно просто игнорируют их. Поэтому такие дети способны на нечестность, ложь, измену.

## 2. Дети, склонные к проявлению вербальной агрессии

Этих детей отличает психическая неуравновешенность, постоянные тревожность, сомнения и неуверенность в себе. Они активны и работоспособны, но в эмоциональных проявлениях склонны к сниженному фону настроения. Внешне часто производят впечатление угрюмых, недоступных и высокомерных, однако при более близком знакомстве перестают быть скованными и отгороженными и становятся очень

общительными и разговорчивыми. Для них характерен постоянный внутриличностный конфликт, который влечет за собой состояния напряжения и возбуждения.

Еще одной особенностью таких детей является низкая фрустрационная толерантность, малейшие неприятности выбивают их из колеи. Поскольку они обладают сензитивным складом, то даже слабые раздражители легко вызывают у них вспышки раздражения, гнева и страха. Особенно сильно эти негативные эмоции появляются при любых реальных или мнимых умалениях их значимости, престижа или чувства личного достоинства. При этом они не умеют и/или не считают нужным скрывать свои чувства и отношение к окружающим и выражают их в агрессивных вербальных формах. Спонтанность и импульсивность у них сочетаются с обидчивостью и консерватизмом, предпочтением традиционных взглядов, которые отгораживают их от переживаний и внутренних конфликтов.

3. Дети, склонные к проявлению косвенной агрессии. Таких детей отличает чрезмерная импульсивность, слабый самоконтроль, недостаточная социализация влечений и низкая осознанность своих действий. Они редко задумываются о причинах своих поступков, не предвидят их последствий и не переносят отяжек и колебаний. У детей с низкими духовными интересами отмечается усиление примитивных влечений. Они с удовольствием отдаются чувственным наслаждениям, стремятся к немедленному и безотлагательному удовлетворению потребностей, не считаясь с обстоятельствами, моральными нормами, этическими стандартами и желаниями окружающих.

Косвенный характер агрессии является следствием двойственности их натуры: с одной стороны, им свойственны смелость, решительность, склонность к риску и общественному признанию, с другой - феминные черты характера: сензитивность, мягкость, уступчивость, зависимость, нарциссизм (стремление привлечь к себе внимание путем экстравагантного поведения).

Кроме того, из-за сензитивности ребята очень плохо переносят критику и замечания в свой адрес, поэтому люди, критикующие их, вызывают у них чувства раздражения, обиды и подозрительности.

#### 4. Дети, склонные к проявлению негативизма

Детей этой группы отличают повышенная ранимость и впечатлительность. Основные черты характера - эгоизм, самодовольство, чрезмерное самомнение. Все, что задевает их личность, вызывает чувство протеста. Поэтому и критику, и равнодушие окружающих они воспринимают как обиду и оскорбление и, поскольку имеют низкую фрустрационную толерантность и не способны владеть эмоциями, начинают сразу же активно выражать свое негативное отношение. В то же время эти дети рассудительны, придерживаются традиционных взглядов, взвешивают каждое свое слово, и это часто ограждает их от ненужных конфликтов и интенсивных переживаний. Правда, они нередко меняют активный негативизм на пассивный - умолкают и разрывают контакт.

#### Агрессия детей младшего (дошкольного) возраста.

Маленький ребенок, находясь в группе сверстников (в детском саду, во дворе и т. п.), старается стать в этой среде популярным или авторитетным. Этим он удовлетворяет свое желание быть признанным и защищенным, пользоваться вниманием. Коммуникативные навыки в этом возрасте обычно недостаточно развиты, процессы возбуждения превалируют над торможением, а моральные нормы еще не сформированы, поэтому маленький человечек часто старается занять лидерские позиции с помощью агрессивных методов. Особенно легко и быстро агрессия возникает у детей, имеющих резидуально-органические поражения головного мозга, социально запущенных, отвергаемых родителями, умственно отсталых. К повышенной агрессивности располагают и некоторые родительские приемы воспитания, например, когда отец

наставляет ребенка: "Хочешь, чтобы тебя уважали и боялись - бей всех подряд".

В дошкольном возрасте инициаторами агрессии чаще становятся отдельные дети (обычно из вышеперечисленной группы). Она проявляется в виде отдельных вспышек ярости и гнева и обычно носит инструментальный характер - дети просто не умеют добиваться авторитета и популярности конструктивно. В отличие от старших, маленькие легко вовлекают в свои конфликты взрослых - родителей, воспитателей, учителей. Они делятся с ними своими переживаниями и тайнами, часто просят вмешаться в споры и конфликты со сверстниками, иногда настойчиво требуют поддержки, а нередко даже доносят на друзей и сибсов.

Этапы коррекционной работы с детьми, демонстрирующими агрессивное поведение, реализуется в следующие этапы:

- 1) Отреагирование гнева. Дать свободу истинным скрытым переживаниям;
- 2) Расширение знаний о чувствах, своих эмоциях и эмоциях других людей, а также о способах их выражения;
- 3) Осознание собственных негативных эмоций и не конструктивности их выражения. Развитие самоконтроля, умения сдерживать негативные проявления гнева.
- 4) Овладение приемами сотрудничества и расширение спектра взаимодействия в проблемных ситуациях.