



Берёзовское муниципальное автономное учреждение
«Детский загородный оздоровительный лагерь «Зарница»

«У Т В Е Р Ж Д А Ю»

Директор БМАУ «ДЗОЛ «Зарница»

А.И. Дергачев

«15» мая 2024 г.



**ПРОГРАММА
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ
В БМАУ ДЗОЛ «ЗАРНИЦА»**

Котельникова Марина
Александровна
педагог-психолог

Березовский

2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Коррекционно-развивающая работа может быть направлена на различные аспекты развития отдыхающих: интеллектуальное, социальное, эмоциональное и физическое. Она осуществляется специалистами, такими как коррекционные педагоги, логопеды, психологи и другие специалисты, обладающие специальными знаниями и навыками.

Результатом коррекционно-развивающей работы является улучшение общего состояния и достижений отдыхающих, их успешная адаптация в образовательной среде, развитие и раскрытие их потенциала. Эта работа играет важную роль в обеспечении инклюзивной среды и создании равных возможностей для всех отдыхающих, независимо от их индивидуальных особенностей и потребностей.

Основные направления коррекционно-развивающей работы включают в себя:

- Создание комфортного и безопасного образовательного пространства для всех отдыхающих. Это предполагает оказание помощи в адаптации и социализации отдыхающих, особенно тех, кто имеет специфические образовательные потребности или индивидуальные особенности.

- Диагностика и обследование отдыхающих с целью определения их индивидуальных потребностей и разработки плана коррекционно-развивающих мероприятий. Это позволяет выявить проблемные области и основывать работу на действительных потребностях каждого отдыхающего.

- Оказание квалифицированной специальной помощи, нуждающимся в коррекции и развитии различных аспектов своей личности. Данное направление включает в себя проведение индивидуальных и групповых занятий, а также консультационную работу с родителями и педагогами.

- Развитие когнитивных, эмоциональных и социальных навыков с целью создания условий для их полноценного саморазвития и самореализации.

В рамках коррекционно-развивающей работы осуществляется поддержка и развитие межличностной и коммуникативной компетенции отдыхающих.

Принципы коррекционно-развивающей работы в ДЗОЛ могут включать в себя следующие аспекты:

1. Индивидуальный подход: каждый ребенок воспринимается как уникальная личность с индивидуальными потребностями и особенностями развития. Работа с каждым ребенком должна строиться на основе его индивидуальных возможностей и особенностей.

2. Обоснованность и целенаправленность: коррекционно-развивающая работа должна иметь четкие цели и задачи, определяться на основе результатов диагностики и анализа развития каждого ребенка. Каждое занятие или мероприятие должно быть осмыслено и нацелено на достижение конкретных результатов.

3. Сотрудничество и партнерство: работа с ребенком должна строиться на сотрудничестве и партнерстве между педагогами, родителями и специалистами различных профилей. Только объединяя усилия, можно достичь наилучших результатов в коррекционной и развивающей работе.

4. Учет особенностей развития: коррекционно-развивающая работа должна учитывать возрастные особенности и стадии развития ребенка. Методы и формы работы должны быть адаптированы к конкретному возрасту и уровню развития каждого ребенка.

5. Комплексный подход: работа с ребенком должна быть комплексной и охватывать все сферы его развития - физическую, интеллектуальную, социальную и эмоциональную. Важно не только корректировать отклонения в развитии, но и стимулировать и развивать потенциал ребенка во всех направлениях.

6. Социализация: одной из задач коррекционно-развивающей работы является интеграция ребенка с особыми потребностями в общество. Важно создать условия для полноценного участия ребенка в общественной жизни, его вхождения в коллектив и коммуникацию со сверстниками.

7. Системность: коррекционно-развивающая работа должна быть организована в виде системы, включающей диагностику, планирование, реализацию и контроль результатов. Системный подход позволяет более эффективно организовать и структурировать работу с ребенком.

8. Непрерывность: коррекционно-развивающая работа должна быть непрерывной и систематической. Важно обеспечить постоянную поддержку и сопровождение развития ребенка на протяжении всего его образовательного пути.

9. Интеграция и инклюзия: коррекционно-развивающая работа должна быть ориентирована на интеграцию и инклюзию детей с особыми потребностями. Важно создавать условия для их полноценного участия в общеобразовательной среде и общении со сверстниками без какой-либо дискриминации.

План коррекционно-развивающей работы

№	Название мероприятия	Цель	Форма работы
1	Знакомство.	Установление доверительного общения между участниками группы.	Групповая
2	Верю в себя.	Формировать уверенность в себе.	Индивидуальная
3	Каков я на самом деле?	Расширение информации о собственной личности и проблеме агрессивного поведения.	Групповая
4	Как побороть агрессию?	Формировать навыки самоконтроля поведения.	Индивидуальная
5	Агрессивность.	Способствовать осознанию собственного нежелательного поведения и его влияния на окружающих людей.	Групповая
6	«Мир без агрессии».	Сформировать умения приемлемого способа разрядки гнева и агрессии	Индивидуальная
7	Мои эмоции.	Сформировать умения отреагирования негативных эмоций и обучение приемам регулирования эмоционального состояния.	Групповая
8	Мой гнев.	Сформировать знания о позитивных и негативных способах выражения гнева и применения их в жизни.	Групповая
9	О конфликтах.	Раскрыть сущность конфликтности во взаимоотношениях, а также установить причины возникновения и способы их разрешения.	Групповая
10	Работа с обидами.	Раскрыть сущность природы обид и обучить тому, как справляться с ними.	Групповая
11	Мои сильные стороны.	Обучить альтернативным способам поведения и эмоционального реагирования в ситуациях,	Групповая

		провоцирующих агрессию.	
12	Уверенное поведение.	Закрепление навыков уверенного поведения в ситуациях, провоцирующих агрессию.	Групповая

Программа тренинга

Конспекты коррекционно-развивающих занятий

Мероприятие № 1

Тема: «Знакомство».

Цель: установление доверительного общения между участниками группы.

Задачи:

- 1) Познакомить участников группы.
- 2) Установить доверительный контакт между участниками группового процесса.
- 3) Сформировать умения позитивной оценки и принятия собственных негативных качеств.

Форма мероприятия: групповая

Форма работы: развивающее занятие с элементами тренинга

Планируемые результаты:

- 1) Знают свои негативные качества и принимают их.
- 2) Умеют давать позитивную оценку.
- 3) Осознают важность себя и других участников в группе.

Оборудование: конспект мероприятия, большие стандартные листы бумаги и маленькие визитки, фломастеры и булавки.

Конспект мероприятия № 1

Элементы методической структуры занятия	Содержание этапов (деятельность педагога/деятельность обучающихся)
Вводный этап	<p>Педагог-психолог: Добрый день! Я рада приветствовать вас на нашем занятии!</p> <p><u>Ритуал приветствия.</u> Участники группы стоят в кругу. Педагог-психолог выходит в круг и здоровается, пожимая руку одному из участников. Этот следующий участник, пожимая свободную руку водящему, другой рукой приветствует третьего и так далее. Образуется новый круг, в котором игроки держаться за руки. По команде педагога-психолога громко говорят друг другу</p>

	«Здравствуй!».
Основной этап	<p>Педагог-психолог: Правила групповой работы.</p> <p>1. Искренность в общении. В группе не стоит лицемерить и лгать. Группа - это то место, где вы можете рассказать о том, что вас действительно волнует и интересует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждали. Если вы не готовы быть искренним в обсуждении какого-то вопроса - лучше промолчать.</p> <p>2. Обязательное участие в работе группы в течение всего времени. Этот принцип вводится в связи с тем, что ваши мысли и чувства очень значимы для других членов группы. Ваше отсутствие может привести к нарушению внутригрупповых отношений, к тому, что у других не будет возможности услышать ваше мнение по обсуждаемому вопросу.</p> <p>3. Невынесение обсуждаемых проблем за пределы группы. Все что говорится здесь, должно остаться между нами. Это - одно из этических оснований нашей работы. Не стоит обсуждать чьи-то, проблемы с людьми, не участвующими в тренинге, а также с членами группы вне тренинга. Лучше это делать непосредственно на занятии.</p> <p>4. Право каждого члена группы сказать «стоп»- прекратить обсуждение его проблем. Если вы чувствуете, что еще не готовы быть искренними в обсуждении вопросов, касающихся лично вас, или понимаете, что-то или иное упражнение может нанести вам психологическую травму - воспользуйтесь этим принципом.</p> <p>5. Каждый участник говорит за себя, от своего имени. Не стоит уходить от обсуждения и допускать рассуждения типа: «все так думают», «большинство так считают». Попробуйте строить свои рассуждения примерно так: «я думаю...», «я чувствую...», «мне кажется...».</p> <p>6. Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения. Нас достаточно критикуют и оценивают в жизни. Давайте в группе учиться понимать других, чувствовать, что человек хотел сказать, какой смысл вложил в высказывание.</p> <p>7. Общение между всеми участниками и ведущим - на «ты». Этот принцип создает в группе обстановку, отличную от той, что существует за ее пределами. Это будет трудно, потому что мы привыкли к определенной иерархичности в отношениях. Если вам тяжело сразу перейти на «ты» - не торопите себя. Это может произойти ко второй, третьей встрече.</p> <p>8. Правило «0:0». Участники не должны опаздывать на тренинговые занятия. Введение санкций за опоздание: прочитать стихотворение, спеть, рассказать анекдот и другие.</p> <p><u>«Знакомство».</u></p> <p>Педагог-психолог представляется и просит по кругу назваться остальных членов группы, при этом участники могут выбрать тот вариант имени, которым они хотели бы называться в группе. Можно</p>

	<p>расширить процедуру знакомства: участникам предлагается назвать одно положительное или одно отрицательное собственные качества на первую букву своего имени. После окончания упражнения проводится обсуждение: легко или трудно было найти качества, какие качества приходили на ум быстрее - положительные и отрицательные и т.д.</p> <p><u>Упражнение «Зрительный контакт».</u></p> <p>Процедура проведения: ведущий говорит о том, что в обычной жизни зачастую люди довольствуются поверхностными, неглубокими контактами друг с другом, не пытаясь увидеть, что чувствует, переживает другой; после чего участникам предлагают в течение 3-5 мин. смотреть в глаза другим, стараясь установить контакт с каждым членом группы. По окончании педагог-психолог спрашивает о чувствах, испытанных во время упражнения, кому и почему было установить зрительный контакт.</p> <p><u>Упражнения «Волшебный базар».</u></p> <p>Участникам предлагается сыграть в игру «Волшебный базар». Особенность этого базара состоит в том, что на нем торгуются и обмениваются человеческими качествами. Педагог-психолог просит участников написать на большом листе бумаги «куплю», а ниже – те качества, которые они хотели бы приобрести. Листок прикалывается булавкой на грудь. На маленькой визитке участники пишут одно личностное качество, от которого они хотели бы избавиться. В ходе игры участники «обмениваются» качествами. Можно обменять свой «товар» на одно, два, три качества. Ограничение только одно – нельзя просто отдать свое качество, ничего не получив взамен. Педагог-психолог постоянно стимулирует активность на «базаре». Игра прекращается либо тогда, когда все необходимые обмены уже произведены, либо по инструкции ведущего, который, взяв на себя роль директора, прекращает торги.</p> <p>После окончания упражнения проводится его обсуждение. Участники делятся впечатлениями. Легко или трудно было найти качества, от которых хотелось бы избавиться? Что удалось, а что не удалось реализовать на рынке и почему? Какая роль больше понравилась: покупателя или продавца? Что было труднее: покупать или продавать? Почему?</p>
<p>Заключительный этап</p>	<p>Педагог-психолог: С каким настроением уходите с занятия? Было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?</p> <p><u>Ритуал прощания.</u> Участники встают в круг, кладут при этом свои руки на плечи соседа справа и слева. По счёту психолога «один, два, три» говорят все дружно «До свидания!».</p>

Мероприятие № 2

Тема: «Каков я на самом деле?»

Цель: расширение информации о собственной личности и проблеме агрессивного поведения.

Задачи:

1) Предоставление возможности исследования себя, способности к самопознанию.

2) Способствовать осознанию и выражению собственного отношения к проблеме агрессивного поведения

3) Сформировать умения распознавать направленность собственных агрессивных импульсов.

Форма мероприятия: групповая.

Форма работы: развивающее занятие.

Планируемые результаты:

1. Знают себя и свои негативные стороны.
2. Умеют распознавать агрессивные импульсы.
2. Осознают важность самопознания.

Оборудование: листы бумаги, ручки.

Конспект мероприятия № 2

Элементы методической структуры занятия	Содержание этапов (деятельность педагога/деятельность обучающихся)
Вводный этап	<u>Ритуал приветствия.</u> Участники сидят в кругу. «Начнём сегодняшний день так: встанем, (педагог-психолог встанёт, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся, причём это надо сделать с каждым, никого не пропуская».
Основной этап	<u>Упражнения «Счёт до десяти»</u> Все становятся в круг, не касаясь друг друга плечами и локтями. По сигналу «начали» следует закрыть глаза, опустив свои носы вниз и сосчитать до десяти. Хитрость состоит в том, что считать надо по очереди. Кто-то скажет «один», другой – «два», третий – «три» и т.д. Однако в игре есть одно правило: цифру должен произнести только один человек. Если два голоса одновременно скажут, например, «четыре», счёт начинается сначала. «Всё ясно? Начали? У вас есть десять попыток. Если вы доведёте счёт до десяти и не собьётесь, считайте себя волшебниками, а свою группу – необыкновенно согласованной. После каждой неудавшейся попытки, вы можете открыть глаза и посмотреть друг на друга, но без переговоров. Попробуйте понять друг друга, но без переговоров». <u>Упражнение «Моё агрессивное поведение»</u> Педагог-психолог: каждому человеку от природы дана агрессивная энергия. Однако разные люди используют ее по-разному. Один – чтобы созидать, и тогда агрессивную энергию можно назвать конструктивной. Другие – чтобы уничтожить, разрушать, и тогда их

	<p>агрессия – деструктивна. Конструктивная агрессия – это активность, стремления к достижениям целей, защита себя и других, завоевание свободы и независимости, защита собственного достоинства. Деструктивная агрессия – это насилие, жестокость, ненависть, злоба, придирчивость, гнев, раздражение, упрямство и самообвинение. Чтобы понимать, что с нами происходит, очень важно распознавать свои агрессивные импульсы, управлять ими и направлять в желаемое русло, не причиняя вреда окружающим.</p> <p>Проанализируйте собственное поведение и постарайтесь ответить на вопросы: В какой форме (деструктивной или конструктивной) чаще всего проявляется ваша агрессивная энергия? Как вы поступаете со своей агрессивной энергией: даете ей ход или, наоборот, стараетесь сдерживать? Как вы относитесь к собственной агрессивной энергии: боитесь ее, наслаждаетесь ею, получаете от нее удовольствие, безразличны? Какие ваши привычные способы разрядки этой энергии?</p> <p>В процессе упражнения необходимо предоставить возможность высказаться каждому участнику группы, не ограничивая его во времени и не сужая тематику его рассказа.</p> <p><u>Упражнения «Мой портрет в лучах солнца».</u></p> <p>Педагог-психолог: все задаёт вопрос: «Почему человек заслуживает уважения?». Идёт обсуждение. Далее даётся задание: «Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите своё имя и нарисуйте свой портрет. Затем, вдоль лучей напишите все свои достоинства, всё хорошее, что знаете о себе. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей. Это будет ваш ответ на вопрос: Почему я заслуживаю уважения?».</p>
Заключительный этап	<p>Педагог-психолог: С каким настроением уходите с занятия? Было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? С чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?</p> <p><u>Ритуал прощания.</u> Участники встают в круг, берутся за руки. Вытянув их вперёд, говорят все вместе - «До свидания!».</p>

Мероприятие № 3

Тема: «Агрессивность».

Цель: Способствовать осознанию собственного нежелательного поведения и его влияния на окружающих людей.

Задачи:

- 1) Сформировать умения оценивать собственное поведение.
- 2) Способствовать осознанию и оценке собственного агрессивного поведения, его основных проявлений, целей и последствий.
- 3) Формировать способность к эмпатическому пониманию и принятию индивидуальности других.

Форма мероприятия: групповая

Форма работы: развивающее занятие

Планируемые результаты:

- 1) Знают, как проявляется собственное агрессивное поведение.
- 2) Умеют оценивать собственное поведение.
- 2) Осознают важность других в коллективе.

Оборудование: листы бумаги и ручки.

Конспект мероприятия № 3

Элементы методической структуры занятия	Содержание этапов (деятельность педагога/деятельность обучающихся)																								
Вводный этап	<p><u>Ритуал приветствия.</u> Педагог-психолог говорит участникам: «сейчас каждый по очереди будет вставать в центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всеми любым способом. Мы же все вместе будем повторять каждое предложенное приветствие».</p>																								
Основной этап	<p><u>Упражнение Работа с «сердитым журналом»</u> Участники тренинга работают индивидуально с так называемым «сердитым журналом», в качестве которого можно использовать тетрадь или стандартные листы бумаги. Им предлагают вспомнить ситуации, в которых они вели себя агрессивно и проанализировать их по следующей схеме:</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">Описание ситуации</th> <th style="width: 15%;">Насколько был рассержен (по 5-бальной шкале)</th> <th style="width: 15%;">«Горячительные» мысли (о чем думал)</th> <th style="width: 15%;">Что реально сказал</th> <th style="width: 15%;">Чего хотел добиться</th> <th style="width: 20%;">Последствия</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td>Ближайшие Отсроченные</td> </tr> </tbody> </table> <p>После выполнения индивидуальной работы проводится общегрупповая дискуссия об основных причинах, целях и последствиях агрессивного поведения. Желающие могут зачитать свои записи. В ходе дискуссии ведущий подводит подростков к пониманию того, что лежит в основе агрессивного поведения и каким последствиям оно может приводить. Он может предложить для обсуждения заранее заготовленную таблицу или же таблица заполняется вместе с участниками в ходе обсуждения.</p> <p>Итог обсуждения – активизация потребности участников в поиске, выборе и принятии решения об изменении собственного нежелательного поведения.</p> <p>Основные причины и последствия агрессивного поведения (результаты групповой дискуссии)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%;">Внутренние (истинные) причины</th> <th style="width: 30%;">Цели (желания)</th> <th style="width: 40%;">Расплата</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Постоянный поиск подтверждения собственной значимости. Неуверенность в себе.</td> <td>Власть (доминирование над другими). Избегание доминирования над собой кого-либо или</td> <td>Здоровье, энергия, активность (в результате – вялость, апатия, усталость). Отношение с людьми</td> </tr> </tbody> </table>	Описание ситуации	Насколько был рассержен (по 5-бальной шкале)	«Горячительные» мысли (о чем думал)	Что реально сказал	Чего хотел добиться	Последствия												Ближайшие Отсроченные	Внутренние (истинные) причины	Цели (желания)	Расплата	Постоянный поиск подтверждения собственной значимости. Неуверенность в себе.	Власть (доминирование над другими). Избегание доминирования над собой кого-либо или	Здоровье, энергия, активность (в результате – вялость, апатия, усталость). Отношение с людьми
Описание ситуации	Насколько был рассержен (по 5-бальной шкале)	«Горячительные» мысли (о чем думал)	Что реально сказал	Чего хотел добиться	Последствия																				
					Ближайшие Отсроченные																				
Внутренние (истинные) причины	Цели (желания)	Расплата																							
Постоянный поиск подтверждения собственной значимости. Неуверенность в себе.	Власть (доминирование над другими). Избегание доминирования над собой кого-либо или	Здоровье, энергия, активность (в результате – вялость, апатия, усталость). Отношение с людьми																							

		чего-либо. Победа в споре. Мщение Защита и восстановление нарушенных прав.	(потеря любви, дружбы, уважения). Ощущение полноты жизни (отсутствие радости, счастья, опустошенность)
	<p><u>Упражнение «Глаза в глаза».</u> Участники группы хаотически передвигаются по комнате: встречаясь, останавливаются, смотрят друг другу в глаза. Педагог-психолог: посмотри на человека, стоящего перед тобой. Посмотри ему в глаза, постарайся понять, что у него на душе. Ему светло, спокойно? Или его что-то тревожит? Он напряжен? Отчего? Чего он боится? Перед вами человек. Он такой же, как и вы. Он так же, как вы, хочет быть счастливым, так же бывает одинок. Он часто ошибается, говорит и делает глупости, страдает от этого. Ему бывает трудно. Посмотри ему в глаза и скажи: «Я – это я, ты – это ты. Ты пришел в этот мир не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям. Я признаю твое право быть самим собой, а не таким, каким я хочу тебя видеть». После выполнения упражнения проводится общее обсуждение. Участники делятся своими впечатлениями и переживаниями.</p>		
Заключительный этап	<p>Педагог-психолог: С каким настроением уходите с занятия? Было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? С чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии? <u>Ритуал прощания.</u> Участники встают в круг. По команде психолога «начали», участники подходят друг к другу, пожимая двумя руками руку участника, говорят - «До свидания! Мы ещё встретимся!».</p>		

Мероприятие № 4

Тема: «Мои эмоции»

Цель: Сформировать умения отреагирования негативных эмоций и обучение приемам регулирования эмоционального состояния.

Задачи:

- 1) Формировать способность к эмпатическому пониманию другого, оценке его эмоционального состояния по внешним проявлениям.
- 2) Формировать умения регулировать эмоциональное состояние.
- 3) Формировать умения выбирать наиболее приемлемый способ разрядки и гнева и агрессивности.
- 4) Формировать способность определения эмоционального состояния по внешним проявлениям, отреагирования негативного опыта.

Форма мероприятия: групповая.

Форма работы: развивающее занятие.

Планируемые результаты:

- 1) Знают различные приемлемые способы разрядки гнева и агрессивности.
- 2) Умеют регулировать эмоциональное состояние.
- 3) Осознают важность правильно отреагирования негативного эмоционального состояния.

Оборудование: мяч, карточки с названиями чувств и эмоций.

Конспект мероприятия № 4

Элементы методической структуры занятия	Содержание этапов (деятельность педагога/деятельность обучающихся)
Вводный этап	<u>Ритуал приветствия.</u> Участники сидят в кругу. Каждый начинает с приветствия и говорит я рад вас сегодня видеть, потому, что... (продолжает предложение). И так по кругу, пока все не скажут.
Основной этап	<u>Упражнение «Мне кажется, что ты сейчас...»</u> Педагог-психолог кидает мяч любому участнику группы и говорит: «Аня, мне кажется, ты сейчас грустная». Аня кидает мяч следующему участнику и говорит: «Таня, мне кажется, ты сейчас раздраженная», и т. д. в игре участвуют все. Можно усложнить упражнение, запустив в ход послание, я испытываю сейчас. И так дальше по кругу. <u>Упражнение «Памятник»</u> Участники получают карточки с названиями чувств и эмоций (радость, огорчение, обида, страх, гнев, удивление, восхищение, испуг, злость, ненависть, отвращение, печаль и др.). Их задача – изобразить «памятник» тому чувству или эмоции, которая указана в их карточке. Остальные участники должны отгадать, что символизирует тот или иной «памятник». «Памятник» «разрушается» только по команде тренера (здесь нужно стараться, чтобы свою версию высказал каждый участник упражнения). После проведения упражнения проводится общегрупповое обсуждение. Участникам предлагается описать, что значат эти эмоции и чувства и в каких жизненных ситуациях они могут возникать. Возможно обсуждение собственного эмоционального опыта участниками группы. <u>Упражнение «Сказка».</u> Педагог-психолог рассказывает участникам притчу о змее: «Жила-была невероятно свирепая, ядовитая Ир злобная Змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его добротой, укоротила свою злобность. Мудрец посоветовал прекратить обижать людей, и Змея решила жить простодушно, не нанося ущерба кому-либо. Но как только люди узнали про то, что Змея не опасна, они стали бросать в нее камни, таскать ее за хвост и издеваться. Это были тяжелые

	<p>времена для Змеи. Мудрец увидел, что происходит, и, выслушав жалобы Змеи, сказал: «Дорогая, я просил, чтобы не перестала причинять людям боль и страдания, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их».</p> <p>Педагог-психолог: Какая мораль у сказки?</p> <p>Мораль: нет ничего страшного в том, чтобы шипеть на нехорошего человека или врага, показывая, что вы можете постоять за себя и знаете, как противостоять злу. Только вы должны быть осторожны и не пускать яд в кровь врага. Можно научиться противостоять злу, не причиняя зло в ответ».</p> <p>Педагог-психолог рассказывает участникам тренинга о том, что в процессе дальнейшей работы они будут знакомиться с различными «безвредными» способами разрядки собственного гнева и агрессивности и предлагает им следующее упражнение.</p> <p>«Сядьте поудобней, расслабьтесь, глубоко вдохните 3-4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Проходите по этой выставке, постарайтесь рассмотреть эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь около него. Постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленно увидеть самого себя в этой ситуации.</p> <p>Представьте, что выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайте свои чувства, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все, что хотите. Представьте, что вы делаете этому человеку все, к чему вас побуждают ваши чувства. Не сдерживайте свои действия, делайте все, что вам хочется сделать этому человеку.</p> <p>А теперь представьте себя говорящим с этим человеком. Представьте этого человека: он делает то, что вас злит. И вот ход разговора с вами он начинает уменьшаться в росте, голос его становится все слабее и слабее, все неувереннее. Уменьшайте его в росте до тех пор, пока он не покажется вам менее значительным. А теперь понаблюдайте за вашим разговором как бы со стороны. Каким вы видите себя? Какой вам видится ситуация?</p> <p>Теперь снова вернитесь в начало конфликтной ситуации и попытайтесь представить, что все ее участники, в том числе и вы, разговаривают голосами героев мультфильма, и досмотрите сюжет до конца.</p> <p>Если вы закончили упражнение, дайте знак головой. 3-4 раза глубоко вдохните и откройте глаза».</p> <p>По окончании упражнения проводится обсуждение. Что легко было сделать в этом упражнении, а что трудно? Что понравилось, а что нет? кто из окружающих вошел в вашу картинную галерею? На ком из галереи вы остановились? Какую ситуацию вы представили? Расскажите о ней? Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Чем отличаются чувства в начале и в конце упражнения? Что вы чувствуете теперь?</p>
<p>Заключительный этап</p>	<p>Педагог-психолог: С каким настроением уходите с занятия? Было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?</p> <p>Ритуал прощания. Участники встают в круг. По команде психолога</p>

	«начали», участники подходят друг к другу, похлопывая по плечу, говорят - «До следующей встречи!».
--	--

Мероприятие № 5

Тема: «Мой гнев».

Цель: Сформировать знания о позитивных и негативных способах выражения гнева и применения их в жизни.

Задачи:

- 1) Сформировать знания о том, как выражать гнев.
- 2) Сформировать умения выражения негативных эмоций.
- 3) Сформировать умения отстаивания своих прав и интересов, научить выражения своего возмущения и негодования в спокойной форме.

Форма мероприятия: групповая.

Форма работы: развивающее занятие.

Планируемые результаты:

- 1) Знают, как выразить негативные эмоции.
- 2) Умеют правильно выразить негативные эмоции.
- 3) Осознают важность правильного выражения негативных эмоций.

Оборудование: мяч, табличка со способами выражения гнева, листы бумаги, ручки.

Конспект мероприятия № 5

Элементы методической структуры занятия	Содержание этапов (деятельность педагога/деятельность обучающихся)
Вводный этап	<u>Ритуал приветствия.</u> Участники сидят в кругу. Ведущий: встанем, и поздороваемся, причём это надо сделать с каждым по-разному, никого не пропуская».
Основной этап	<u>Упражнения «Обзывалки».</u> Педагог-психолог: «передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необходимыми словами» (заранее обговариваются условие, какими «обзывалками» можно пользоваться, это может быть названия овощей, фруктов, грибов ил мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты ... морковка!» помните, что это игра – обижаться не надо. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу

что-нибудь приятное, например: «А ты, ..., солнышко!». Следует проводить её в быстром темпе.

Упражнения «Драка».

Педагог-психолог: «Вы с другом поссорились. Вот-вот начнётся драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а, может не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади».

Организуйте беседу о том, какие участники знают способы выражения гнева и как это возможно сделать.

Высказывается каждый по кругу, высказывания обсуждаются и возможно подлежать исправлению.

Затем **педагог-психолог** вносит ясность и точность в беседу, рассказывая о способности выражения гнева (повесить на доске наглядное пособие).

Способы выражения гнева.

<i>Позитивные</i>	<i>Негативные</i>
Вежливость	Выражение гнева в громкой и невежливой форме
Стремление найти решение	Использование ругательств и угроз
Выражение основной жалобы без уклонения в сторону	Использование словесных оскорблений

Упражнения «Письмо протеста»

Педагог-психолог: Умеете ли вы так выразить своё негодование, чтобы другие люди слышали вас и понимали, что именно с вами происходит? Что произойдёт, если вы напишите письмо протеста и детально расскажите о том, что вас возмущает? Попробуйте так сформулировать свой протест, чтобы заинтересовать другую сторону, чтобы к вашим претензиям отнеслись серьёзно и решили ответить».

Можно зачитать вслух и обсудить некоторые работы.

Упражнения «Спустите пар»

Педагог-психолог: «каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердиться. Пожалуйста, обращаясь при этом к конкретному человеку. Например: Алёна, мне обидно, когда ты говоришь, что все мужики козлы».

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте всё, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдёт очередь «спустить пар». Если кому-то из вас будет совершенно не на кого жаловаться, то можно просто сказать: у меня пока не что не накипело и мне не нужно спускать пар».

Когда круг «спускания пара» завершится, участники, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.

Педагог-психолог: «А теперь придумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите это менять. Услышали вы о чём-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете

	сказать, например: я не могу больше называть всех мужиков козлами».
Заключительный этап	Педагог-психолог: С каким настроением уходите с занятия? Было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? С чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии? <u>Ритуал прощания.</u> Участники встают в круг, кладут при этом свои руки на плечи соседа справа и слева. По счёту психолога «один, два» говорят все дружно «До свидания!».

Конспекты индивидуальной коррекционно-развивающей работы

Занятие № 1

Причина: в результате диагностического обследования выявлен высокий уровень агрессивности.

Тема: «Верю в себя»

Цель: формировать уверенность в себе.

Задачи:

1. Развитие положительной самооценки.
2. Сформировать знания об уверенном человеке.
3. Создать условия для тренировки уверенного поведения.
4. Обучить способам выработки уверенности в себе.

Форма мероприятия: индивидуальная.

Форма работы: развивающее занятие.

Планируемые результаты:

1. Знает, кто такой уверенный человек.
2. Осознает важность уверенности в себе.

Оборудование: конспект мероприятия.

Конспект занятия № 1

Элементы методической структуры занятия	Содержание этапов (деятельность педагога/деятельность обучающихся)
Вводный этап	<u>Ритуал приветствия.</u> Педагог-психолог: Давай начнем наше сегодняшнее занятие необычно. Ты сам придумашь способ приветствия. Это может быть какое-то движение, рисунок и т.д. Затем озвучишь его, и мы вместе так поприветствуем друг друга. Обсуждение: Понравилось упражнение? Какое у тебя настроение?

	<p>Готов продолжать занятие?</p>
<p>Основной этап</p>	<p>Педагог-психолог: Сегодня мы попробуем разобраться со своими особенностями, узнать, как используя свои ресурсы и зная их влиять на различные события в нашей жизни. И сначала я хочу рассказать тебе притчу.</p> <p>Однажды стая мышей собралась на печальное совещание. «Все нас гнобят. Все стараются нас извести. Жить так больше нельзя. Что же делать?» — причитали они. Вдруг один из мышей сказал: -"Я знаю! Нужно спросить у Филина. Он известный и мудрый стратег!» И вся толпа пошла к Филину. Они окружили Филина и спросили: -"Как нам быть? Мы беззащитны, и каждый может нас обидеть!» Филин глубокомысленно воздел очи и сказал:- — «Все очень просто: вам нужно стать ежиками». Мыши обрадовались и помчались обратно с восторженными криками: -"Да-да! Конечно! Все так просто, мы и сами могли до этого додуматься! Нужно просто стать ежиками!» Вдруг один мышья остановился и озадаченно уставился в землю. - "Да... — задумчиво произнес он, —... я вот подумал: а как же мы станем ежиками?» — «Точно, точно! — закричали мыши. — И правда, как же мы станем ежиками? Пойдемте обратно к Филину, спросим у него». И вся стая развернулась, как большой пароход, и понеслась обратно к Филину. -"Филин, а как же нам стать ежиками?» — вновь спросили мыши. -"Ну, — задумчиво и гордо сказал Филин, — это вам решать. Я - стратег. А как стать ежиками — это уже технология».</p> <p>Педагог-психолог: Что имел в виду филин, говоря о технологии? Как можно измениться, не меняя себя в корне? (ответ)</p> <p>Педагог-психолог: Действительно, чтобы быть успешным человеком в любой сфере деятельности не нужно менять себя до неузнаваемости, мы не можем стать кем-то другим, но можем научиться использовать тот ресурс, который в нас заложен, и тогда каждый сможет добиться успеха.</p> <p>Как ты думаешь, что это за ресурс? (ответ)</p> <p>Педагог-психолог: Этот ресурс – уверенность в себе, вот об этом сегодня и пойдет речь!</p> <p>Педагог-психолог: Что такое уверенность в себе, как ты считаешь? Кто такой уверенный в себе человек? (ответы)</p> <p>Педагог-психолог: Придумай ассоциации к слову «уверенность». (ответы)</p> <p>Педагог-психолог: Уверенный человек – это человек, исполненный спокойного сознания своей силы, своих возможностей, способный к решительным действиям, внушающий доверие и располагающий к себе окружающих. Уверенные в себе люди живут полной жизнью и не позволяют страхам и сомнениям управлять собой. Они отлично справляются со своими эмоциями и всегда мыслят позитивно. Эти умения играют огромную роль в их жизни, так как именно от мозга зависит поведение человека, его поступки и то, сможет ли человек чувствовать себя по-настоящему счастливым.</p> <p>Педагог-психолог: Как ты думаешь, что является основным признаками неуверенного человека? Что мешает неуверенному человеку принять тот или иное решение, либо выполнить какое-то</p>

действие? (ответы)

Педагог-психолог: Да, действительно, это страх, боязнь, стресс, волнение, отсутствие веры в себя и свои силы, комплексы, сомнение, низкая самооценка.

Упражнение «Я сильный – Я слабый»

Педагог-психолог и обучающийся становятся друг напротив друга. Первый участник в паре вытягивает вперёд свою руку. Второй участник в паре пытается опустить руку напарника, нажимая на неё сверху. Первый участник в паре должен постараться удержать руку, говоря при этом громко и решительно: «Я сильный». Теперь повторяем то же самое, но первый участник в паре говорит «Я слабый», произнося это с соответствующей интонацией, т.е. тихо, уныло. Сейчас поменяемся.

Обсуждение: Когда тебе было легче удержать руку: в первом или во втором случае? Почему? Какие чувства ты испытывал при выполнении этого упражнения? Какое влияние оказывали произносимые Вами фразы «Я сильный», «Я слабый» на выполнение задания?

Упражнение «Я – звезда»

Педагог-психолог: Тебе необходимо выбрать для себя роль значимой и в то же время известной (Алла Пугачёва, президент, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем тебе нужно провести провонит (вербально или невербально: произнести какую-либо фразу или показать какой-либо жест, характеризующий его звезду). Я буду пытаться отгадать имя «кумира».

Обсуждение: Сложно ли тебе было выбрать для себя роль значимой и известной звезды? Что схожего между тобой и выбранной звездой? Какие чувства возникли у тебя в ходе презентации?

Упражнение «Просто поверь в себя»

Педагог-психолог: Закрой глаза и представь, что ты находишься в большой комнате с двумя зеркалами на противоположных стенах. В одном из них ты видишь свое отражение. Твой внешний вид, выражение лица, поза – все говорит о крайней степени неуверенности. Ты слышишь, как робко и тихо ты произносишь слова, а твой внутренний голос постоянно твердит: «Я хуже всех!» Постарайся абсолютно слиться со своим отражением в зеркале и почувствовать полное погружение в болото неуверенности. С каждым вдохом и выдохом усиливай ощущения страха, тревоги, мнительности. А потом медленно «выйди» из зеркала и отметь, как твой образ становится все более тусклым и, наконец, гаснет совсем. Ты уже никогда не вернешься к нему.

Медленно повернись и всмотришься в свое отражение в другом зеркале. Ты – уверенный в себе человек! Память подсказывает три ярких события твоей жизни, когда ты был «на коне». Вспомни звуки, образы, запахи, сопровождавшие тогда твое чувство уверенности. Твой внутренний голос прорвался наружу: «Я верю в себя! Я уверен в себе!». Красный столбик твоей уверенности поднимается по шкале градусника и с каждым вашим вдохом и выдохом приближается к стоградусной отметке. Каков цвет твоей уверенности? Наполни себя им. Создай вокруг себя облако уверенности и окружи им свое тело. Добавь музыку уверенности, запахи. Постарайся увидеть символы, образ твоей уверенности и слейся с ним. Представь размашистую

	<p>надпись золочеными буквами на базальте: «Я уверен в себе!».</p> <p>Представь себе огромный зал. Ты стоишь на сцене, и тебе аплодируют десятки тысяч человек. Под конец глубоко вдохни и открой глаза.</p> <p>Обсуждение: Какие чувства у тебя появились после представления себя уверенным? Образ, какого человека представился лучше? Уверенного или наоборот?</p>
Заключительный этап	<p><u>Упражнение «Кто я»</u></p> <p>Предлагается честно и откровенно закончить предложения: Я горжусь собой, когда я... Я симпатичный человек, потому что... У меня есть два таких замечательных качества... Одна из самых лучших вещей, которые я сделал в своей жизни</p> <p>Педагог-психолог: Скажи, пожалуйста, о чем мы сегодня говорили? Что тебе понравилось больше всего на занятии? (ответы)</p> <p>Педагог-психолог: Наше занятие окончено! Молодец! Я тобой очень довольна!</p> <p><u>Ритуал прощания.</u></p> <p>Педагог-психолог: Вот и подошло к концу наше занятие, давай прощаться. Прощаться будем необычно. Каждый из нас будет произносить фразу «Пока!» три раза по очереди и одновременно хлопнуть в ладоши. Начнем!</p>

Занятие № 2

Причина: в результате диагностического обследования выявлен высокий уровень агрессивности.

Тема: «Как побороть агрессию?»

Цель: Формировать навыки самоконтроля поведения.

Задачи:

- 1) Развивать навыки конструктивного диалога.
- 2) Сформировать знания о способах выражения агрессии.
- 3) Сформировать знания о понятии агрессии.

Форма мероприятия: индивидуальная.

Форма работы: развивающее занятие.

Планируемые результаты:

1. Знает, что такое агрессия.
2. Умеет конструктивно вести диалог.
3. Осознает значимость правильного выражения агрессии.

Оборудование: бумажная фигурка человека, картинки для коллажа, листы бумаги для записок.

Конспект занятия № 2

Элементы методической структуры занятия	Содержание этапов (деятельность педагога/деятельность обучающихся)
Вводный этап	<p><u>Ритуал приветствия.</u> Педагог-психолог и ребенок здороваются так, как придумали на прошлом занятии.</p>
Основной этап	<p>Педагог-психолог: Тема нашей сегодняшней встречи – «Как побороть агрессию». Мы постараемся продемонстрировать и оценить свои способности понимать и принимать себя и других, будем развивать навыки самоконтроля и конструктивного диалога. <u>Упражнение «Агрессивный человек глазами подростка»</u></p> <p>Педагог-психолог: Мы много и часто говорим о хороших и плохих поступках, об их причинах, о том, как видит их человек и окружающие. Но нам обычно трудно словами описать агрессивного человека и поэтому мы придумываем ассоциации. Найди толкование понятия в словаре.</p> <p>Агрессивность (от латинского слова «нападать») - характеристика поведения человека, при котором он причиняет вред окружающим в состоянии гнева или злости.</p> <p>Агрессивность – свойство личности человека, когда он предпочитает использовать насильственные методы для достижения своих целей.</p> <p>Агрессия – негативное поведение, противоречащее нормам существования людей, наносящее физический и моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт.</p> <p>Агрессивность – устойчивое стремление человека нанести другому вред или ущерб.</p> <p>Агрессия – это основанное на отрицательных эмоциях отражение реальности, которое приводит к неверному пониманию действительности, к непредсказуемому поведению.</p> <p>Педагог-психолог: Сегодня ты попробуешь создать портрет агрессивного подростка при помощи картинок, а после рассказать о своей работе.</p> <p>На столе у тебя есть фигурка человека и разные картинки. Подбери и наклейте на свою фигурку те, которые, по твоему мнению, лучше всего описывают внутренний мир агрессивного подростка. Расскажи, пожалуйста, о своей работе.</p> <p>Педагог-психолог: А сейчас закрой глаза и загляни в себя. Сейчас тебя никто не видит и не слышит. Это только твой сокровенный мир. Ответь себе честно, есть ли у тебя те качества, о которых ты сейчас рассказывал.</p> <p>Педагог-психолог: В каждом человеке есть и хорошее, и плохое. И поэтому главное, общаясь с людьми, настраиваться на позитив и видеть в человеке хорошее. Мы же все хотим, чтобы к нам относились хорошо, значит и самим нужно относиться к людям доброжелательно. Еще Максим Горький говорил: «Никогда не</p>

	<p>подходите к человеку, думая, что в нем больше дурного, чем хорошего».</p> <p>Педагог-психолог: Хочу познакомить тебя с <u>притчей «О грязном белье»</u>.</p> <p>Одна семейная пара переехала жить в новую квартиру. Утром жена, едва проснувшись, выглянула в окно и увидела соседку, которая развешивала сушить белье.</p> <p>- Посмотри, какое у нее грязное белье, - сказала она своему мужу, - наверно, у нее плохое мыло или она не умеет стирать, надо бы ее поучить.</p> <p>И так всякий раз, когда соседка вывешивала белье, жена удивлялась тому, какое оно грязное.</p> <p>В одно прекрасное утро, жена посмотрела в окно и вскрикнула:</p> <p>- О! Сегодня белье чистое, наверно, соседка научилась стирать!</p> <p>- Да нет, - сказал муж, - просто я вымыл окно.</p> <p>Так и в нашей жизни, всё зависит от нашего окна, через которое мы смотрим на мир. И прежде, чем критиковать других, необходимо убедиться, что наши сердца и намерения чисты.</p> <p><u>Мозговой штурм «Как управлять своими эмоциями»</u></p> <p>Педагог-психолог: Давай придумаем как можно больше и как можно быстрее разные способы управления своими эмоциями.</p> <p>Хочу предложить тебе еще несколько психологических приемов, которые также могут помочь человеку в тех случаях, когда он испытывает неприятные эмоции.</p> <p>Памятка. Как управлять эмоциями:</p> <p>комкать и рвать бумагу;</p> <p>бить подушку или боксерскую грушу;</p> <p>топать ногами;</p> <p>выжимать полотенце, даже если оно сухое;</p> <p>громко кричать, используя “стаканчик” для криков или “трубу”, сделанную из ватмана;</p> <p>написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу;</p> <p>втирать пластилин в картонку или бумагу;</p> <p>высказаться в кругу тех людей, которые могут понять и посочувствовать;</p> <p>можно закрыть глаза и представить себе что-нибудь любимое, обладающее успокоительным действием (любимый цвет, любимое место, где было хорошо, игрушку, животное и др.);</p> <p>посидеть в тишине или послушать спокойную музыку, а можно потанцевать;</p> <p>сначала максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их, и так сделать несколько раз;</p> <p>сделать 3–4 коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов.</p>
<p>Заключительный этап</p>	<p>Педагог-психолог: Что запомнилось на сегодняшнем занятии? С какими трудностями столкнулся? Что давалось трудно, а что легко? Какие выводы, открытия сделал для себя в ходе занятия?</p> <p>Педагог-психолог: Наше занятие окончено! Молодец! Я тобой очень довольна!</p> <p><u>Ритуал прощания.</u></p> <p>Педагог-психолог: Вот и подошло к концу наше занятие, давай</p>

	прощаться. Прощаться будем необычно. Каждый из нас будет проносить фразу «Пока!» три раза по очереди и одновременно хлопнуть в ладоши. Начнем!
--	--

Занятие № 3

Причина: в результате диагностического обследования выявлен высокий уровень агрессивности.

Тема: «Мир без агрессии».

Цель: сформировать умения приемлемого способа выражения гнева и агрессии.

Задачи:

- 1) Сформировать умения приемлемого способа выражения негативных эмоций.
- 2) Обучить способам снятия агрессии.
- 3) Сформировать знания о качествах агрессивного человека.

Форма мероприятия: индивидуальная

Форма работы: развивающее занятие

Планируемые результаты:

1. Знает качества агрессивного человека.
2. Умеет выражать негативные эмоции приемлемым способом.
3. Осознает важность правильно выражения агрессии.

Оборудование: лист бумаги формата А4, ручка, газеты, фломастеры.

Конспект занятия № 3

Элементы методической структуры занятия	Содержание этапов (деятельность педагога/деятельность обучающихся)
Вводный этап	<u>Ритуал приветствия.</u> Педагог-психолог и ребенок здороваются так, как придумали на прошлом занятии.
Основной этап	<u>Упражнение «Да, он агрессивен!».</u> Педагог-психолог: Возьми лист бумаги и запиши на нем все, что делает тот человек, о котором можно сказать: «Да, он действительно агрессивный». Затем используя свой список, нарисуй портрет агрессивного подростка (как он ходит, как говорит, как смотрит, что он делает). Создай рецепт избавления от гнева.

	<p>Обсуждение: Что тебе нравится и не нравится в агрессивном подростке? Что бы ты хотел изменить в таком подростке? Когда и как ты стал проявлять агрессию Каким образом они могут вызвать агрессию по отношению к себе?</p> <p>Педагог-психолог: Сейчас мы с тобой разберем и отработаем упражнения которые учат управлять своим эмоциями.</p> <p><u>Упражнение 1. «Кулак».</u></p> <p>Сильно сжать кулаки, напрячь мышцы рук, затем постепенно расслабляться, «отпуская» негатив.</p> <p><u>Упражнение 2. «Я – Лев!».</u></p> <p>Представь себя львом. Он красив, спокоен, уверен в своих силах, голова гордо поднята, плечи расправлены. Его зовут как тебя (ребенка), у него твои глаза, тело. Ты – лев!</p> <p><u>Упражнение 3. «Могучее дерево».</u></p> <p>Сильно-сильно надавить пятками на пол, все тело, руки, ноги напряжены; зубы крепко сцеплены. «Ты – могучее дерево, очень крепкое, у тебя сильные корни, которые уходят глубоко в землю, тебе никто не страшен. Это поза уверенного человека».</p> <p><u>Упражнение 4. «Дыхание».</u></p> <p>Сделай несколько медленных вдохов-выдохов или сосчитать до 5-10.</p> <p><u>Упражнение «Я злюсь, когда...».</u></p> <p>Педагог-психолог: Закончи 3 раза фразу «Я злюсь, когда...» и запиши их на листе. Теперь возьми газету, напиши на ней крупными буквами свое имя. Задача состоит в том, чтобы комкать газету, проговаривая написанные фразы и бросить ее в центр круга.</p> <p>Обсуждение: Что тебя удивило? Что испытал, когда писал, комкал и бросал газету?</p>
<p>Заключительный этап</p>	<p>Педагог-психолог: Что запомнилось на сегодняшнем занятии? С какими трудностями столкнулся? Что давалось трудно, а что легко? Какие выводы, открытия сделал для себя в ходе занятия?</p> <p>Педагог-психолог: Наше занятие окончено! Молодец! Я тобой очень довольна!</p> <p><u>Ритуал прощания.</u></p> <p>Педагог-психолог: Вот и подошло к концу наше занятие, давай прощаться. Прощаться будем необычно. Каждый из нас будет произносить фразу «Пока!» три раза по очереди и одновременно хлопать в ладоши. Начнем!</p>

Рекомендации по коррекции и развитию познавательной и личностной сферы обучающихся

Рекомендации педагогам по работе с агрессивными детьми

1. Учить ребенка выражать свое неудовольствие в социально приемлемых формах.
2. Придерживаться постоянства и последовательности в реализации выбранного типа поведения по отношению к ребенку.
3. Сдерживать агрессивные порывы ребенка непосредственно перед их проявлением (остановить окриком, отвлечь игрой, занятием, создать физическое препятствие агрессивному акту (отвести руку, удержать за плечи).
4. Пресекать любые агрессивные действия: останавливать спокойно, с невозмутимым лицом, действуя при минимуме слов.
5. Обсуждать поведение только после успокоения.
6. Обязательно показывать ребенку, что такое поведение абсолютно неприемлемо.
7. Учить нести ответственность за свои поступки.
8. Пусть за что-нибудь отвечает в школе и дома.
9. Обидные слова, адресованные взрослому, целесообразно игнорировать, но при этом попытаться понять, какие чувства и переживания ребенка стоят за ними.
10. Нельзя угрожать и шантажировать, так как в какой-то момент это перестает действовать. Вы будете неубедительны и бессильны.
11. Дать ему понять, что есть иные способы проявления силы и привлечения внимания.
12. Для преодоления и предупреждения агрессивного поведения можно использовать коллективные игры, способствующие выработке у них терпимости и взаимовыручки.
13. Сохранять спокойный эмоциональный тон.
14. Никогда не позволять себе оскорблять ребенка, свое плохое настроение не разряжать на нем.
15. Хвалить позитивные поступки для закрепления нового стиля поведения.
16. Не стремиться угодить, не попадать под влияние и не позволять манипулировать собой.
17. Давайте ребенку возможность выплеснуть свою агрессию, смещайте ее на другие объекты (пусть нарисует своего врага и разорвет портрет и т.п.)
18. Показывайте ребенку личный пример эффективного поведения.
19. Четко ориентировать в понятиях «хорошо», «плохо», «надо».
20. Помните, что запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Лишь поняв причины такого поведения и сняв их, вы можете надеяться, что агрессивность ребенка будет снята.

Список используемой литературы

1. Белова Н.И. Организация коррекционно-развивающей деятельности в дошкольном учреждении / Белова Н.И. // Дошкольное образование. – Москва. – 2011. – С. 26-32.
2. Васильева М.И. Теоретические основы коррекционно-развивающей деятельности / Васильева М.И. // Современная школа. – Москва. – 2019. – С. 12-18.
3. Горбунова А.Н. Психологические аспекты коррекции поведения агрессивных детей. – Санкт-Петербург: Питер, 2010.
4. Григорьева О.С. Практические аспекты коррекционно-развивающей деятельности в специальной школе / Григорьева О.С. // Специальное образование. – Екатеринбург. – 2014. – С. 79-88.
5. Григорьева А.С. Роль семьи в формировании агрессивного поведения у детей и подростков. – Москва: Перо, 2015.
6. Данилов С.П. Психологические аспекты коррекционно-развивающей деятельности учащихся / Данилов С.П. // Психология образования. – Москва. – 2009. – С. 62-76.
7. Ефремов В.М. Методические аспекты коррекционно-развивающей деятельности в школьной практике / Ефремов В.М. // Методика обучения. – Санкт-Петербург. – 2013. – С. 101-116.

8. Зубкова Е.А. Коррекционно-развивающая деятельность как основа возможностей ребенка с ограниченными возможностями / Зубкова Е.А. // Коррекционная педагогика. – Москва. – 2017. – С. 45-55.
9. Иванова А.С. Коррекционно-развивающая деятельность в условиях инклюзивного образования / Иванова А.С. // Инклюзивное образование. – Москва. – 2016. – С. 27-38.
10. Иванова О.С. Психологические аспекты агрессии у подростков: сущность, проявления, коррекция. – Москва: Издательство "Эксмо", 2017.
11. Ковалева Е.Н. Организация коррекционно-развивающей деятельности с детьми раннего возраста / Ковалева Е.Н. // Раннее детство. – Екатеринбург. – 2010. – С. 14-21.
12. Козлова Е.А. Практическая психология агрессии у школьников. – Москва: Буксмайт, 2013.
13. Королева Е.В. Практическая психология агрессии: методы коррекции и преодоления. – Санкт-Петербург: БХВ-Петербург, 2016.
14. Лебедева И.В. Психология агрессии: теоретические основы и практическая значимость. – Москва: Логос, 2011.
15. Логинов М.В. Экспериментальные исследования в области коррекционно-развивающей деятельности / Логинов М.В. // Педагогика и психология. – Москва. – 2018. – С. 92-107.
16. Мурадова В. И. Агрессивное поведение современных подростков / В. И. Мурадова // Молодой ученый. — 2016. — № 15 (119). — С. 413-415.
17. Николаева А.А., Субботина С.Н. Профилактика межличностных конфликтов подростков в образовательной среде / А.А. Николаева, С.Н. Субботина // Казанский педагогический журнал. – Казань. – 2019. – С. 132-137.
18. Петров Н.А. Психология агрессивного поведения: теория и практика. – Санкт-Петербург: Питер, 2018.
19. Сидоров Д.В. Агрессия и способы ее коррекции. – Санкт-Петербург: Наука, 2012.

20. Смирнова Т.В. Агрессивное поведение детей дошкольного возраста: диагностика и коррекция. – Санкт-Петербург: Речь, 2014.