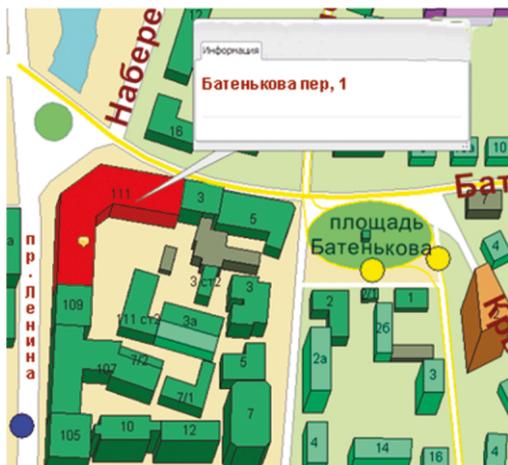


## Культурно-образовательный центр для детей с ограниченными возможностями

**Центр находится**  
**по адресу** г. Томск, пер. Батенькова, 1  
(здание магазина “Тысяча мелочей”)  
**тел./факс:** (3822) 51-23-01  
**тел.:** (3822) 51-56-33  
**e-mail:** deti@lib.tomsk.ru  
**http://** /rslib.lib.tomsk.ru



**Проезд общественного транспорта**  
автобус/троллейбус: до ост. Кинотеатр им. Горького  
трамвай: до ост. пл. Батенькова

Обращаться ежедневно (вторник-суббота) с 10.00 до 18.00

Занятия детей с родителями и “Родительский лицей”  
проводятся каждую вторую и четвертую субботы месяца в 12.00

**Проконсультироваться у психолога,  
посетить занятия с детьми, воспользоваться услугами  
реабилитационной гостиной и библиотекой  
Вы можете БЕСПЛАТНО!**

Для регистрации в Детском центре или Пушкинской библиотеке  
необходимо предъявить паспорт

Томская областная универсальная научная библиотека  
имени А. С. Пушкина  
Отдел организации обслуживания инвалидов по зрению  
МБЛПУ ЗОТ “Центр медицинской профилактики”



## Коррекция агрессивного поведения у детей



опыт работы реабилитационного центра  
для детей и подростков «Надежда»

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**



Томская областная универсальная научная библиотека  
имени А. С. Пушкина  
Отдел организации обслуживания инвалидов по зрению

МБЛПУ ЗОТ “Центр медицинской профилактики”

# **Коррекция агрессивного поведения у детей**

опыт работы реабилитационного центра  
для детей и подростков «Надежда»

методическое пособие

Томск 2012

**Коррекция агрессивного поведения у детей:** опыт работы реабилитационного центра для детей и подростков «Надежда»: методическое пособие /МБЛПУ ЗОТ “Центр медицинской профилактики”, ТОУНБ им. А. С. Пушкина, Отдел организации обслуживания инвалидов по зрению; ред.-оформ. З. В. Мельчикова; отв. за выпуск Л. Г. Сакиева. – Томск, 2012. – 36 с.; 21. – (В помощь реабилитологу).

Методическое пособие посвящено проблеме агрессивного поведения детей (в возрасте от 5 лет).

В книге представлен опыт работы реабилитационного центра для детей и подростков «Надежда» (с. Калтай, Томская область).

Издание будет интересно не только для педагогов специальных (коррекционных) учреждений, но и для преподавателей массовых школ, так как содержит не только программу работы по профилактике агрессивного поведения у детей, но и примеры занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

*Материалы, представленные в бесплатном издании, являются авторской работой (за исключением ссылок). На них в полной мере распространяется законодательство об авторских и смежных правах. Публикация, тиражирование и коммерческое использование текстов без согласия автора запрещено.*

ОГАУК Томская областная универсальная научная библиотека  
им. А. С. Пушкина, 2012

МБЛПУ ЗОТ “Центр медицинской профилактики”

## Коррекция агрессивного поведения воспитанников в условиях реабилитационного центра

Филлипова О.Б.,  
педагог сенсомоторного развития

В социальной психологии особое место занимает изучение детской и подростковой агрессивности. На основании психологических исследований и практики сегодня с полной уверенностью можно констатировать факт, что агрессивное поведение детей – это не просто тревожное явление, а весьма серьезная социальная, педагогическая и психологическая проблема, ставшая значимой уже в дошкольном и младшем школьном возрасте.

Проблема роста детской агрессивности все более активно обсуждается в семье, школе, обществе. Учителя в школах отмечают, агрессивных детей становится с каждым годом все больше, с ними трудно работать, и зачастую учителя просто не знают, как справляться с их поведением.

**Агрессивное поведение детей** – это своеобразный сигнал, крик о помощи, о внимании к своему внутреннему миру, в котором накопилось много разрушительных эмоций, с которыми самостоятельно ребенок не в силах справиться.

Агрессивные дети драчливы, легковозбудимы, раздражительны, обидчивы, несговорчивы, упрямы, враждебны к окружающим. Их отношения с близкими, сверстниками, педагогами всегда напряженны и амбивалентны. Агрессивные разряды подрывают здоровье детей, приводят их в состояние трудно корригируемого возбуждения.

Особую тревогу вызывают дети с отклонениями в развитии. У них гораздо дольше (часто на протяжении всех лет обучения в начальной школе) остается ведущей игровой мотивация, с трудом и в минимальной степени формируются учебные интересы. Слабо развита познавательная сфера (умение сосредотачиваться, переключать внимание, усидчивость, умение удерживать задание, работать по образцу). Ребенок с отклонениями в развитии самостоятельно без поддержки взрослых оттормаживать, подавлять, контролировать свои повышенные патологические влечения не может.

В обстановке социально-экономической и политической нестабильности ослаблена роль институтов социализации детей – семьи и школы. Катастрофическое падение жизненного уровня большинства семей, психоэмоциональные и физические перегрузки родителей, порожденные безработицей, отказом от профессиональной деятельности, резким снижением качества жизни, неуверенности в завтрашнем дне, беспомощностью в обеспечении благоприятных условий для развития детей, организации их от-

дыха и досуга, – все это усугубляет семейное неблагополучие, болезненно отражается на детях.

Нельзя не отметить снижение воспитательного потенциала семьи, усиление жестокости в отношениях между супругами, родителями и детьми, возрастание числа семей, которые ведут асоциальный образ жизни. Особо возросло число детей с отклонениями в развитии. Поэтому растет потребность в учреждениях, способных оказать различную помощь детям.

Для воспитанников реабилитационного центра характерны проблемы и нарушения:

**1. Эмоциональные нарушения** – раздражительность, повышенный уровень эмоционального реагирования, настроенность на негативное восприятие самого себя со стороны окружающих, слабая осознанность своих эмоций, высокий уровень личной тревоги, неадекватная самооценка.

**2. Поведенческие нарушения** – трудности в общении, усугубление вредных привычек, развитие дезадаптации, отсутствие позитивной проекции на будущее, ограниченный набор реакций на проблемную ситуацию.

**3. Имеют неврологические недостатки** – неустойчивое, рассеянное внимание, слабая оперативная память, неустойчивое запоминание.

Программа, разработанная реабилитационным центром для детей и подростков «Надежда», помогает наладить межличностные взаимоотношения, снять личную тревожность, повысить самооценку, укрепить самоуважение к окружающим и чувство собственного достоинства, скорректировать поведение.

**Цель программы:** развитие способности к самоконтролю эмоциональных проявлений, отражающих агрессивную направленность поведения (коррекция агрессивного поведения воспитанников реабилитационного центра).

В ходе коррекционной работы решаются следующие **задачи**:

1. Снижение эмоционального напряжения.
2. Обучение ребенка адекватному выражению своего гнева.
3. Обучение ребенка техникам и способам управления гневом.
4. Осознание собственных потребностей.
5. Снижение уровня личной тревоги.
6. Развитие позитивной самооценки.
7. Развитие умения взаимодействовать с окружающими его людьми.

Использование выбранных методов и приемов способствуют быстрой адаптации к реабилитационному центру, снижению у детей тревожности, повышение личной самооценки, осознание собственных потребностей,

развитию умения управлять собственным гневом, умению взаимодействовать друг с другом.

В целях проведения успешной коррекции следует придерживаться следующих **принципов**:

- *Принцип безусловного и безоценочного принятия ребенка в целом.* Направлено на установление доброжелательных, доверительных отношений воспитуемого с педагогом, на разрушение широко бытующего на практике оценочного отношения к детям, имеющим отклонения в развитии и поведении. Если ребенок не такой, как все, имеет какой-либо психофизический недостаток, что либо нарушает или не выполняет, то он плохой и заслуживает порицания. Таким образом, поощрение и наказания становятся главными воспитательно-реабилитационными средствами. Но существует закономерность: чем больше ребенка ругают, тем хуже, безответственнее он становится. Потребности в любви, в принятии, принадлежности, «нужности» другим являются важнейшими социальными потребностями растущего человека, а их удовлетворение – необходимое условие нормального развития ребенка. Неудовлетворение их, отчуждает детей от других, делает их непослушными, агрессивными, безответственно относящимися к нуждам других людей.
- *Принцип комплексного подхода* предполагает обязательно использовать систему взаимосвязанных друг с другом методов изучения и воздействия. Важно, чтобы каждый метод вписывался в естественную ситуацию жизнедеятельности ребенка, имел целевую направленность на получение необходимой информации об объекте, уточнение и перепроверку уже известных фактов.
- *Расширение опыта ребенка с установкой на социальную успешность.* Данный принцип выражается в разнообразии форм организации воспитательного процесса, в создании благоприятного микроклимата в группе, атмосферы общения и взаимопонимания в процессе организованной деятельности, сотрудничестве с детьми. Оказание конструктивной помощи в отреагировании проблемных ситуаций и наработки навыков саморегуляции и контроля.

### **Этапы работы.**

**1. Организационный.** На первом этапе происходит знакомство с группой детей; диагностика с целью выявления агрессии у воспитанников реабилитационного центра (опросник для взрослых «Критерии агрессии» с целью выявить уровень агрессивности воспитанников реабилитационного центра (высокий, средний, низкий), рисуночный тест «Несуществующее

животное»).

**2. Психокоррекционный этап.** На втором этапе происходит коррекционно-развивающая деятельность. Занятие состоит из нескольких частей, включающих в себя игры на знакомство, повышение позитивного настроения и сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, осознание собственных потребностей, снижение уровня личной тревоги, развитие позитивной самооценки, обучение ребенка адекватному выражению своего гнева, обучение ребенка техникам и способам управления собственным гневом.

Это игры с использованием образов, игры, основанные на литературных произведениях, на импровизированном диалоге, на инсценировке с использованием сенсорных, массажных мячей.

Также коррекционная деятельность включает в себя другие методы: *музыкотерапия* (с использованием специальной релаксационной музыки), *арттерапия*.

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Два занятия проходят в группе, а одно – в «Сенсорной комнате» на *развитие сенсорики* с использованием релаксационных предметов (водяная кровать, разноцветные огоньки, *ароматерапия*, расслабляющие тренинги и музыка).

Игровая форма работы предпочтительнее в данной ситуации, т.к. именно игра является наиболее успешной деятельностью для всех детей и подростков, а особенно детей с задержкой в развитии. Параллельное использование с коррекционно-развивающими занятиями сенсорной комнаты делает коррекцию более продуктивной.

**3. Подведение итога.** Анализ эффективности работы: контрольное тестирование (исследование динамики состояния каждого ребенка).

**Используемые методы: наблюдение, рисуночные тесты, беседы.**

Нами выявлены следующие **критерии** результативности программы:

- количество агрессивных и враждебных реакций (дисциплинарных нарушений, связанных с агрессивными проявлениями);
- уровень агрессивности (высокий, средний, низкий);
- стремление воспитанников к поиску альтернативных социально-приемлемых способов удовлетворения собственных потребностей и взаимодействия с окружающими;
- развитие умения свободно выражать свои чувства;
- саморегуляция эмоционального состояния.

**Форма и объем занятий:** программа рассчитана на старший дошкольный и младший школьный возраст детей с задержкой в развитии и

включает в себя 15 занятий по 3 раза в неделю, которые распределены по неделям и объединены одной темой.

Продолжительность занятий – 30 минут.

### **Структура занятия.**

Занятия состоят из нескольких частей:

**Часть 1. Вводная.** Цель – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками.

Основные процедуры – приветствие, игры с именами.

**Часть 2. Рабочая.** На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В структуру занятия входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и коррекцию эмоционально-личностной, поведенческой сфер ребенка.

Основные процедуры:

- сказкотерапия с импровизацией;
- игры на развитие навыков общения;
- игры на формирование навыка контроля и управления собственным гневом, обучение детей некоторым приемам саморегуляции, освоение релаксационных техник;
- рисование, кляксография;
- игры на снижение тревожности и повышение самооценки.

**Часть 3. Завершающая.** Цель – создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии. Здесь предусматривается проведение какой-либо общей игры-забавы или другой коллективной деятельности, например, создание общего рисунка.

Каждое занятие обязательно включает в себя процедуры, способствующие саморегуляции детей, а именно:

- упражнения на мышечную релаксацию (снижения уровня возбуждения, снимают напряжение);
- мимическую гимнастику (снятие общего напряжения);
- двигательные упражнения.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Приветствие и прощание детей носят ритуальный характер, как правило, они индивидуальны в каждой группе.

Во время занятий дети сидят в кругу – это, прежде всего, возможность открытого общения. Форма круга создает ощущение целостности, завершенности, придает гармонию отношениям детей, позволяет им ощутить особую общность, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

Занятия проводятся в форме мини-тренинга, в котором участвуют 6-8 человек. Комплектование группы проводится по принципу добровольности и информированности с созданием атмосферы открытости и сплоченности, где каждый участник может поделиться своими чувствами и опытом без боязни.

Коррекционную работу целесообразно проводить в четырех направлениях:

- обучение агрессивных детей способам выражения гнева в приемлемой форме;
- обучение детей приемам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях;
- отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях;
- формирование таких качеств как эмпатия, доверие к людям и т.д.

Для того, чтобы результат работы с агрессивным ребенком был устойчивым, необходимо, чтобы коррекция носила не эпизодический, а системный, комплексный характер, предусматривающий проработку каждой психологической особенности ребенка. В противном случае эффект от коррекционной работы будет неустойчивым.

## Содержание коррекционно-развивающих занятий (примеры)

### **Занятие 1. Знакомство**

*«Знакомство».*

Цель: сближение участников группы.

Дети садятся в круг, каждый по очереди представляет себя и говорит, что он любит и не любит, следующий участник сначала повторяет все о предыдущем, а потом представляет себя и т.д.

*Упражнение «Табличка с именами».*

Цель: знакомство, получение первичной информации друг о друге.

Каждый ребенок пишет на табличке свое имя и рисует свой символ, эмблему.

*«Что значит ваше имя?»*

Участникам группы предлагается назвать свое полное имя и рассказать что-нибудь о своем имени. Например, ответить на такие вопросы:

- Нравится ли мне мое имя?
- Знаю ли я, кто для меня его выбрал?
- Знаю ли я, что обозначает мое имя?
- Кто из моих знакомых носит то же имя?
- Есть ли мои тезки из известных людей?
- Как имя влияет на мое поведение в жизни?

Каждый участник сам решает, что рассказать и как прокомментировать свой рассказ.

*Игра «Молекулы».*

Цель: повышение позитивного настроения и сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

Инструкция. Представим себе, что все мы – атомы. Атомы выглядят так – согнуть руки в локтях и прижать кисти к плечам. Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекулах может быть разнообразное, у нас оно будет определяться тем числом, которое я назову. Сейчас все начинают быстро двигаться по комнате, а когда я назову какое-либо число, например, три, атомы должны объединиться в молекулы – по три атома в каждой. Молекулы выглядят так: лицом друг к другу, касаясь друг друга предплечьями.

*Игра «Колокол».*

Цель: сплочение группы, создание атмосферы единства.

Дети встают в круг, поочередно поднимают правую и левую руки

вверх, соединяя руки в центре круга в виде «колокола», произносят «Бом!» и синхронно с силой бросают руки вниз. Повторяют несколько раз.

*«Групповой рисунок».*

Для выполнения этого упражнения на взаимодействие детям выдается большой лист ватмана, фломастеры и предлагается сделать совместный рисунок (корабль для группы, дом для группы и т.п.). Они должны сами решать, что это будет за рисунок, и распределить между собой роли в процессе его создания.

*«Рефлексия». Ритуал прощания.*

Участники по кругу характеризуют свое настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии.

Все берутся за руки. «А теперь улыбнитесь друг другу самой доброй улыбкой – и давайте обнимемся все вместе». Дети говорят друг другу: «До свидания!»

## ***Занятие 2. Давайте жить дружно!***

*Ритуал приветствия.*

Цель: снять эмоциональное напряжение, настроить на совместную работу.

Инструкция. Сейчас мы с вами будем здороваться, передавая по кругу свечку. Сначала давайте посмотрим на нее. Видите, как колыхается пламя свечи, какое оно красивое. Когда вы будете ее передавать друг другу, почувствуйте тепло, которое от нее исходит. Возьмите себе немножко тепла, повернитесь к своему соседу, который сидит справа от вас, и, глядя на него, улыбнитесь и скажите, например: «Миша, я рад тебя видеть!».

*Упражнение «Дружные пальчики».*

Цель: координация и развитие мелкой моторики, развитие памяти.

Инструкция. Сейчас покажите мне свою правую руку, а теперь – левую руку. Давайте подружим наши пальчики.

Дружат в нашей группе девочки и мальчики.

Мы с тобой подружим маленькие пальчики.

1, 2, 3, 4, 5!

Начинаем счет опять.

1, 2, 3, 4, 5!

Вот и кончили считать.

Дети складывают руки в замок и поочередно соединяют пальчики правой и левой рук, начиная с мизинцев.

*Игра «Волшебный мешочек».*

Цель: активизация тактильного восприятия, развитие произвольности.

Инструкция. Это волшебный мешочек. Сейчас вы по очереди опустите руку внутрь мешочка и, не заглядывая туда, на ощупь определите, что в нем лежит. Кто потрогал и догадался, хранит свой секрет, пока мешочек не окажется у меня в руках.

*Игра «Волшебный шарик».*

Цель: развитие у детей способности расслабления мышц живота.

Инструкция. Мы представим, что воздушный шарик находится у нас в животе, и мы его должны надуть. Положите руку на живот. Шарик сейчас без воздуха. Наша задача его наполнить. Надуваем живот, будто он большой воздушный шарик. Почувствуйте рукой, как он растет. А теперь сделаем выдох и сдуваем животик. Отлично! Давайте повторим еще раз. Вдох-выдох, еще один вдох-выдох. Молодцы!

*Игра «Доброе животное».*

Цель: развитие чувства единства.

Инструкция. Дети встают в круг и берутся за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. А теперь подышим вместе. Вдох – все делают шаг вперед. Выдох – шаг назад. Наше животное дышит очень ровно и спокойно. А теперь изобразим и послушаем, как бьется его большое сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д.

*Игра «Зеркало».*

Цель: развитие внимания, координация движений.

Инструкция. Представьте себе, что мы находимся в магазине, который торгует зеркалами. Все мы – зеркала и должны точно отражать все движения и выражение лица маленькой обезьянки, которая сюда прибежала. Кто хочет быть обезьянкой?

*Игра «Морщинки».*

Цель: снятие напряжения.

Инструкция. Несколько раз вдохните-выдохните. Вдох-выдох, вдох-выдох. И последний раз вдох-выдох. Отлично. Широко улыбнитесь своему соседу справа, а теперь – соседу слева. Наморщите лоб – удивитесь, намурьте брови – рассердитесь, наморщите нос – вам что-то не нравится. Расслабьте мышцы лица, лицо спокойное. Поднимите и опустите плечи. Вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох. Молодцы!

*Ритуал прощания.*

Инструкция. Наше занятие заканчивается. Я вас всех благодарю.

Мне было очень приятно с вами работать. А сейчас я зажгу свечу, и все мы будем передавать ее друг другу и говорить «спасибо» за совместную работу.

### ***Занятие 3. Эмоции в моем теле***

*Ритуал приветствия «Эхо».*

Цель: настроить детей на общение друг с другом, дать каждому ребенку возможность почувствовать себя в центре внимания.

Инструкция. Тот, кто сидит справа от меня, называет свое имя и прохлопывает его в ладоши, вот так: «Ва-ся, Ва-ся», а мы дружно, как эхо, за ним повторим. Затем свое имя прохлопывает Васина соседка справа Ира, а мы снова повторяем. Таким образом, все по очереди назовут и прохлопают свое имя.

*Игра «Цвет моего настроения».*

Инструкция. Участники по очереди называют цвет, ассоциирующийся у них с настроением в данный момент. Ведущий кладет в центр круга листы, на которых написаны слова «радость», «грусть», «злость», «страх», «интерес», и спрашивает участников, что общего у всех этих понятий.

Затем детям предлагается попытаться дать определение понятию «эмоция».

Эмоции – это определенное отношение к какому-то объекту или событию, которое вызвано тем, насколько оно для нас благоприятно. Эмоции других людей можно распознать по их поведению, которое, в свою очередь, определяется настроением и самочувствием.

*Упражнение «Гнев, ссора».*

Цель: научить различать эмоцию гнева через визуальное восприятие.

Инструкция. Посмотрите на лицо, изображенное на карточке. Какое чувство испытывает человек? Посмотрите на выражение его лица. Как выглядит его рот? Брови? Какое у него выражение глаз? Что же это за чувство? *Ответы детей.* Да, это злость. Кто знает, что такое злость?

Что такое ссора? Как возникает ссора, с чего она начинается? Был ли в вашей жизни хотя бы один случай, когда ссориться вы начинали сами? Что вы при этом сделали?

Что вам нравится в ссоре? Вы же ссоритесь несколько раз в день, значит, в ссоре есть для вас что-то приятное. Что вам не нравится в ссорах? Если бы ссора имела цвет, то какого цвета она была? Какая ссора на вкус?

*Упражнение «Притча о змее».*

Жила на свете очень ядовитая змея, которую все боялись и не при-

ближались к ней из-за ее яда. Никто не общался со змеей, поэтому была она очень одинока. Решила змея избавиться от яда и сбросила его в ущелье. Увидел это орел и рассказал всем зверям. Те осмеяли змею и закидали камнями.

Анализ притчи. Какой вывод можно сделать из притчи? Зачем нужна человеку агрессия? В каких случаях? В результате обсуждения подвести детей к выводу, что агрессия нужна для самозащиты.

*Упражнение «Выставка».*

Цель: научить ребенка выражать гнев адекватным способом.

Инструкция. Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, глубоко вдохните 3-4 раза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней фотографии людей, на которых вы злитесь, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Постарайтесь выбрать один портрет и вспомнить ситуацию, когда этот человек вас обижал. Вспомните свои чувства и мысленно скажите этому человеку все, что хотели, или даже сделайте все, что хотели сделать.

Какая была ситуация? Трудно ли было представить свои ощущения? Менялись ли ваши ощущения?

*Упражнение «Эмоции в моем теле».*

Необходимо для каждого участника подготовить листок со схематическим изображением человеческого тела и достаточное количество карандашей синего, красного, желтого и черного цветов.

Инструкция. Представьте себе, что вы сейчас очень сильно злитесь на кого-нибудь или что-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать свою злость. Может быть, вам будет легче представить, если вы вспомните недавний случай, когда вы были злы на кого-то. Почувствуйте, где в теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете? Может она похожа на огонь в животе? Или у вас чешутся кулаки? Заштрихуйте эти участки на рисунке красным карандашом.

Теперь представьте, что вы испугались чего-то. Что вас может напугать? Представили? Где находится ваш страх? На что он похож? Заштрихуйте черным карандашом это место на своем рисунке.

Аналогичным образом предложите участникам обозначить синим карандашом части тела, которыми они переживают грусть, и желтым – радость.

Где в теле вы чувствуете свою злость (страх, грусть, радость)? Какое чувство вам было легче всего представить и ощутить в теле? А какое труднее? Были у кого-нибудь из участников группы похожие ощущения?

*Упражнение «Место покоя».*

Участникам предлагается удобно сесть и закрыть глаза.

Инструкция. Представьте себе какое-то место, которое вам очень нравится. Это может быть место, где вы когда-то были, или воображаемое место. В этом месте вы чувствуете себя абсолютно спокойно. Представьте его себе во всех деталях. Посмотрите вокруг. Что вы видите? Прислушайтесь. Возможно до вас доносятся какие-то звуки. Возможно, вы чувствуете дуновение ветра. Сейчас у вас есть немного времени, чтобы побыть в этом месте. Это ваше место покоя. Теперь еще раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и откройте глаза.

После выполнения упражнения детям предлагается поделиться впечатлениями. Важно обратить внимание на позитивные изменения самочувствия. Желающие могут рассказать о том, какое место они себе представили. Затем предлагается нарисовать свое «место покоя», желающие могут его показать.

*Ритуал прощания.*

Наше занятие заканчивается. Я вас всех благодарю. Мне было очень приятно с вами работать. Сейчас я зажгу свечу, и все мы будем передавать ее друг другу и говорить «спасибо» за совместную работу.

#### ***Занятие 4. Маленькое привидение***

*Ритуал приветствия.*

Все участники группы здороваются друг с другом.

*Упражнение «Подари улыбку».*

Цель: создание атмосферы единства, повышение позитивного настроения, развитие умения выражать свое эмоциональное состояние.

Дети становятся в круг, берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, смотрят друг другу в глаза.

*Игра «Маленькое привидение».*

Цель: научить выплеснуть накопившийся у агрессивного ребенка гнев в приемлемой форме.

Инструкция. Ребята, сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного побаловаться и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать движения (педагог прижимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы – добрые привидения и хотим только немного пошутить.

Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми.

*Игра «Жужа».*

Цель: научить детей адекватно выражать отрицательные эмоции.

Инструкция. «Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках, а остальные дети вокруг нее, дразнятся, строят рожицы, щекочут ее. Когда «Жужа» надоест, она вскакивает и гоняется за обидчиками, стараясь задеть их полотенцем по спине.

Ведущему необходимо настроить детей на то, что дразнилки не должны быть обидными, а «Жужа» должна терпеть как можно дольше.

Следующей «Жужей» становится первый из обидчиков, до которого дотронется «Жужа».

*Упражнение «Пластическое изображение гнева».*

**Цель:** научить детей адекватно выражать гнев с помощью своего тела (жесты, позы и др.).

- Попросить встать детей в произвольную позу и подумать о той ситуации, которая вызывает у них наибольшее чувство гнева.
- Попросить сосредоточиться на своих ощущениях и отметить, в каких частях тела они наиболее явные.
- Попросить совершать движение таким образом, чтобы максимально выразить те чувства, которые они испытывают.
- Обсудить с детьми: легко ли было выполнять упражнения; в чем они испытывали затруднение; что они чувствовали во время выполнения упражнения; изменилось ли их состояние после выполнения упражнения.

*Рецепт «Как можно сделать ребенка агрессивным».*

Цель: помочь детям разобраться в том, что они называют «агрессивным поведением»; разобраться в своем собственном агрессивном поведении и исследовать чужое агрессивное поведение.

Инструкция.

- Попросить детей представить агрессивного человека и проследить мысленно, что обычно делает агрессивный человек, как он себя ведет, что говорит.
- Написать на бумаге рецепт, следуя которому, можно создать «агрессивного ребенка», а также нарисовать портрет такого ребенка.
- Зачитать свои рецепты и изобразить агрессивного ребенка (как он ходит, как смотрит, какой у него голос).
- Обсудить с детьми: что им нравится в агрессивном ребенке; что не нравится; что бы они хотели изменить в таком ребенке.
- Попросить детей подумать о том, когда и как они стали проявлять агрессию? Каким образом они могут вызвать агрессию по отношению к себе? Знают ли они детей, которые бывают агрессивными. Как они считают, почему люди бывают агрессивными? Всегда ли стоит при-

бегать к агрессии в сложной ситуации или можно иногда решить проблему другим способом? Как ведет себя жертва агрессии? Что можно сделать, чтобы не быть жертвой?

*Релаксация «Апельсин».*

Цель: научить ребенка управлять своим гневом; снизить уровень личной тревожности.

Инструкция. Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросить детей представить, что к их правой руке подкатился апельсин, пусть они его возьмут в руку и начнут выжимать сок. Рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек.

Разожмите кулачек, откатите апельсин, ручка теплая, мягкая, отдыхает. Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнение 2 раза.

*Ритуал прощания.*

Наше занятие заканчивается. Я вас всех благодарю. Мне было очень приятно с вами работать. А сейчас я зажгу свечу, и все мы будем передавать ее друг другу и говорить «спасибо» за совместную работу.

### **Занятие 5. Водный карнавал**

*Ритуал приветствия.*

Цель: снятие эмоционального напряжения, сплочение группы детей для выполнения совместной работы.

Инструкция. Сейчас мы с вами будем здороваться, передавая по кругу свечку. Сначала давайте посмотрим на нее. Видите, как колыхается пламя свечи, какое оно красивое. Когда вы будете ее передавать друг другу, почувствуйте тепло, которое от нее исходит. Возьмите себе немножко тепла, повернитесь к своему соседу, который сидит справа от вас, и, глядя на него, улыбнитесь и скажите, например: «Миша, я рад тебя видеть!».

*Игра «Водный карнавал».*

Инструкция. Мы все отправляемся на праздник к Морскому царю. Но это невозможно сделать в облике людей: под водой мы погибнем! Что нужно сделать? Превратиться в рыбок, крабов, морских коньков, звезд и т.д.

Когда зазвучит музыка, и вы попадете на карнавал морских обитателей, то будете танцевать как рыбки, коньки, крабы и т.д., а Морской царь будет смотреть и хвалить особо понравившихся танцоров.

Под медленную музыку морские обитатели, лежа на полу или стоя, начинают свой карнавал.

*Упражнение «Игрушки».*

Инструкция. Попробуйте представить себе, что нас заколдовал вол-

шебник и превратил каждого в какую-либо игрушку. Закройте глаза и постарайтесь увидеть, в какую игрушку вы превратились: в куклу, слона, клоуна и т.д. Может вам удастся почувствовать, как ваш хозяин играет с вами, как он берет вас на руки, любит своей любимой игрушкой. Постарайтесь запомнить то, что вы почувствовали. А теперь откройте глаза. Давайте попробуем догадаться, кто в какую игрушку только что превращался.

По очереди в центре внимания оказывается каждый ребенок. Ведущий помогает понять, как через угадывание его игрушки другие дети передают свое видение различных сторон своего «я».

*Игра «Мирные» и «Воинственные».*

Цель: развивать умения слушать и концентрировать внимание; повысить мотивацию к взаимодействию друг с другом; развивать способности различать звуки.

Инструкция. Дети выбирают себе музыкальные инструменты. Те, кто выбрал тихозвучащие, относятся к племени «мирных», а те, чьи инструменты звучат громко – к племени «воинственных». По легенде, племена на разных берегах, поэтому общаться могут только посредством звука, по очереди играя на музыкальных инструментах. Дети могут сопровождать музыку соответствующим танцем. Затем дети меняются ролями.

*Релаксация «Необычная радуга».*

Инструкция. Под спокойную расслабляющую музыку ведущий дает указания детям: «Лягте удобно, дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаза в жару, он освежает тебя, как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если нам не по себе, если мы чувствуем себя неуверенно, то зеленый цвет поможет нам чувствовать себя лучше.

Откройте глаза. Что вы чувствовали и ощущали, когда представляли себе, глядя на голубой, желтый и зеленый цвета? Возьмите с собой эти ощущения на весь день».

*Ритуал прощания.*

Наше занятие заканчивается. Я вас всех благодарю. Мне было очень приятно с вами работать. Сейчас я зажгу свечу, и все мы будем передавать ее друг другу и говорить «спасибо» за совместную работу.

## **Занятие 6. Найди выход**

*Ритуал приветствия.*

Инструкция. Давайте начнем наше занятие с того, что каждый из вас назовет себя по имени и при этом выполнит какое-нибудь движение или действия. Например, я назову свое имя и прохлопаю его в ладоши. Можно топтать ногами или что-то еще, но так, чтобы все сидящие в кругу смогли повторить ваши действия.

*Упражнение «Щепки плывут по реке».*

Цель: развитие тактильных ощущений.

Инструкция. Участники становятся в две шеренги на расстоянии вытянутой руки друг от друга – это берега. Один участник – Щепка. Он медленно проплывает между «берегами», они мягкими прикосновениями помогают «щепке». Упражнение можно повторить с закрытыми и открытыми глазами.

*Упражнение «Я самый».*

Цель: снятие внутренних зажимов; поиск внутренних ресурсов.

Инструкция: Каждый по очереди заканчивает предложение: «Я самый...».

*Упражнение «Найди выход».*

Цель: формирование навыков конструктивного поведения.

Инструкция. Детям предлагается разобрать несколько ситуаций.

<i>Ситуация</i>	<i>Варианты поведения</i>	<i>Последствия</i>
Коля без спроса берет мои карандаши.	<ul style="list-style-type: none"><li>● толкнуть и отнять карандаши;</li><li>● ударить и отнять карандаши;</li><li>● отнять карандаши и взять его карандаши в отместку;</li><li>● сказать учительнице;</li><li>● попросить вернуть карандаши, и если он не вернет, то сказать учительнице и т.д.</li></ul>	Коля толкнет меня в ответ. Я его ударю, он ударит меня. Мы подеремся.

*Упражнение «Комплименты».*

Цель: повышение уровня сплоченности, снятие внутренних зажимов.

Инструкция. Дети по кругу, передавая друг другу мяч, говорят рядом

стоящему: «Мне нравится, что ты добрый», а сосед отвечает: «Да, я добрый, а еще я умный».

*Упражнение «Теплый как солнышко, легкий, как дуновение ветра».*

Цель: обучение приемам саморегуляции, самообладанию.

Инструкция. Дети с закрытыми глазами представляют: теплый чудесный день, вдруг над их головами проплывает серое облачко, на которое они могут поместить все свои горести и заботы. Ярко-голубое небо, легкий ветерок, мягкие лучи солнца помогают расслабить мышцы не только лица, но и тела.

*Ритуал прощания.*

Наше занятие заканчивается. Я вас всех благодарю. Мне было очень приятно с вами работать. А сейчас я зажгу свечу, и все мы будем передавать ее друг другу и говорить «спасибо» за совместную работу.

## **Коррекция агрессивного поведения детей в условиях темной сенсорной комнаты**

Петрова Т.А.,  
воспитатель второй категории

Психологическое здоровье необходимо ребёнку, и в настоящем и в будущем. Поэтому важно особым способом организовать работу, направленную на профилактику нарушений психологического здоровья детей. Составленная программа по укреплению психологического здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста ориентирована на решение некоторых проблем в развитии. В реабилитационный центр «Надежда» поступают дети с ограниченными возможностями. Они быстро утомляются, трудно приспосабливаются к режиму реабилитационной деятельности и нуждаются в помощи для успешной адаптации. Поэтому для безболезненного включения в реабилитационный процесс укрепления психики детей, развития их эмоционально-волевой сферы, произвольных процессов проводится курс игровых занятий «Поиграй-ка».

Беспокойство, тревога, страх, агрессия – такие же неотъемлемые эмоциональные проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Детские страхи, тревожность и агрессия, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно. Если же они сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о нервной ослабленности ребёнка, неправильном поведении родителей, незнании ими психических особенностей своего малыша, наличии у детей страхов, конфликтных отношений в семье.

К сожалению, в большинстве случаев страхи возникают по вине самих родителей, и идея разработанной программы – предупредить возможность проявления страхов и тревожности и устранить проблемы у детей уже имеющих нарушений, вызванных семейными неурядицами, душевной чёрствостью или, наоборот, чрезмерной опекой, или же просто родительской невнимательностью.

Актуальной становится проблема по коррекции страхов, тревожности и агрессии у детей дошкольного и школьного возраста. Программа ориентирована на коррекционную работу в сенсорной комнате с детьми. В темной сенсорной комнате созданы условия, в которых ребенок получает положительные эмоции. Здесь с помощью различного оборудования создается ощущение комфорта и безопасности, что способствует быстрому установлению тесного контакта между педагогами и детьми.

**Рекомендации** по работе с программой «Поиграй-ка».

Настоящая программа состоит как из релаксационных занятий, так и из развивающих. Занятия отличаются по сложности и насыщенности, что позволяет использовать их в работе с детьми, учитывая возрастные и психофизиологические особенности.

**Цель** программы – психологическая поддержка детей, испытывающих страх, тревогу и агрессию.

Для реализации целей были поставлены следующие **задачи**:

- снизить страх, агрессивность и тревожность у детей в период адаптации в центре реабилитации;
- гармонизировать уровни базальной эмоциональной регуляции;
- обучить способам регуляции эмоциональных состояний;
- обучить анализу своего внутреннего состояния и состояния других детей;
- обучить детей речевым средствам общения, умению конструктивного общения и выхода из конфликтных ситуаций;
- развивать у детей в процессе коммуникативной деятельности высшие психические функции: внимание, восприятие, память, мышление, воображение;
- формировать умения и навыки произвольных движений на основе развития психомоторики.

Средствами реализации этих задач являются следующие **методы (процедуры)**:

- игры на взаимодействие, свободные и тематические игры-драматизации;
- ролевое проигрывание моделей желательного поведения в различных жизненных ситуациях;
- психогимнастика (имитационные игры);
- свободное и тематическое рисование;
- метафорические этюды-релаксации;
- беседа, обсуждение рассказов, игр и т.п.;
- танцы, ритмико-телесные упражнения, упражнения на развитие мелкой моторики руки с одновременным развитием артикуляционной моторики, физкультминутки.

**Техники**, используемые в программе:

- Релаксация – подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения.
- Концентрация – сосредоточение на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях.

- Функциональная музыка – успокаивающая и восстанавливающая музыка способствует уменьшению эмоциональной напряжённости, переключает внимание.
- Игротерапия. Используется для снижения напряженности, мышечных зажимов, тревожности, повышения уверенности в себе, снижения страхов.
- Телесная терапия. Способствует снижению мышечных зажимов, напряжения, тревожности.
- Арт-терапия. Повышение уверенности, развитие мелкой моторики, снижение тревожности.

Проводится 4 занятия в неделю.

Все занятия имеют гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Во время занятия дети сидят в кругу. Круг – это, прежде всего, возможность открытого общения. Он создаёт ощущение целостности, завершенности, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание.

## Содержание коррекционно-развивающих занятий (примеры)

### Занятие 1

*Цель:* развитие наблюдательности, памяти, коммуникационных способностей, находчивости, сообразительности, сноровки.

*Приветствие.*

Здравствуйте! Пусть тихо сядут на диван, фамилии которых начинаются со звуков [и], [м], [п], [к].

Ребята, успех нашего занятия зависит от нашего настроения. Давайте улыбнемся и скажем друг другу добрые слова. Вы чувствуете, как от добрых слов нам стало хорошо, тепло и уютно?

*Пальчиковая гимнастика «Осенний букет».*

Раз, два, три, четыре, пять – будем листья собирать!	Сжимать и разжимать кулачки.
Листья березы, листья рябины, листья тополя, листья осины, листики дуба мы соберем,	Загибать поочередно пальцы: большой, указательный, средний, безымянный, мизинец.
Маме осенний букет отнесем. Песню осеннюю маме споем.	Сжимать и разжимать кулачки. Вытянуть ладошки.

Теперь возьмите в руки карандаш. Покатайте его в ладошках. Послушайте, как он шумит. Покатайте карандаш каждым пальцем. Возьмите карандаш за кончики, покрутите его вперед и назад. Встряхните руки.

*Игра «Художник» (25 мин).*

Выбираем по желанию: «художника», «заказчика», остальные – «зрители». «Заказчик» заказывает «художнику» свой портрет. «Художник» внимательно смотрит на своего «заказчика» (1,5-2 мин). Затем отворачивается и на память рассказывает внешность первого ребенка.

Если «художник» медлит, разрешается задавать ему вопросы: «Какие у Лены волосы? Какие у нее глаза? Во что она одета? и т.д.». Запрещается высказывание обидных замечаний в адрес детей, фиксирующие какие-либо их физические недостатки. Ведущий должен подчеркивать внешние достоинства детей: «Ну-ка вспомни, какая Лена красивая?».

*Народная игра «Змейка».*

Дети садятся по нарисованному на полу кругу. За их спинами ходит водящий. Неожиданно он бросает на середину круга веревку-змейку. Все вскакивают, стремясь как можно быстрее встать на нее. Тот, кому места не хватит, выбывает из игры. Водящий, бросая змейку в круг, постепенно укорачивает ее до тех пор, пока на нее сможет встать только один участник,

который и становится водящим.

*Снятие напряжения, усталости.*

Упражнение 1. Исходное положение – стоя. Напряженные вытянутые руки упираются в воображаемое стекло. Пальцы расставлены, давят на препятствие с усилием, до ощущения мелкой дрожи от перенапряжения. Далее – резкое расслабление.

Упражнение 2. Исходное положение – сидя на стульчике. Ноги на носках, пальцы с силой вдавливаются в пол (или подъем пяток с усилием, носки не отрываются от пола). Далее – резкое расслабление.

*Релаксация «Волшебный сон».*

Вы не заснете по настоящему, будете все слышать. Но не будете двигаться и открывать глаза.

Слушайте и повторяйте мои слова (тихим голосом с паузой):

Реснички опускаются, глазки закрываются,

Мы спокойно отдыхаем (2 раза),

Сном волшебным засыпаем,

Дышится легко, ровно, глубоко,

Наши руки отдыхают,

Ноги тоже отдыхают.

Отдыхают. Засыпают (2 раза).

Дышится легко, ровно, глубоко.

Губы теплые и вялые.

Но нисколько не усталые.

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется (2 раза).

И послушный наш язык

Быть расслабленным привык (пауза).

Нам понятно, что такое –

Состояние покоя.

Дышится легко, ровно, глубоко.

## ***Занятие 2***

*Цель:* развитие наблюдательности, памяти, внутренней свободы и раскованности, коммуникативных способностей.

*Приветствие.*

Нужно пропеть «Доброе утро, Саша!», улыбнуться и кивнуть головой. Таким образом называем имена всех детей по кругу, ведущего, а также желаем доброго утра солнышку, небу и т.д. (все поднимают руки и опускают).

Доброе утро, всем нам! (*Все разводят руки в стороны, затем опускают*).

*Пальчиковая гимнастика.*

Мы певцы, певцы лесные Песни мы поем простые: О цветах, о солнышке, О маленьком воробышке. Пальчики – головка, Крылышки – ладошка.	Дети произносят «Чик-чирик!», помахивая руками, как крыльями.
Сидит филин на суку и кричит «бу-бу, бу-бу!»	Повернуть ладони к себе, большие пальцы выпрямлены от себя и переплетены, большие пальцы – головка птицы, остальные сомкнутые пальцы – крылья. Помахать ими, произносятся: «Фыр-фыр».
Зайка взял свой барабан и ударил: трам-там-там.	Прижать друг к другу сжатые в кулаки руки. Большие пальцы – вверх (ушки), указательные вместе. Сжать пальцы в кулачок. Указательный и средний пальцы прижать друг к другу и поднять вверх. Безымянным и мизинцем стучать по большому пальцу. Произносить «д-д-д...».

*Упражнение «Тень» (20 мин).*

Звучит фонограмма спокойной музыки. Из группы детей выбираются два ребенка. Остальные – «зрители». Один ребенок – «путник», другой – его «тень».

«Путник» идет через поле, а за ним на 2-3 шага сзади идет второй ребенок, его «тень». Последний точно-точно старается скопировать движения «путника».

Желательно стимулировать «путника» к выполнению разных движений: сорвать цветок, присесть, поскокать на одной ноге, остановиться и посмотреть из-под руки и т.д.

*Упражнение «Зеркала».*

Водящий пришел в магазин, где много зеркал. Водящий становится в центр, дети – полукругом вокруг него. Водящий показывает движение, а «зеркала» тотчас же повторяют это движение.

Обязательно в роли водящего должны побывать все желающие дети.

*Мышечное расслабление.*

Все умеют танцевать,  
Прыгать, бегать, рисовать,

Но не все пока умеют  
Расслабляться, отдыхать.  
Есть у нас игра такая –  
Очень легкая, простая:  
Замедляется движенье,  
Исчезает напряжение.  
И становится понятно:  
Расслабление – приятно.

*Упражнение «Кулачки».*

Руки сжать в кулачки покрепче, чтобы косточки побелели, вдох-выдох  
(2 раза).

Руки на колени,  
Кулачки сжаты.  
Крепко, с напряженьем  
Пальчики прижаты.  
Пальчики сильней сжимаем,  
Опускаем, разжимаем.  
Приподнять и опустить расслабленную кисть каждого ребенка.

Руки не напряжены  
И расслаблены...  
Наши руки так стараются,  
Пусть и ноги расслабляются!  
*Упражнение «Пружинки».*

Представьте, что мы поставили ноги на пружинки. Пружинки выскакивают из пола и отталкивают носки. Носки вверх, пятки прижаты к полу. Прижмем пружинки крепче к полу. Ой, как тяжело. Ноги напряжены. Перестанем нажимать, носки ног сразу поднимаются вверх.

Что за странные пружинки  
Упираются в ботинки?  
Ты носочки поднимай,  
Крепче, крепче нажимай.  
Нет пружинок – отдыхай!  
Руки не напряжены,  
Ноги не напряжены  
И расслаб-ле-ны...  
Знайте, девочки и мальчики, отдыхают наши пальчики.

*Релаксация.*

*Ритуал прощания.*

### **Занятие 3**

*Цель:* снятие страхов и напряжения.

*Приветствие «Мы инопланетяне».*

Детям предлагается поприветствовать друг друга разными способами, например:

- потереться носами,
- «поздороваться» локтями,
- «поздороваться» пятками,
- потереться спинами и т.д.

*Пальчиковая гимнастика.*

*Игра «Нарисуй свой страх».*

Детям предлагается нарисовать рисунок под названием «Мой страх».

После того, как дети нарисуют, необходимо обсудить, чего боится каждый ребенок.

*Игра «Моя рука владыка».*

Инструкция. Пусть рисует сама рука – как умеет. Ты ни за что не отвечаешь и можешь отдохнуть. Закрой на минутку глаза и представь, что ты превратился в художника. Пусть теперь твоей рукой рисует художник.

После выполнения задания рисунки рассматриваются и задаются вопросы: «Что ты чувствовал во время работы?» «Каким было твоё настроение?» «Когда у тебя появилась уверенность в своих силах?» «Какая работа получилась самой удачной? Почему?».

*Мышечное расслабление.*

Повторяем «Кулачки», «Пружинки».

*Упражнение «Загораем».*

Сидим на стуле. Ноги опущены. Ноги поднять, держать поднятыми 2-3 сек. Ноги напряглись? Опустите. Расслабили. Ноги твердые, каменные. Устали? Отдыхаем.

Мы прекрасно загораем,

Ноги выше поднимаем,

Держим... держим...

Напрягаем...

Загорели! Опускаем (резко опустили ноги).

Ноги не напряжены

И расслаб-ле-ны!

*Релаксация.*

*Рефлексия.*

## Занятие 4

*Цель:* снятие агрессии и страхов, развитие воображения.

*Приветствие.*

Дети встают в круг. Ведущий отмечает у каждого ребенка что-то особенное, делает комплименты.

Для того, чтобы лучше узнать друг друга, поиграем в игру «Что я люблю?». Я даю мячик Коле. Коля, что ты любишь? Мороженое? Отлично! Коля, передай мячик Ире, обратись к ней по имени и скажи, что ты любишь. И так далее.

*Пальчиковая гимнастика «Строим дом».*

Строим, строим, строим дом.	Дети стучат кулачком о кулачок.
Дом с высоким потолком,	Поднимают руки вверх.
С треугольной крышей.	Соединяют подушечки пальцев рук, изображая крышу.
- Вот с такой?	Показывают пологую крышу.
Нет – выше!	Показывают более высокую крышу.
Окон в доме три и три,	Показывают указательный, безымянный и средний пальцы одной руки, затем другой.
Поскорей в них загляни!	Изображают, как заглядывают в окно.
Там увидишь печку,	Соединяют большой и указательный пальцы.
На печке человечка.	Берут себя за уши, «дразнятся» язычком.
Стены деревянные,	Сгибают руки в локтях.
Окна в нем стеклянные,	Пальцы двух рук делают прямоугольник.
Есть труба кирпичная.	Соединяют ладони вместе.
Работа отличная!	Показывают большие пальцы, поднятые кверху.

*Игра «кляксы» (25 мин).*

Дети, взяв на кисточку немного краски того цвета, который им хочется, должны плеснуть «кляксу» на лист бумаги. Затем складывают лист вдвое так, чтобы «клякса» отпечаталась на второй половине листа. После этого лист развернуть и постараться понять, на кого или на что похожа полученная «клякса».

Затем идет обсуждение «страшного рисунка».

*Мышечное расслабление.*

Повторяем упражнение «Кулачки».

### *Упражнение «Олени».*

Руки скрещены над головой, пальцы широко расставлены. Руки твердые, как у оленя рога. Держим так руки... Напряжение неприятно.	Посмотрите: мы – олени, Рвется ветер нам навстречу, Ветер стих, расправим плечи.
Уронили руки на колени.	Руки снова на колени, А теперь немного лени... Руки не напряжены И расслаб-ле-ны... Знайте, девочки и мальчики, Отдыхают ваши пальчики.
Расслабились: вдох-выдох.	Дышится легко, ровно, глубоко.

### *Релаксация.*

Слушаем спокойную музыку. Выполнение упражнения «Волшебный сон».

### *Прощание.*

## **Занятие 5**

*Цель:* формирование связной речи, снятие страхов, развитие внимания, эмоциональной сферы.

### *Приветствие.*

- С добрым утром, глазки!	Поглаживание век.
Вы проснулись?	Соединить большой и указательный пальцы, изображая «бинокль».
С добрым утром, ушки!	Поглаживание ушей.
Вы проснулись?	Прикладывание ладоней к ушам.
С добрым утром, ручки!	Поглаживание кистей рук.
Вы проснулись?	Похлопать в ладоши.
С добрым утром, ножки!	Поглаживание бедер.
Вы проснулись?	Потопать ногами.
С добрым утром, солнце!	Вытянуть руки в стороны.
Я проснулся!	Широко улыбнуться.

*Игра «Сказочка-указочка».*

Не устала ты пока, Покажи, моя рука: Это – правая щека, Это – левая щека. Ты сильна, а не слаба, Здравствуй, верхняя губа, Здравствуй, нижняя губа, Ты не меньше мне любя! Не́бо вместо потолка Есть во рту у языка. А когда открылся рот, Язычок пошел вперед. Есть у губ одна черта – В них улыбка заперта:	Подбородок тянем вниз, Чтобы с челюстью отвис. Там – к прогулкам не привык – Робко прячется язык. А вокруг-то – целый ряд – Зубки нижние стоят: Боковые слева, справа, Впереди – зубов оправа. Вправо – правый угол рта, Влево – левый угол рта. Интересная картинка: Есть и кончик, есть и спинка, Боковые есть края – Все про ротик знаю я!
--	--

*Игра «Всё за мною повторяй, только не показывай щеки (нос, живот, зубы...)».*

Ведущий в достаточно быстром темпе называет и показывает части тела и лица, пытаюсь «перехитрить» детей. Дети должны быть внимательными и не показывать «запрещенную» часть тела или лица.

*Игра «Сочинение историй».*

Из группы детей выбирается ребенок, который сочинил историю (на любой сюжет, по желанию ребенка), другие дети – «зрители».

Ребенок рассказывает свою историю. Затем ее продолжает ведущий, который вводит в повествование более «здоровые» и гармоничные способы адаптации и разрешение конфликтов, нежели те, что изложены ребенком.

Затем предлагается продолжить историю ребенку, потом – опять ведущий и т.п.

Игру можно модифицировать следующим образом: все дети садятся в круг. Ведущий называет первое предложение: «Маша пошла в школу». По часовой стрелке дети называют свое предложение, продолжая рассказ. В итоге должен получиться общий коллективный рассказ про то, как Маша пошла в школу.

*Игра «Тренируем эмоции».*

Цель игры – изучение мимики лица и связанных с ней эмоциональных состояний человека, тренировка выразительной мимики.

Попросите ребенка:

- нахмуриться, как осенняя туча, как рассерженный человек, как злая

волшебница;

- улыбнуться, как кот на солнце, как Буратино, как хитрая лисица, как радостный ребенок;
- удивиться, как будто он увидел чудо;
- разозлиться, как ребенок, у которого отняли мороженое, как человек, которого ударили;
- испугаться, как ребенок, потерявшийся в лесу, как заяц, увидевший волка, как котенок, на которого лает собака;
- устать, как папа после работы, как человек, поднявший тяжелый груз, как муравей, притащивший большую муху;
- отдохнуть, как турист, снявший тяжелый рюкзак, как ребенок, который много потрудился;
- как уставший после битвы воин.

*Мышечное расслабление.*

Повторить упражнения «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораяем», «Штанга».

*Упражнение «Кораблик».*

Мы на корабле. Ноги расставим пошире. Руки за спиной. Качнуло палубу – прижать к полу правую ногу. Выпрямились. Расслабились. Качнуло в другую сторону.

Стало палубу качать,  
Ногу к палубе прижать!  
Крепко ногу прижимаем,  
А другую расслабляем.  
Сели. Руки на колени,  
А теперь немного лени.  
Напряженье улетело,  
И расслабилось все тело.

Наши мышцы не устали  
И еще послушней стали.

Дышится легко, ровно, глубоко.

*Игра «Доброе животное».*

Возьмемся за руки и представим, что мы одно животное. Давайте прислушаемся к его дыханию. Все вместе сделаем вдох-выдох, вдох-выдох и еще раз вдох-выдох. Очень хорошо. Послушаем, как бьется его сердце. Тук – делаем шаг вперед, тук – делаем шаг назад. И еще раз тук – шаг вперед, тук – шаг назад. Спасибо, на этом наше занятие завершается.

*Релаксация.*

*Рефлексия.*

### **Занятие 6**

*Цель:* развитие мелкой моторики рук, выработка у ребенка позитивного взгляда на окружающий мир.

*Приветствие.*

*Массаж кистей рук «Мышка».*

Мышка маленькая в норке Тихо грызла хлеба корку	Поскрести ногтями по коленям.
«Хрум, хрум!» - Что за шум?	Сжимать пальцы в кулачки и разжимать их.
Это мышка в норке Хлебные ест корки.	Потереть ладони друг о друга.

*Дыхательное упражнение «Мышка принохивается».*

Дети делают несколько коротких вдохов через нос, как бы вдыхая воздух маленькими порциями, затем небольшая задержка дыхания, после которой следует продолжительный равномерный выдох.

*Упражнение «Рукавицы».*

Вяжет бабушка лисица Всем лисятам рукавицы:	Поочередно потереть большим пальцем подушечки остальных пальцев.
Для лисенка Саши, для лисички Маши, Для лисенка Коли, для лисички Оли.	Поочередный массаж пальцев левой руки, начиная с большого (при повторении массировать пальцы правой руки).
А маленькие рукавички – для Наташеньки – лисички. В рукавичках – да-да-да! –	Потереть ладони друг о друга.
Не замерзнем никогда! А у нас есть валенки – Отвечают зайнышки. Что нам вьюга да метель?.. Хочешь, Мишенька, примерь.	

*Методика «Я на рисунке».*

Вначале задаем вопросы, ориентированные на выявление интересов, предпочтений детей: «Что ты больше всего любишь из еды? Что ты любишь делать в школе, на улице? Во что ты любишь играть? Любишь ли ты рисовать? Читать? Танцевать? Кого ты любишь? Приходится ли тебе помогать взрослым, детям?» и т.д.

Дальше предлагаем детям заранее вырезанные картинки, изобража-

ющие мальчиков и девочек за разными занятиями, или просто симпатичных детей, чтобы ребенок сделал коллаж «Это я на рисунке».

Вместе с ребенком ведущий определяет и формирует позитивные качества или действия ребенка, каждое из которых записывается на определенном листочке, листочки наклеивают в качестве рамки на коллаже.

*Мышечное расслабление.*

Повторение упражнений «Олени», «Пружинки», «Кораблик», «Шарик».

*Упражнение «Хоботок» (расслабление мышц губ).*

Вытянуть губы «хоботком». Губы напряглись. Расслабились. А теперь губы стали мягкими, не напряжены.

Подражаю я слону,  
Губы хоботком тяну,  
А теперь их отпускаю  
И на место возвращаю.  
Губы не напряжены  
И расслаб-ле-ны...

*Упражнение «Лягушки».*

Вот понравится лягушкам –  
Тянем губы прямо к ушкам!  
Потяну и перестану  
И нисколько не устану!  
Губы не напряжены  
И расслаб-ле-ны...

*Упражнение «Орешек» (расслабление мышц нижней челюсти).*

Крепко сжать зубы. Челюсти напряжены. Разжать челюсти.  
Зубы крепче мы сожжем,  
А потом их разожжем.  
Губы чуть приоткрываются,  
Все приятно расслабляется.

*Релаксация.*

Повторение упражнения «Волшебный сон».

*Рефлексия.*

## Список литературы

1. Арчив, М.Н. Как подготовить образовательную программу школы // Практика административной работы в школе. – 2003. – № 2.
2. Бандура, А. Подростковая агрессия / А. Бандура, Р. Уолтерс. – М, 2006.
3. Бородулина, С.Ю. Коррекционная педагогика: психолого-педагогическая коррекция отклонений в развитии и поведении школьников. – Ростов н/Д: Феникс, 2004.
4. Бреслав, Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности. – СПб.: Речь, 2004.
5. Возрастная педагогическая психология / под ред. проф. А.В. Петровского. – М.: Просвещение, 1973.
6. Выгорский, Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии. – 1966. – № 6.
7. Детство: программа развития и воспитания детей в детском саду // В. И. Логинова, Т. И. Бабаева, Н. А. Ножкина и др. – СПб.: Детство-ПРЕСС, 2004.
8. Захаров, А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. – СПб.: Гиппократ, 1995.
9. Кон, И.С. Ребенок и общество / И.С. Кон. – М.: ООО «Тид», 2002.
10. Курбатов, В.И. Социальное проектирование / В. И. Курбатов, О. В. Курбатова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2001.
11. Михеева, Н.Н. Программно-целевое планирование в регионе. – Хабаровск, 1995.
12. Монаина, Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: Речь, 2005.
13. Панфилова, М.А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры. – М.: Гном и Д, 2005.
14. Проблемы дошкольной игры: психолого-педагогический аспект // под ред. Н. Н. Подьякова, Н. Я. Михайленко. – М.: Педагогика, 1987.
15. Реабилитация детей с ограниченными возможностями. – Дубна, 2003.
16. Реан, А.А. Агрессия и агрессивность личности // Психологический журнал. – 2006. – № 5.
17. Смирнова, Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2004.
18. Чистякова, М.И. Психогимнастика / под ред. М. И. Буянова. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995.
19. Эльконин, Д.Б. Психология игры. – М.: Педагогика, 1978.

## Содержание

Филлипова О.Б. Коррекция агрессивного поведения воспитанников в условиях реабилитационного центра	3
Содержание коррекционно-развивающих занятий (примеры):	
Занятие 1	9
Занятие 2	10
Занятие 3	12
Занятие 4	14
Занятие 5	16
Занятие 6	18
Петрова Т.А. Коррекция агрессивного поведения детей в условиях темной сенсорной комнаты	20
Содержание коррекционно-развивающих занятий (примеры):	
Занятие 1	23
Занятие 2	24
Занятие 3	27
Занятие 4	28
Занятие 5	29
Занятие 6	32
Список литературы	34

## **Коррекция агрессивного поведения у детей**

опыт работы реабилитационного центра  
для детей и подростков «Надежда»

методическое пособие

Художник-оформитель З. В. Мельчикова

Редактор А. А. Коваленко

Корректор С. С. Быкова

Ответственный за выпуск Л. Г. Сакиева

**ОООИЗ ОГАУК ТОУНБ им. А. С. Пушкина**

634069 г. Томск, пер. Батенькова, 1

 тел./факс (382-2) 51-23-01

 (382-2) 51-56-33

e-mail: [deti@lib.tomsk.ru](mailto:deti@lib.tomsk.ru)

сайт: <http://rslib.lib.tomsk.ru>

**МБЛПУ ЗОТ “Центр медицинской профилактики”**

634034, г. Томск, ул. Красноармейская, 68

 тел./факс (382-2) 282-438

e-mail: [linok@sibmail.ru](mailto:linok@sibmail.ru)

сайт: <http://profilaktika.tomsk.ru>