

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №25
«РОДНИЧОК»
(МБДОУ №25 «Родничок»)**

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель
МБДОУ №25 «Родничок»
Т.А.Невьянцева

Подписано	электронной
подписью	Сертификат:
471F00580E844C35A87589893317AE2F	
Владелец:	
Невьянцева Татьяна Александровна	
Действителен: 11.03.2025 по 04.06.2026	

***Программа профилактики
агрессивного поведения
«Круг друзей»
на 2025-2026 учебный год***

Программу реализует
Педагог- психолог
Е.В. Куцкая

1. Актуальность программы

У дошкольников одним, из часто проявляющихся эмоциональных состояний, является агрессия. Для психики ребенка характерными становятся обостренная восприимчивость и ранимость, неспособность противостоять неблагоприятным воздействиям. Дошкольный возраст является периодом формирования личности ребенка. В дошкольном детстве закладываются ценности и нормы, принятые в обществе, происходит воспитание нравственных и моральных качеств ребенка. Под влиянием взрослых активно формируются умения правильно оценивать свои поступки и поступки сверстников.

В число приоритетных задач дошкольного образования на современном этапе развития общества входит организация учебно-воспитательного процесса, направленного на социализацию ребенка, развитие его общения со взрослыми и сверстниками, на нравственное воспитание.

Одной из самых современных и сложно разрешаемых проблем в дошкольной педагогике и психологии является проблема детской агрессии. Агрессивное поведение детей дошкольного возраста является одним из самых распространенных нарушений во взаимоотношениях. Сложившееся еще в детстве агрессивное поведение, становится устойчивой чертой характера и может сохраняться на протяжении дальнейшей жизни человека. В Федеральном государственном образовательном стандарте в образовательной области «Социально-коммуникативное развитие» в качестве основных направлений определены: воспитание уважительного отношения к окружающим; формирование готовности у детей к осуществлению совместной деятельности и умению договариваться. Важным является и умение самостоятельно разрешать конфликты со сверстниками.

2. Цель и задачи программы.

Цель: формирование у дошкольников, склонных к проявлению агрессии, устойчивых поведенческих реакций, которые обеспечивают эмоциональную адекватность в контактах с окружающим миром.

Задачи:

1. Способствовать снижению уровня агрессивности и тревожности.
2. Обучать конструктивным способам регуляции эмоционального поведения.
3. Научить анализировать свое внутреннее состояние;
4. Способствовать развитию речевых средств общения, умению конструктивно общаться и взаимодействовать, находить выходы из конфликтных ситуаций.

3. Нормативно-правовое основание разработки и реализации программы.

Международные:

Конвенция ООН о правах ребенка.

Федеральные:

- Конституция РФ;
 - Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка» от 24.07.1998г. №124 ФЗ (изменения и дополнения от 20.07.2000г.);
 - Трудовой кодекс Российской Федерации (Федеральный Закон от 30.12.2001 г. № 197 ФЗ);
 - Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
 - Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ,
 - Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации десятилетия детства»;
 - Приказ Министерства образования РФ № 636 от 22.10.1999.г. «Об утверждении Положения о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации»;
 - Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 (ред. от 21.01.2019) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384)
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июня 2015 года № 514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»;
- Приказ Минобрнауки России от 11 мая 2016 г. №536 «Особенности режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;
 - Письмо Министерства образования Российской Федерации от 27.03.2000 № 27/901-6 «О психолого-медико-педагогическом консилиуме (ПМПк) образовательного учреждения»;
 - Письмо Министерства образования РФ, департамента государственной политики в сфере защиты прав детей от 02.03.2016 г. № 07-871 «О психологической службе образования в Российской Федерации»;
 - Концепция развития психологической службы в системе образования Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Минобрнауки России 19.12.2017 г.)

4. Принципы и подходы, осуществляемые в процессе реализации программы.

1. Безусловное принятие ребенка педагогом (воспитателем).
2. Демократизм в построении общения и взаимоотношений взрослого и ребенка, соблюдение равноправия в контакте и безусловное принятие.
3. Всемерное поощрение достижений ребенка в процессе приобретения продуктивности в деятельности и творческой самостоятельности.
4. Символическое отреагирование детских проблем, вызывающих агрессивное поведение, их творческая проработка.

Программа построена на гуманитарном и системно–деятельностном подходах.

Гуманитарный подход предполагает гуманитаризацию процесса: признание права ребенка на разностороннее проявление способностей и развитие, постановка в центр внимания уникальной личности ребенка, человечность и равенство, справедливость, а так же человечность как норму взаимоотношений в образовательном учреждении.

Системно–деятельностный подход заключается в удовлетворении потребности ребенка в создании и конструировании своего будущего. В системно–деятельностном деятельности предполагает активное взаимодействие ребенка с окружающей его действительностью и направлено на ее познание и преобразование с целью удовлетворения потребностей.

5. Участники реализации программы. Возрастные особенности детей, на которых рассчитана программа.

Участники реализации программы – старшие дошкольники в количестве 8 человек.

А. Н. Леонтьев рассматривал дошкольный возраст, как важный период в жизни человека, когда происходит первоначальный склад личности и становление важных новообразований – формируется самосознание и развиваются эмоциональная и мотивационная сферы [12, с. 36].

Эмоциональная жизнь дошкольника интенсивна и насыщена, но постепенно более уравновешенными становятся эмоциональные процессы [10, с. 37]. Уже к концу дошкольного возраста ребенок идентифицирует свои эмоциональные состояния и учится их обозначать словосочетаниями «я рад», «я сержусь» и другими.

Круг эмоций, характерных для ребенка, расширяется. Общение детей и взаимодействие способствуют появлению сочувствия по отношению к другому и сопереживания.

Агрессивное поведение, проявляющиеся в старшем дошкольном возрасте, являются показателями социальной дезадаптации. Агрессивность препятствуют развитию личности ребенка и общения его со сверстниками и

взрослыми людьми[11, с. 39].Как правило, это результат негативного воспитания:

- демонстрация родителями недоброжелательного и неуважительного отношения к ребенку, неприятие и отвержение его;
- наказание за самую малейшую провинность, чрезмерно требовательное отношение и чрезмерная критика;
- отсутствие возможности проявления самостоятельности, сверхзабота, гиперопека.

Эмоциональное неблагополучие ребенка вызывает серьезные проблемы во взаимодействии с окружающим миром. Дошкольник растет агрессивным.

Личностное развитие дошкольника характеризуется обогащением чувств, возникновением возможностей предвидеть последствия своего поведения, формированием самооценки. Именно под руководством взрослого ребенок получает социальный опыт. Это путь, который позволяет раскрыть потенциал дошкольника и вступить во взрослую жизнь.

6. Планируемые результаты освоения программы.

Реализация программы будет способствовать достижению следующих результатов:

1. Профилактика, преодоление и снижение агрессивного поведения у детей старшего дошкольного возраста.
2. Формирование умения у детей старшего дошкольного возраста самостоятельно снижать уровень агрессивных проявлений.
3. Позитивные изменения в системе взаимоотношений «ребенок–ребенок», «ребенок–родитель»; «ребенок–воспитатель».
4. Повышение профессиональной компетентности родителей и воспитателей в вопросах профилактики агрессивного поведения и эмоционально-волевого развития старших дошкольников.

7. Диагностические процедуры и технологии, позволяющие эффективно реализовать программу.

Результативность и эффективность Программы можно выявить путем психодиагностического обследования. В ходе реализации Программы диагностическое обследование проводится два раза – до проведения занятий по Программе – входящая диагностика и по окончании реализации Программы – итоговая диагностика. По результатам итоговой диагностики делается вывод о динамике и об эффективности произошедших изменений у каждого ребенка.

При проведении психодиагностического обследования используется следующий психодиагностический инструментарий:

1. Графическая методика «Кактус». М.А.Панфилова.

2. Методика «Межличностные отношения ребенка». Рене–Жиль.

3. Методика диагностики агрессивного поведения детей (структуризированное наблюдение, проводимое воспитателем). Г.П. Лаврентьева.

Идеи большинства упражнений, входящих в состав Программы, не являются авторскими разработками. Они описаны в специальной литературе. Однако, процедуры их проведения во многих случаях модифицированы, а компоновка авторская.

8. Реализация программы. Сроки, этапы, алгоритм.

Объем программы: рассчитана на 10 занятий. Частота встреч – 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия – 20 минут.

Наполняемость группы – 8 человек. Основанием для зачисления ребенка в группу являются результаты первичной диагностики, в ходе которой определяются дети, которые имеют склонность к агрессивному поведению. Форма работы с детьми – подгрупповая.

Примерная структура занятия

1. Вводная часть. Ритуалы приветствия, подвижные игры, способствующие сплочению группы, созданию положительного эмоционального фона и настрою на совместную работу.

2. Основная часть. Игры, игровые ситуации, беседы с детьми, этюды, имеющие целью профилактику агрессивного поведения и обучение бесконфликтному общению детей.

3. Заключительная часть. Игры на расслабление и упражнения на релаксацию и дыхание.

В процессе проведения занятий решаются следующие **задачи**:

1. Снизить эмоциональное напряжение и агрессивные проявления; обучить понимать эмоциональное состояние другого человека и развивать умение выразить своё.

2. Формировать социальное доверие между детьми, оказать помощь в преодолении негативных переживаний и снятия агрессивных импульсов во взаимодействии с другими детьми и взрослыми. Воспитать уверенность в себе.

3. Способствовать формированию адекватной самооценки у детей. Корректировать поведение и учить распознавать эмоции по внешним сигналам, тренировать психомоторные функции.

4. Обучать умению самостоятельно решать проблемы. Формировать самостоятельность, уверенность и новые формы поведения, знакомить с приемами саморасслабления.

5. Развивать навыки общения, способствующие построению бесконфликтного общения. Учить осознавать своё поведение.

Основная часть занятия занимает примерно 70% времени занятия. В процессе проведения занятий использовались следующие **методы**:

1. Игровые методы (в начале занятия) – подвижные игры с целью создания у дошкольников позитивного настроения и формирования уверенности. Укрепление психомоторного комплекса.
2. Игровые методы (в основной части занятия).
3. Метод бесед и обсуждений.
4. Метод релаксации и снятия мышечного напряжения (применяется в конце занятия) способствует снятию психоэмоционального напряжения и усталости.

9. Тематическое планирование занятий

Октябрь	Занятие 1	«Знакомство»
	Занятие 2	«Учимся вежливости»
	Занятие 3	
	Занятие 4	«Мои эмоции»
Ноябрь	Занятие 5	«Удивляюсь, злюсь, боюсь»
	Занятие 6	
	Занятие 7	
	Занятие 8	«Веселый, грустный, добрый, злой»
Декабрь	Занятие 9	
	Занятие 10	«Прощание»

10. Занятия по профилактике агрессивного поведения дошкольников.

Занятие 1.

1. Приветствие. Упражнение «Здоровалки».

Цель: вхождение детей в новую ситуацию, знакомство, создание рабочего настроения.

Ход упражнения: дети встают в круг. Каждый дошкольник представляется и здоровается по кругу со всей группой. Первым представляется педагог-психолог. Когда все дети по кругу представятся, они сходятся в центр круга и обнимаются.

2. Упражнение «Курица, цыплята и ястреб».

Цель: побуждение каждого ребенка к активности, мобилизация психики ребенка.

Ход игры: один из дошкольников изображает курицу, а другой ястреба. Остальные дети – цыплята. Цыплята вместе с курицей бегают по комнате, клюют корм. На определенный сигнал вылетает ястреб и старается поймать цыплят. Цыплята от него убегают в очерченное место – сарай в углу комнаты. Пойманный цыпленок уходит вместе с ястребом и выбывает из игры.

3. Упражнение «Общий круг».

Цель: сосредоточить внимание детей друг на друге и установить контакт между детьми.

Ход игры: педагог-психолог собирает детей около себя и говорит: «Чтобы вы могли видеть меня и друг друга, а я могла бы видеть вас, сядьте на ковер и образуйте круг. А теперь мы с вами поздороваемся глазами. Я поздороваюсь первая с каждым из вас, глядя в глаза. Я слегка кивну головой и дотронусь до плеча того, кто рядом со мной, своего соседа. А дальше каждый из вас улыбкой и взглядом будет приветствовать своих товарищей».

Дети должны избегать словесных приветствий. А если кто-то из ребят захочет что-то сказать другому, то педагог-психолог не препятствует.

4. Упражнение «Рефлексия».

Цель: стимулировать потребность детей совершать добрые поступки. Ход упражнения: детям задаются вопросы:

1. Какие хорошие поступки ты можешь назвать? О чем хочешь рассказать?

Педагог-психолог делает предложение дошкольникам – запомнить хорошие поступки, которые сделает ребенок в следующие дни. На следующем занятии записать эти поступки в «книгу Добра»

2. Вам понравилось здороваться друг с другом в кругу? Почему?

3. А в каких случаях и ситуациях можно здороваться так же как мы это делали сегодня?

4. Вам хотелось бы попробовать это сделать самим в садике или дома?

5. Упражнение «На море».

Цель: снятие психофизиологического напряжения.

Ход упражнения: Дети лежат на коврике с закрытыми глазами. Педагог-психолог читает: «Представьте, что вы на море. Вы выходите из прохладной воды немного усталые после долгого купания. Вам очень хочется прилечь на горячий песок. Вот вы, наконец-то, дошли до песка и упали на него. Песок согревает ваше тело. Вам приятно и хорошо. Солнце греет ваше лицо. Вы лежите расслабленные, дышите спокойно и ровно. Вас ничего не беспокоит». Через 10-15 секунд педагог-психолог говорит: «А теперь откройте глаза очень медленно и посмотрите друг на друга».

Все это время играет музыка со звуками моря. **Занятие**

2.

1. Упражнение «Приветствие».

Цель: способствование снятию агрессивного поведения у дошкольников и создание комфортных условий для активизации деятельности детей.

Ребята разбиваются на пары. По команде педагога-психолога дети учатся здороваться различными способами – руками, протянув правую руку к правой руке, носами, пятками, бедрами, спинами и т.д. Упражнение проводится в быстром активном темпе.

2 Упражнение «Веретено».

Цель: обучение детей подчиняться правилам, активизация каждого ребенка, организация, дисциплинирование и сплочение играющих.

Ход игры: Дети делятся на две группы, встают друг за другом. Звучит команда «Начинаем!» и дети, которые стоят первыми должны очень быстро, как веретено, обернуться вокруг себя. Затем сосед берет ребенка за талию и оборачиваются в веретено уже вдвоем и так происходит до тех пор, пока все ребята не дойдут до последнего в ряду.

Победителем становится та группа, в которой дети обернулись быстрее. Музыкальное сопровождение: «Лезгинка». Такая игра проводится несколько раз. Желательно, чтобы каждая из подгрупп была победителем.

3 Упражнение «А я ...»

Цель: формирование потребности у дошкольников делать добрые дела, обучение четкому дифференцированию добрых и злых поступков и усвоение моральных норм.

Ход упражнения: Напоминание детям о задании на прошлом занятии (книга «Добра»). Выяснение поступков, которые дети смогли совершить за этот период времени. Обсуждение совместно с педагогом-психологом этих поступков и занесение их в «книгу Добра». Совместное с детьми, выделение ребенка, который больше всех совершил хороших поступков.

4. Упражнение «Мама устала»

Цель: закрепление умения дифференцировать понятия «зло» и «добро». Понимание моральной стороны поступков. Обучение дошкольников способам выражения сострадания, сочувствия и сопереживания. Развитие эмпатии.

Ход упражнения: Дети стоят в кругу. В центр круга ставится стул. По желанию выбирается ребенок на роль матери. Он (она) становится или садится в круг. Детям дается следующее задание: «Представьте, что мама пришла с работы очень уставшая. Вы хотите ей помочь. Как это можно сделать? Как вы это сделаете? С какими словами вы обратитесь к маме? Ребенок, который выбран на роль мамы, должен постараться выразить с помощью мимики и пантомимики ее состояние. Если детям трудно это сделать, то педагог-психолог предлагает варианты возможного оказания помощи родителям, например что-нибудь принести или помочь накрыть на стол, либо убрать со стола и помыть посуду и другое.

5 Упражнение «Рисуем эмоции пальцами».

Цель: выражение дошкольниками своего эмоционального состояния.

Ход игры: Ребятам предлагается нарисовать пальцами свои эмоции. Дети рисуют свои эмоции гуашевой краской. Когда все закончат, педагог-психолог общается с детьми и обсуждает рисунки тех детей, которые изъявили желание. **Занятие 3.**

1. Упражнение «Доброе утро». Приветствие.

Дети вместе с педагогом-психологом садятся в круг. Ребятам предлагается поприветствовать друг друга (по кругу), кому и как нравится, например: «Доброе утро Сережа. Здравствуй Ваня. Привет, Оля...и так далее.

2. Упражнение «Лохматый пес».

Цель: психофизиологическая мобилизация.

Ход игры: Ребята выбирают «пса» или кто-нибудь из детей выходит по собственному желанию. Пес сидит в стороне. Ребята очень медленно и аккуратно идут к нему. Педагог-психолог читает текст: «Вот сидит лохматый пес, В лапки он уткнул свой нос.

Мирно, тихо он сидит.

Мы подойдем к нему, разбудим.

Посмотрим, что же будет?!

Дети подходят и хлопают в ладоши. «Пес» ловит детей. Игра повторяется 3-4 раза.

3 Упражнение «Попроси игрушку» (вербальный вариант).

Цель: обучение детей конструктивным способам общения.

Ход упражнения: Ребята делятся на пары. Один ребенок из пары (ребенок 1) берёт в руки какой-либо предмет, например, карандаш или игрушку т. д. Другой ребенок (ребенок 2) должен попросить этот предмет. Задание ребенку 1: «Ты держишь в руках предмет, который очень нужен тебе,

но этот предмет очень нужен и твоему приятелю. Он будет у тебя этот предмет просить. Постарайся оставить его (этот предмет) у себя, а отдашь его только в том случае приятелю, если тебе действительно это захочется сделать». Задание ребенку 2: «Подбери такие нужные слова и постарайся попросить так игрушку, чтобы тебе ее отдали». Затем дети меняются ролями.

4 Упражнение «Рефлексия».

Цель: осознание детьми чувств, которые они испытывали на занятии, конструктивное поведение во взаимодействии.

Ход упражнения: Педагог-психолог обсуждает с детьми игру «попроси игрушку». Дети по кругу делятся своими впечатлениями и эмоциями. Ребята отвечают на вопросы:

- когда было легче просить предмет (игрушку);
- когда действительно хотелось ее отдать, а когда нет;
- какие нужно было произносить слова, чтобы захотелось отдать другому предмет?

5 Упражнение «Фея (волшебник) сна»

Цель: поощрение выделившегося своей добротой и приятным общением ребенка из группы, плавное завершение занятия.

Ход упражнения: Дети сидят на стульях, которые стоят по кругу на большом расстоянии друг от друга. Звучит музыка – «Колыбельная». К ребятам подходит педагог-психолог с тоненькой палочкой в руке – это фея Фея касается плеча одного из детей палочкой и ребенок засыпает (наклоняет голову и закрывает глаза). Фея обходит всех ребят, касаясь их волшебной палочкой. Через некоторое время Фея говорит: «Доброе утро, Друзья». Все просыпаются. Ребята делятся своими впечатлениями. **Занятие 4.**

1. Приветствие. Упражнение «Здоровалки».

Цель: создание рабочего настроения.

Ход упражнения: дети встают в круг. Каждый ребенок по кругу здоровается со всей группой и представляется. Первым представляется педагог-психолог. Когда все дети представятся, сходятся к центру и обнимаются вместе.

2. Упражнение «Пластилин–силач».

Цель: отреагирование агрессивных тенденций, снятие напряжения.

Ход игры: Настрой на работу. Педагог-психолог говорит: «Надеваю я передник, сразу к столу сажусь. Я творю, я не бездельник и собою я горжусь!» Сегодня мы с Вами будем работать с пластилином. «Мягкий, мягкий пластилин в ручки наши угодил. Мы помнем его еще, чтобы стало горячо».

Возьмите в руки кусочек пластилина, того цвета, который Вам хочется и со злостью его помните в руках, до тех пор пока он не станет мягким. При этом представьте свою злость. А теперь отрывайте маленькие кусочки и размазывайте их по листу, давите сильнее, чтоб получился тонкий слой.

Обсуждение с детьми: «Что у Вас получилось? На что это похоже?» 3. Упражнение «Я сердит».

Цель: формирование осознания собственных эмоций.

Перед детьми разложены картинки с изображением детей в разных эмоциональных состояниях. Ребятам предлагается найти изображение злости, гнева, радости, печали и других эмоциональных состояний. Обращается внимание на мимику лица. Педагог-психолог просит детей изобразить мимикой то, что нарисовано на рисунке и описать то, что они чувствуют.

4. Дыхательное упражнение.

Педагог-психолог: «Ребята, встаньте прямо, ноги расставьте на ширине плеч, голову опустите. Вдохните глубоко, напрягите ноги, руки сожмите в кулаки, задержите дыхание, посчитав до десяти. Выдохните и расслабьтесь. Повторить 3 раза.

Окончание занятия. Педагог-психолог: «Потекла вода из крана, я в ладони наберу. Ручки с мылом вымыть надо, грязным в группу не пойду.

Занятие 5.

1. Упражнение «Приветствие».

Цель: создание комфортных условий для активизации детей, снятие агрессивного поведения.

Ребята разбиваются на пары. По ходу игры участники меняются. По команде педагога-психолога дети здороваются друг с другом различными способами – руками, носами, пятками, бедрами, спинами, ногами. Упражнение проводится в быстром темпе.

2. Упражнение «Злой Буль».

Цель: обучение отреагированию негативного эмоционального состояния социально приемлемыми способами.

Педагог-психолог читает ребятам сказку М. Пляцковского «Сердитый дог Буль». «Дог Буль всегда рычал. Кого только он ни увидит, сразу начинает свои зубы скалить и глаза таращит. Это для того, чтобы все его боялись. Подзывает он как-то к себе утенка Крячика: «Иди сюда». «А не укусишь?» — спросил утенок. «Очень мне надо тебя кусать!»

Утенок остановился возле Буля, а тот спрашивает: «У тебя много друзей?» Утенок ответил: «Много!».

И начал считать: цыпленок Фью, козленок Мармеладик, корова Мурена, поросенок... » Буль перебил его: «Хватит. Ты лучше скажи, почему так получается, что у тебя, такого слабенького и крошечного, столько друзей, а у меня, такого сильного и большого нет ни одного?»

Утенок замахал крылышками и ответил: «Вот еще! Кто же согласится дружить с таким вредным и злым псом? Вот если ты перестанешь на всех лаять, бросаться и пугать, тогда другое дело!»

Педагог-психолог: «Вот так бывает и с детьми. Тот, кто вредничает, злится может остаться без друзей».

3. Упражнение «Шкала злости».

На стене висит мишень. В руках у педагога-психолога мешочек, который заполнен фасолью. Педагог-психолог дает задание, обращаясь к ребенку: «Нужно постараться попасть мешочком в мишень. Главное – сила, с которой ты будешь бросать мешочек. Сила должна быть такой же, как твоя злость, недовольство и раздражение. Для этого тебе нужно вспомнить ситуации, случаи, когда ты была-то раздражена или злилась. Теперь возьми мешочек и скажи слова: «Я не очень сильно разозлилась (ся), когда.....» и не очень сильно брось мешочек в мишень. Дальше: «Я разозлилась сильнее, когда меня толкнули», бросай мешочек в мишень с большей силой. «Я разозлилась очень сильно, когда мне не дали игрушку, в которую я очень хотела поиграть». Необходимо перечислять все ситуации, которые злят ребенка. Таким образом, это упражнение проделывают со всеми детьми.

Педагог-психолог: «В такой мешочек можно собрать злость, а потом выбросить. Для этого нужно поднести «Мешочек злости» к губам (ребята подносят кулачки к губам) и изо всей силы крикнуть в него: «Уходи, злость, уходи!».

4. Упражнение «Чудо–кактус».

Цель: гармонизация эмоционального состояния, отреагирование агрессивных тенденций, снятие напряжения.

Педагог-психолог читает сказку Сучковой Н.О. «Чудо-кактус». Звучит тихая спокойная музыка. Ребята сидят за столиками. На столиках –пластилин, салфетки для рук и шаблоны цветов из цветной бумаги.

Сказка «Чудо-кактус» На песчаных золотых просторах жил-был сердитый кактус. Он был таким колючим и мрачным, что вокруг него образовалось невидимая и огромная преграда. Всякий, кто приближался к нему ближе, чем его колючки, «ойкал» каждый раз от неприятных и болезненных уколов. Все в округе называли кактус «Дерущаяся Злюка». Вокруг только и слышалось: «Ты не ходи этой дорогой, там Дерущаяся Злюка!» или «Опять подралсяДерущаяся Злюка!», «Чаше нужно наказыватьДерущуюся Злюку, тогда он перестанет вредничать».

После таких слов колючки у кактуса росли еще больше и становились все острее, чем были раньше. В один из моментов, когда колючки стали у кактуса совсем огромными, неожиданно пошел дождь. Капли дождя были такими свежими и большими, что разбудили всех обитателей песчаных просторов.Они стали бегать под дождем, громко смеяться и прыгать через лужи. Через некоторое время дождь закончился. Выглянуло солнышко. Оно стало щекотать лучами обитателей песчаных просторов. Вдруг один из участников веселья заметил, что на кактусе стали появляться красивые

прекрасные цветы. Тогда он подошел к Дерущейся Злюке, стал петь песни и смеяться.

А тем временем, цветов на кактусе становилось все больше и больше, а колючки становились все меньше. Увидев это, все жители стали смеяться, радоваться и петь песни. Они встали как можно ближе к Дерущейся Злюке и говорили: «О чудо! Колючки исчезли совсем. Теперь на кактусе было много красивых ароматных цветов. С тех пор, Дерущуюся Злюку все стали называть Чудо-Кактус.

Творческая работа. Педагог-психолог: «Сегодня мы с Вами будем работать с пластилином. «Мягкий, мягкий пластилин в ручки наши угодил. Мы помнем его еще, чтобы стало горячо. Возьмите пластилин, из которого вы будете лепить кактус. Представь себе, что он чувствовал, когда был один, какие эмоции испытывал. Вылепите его из пластилина. Какие у него были колючки и почему? Что с ним произошло потом? Украсьте свой кактус цветами».

4. Релаксационное упражнение «Улыбка».

Педагог-психолог: «Ребята, устройтесь удобнее на нашем красивом ковре и закройте глаза. Сейчас я буду говорить, а каждый из вас постарается представить то, о чем я буду рассказывать. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Во время каждого выдоха ты почувствуешь, как лицо всё больше и больше расслабляется. С каждым выдохом расслабляется твой рот, нос, уши, лоб, глаза. А сейчас вдохни глубоко–глубоко и задержи дыхание. Сделай сильный выдох, выдувая воздух как можно выше, чтобы он долетел, как шарик, до потолка. Повтори это ещё раз. Глубоко вдохни... Задержи воздух... Сильно выдохни, выдувая шарик до потолка. Теперь снова вдохни. Когда будешь выдыхать, улыбнись. Сделай это ещё раз – вдохни, выдохни и улыбнись пошире. Представь, что видишь перед собой на рисунке красивое солнышко, у которого рот расплылся в широкой дружеской улыбке. Когда ты сейчас снова улыбнёшься, почувствуй, как улыбка переходит в руки, доходит до ладошек. Дыши и улыбайся. Почувствуй, как руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка. Улыбайся и почувствуй, как твоя улыбка спускается всё ниже и доходит до ног, до самых кончиков ступней. Ощути тепло солнышка под подошвами ног. Почувствуй улыбку во всём своём теле. Теперь снова глубоко вдохни и задержи на мгновение дыхание. Представь, что у тебя внутри, в твоей груди находится большой золотой шар.

Это настоящее солнышко внутри тебя. Когда ты будешь сейчас выдыхать, пусть это солнышко улыбается. Теперь немного потянись, выпрямись. Открой глаза и снова окажись в нашей комнате.