**муниципальное бюджетное дошкольное**

**образовательное учреждение г. Мурманска № 120**

|  |  |
| --- | --- |
| Решение педсовета № 1  Протокол от 01.09.2021  с учетом мнения родителей (законных представителей) | УТВЕРЖДАЮ  Приказ № 135 (ОД) от 01.09. 2021  заведующий МБДОУ г. Мурманска № 120  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.А. Грищенко |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по снижению агрессии у детей старшего дошкольного возраста**

Срок реализации 1 год

Возраст детей с 6 до 7 лет

Составитель:

*Минабилова Ксения Саидовна*, педагог-психолог

Мурманск

2021

**Пояснительная записка**

Одной из базовых ценностей федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) является поддержание и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Родители чаще заботятся о физическом, познавательном развитии ребенка, а эмоционально-волевое становление кажется им не столь важным.

В последнее время проблема социального развития ребенка особенно актуальна, т.к. одной из целевых установок ФГОС ДО является создание условий социальной ситуации развития дошкольников, открывающей возможности позитивной социализации ребенка. Именно поэтому особое внимание уделяется социально-коммуникативному развитию:

- развитие **общения** и взаимодействия ребёнка с взрослыми и сверстниками;

- становление самостоятельности, целенаправленности и **саморегуляции собственных действий;**

- развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной **отзывчивости**, **сопереживания**, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование **уважительного** отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых.

Также поводом для составления программы занятий послужило увеличение обращений педагогов и родителей детей на конфликтность и агрессивность детей. Педагоги обеспокоены изменениями в нравственном, социально-коммуникативном  развитии дошкольников, их поведении. Современные дети с трудом усваивают те или иные нравственные нормы, они стали более эгоистичными, капризными, избалованными, зачастую неуправляемыми. Как следствие, манипулирование родителями, трудности в общении и взаимодействии с взрослыми и сверстниками, это обусловлено комплексом социально-психологических проблем (агрессивностью, застенчивостью, гиперактивностью, пассивностью ребёнка).

Повышенная агрессивность  детей дошкольного возраста является одной из наиболее частых проблем в детском коллективе. Те или иные формы агрессии характерны для большинства дошкольников. Практически все дети ссорятся, дерутся, обзываются и пр. Обычно с усвоением правил и норм поведения эти непосредственные проявления детской агрессивности уходят, уступают место более спокойным формам поведения.   Однако,  у определённой категории детей агрессия как устойчивая форма поведения не только сохраняется, но и развивается,  трансформируясь в устойчивое качество личности. В итоге снижается продуктивный потенциал ребёнка, сужаются возможности полноценного общения, деформируется его личностное развитие. Агрессивный ребёнок приносит массу проблем не только окружающим (нанесение физического и психического ущерба), но и самому себе. Основным направлением работы с дошкольниками является социализация агрессии, то есть научение ребенка контролю собственных действий.

В современной психологии накоплен определенный опыт исследования агрессивного поведения детей. Различные подходы в этой области разрабатываются как зарубежными (К.Бютнер, Р. Кэпмбелл, К. Лоренц, М. Мак-Кей), так и отечественными учеными (Э.Ш. Бубнова, Е.Е. Копченова, А.А. Реан). Предлагаются способы и методы коррекции агрессивного поведения детей (Е.К. Лютова, Г.Б. Монина, Н.В. Клюева, Ю.В. Касаткина, А.А. Романов).

Агрессивные действия у ребенка можно наблюдать уже с самого раннего возраста. В первые годы жизни агрессия проявляется исключительно в импульсивных признаках упрямства, часто не поддающихся управлению взрослых. В более позднем дошкольном возрасте на первый план активнее выдвигаются ссоры и конфликты с ровесниками, связанные с обладанием вещами, чаще всего игрушками.

**Цель**программы:  формирование навыков позитивного межличностного общения, саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста.

**Задачи** программы:

1. Снятие эмоционального напряжения во взаимодействии между детьми.
2. Гармонизировать уровень базальной эмоциональной регуляции путем обучения способам регуляции эмоциональных состояний.
3. Обучить приемлемым формам выражения гнева агрессивных детей, техникам контроля над негативными эмоциональными состояниями.
4. Развивать адекватный уровень самооценки и самоконтроля.
5. Формировать коммуникативные навыки в среде сверстников, развивать эмпатию, способность детей к сопереживанию.
6. Снизить уровень детской агрессивности.

**Методы и приемы, используемые в программе:**

* словесные и подвижные игры на взаимодействие;
* ролевое проигрывание моделей желательного поведения в различных жизненных ситуациях;
* психогимнастика (имитационные игры);
* арт-терапия (свободное и тематическое рисование);
* сказкотерапия;
* метафорические этюды-релаксации;
* беседы, направленные на развитие самосознания ребенка;
* проигрывание проблемных ситуаций;
* релаксация.

**Структура занятий:**

1. Ритуал приветствия.
2. Разминка.
3. Основная часть (на этом этапе используются беседы, игры и упражнения, направленные на коррекцию и формирование конструктивных форм поведения).
4. Подведение итогов.
5. Ритуал прощания.

Работа проводится в форме коррекционно-развивающих занятий по подгруппам. Всего 13 занятий, проводимых 1 раз в неделю.

Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет. Продолжительность занятия 20-25 минут.

***Планируемые результаты*** психолого-педагогической работы в группе в виде, допускающем их экспертную проверку. Психологические занятия по данной программе повышают коммуникативную компетентность детей, развивается способность сознавать и контролировать свои эмоции, прислушиваться и свободно выражать свои ощущения, снижается уровень агрессивности.

Перед началом цикла занятий необходимо провести первичное диагностическое обследование детей (см. диагностический инструментарий), также проводится промежуточная диагностика и итоговая в конце занятий.

**Тематическое планирование по программе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Задачи** | **Количество занятий** |
| Блок «Я» | | |
| «Знакомство» | - снижение уровня тревожности;  - развитие коммуникативных навыков;  - развитие чувства принадлежности к группе | 2 |
| «Волшебное зеркало» | - развитие коммуникативных навыков;  - развивать потребность в самоанализе и рефлексии | 3 |
| «Я и мои чувства» | - развитие умения прислушиваться и свободно, адекватно выражать свои ощущения, эмоции, чувства, осознавать их;  - развитие самоконтроля | 2 |
| «Встреча эмоций» | - знакомство с игровыми приемами, способствующими снижению агрессии;  - развитие произвольного поведения, навыков саморегуляции | 2 |
| «Вместе» | - развитие чувства принадлежности к группе, общности с ней, навыков совместной деятельности;  - развитие сосредоточенности и способности к концентрации внимания;  - формирование внимательного отношения друг к другу, развитие эмпатии;  - развитие коммуникативных навыков | 2 |
| «Дружба навсегда» | - развитие коммуникативных навыков;  - развитие произвольного поведения, навыков саморегуляции | 2 |
|  | ВСЕГО | 13 |

**Описание основных разделов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ Занятия** | **Задачи** | **Ход занятия** | **Оборудование** |
| ***Занятие 1. Знакомство*** | 1. Дать ребенку почувствовать свою значимость.  2. Помочь увидеть свое отличие от других людей.  3. Научить принимать себя таким, какой есть.  4. Снять мышечное напряжение, тревожность.  5. Повышение самооценки. | Приветствие «Здравствуй…»  Упражнение. «Я есть, я буду»  Упражнение «Интервью»  Этюд «Любопытный» | Микрофон, сумка с «ценностями» |
| ***Занятие 2. Знакомство*** | Приветствие  Упражнение «Какой я?»  Игра «Путаница»  Игра «Передай по кругу»  Игра «Комплименты»  Прощание | Бумага для рисования, цветные карандаши. |
| ***Занятие 3. Волшебное зеркало*** | 1. Снятие мышечного напряжения. 2. Развивать потребность в самоанализе и рефлексии. 3. Развитие коммуникативных навыков. | Приветствие  Чтение «Сказки о волшебных зеркалах» (часть 1)  Беседа и анализ сказки  Упражнение «Солнечный зайчик»  Прощание | Магнитофон, музыкальные композиции. |
| ***Занятие 4. Волшебное зеркало*** | Приветствие  Чтение «Сказки о волшебных зеркалах» (часть 2)  Беседа и анализ сказки  Психогимнастика «Ручеек радости»  Прощание | Магнитофон, музыкальные композиции. |
| ***Занятие 5. Волшебное зеркало*** | Приветствие  Чтение «Сказки о волшебных зеркалах» (часть 3)  Беседа и анализ сказки  Рисование по сказке  Прощание | Бумага для рисования, цветные карандаши, магнитофон, музыкальные композиции. |
| ***Занятие 6. Я и мои чувства*** | 1. Развитие умения прислушиваться и свободно, адекватно выражать свои ощущения, эмоции, чувства, осознавать их. 2. Развитие самоконтроля. 3. Научиться определять свои чувства, практиковаться в их выражении словами и мимикой. 4. Сформировать установку на миролюбие и сохранение душевного равновесия в отношениях с людьми, на сопереживание и сочувствие | Приветствие  Беседа, работа с карточками, пиктограммами  Игра «Хор»  Игра «Улей»  Игра «Солнце»  Упражнение «Воздушный шарик»  Прощание | Магнитофон, музыкальные композиции, палочка для дирижера, карточки, пиктограммы. |
| ***Занятие 7. Я и мои чувства*** | Приветствие  Игра «Попугайчики»  Игра «Снежинки»  Игра «Замри-отомри»  Этюд «Король Боровик не в духе»  Беседа, работа с фото  Упражнение «Волшебный сон»  Прощание | Фотографии эмоций. |
| ***Занятие 8. Встреча эмоций*** | 1. Подвести детей к осознанию своих переживаний и чувств, своего внутреннего мира. 2. Повышение самооценки. 3. Знакомство с игровыми приемами, способствующими снижению агрессии. 4. Развитие произвольного поведения, навыков саморегуляции. | Приветствие  Беседа «Как справиться со своими эмоциями»  Игра «Обзывалки»  Упражнение «Жираф»  Упражнение «Солнце»  Игра «Хищник»  Игра «Еж», «Кулачок»  Упражнение «Волшебный сон»  Прощание |  |
| ***Занятие 9. Встреча эмоций*** | Приветствие  Игра «Рычи лев, рычи; стучи, поезд, стучи»  Игра «Запрещенное движение»  Игра «Невидящий – неслышащий»  Игра «Рояль»  Упражнение «Прогулка в лесу»  Прощание |  |
| ***Занятие 10. Вместе*** | 1. Развитие чувства принадлежности к группе, общности с ней, навыков совместной деятельности.  2. Развитие сосредоточенности и способности к концентрации внимания.  3. Формирование внимательного отношения друг к другу.  4. Развивать чувство эмпатии.  4. Развитие коммуникативных навыков.  5. Снижение уровня агрессии. | Приветствие  Беседа «Копилка доброты», рисование  Игра «Передай по кругу»  Игра «Перекличка – путанка»  Игра «Расставь посты»  Прощание | Бумага для рисования, цветные карандаши, магнитофон, музыкальные композиции. |
| ***Занятие 11. Вместе*** | Приветствие  Игра «Путаница»  Игра «Повторение ритма»  Упражнение «Жужа»  Игра «Щепки плывут по реке»  Упражнение «Сон»  Прощание |  |
| ***Занятие 12. Дружба навсегда*** | 1. Создание положительного эмоционального фона. 2. Формировать отношение доверия, умение сотрудничать. 3. Развитие коммуникативных навыков. 4. Развитие произвольного поведения, навыков саморегуляции. 5. Снижение уровня агрессии. | Приветствие  Чтение и обсуждение сказки «Про дружбу»  Игра «Делай как я»  Игра «Невидящий – неслышащий»  Прощание |  |
| ***Занятие 13. Дружба навсегда*** | Приветствие  Игра «Обзывалки»  Упражнение «Солнце»  Игра «Подарок»  Упражнение «Сердце группы»  Прощание |  |

**Описание материально- технического обеспечения**

1. Просторное, светлое помещение для совместных занятий, упражнений, игр.

2. Стулья детские.

3. Столы детские.

4. Мягкие ковровые покрытия для релаксаций.

5. Магнитофон.

Особенности организации предметно-развивающей среды.

1. Картотека упражнений на релаксацию.

2. Картотека подвижных игр.

3. Картотека психологических упражнений.

4. Диски с записями шума моря, природы, пения птиц, микрофон.

5. Наборы для рисования (карандаши, бумага, мелки…).

**Литература**

1. Агапова И.А., Давыдова М.А. Веселая психогимнастика, или Как научить ребенка управлять самим собой: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2012. – 168 с.
2. Алябьева Е.А. Коррекционно – развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста.
3. Бэрон Р. Ричардсон Д. Агрессия. – СПб.: Питер, 1999.
4. В мире детских эмоций: пособие для практ. работников ДОУ / Т.А. Данилина, В.Я. Зедгенидзе, Н.М. Степина. – 4-е изд. – М, 2008.
5. Зинкевич – Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2000.
6. Коррекционно-развивающие занятия и мероприятия: комплекс мероприятий по развитию воображения. Занятия по снижению детской агресии / сост. С.В. Лесина, Г.П. Попова, Т.Л. Снисаренко. – Волгоград: Учитель, 2010.
7. Котова Е.В. В мире друзей: Программа эмоционально-личностного развития детей. – М, 2008.
8. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль, 1997.
9. Кунафеева Г.Ю. Диагностика эмоциональных нарушений с применением арт-терапевтических методик // Справочник педагога-психолога. – 2015. - № 3. – С. 12-24.
10. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб., 2000.
11. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – М., 2000.
12. Марцинковская Т.Д. Диагностика психического развития детей. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1998.
13. Психодиагностика детей в дошкольных учреждениях (методики, тесты, опросники) / авт.-сост. Е.В. Доценко. – Волгоград: Учитель, 2010.
14. Психологические игры для детей / И.А. Светланова. – Ростов н/Д: Феникс, 2015.
15. Смирнова Е.О. Игры, развивающие общительность у дошкольников // Справочник педагога-психолога. – 2015. - № 7. – С. 62-74.
16. Фазлетдинова А.А. Профилактика агрессивного поведения у детей дошкольного возраста // Справочник педагога-психолога. – 2015. - № 7. – С. 75-80.
17. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. М., 2003.
18. Чистякова М.И. Психогимнастика. /Под ред. М.И. Буянова. – М., 1990.

**Диагностический инструментарий**

1. Графическая методика «Кактус» (М.А. Панфилова).
2. Индивидуальная беседа «Нравится ли тебе в детском саду?» (Е.В. Кучерова).
3. Карта наблюдений (Д. Стотта).
4. Методика «Лесенка» (Хухлаева Л.).
5. Методика «Два дома» (по Т.Д. Марцинковской).
6. Методика «Страхи» (Захаров А.И.).
7. Методика «Тест тревожности» (Р. Тэммпл, В. Амен, М. Дорки).
8. Методика «Проективные ситуации» (Е.В. Кучерова).
9. Методика «Разноцветные домики» (Н.И.Ганошенко, И.В.Тихомирова).
10. Методика исследования межличностных отношений (Рене Жиль).
11. Проективная игра «Почта» (модификация теста Е. Антони и Е. Бине).
12. Проективные рисуночные тесты - «Рисунок семьи» (Г.Т. Хоментаускас), тест «ДОМ. ДЕРЕВО. ЧЕЛОВЕК», «Несуществующее животное» (А.Л. Венгер).
13. Схема наблюдения (М. Алворд, П. Бейкер).
14. Цветовой тест эмоциональных состояний (М. Люшер).

Дополнительная диагностика педагогов группы:

1. Опросник «Критерии определения тревожности у ребенка» (П. Бейкер, М. Алворд).
2. Беседа, наблюдение, анкета «Признаки агрессивности».