**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**Емельяновский детский сад № 5 «Солнышко» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением художественно-эстетического направления**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

663020, Красноярский край, пгт. Емельяново, ул. Новая, 23а, [*dou5@inbox.ru*](mailto:dou5@inbox.ru)*,* т.8 (391) 3324134

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  протокол педагогического совета  МБДОУ Емельяновский детский сад  № 5 «Солнышко»  № \_3\_от 23.03.2022г. | УТВЕРЖДЕНО  Заведующей МБДОУ Емельяновский детский сад № 5 «Солнышко»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.П. Чуйкова  Приказ №\_9/1\_ от 23.03.2022г. |

**ПРОГРАММА**

По снижению агрессивности

детей 5 – 6 лет

**Разработала:**

педагог-психолог Литовченко А.Н.

пгт.Емельяново

2022г.

Агрессивность детей - довольно актуальная проблема современности.

Агрессия - это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносит физический и моральный ущерб людям или вызывает у них психологический дискомфорт.

Агрессивность - это свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии.

К пяти - шестилетнему возрасту агрессивность в поведении детей не является нарушением, но со временем она может закрепляться и переходить в устойчивую черту личности.

Поэтому целесообразно проводить коррекционную работу по снижению агрессивности, чтобы не дать ей закрепиться как тенденции поведения.

**Структура коррекционной программы**

**1. Цель:**

[коррекция агрессивных тенденций поведения дошкольников](https://psichologvsadu.ru/korrektsionno-razvivayushchie-programmy-dlya-doshkolnikov/snizhenie-agressivnosti-u-detej/103-korrektsionno-razvivayushchaya-programma-snizheniya-agressivnosti-u-doshkolnikov), формирование навыков саморегуляции.

**2. Задачи:**

- снизить уровень ситуативной агрессии у детей

- снизить эмоциональное напряжение детей;

- повысить уровень самооценки;

- научить агрессивных детей приемлемым формам выражения гнева

- научить детей речевым средствам общения, конструктивному общению и выходу из конфликтных ситуаций;

- выработать навыки регуляции эмоциональных состояний.

**3. Программа рассчитана на детей с проявлениями агрессии в поведении.**

**4. Направления коррекционной работы, этапы программы:**

- Повышение адаптации в коллективе, обеспечение атмосферы доверия.

- Развитие эмоциональной сферы, обучение осознавать собственные эмоции и эмоции других людей.

- Снижение уровня агрессивности, выработка навыков речевого общения.

**5. Организация занятий**

Группа состоит из 6 - 8 детей старшей группы. Частота занятий - 1 раз в неделю, продолжительность - 30 - 35 минут. Количество занятий - 15.

**6. Структура занятий**

- Приветствие («Доброе животное», «Найди пару», «Ток», «Улыбка по кругу» ...)

- Разминка (игры, незаконченные предложения)

Основная часть

- Подвижные игры

- Розыгрыш этюдов

- Рисование

- [Чтение и обсуждение сказок](https://psichologvsadu.ru/skazkoterapiya/skazki-dlya-skazkoterapii)

- Релаксационные упражнения для расслабления, успокоения

- Прощание (игры «Круг друзей», «Башенка дружбы», «Поделись добротой»).

**Критерий эффективности программы.**

Снижение уровня агрессивности у дошкольников, приобретение навыков решения конфликтных ситуаций.

**Занятие – 1**

**Цель:** создание положительного эмоционального настроя, сплоченности группы, снятие эмоционального напряжения, повышение самооценки у детей.

**Сообщение цели занятий**

Дети садятся в круг на стульчики или ковер. Психолог сообщает, что они будут встречаться на занятиях, где будут играть, рисовать, общаться. А главное - смогут поделиться с другими детьми своими радостями и проблемами, получить добрый совет, помощь и поддержку. На занятиях дети научатся лучше понимать себя и других, узнают много нового и интересного.

**Упражнение «Имя»**

*Цель:* развитие коммуникативных навыков, формирование положительной самооценки, сплочение группы.

Дети передают по кругу мяч, называя предыдущих участников и добавляя свое имя. Разрешается называться вымышленным именем, тем, которое нравится (уровень самооценки, диагностический симптом недовольства).

**Упражнение «За что меня можно любить»**

*Цель:* повышать самооценку.

Психолог предлагает детям назвать свои черты, за которые, по мнению ребенка, его можно любить. Выигрывает тот, кто смог назвать больше всего.

**Игра «Стоножка»**

*Цель:* развитие сплоченности группы.

Дети становятся друг за другом и держатся за плечи того, кто стоит впереди. В таком положении они преодолевают различные препятствия, например, такие:

- встать на стул и сойти с него;

- проползти под столами;

- обойти «широкое озеро»;

- пройти через «густой лес»;

- прятаться от диких животных.

В течение всего упражнения дети не должны отцепляться от своего партнера.

**Рисунок «Мои друзья»**

Детям предлагается нарисовать друзей. Можно рисовать их как людей, а можно в виде животных, птиц, цветов, деревьев и тому подобное.

После рисования обсудить рисунок с детьми:

- Кто нарисован?

- Почему именно этих детей нарисовали?

Рисунок может дать информацию об отношениях с другими детьми. Стоит обратить внимание: кто нарисован ближе всех к ребенку, размеры фигур. Интересными могут быть ассоциации, связанные у ребенка с его друзьями. Например, если кто-то из детей нарисован в виде елки, это может означать, что отношения с этим ребенком напряжены, возможно, он испытывает страх от общения с этим ребенком, потому что этот ребенок «колется».

**Прощание.**

Дети берутся за руки, легко ими покачивают и с улыбкой говорят: «Всем, всем, до свидания!»

**Занятие – 2**

*Цель:* создание атмосферы доверия, повышение адаптации в коллективе, снятие эмоционального напряжения, повышение самооценки.

**Игра «Доброе животное»**

Цель: снятие напряжения, формирование сплоченности детей.

Ведущий. Станьте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы - одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. А теперь подышим вместе. На вдох делаем шаг вперед, на выдох - назад. Вдох - два шага вперед, выдох - два шага назад. Так дышит животное, так четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук - шаг вперед, стук - шаг назад. Мы все берем стук сердца этого животного себе.

**Чтение и обсуждение сказки**

**Сказкотерапия. Сказка «Карандаши»**

*Терапевтический эффект* - показать ребенку, что каждый человек уникален, поэтому необходимо беречь себя, любить и воспринимать таким, какой ты есть.

**Сказка для сказкотерапии для детей дошкольного возраста «Карандаши»**

Жили в небольшой коробке шестеро карандашей. Все дружили между собой и работали бок о бок. Больше всего работал Черный карандаш. Чуть меньше - карандаши других цветов: Красный, Синий, Зеленый, Желтый. Среди них был карандаш белого цвета, вот именно с ним и произошло происшествие.

Его использовали меньше, чем другие, а чаще и вовсе не вытаскивали из коробки. Белый карандаш каждый раз расстраивался. Думал:

- Я никому не нужен... Меня никто не любит, плохой у меня характер, никто не обращает на меня внимания. Мои друзья работают ежедневно, а я жду. Я ненужный карандаш, - и плакал так, что коробка стала мокрой.

Но однажды в офис, где жили карандаши, привезли черную бумагу. До сих пор писали и рисовали на белом, поэтому брали цветные карандаши. С тех пор Белый карандаш стал очень нужным - только им было удобно писать на черной бумаге. В офисе сначала начался переполох, потому что не могли найти Белый карандаш. А когда нашли, то уже пользовались только им.

Рад был карандаш белого цвета. Он старался ровно вести линию, шел быстро и мягко. Всегда был готов работать и днем, и ночью. Друзья радовались за него. Поддерживали всегда, а сейчас особенно, видели, что он счастлив, и им было приятно. Раскрывался талант и способности Белого.

Шли дни, и работал только Белый карандаш. Остальные карандаши отдохнули, и им уже стало скучно. А Белый начал очень уставать, да так, что даже вечерами ему не хватало сил поговорить с друзьями в коробке. И именно в этот момент вдруг все карандаши поняли друг друга. Белый понял, что терять надежду не надо, потому что рано или поздно выпадет возможность доказать свои способности и талант. А его друзья поняли, как было грустно Белому карандашу, когда тот сидел и ничего не делал.

С тех пор Черный, Белый, Желтый, Красный, Синий и Зеленый карандаши еще больше сдружились и поддерживали друг друга в трудные часы. Не забывали сказать приятное слово, напомнить о хороших качествах друг друга. И сами думали, как бы им поработать или отдохнуть. Каждый из них знал, что он незаменим и очень нужен своим друзьям и себе самому.

**Вывод: Будь собой!**

**Игра «Ладонь в ладонь»**

Цель: развитие чувства коллективизма, умение действовать совместно с другими.

Дети прижимают ладошки друг к другу и таким образом движутся по комнате, в которой можно устанавливать различные препятствия, которые пара должна преодолеть. Это может быть стул или стол, а может ребенок соорудить из чего-нибудь гору или реку. В игре могут принимать участие пары: взрослый - ребенок.

**Упражнение «Мои положительные черты»**

*Цель:* улучшение настроения у детей. Коррекция отношения к себе.

Дети садятся на ковер, им предлагают подумать, какие положительные черты характера у них есть.

- Что в тебе больше всего нравится окружающим?

- О каком поступке ты вспоминаешь с удовольствием? Почему?

- Каким человеком ты бы хотел быть?

(Нельзя любить других, если не научился ценить себя).

**Этюд «Солнечный зайчик»**

Солнечный зайчик заглянул к вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носике, на ротике, на щечках, на подбородке; ласкайте его аккуратно чтобы не спугнуть ... Он залез за пазуху? Погладьте его и там. Он не озорник - он любит вас. А теперь помощнику надо идти дальше. Возьмите его в ладони, вытяните их подальше вперед и вверх. Выпустите зайчика. Помашите ему ручкой.

**Прощание «Круг друзей»**

*Цель:* развивать чувство единства коллектива.

Стоя или сидя в кругу, все берутся за руки, пожимают их (ласково), смотрят по очереди друг на друга.

**Занятие – 3**

*Цель:* **обучение распознавать эмоциональные состояния других людей**, развитие эмпатии.

**Приветствие**

Цель: развивать положительные эмоции.

Дети стоят в кругу, касаются поочередно плеча соседей и говорят с улыбкой «Привет».

**Игра «Разные лица»**

*Цель:* развивать мимику.

[Психолог](https://psichologvsadu.ru/) определяет вместе с детьми выражения лица. Затем дети показывают с помощью мимики чувство страха, печали, радости, злости, недоумение. Психолог объясняет, что чувства, которые были переданы, называются «эмоциями».

**«Рассказы по фотографиям»**

*Цель:* развитие умения распознавать состояния других людей.

Для того чтобы начать игру, понадобятся какие-то фотографии людей, отражающие их настроение. Ведущий показывает детям одну из этих фотографий и просит определить, какие чувства испытывает человек на фото. Затем спрашивает, почему они так думают. Пусть дети попробуют рассказать, на какие внешние признаки эмоций они обратили внимание. Можно также предложить им пофантазировать, придумав, какие события в жизни сфотографированного мужчины или женщины предшествовали этому моменту.

**Этюд «Спаси птичку»**

*Цель:* развитие сочувствия, сопереживания, эмпатии у детей.

Представь, что у тебя в руках маленькая беззащитная птичка. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей ее своим ровным, спокойным дыханием, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птичку, приложи их к своей груди, отдай птичке доброту своего сердца. Раскрой ладони, и ты увидишь, что птичка радостно взлетела, улыбнись и не грусти, она еще прилетит к тебе.

**Игра «Башенка дружбы»**

*Цел*ь: закрепить положительное отношение детей друг к другу.

Дети становятся в круг и строят из кулачков башенку. Прощаются: «Всем - всем до свидания».

**Занятие – 4**

*Цель:* закреплять знания детей об эмоциях, умение распознавать их, формировать положительную самооценку.

**Приветствие «Мое настроение»**

*Цель:* учить ребенка диагностировать свое эмоциональное состояние.

Детям предлагается выбрать одну из иллюстраций, демонстрирующих различные настроения (лица людей и детей).

**Упражнение «Узнай эмоцию»**

*Цель:* развитие умения распознавать состояния других людей.

Перед детьми пиктограммы с различными эмоциональными состояниями людей: радостью, грустью, злостью, страхом, виной, спокойствием.

Нужно назвать эмоциональные состояния, изображенные на карточках, перерисовать их схематично на овалы (лицо), которые нравятся детям. После выполнения задания дети объясняют, почему им нравятся или не нравятся определенные эмоциональные состояния.

Определить свое настроение, эмоциональное состояние в данный момент.

На что похоже ваше настроение? (На солнышко, дождик).

Как можно улучшить свое настроение?

[Психолог](https://psichologvsadu.ru/) обращает внимание детей на особенности мимической экспрессии лица: форма бровей, глаз, губ и тому подобное.

**Эмоциональный этюд «Лес»**

*Цель:* преодоление эмоциональной скованности с помощью телесно - ориентированных

упражнений.

В нашем лесу растут березка, елка, дуб, сосна, ива, травинка, цветочек, грибочек, ягодка, куст. Выберите растение, которое вам нравится. По моей команде мы с вами превратимся в лес. Как реагирует ваше растение на:

- тихий, нежный ветерок;

- сильный холодный ветер;

- ураган;

- мелкий дождик;

- большую жару;

- ласковое солнышко;

- ночь;

- град;

- мороз.

**Упражнение «Внимательность к другим»**

*Цель:* развивать способность быть внимательным друг к другу, адекватно выражать свое настроение, эмоциональное состояние.

Один из участников группы садится спиной к другим. Он должен подробно описать внешность одного из членов группы. Желательно при этом, чтобы тренер помогал тому, кто описывает другого ребенка, обращал внимание на то, какое настроение у ребенка, которого описывают, обычно преобладает.

**Рефлексия.**

Дети становятся в круг и рассказывают, что они делали на занятии и что им понравилось. Прощаются с наилучшими пожеланиями в день.

**Занятие – 5**

**Цель:** закреплять знания детей об эмоциях. Учить детей понимать свое настроение, поведение и настроение других людей. Повышение чувства личной значимости.

**Дружба начинается с улыбки**

*Цель:* способствовать единению группы.

Дети сидят в кругу, держатся за руки, по очереди, несмотря соседу в глаза, дарят ему молча добрую улыбку.

**Упражнение «Пирамида любви»**

*Цель:* понять важность каждой личности, помочь в развитии самосознания, поддерживать позитивный настрой в группе.

Дети становятся в круг.

[Психолог](https://psichologvsadu.ru/). Каждый из вас что-то или кого-то любит. Я люблю ... Расскажите и вы, кого и что любите. А сейчас мы построим пирамидку любви из наших рук. Я назову того, кого уважаю, и положу свою руку, затем каждый из вас будет называть того, кого он уважает, и класть свою руку (дети строят пирамиду любви).

Вы чувствуете тепло рук? Вам приятно это состояние? Посмотрите, какая высокая у нас получилась пирамида. Высокая, потому что мы уважаем и нас уважают.

**«Знатоки чувств»**

*Цель:* обогащать словарный запас детей.

Ведущий спрашивает у детей какие чувства они знают. Если им кажется, что много, то предлагает им поиграть в игру, которую можно назвать «Конкурс знатоков». Психолог берет мяч и начинает передавать его по кругу.

Тот, кто получает мяч, должен назвать одну эмоцию (положительную или отрицательную) и передать мяч следующему игроку. Повторять сказанное ранее нельзя. Ребенок, который не может дать ответ, оставляет игру. Лучшим знатоком чувств будет тот, кто останется в игре.

**«Почему я веселый? Почему я грустный?»**

*Цель:* обратить внимание малышей на то, что одинаковые события и предметы могут вызвать у разных людей разные чувства. Например, некоторым нравится дождь, а в других он вызывает грусть.

*Материал:* карточки по количеству детей, цветные карандаши.

Каждый ребенок получает карточку с расстроенным лицом и рисует на свободных участках, что вызывает у него грусть. Затем на карточке с радостным лицом изображает те предметы и события, которые вызывают удовольствие. По окончании работы дети показывают свои рисунки друг другу и ищут одинаковые предпочтения.

**Игра «Поделись добротой»**

*Цель:* развивать эмоциональную сферу ребенка и способность к эмпатии.

Дети дуют в сложенные ладони и передают доброту друг другу по кругу.

**Занятие – 6**

*Цель:* закреплять знания детей об эмоциях, снятие эмоционального напряжения.

**Упражнение «Твое настроение похоже на ...»**

Цель: развитие эмоциональной сферы, умение замечать настроение другого ребенка.

Дети пытаются угадать настроение товарища, прибегая к ассоциациям и объясняют свое решение.

**Упражнение «Мимическая гимнастика»**

*Цель:* развитие эмоциональной сферы.

Детям предлагаются упражнения для мимических мышц лица.

- Сморщить лоб, поднять брови (удивление).

- Расслабиться, держать лоб гладким в течение 1 минуты.

- Насупить брови (злость).

- Расслабиться, полностью расслабить брови, закрыть глаза (равнодушие).

- Широко открыть глаза, открыть рот, руки сжать в кулачки, все тело напрячь (страх).

- Расслабиться, расслабить веки, щеки (лень, хочется вздремнуть).

- Расширить ноздри, сморщить нос (брезгливость, чувство неприятного запаха).

- Расслабиться, улыбнуться, подмигнуть (весело, вот я такой).

**Этюд «Какой я разный»**

*Цель:* развитие навыков адекватного выражения своего эмоционального состояния.

[Психолог](https://psichologvsadu.ru/) демонстрирует карточки - пиктограммы. Дети по очереди показывают себя в разных состояниях.

Вывод: в разные минуты жизни нас наполняют разные чувства, мы находимся в разных эмоциональных состояниях и соответственно ведем себя.

Гимнастика для зайчика

Ручки - лапки развели,

вверх их подняли,

Кулачками покрутили,

вместе ручки опустили,

Опустились на колени,

Пусть ровные будут спины,

Головою покрутили,

Во все стороны посмотрели.

Чтобы еще набраться силы,

На подушечки присели,

Лапки - ножки подтянули

И руками обняли.

Встали, ровно стали,

Наклонились медленно,

**«Отгадай, что я почувствовал»**

*Цель:* формировать умение распознавать настроение других людей.

Ведущий должен задумать какое - либо чувство, вспомнить историю, когда это чувство у него возникало, или выдумать историю о другом, кто переживает похожее состояние. При этом он должен рассказать свою историю так, чтобы название самого чувства в ней не упоминалось. Закончить рассказ нужно предложением: «Тогда я чувствовал (а) ...» - и сделать паузу. После этого игрок должен отгадать, что же мог чувствовать человек, попавший в описанную ведущим ситуацию.

Рассказы должны быть небольшие, например, такие: «Однажды, придя из магазина, я выложила продукты и поняла, что среди них нет масла. Пожалуй, я забыла его на прилавке, когда составляла все в пакет. Я посмотрела на часы - магазин уже закрылся. А мне так хотелось поджарить картошку! Тогда я почувствовала ...» (точная ответ в этом примере -«досад », но могут иметь место и другие эмоции - грусть или злость на себя).

В том случае, когда ребенок угадает чувства персонажа, о котором шла речь в рассказе, ему можно предложить придумать свою историю.

**Прощание.**

**Занятие – 7**

*Цель:* закреплять знания детей об эмоциях, игровая коррекция агрессивности.

**Упражнение «Найди пару»**

*Цель:* развивать у детей невербальные формы общения.

Дети становятся в круг.

[Психолог](https://psichologvsadu.ru/). На счет «раз» каждый из вас должен, оставаясь на своем месте, найти себе пару. Когда я скажу «два», вы вместе начнете выполнять одинаковое движение. Затем я снова скажу «раз» - и вы должны найти себе новую пару, а на счет «два» начать делать одинаковое движение уже с новым партнером.

**Упражнение «Злость и радость»**

*Цель:* познакомить с эмоциями, научить различать эмоциональные состояния.

Рассмотрение пиктограммы «злость». Сравнение ее с пиктограммой «радость».



Беседа психолога с детьми:

- Когда вам бывает весело?

- Почему бывает грустно?

- Когда люди сердятся?

- Почему злятся?

- На что похожа злость?

- На что похожа радость?

- Какая злость на вкус?

- Какого цвета может быть злость?

Дети вспоминают злых и добрых сказочных героев.

**«Сердитый дедушка»**

К дедушке в деревню приехал Ваня и сразу пошел гулять. Дедушка рассердился, что Ваня пошел со двора. А если из леса придет волк, что будет с Ваней?

Мимика: нахмуренные брови.

**Чтение и обсуждение сказки «Пчела и Оса»**

Жили две подруги - Пчела и Оса. Они имели много общего. Обе были обладательницами нежных прозрачных крыльев, которые носили их по полям и лугам, обе любили ласковое солнышко, и обе защищались от врагов с помощью маленького колючего копьях - жала.

Но в этом, к сожалению, прятались различия между Хорошей Пчелой и Злой Осой. Да - да, Пчела была хорошей, а Оса - злой. Почему так с ними случилось? А вот какая причина. Когда наши подруги были еще молодыми и беззаботными, они полетели далеко от знакомого луга и оказались в парке, где игралось много детей. Дети были веселые, искали новые интересные знакомства. Поэтому увидев двух хорошеньких летучих подружек, решили подружиться с ними. Самые смелые протянули руки к их крылышкам (ведь они заменяют насекомым ручки) и ...

Вот здесь и произошло самое главное в жизни Пчелы и Осы. Обе сразу ужалили смельчаков. Ведь Пчела, увидев, как поморщился от боли мальчик, так пожалела о своем свойстве выпускать жало, что чуть не умерла от жалости к мальчику. В тот же миг она решила: «Я буду защищаться так только для обороны. Я не хочу причинять боль другим, а хочу делать добро». Пчела была хозяйкой своего слова, и она начала собирать мед и пыльцу с цветов, опылять растения и просто утешать всех песенкой своих крылышек. Люди стали строить для нее избушки - ульи и даже подкармливали ее в трудное время.

Но не так было с Осой. Ужалив мальчика, она еще больше надулась от черной злобы, когда увидела, как больно ребенку. Жалости к мальчику у Осы не было совсем, и она желала всем только зла, зла, зла.

Как изначально не были похожи Пчела с Осой, то изменения в их поведении сделали их вполне отличными и снаружи. Там, где всегда радушно ждали Пчелку, там прогоняли и даже хотели уничтожить Осу. Ее постоянная злоба делала соседство с ней нежелательным, отсутствие доброты не добавляло ей друзей, а большая злость стала бременем даже для нее самой.

И как-то одинокая Оса начала просить помощи: «Помогите мне стать другой!»

**Обсуждение**

- Какой была Оса: хорошей или злой?

- А Пчела?

- Кто знает, как помочь Осе?

**Игра «Волшебное заклинание»**

*Цель:* выработка навыков ослабления негативных эмоций, обучение нормам поведения в ситуации агрессивности.

Психолог. Я по секрету скажу вам волшебное слово, это заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы заклинание подействовало надо ходить по комнате и ни с кем не разговаривать. Когда вы захотите поговорить с кем-то остановитесь, посмотрите другому ребенку прямо в глаза и сердито - сердито произнесите волшебное слово: «Тух - тиби - дух». Затем продолжайте двигаться по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-то и повторите: «Тух - тиби - дух».

*Примечание.* В игре заложен комичный парадокс. Произносить: «Тух - тиби - дух» и не засмеяться достаточно сложно.

**Релаксация «Поплавок»**

*Цель:* обучение малышей приемам расслабления.

Закройте глаза и представьте, что вы поплавок, который плавает по морским волнам ... Вы двигаетесь туда, куда несет вас ветер и морские волны ... Солнечные лучи играют с вами, а шум моря и крики чаек убаюкивают ... Вам так приятно плавать по волнам, ни о чем не думать ... Вы чувствуете покой ... Но уже время возвращаться. На счет 3 открываете глаза и улыбайтесь друг другу. 1, 2, 3. Время вставать.

- До новых встреч!

**Занятие – 8**

*Цель:* обучение агрессивных детей способам выражения гнева, снятию агрессии, ориентация на состояние и чувства других.

**Этюд «Слушаем себя»**

*Цель:* учить ребенка диагностировать свое эмоциональное состояние.

Дети становятся в круг, расслабляются и слушают себя: что каждый чувствует, какое у него настроение.

Затем с закрытыми глазами рассказывают о своих чувствах и настроении.

За столиками дети схематично изображают свое состояние и настроение на карточках с «пустыми лицами».

[**Сказкотерапия**](https://psichologvsadu.ru/skazkoterapiya)**.** **Чтение и обсуждение сказки «Сердитый львенок»**

Жил себе в мире Львенок, не большой и не маленький, рыжий. Красивые желтые глаза, длинные жесткие усы, сильные лапы и длинный хвост. Но был он очень, очень сердитый: редко улыбался, никого никогда не жалел, думал, что для того, чтобы вырасти настоящим Львом, этого делать нельзя.

Однажды гулял Львенок в лесу и увидел, как зверьки играют в мяч. Мячик весело прыгал от жирафа к кабанчику, от кабанчика к лягушонку, от лягушонка к зебре.

Львенок ловко запрыгнул в круг и схватил мяч лапами. Все зверьки замерли на месте от неожиданности.

- Отдай, пожалуйста, нашу игрушку, - попросил Лягушонок.

- Не отдам, - прорычал в ответ Львенок.

- Отдай, - попросила Зебра. Львенок только покачал головой и рявкнул еще громче.

- Если так, - сказал Кабанчик, - то мы сами заберем мяч у тебя!

- Только попробуй, - рявкнул Львенок и выпустил большие и острые когти.

- Вот и попробую, - ответил Кабанчик и стал подходить к Львенку, раздувая ноздри на своем пятачке.

- Стой, Кабанчик, стой, - квакнула Лягушонок, - не надо. Но он этого не слышал.

Побежав к Львенку, Кабанчик попытался отобрать мяч. И только навредил еще больше ... Конечно, Львенок было ловчее и высоко подпрыгнув, перескочил через Кабанчика, еще крепче сжав когтями мяч. И вдруг: ба - бах !!! - что-то так громко стукнуло, что все малыши испугались, даже Львенок. Когда все стихло, и зверьки открыли глаза, то увидели, что мячик лопнул, и из него выходит воздух ш - ш - ш !!! Зверьки очень расстроились, а Лягушонок даже заплакал. Львенок довольно рявкнул:

- Это вам за то, что играли без меня! И выгнув спину, исчез в чаще леса.

К сожалению, Львенок делал так не впервые. Он часто обижал других зверюшек, его не звали играть в веселые игры, потому что боялись, что он кого-то обидит или еще хуже - ударит острыми когтями.

Но и Львенок не был удовлетворен, со временем ему стало грустно самому и захотелось с кем-то попрыгать через ручей, побегать наперегонки, но никого не было видно и слышно.

Вдруг перед ним появилась яркая Бабочка. Он взмахивал крыльями, будто приглашал с собой на прогулку. Львенок подпрыгнуло от удовольствия:

- А - а - а, вот кого я сейчас поймаю - воскликнул Львенок и попытался схватить Бабочку. И зря, Бабочка взмахнула крыльями и села на другой цветок.

- Р - р - р! - заревело Львенок - не шути со мной! Догоню, поймаю и съем!!! Погнался за бабочками. А та, легко взмахивая крылышками, полетела в лес, садясь то на один цветок, то на другой. Львенок окончательно рассердился и, громко рыча, прыгал через кусты, пытаясь поймать прыткую Бабочку. И вот, вдруг почему-то стало очень темно, и Львенок заревел от боли. Вы спросите, что случилось? Просто наш малый злюка упал в огромную охотничью яму и ранил лапу.

- Ой - ой - ой!!! Как больно! Как темно! - испуганно плакал Львенок. - Что же мне теперь делать? Яма такая глубокая, я не смогу с больной лапой выпрыгнуть из нее ... Он поднял вверх свою большую голову с желтыми глазами, полными слез. Высоко в небе плыли белые - белые облака, сияло яркое солнышко, было слышно, как поют птицы. Львенок сел на дне ямы и громко - громко заплакал.

- Эй! Ты чего плачешь? - послышалось вдруг сверху.

Львенок поднял свои большие желтые глаза, которые светились в темноте, и увидел ту самую бабочку, из-за которой оказался в такой беде.

- Чего тебе, буркнул Львенок бабочке, - посмеяться надо мной прилетела?

- Очень больно? - сочувственно спросил Бабочка.

- Очень!!! Можешь радоваться, - обиженно ответил Львенок.

Бабочка сидела молча, только медленно составляла и разворачивала свои радужные крылья.

- Я помогу тебе, - вдруг воскликнул он. - Я уже придумал как!

- Да что ты можешь, ведь ты такой маленький и слабый, - грустно вздохнул Львенок.

- Подожди, я сейчас! - и Бабочка исчезла в синем небе.

- Ну, вот ... И эта меня бросила! Все меня бросают. Меня никто не любит, друзей у меня нет. Интересно, а как это иметь друзей? Хорошо это или плохо - я не знаю, - размышлял вслух Львенок.

- Вот он! - снова послышался чей-то голос сверху.

- Ты вернулся! - с облегчением вздохнул Львенок, и поднял в небо глаза.

Сверху на него смотрели Жирафик, Кабанчик, Лягушонок, Зебра и маленькая Бабочка.

- Что, посмеяться надо мной пришли, - обиженно вещало Львенок.

Львенок удивленно наблюдал за тем, что происходило вверху.

- Ква - ква, вот небольшое деревце. «Если его согнуть, оно сможет достать до дна ямы», - сказала Лягушка, - только я не смогу один этого сделать.

- Мы сейчас, - крикнул Кабанчик и подмигнул Зебре.

Наверху все стихло, только Бабочка ласково смотрела на несчастного Львенка.

- Давай, держи, - и наш маленький герой увидел, как в яму начало опускаться тоненькое деревце, - хватай скорее, - закричала Бабочка.

Львенок, не понимая, что происходит обеими лапами и острыми когтями вовсю ухватился за ветки. А потом ему показалось, что он умеет летать, как Бабочка: синее небо и солнце стали приближаться так быстро, что Львенок и не понял, как оказался наверху, - бумс! - и он упал в траву среди цветов. Здесь было тепло, а не так, как в яме - сыро и холодно, к тому же еще и страшно.

Вокруг стояли все зверьки и растерянно смотрели на него.

- Почему же вы на меня так смотрите? - тихо спросил Львенок.

- А ты не будешь рычать? - спросила Зебра.

- И царапаться своими когтями? - испуганно спросил Жирафик.

- И хватать большими лапами? - тихо проквакал Лягушонок.

- Нет, пожалуй, не будет, - улыбнулся Бабочка.

- Нет, не буду ... правда ... - виновато сказал Львенок.

- Тогда есть предложение поиграть в догонялки! - закричал радостно Кабанчик.

- И меня возьмете? - удивленно переспросила Львенок.

- Да!!! - ответили все хором.

И все вместе побежали к прозрачному ручью. Зверьки долго играли и веселились, и дружно смеялись, когда все догонялки всегда выигрывала маленькая Бабочка, а в игре в прятки никогда не удавалось отыскать зеленого Лягушонка в зеленой траве. Все так устали, что отдыхать под большое дерево уже едва добрели, а Львенок шел и думал, что он теперь точно знает: друзья - это хорошо, и теперь они у него есть!!!

**Упражнение «Сердитые шарики»**

Наблюдение за надуванием шариков.

Предложить ребенку представить, что шарик - это сердитый человек. Поразмышлять:

- Что случится, когда шарик переполняется воздухом?

- Что происходит с человеком, которого переполняют чувства?

- Что произойдет, если мы выпустим немного воздуха из шарика?

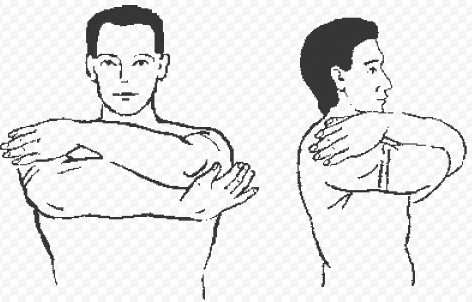
- Шарик целый, не взорвался, никого не напугал?

- Если человек сдержит себя, успокоится, это будет лучше, чем оскорбить другого человека?

**Упражнение «Освой себя»**

*Цель:* выработка навыков ослабления негативных эмоций.

Ребенку говорят: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, или толкнуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди - это поза выдержанного человека».



**Релаксация**

*Цель:* обучение малышей приемам саморасслабления.

«Представьте себе, что вас заколдовал добрый волшебник, вы заснули и вам снится очень приятный сказочный сон. Где-то рядом звучит замечательная музыка, слышится пение сказочных птиц, журчит ручеек».

Через 3-4 минуты [психолог](https://psichologvsadu.ru/) касается мягкой игрушкой ​​щечки ребенка, называет его имя, и дети начинают медленно просыпаться, потягивая ручки и ножки. По желанию дети могут рассказать о том, что они видели или что им приснилось в волшебной стране.

**Прощание**

Дети образуют столбик из своих кулачков (по одному кулачку) и с улыбкой говорят: «Всем, всем, до свидания».

**Занятие – 9**

*Цель:* изучение приемов саморегуляции, развитие умения владеть собой в ситуациях, провоцирующих гнев, закрепление норм и правил поведения, развитие способности быть внимательным к другим.

**Приветствие «Ток»**

*Цель:* настроить детей на положительное эмоциональное состояние, создание доброжелательной атмосферы.

Дети становятся в круг, берутся за руки и передают пожатия, улыбаясь и называя при этом имя своего соседа справа и слева.

**«Маленький призрак»**

*Цель:* учить детей выплескивать в приемлемой форме накопившийся гнев.

[Психолог](https://psichologvsadu.ru/) обращается к детям: «Дети, сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного пошалить и попугать друг друга. По моему, хлопку вы будете делать руками такие движения (психолог поднимает согнутые в локтях руки, пальцы растопыренные) и произносить страшным голосом звук (У). Если я буду хлопать тихо, вы будете произносить его тихо, если я буду хлопать громко, вы пугать громче. Но помните, что мы хорошие привидения и хотим только немного пошутить.

После этого психолог хлопает в ладоши и говорит: «Молодцы! Пошутили и хватит. Давайте снова превратимся в детей».

**Этюд «Мальчик - забияка»**

*Цель:* формирование положительных черт характера, хороших отношений со сверстниками.

Жил - был себе мальчик Миша. Он был умен, опрятен, хорошенький, но никто с ним не дружил.

Мальчик понимал, что друзей у него нет из-за того, что он всегда и со всеми дерется. Показывая свою силу, Миша думал, что все будут его уважать, но получалось почему-то иначе.

Миша одиноко ходил по улице, во дворе, подходил то к одной группке детей, то к другой, но никто не принимал его в игру.

- Иди отсюда, ты - забияка, со всеми бьешься, все ломаешь. Ты нам такой не нужен! - говорили дети.

И вот к мальчику подошел дедушка. Заглянул в его печальные глаза и сказал: - Я - Волшебник, и знаю, как тебе помочь! Хочешь, помогу?

- Хочу! - ответил Миша.



- Я расскажу тебе, что надо сделать, как надо себя вести, чтобы все дети захотели с тобой играть. Если ты будешь выполнять волшебные правила, то все будет хорошо.

Дедушка рассказывал, а Миша слушал и запоминал. После встречи с волшебником у мальчика все изменилось.

**Обсуждение:**

- Почему дети не принимали Мишу в игры?

- С кем из вас был такой случай?

- Кто помог мальчику?

- Как вы думаете, о каких волшебных правилах рассказывал дедушка Мише? (Дети рассказывают правилах поведения).

**«Посчитав до десяти, я решил (а) ...»**

*Цель:* учить ребенка конструктивному поведению.

По сути, это правило, которое должно соблюдаться ребенком, чувствуя свою готовность действовать агрессивно. Он ни в коем случае не должен принимать решение сразу, а просто попробовать спокойно сосчитать до десяти, успокаивая дыхание и пытаясь расслабиться, и только после этого решить, как ей должен действовать в данной ситуации.

**Обсуждение:**

- Как изменились мысли после «успокаивающего» счета?

- Какое решение будет более эффективным, а какое вызовет еще большие трудности?

**Этюд «Добрый мальчик»**

*Цель:* формирование способности быть внимательным к другим.

Зима. Маленькая девочка играла в снегу и потеряла перчатку. У нее замерзли пальчики. Это увидел мальчик. Он подошел к девочке и надел ей на руку перчатку.

Ролевое проигрывание ситуации.

**Упражнение «Прощание»**

Психолог протягивает руку ладонью вверх, а дети накладывают свои ладони, создавая пирамидку, и при этом добавляют такие слова: «До свиданья, друг, жду новой встречи с тобой!»

**Занятие – 10**

*Цель:* изучение приемов саморегуляции, развитие умения управлять гневом.

**На что похоже настроение?**

Участники по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнивать лучше взрослому: «Мое настроение похоже на белую пушистую тучку в спокойном голубом небе. А твое?» Упражнение проводят по кругу.

[Психолог](https://psichologvsadu.ru/) обобщает, какое сегодня во всей группе настроение: грустное, веселое, смешливое, злое.

**Игра «Найди свою пару»**

*Цель:* формировать положительные взаимоотношения между детьми. Закрепить знания об эмоциях.

Детям раздают карточки с изображением лиц, выражающих разные эмоции. Каждому ребенку предлагается ответить на вопрос: «Какой эмоциональное состояние изображено на карточке?» После этого ребенку предлагается вспомнить:

- Когда он именно был в таком состоянии?

- Как он чувствовал себя?

- Хотел бы он вернуться в это состояние?

- Какие эмоциональные состояния у него еще бывают?

**«Конкурс художников»**

*Цель:* изменить стереотипное восприятие агрессивных персонажей сказок и фильмов.

Ведущий, заранее подготовив черно - белые рисунки какого - либо сказочного агрессивного персонажа, предлагает детям поиграть в художников, которые смогут сделать этот рисунок добрым. Получив рисунки, дети должны дорисовать к ним «добрые» детали: пушистый хвостик, яркую шляпку, красивые игрушки. Можно устроить конкурс на тему «Чей персонаж добрее».

**«Воздушный шарик»**

*Цель:* снять напряжение, успокоить детей.

Все игроки сидят или стоят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, как-будто поднесите шарик в рот, медленно из-за полуоткрытых губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как растут узоры на нем. Представили? Я также представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул».

**Рефлексия**

Дети становятся в круг и рассказывают, что они делали на занятии и им понравилось. Прощаются с наилучшими пожеланиями в день.

**Занятие – 11**

*Цель:* снятие эмоционального напряжения, помощь детям преодолевать агрессивность, стимулирование проявления доброты.

**Приветствие**

*Цель:* создать эмоциональный комфорт.

Дети стоят в кругу, касаются поочередно плеча соседей и говорят с улыбкой «Привет».

**Психогимнастика «Белочкины очки»**

*Цель:* помогать детям преодолевать агрессивность, формировать доброжелательное отношение к окружающим, повышать самооценку.

[Психолог](https://psichologvsadu.ru/). Мама пришла в детский сад. Коля подбежал к маме и спрашивает:

- А что ты мне принесла?

- Ничего, сынок, - ответила мама.

-          Ах, так! - обиделся мальчик. - Тогда я не пойду с тобой домой; буду драться, кричать и все ломать.

И побежал Коля прочь. Расстроилась мама, что у нее такой сын, идет и плачет. Подбегает к ней Белочка говорит: «Не плачь, я тебе помогу. Коля еще не научился понимать других и поэтому оскорбляет их. Подари ему вот эти волшебные очки. Он сразу научится думать о других, ведь он добрый и умный мальчик». Поблагодарила мама и вернулась к Коле с очками.

Обрадовался мальчик, надел их и увидел, как свою маму обидел. Прижался к маме, просит прощения: «Мамочка, я тебя очень люблю, прости меня, пожалуйста». Улыбнулась мама и простила сына.

Пришли домой, их встретила бабушка. Коля посмотрел сквозь волшебные очки и говорит: «Бабушка, я вижу, ты очень устала. Сядь, отдохни, а я тебе помогу».

Приятно стало бабушке, что у нее такой внук добрый, отзывчивый.

**Обсуждение:**

- Почему Коля огорчил маму?

- Что изменилось?

- Почему бабушке стало приятно за внука?

- Какие черты характера были у Коли?

- Каким стал мальчик?

- За что его можно похвалить?

**«Упрямый, капризный ребенок»**

*Цель:* преодоление упрямства и негативизма.

Участники, которые входят в круг, поочередно показывают капризного ребенка. Все помогают словами: «Сильнее, сильнее ...» Затем дети делятся на пары «родитель-ребенок»: ребенок капризничает, отец его уговаривает и успокаивает. Каждый из игроков должен побывать в роли капризного ребенка и отца, который его уговаривает.

**«Солнышко и тучка»**

*Цель:* упражнение направлено на устранение психического напряжения, обучать умению регулировать свое эмоциональное состояние.

Солнышко спряталось за тучку, стало прохладно - свернуться клубочком, согреться, задержать дыхание. Солнышко вышло из - за облака, стало жарко, разморило на солнышке - расслабиться во время выдоха.

**Игра «Цветные мысли»**

*Цель:* развитие внимания, закрепление навыков общения.

Детям раздают карточки красного и черного цвета.

Психолог. Сейчас я буду называть мысли, а вы должны будете угадать, хорошие они или плохие. Если мысль плохая, поднимите черную карточку, если хорошая, красную.

Психолог называет мысли:

- я не умею;

- мне хорошо и спокойно;

- я люблю себя и других;

- я боюсь;

- никто меня не любит.

**Беседа:**

- Какое название вы дали бы этой игре?

- Назовите хорошие мысли.

- Какие способы управления своим настроением вы знаете?

Прощание

Дети берутся за руки и говорят: «До свидания».

**Занятие – 12**

*Цель:* снятие эмоционального напряжения, развитие умения владеть собой в ситуациях, провоцирующих гнев, развитие способности быть внимательным к другим.

**Упражнение «Улыбка по кругу»**

*Цель:* создание атмосферы доверия, снятие напряжения.

Дети стоят в кругу, взявшись за руки. [Психолог](https://psichologvsadu.ru/) улыбается ребенку справа, «берет улыбку» в соединенные ладони и бережно «передает» ее ребенку, который стоит справа. Ребенок «передает улыбку» своему соседу и так продолжается до тех пор, пока улыбка не вернется к психологу.

**Упражнение «Назови эмоцию»**

*Цель:* развитие умения распознавать состояния других людей.

Ребенку предлагается рассмотреть фотографии детей с разным эмоциональным состоянием.

Вопрос:

- Какие лица тебе понравились?

- Какие нет?

- Что они выражают?

- А бываешь ли ты злым?

- Почему?

- А как ты думаешь, нравишься ты другим, когда злой?

Повторить мимику приятных чувств.

**Рисование добра, зла.**

Рисунки добра и зла обсуждаются.

Добро размещается на стенде, а рисунки со злом дети рвут и выбрасывают в мусорную корзину.

**Этюд «Добрый мальчик»**

*Цель:* формирование способности быть внимательным к другим.

Зима. Маленькая девочка каталась на льду, упала и ушиблась. Ей больно. Это увидел мальчик и подошел к девочке, помог встать, пожалел и отвел ее домой.

**Ролевое проигрывание этюда.**

**Релаксация**

*Цель:* обучение малышей приемам расслабления.

Веки опускаются,

Веки закрываются ...

Сном волшебным засыпаем

И во сне отдыхаем ...

Греет солнышко в это время,

Ручки и ножки теплые у нас ...

Хорошо нам отдыхать,

Но время уже вставать,

Потянемся, улыбнемся!

- До новых встреч!

**Занятие – 13**

*Цель:* нейтрализация негативной эмоциональной энергии, развитие у детей навыков рефлексии и чувство эмпатии.

**Упражнение «Ласковые имена»**

*Цель:* способствовать позитивному эмоциональному настрою.

[Психолог](https://psichologvsadu.ru/) предлагает детям вспомнить, какими ласковыми именами называют их родные.

- Какие чувства у вас возникают, когда к вам так обращаются?

- Что хочется сказать или сделать в ответ на такие слова?

- Вспомните, кого и когда вы называли ласково, какие это были слова?

- Какие чувства возникали при этом?

У каждого человека с его именем связаны самые лучшие ощущения. Ведь слышать свое имя, тем более в ласкательной форме, всегда очень приятно. Обращение по имени - это один из способов добиться благосклонности. А если к доброжелательному отношению добавить откровенный комплимент, то многие проблемы можно решить быстрее и легче.

**Упражнение «Скажи наоборот»**

*Цель:* развитие умения называть черты характера человека.

Дети по очереди называют какую-то черту характера, а затем все вместе вспоминают черту, противоположную этой.

**Обсуждение стихотворения «Дом»:**

Стоит небольшой красивый дом,

Звонок висит над дверью.

Старушка живет в доме том

С добрыми глазами.

Тихонько ты к двери подойди,

Пусть зазвенит колокольчик.

И появится старушка и скажет:

«Зайди. Проходи и садись, сынок».

И даст она чаю тебе с пирогом,

И расскажет тебе сказку.

Тебя проведет на порог

И скажет: «Приходи еще, пожалуйста».

А если подойдешь и кулаком

Начнешь грохотать по двери,

То выйдет из домика Баба Яга

Со злыми - презлыми глазами.

Начнет кричать здесь Баба Яга

С лицом страшным, как маска ...

И ты не попробуешь тогда пирога,

И не услышишь здесь сказки ...

**Рисование «Как я боролся со своей злостью»**

*Цель:* развитие умения выражать свои эмоции в рисунке, способствовать возникновению эмоциональных переживаний.

- Когда ты бываешь злым?

- Почему?

- Как следует бороться со злостью?

- Почему плохо, когда злишься?

**Упражнение «Волшебный шарик»**

*Цель:* развитие умения отличать нравственные и безнравственные черты характера.

Психолог. У каждого человека есть что-то плохое и что-то хорошее. Как вы думаете, каким лучше быть: добрым или злым, щедрым или жадным, веселым или грустным?

**Релаксация**

*Цель:* обучение малышей приемам расслабления.

Напряжение улетело,

Расслабленное все тело.

Лежим как на травке ...

На зеленой мягкой травке ...

Дышится легко, глубоко ...

Солнце греет, с нами играет,

Ручки согревает ...

Солнце греет, с нами играет,

Наши ножки согревает ...

Дышится легко, глубоко ...

- До новых встреч.

**Занятие – 14**

*Цель:* развитие положительных эмоций, приобретение навыков решения конфликтных ситуаций, направление агрессии на достижение успехов.

**Игра «Подари букет»**

*Цель*: формировать положительное отношение к своим товарищам.

Ребенок дарит букет своему другу и говорит ему что-то приятное: «Я дарю тебе этот букет, ты ... настоящий друг (искренне помогаешь друзьям и т.п.)».

Взрослый подчеркивает, чтобы малыши не повторяли сказанное другими.

**«Почему подрались мальчики»**

*Цель:* развивать у детей рефлексию (способность анализировать причины и последствия) своего агрессивного поведения.

[Психолог](https://psichologvsadu.ru/), приготовив заранее рисунок, где изображены мальчики, которые дерутся, демонстрирует его и предлагает придумать, почему дети подрались, чем закончится их драка, или сожалеют ли они о том, что подрались, и как можно было бы поступить по - другому.

**Игра «Вежливый - грубиян»**

*Цель:* формирование положительных черт характера у детей.

Дети садятся на ковер. Психолог по очереди катит детям мяч и говорит слова - поступки: здороваются, дерется, кричит, толкается, помогает, приветливый, бережливый и тому подобное. Дети должны сказать, какой это человек «вежливый» или «грубиян».

Обсуждают вместе с психологом последствия невежливости и вежливости.

- Какой человек нравится, какой нет?

- Как решить эту проблему?

- Кто в себе хотел бы что-то изменить?

**«Я могу защитить ...»**

*Цель:* формировать у детей способность использовать агрессивные действия для социально желанной цели.

Дети и ведущий бросают друг другу мяч. Тот, кто держит в руках мячик, заканчивает фразу «Я могу защитить ...»

**Упражнение «Волшебник»**

*Цель:* эмоциональное приближение детей друг к другу.

Дети садятся в круг. Психолог предлагает мысленно побывать в сказочной стране. В ней сбываются все желания и мечты. Ребенок представляет себя в роли волшебника и выражает мысли о том, чтобы он сделал, если бы стал настоящим волшебником.

**Прощание**

Дети берутся за руки и говорят: «До свидания».

**Занятие – 15**

*Цель:* повышение самооценки, обретение способности решать проблемы, развитие коммуникативных навыков в возможных конфликтных ситуациях. Настройка на завершение работы группы.

**Упражнение «Привет»**

*Цель:* обеспечение положительной психологической атмосферы в группе.

Дети ходят по группе и здороваются друг с другом ладонями, коленями, носиками.

**Упражнение «Мне удалось»**

*Цель:* научить дошкольников находить выход из сложной ситуации.

[Психолог](https://psichologvsadu.ru/) предлагает детям различные ситуации, например, «Тебя дразнят», «Тебя бьют», «Тебе не купили игрушку, которая понравилась» и другие. Они предлагают варианты действий.

Важно, чтобы все участники имели возможность предложить свой способ действия в сложной ситуации.

**Чтение и обсуждение рассказа «Старый фонарь»**

*Цель:* преодоление агрессивности, гармонизация эмоций детей.

Старый фонарь тускло осветил угол улицы желтоватым светом.

«Как приятно прогонять мрак», - подумал он. Фонарь был очень старый, и ему давно уже надо было на покой. Однако он стоял на окраине города и добросовестно нес свою службу: светил людям и за это получал от них слова искренней благодарности, особенно от поздних прохожих. И приходилось ему терпеть немало неприятностей: летними вечерами свет, словно магнит, притягивал комаров. А осенью ему досаждал холодный ветер. И днем, и ночью он неистово раскачивал фонарь, от чего у него кружилась голова. Зато теперь он припорошенный мягким снегом, наслаждается синим зимним вечер и тихо дремлет.

И вот с конца улицы вдруг донеслось радостное:

«Волшебная палочка,

Вот и прилетела ласточка ... »

«Где же ласточка, - удивился фонарь, - до апреля, ой, сколько холодов надо перетерпеть».

Мимо пробежала шумная стайка играющих детей.

«Вот где вы, мои ласточки», улыбнулся фонарь и весело осветил им путь.

Обсуждение:

- Каким вы представляете старый фонарь?

- Если бы это был человек, то какой бы он имел характер?

- Какие были у вас ощущения, когда вы слушали рассказ?

**Беседа «Мои добрые дела»**

*Цель:* развитие положительных эмоций.

Детям предлагается вспомнить, какие добрые дела они сделали.

Анализируется, что чувствовали люди, которым адресовались добрые поступки, что испытывали при этом дети

**Релаксация**

*Цель:* обучение малышей приемам расслабления.

Закройте глаза, представьте, что от тепла вашего дыхания в ваших ладошках появилась маленькая, теплая и ласковая искорка доброты ... Вы хотите поделиться ею со своими друзьями. И вот произошло чудо: чем больше вы делитесь искоркой доброты с друзьями - тем больше она становится. Искорка доброты согревает вас, других детей в группе, воспитателей. Она уже не помещается в ладони. Подуйте на нее - пусть искорка вашей доброты согреет всех людей в нашем городе. А теперь откройте глаза и улыбнитесь.

**Рефлексия.**

Обсуждение. Что понравилось на занятиях, а что не понравилось.