

Навчально-методичний кабінет психологічної служби
Полтавського обласного інституту післядипломної
педагогічної освіти ім. М. В. Остроградського

Заклад дошкільної освіти № 11 «Теремок»
(ясла-садок) Миргородської міської ради

«Психокорекція агресивної поведінки дитини 6 – 7 років»

Корекційно-розвиткова програма



Автор – укладач:
ЗДО № 11 «Теремок»
практичний психолог
Таран Л.А.

Миргород 2020

Таран Л. А. Психокорекція агресивної поведінки дитини 6–7 років. Корекційно-розвиткова програма / Автор-укладач Л. А. Таран. – Миргород, 2020. – 74 с.

Рекомендовано до використання в закладах освіти області експертною комісією з експертизи психологічного, соціологічного інструментарію при навчально-методичному кабінеті психологічної служби ПОІППО ім. М. В. Остроградського (протокол № 26 від 28.05.2020).

Рецензенти:

М. О. Докторович – кандидат педагогічних наук, доцент, соціальний педагог Миколаївської Служби соціальної реабілітації (абілітації) дітей з інвалідністю;

О. І. Пронякіна – практичний психолог-методист Кременчуцької загальноосвітньої школи I – III ступенів № 16 Кременчуцької міської ради в Полтавській області;

І. О. Рокотянська – практичний психолог вищої кваліфікаційної категорії Опорного закладу «Диканський навчально-виховний комплекс ім. М. В. Гоголя «загальноосвітня школа I – III ступенів – дошкільний навчальний заклад» Диканської районної ради Полтавської області»;

О. М. Самойлюк – методист навчально-методичного кабінету психологічної служби ПОІППО ім. М. В. Остроградського.

Програма спрямована на розвиток комунікативних навичок, підвищення рівня саморегулювання, формування уміння знаходити прийнятні способи вирішення конфліктних ситуацій, зменшення агресивності. Розрахована на індивідуальну роботу з дітьми 6 – 7 років із залученням батьків. Містить опис форм і методів роботи, загальних та додаткових принципів застосування арт-технік в роботі з агресивними дітьми, основні етапи впровадження, детальний опис етапів заняття і комплексу психодіагностичних методик, список літератури.

Адресовано практичним психологам, соціальним педагогам.

ЗМІСТ

Пояснювальна записка	4
План-сітка	10
Заняття № 1	18
Заняття № 2	19
Заняття № 3	24
Заняття № 4	28
Заняття № 5	31
Заняття № 6	34
Заняття № 7	36
Заняття № 8	38
Заняття № 9	41
Заняття № 10	45
Заняття № 11	47
Література	52
Додатки	54

Пояснювальна записка

Останнім часом проблема агресії стала чи не найпопулярнішою у світовій психології. Наразі спостерігаємо її зростання в цивілізованому двадцять першому столітті. Однією з актуальних проблем на сьогоднішній день є прояв агресивності саме в дошкільному віці. Внаслідок цього знижується продуктивний потенціал дитини, деформується її особистісний розвиток. Дошкільний вік є важливим для формування і закріплення різних поведінкових актів. Деструктивні реакції характерні для більшості дошкільників, але із засвоєнням правил і норм організації діяльності вони поступаються соціально схвальним формам поведінки. Саме в дошкільний період закладаються основи етики, оформляються і зміцнюються індивідуальні варіанти ставлення до себе й оточуючих. Однак, у певній категорії дітей прояви агресії не тільки зберігаються, а й розвиваються і трансформуються у стійкі риси особистості.

Існує декілька підходів вивчення і пояснення феномену агресивності. Так, А. А. Реан виділяє 5 базових напрямків: інстинктна теорія агресії (З. Фрейд, К. Лоренц та ін.); фрустраційна (Дж. Доллард, Н. Міллер та ін.); теорія соціального навчання (А. Бандура); теорія переносу збудження (Д. Зильманн і ін.); когнітивні моделі агресивної поведінки (А. Берковец та ін.) [6, 10].

Дослідники мають різні точки зору стосовно того, що собою являє агресія та як її потрібно оцінювати – як позитивне чи як негативне явище [1, 4].

Дана корекційно-розвиткова програма націлена на подолання агресивності в середньому та старшому дошкільному віці, оскільки саме в цей період всі емоційні процеси стають більш врівноваженими, дитина може керувати своїми емоціями і зовнішнім їх проявом. У цьому віці вже існує механізм емоційного передбачення. А прояв надмірної агресивності свідчить про нез'ясовані причини, не виявлення яких та відсутність своєчасної корекції може привести до закріплення небажаних форм поведінки у дитини.

Усе, чого дитина набуває у ранньому дитинстві, під час підліткової кризи проявляється в усій «красі». Якщо ігнорувати агресивну дитину й не корегувати її поведінку, то через сім-дев'ять років вона переросте в особистість, що взаємодіє зі світом лише жорстокими та безжальними методами – булінг, злочини, крадіжки, організовані напади.

Утім, якщо старано виховувати, то за цей самий час із неї виросте впевнена, рішуча, наполеглива особистість.

Так як поведінка агресивних дітей переважно є деструктивною і пов'язана з непередбачуваними емоційними сплесками, то завданням для дорослого стає навчити безпечним способам вираження гніву.

Аналіз теоретичних підходів і практичних досліджень різних авторів показує, що основними параметрами, контролюючими агресивну поведінку є наступні:

- засвоєння моральних норм і правил;
- розвиток емпатії;
- соціальне оточення (велику роль відіграють різні сімейні фактори);

- уміння знаходити прийнятні способи вирішення конфліктних ситуацій.

Отже, метою даної корекційно-розвиткової програми є – зниження агресивної поведінки у дошкільнят 5 – 7 років, розвиток емпатичних здібностей, сприяння забезпеченню повноцінного розвитку життєво компетентної, впевненої у своїх силах, цілеспрямованої особистості, інтеграції особистості в соціум.

В основу програми покладені арт-техніки О.В.Тараріної, робота з піском за методами Т. Д. Зінкевич-Євстигнєєвої та Т. М. Грабенко, робота з казкою за методами Р. М. Ткач.

Основні завдання програми

1. Розкрити внутрішній світ дитини через емоційний і змістовий відгук, викликаний темою заняття та підбором технік, вправ, вчити дитину рефлексії.
2. Навчити різним способам вираження гніву в конструктивній формі.
3. Навчити дітей прийомам саморегуляції, вмінню володіти собою в різних ситуаціях.
4. Відпрацювати навички спілкування в конфліктних ситуаціях.
5. Сформувати такі якості, як емпатія, довіра до людей.
6. Сформувати здібності бачити однолітка (його почуття, бажання, проблеми).
7. Розвивати навички адекватної самооцінки.
8. Залучати батьків до взаємодії.

Для реалізації принципу «Педагогіка партнерства» варто здійснювати системний підхід у роботі з дитиною. Для цього на заняття залучаються батьки. Також для закріплення навичок, які здобули учасники у процесі роботи психолог рекомендує завдання додому, які діти з дорослим можуть виконати спільно. Таким чином батьки матимуть змогу пояснювати, закріплювати, обговорювати.

Корекційно-розвиткова програма «Психокорекція агресивної поведінки дитини 5 – 7 років» має наступні блоки:

1. Діагностичний блок.

Мета: виявити ознаки агресивної поведінки у дітей 5 – 7 років.

До комплексу психодіагностичних методик входять:

- методика «Вулкан» (додаток 1) [17];
- анкета для батьків Г. П. Лаврентьєва, Т. М. Титаренко (додаток 2) [1, 50];
- структуралізоване спостереження (додаток 3) [1, 52];
- визначення самооцінки «Мій щаблик» [9, 172];;
- Тест «Тривожність» (Р.Темпл, М.Доркі, В.Амен) [8, 131];

2. Установчий блок.

Мета: просвіта батьків із проблеми дитячої агресивності та необхідності проведення корекційної роботи з їхніми дітьми; встановити контакт з агресивною дитиною; зацікавити дитину; виробити єдину стратегію взаємодії з усіма дорослими, які причетні до виховання дошкільника.

Методи:

- бесіда з батьками [7, 16];
- безпосереднє спілкування з дитиною до проведення психокорекційної роботи;
- бесіда з дітьми про зміст занять, з упором на їх яскравість і цікавість;
- бесіда з вихователем.

3. Корекційний блок.

Мета: знизити рівень агресивної поведінки дошкільника.

Форми і методи роботи:

- Розігрування казок.
- Рольове програвання ситуацій.
- Творчі завдання.
- Бесіди.
- Ігри-комунікації.
- Проективні ігри.
- Пізнавальні ігри.
- Арт-техніки
- Вправи на розвиток пізнавальної сфери.

4. Оціночний блок.

Мета: вимір динаміки розвитку і загальна оцінка виконаної роботи на подолання агресивної поведінки дошкільнят.

Здійснюється психологом шляхом порівняння результатів психодіагностики агресивної поведінки на початку втілення програми та в кінці.

Основні принципи побудови програми (додаток 5).

Умови роботи з дітьми

1. Згода і бажання дитини.
2. У дітей не повинно бути алергії на пил від сухого піску, шкіряних захворювань та порізів на руках.

Рекомендації для працюючого за цією програмою (додаток 6).

Рекомендації для вихователів (додаток 7).

Рекомендації для батьків (додаток 8, 9, 10).

ОБЛАДНАННЯ:

- магнітофон;
- великі намистинки;
- синельний дріт;
- сенсорні килимки;
- пісочниця з піском;
- дрібні предмети (дерева, кущі, будиночки...);
- кіндер-іграшки;
- кольорові олівці;
- папір формату А-4 і А-3;
- повітряні кульки різних кольорів, фактури;
- газетний або кольоровий папір;
- цукерки;
- маски левенят;
- поролонові губки;
- ємкості з чистою водою;
- гуаш;
- пензлики;
- стаканчики з водою для фарб;
- пластилінова паста яскравого кольору (або солоне тісто, глина, віск...);
- комп'ютерний диск;
- старі газети;
- два відрізки фольги по 20 см.;

- 10 гудзиків різної форми та величини;
- музичні інструменти або щось, чим можна видавати звуки (стукати ручкою, шарудіти фольгою, шелестіти пакетом і т.д.);
- поліетиленові пакети;
- ножиці;
- скотч;
- мотузочки або стрічки,

Структура програми

1. *Тривалість заняття* – 25 хвилин (Наказ МОН 20.04.2015 № 446 «Про затвердження гранично допустимого навчального навантаження на дитину у дошкільних навчальних закладах різних типів та форми власності»).
- *Форма проведення* – індивідуальна з залученням батьків.
- *Загальна кількість занять* – 11.
- *Заняття проводяться* 1 – 2 рази на тиждень.
- *Працюємо з дітьми*, які пройшли попереднє психологічне діагностування та за рекомендаціями ІРЦ, враховуючи вік та показники.
- *Місце проведення* – навчальний кабінет психолога, групова кімната.

Схема побудови занять.

1. Початковий етап

(зниження напруги, створення позитивної психологічної атмосфери шляхом традиційного привітання, спілкування та комунікативних ігор).

2. Основний етап

(виконання вправ, технік на зниження агресивності).

3. Заключний етап

(рефлексія, домашнє завдання).

Критерії ефективності програми

1. Виконання діагностичних завдань.
2. Дитина вміє називати власні емоції та емоції оточуючих.
3. Дитина знає особисті подразники, які викликають гнів.
4. Сформовані навички самоконтролю, спілкування у конфліктних ситуаціях.

5. Застосовуються навички: вираження гніву в прийнятній формі («Торбинка гніву», «Газетна армія», «Брюс Всемогутній»...).
6. Дитина вміє співчувати, співпереживати, довіряти.
7. Сформована адекватна самооцінка.
8. Розвиток творчих здібностей.
9. Взаємодія всіх учасників освітнього процесу (дитина, вихователь, батьки, практичний психолог).

Відстеження результативності програми

Програма «Психокорекція агресивної поведінки дитини 5 – 7 років» була апробована в ЗДО № 11 «Теремок» м. Миргород протягом 2018-2019 навчального року. Перед тим, як проводити Корекційно-розвиткові заняття проводилося комплексне дослідження особливостей дитини, зокрема визначення рівня прояву агресії в дитини з позиції батьків, вихователя, самої дитини. Результати діагностики за комплексом психодіагностичних методик: методика «Вулкан»; анкета для батьків Г. П. Лаврентьєва, Т. М. Титаренко; структуралізоване спостереження; тест «Тривожність» (Р. Темл, М. Доркі, В. Амен) показали, що всі діти мали підвищений індекс агресивності, низький рівень самооцінки, середній рівень тривожності. Цифрові дані вхідного діагностування відображені в графіках (додаток).

За результатами діагностування була написана дана програма та розроблено ряд рекомендацій для батьків та вихователя з метою реалізації принципів: «Системності» та «Педагогіка партнерства». Заняття за даною програмою проходили в індивідуальній формі з дітьми 5 – 7 років, до участі залучалися батьки.

Після проведеної роботи проведено повторне комплексне діагностування, аналіз якого показав, що відбулося зниження показників агресивності, у дітей сформувався адекватна самооцінка, знизився рівень тривожності. Результати проведеного обстеження показано в графіках (додаток).

Вище вказані дані також підкріплюються спостереженнями вихователів, які працюють із даними дітьми та їх батьками.

План-сітка корекційно-розвиткової програми «Психокорекція агресивної поведінки дитини 5 – 7 років»

Завдання	Тренінгові дії	Час	Критерії успіху окремих етапів програми
<p>Заняття № 1. Знайомство - 25 хв. Мета: налагодити контакт із дитиною, формувати навички довірливої взаємодії, зниження рівня емоційної напруги, розвиток творчості, фантазії, мовлення, комунікативних навичок.</p>			
Створення позитивного настрою для роботи, налагодження контакту з дитиною	Ритуал привітання Гра «Передай тепло рук»	2 хв.	Дитина контактувала з дорослим, посміхалася
Діагностика емоційного стану, настрою, дослідити почуття, хвилювання особистості. Корекція комунікативних проблем, агресивності. Розвиток навичок комунікативної взаємодії, збагатити словниковий запас	Техніка «Виготовлення ляльки-намистинки»	20 хв.	Дитина склала розповідь про себе, використовуючи образ ляльки
Формувати довільність поведінки, здатність до рефлексії	Рефлексія заняття Ритуал «виходу з заняття» Домашнє завдання	3 хв.	Дитина дала відповідь на поставлені запитання, усміхнена та спокійна
<p>Заняття № 2. Знайомство з казковою країною та її королем - 25 хв. Мета: розвивати емоційний інтелект, самоідентифікація своїх почуттів, способів їх прояву, зняття емоційної напруги.</p>			
Налагодити тактильний контакт, формувати навички взаємодії	Ритуал привітання Гра «Передай тепло рук»	2 хв.	Дитина контактувала з дорослим, посміхалася
Розвиток сенсорики, вивчення правил роботи з піском	Техніка «Мотиваційні ігри з піском»	5 хв.	Дитина вільно, не відчуваючи дискомфорту, працювала з піском
Розвивати емоційний інтелект,	Техніка «Створення країни почуттів»		Дитина створила сюжет на піску,

ідентифікувати своїх почуття, ввести поняття «міра», створити можливості помітити різноманітність прояву почуттів		15 хв.	відповіла на запитання, розрізнила та назвала почуття, пояснила для чого потрібна «міра» в прояві почуттів
Формувати довільність поведінки, здатність до рефлексії	Рефлексія заняття Ритуал «виходу із заняття»	3 хв.	Дитина зацікавилася, проявила бажання працювати з почуттями
Заняття № 3. Знайомство зі слугою на ім'я Злість - 25 хв.			
Мета: познайомити з почуттям-злість, ідентифікувати його в різних проявах у житті, розвивати емоційний інтелект, ввести поняття «неприємні почуття», можливість помітити різновид прояву почуттів.			
Розвивати виразність міміки, створити позитивний настрій	Ритуал привітання Гра «Передай посмішку»	2 хв.	Дитина продемонструвала готовність працювати, посміхнулася
Познайомити з почуттям – злість, ідентифікувати його в різних життєвих проявах	Техніка «Подорожуємо країною почуттів»	7 хв.	Дитина розпізнала почуття злості, зазначила її користь та шкоду, зауважила на необхідності міри в прояві.
Зняти емоційну напругу	Танок	3 хв.	Дитина розслабилася, спокійна
Розвивати уміння взаємодіяти з іншими, підтримувати їх; розвивати здатність усвідомлювати особисті кордони та кордони інших.	Обігравання казки «Змова» в пісочниці	10 хв.	Дитина обіграла казку в піску, дала відповіді на запитання
Формувати довільність поведінки, здатність до рефлексії	Рефлексія заняття Ритуал «виходу із заняття» Домашнє завдання	3 хв.	Дитина зробила висновки, спокійна та задоволена
Заняття № 4. Левеня у школі - 25 хв.			
Мета: зняття емоційної напруги, визначення стратегій взаємодії у сімейних стосунках, усвідомлення стратегій поведінки та їх корекція при необхідності.			
Налагодити тактильний контакт, формувати навички	Ритуал привітання Гра «Передай тепло рук»	2 хв.	Дитина контактувала з дорослим, посміхалася

взаємодії			
Розвиток почуттів, мислення. Усвідомлення та впізнавання наслідків творчих та руйнівних вчинків. Передача досвіду, мудрості від старшого покоління молодшому Корекція агресивної поведінки	Казка «Левеня у школі» Інценування казки	10 хв. 10 хв.	Дитина ознайомила з сюжетом казки, дала відповіді на поставлені запитання, зробила висновок
Формувати довільність поведінки, здатність до рефлексії	Рефлексія заняття Ритуал «виходу із заняття» Домашнє завдання	3 хв.	Дитина спокійна та задоволена
Заняття № 5. Брюс Всемогутній - 25 хв.			
Мета: зняти емоційне і фізичне напруження, формувати навички відчуття свого тіла, ознайомити зі способами зниження рівня роздратування, відчуття контролю над ситуацією, продовжувати вчитися ідентифікувати свої почуття, емоції.			
Створити позитивний настрій роботи	Ритуал привітання Сюрпризний момент	2 хв.	Дитина продемонструвала готовність працювати, посміхнулася, зацікавилася
Розвивати вміння розрізняти емоційні стани, створити атмосферу довіри та співпраці, закріпити знання про почуття злості, різнобічність її прояву.	Вправа «Портрет агресивної людини»	10 хв.	Дитина намалювала малюнок, співпрацювала з мамою, дала відповіді на поставлені запитання, порівняла бачення почуття злості з позиції дорослого та дитячої
Зняти емоційне і фізичне напруження, формувати навички відчуття свого тіла, ознайомити із способами зниження рівня роздратування.	Вправа «Брюс Всемогутній»	5 хв.	Дитина проявила активність, розслабилася
Зняти м'язову напругу, формувати	Вправа «Вогняний дракон»	5 хв.	Дитина виконала рухи відповідно завданню,

уміння заспокоюватися через дихання.			емоційно відгукнулася
Формувати довільність поведінки, здатність до рефлексії	Рефлексія заняття Ритуал «виходу із заняття» Домашнє завдання	3 хв.	Дитина спокійна та задоволена
Заняття № 6. Я і моя команда - 25 хв. Мета: розвивати навички взаємодії в групі, здатність відчувати особисті кордони та кордони інших людей, згуртовувати членів сім'ї, зацікавити нетрадиційними техніками спілкування.			
Розвивати виразність міміки, створити позитивний настрій	Ритуал привітання Гра «Передай по колу посмішку»	2 хв.	Дитина контактувала з дорослим, посміхнулася
Розвивати уміння вступати в контакт з іншими учасниками, підтримувати його, розвивати навички відстежувати та адекватно проявляти свої почуття, розвивати здатність відчувати особисті кордони та кордони інших людей.	Техніка «Груповий малюнок на вологому папері»	20 хв.	Дитина проявила бажання та прагнення співпрацювати, емоційно відреагувала, взяла активну участь у процесі створення картини, відповіла на поставлені запитання
Формувати довільність поведінки, здатність до рефлексії	Рефлексія заняття Ритуал «виходу із заняття»	3 хв.	Дитина зробила висновки, спокійна та задоволена
Заняття № 7. Я і мій партнер - 25 хв. Мета: вчитися прислухатися до себе, своїх реакцій на поведінку партнера, відстежувати і розуміти його невербальні сигнали, розвивати свою чутливість.			
Налагодити контакт, формувати навички взаємодії	Ритуал привітання Гра «Передай тепло рук»	2 хв.	Дитина продемонструвала готовність працювати, посміхнулася
Визначення стратегій взаємодії в стосунках: дослідження своїх реакцій на дії іншої людини, а також реакції партнера (в групі/житті),	Вправа «Я і мій партнер»	10 хв.	Дитина разом з мамою намалювала малюнок, проявила зацікавлення у процесі створення сюжету, старалася робити це без коментування,

усвідомлення стратегій поведінки та їх корекція при необхідності			отримала задоволення від спільної роботи. Мама дала відповіді на запитання, зробила висновки
Розвивати емоційний інтелект; гармонізувати внутрішній стан; формувати творчу активність, фантазію; розвивати дрібну моторику руки, впевненість у своїх силах	Техніка «Мрія мого сердечка»	10 хв.	Дитина виготовила серденько, розповіла про свої мрії, бажання
Формувати довільність поведінки, здатність до рефлексії	Рефлексія заняття Ритуал «виходу із заняття»	3 хв.	Дитина спокійна та задоволена
Заняття № 8. Сторони гніву - 25 хв.			
Мета: знизити рівень агресії, дозволити дитині випустити свої негативні емоції, дати можливість познайомитися з ними, формувати навички самоконтролю.			
Налагодити контакт, формувати навички взаємодії	Ритуал привітання Гра «Відгадай та покажи емоцію»	3 хв.	Дитина контактувала з дорослим, посміхнулася ідентифікувала емоційні стани
Вивчити правила роботи з пластиліном.	Ігри – знайомства з використанням різних видів тіста та пластиліну	5 хв.	Дитина вільно працювала з пластиліном (тістом...)
Знизити рівень агресії, дозволити дитині випустити свої негативні емоції, дати можливість познайомитися з ними, розвивати емоційний інтелект	Техніка «Сторони гніву»	15 хв.	Дитина створила власний образ неприємних для неї емоційних станів, розповіла про них, дбайливо відпустила, трансформуючи в те, що дало захист і відчуття безпеки
Формувати довільність поведінки, здатність до рефлексії	Рефлексія заняття Ритуал «виходу із заняття»	2 хв.	Дитина спокійна та задоволена
Заняття № 9. Я – молодець! - 25 хв.			
Мета: зняти м'язову напругу, виплеснути енергію, знизити рівень агресії,			

поліпшити контакт дитини зі своїм тілом, навчити дитину контролювати силу своїх емоцій, розвивати впевненість у собі.			
Створити позитивний настрій, сприяти зміцненню сімейних стосунків, учити розуміти почуття інших, надавати підтримку	Ритуал привітання Гра «Добра тварина»	3 хв.	Дитина контактувала з дорослим, посміхнулася
Зняти м'язову напругу, виплеснути енергію	Вправа «Газетна армія»	5 хв.	Дитина проявила активність
Знизити рівень агресії, зняти м'язову напругу, поліпшити контакт дитини зі своїм тілом	Техніка «Масаж із фольги»	5 хв.	Дитина виконала рухи відповідно завданню
Навчити дитину контролювати силу своїх емоцій	Вправа «П'ять гудзиків»	5 хв.	Дитина проявила бажання та прагнення клацанням пальців запустити гудзики на рівну відстань
Корекція негативного настрою та відновлення сил. Уміння справлятися з гнівом, роздратуванням	Гра «Диби – диби – дух»	5 хв.	Дитина запам'ятала слова «Диби – диби – дух», якими можна користуватися, щоб справлятися зі своїм гнівом
Формувати довільність поведінки, здатність до рефлексії	Рефлексія заняття Ритуал «виходу із заняття» Домашнє завдання	2 хв.	Дитина спокійна та задоволена
Заняття № 10. Зона безпеки - 25 хв.			
Мета: дати дитині розуміння, що існує безпечний простір, де для неї є місце; розслабити м'язову напругу; трансформувати неприємну ситуацію.			
Створити позитивний настрій	Ритуал привітання	2 хв.	Дитина продемонструвала готовність працювати
Дати дитині розуміння, що існує безпечний простір, де для неї є місце. Створити власний безпечний простір,	Техніка «Будуємо дім»	10 хв.	Дитина використала різні засоби для створення мелодійних звуків, розрізняла характер звучання (веселе, сумне, гучне,

розповісти про нього			спокійне...), висловила свої думки у системі: дитина – мама, дитина – тато
Трансформувати неприємну ситуацію, знизити рівень тривоги, «переписати» неприємний сценарій із минулого досвіду	Техніка «Таємничі укриття»	10 хв.	Дитина виготовила «капельох-невидимку», дала відповіді на поставлені запитання
Формувати довільність поведінки, здатність до рефлексії	Рефлексія заняття Ритуал «виходу із заняття»	3 хв.	Дитина спокійна та задоволена
Заняття № 11. Чорний капітан – Білий капітан - 25 хв.			
Мета: вчити адекватно реагувати на різні життєві ситуації, формувати навички взаєморозуміння, підтримки, розвивати критичне мислення, інтегрувати і закріплювати набуті знання та навички в повсякденному житті.			
Створити позитивний настрій	Ритуал привітання	2 хв.	Дитина контактувала з дорослим, посміхнулася
Розвиток відповідальних рис особистості	Казка «Про Чорного та Білого капітанів» Слухання спокійної музики	6 хв.	Дитина ознайомила з сюжетом казки, дала відповіді на поставлені запитання, зробила висновок
Вчити дитину усвідомлювати та ідентифікувати власні емоційні стани, формувати вміння їх адекватного, конструктивного прояву, розвивати комунікативні навички, вміння висловлювати свої почуття. Узагальнити набуті знання та уміння	Гра в Чорного та Білого капітанів	14 хв.	Дитина активно проявила себе, виконуючи ролі, зуміла передати емоційний стан, почуття героя, використала набуті знання
Формувати довільність поведінки, здатність до рефлексії	Рефлексія заняття Ритуал «виходу із заняття»	3 хв.	Дитина спокійна та задоволена

Конспекти занять

Заняття № 1

Знайомство

Мета:

- налагодити контакт із дитиною,
- формувати навички довірливої взаємодії,
- знизити рівень емоційної напруги,
- розвивати творчість, фантазію, мовлення, комунікативні навички.

Обладнання: намистинки, синельний дріт, сенсорні килимки.

Тривалість: 25 хв.

Хід заняття

I. Організаційний момент (2 хв.)

1. Ритуал привітання

«Добрий день!» – сказало сонце
І поглянуло в віконце.
Щічки нам полоскотало,
День казковий обіцяло!

2. Гра «Передай тепло рук»

Мета: налагодити тактильний контакт, формувати навички взаємодії.

Інструкція: Зараз ми з тобою будемо вітатися за допомогою рук, але кожного разу тиснучи їх із різною силою напору.

- Що ти відчував?
- При якому потискуванні рук ти почувався найкомфортніше?

II. Основна частина (20 хв.)

Техніка «Виготовлення ляльки - намистинки»

Мета: Діагностика емоційного стану, настрою, дослідження почуттів, переживань особистості. Корекція комунікативних проблем, агресивності. Розвиток навичок комунікативної взаємодії один з одним, збагачення словникового запасу.

Завдання:

1. Розвиток пізнавальної сфери дитини.
2. Розвиток емоційно-вольової сфери.
3. Формування комунікативних навичок.
4. Збагачення уявлень про навколишній світ.

Обладнання: намистини, сенсорні килимки, синельний дріт.

Інструкція та виконання вправи:

I етап. Створення ляльки

1. Вибір пружинки за кольором, який подобається.
2. Знайомство з пружинкою.
3. Зразок ляльки робить психолог із синельного дроту, зігнувши його навпіл, нанизавши намистину, яка виконає роль голови, а далі надається симетрична форма рук, тулуба, ніг із дроту. Лялька вітається з дитиною.

II етап. Запитання:

- Як звуть ляльку?
- Скільки їй років?
- З ким вона живе?
- Як вона проводить час?
- Чим лялька любить займатися?
- Чим займатися не любить?
- Коли вона гнівається?
- Що їй потрібно робити, щоб не гніватися?

III етап. Створення казки: [16, 9]

- Жили-були ...
- І раптом одного разу ...
- Через це...
- Кульмінація ...
- Розв'язка ...
- Мораль казки ...

IV етап. Заключна частина (3 хв.)

1. Рефлексія заняття

- Що для тебе сьогодні було цікавим, корисним?
- Що запам'яталося, вразило найбільше?
- Чому тебе навчила намистинка?

2. Ритуал «виходу з заняття»

Сонце гріє промінцями,
Нас цілує, наче мама,
У віконце заглядає,
В казку двері зачиняє.

3. Домашнє завдання

Намалювати разом із батьками те місце і час, можливо предмети, тварини, люди, де намистинці буде радісно, приємно. Вона буде почуватися щасливою, матиме бажання перебувати там якомога довше або куди повертатиметься періодично.

Рекомендації до заняття: виготовлену ляльку-намистинку дитина забирає з собою (за бажанням), домашнє завдання передається у друкованому вигляді

батькам.

Заняття № 2

Знайомство з казковою країною та її королем

Мета:

- розвивати емоційний інтелект,
- самоідентифікація своїх почуттів, способів їх прояву,
- зняти емоційну напругу.

Обладнання: пісочниця з піском, дрібні предмети, кіндер-іграшки.

Тривалість: 25 хв.

Хід заняття

I Організаційний момент (2 хв.)

1. Ритуал привітання

«Добрий день!» – сказало сонце
І поглянуло в віконце.
Щічки нам полоскотало,
День казковий обіцяло!

2. Гра «Передай тепло рук»

Мета: налагодити тактильний контакт, формувати навички взаємодії.

Інструкція.

Психолог: зараз ми з тобою будемо вітатися за допомогою рук, але кожного разу тиснучи їх із різною силою напору.

- Що ти відчував?
- При якому потискуванні рук ти почувався найкомфортніше?

II Основна частина (20 хв.)

1. Техніка «Мотиваційні ігри з піском» (5 хв.)

Мета: познайомити дитину з матеріалом, відчутти його властивості, зняти напругу, підготувати до подальшої роботи.

Обладнання: пісочниця з піском.

Інструкція:

А) Розслабитися і покласти дві руки на пісок:

- Який він?
- Прислухайтеся до себе

Б) Вітаємось із піском

В) Граємось: дощик іде (кур'ячий, посилений), сходинки з долоньки в долоньку, створюємо квіти (за допомогою пальців).

2. Техніка «Створення країни почуттів» (20 хв.) [4, 15]

Мета: розвивати емоційний інтелект, ідентифікувати свої почуття, ввести поняття «міра», створити можливості помітити різноманітність прояву почуттів.

Обладнання: пісочниця з піском, дрібні предмети, кіндер-іграшки.

Інструкція:

1. Створення казкової країни

Психолог із дитиною сідають на килим, навколо пісочниці і починає розповідати казку:

«Десь далеко-далеко, а можливо, і зовсім поруч, наприклад, у цій пісочниці, існує дивовижна країна. Давай створимо її разом. Там є річка (*в пісочниці створюється річка*), є гори (*створюються гори*), є темні дрімучі ліси (*насаджується ліс*) і залиті сонцем галявини (розрівнюється майданчик для *галявин і садять квіти*), є тонкі підступні болота (*створюють болото*). Подивися, як швидко у нас з'явилася Казкова країна на місці пустелі! Ми створили її своїми руками, ми – творці цієї країни, адже подібна країна є в душі кожного з нас.

Править цією країною Король (*психолог дістає фігурку Короля і показує її дитині*). У нього є безліч слуг та придворних. Король мудрий і добрий. Він здатен бачити в кожному найкраще. Він дає слугам ту роботу, яка у них виходить найкраще, і гідно її оцінює.

– Як ти вважаєш, де живе Король? Звичайно ж – у палаці! Щоб створити палац, ми станемо з тобою архітекторами.

Які у нас вийшли чудові палаці, і поглянь, які вони різні!

- Чому? Як ти думаєш?

У житті ми всі дуже різні, і кожен архітектор пропонує щось своє, особливе. Але для сьогоденної історії нам належить вибрати для Короля один із палаців.

– В який із палаців ти поселиш Короля і чому?

Отже, палац для Короля обраний.

– А чому він розташований саме тут?

А тепер введи Короля до палацу, надаючи йому відповідні почесті. Можна в пісочницю додати дрібні предмети, фігурки людей, тварин.

Отже, створена Казкова країна, ми познайомилися з її Королем, обраний для нього палац. Король був урочисто введений до палацу.

Але ж він не може жити один. У нього багато слуг. Та серед них є особливі. І зараз ти з ними познайомишся. Це почуття: Радість, Смуток, Задоволення, Образа, Злість... (*Завданням є донести до дитини, що почуття – це слуги короля, який символізує наше «Я»*).

2. Знайомство зі слугами-почуттями

Інформація для психолога

Алгоритм знайомства зі слугою-почуттям може бути наступним:

1. Ім'я (наприклад, знайомиться зі слугою на ім'я Радість).
2. Вибір фігурки образу слуги-почуття (Як же виглядає цей слуга?).
3. Обговорення фігурки. Акцент робиться на тому, що всі образи – різні і ми всі – різні, в цьому наша винятковість і несхожість один на одного. Саме тому людям, які усвідомлюють свою несхожість і приймають винятковість іншого, ніколи не буває нудно разом.
4. Знайомство зі слугою-почуттям з опорою на всі модальності. Зоровий образ слуги-почуття ми вже маємо (у вигляді фігурки). Тому ми підключаємо до знайомства інші модальності:
 - слуховий аналізатор (які звуки супроводжують появу цього слуги; яка музика звучить, коли з'являється цей слуга, як він говорить, який у нього голос: високий? Низький? Тихий? Гучний?);
 - нюховий аналізатор (чим пахне слуга: приємний запах чи ні, що це за запах);
 - Які запахи приносить з собою Радість?
 - смаковий аналізатор (який смак приносить із собою слуга: гіркота, солодкість, кислоту, сполучуваність, модифікації смаків);
 - Чим пригощають в палаці, коли гостює Радість?
 - тактильно-кінестетичний аналізатор (який на дотик цей слуга, які він здійснює рухи, які танці виконує).
 - Через які дотики можна подарувати радість близькій людині?
5. Обираємо місце, де проживає дане почуття (галявина, долина, берег річки, болото тощо). Обґрунтовуємо вибір місця (чому саме тут оселився цей слуга Короля).
6. Проговорюємо і програємо прихід слуги-почуття до Короля. Звертаємо увагу на реакцію та поведінку Короля при появі кожного з гостей.
 - Як ти вважаєш, що відбувається з Королем, коли до нього приходять слуга на ім'я Радість?

- Звичайно ж він радіє! Як саме він проявляє свою радість? (Танцює, співає, посміхається, плескає в долоні, влаштовує свята...)
- Як часто радість приходить до тебе в гості?
- Коли і як це відбувається?

7. Вводимо поняття Міри (що буде з Королем і королівством, якщо хтось із слуг-почуттів забуде про свій будинок і надовго затримається у палаці). Втрата відчуття Міри – це втрата емоційного балансу. Зазначаємо, як нам служить слуга-почуття, в яких ситуаціях воно приносить користь, а в яких – шкодить.

Думаю, що слуга на ім'я Радість завжди бажаний гість в домі, але що буде з Королем, якщо вона занадто довго гостюватиме у палаці? Так. Він просто втомиться. Та й справи в королівстві погіршаться, якщо постійно сміятися, співати, веселитися. Але як же Радості дізнатися, коли вже час повертатися додому?

Секрет королівських слуг у тому, що вони володіють важливою якістю – МІРОЮ. У всьому знають міру, не роблять занадто, вміють вчасно зупинитися, щоб не нашкодити ні собі, ні іншим. Тому слуга на ім'я Радість знає, коли потрібно піти.

- Яка фігурка буде символізувати Міру? (в подальшій роботі будемо звертатись до неї. Вона може використовуватись для встановлення дисципліни. Демонструючи фігурку, можна зауважити: «Мені здається, що ти забув про щось дуже важливе. Як ти думаєш, про що?»)

8. Проговорюємо як розпізнати слугу-почуття у себе та в інших.

- Що допомагає тобі зрозуміти, що саме це Радість?

Опрацьовуємо Смуток.

Робимо акцент на наступних моментах:

1. Закриваємо очі. Робимо глибокий вдих - глибокий видих. Стараємося уявити як до Короля приходить суга на ім'я Смуток: вривається у широко відчинені двері чи тихенько у щілину, влітає через розкрите вікно чи виповзає з кутка.
 - На яку тварину чи явище природи вона схожа?
 - Які звуки приносить? Охає, ахає, стогне, кричить, сміється, мовчить чи просто шмигає носом?
2. Робимо глибокий вдих - повільний видих, відкриваємо очі. Дитина обирає фігурку, що характеризує слугу Смуток, розповідає про неї.
 - Що, на твою думку, Король робитиме зі слугою Смуток?
 - Якими будуть ці ігри? (Сумними)
 - А ще що вони можуть робити? (розглядати картини, на яких зображені сумні люди, тварини, пейзажі)

3. З'являється сонечко.

– Що відбувається?

Це Міра прийшла нагадати Смуткові, що вже час додому повертатися. Король засумував і йому час багато про що поміркувати.

– Про що розмірковував Король після того, як слуга на ім'я Смуток залишив його?

Коли до Короля приходять цей слуга, то він починає розуміти потреби своїх підданих, прагне їх зрозуміти, намагається допомогти, співчуває. Та слуга ім'я Смуток має володіти такою якістю, як Міра. Якщо довго сумувати, то можна і захворіти. Тому і говорять: «Все хороше, що в міру».

– А як ти покращуєш свій настрій?

– Хто тобі може допомогти?

Опрацьовуємо Інтерес.

Робимо акцент на секреті Інтересу: «Потрібно вчитися прислухатися до себе, своїх почуттів, слухати і уважно спостерігати за співрозмовником». Багато явищ навколо викликають нашу цікавість. Завдяки цьому ми пізнаємо навколишній світ, себе.

– А де можна знайти відповіді на запитання?

– Чи може втомитися Король від слуги на ім'я Інтерес?

– Яка якість Інтересу допомогла відчувати стан Короля?

– А чим ти цікавишся у житті?

III Заключна частина (3 хв.)

1. Рефлексія заняття

Ми з тобою отримали безцінний досвід радості від спільної роботи, прийняття важливих рішень, підтримки іншого. Все це стане в нагоді у повсякденному житті. Давай візьмемо з собою цей досвід із нашої Казкової країни. Для цього простягни руки над створеною піщаною країною. Відчуй тепло, яке йде до нас. Візьми його в свої долоні (кисті рук описують півколо, ніби в долонях з'явилася куля). У наших руках золотиста куля, в якій знаходиться наш безцінний досвід. Піднеси її до свого серця. Вона залишиться з тобою (*всі дії проводяться спільно з психологом*).

2. Ритуал «виходу з заняття»

Сонце гріє промінцями,
Нас цілує, наче мама,
У віконце заглядає,
В казку двері зачиняє.

Рекомендації до заняття: не брати для опрацювання більше 4 – 5 почуттів; мають переважати приємні, позитивні; пісочна країна не розбирається.

Заняття № 3

Знайомство зі слугою на ім'я Злість

Мета: познайомити з почуттям-злість, ідентифікувати його в різних проявах у житті, розвивати емоційний інтелект, ввести поняття «неприємні почуття», можливість помітити різновид прояву почуттів.

Обладнання: пісочниця з піском, дрібні предмети, кіндер-іграшки, кольорові олівці, аркуш паперу А-4.

Тривалість: 25 хв.

Хід заняття

I Організаційний момент (2 хв.)

1. Ритуал привітання

«Добрий день!» – сказало сонце
І поглянуло в віконце.
Щічки нам полоскотало,
День казковий обіцяло!

2. Гра «Передай посмішку»

Мета: налаштування на роботу, відпрацювання міміки, створення позитивного настрою.

Інструкція.

Психолог: Зараз ми з тобою будемо обмінюватися посмішками в різному емоційному стані: втомлений, здивований, радісний, спокійний, розчарований, щасливий.

Що для тебе було приємнішим: дарувати посмішку чи бачити її в іншої людини?

II Основна частина (20 хв.)

1. Техніка «Подорожуємо країною почуттів» (7 хв.) [4, 26].

Мета: розвивати емоційний інтелект, познайомити з почуттям – злість, ідентифікувати його в різних життєвих проявах.

Обладнання: пісочниця з піском, дрібні предмети, кіндер-іграшки.

Інструкція.

Дитина повертається до роботи з піском у Казковій країні (дивись попереднє заняття).

Сьогодні ми познайомимося зі слугою Короля на ім'я Злість.

– Тобі знайоме це почуття?

- А як ти знаєш, що ти зараз став злим?
- В яких ситуаціях ти можеш розізлитися?
- А де ти цю злість відчуваєш у своєму тілі?
- Яка вона за розміром, кольором?

Пропоную вибрати фігурку, яка асоціюється зі злістю і розповісти про неї.

- Де Злість живе в Казковій країні?
- Які звуки її супроводжують?
- Який запах її супроводжує?
- Які блюда на смак любить Злість?
- Які рухи здійснює зла людина?
- Що відбувається з Королем, коли до нього приходить слуга на ім'я Злість?
- Чи приємно, на твою думку, підлеглим перебувати поряд з Королем в той час, коли у нього гостює Злість? *Звичайно, неприємно.* Але ж вона є слугою Короля, а це означає, що в ній є щось і корисне.
- Навіщо вона може бути потрібною? В яких ситуаціях?
- А якщо Злість прийшла надовго, забувши про Міру, що відбувається з такою людиною?

2. Танок (3 хв.)

Мета: зняти емоційне напруження

Інструкція.

Психолог: У Казковій країні придумали спеціальні танці для того, щоб слуга на ім'я Злість згадувала про Міру?

Це танці під ритмічну музику зі словами:

«Наш Король танцює,
коли до нього прийшов слуга на ім'я Злість.
Тупотить ногами,
погрожує кулаками,
говорить на видиху «Ух - ух ».

3. Обігравання казки «Змова» в пісочниці (10 хв.) [4, 31].

Мета: розвивати вміння взаємодіяти з іншими, підтримувати їх; розвивати здатність усвідомлювати особисті кордони та кордони інших.

Обладнання: пісочниця з піском, дрібні предмети, кіндер-іграшки.

Ми познайомилися зі слугами Короля, що зветься почуттями. Серед них є ті, з якими зустрічатися приємно, а є ті, яких волієш бачити якомога рідше. Але ж ми уже знаємо, що Смуток, Образа, Страх, Злість теж є вірними слугами Короля. Але так вважали не всі. Деякі почали говорити: «Навіщо нам ці противні Образа, Злість? Коли вони приходять. То ми сваримося, б'ємося, нам неприємно. Давайте підмовимо Короля вигнати їх із країни!»

Та Король був мудрим правителем і зупинив своїх підлеглих.

- Скажіть мені, якщо про вас за спиною говорять погано, перешіптують, насміхаються, то ви це відчуєте? Звичайно!
- Для вас це буде приємно чи неприємно?
- А коли вам неприємно, то ви здійснюєте хороші чи погані вчинки?

Так сталося і в нашій Казковій країні.

(Далі казка обіграється у пісочниці).

Однієї темної ночі на краю лісу зібрались слуги: Образа, Страх та Злість. Вони стали обговорювати те, що їх мають бажання вигнати з країни «Ми їм зовсім не потрібні! Їм без нас краще живеться!» - фirkала Образа, а слуга на ім'я Злість стиснувши кулаки, відповідала: «Ми ще покажемо на що здатні! Посадимо Короля до в'язниці і будемо правити країною!»

Заколотники прокралися до палацу, схопили сплячого Короля і кинули його до в'язниці. Зібравшись зранку в Тронній залі, придворні застигли від несподіванки та здивування. На троні сиділа слуга на ім'я Злість. Вона намагалася на свою голову одягнути корону, але та постійно сповзала. Вона була чарівною. Тоді Злість зі злістю кинула її під трон.

- Яким був перший наказ нового правителя?

Було вирішено оголосити війну сусідній державі. Окрім того, від тепер кожному жителю королівства потрібно було доносити своїх сусідів, вирішувати всі суперечки з допомогою кулаків, лякати один одного неприємностями. Можна тільки уявити, яке життя настало в країні, враховуючи те, що слуги на ім'я Радість, Задоволення, Інтерес були виселені.

Країну було зруйновано. Так відбувається, коли до влади приходять не законний Король, а слуга на ім'я Злість, що забула про Міру?

- Чи приємно на це дивитись?

Теж саме, мабуть, відбувається у людини в середині, якщо вона постійно з усіма свариться, б'ється, ображається...

Так далі продовжуватися не могло. Жителі країни почали робити багато добрих справ, допомагати один одному, підтримувати. Любов допомагала людям жити. Поступово країна почала відбудовуватися. Так вони дійшли висновку, що це головне почуття в країні. Легенди розповідають, що Любов живе у серці. Вона дозволяє турбуватися про себе та близьких, допомагає створювати хороший настрій, дає сили на здійснення добрих справ, вчить пробачати тих, хто нас образив... доторкнувшись до свого серця, можна відчути тепло. Це говорить про те, що там дуже багато Любові.

- Цікаво, що ж було далі?

Слуги на ім'я Радість та Інтерес дісталися в'язниці та звільнили Короля. Вони напоїли його з посудини, наповненої Любов'ю. до короля повернулись сили, впевненість, мужність і мудрість. Царською ходою він пішов до палацу. Побачивши його, Образа, Страх та Злість затрусилися, впали на коліна, почали просити пробачення. А піддані зашипіли: «Ось! Ми ж Вам радили їх позбутися. Тоді нічого б цього не трапилось!»

Та Король зупинив їх: «Справа не в моїх слугах, а в дурних думках та розмовах! Я даю їм три дні на роздуми. Нехай самі вирішують залишатися їм, знайшовши гідне призначення чи покинути країну».

- Чи правильне рішення прийняв Король?

Через три дні Злість, Образа та Страх прийшли до Короля і сказали: «Ваша Високосте! Вибачте нас Ви і жителі королівства також! Ми згадали про свою якість Мір, усвідомили своє призначення в країні. Дозвольте нам збудувати свої домівки НА КОРДОНІ держави».

- Чому на кордоні? – здивувався Король?

Ось що відповіли слуги: «Слуга на ім'я Страх – найчуттєвіший, найобережніший, він добре відчуває небезпеку, а тому зможе вчасно Вас попередити. У вас буде час на те, щоб гідно її зустріти або запобігти їй. Слуга на ім'я Злість додасть Вам сил для боротьби з ворогом, але не перестаріється, пам'ятаючи про Міру. Слуга на ім'я Образа дуже чуттєва до дурних думок і розмов. Вона буде охороняти вашу гідність».

- Ось так закінчилася казка. Посудину з Любов'ю розмістили у найкрасивішому місці, куди може підійти кожен житель. А зараз візьмемо фігурку, яка відображає кожного з нас, ввійдемо в країну і поставимо її біля цієї посудини.

Обговорення:

- Що сподобалося в казці?
- Що не сподобалося?
- Які почуття запам'яталися найбільше? Чому?
- Що було найважливішим?
- Як ти ставишся тепер до Злості, Образи...?
- Як ти діятимеш, коли розізлися?
- Чи не настав час згадати про інших слуг Короля? Може, про слугу на ім'я Радість або Інтерес?

III Заключна частина (3 хв.)

1. Рефлексія заняття

- Що для тебе сьогодні було цікавим, корисним?
- Що можна зробити, щоб перестати злитись?

2. Ритуал «виходу з заняття»

Сонце гріє промінцями,
Нас цілує, наче мама,
У віконце заглядає,
В казку двері зачиняє.

3. Домашнє завдання

Намалювати разом із батьками почуття захищеності.

Заняття № 4

Левеня у школі

Мета:

- зняття емоційної напруги,
- визначення стратегій взаємодії у сімейних стосунках,
- усвідомлення стратегій поведінки та їх корекція при необхідності.

Обладнання: сюжетні малюнки, маски.

Тривалість: 25 хв.

Хід заняття

I Організаційний момент (2 хв.)

1. Ритуал привітання

«Добрий день!» – сказало сонце
І поглянуло в віконце.
Щічки нам полоскотало,
День казковий обіцяло!

2. Гра «Передай тепло рук»

Мета: налагодити тактильний контакт, формувати навички взаємодії.

Інструкція: зараз ми з тобою будемо вітатися за допомогою рук, але кожного разу тиснути їх з різною силою.

- Що ти відчував?
- При якому потискуванні рук ти почувався найкомфортніше?

II Основна частина (20 хв.)

1. Ознайомлення з казкою (10 хв.) [15, 150].

В одному лісі жила сім'я левів: тато, мама і двоє левенят різного віку. Левова сім'я була дружна і в лісі шановна. Всі звірі цінували лева-батька за мудрість і сміливість. Маму-левицю любили за її доброту і м'якість. Старше левеня поважали за спокійну вдачу і витримку. А молодше левеня ще полюбити не встигли, тому що воно по лісові саме не гуляло та й з іншими лісовими мешканцями спілкувалося рідко.

Прийшов час молодшому левенятку йти в школу.

Нарешті інші звірята дізнаються і люблять мене як тата, маму і брата, мріяло маленьке левеня, – піду в школу і примушу всіх себе поважати.

З першого ж дня в школі левеня домагалось поваги однокласників. Кине в білочку шишку і запитує: «Хто найвлучніший? Хто найсильніший?» Повалить на землю ведмедика і радіє: «Я – найспритніший, я – найсильніший». Ударить слоненя книжкою по голові і кричить від захоплення: «І тебе переміг. Я в класі найсильніший».

Минуло два тижні. Тільки ніхто з однокласників не хотів із левеням дружити. Сумно стало йому, прийшло воно додому і запитує старшого брата:

– Чому ніхто зі мною не дружить? Чому звірі мене не поважають так, як тебе? Мовчить старший брат, спокійно спостерігаючи із-за куща за молодим козеням, яке на галявині пасеться. А маленьке левеня все навколо брата бігає, то за вухо вкусить, то за хвіст потягне:

– Скажи, чому мене ніхто не поважає, ніхто не хоче зі мною дружити? Я ж найсильніший в класі! Я ж син царя звірів!

– Царська сила не в тому, щоб кулаками розмахувати та однокласників ображати, а в витримці та в спокої. Ось ти зараз бігаєш навколо мене, мерехтиш перед очима, як та метушлива муха, а я погляд не відводжу від козеняти. Сила моя в витримці і в спокої. Мене інші звірі поважають тому, що я ні на кого марно не кидаюся.

Послухало маленьке левеня старшого брата і пішло до мами-левиці:

– Скажи, мамо, чому мене ніхто не поважає, ніхто не хоче зі мною дружити? Я ж найсильніший в класі! Я ж син царя звірів!

Обняла левиця свого синочка, лизнула його ніжно і шепнула на вушко:

– Кохане моє кошеня, ти ж ніжний і ласкавий. Сила твоя царська в доброті. Якщо будеш до інших звірят уважним і добрим, то вони всі з тобою дружити захочуть.

Маленьке левеня для себе вже вирішило: «Буду спокійним і стриманим, буду добрим і уважним». Але раптом замислилося: «А для чого мені тоді царська сила?» І з цим питанням маленьке левеня побігло до батька.

– Сказав мені старший брат, що сила царська в витримці і спокої. Мама сказала, що моя сила в доброті. А для чого мені тоді царська сила, для чого мені м'язи, кігті і гострі зуби? – запитує левеня батька.

Подивився цар звірів на свого сина, поклав важку левову лапу йому на плече і м'яким голосом промовив:

– Правду говорять і мама, і брат. Сила царська потрібна не для того, щоб інших звірят ображати. Будеш спокійним і добрим, однокласники тебе полюблять і будуть із тобою дружити. А м'язи потрібні, щоб вигравати спортивні змагання. А кігті і гострі зуби необхідні, щоб захищати молодших і слабших.

Зраділо левеня, що розкрилася йому царська таємниця. Воно знало, тепер у нього обов'язково будуть друзі, а однокласники його поважатимуть і любитимуть так само, як люблять і поважають усіх членів його сім'ї.

Обговорення:

- Чи сподобалося тобі левеня? Чому?
- Які емоції, почуття у тебе викликали його вчинки на початку казки? В кінці?
- А ти в житті інколи дієш як левеня?
- Що ти можеш сказати про його сім'ю?
- Які поради вони дали левеняті?
- Чия порада тобі запам'яталася найбільше? Чому?
- А ти вдома обговорюєш свої проблеми з членами сім'ї?
- До чиєї думки, поради ти прислухаєшся?

2. Інсценування казки (10 хв.)

Інструкція.

Казка закінчилася, а далі пропонується її інсценування.

Дитина одягає маску левеняти, а психолог по черзі виконує роль: брата, мами, батька.

Спочатку має бути спілкування зі старшим братом. Потрібно сісти поруч і запитати секрет царської сили. Згідно з сюжетом казки, старше левеня пояснює молодшому, що сила в витримці і в спокої.

Потім левеня з величезною радістю спілкується з мамою, сидячи у неї на колінах. Вона ніжно обіймає його, цілує в щічку і повідомляє, що сила в доброті.

Сцена з батьком, коли той дбайливо притискає до себе сина і спокійним, рівним, м'яким голосом пояснює для чого левеняті м'язи, кігті і гострі зуби.

III Заключна частина (3 хв.)

1. Рефлексія заняття

- Що для тебе сьогодні було цікавим, корисним?
- Чому тебе навчила лєвова сім'я?
- Як ти використовуєш цей досвід?

2. Ритуал «виходу з заняття»

Сонце гріє промінцями,
Нас цілує, наче мама,
У віконце заглядає,
В казку двері зачиняє.

3. Домашнє завдання

Намалювати щасливе і веселе левеня спільно з татом і мамою. Розповісти казку батькам. Можна програти її в ролях.

Рекомендації до заняття: ознайомити батьків із змістом казки.

Заняття № 5

Брюс Всемогутній

Мета:

- зняти емоційне і фізичне напруження,
- формувати навички відчуття свого тіла,
- ознайомити зі способами зниження рівня роздратування,
- продовжувати вчити ідентифікувати свої почуття та емоції.

Обладнання: повітряні кульки різних кольорів, газетний або кольоровий папір.

Тривалість: 25 хв.

Хід заняття

I Організаційний момент (2 хв.)

1. Ритуал привітання

«Добрий день!» – сказало сонце
І поглянуло в віконце.
Щічки нам полоскотало,
День казковий обіцяло!

2. Сюрпризний момент

Психолог:

– Сьогодні у нас не зовсім звичайне заняття. Ми з тобою будемо працювати не вдвох, а ще з однією людиною. І це твоя мама. (Сюрпризний момент).
Давай привітаємося з нею різними способами.

II Основна частина (20 хв.)

1. Вправа «Портрет агресивної людини» (10 хв.) [1,108].

Мета: розвивати вміння розрізняти емоційні стани, створити атмосферу довіри та співпраці, закріпити знання про почуття злості, різнобічність її прояву.

Обладнання: кольорові олівці, білий папір А-4

Інструкція:

Працюють і мама і дитина.

Здатність до адекватної самооцінки й самокритики, на жаль, не є добре розвиненою якістю в більшості дітей, тим паче в дітей, схильних до агресії. Ця вправа допоможе їм побачити себе збоку й усвідомити деякі свої вчинки в ситуації конфлікту та стиль поведінки в цілому.

Попросіть дитину і маму подумки уявити агресивну людину: її вигляд, як вона поводить себе, як розмовляє, як ходить. Після цього спробувати відобразити ці уявлення на папері. Нехай намалює кожен портрет агресивної людини, своє сприйняття. Коли малюнок буде готовий, обговоріть зображене. Чому дитина саме так намалювала агресивну людину, які її якості вона хотіла підкреслити в цьому портреті? Запитайте також про те, що дитині подобається в намальованій людині, за що її можна поважати. А що, навпаки, не подобається, що хотілося б змінити? Чому цей чоловічок агресивний? Поцікавтеся, як, на думку дитини, ставляться до агресивних людей ті люди, які їх оточують. Як вона сама до них ставиться?

- Що спільного у ваших з мамою малюнках?
- Чи має мама іншу думку? Яку?
- Ти погоджуєшся?

Слід відмітити, що агресія є нормальним людським проявом у певних ситуаціях, коли інші методи вирішення проблеми неефективні (краще відразу навести приклади таких ситуацій або попросити, щоб це зробила сама дитина). Можна також обговорити те, що агресія має деякі прояви, які не тільки не засуджує суспільство, а навіть заохочує. До таких проявів належать, наприклад, наполегливість у досягненні мети й вміння захистити себе та інших людей.

Після того як дитина усвідомила, що агресія — це не завжди погано, ви можете очікувати від неї визнання в собі цієї якості. Запитайте в дитини, коли вона сама поводить себе агресивно стосовно тих, хто її оточує. Чи є такі обставини, у яких вона майже завжди так поводить себе? Чи є люди, які постійно викликають у дитини агресивні бажання? Поставтеся уважно до цих відповідей, у них пролунають «хронічні проблеми», які потрібно аналізувати й над якими доведеться систематично працювати. Постарайтеся докладно обговорити типові ситуації виникнення гніву та агресивної поведінки в дитини. Що відчувала дитина в той момент? Про що подумала? Що їй хотілося зробити? Як вона вчинила? До чого це призвело? Чи можна було вчинити якимось інакше, щоб уникнути негативних наслідків? Залучаємо маму до обговорення, апелюючи до її досвіду.

Висновок: Якщо ви в цій розмові, будете не суддею, а людиною, яка співчуває іншій людині, то ви зможете розширити межі мислення дитини й збагатити її поведінковий репертуар за рахунок знань, отриманих зі свого життєвого досвіду. Для того щоб викликати в дитини бажання поводитися інакше, краще спирайтеся на такі аргументи: «Чи досяг ти своєї мети?», «Чи зрозуміли ті, хто тебе оточує, що ти відчував і чого хотів?», «Чи була твоя поведінка ефективною?», «Чи покращилися твої стосунки з тими, хто тебе оточує?» і намагайтеся уникати обґрунтувань на зразок «Це некрасиво!» або «Гарні діти так не поведуться!».

2. Вправа «Брюс Всемогутній» (5 хв.) [13,88].

Мета: зняти емоційне і фізичне напруження, формувати навички відчуття свого тіла, ознайомити із способами зниження рівня роздратування.

Обладнання: повітряні кульки різних кольорів.

Інструкція: запропонувати дитині і мамі згадати неприємну ситуацію, яка сталася нещодавно, і після цього – вибрати м'ячик, схожий на неї. Кожному свій. Попросити їх оцінити рівень роздратування у цій ситуації за 10-бальною шкалою, де 0 – олімпійський спокій, а 10 – гнів, який закипає при одному тільки спогаді про те, що трапилося. Далі виконуються з ними вправи:

1. Декілька разів підкинути повітряну кульку якимось оригінальним способом: плечем, коліном, носом, тильною стороною долоні. Ловити можна рукою.
2. Повітряна кулька на блюдці: потрібно з'єднати долоні і поклати кульку долонями – блюдцем. Тут важливо тримати долоні рівно і намагатися, щоб кулька котилася по колу, не падаючи на підлогу.
3. Подорож повітряної кульки: потрібно випрямити руки, з'єднати кисті, поклати кульку на руки, і зробити так, щоб вона покотилася спочатку до грудей, потім опустилася вниз. Повітряна кулька ніде не випадає.

Тепер знову запропонуйте оцінити рівень напруги від ситуації.

– Що змінилося?

3. Вправа «Вогняний дракон» (5 хв.) [13, 91].

Мета: зняти м'язову напругу, формувати уміння заспокоюватися через дихання.

Обладнання: газетний або кольоровий папір.

Інструкція:

1. Потрібно взяти розворот газети і розірвати його на шматочки розміром 3-4 см. кожен. Нехай дитина і мама вкладуть у це заняття весь негатив, який у них ще залишився. Вони подрібнюють папір і в цей момент проживають ситуацію, як ніби від слова «переживувати», тобто робити щось, що для них є важливим.
2. Покласти все, що вийшло на один краєчок столу і запропонувати дмухати на всю цю купу так, щоб вона перемістилася на інший край столу хоча б на 20 см. Але зміститися повинна вся купа, тобто подути потрібно таким чином, щоб вона рухалася рівномірно.

Висновок: підключення дихальних практик завжди веде до зниження напруги як м'язової, так і емоційної. Коли багато дмеш, іноді починається невелике запаморочення, відчувається втома, починається позіхання, хочеться відпочити.

III Заключна частина (5 хв.)

1. Рефлексія заняття

- Що для кожного з вас було цінним на даному занятті?
- Чому ви навчилися?
- З якими відчуттями ви йдете з заняття?

2. Ритуал «виходу з заняття»

Сонце гріє промінцями,
Нас цілує, наче мама,
У віконце заглядає,
В казку двері зачиняє.

3. Домашнє завдання

Закріпити вдома набуті навички у подоланні гніву, залучивши до роботи всіх членів сім'ї.

Заняття № 6

Я і моя команда

Мета:

- розвивати навички взаємодії в групі,
- пошук конструктивних стратегій спілкування,
- розвивати здатність відчувати особисті кордони та кордони інших людей,

- згуртовувати членів сім'ї,
- зацікавити нетрадиційними техніками спілкування.

Обладнання: папір великого формату (А-1), поролонові губки, ємкості з чистою водою, гуаш, пензлики, стаканчики з водою для фарб.

Тривалість: 25 хв.

Хід заняття

I Організаційний момент (2 хв.)

1. Ритуал привітання

«Добрий день!» – сказало сонце
І поглянуло в віконце.
Щічки нам полоскотало,
День казковий обіцяло!

2. Гра «Передай по колу посмішку»

II Основна частина (20 хв.)

Техніка «Груповий малюнок на вологому папері» [12, 27].

Мета:

- розвивати уміння вступати в контакт з іншими учасниками, підтримувати його;
- розвивати навички відстежувати та адекватно проявляти свої почуття;
- розвивати здатність відчувати особисті кордони та кордони інших людей;
- розвивати емоційний інтелект.

Обладнання: папір великого формату (А-1), паралонові губки, ємкості з чистою водою, гуаш, пензлики, стаканчики з водою для фарб.

Тривалість: 10 хвилин на малювання; 10 хвилин на обговорення.

Алгоритм роботи

Вступ. Психолог:

- Сьогодні ми будемо з тобою працювати разом з батьками. До нашої роботи долучилися тато і мама, бо вони тебе дуже люблять і хочуть, щоб у вашій сім'ї панував мир та взаєморозуміння.

Вони отримують інструментарій.

Основна частина

Інструкція:

1. Покласти аркуш паперу таким чином, щоб кожен учасник мав до нього вільний доступ.
2. За допомогою губки змочити аркуш водою так, щоб він став блискучим від вологи, але при цьому не розмокнув.

3. Заповнити простір аркушу кольорами так, щоб на ньому не залишилося білого місця.

4. Придумати спільну назву роботи.

5. Потім проходить обговорення, в процесі якого учасники дають відповідь на наступні запитання:

- Які почуття у вас були на початку малювання?
- Які почуття наповнювали вас в процесі роботи?
- Чи відчували якийсь дискомфорт?
- Що було найбільш комфортним під час малювання?
- Що ви хотіли передати в загальному малюнку, чи вдалося це?
- Чи легко та швидко ви дійшли згоди в пошуку назви роботи?
- Яку позицію ви займали на різних етапах роботи в групі?
- Чи відповідає вона тій, яку б ви хотіли мати?
- Як це характеризує вас або ваше життя?
- Що відчуваєте на даний момент?
- Що вам хочеться зробити зараз?

Висновок: Кожна людина найкраще пізнає себе через взаємодію з іншими. У техніці «Малюнок на вологому папері» можна відстежити, у кого проявляються лідерські риси, а хто, навпаки, більш пасивний; які учасники спілкуються в процесі виконання техніки – вміють будувати конструктивний діалог або, навпаки, вважають за краще змагатися; як проявляється агресія; хто тримається відокремлено; чи є здатність до емпатії і співпраці, як учасники проявляють ці риси. Крім того ця техніка допомагає кожному з учасників виявити комфортний розмір свого особистого простору, а також у процесі взаємодії та обговорення розкрити складнощі, актуальні для нього, і побачити шляхи їх подолання.

II Заклучна частина (5 хв.)

1. Рефлексія заняття

- Що для кожного з вас було цінним на даному занятті?
- Який висновок ви зробили?
- З якими відчуттями йдете із заняття?

2. Ритуал «виходу з заняття»

Сонце гріє промінцями,
Нас цілує, наче мама,
У віконце заглядає,
В казку двері зачиняє.

Заняття № 7

Я і мій партнер

Мета:

- вчитися прислухатися до себе, своїх реакцій на поведінку партнера,
- відстежувати і розуміти невербальні сигнали партнера,
- розвивати свою чутливість.

Обладнання: Білий аркуш паперу А-3, різнокольорові олівці (крейда, фарби, фломастери), пластилінова паста яскравого кольору, коробка для комп'ютерного диску або оргскло.

Тривалість: 25 хв.

Хід заняття**I Організаційний момент (2 хв.)****1. Ритуал привітання**

«Добрий день!» – сказало сонце
І поглянуло в віконце.
Щічки нам полоскотало,
День казковий обіцяло!

2. Гра «Передай тепло своїх рук»**II Основна частина (20 хв.)****1. Вправа «Я і мій партнер» (10 хв.) [12, 22].**

Мета: визначення стратегій взаємодії в стосунках: дослідження своїх реакцій на дії іншої людини, а також реакції партнера (в групі/житті), усвідомлення стратегій поведінки та їх корекція при необхідності.

Алгоритм роботи**Вступ. Психолог:**

- Сьогодні ми працюємо з мамою або татом у парі. Пропоную взяти аркуш А-4, олівці (крейда, фарби, фломастери).

Основна частина.**Інструкція:**

1. Сядьте за стіл поруч один з одним і покладіть перед собою аркуш паперу. Вам необхідно спільно намалювати картину, нічого не обговорюючи при цьому. Ви можете обирати будь-які кольори, але в той момент, коли один малює якимось кольором, другий повинен користуватися іншим. Розмовляти один з одним не можна, концентруйтеся на своїй роботі, своїх відчуттях. Коли відчуєте, що картина готова, припиняєте малювати.
2. Покладіть малюнок перед собою. Дайте відповідь на наступні запитання:
 - На що або на кого здається схожою робота з мамою, дитиною під час малювання? (Метафора вітається).
 - Які почуття у процесі малювання картини виникли до партнера?

- Чи цікаво було малювати разом?
- Що в роботі було легким/складним?
- Що в роботі для мене було найважливішим?
- Як мені здається, що було важливим для партнера?
- Як я це зрозумів?
- Чи хотілося б ще так помалювати зі своїми рідними? Чому?
- Що б я змінив?

У разі, якщо у пари є бажання повторити досвід, даємо їм таку можливість в якості домашнього завдання. Потім обговорюємо на наступному занятті.

Висновок: У кожної людини є певні стратегії поведінки, які вона використовує при взаємодії з іншими людьми. Дана вправа, в першу чергу дорослому, дозволяє відповісти на питання: наскільки мої стратегії поведінки ефективні? Чи збігається моє сприйняття своєї поведінки зі сприйняттям партнера? Що я можу зробити, щоб бути більш ефективним в партнерській взаємодії?

2. Техніка «Мрія мого сердечка» (10 хв.) (додаток 11) [11, 77].

Мета:

- розвивати емоційний інтелект;
- гармонізувати внутрішній стан;
- формувати творчу активність, фантазію;
- розвивати дрібну моторику руки.

Обладнання: пластилінова паста яскравого кольору, комп'ютерний диск.

Інструкція:

1. Із пластиліну червоного кольору катається довга смужка, з якої на диску створюється форма сердечка.
2. Загадується бажання або мрія і в процесі цього виліплюється кулька, яка складається у «серденько». Використовуються різні кольори. Кожне бажання – окрема кулька.
3. Після проведеної роботи батьки з дитиною обмінюються своїми мріями, промовляючи вголос свої бажання. Можна на вушко для сором'язливих.

Обговорення:

- Чи вистачило вам матеріалу для мрій?
- Яка мрія, на вашу думку, має здійснитися першочергово?
- Які емоції, почуття у вас були, коли ви створювали з кульок свої бажання?

III Заклучна частина (3 хв.)

1. Рефлексія заняття

- Що для кожного з вас було цінним на даному занятті?
- Чому ви навчилися?
- Якого висновку ви сьогодні дійшли?
- З якими відчуттями ви йдете із заняття?

2. Ритуал «виходу з заняття»

Сонце гріє промінцями,
Нас цілує, наче мама,
У віконце заглядає,
В казку двері зачиняє.

Заняття № 8

Сторони гніву

Мета:

- знизити рівень агресії,
- дозволити дитині випустити свої негативні емоції,
- дати можливість познайомитися з ними,
- формувати навички самоконтролю.

Обладнання: папір А-4, кольоровий пластилін (або солоне тісто, глина, віск), картки з емоціями.

Тривалість: 25 хв.

Хід заняття

I Організаційний момент (3 хв.)

1. Ритуал привітання

«Добрий день!» – сказало сонце
І поглянуло в віконце.
Щічки нам полоскотало,
День казковий обіцяло!

2. Гра «Відгадай та покажи емоцію»

Мета: вчити розпізнавати емоційні стани оточуючих, розвивати виразність міміки.

Обладнання: картки з емоціями (додаток 12)

Інструкція: Психолог показує картки з зображенням емоційного стану хлопчика і сам за допомогою міміки обличчя показує ці стани: радість, здивування, сум, гнів, страх, злість, цікавість... Дитина повинна назвати цю емоцію та відтворити на своєму обличчі.

II Основна частина (20 хв.)

1. **Ігри-знайомства з використанням різних видів тіста та пластиліну (5 хв.) [10, 20].**
 - Натискання руками або пальцями на шматочок пластиліну.
 - Вищипування. Відділення від великого шматка пластиліну невеличких

- шматочків за допомогою великого і вказівного пальців руки.
- Шльопання. Поплескування долонею з прямими пальцями по пластиліну.
 - Скочування. Формування великих або маленьких кульок за допомогою кругових рухів між прямими долонями або долонею і столом.
 - Розмазування. Натискання на скачану кульку вказівним пальцем і відтягування його в потрібному напрямку з метою отримання пластилінової лінії на плоскій основі.
 - Розкочування. Формування зі шматочків пластиліну фігур циліндричної форми різного розміру.

2. Техніка «Сторони гніву» (15 хв.) [13, 104].

Мета: знизити рівень агресії, дозволити дитині випустити свої негативні емоції, дати можливість познайомитися з ними, розвивати емоційний інтелект.

Обладнання: папір А-4, кольоровий пластилін (або солоне тісто, глина, віск).

Тривалість: 10 хвилин на ліплення; 5 хвилин – на обговорення.

Інструкція:

Дитина має згадати ситуацію, в якій вона відчувала гнів, агресію, де була дуже сильно роздратованою. Як варіант, можна згадати три такі ситуації і визначити, які емоції їх об'єднували. Питання «Що тобі неприємно?» є зрозумілим дитині, а тому з ним можна працювати. Коли емоції названі, переходимо до ліплення:

1. Попросіть дитину з трьох шматочків пластиліну зліпити три образи емоцій, які вона назвала (образ гніву, образ образи і т. д.).
2. Утворені роботи потрібно розмістити на аркуші паперу в одну лінію на відстані приблизно 10 см.
3. Тепер запропонуйте дитині «відмовитися» від кожного переживання. Наприклад, відмова від гніву: долонькою правої руки (лівшої – лівої) потрібно придавити образ гніву і відчути задоволення від процесу. Те ж саме з усіма іншими. Має вийти три розплюснуті млинці.
4. Один із млинців ділиться навпіл, по шматочку в кожную руку. Нехай дитина одночасно розминає пластилін в обох руках.
5. Знову запропонуйте дитині створити образи свого гніву або образи, але так, як ніби вони зовсім маленькі, тільки-тільки з'явилися на світ. Отримані образи теж розміщуються на аркуші паперу, бажано по центру.
6. Отже, пластилінові фігурки розміщено в центрі. Запропонуйте дитині поставити руки по краях аркушу так, щоб кисті стояли на ребрі, як ніби це два

щита. Тепер потрібно повільно зводити руки. В якийсь момент пластилінові образи будуть сміттям, яке зліплене в один шматочок.

7. З отриманого шматочка дитина ліпить ковбаску, згортає її в кільце і методом витягування перетворює кільце в парканчик. Таким чином, негативна емоція (в нашому випадку агресія) трансформується в те, що дає захист і відчуття безпеки. Базова проблема дитячої агресії – це відсутність безпеки, порушення якоїсь важливої дитячої внутрішньої частини.

8. Тепер запропонуйте дитині взяти інший шматочок пластиліну того кольору, який їй подобається, і зліпити щось, що вона любить, що символічно позначатиме її (квітка, м'ячик, грибочок). Коли образ готовий, попросіть дитину помістити його в середину кільця-парканчика. Можливо, дитині захочеться якимось видом змінити паркан, щоб її персонажу було там зручніше і комфортніше. Можна сказати: «Зроби так, щоб той, хто в середині, був абсолютно щасливий, щоб йому було дуже добре».

Висновок: ліплення – це дуже тонка річ, яка пов'язана з подрібненням почуттів, для того, щоб їх прожити і відпустити дбайливо, не включаючи глибоку усвідомленість того, що відбувається.

III Заключна частина (5 хв.)

1. Рефлексія заняття

- Чи сподобалося тобі працювати з пластичним матеріалом?
- Що для тебе було цінним на даному занятті?
- З якими відчуттями ти йдеш із заняття?

2. Ритуал «виходу з заняття»

Сонце гріє промінцями,
Нас цілує, наче мама,
У віконце заглядає,
В казку двері зачиняє.

Рекомендації до заняття: Необхідно перетворити важке почуття в те, що створює безпеку або причетність до цього. Важливо, щоб відбулася ця трансформація і, щоб вона супроводжувалася творчою музикою або хорошими словами від вас. Коли дитина починає переліплювати, вона потребує потужної емоційної підтримки: похвала, хороший заряд доброї сили. Щоб у дитини якір спрацював: «коли я це роблю – це добре».

Заняття № 9

Я – молодець!

Мета:

- зняти м'язову напругу,
- виплеснути енергію,
- знизити рівень агресії,
- поліпшити контакт дитини зі своїм тілом,
- навчити дитину контролювати силу своїх емоцій,
- розвивати впевненість у собі.

Обладнання: старі газети, два відрізки фольги по 20 см., 10 гудзиків різної форми та величини.

Тривалість: 25 хв.

Хід заняття

Заняття проводиться або з кимось із сім'ї, або з підгрупою дітей.

I Організаційний момент (3 хв.)

1. Ритуал привітання

«Добрий день!» – сказало сонце
І поглянуло в віконце.
Щічки нам полоскотало,
День казковий обіцяло!

2. Гра «Добра тварина» [1, 88].

Мета: сприяти зміцненню сімейних стосунків, учити розуміти почуття інших, надавати підтримку та співпереживати.

Інструкція

Психолог тихим голосом, з відтінком таємничості говорить: «Станьте, будь ласка, у коло та візьміться за руки. Ми – одна велика добра тварина. Давайте послухаємо як вона дихає А тепер подихаємо разом! На вдих – робимо крок уперед. На видих – крок назад. А тепер на вдих 2 кроки вперед, на видих – 2 кроки назад. Так само, як дихає тварина – чітко й рівномірно, – б'ється її велике добре серце. Давайте візьмемо дихання і стукіт серця тварини собі».

II Основна частина (20 хв.)

1. Вправа «Газетна армія» (5 хв.) [13, 89].

Мета: зняти м'язову напругу, виплеснути енергію.

Обладнання: старі газети.

Інструкція

Разом із дитиною психолог та мама рвуть газети на шматочки, зминаються в кульки-бомбочки різного розміру, грають:

1. Кидання бомб за спину сидячи на підлозі. Потрібно сісти на підлогу, спина

пряма, ноги випрямлені, кидати бомбочки за спину. Як правило, різні емоції будуть кидатися з різною силою.

2. Небесні бомбочки. Бомбочку потрібно підкинути так, щоб вона вдарилася об стелю і впала назад на коліна дитини. При необхідності прийміть запобіжні заходи.
3. Підкинути бомбочку і зробити 2 боксерських рухи, потім 3, 4. Важливо не просто махати руками, а докладати сили. Коли дається ця вправа, можна розповісти про те, що ми тренуємо силу, щоб бути здоровими і спортивними. Розвивайте спритність.

2. Техніка «Масаж із фольги» (5 хв.) [12, 37].

Мета: знизити рівень агресії, зняти м'язову напругу, поліпшити контакт дитини зі своїм тілом.

Обладнання: два відрізки фольги довжиною 20 см.

Інструкція

1. З одного шматочка фольги дитина скачує кульку діаметром 2-3 см. Важливо, щоб кулька вийшла круглою і могла кататися.
2. Попросіть дитину дати вам руку, долонею догори. Розкажіть, що кулька з фольги – це чарівний пилосос, яким ви зараз будете збирати всі негативні емоції. Катайте кульку від центру долоні до кінчика кожного пальця по чергово. Важливо, щоб вся долонька отримала трішки колночий фольговий масаж.
3. Повторіть ці маніпуляції з іншою рукою. Якщо дитина говорить, що їй лоскотно, то це означає, що ви все робите правильно.
4. Перейдіть на зовнішню сторону кисті і точно так же зробіть масаж для обох рук дитини.

Працює дитина в парі з мамою. Таким чином можна налагодити контакт один з одним, проявити турботу.

3. Вправа «П'ять гудзиків» (5 хв.) [13, 107].

Мета: навчити дитину контролювати силу своїх емоцій.

Обладнання: 10 гудзиків різної форми і розмірів.

Інструкція

Влаштуємо гудзикові змагання дитини з мамою.

Потрібно викласти гудзики в ряд на невеликій відстані один від одного.

Клацанням пальців запускаємо гудзики на рівну відстань. Спершу здається, що це просто, але насправді не завжди з першого разу вдається правильно розподіляти силу удару.

Повторіть вправу, але запропонуйте використовувати всі комбінації пальців, не тільки вказівний і великий. Попросіть відстежити, як по-різному працюють їхні пальці.

Ідеальний варіант цієї практики, коли дитина робить вправу одночасно двома руками, і лівою, і правою, але на правій руці працює, наприклад, великий і вказівний, а на лівій – мізинець і великий палець. Гудзики різні за розміром і за вагою. І це, взагалі, дуже захоплююче, тому що, дитина докладає однакову силу, а вага іншого гудзика летить не так, як треба, і це потрібно враховувати.

4. Гра «Дибі - дибі - дух» (5 хв.) [1, 89].

Мета: корекція негативного настрою та відновлення сил.

Інструкція

Психолог звертається до дитини: «Я повідомлю тобі одне особливе, таємниче слово. Це чарівне заклинання проти поганого настрою. Проти образ та розчарувань. Для того щоб воно подіяло по-справжньому, слід зробити ось що: ти маєш ходити по кімнаті й ні з ким не розмовляти. Щойно тобі захочеться поговорити, зупинися навпроти когось із нас, подивися в очі й тричі дуже сердито промов чарівне заклинання: «Дибі - дибі - дух». Після цього продовжуй ходити по кімнаті, час від часу зупиняючись перед кимось і знову сердито промовляй чарівне заклинання.

Запам'ятай: для того, щоб чарівне заклинання подіяло, його слід говорити тільки дивлячись в очі тієї людини, яка перед тобою стоїть»

Висновок: цій грі притаманний комічний парадокс. Попри те що діти повинні вимовляти слово «дибі - дибі - дух» сердито, за якийсь час вони просто не можуть не розсміятися.

III Заключна частина (2 хв.)

1. Рефлексія заняття

- Чи сподобалося на занятті?
- Що і в яких ситуаціях будете використовувати?
- З якими відчуттями полишаєте заняття?

2. Ритуал «виходу з заняття»

Сонце гріє промінцями,
Нас цілує, наче мама,
У віконце заглядає,
В казку двері зачиняє.

3. Домашнє завдання: закріпити техніки із членами сім'ї.

Заняття № 10

Зона безпеки

Мета:

- дати дитині розуміння, що існує безпечний простір, де для неї є місце,
- розслабити м'язову напругу, зменшити відчуття контролю над ситуацією,
- трансформувати неприємну ситуацію.

Обладнання: музичні інструменти або щось, чим можна видавати звуки (стукати ручкою, шарудіти фольгою, шелестіти пакетом і т.д.), поліетиленові пакети, ножиці, скотч, мотузочки або стрічки, магнітофон.

Тривалість: 25 хв.

Хід заняття

I Організаційний момент (2 хв.)

Ритуал привітання

«Добрий день!» – сказало сонце
І поглянуло в віконце.
Щічки нам полоскотало,
День казковий обіцяло!

II Основна частина (20 хв.)

1. Техніка «Будуємо дім» (10 хв.) [13, 119].

Мета: дати дитині розуміння, що існує безпечний простір, де для неї є місце.

Обладнання: музичні інструменти або щось, чим можна видавати звуки (стукати ручкою, шарудіти фольгою, шелестіти пакетом і т.д.).

Інструкція

1. Попросіть дитину пригадати будинок, в якому вона живе. Протягом 10-15 секунд методом вільної імпровізації потрібно зіграти свою вигадану мелодію цього будинку, використовуючи запропоноване обладнання. Це буде мелодія його рідної домівки.

2. Настав час уявити, що десь на землі коли-небудь у житті дитини обов'язково з'явиться будинок, в якому безпечно на 100%. Це будинок, в якому завжди хороші стосунки, де люди поважають один одного. Це будинок, в якому люди поважають особисті кордону кожного. Будинок, в якому немає сварок, осуду, гніву, насмішок і докорів, роздратування. Будинок, в якому є щастя і повага. Як би зараз звучала мелодія цього безпечного будинку? Запропонуйте дитині зіграти це.

3. Як варіант, дітям можна пропонувати такі завдання: «Зіграй, коли ти з мамою; зіграй, коли ти з татом граєшся; зіграй, коли ти сам; зіграй, як би ти хотів, щоб було у вас вдома; зіграй, коли вдома все дуже добре, коли тебе люблять, коли тобі безпечно ». Пропонуйте різні варіанти.

Висновок: дитині важливо усвідомлювати, що в світі є місця, де їй буде безпечно. Це потрібно для того, щоб у неї самої зародилася мрія побудувати справжній будинок, в якому затишно та комфортно.

2. **Техніка «Темнічі укриття»** (10 хв.) [13, 130].

Мета: трансформувати неприємну ситуацію, знизити рівень тривоги, «переписати» неприємний сценарій із минулого досвіду.

Обладнання: поліетиленові пакети, ножиці, скоч, мотузочки або стрічки.

Інструкція

1. Попросіть дитину пригадати ситуацію, в якій хотілося стати невидимим. Дитина зробила щось нехороше, комусь нашкодила, не зі зла – так склалися обставини.
2. Із пакетів і підручних засобів зробіть із дитиною капелюх-невидимку. Шапка повинна налазити на її голову.
3. Попросіть дитину надіти капелюх й уявити, що б вона зробила у тій ситуації. Чи можливо якось попередити ту неприємність, яка сталася, щось змінити, чогось не сказати або не зробити? Нехай дитина уявить, що вона це насправді робить, і зробить щось, що метафорично буде асоціюватися з її діями.
4. Поговоріть із дитиною про її хвилювання. Скажіть: «Уяви, що зараз тебе ніхто не бачить взагалі, навіть я» і розберіть різного роду фантазії, де затиснуті її почуття.
5. Тепер візьміть інший пакет і з дитиною зробіть із нього квітку, яка в сприйнятті буде асоціюватися з хорошим фіналом тієї ситуації з минулого. Попросіть її уявити, що все добре, а ця квітка – це нагорода.

III Заключна частина (3 хв.)

1. Рефлексія заняття

- Чи сподобалося на занятті?
- Що запам'яталось найбільше?
- З якими відчуттями полишаєте заняття?

2. Ритуал «виходу з заняття»

Сонце гріє промінцями,
Нас цілує, наче мама,
У віконце заглядає,
В казку двері зачиняє.

Заняття № 11

Чорний капітан – Білий капітан

Мета:

- вчити адекватно реагувати на різні життєві ситуації,
- формувати навички взаєморозуміння, підтримки,
- розвивати критичне мислення,
- інтегрувати і закріплювати набуті знання та навички в повсякденному житті.

Обладнання: ілюстрації до казки.

Тривалість: 25 хв.

Хід заняття

I Організаційний момент (2 хв.)

Ритуал привітання

«Добрий день!» – сказало сонце
І поглянуло в віконце.
Щічки нам полоскотало,
День казковий обіцяло!

II Основна частина (30 хв.)

1. Читання дитині казки про Чорного та Білого капітанів (6 хв.) [10, 22].

Усе узбережжя Карибського моря було схвильоване появою Чорного капітана. Він був страшний, потворний і злий. Плавав на кораблі з чорними вітрилами, який всюди супроводжували грозові хмари. Навіть щури не наважувалися жити на ньому.

Якщо щось йому не подобалося, він кричав так голосно, що вітрила, наповнені його криком, могли мчати корабель багато морських миль.

Одного його погляду було достатньо, щоб гострий клинок став тупим, як дерев'яна палиця. Щоб вода за бортом наповнювалася акулами і електричними скатами. А клацання його пальців породжувало блискавки і грім.

Він грізно розмахував своєю шпагою. *(Як ще він злився?)*

Білий капітан, дізнавшись про те, що Чорний капітан тримає в страху всю околицю, вирішив розшукати його і втихомирити. Він рушив по сліду з акулячих кісточок.

Через кілька діб плавання до нього на корабель залетів поранений папуга.

- Я був єдиним другом Чорного капітана, – сказав папуга. – Я сидів на його плечі, був його запасним оком і правою рукою. Але він замкнув мене в клітці, кинув її в море, і я на диво залишився живий.

Білий капітан вилікував і нагодував папугу. Він запропонував йому залишитися на кораблі, і той із радістю погодився.

Наступного дня вони побачили в морі невеликий фонтан.

- Це дуже схоже на фонтан кита, але у китів фонтан трохи більший, а цей якийсь зовсім маленький і слабкий, – зауважив Білий капітан.

Та це й справді був кит. Він насилу тримався на поверхні. Його лівий плавник був глибоко поранений, а біля хвоста стирчав величезний гарпун.

- Чорний капітан довго полював на мене, він переслідував мене, поранив гарпуном, і тільки раптова буря допомогла мені сховатися, – розповів кит.

Білий капітан витягнув гарпун із хвоста кита, залікував його рани і спорудив невелику сітку, яку прикріпив до корабля. У ній кит зміг відпочити і відновити свої сили.

Білий капітан, кит і папуга стали друзями. їм було не нудно навіть у штиль, коли вітру не було, і корабель майже не рухався водою. Папуга співав пісні і показував фокуси. У найбільшу спеку, коли палуба корабля розжарювалась, як сковорідка, кит випускав величезний фонтан, і друзі потрапляли під справжній дощ.

Чорний капітан на своєму кораблі теж не нудьгував. Він продовжував будувати підступні плани про те, кого він ще мучитиме.

Але одного разу в Карибському морі оселився сильний і страшний, зловісний і безжальний ураган. Він бушував, носячись від берега до берега, і нищив усе на своєму шляху.

Білий капітан відважно керував кораблем, він міцно тримав штурвал навіть і тоді, коли хвилі накривали його з головою.

Ось його вітрила зловили знайомий західний вітер.

- Допоможи нам, вітре! – закричав Білий капітан.

- Допоможу, – відповів вітер, – ти завжди з повагою ставився до мене, завжди тримав вітрила за вітром.

І вітер почав вирівнювати корабель, але тут одна з хвиль збила Білого капітана з ніг і забрала в море. Він хоробро тримався на хвилях, але шторм був занадто сильним.

Хвиля за хвилею накривали його, і Білий капітан уже подумав, що гине, але раптом він відчув під ногами щось тверде.

«Що це?» – подумав капітан. А це кит підняв його на свою спину і виніс на поверхню моря.

На ранок капітана і кита зустрів папуга. Він радісно замахав крилами і приземлився на плече друга.

- Ур-р-ра, ви живі!

- Живі, та ось корабель нам тепер ніколи не знайти. Бурею його могло віднести куди завгодно. А капітана без корабля не буває, як немає папуги без крил.

- Ура! – знову закричав папуга. – Поки я шукав вас, то знайшов корабель! Вітер сховав його в Тихій бухті. Пливіть за мною, я покажу дорогу.

Дорогою вони зустріли Чорного капітана. Він, ледве живий, борсався на

уламку щогли свого корабля. Друзі, звичайно, врятували його і перевезли на свій корабель.

Кілька днів він не приходив до тями, а коли отямився – розповів, що його корабель розбитий вщент. Усім, звичайно, його стало шкода, і добрий Білий капітан запропонував йому плавати разом, поки той не знайде собі нову оселю.

Чорний капітан погодився. Але щойно він одужав, то одразу почав наводити свої порядки. Для початку він заявив, що на кораблі всі повинні його боятися і слухатися.

- Це мій птах! – закричав Чорний капітан і спробував схопити папугу. Але той всівся аж на верхівку корабля – оглядову вежу.

- Мені потрібна найкраща каюта і найсмачніша їжа, яка тільки є на кораблі! – почав вимагати Чорний капітан.

- Мене всі повинні боятися! – волав він.

- Ми друзі, – відповів йому Білий капітан. – І ніхто на нашому кораблі не може ображати іншого. Ми не хочемо нікого боятися, тому нам із тобою не по дорозі!

І в першому ж порту друзі висадили на берег Чорного капітана. Він ще довго викрикував із берега загрози і розмахував своєю шпагою. Кажуть, він більше ніколи не плавав, тому що ніхто не погоджувався допомагати йому, а поодинці нікому не під силу побудувати новий корабель.

Зате наші друзі й досі плавають разом і дуже щасливі.

2. Гра в Чорного та Білого капітанів (14 хв.)

Мета: вчити дитину усвідомлювати та ідентифікувати власні емоційні стани, формувати уміння їх адекватного, конструктивного прояву, розвивати комунікативні навички, уміння висловлювати свої почуття.

Інструкція:

Дати дитині вибір: запитати, яку роль вона хоче грати. Якщо це буде Чорний капітан – дозвольте їй виплеснути всі агресивні емоції (через крик, злість...), якщо вони проявилися. Але не допускайте, щоб дитина ставала жорстокою і заподіяла будь-якої шкоди оточуючим. Наступного разу запропонуйте зіграти добру роль. Коли дитина грає в Білого капітана, зверніть її увагу на те, як і чому краще бути добрим.

Казку можна інсценувати строго за текстом, а можна грати в Чорного й Білого капітанів так, як підкаже фантазія.

III Заключна частина (3 хв.)

1. Рефлексія заняття

- Чи сподобалося на занятті?
- Що запам'яталось найбільше?
- Чому навчився сьогодні?
- З якими відчуттями полишаєш заняття?

2. Ритуал «виходу з заняття»

Сонце гріє промінцями,
Нас цілує, наче мама,
У віконце заглядає,
В казку двері зачиняє.

Рекомендації до заняття: звернути увагу на те, що коли дитина допомагає іншим, то вони допоможуть потім їй, у неї з'явиться багато друзів. Коли ти добрий, ти сильніший, ніж коли ти злий, тому що коли ти злишся, то втрачаєш сили. Запитати, що ще хорошого малюк знайшов у кожному з капітанів. Позитивний бік агресії – здатність до конкуренції в дорослому віці і вміння відстоювати свою позицію, вміння захиститись, але робити це потрібно соціально прийнятними способами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Атемасова О.А. Агресивна дитина: як їй допомогти. – Х.: Вид-во «Ранок», 2010. – 176 с. – (Бібліотека шкільного психолога).
2. Ганичева И.В. Телесно – ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми (5 – 7 лет). М.: – «НКЦ», 2014. – 136 с.
3. Зинкевич – Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. СПб.: – «Речь», 2006. – 320 с.
4. Зинкевич – Евстигнеева Т.Д. Тренинг по сказкотерапии. СПб.: – «Речь», 2005. – 254 с.
5. Філімошкіна Н. Маленький агрессор: 9 відповідей вихователю/Н. Філімошкіна//Практичний психолог. Дитячий садок. – 2018. – Вип.12. – с. 36 – 39.
6. Лютова Е.К. тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб.: – «Речь», 2006. – 190 с.
7. Милютина Е., Рубель Н. Ребёнок, с которым не соскучишься: Предупреждение конфликтов с детьми/Практикум для родителей и специалистов. – К.: ДИА, 2016. – 220 с.
8. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. – с. 131 «Выбери нужное лицо».
9. Павелків Р.В. психодіагностичний інструментарій в умовах дошкільного закладу [текст]: навч. посіб./ Р.В. Павелків, О.П. Цигипало – К.: «Центр учбової літератури», 2013. – 296 с.
10. Руденко А.В. Ігри і казки, які лікують. – Х.: Вид. група «Основа», 2017. – 208 с.: іл. – (Серія «Для турботливих батьків»).
11. Стреж Л. Пластичні матеріали в роботі з дітьми – К.: 2019. – 152 с.
12. Тарарина Е.В. Арт-кухня: волшебные рецепты. – Северодонецк: «Элтон – 2», 2014. – 140 с.
13. Тарарина Е.В. Практикум по арт-терапии в работе с детьми. К.: «Астамир-В», 2018. – 256 с.

- 14.Тарарина Е.В. Супервизия в арт-терапии: сложные случаи и деликатные темы в работе психолога. К.: «Астамир-В», 2018. – 352 с.
- 15.Ткач Р.М. 50 целебных сказок для детей. – К.: Феникс, 2014. – 215 стр., ил.
- 16.Ткач Р.М. Сказкотерапия детских проблем. СПб.: – «Речь», 2010. – 118 с.
- 17.<https://psihol.jimdo.com/%D0%BD%D0%>

МЕТОДИКА “ВУЛКАН” ДЛЯ ДІАГНОСТИКИ ТА РОБОТИ З АГРЕСІЄЮ



Млодик І. Ю. пропонує використовувати методику малювання вулкана для діагностики агресивності, а також для корекції агресивної поведінки дитини.

Мета: діагностика і корекція агресивності, визначення “кількості гніву і злості у дітей. Перед проведенням методики варто в'яснити у дитини, чи знає вона, що таке вулкан.

Інструкція: намалюй вулкан

Інтерпретація: вулкан дитини, на чюю агресію скаржаться вихователі та батьки, буде неодмінно вивергатися червоною лавою, її буде багато: чим більше агресії, тим більше вона буде займати простору на аркуші. У дітей із пригніченою агресією (тихих, зі схильністю до депресії, пасивних) лава буде вся всередині вулкана, в крайньому випадку, на їхніх малюнках вулкан буде лише злегка нею «плюватися», та й колір для зображення лави буде обраний не червоний, а сірий, оранжевий, та ін. Такий малюнок – безпечний привід **поговорити про те, як взагалі живе агресія.**

- Запитайте, як справляється вулкан з лавою, яка всередині нього?
- Прослідкуйте за відповіддю малюка і визначте чи любить вулкан накопичувати лаву, або любить вивергатися часто і з захопленням?
- Поговоріть про те, що може трапитися при виверженні з усім, що навколо вулкана.
- Спробуйте знайти способи виверження лави, найбільш безпечні як для самого вулкана, так і для навколишнього світу.
- Після детального обговорення «вулканового» життя, перейдіть до обговорення того, як це зазвичай відбувається у людей і у дитини безпосередньо.

Додаток 2 (діагностичний блок)

АНКЕТА ДЛЯ БАТЬКІВ

Інструкція. Батькам пропонують відповісти на 20 запитань-тверджень. Позитивну відповідь оцінюють в 1 бал. Підраховують підсумкову суму балів, за якою роблять висновок про рівень агресивності дитини.

Шкала оцінок.

Підвищений рівень агресивності – 16 – 20 балів.

Високий рівень агресивності – 11 – 15 балів.

Середній рівень агресивності – 6 – 10 балів.

Слабкий рівень агресивності – 1 – 5 балів.

Інструкція для батьків: «Шановні батьки, будь ласка, дайте відповіді на запитання, що стосуються поведінки ваших дітей».

1. Часом здається, що в дитині оселився злий дух.
а) Так. б) Ні.
2. Дитина не може змовчати, коли чимось незадоволена.
а) Так. б) Ні.
3. Коли хтось заподіює дитині зло, вона обов'язково прагне відплатити тим самим.
а) Так. б) Ні.
4. Іноді дитині без будь-якої причини хочеться вилятися,
а) Так. б) Ні.
5. Буває так, що дитина із задоволенням ламає іграшки, щось б'є, трощить.

а) Так. б) Ні.

6. Іноді дитина так наполягає на чомусь, що в тих, хто її оточує, може увірватися терпець.

а) Так. б) Ні.

7. Дитина не проти подразнити тварин.

а) Так. б) Ні.

8. Переспорити дитину важко.

а) Так. б) Ні.

9. Дитина дуже сердиться, коли вважає, що хтось із неї кепкує.

а) Так. б) Ні.

10. Іноді дитину охоплює бажання зробити щось погане, шокуючи тих, хто її оточує.

а) Так. б) Ні.

11. У відповідь на звичайні розпорядження намагається зробити все навпаки.

а) Так. б) Ні.

12. Часто бурчить, мов старий дідусь чи бабуся.

а) Так. б) Ні.

13. Вважає себе самостійною та рішучою.

а) Так. б) Ні.

14. Полюбляє бути першою, командувати, керувати іншими.

а) Так. б) Ні.

15. Невдачі викликають у дитини сильне роздратування, бажання знайти винуватих.

а) Так. б) Ні.

16. Легко вступає у сварку або бійку.

а) Так. б) Ні.

17. Прагне спілкуватися з молодшими та фізично слабшими дітьми.

а) Так. б) Ні.

18. У дитини часто бувають напади сумної дратівливості.

а) Так. б) Ні.

19. Не зважає на однолітків, не поступається, нічим не ділиться.

а) Так. б) Ні.

20. Упевнена, що будь-яке завдання виконає найкраще,

а) Так. б) Ні.

СТРУКТУРАЛІЗОВАНЕ СПОСТЕРЕЖЕННЯ

Мета: виявити схильність до агресивної поведінки в дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку.

Обладнання: перелік фрагментів – фіксованих форм поведінки, у даному разі агресивної.

Інструкція. У відповідях необхідно позначити «+» – «Так», або «-» – «Ні».
Кожен «+» оцінюється 1 балом, «-» – 0 балів.

Шкала оцінювання.

Підвищений рівень агресивності – 15–18 балів.

Високий рівень агресивності – 10 – 14 балів.

Середній рівень агресивності – 6 – 9 балів.

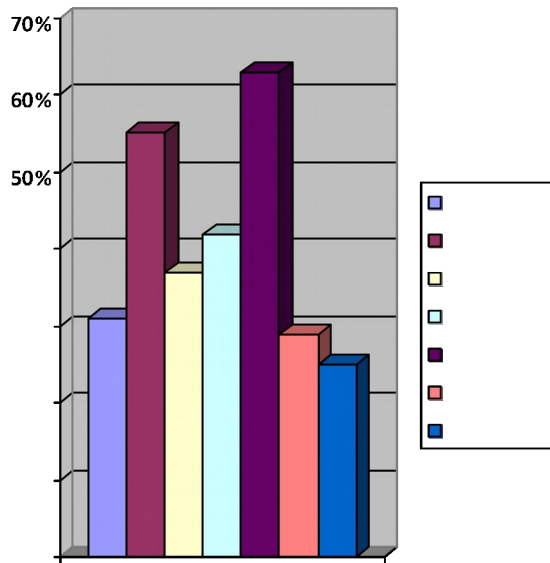
Слабкий рівень агресивності – 0 – 5 балів.

Фрагменти.

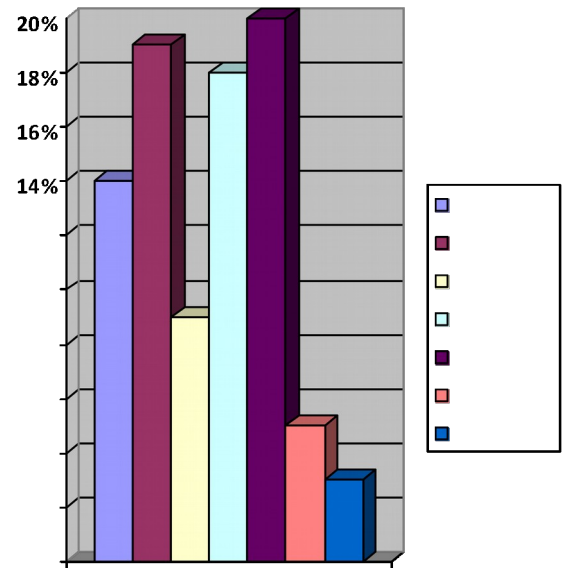
1. Розсерджена «впадає у лютю».
2. Тримається подалі від дорослих, навіть тоді, коли чимось обурена або винувата.
3. Поводиться немовби «насторожений звір».
4. Постійно вимагає допомоги та контролю з боку дорослого.
5. Розповідає фантастичні, вигадані історії з елементами насильства.
6. У відповідь на привітання проявляє злість або підозрілість.
7. Псує суспільну та особисту власність.
8. Негативно ставиться до зауважень.
9. Раз чи два була помічена в крадіжці солодощів, цінних речей.
10. «Дикий погляд». Дивиться спідлоба.
11. Дуже неслухняна, недисциплінована.
12. Кричить, погрожує, ображає.
13. Поводиться непристойно.
14. «Удає з себе героя», особливо коли їй роблять зауваження.
15. Копіює хуліганські вчинки інших.
16. Ховає чи знищує речі, які належать іншим.
17. Чіпляється до слабших.
18. Б'ється невідповідним чином.

Узагальнюючі результати поглибленої діагностики

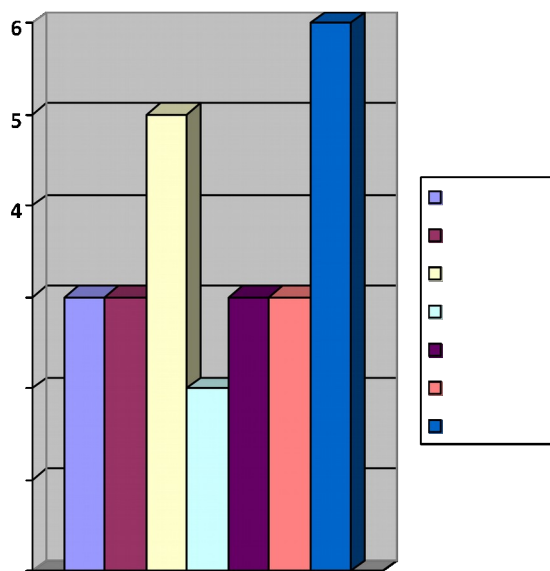
Вхідне обстеження



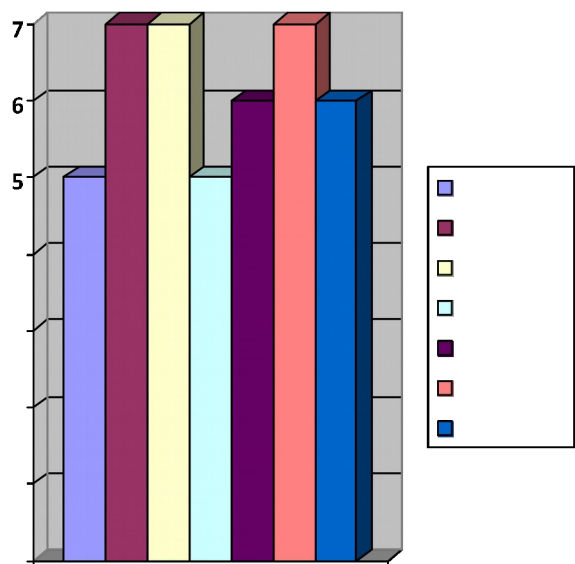
Вихідне обстеження



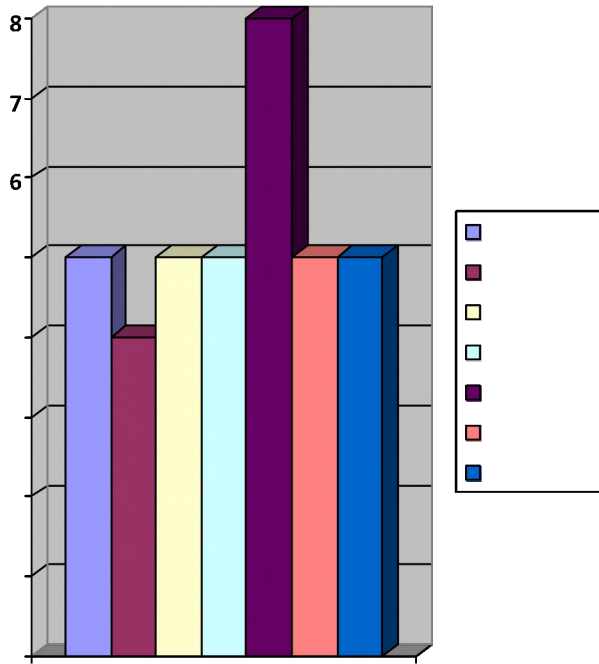
Вхідне обстеження



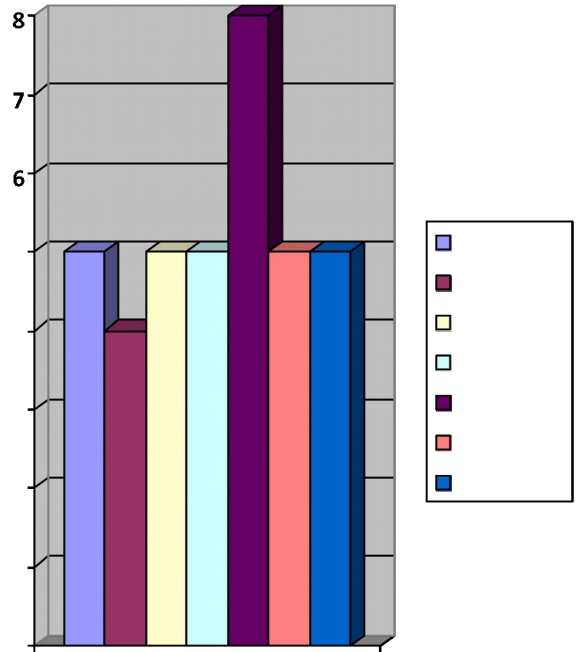
Вихідне обстеження



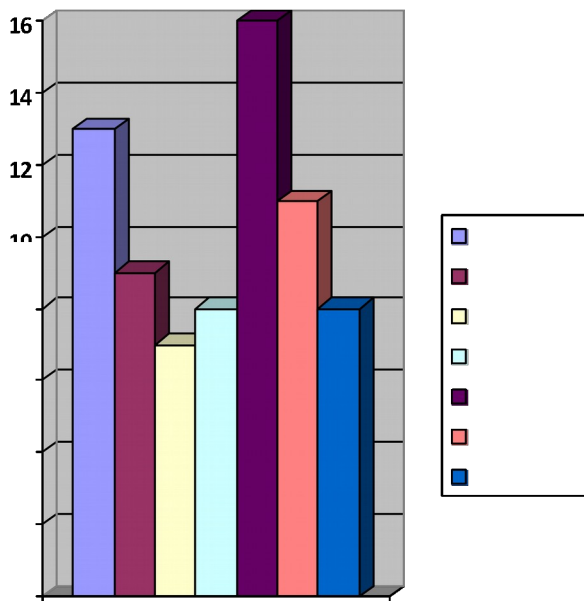
Вхідне обстеження



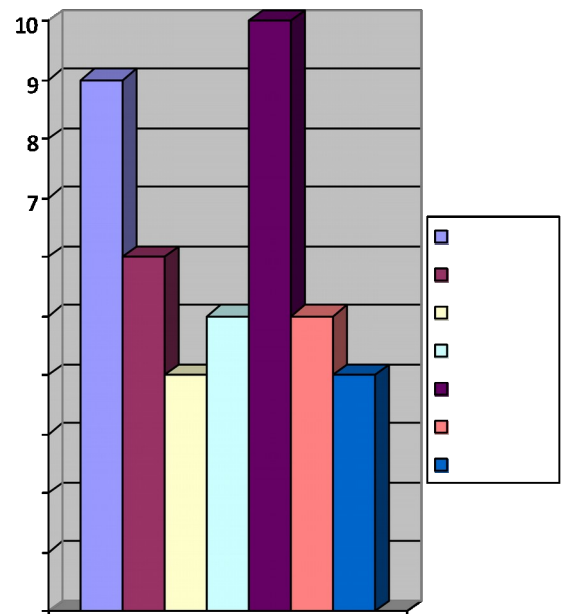
Вихідне обстеження



Вхідне обстеження



Вихідне обстеження



Основні принципи побудови програми

(За Т. Д. Зінкевич-Євстигнєвою) [3, 15].

Принципи задають «правила й умови гри», мають місце у кожному «кроці» та дії психолога.

1. Принцип «комфортного середовища»

Для успішності процесу необхідно, щоб дитина почувалася комфортно і безпечно. Комфортне середовище має на увазі, з одного боку, рівень партнерських взаємин дорослого з дитиною; з іншого боку, певні чинники середовища: м'яке освітлення, зручна пісочниця, доступність іграшок на полицях. Завдання необхідно добирати відповідно до можливостей дитини; формулювати інструкцію до ігор у казковій формі; уникати негативного оцінювання дій дитини, ідей, результатів і заохочувати фантазію і творчий підхід.

2. Принцип «безумовного схвалення»

Прийняття дитини такою, якою вона є, — цей принцип сформульований гуманістичними психотерапевтами.

Прийняття зовнішнього вигляду і фізичного стану, життєвого досвіду, суперечностей, цінностей, мотивацій, бажань — усе це є підставою успішності співпраці. Цей принцип простий за формулюванням, але надзвичайно складний для осмислення. Якість «безумовного прийняття» змінюється під час особистісного розвитку педагога.

3. Принцип «доступності інформації»

Усі звернення, репліки, інтерпретації та рекомендації психолога повинні бути сформульовані доступно для дитини, батьків, вихователя.

Принцип «доступності інформації» має на увазі також «поправки» на поточний рівень розвитку і світосприймання дитини.

4. Принцип «конкретизації»

Принцип конкретизації рекомендує психологу поступово «знімати проблемні шари»: не поринаючи відразу глибоко, але й не залишаючись на поверхні.

5. Принцип «об'єктивності»

Цей принцип дозволяє психологу дивитися на проблему «зверху», розглядати її в системі життєдіяльності та взаємин дитини.

6. Принцип «орієнтації на потенційний ресурс дитини»

Цей принцип також сформульований гуманістичними психотерапевтами. Розглядаючи проблему дитини, паралельно психолог досліджує її потенційні ресурси. Інформацію про потенціал психолог може отримати, дізнавшись про захоплення дитини, про те, що у неї виходить найкраще, про що вона мріє, що робить її щасливою тощо.

7. Принцип «Системності»

Цей принцип припускає турботу про дитину не тільки в кабінеті психолога, але й поза його стінами. Психолог готує дитину до можливих змін у навколишньому середовищі. Крім цього, запропонований принцип припускає розглядання проблеми дитини в системі її соціальних взаємин.

Додаткові принципи, що виявляються в техніках.

«Оживлення» символів: літер, цифр, геометричних фігур, мініатюрних фігурок і природних матеріалів. Реалізація цього принципу дозволяє сформувати відчуття реальності того, що відбувається.

Осмислення досвіду і ситуації. Розігруючи ситуацію в пісочниці, дитина має можливість поглянути на неї зі сторони. Це, у свою чергу, дає можливість співвіднести гру з реальним життям, осмислити, що відбувається, знайти способи розв'язання проблеми.

Обмін. У процесі творчого виконання завдань дитина та психолог легко обмінюються ідеями, думками, відчуттями, що дозволяє побудувати партнерські взаємини.

Рекомендації для працюючого за цією програмою

За О. В. Тараріною [14, 52].

1. Професійна компетентність. Підвищення фахового рівня шляхом проходження курсів, вебінарів, сертифікація.
2. Рівень довіри дитини до психолога. Якщо ви знаєте, довіряєте і поважаєте самі себе, то у вас не буде проблем у побудові довірливих стосунків. Як із дітьми, так і з дорослими. Хибні мотиви консультанта завжди роблять комунікацію з ним складною і напруженою.
3. Здатність створювати надихаючий простір. Це місце, куди дитині приходити цікаво. Психолог сам має бути захоплений і зацікавлений процесом корекції.
4. Методичні навички. Чітке розуміння етапів корекційної програми та її окремих частин.
5. Різноманітність методів різних напрямків.
6. Взаємодія з батьками дитини.

Маленький агресор: що потрібно знати вихователю [5, 36]

Агресивних дітей видно неозброєним оком. Вони провокують конфлікти, б'ють і кусають однолітків, викрикують образливі слова. Агресивна дитина у групі - глобальна проблема для вихователя, адже впоратися з нею нелегко. Що порадити вихователеві?

Які види агресії існують

Виокремлюють **шість видів** дитячої агресії:

- *фізична* – штовхання, щипання, кусання, ляпаси, стусани тощо;
- *вербальна* – крики, погрози, словесні образи;
- *непряма* –
 - *спрямована* – злі жарти, образливі слова;
 - *неспрямована* – крики, тупотіння ногами;
 - *роздратування* – запальність, гарячкуватість, грубість;
 - *негативізм* – опозиційна поведінка щодо дорослого.

Що зумовлює прояви агресивності

Психолог Артур Реан вважає, що агресивність – характерна риса особистості. Агресія ніколи **не виникає випадково** – її завжди щось зумовлює. До причин дитячої агресивності належать:

- *нестача рухової активності та фізичних навантажень*;
- *дефіцит батьківської уваги та любові, небажання прийняти дитину такою, якою вона є. У такому разі агресія – єдина можливість дитини привернути до себе увагу батьків, які ставляться до неї зверхньо*;
- *підвищена тривожність батьків, гіперопіка. Поступливі та невпевнені батьки провокують у дитини вередування, маніпуляції, спалахи гніву*;
- *патерни агресивної поведінки у сім'ї. Все, що відбувається в сім'ї, дитина переносить у соціум. Агресивні та жорстокі батьки дивляться з ненавистю на свою дитину, тож і вона переймає їхню манеру поведінки*;
- *стимуляція непрямої агресії завдяки ЗМІ. Сцени насильства у кіно та програмах посилюють негативні прояви у агресивної дитини*;
- *низький рівень розвитку ігрових та комунікативних навичок*;
- *покарання, які застосовують у сім'ї. Якщо батьки суворо карають дитину за будь-які прояви агресивності, вона вчиться приховувати свої емоції та обманювати дорослих. Утім, агресія обов'язково проявиться в інших ситуаціях. Якщо батьки не вміють керувати собою, то і дитину вони не зможуть навчити контролювати її спалахи агресії.*

Як навчити дитину прийнятно висловлювати гнів

Агресивна дитина не знає інших способів, щоб висловити свої почуття. Тому потрібно навчити її робити це у прийнятний спосіб.

Існує **два способи позитивно виразити гнів**. Перший – безпосередньо сказати про свої почуття, другий – висловити свої емоції за допомогою ігрових прийомів.

Нерідко агресивна дитина страждає від м'язових затисків обличчя і кистей рук. У такому разі слід навчити її висловлювати агресивні емоції за допомогою фізичної взаємодії. Можна запропонувати дитині побитися подушками, порвати папір чи намалювати того, кого вона хоче побити, й зробити з малюнком усе, що завгодно. Доцільно також скористатися «мішечком для криків», побити стіл/стілець гумовим молотком чи просто виконати фізичні вправи.

Також під час роботи з агресивною дитиною доцільно застосовувати такі методи і прийоми:

- психогімнастика;
- ігри, спрямовані на розвиток:
 - навичок регуляції поведінки в колективі;
 - усвідомлення негативних рис характеру;
 - позитивної моделі поведінки;
 - вправи та прийоми для саморозслаблення та релаксації;
 - переведення конфліктів у конструктивне русло – ігри в піратів – шукачів скарбів, рятувальників тощо.

Рекомендації батькам, дотримання яких допоможе знизити агресивність дитини

- Мама, тато, а також інші дорослі в сім'ї мають дотримуватися єдиної системи виховання. Якщо тато сварить, то мама може, звичайно, пожаліти (на те вона і мама), але обов'язково підкреслити, що тато має рацію.
- Не обговорюйте спірні моменти виховання у присутності дитини.
- Займайтеся спортом і долучіть до занять дитину.
- Будьте уважними до потреб дитини.
- Не будьте агресивні щодо дитини.
- Не карайте дитину фізично.
- Розвивайте навички спілкування.
- Демонструйте, що агресивна поведінка – невігідна.
- Розширюйте поведінковий репертуар дитини, навчаючи її конструктивним формам вираження гніву і відпрацьовуйте навички неагресивного реагування в конфліктних ситуаціях.
- Вчіть дитину брати на себе відповідальність.
- Не порівнюйте дітей – не провокуйте ревності.
- Розмовляйте з дитиною. Під час спалаху агресії відведіть дитину в бік і почніть розпитувати її про кривдника: «Що конкретно сталося? Що він зробив? Хто він такий? Де живе? Де його мама?» та ін. Дозвольте дитині виплеснути свою агресію в словах. Запропонуйте дитині скласти казку про кривдника.

Ігри, психотерапевтичні прийоми й технології для батьків [10, 13]

Гра «День навпаки»

Виберіть один день (або хоча б кілька годин), коли ви поміняєтеся з дитиною ролями. Що це означає? За цей день (годину, кілька годин) запропонуйте їй робити все, що вона захоче, якщо це безпечно для життя і нікому не зашкодить. І ще одне правило: це не повинно стосуватися покупок. Ти можеш робити все, що завгодно, але ми нічого не купуватимемо. Цю угоду можна навіть написати на аркуші паперу і підписати її у «верховного судді». Верховного суддю ви обираєте разом із дитиною. Це може бути батько або будь-який інший дорослий, якому ваш малюк довіряє. Суддя має стежити за виконанням правил і справедливо розв'язувати всі питання.

Отже, можна ходити по калюжах, але взувати гумові чоботи, їсти в ліжку, але потім прибирати за собою. Вирушати в те місце, яке зазвичай заборонене. Смакувати недозволеними тістечками, переглядати улюблені мультфільми майже безперервно...

Лише один день або кілька годин, але за цей час ви:

- ✓ знімаєте в дитини стрес від постійних заборон;
- ✓ подаруєте їй небезпечне враження;
- ✓ дізнаєтеся найпотаємніші бажання свого малюка;
- ✓ відновите довірчі стосунки з дитиною;
- ✓ з'ясуєте причину її агресивної поведінки.

Гра «Подарунок і урок»

Пограємо тоді, коли вся родина сідає вечеряти, адже вечеря – це не тільки їжа, але й можливість побути всім разом і поділитися враженнями за день. Отож, коли всі зберуться за столом, запропонуйте кожному згадати одну найкращу подію минулого дня і сумну. Хорошому треба разом порадіти і похвалити дитину, а із «засмучення» винести урок. Спочатку мама або тато показують приклад і допомагають дитині знайти в прикrostі щось хороше або повчальне.

Приклади:

- Сьогодні одна людина засмутила мене, і я не зміг зробити дуже важливу справу, але тепер знаю, що на цю людину не можна покластися.
- Шкода, що сьогодні була погана погода і ми не змогли поїхати на природу, але тоді б ми не пограли в цю настільну гру і не провели б так чудово час удома.
- Я засмутився, що не зміг зустрітися зі своїм другом. Зате я відчув, як добре я до нього ставлюся.

Закінчити гру потрібно обов'язково чим-небудь позитивним. Якщо дитина говорить лише про погане, намагайтеся зробити так, щоб вона поглянула на ситуацію «з іншого боку». Поступово малюк залучиться до гри й сам почне знаходити позитивні моменти у подіях минулого дня.

Прийоми, які замінюють «Батьківське втручання»

Згадайте, скільки разів на день ви нагадуєте дитині про якусь справу або змушуєте її виконати яке-небудь «прохання». І кожне нове повторення звучить дедалі голосніше. А що у відповідь? Дитина, зрештою, виконує ваші вимоги, але через ці нагадування і «підштовхування» зростає дитяча агресія.

А ми застосуємо «обхідний маневр»! Не будемо говорити, а намалюємо. Невеликі картинки нагадуватимуть дитині про те, що робити потрібно, а чого робити не слід. Пам'ятайте: таких картинок має бути не більше ніж три – чотири, оскільки заборони, навіть у картинках, викличуть агресію.

Технологія «Мій маленький світ»

Ця технологія допоможе створити антиагресивний навколишній простір.

Дитяча агресія може виникнути і тоді, коли життєвий простір дитини занадто малий і вона підсвідомо шукає способи розширення своєї території. Крім того, дитині незатишно в дорослому, великому світі. Адже у світі дорослих усі предмети створені спеціально для них. Високі столи, полиці і стільці, недоступні вимикачі та крани з водою, важкі предмети і незручні речі. Спробуйте поглянути на свою квартиру очима своєї дитини. Опустіть на рівень 92 або 105 см. і подивіться навколо. Світ одразу став величезним і незручним. Організуйте для малюка його власний простір. Нехай це буде не тільки стіл і стілець, але й полиця для книг та іграшок, невелике відро, сміття, його власна швабра та інші предмети, якими користуються в буди дорослі, тільки відповідного для дитини розміру.

І звичайно, покажіть дитині, як цим користуватися. Підготуйте невелику щітку зі зручною ручкою, совок і яке-небудь сміття (наприклад, хай це буде шкаралупа від горіхів). Покажіть дитині, як потрібно збирати сміття щіткою. Усім малюкам подобається «доросле» заняття на «своїй» території, а в такий спосіб розвивається спритність дитини.

Зробіть невелику табличку на дверях дитячої кімнати з указівкою, хто тут живе. Дитині приємно усвідомлювати, що в неї є «офіційний» особистий простір.

Ігри-уроки

Вчимо дитину знаходити вихід із конфліктних ситуацій.

Чому він ударив його? Чому кусає братика? Чому лупцює сусідського хлопчика? Чому образив бабусю?

У дорослих є багато способів розв'язати конфлікт. Дорослі, порівняно з дітьми, є фахівцями з цього питання. Аргументувати свою думку, переконувати, знайти компроміс, поступитися, просто промовчати... Дорослий може послатися на «приватну власність», може купити таку саму річ, «як у Васі», якщо «Вася грає не за правилами», знайти соціально прийнятний спосіб «покарати» його.

Якщо у вас коли-небудь були кошенята, ви напевно спостерігали за тим, як кішка готує їх до життя. Перші кілька тижнів, поки вони беззахисні, вона їх вилизує і годує. Але потім настає момент, коли вона починає їх, спочатку граючи, а потім по-справжньому кусати. Кішка зазвичай провокує ігри кошенят, які засновані на боротьбі. У природі хижаки беруть дитинчат із собою на полювання, дозволяючи спостерігати за «агресивними» способами добування їжі. Це єдиний спосіб навчити дитинчат виживати.

Людина знаходить інші способи розв'язання конфліктів і запобігання прояву агресії. І саме в грі «людське дитинча» навчається їх.

Розігруйте конфліктні ситуації з іграшками чи удвох із дитиною.

Приклад:

- Гуляючи Африкою, хлопчик зустрів незнайомого тигра, який катався на велосипеді. «Мені теж дуже хочеться такий велосипед», – подумав хлопчик. Що було далі?

Якщо дитина відповідає, що вона попросить маму чи тата купити такий самий, скажіть, що їй хочеться саме зараз.

Якщо спробує просто забрати велосипед, попередьте, що в тигра великі ікла й пазури і він може покусати.

Допоможіть знайти правильний варіант розв'язання конфлікту. Покажіть, як саме хлопчик має підійти і попросити велосипед, або як домовитися про те, що коли власник уже накатався, то може дати ненадовго велосипед в обмін на «трохи пограти з його машинкою».

І ще кілька ситуацій:

- Лялька Даринка пішла гуляти. Вона взяла із собою різнокольоровий м'яч, але ведмежа хотіло відібрати його. Що вона зробила? (Відповідь «Заплакала» не приймається.)
- У пісочниці хтось обсипав тебе піском. Що ти зробиш?
- У дитячому садку Мишко почав обзивати друзів. Що зробили діти? Що ти скажеш Мишкові для того, щоб надалі він так не робив?
- У зоопарку оселився новий мешканець. Виявилось, що звать його верблюдом. Усі сусіди одразу зацікавилися ним, хотіли з ним потоваришувати, але той почав бігати за ними і плюватися. Що зробили звірі? Що б ти зробив?
- Твій приятель Сергій почав битися. Що робити?

Давайте дитині можливість висловитися. Не квапте, якщо вона каже: «Я не знаю». Ставте допоміжні запитання, хваліть, якщо дитина знаходить вихід із конфлікту.

Рекомендації по видах спорту

Здорова дитина постійно позує, вовтузиться, чухає за вухом, гойдається на стільці, скаче на одній ніжці їй для нормального розвитку необхідно багато рухатися, а у світі дорослих потрібно «сидіти спокійно», «не соватися», «не заважати»...

Якщо дитина не може виплеснути енергію через рух, вона накопичується у вигляді невдоволення, нетерпіння і агресії. Тому кращі ліки від синців та гуль – це спорт і зарядка.

Основні види спорту і користь від них

Вид спорту	Користь	Вік
Плавання	Прекрасно загартовує. Розвиває дихальну систему. Вода «гасить агресію». Можна бити по воді, не завдаючи шкоди ні собі, ні іншим.	Із перших тижнів життя
Гімнастика	Розвиваються такі основні фізичні якості, як гнучкість, координація рухів, сила, витривалість. Розвиває почуття ритму. Дитина навчається культури рухів, стає спритною і рухливою. З ранніх років дізнається про принципи правильного харчування.	Із 3-4 років
Бальні танці	Розвиваються основні фізичні якості, зміцнюється м'язовий корсет. Формується постава, розвивається емоційність, впевненість у собі, фізична розкутість.	Із 3-4 років
Хореографія	Це основа багатьох видів спорту. Дітей привчають цінувати себе як особистість.	Із 3-4 років
Футбол	Цей вид спорту вчить не тільки взаємодіяти з членами команди в грі, а й допомагати одне одному. Розвиває швидкість реакції, вміння миттєво концентрувати увагу.	Із 3-4 років
Боротьба (карате, самбо, бокс)	Це симбіоз сили, потужності, натиску, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості. А також добра підмога для підвищення самооцінки тих дітей, які заганяють агресію всередину себе.	Коли дитина почне розуміти, що використовувати прийоми, опановані на тренуваннях,

		можна тільки для самозахисту
Туризм	Перевага цього виду спорту полягає в тому, що більшість занять відбувається на свіжому повітрі. Туризм поєднує в собі різні види спорту. Вчить діяти в колективі і приймати спільні рішення, виручати одне одного, вчасно прийти на допомогу.	Від народження
Зарядка (особливо всією сім'єю)	Відмінно дисциплінує, прищеплює любов до спорту. Хороший спосіб проводити час усією сім'єю. Допомагає боротися з лінню.	Від народження

Рецепти пластичних матеріалів для виготовлення власноруч

«ЧАРІВНЕ ТІСТО»

Легко ліпиться, розтягується, приємне на дотик. За бажанням можна додавати барвники або зробити білим та розфарбовувати гуашевими фарбами вже готові роботи.

Рецепт

- 1/2 склянки борошна;
- 1/2 склянки води;
- 1 столова ложка соняшникової олії;
- 3 столові ложки солі (екстра);
- 1 чайна ложка лимонної кислоти.

Усе перемішати та вилити на пательню. Помішувати на повільному вогні доки маса не затвердіє. Отриману грудку добре розім'яти, розділити на частини та додати барвник (можна гуаш). Можна додати по 1 краплі ефірних олій та для блиску тіста – краплю гліцерину. Зберігати в закритому контейнері.

«ШОВКОВИЙ ПЛАСТЕЛІН»

М'який, шовковистий, трохи тягнеться, приємний на дотик, на запах, дає приємний холод при Контакті. Таку пластичну масу можна використовувати з дітьми від 1,5 років.

Рецепт

- ✓ Кондиціонер для волосся – 2 столових ложки.
- ✓ Кукурудзяний крохмаль – до 1 склянки (додаємо поступово, ретельно і добре вимішуємо)
- ✓ За бажанням можна додати блискітки або барвники.

Зберігати в закритій ємності.

«СЛАЙМ БАТТЕР»

Тягнеться, схожий на хендгам, але з бархатистою основою. Можливо додати пінопластові кульки для приємної тактильної взаємодії.

Рецепт

- 100 мл. клею ПВА
- Жирний крем – 3-3,5 чайні ложки.
- Гель для душа – 1,5 чайні ложки.
- Крохмаль (будь який) – 4 столові ложки.

- Натрія тетраборат розмішаний з водою (1:1.5) – 4 чайні ложки.

Всі складові змішати. Крохмаль додаємо поступово – невеликими порціями, добре перемішуємо. Якщо матеріал липне до рук, додати кілька крапель розведеного водою (1:1,5) натрію тетраборату. Для кольору можна додати кольоровий зернистий пластилін, кольорові пінопластові кульки або барвник, сухий гліттер.

Зберігати в закритому контейнері.

«М'ЯЧИК-СТРИБУНЕЦЬ»

Практично не тягнеться, тримає деякий час форму, легко катається та стрибає.

Рецепт

- Клей канцелярський (або конторський, силікатний) – 100 г.
- Сухий гліттер.
- Тетраборат натрію в концентрації 4% або 20% (бура з гліцерином) – до 1.5 чайних ложок.
- Будь-який резервуар (об'ємом від 0.5 літра), в якому усе це перемішайте паличкою для перемішування.

Зберігати в закритому контейнері.

Додаток 12 (до заняття № 8)

