Психокоррекционная программа

**Коррекция агрессивности в младшем школьном возрасте**

**Цель**: снижение уровня личной тревожности.

**Задачи**:

Коррекционная: обучение ребенка отреагированию (выражению) своего гнева приемлемым способом, приемлемым для себя и окружающих.

Развивающая: обучение ребенка техникам и способам управления собственным гневом.

Профилактическая: развитие позитивной самооценки, эмпатии.

**Психокоррекционная программа включает в себя:**

Работа с учителями: В группу входят от четырех учителей, чьи учащиеся занимаются в психокоррекционной группе. Программа включает в себя 3 занятия, которые рекомендуется провести в течение 3 дней.

Работа с родителями: Приглашается около 4 родителей, работа выстраивается по той же схеме, что и с учителями.

Индивидуальные занятия с ребенком: включают в себя 5 занятий продолжительностью 40-60 минут, проводятся раз в неделю, параллельно ребенок должен заниматься в группе.

Групповые занятия: включает 9 занятий. В группе 5-6 человек, отобранных по результатам психологической диагностики.

**Характеристика ребенка:** Владимир И. является учеником 3-го класса 9-ти лет. У ребенка выявлено агрессивное поведение, которое проявляется как в школьной, так и в повседневной жизнях. В школе и на улице он дерется с мальчиками и девочками, пытается стать лидером в своем окружении, иногда может себе позволить дать грубый ответ взрослому, склонен не брать ответственность за свои поступки (перекладывает ответственность на друзей и т.д.), но вместе с тем он очень раним, общителен.

Владимир единственный ребенок в семье. Живет с мамой, бабушкой и дедушкой. Материальный доход семь нормальный. Мама в основном находиться с утра до вечера на работе и воспитанием занимается бабушка. Владимир отдает учебе мало времени, в основном он всегда находится на улице.

**Коррекция взаимоотношений учителя с агрессивными детьми.**

**Встреча 1**

Обсуждение на тему: «Чем и какими причинами может быть вызвано такое поведение ребенка?

Цель: взглянуть на проблему с разных ракурсов, понять неоднозначность поведения. Здесь педагоги должны будут рассказать о своих учениках.

**Встреча 2**

Обсуждение на тему: общение с агрессивными детьми (способы).

Цель: овладение языком «Я-высказывания», « Я-сообщения», с помощью которого взрослый сообщает ребенку о своих чувствах и отрицательных переживаниях.

Я высказывание всегда начинается с личных местоимений: «я», «мне», «меня». В классическом варианте «Я-высказывание» не содержит местоимения «ты».

1.«Ты - высказывание» содержит в себе негативную оценку, часто обвинение. После «Ты –сообщения» взрослый (родитель, учитель) часто использует угрозу, приказ («Прекрати разговаривать», «Делай уроки», «Немедленно уберись в комнате»). Это может вызвать протест и сопротивление со стороны ребенка.

2. «Я-высказывание»- сообщение о наших чувствах, оно редко содержит протест, поскольку не содержит обвинения. После « Я-сообщения»взрослый часто использует просьбу: «Пожалуйста, перестань разговаривать», « Уберись, пожалуйста, в комнате», «Не забудь сделать уроки».

« Я-сообщения» предполагает в общении с ребенком позицию «на равных», вместо позиции «сверху».

Пример:

Вариант 1:

Когда ты пропускаешь занятия в школе-----у меня возникает сильная тревога. Я ничего не могу с ней сделать. Я боюсь за твое будущее-----Я хочу, чтобы ты не пропускал занятия в школе. Пожалуйста. Я тебя очень прошу.  
Вариант 2:

Когда ты не моешь грязные ботинки после улицы,----- я начинаю раздражаться и, вообще, меня это расстраивает-----Я хочу, чтобы ты вымыл ботинки.

**Упражнение для тренировки на «Я-сообщение»**

Участникам (родителям, учителям) раздаются карточки с описанием проблемных ситуаций и вариантами высказываний в виде «Ты-сообщений» и «Я-сообщений». Необходимо выбрать те, которые наиболее соответствуют «Я-сообщению».

**Встреча 3**

Обсуждение на тему: «Представьте, что проблема решена, что поведение ребенка изменилось в лучшую сторону».

-опишите, как измениться ситуация (более подробно)

-положительное программирование будущего

**Коррекция взаимоотношений родителей с агрессивными детьми**

**Встреча 1**

Обсуждение на тему: «Чем и какими причинами может быть вызвано такое поведение ребенка? Почему меня можно назвать хорошим родителем?

Цель: взглянуть на проблему с разных ракурсов, понять неоднозначность поведения. Снять чувство вины с родителей. Переход в поисковую и конструктивную позицию от защищающейся.

**Встреча 2**

Обсуждение на тему: общение с агрессивными детьми (способы). Переход на проблемы воспитания в семье.

Цель: овладение языком «Я-высказывания», « Я-сообщения», с помощью которого взрослый сообщает ребенку о своих чувствах и отрицательных переживаниях.

**Встреча 3**

Обсуждение на тему: «Представьте, что проблема решена, что поведение ребенка изменилось в лучшую сторону».

**Индивидуальная программа работы с агрессивными детьми**

**Занятие 1**

**Знакомство, установление контакта.**

Приветствие, представление. Необходимо подчеркнуть для школьника, что психолог друг, помощник, а не учитель. Далее необходимо спросить ребенка знает ли он причину, почему он здесь находится и как он к этому относиться. Затем необходимо выявить положение ребенка в семье

**Занятие 2**

**1.Приветствие, установление контакта.**

**2.Рисование собственного гнева.**

-Попросить ребенка подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает максимальное чувство гнева, агрессии с их стороны.

**-**Попросить ребенка отметить, в каких частях тела он чувствует свой гнев и обсудить это.

**-**Спросить ребенка, на что похож его гнев? Сможет ли он изобразить его в виде рисунка или слепить гнев из пластилина?

**-**Обсудить его рисунок и отметить: что изображено на рисунке, что он чувствовал, когда рисовал его, изменилось ли его состояние после этого?

**-** Спросить ребенка, что ему хочется делать с этим рисунком.

**3.Подведение итогов**

**Занятие 3**

**1.Приветствие, установление контакта.**

**2.Установление определенных правил, которые помогут ребенку справиться с собственным гневом.**

Ввод правил:

**а) Прежде чем перейдешь к действию, скажи себе «СТОП!».**

Для более эффективного усвоения навыка следует нарисовать с ребенком знак «СТОП» в виде кружка и положить его в кармашек.

Всякий раз, когда захочется ударить или толкнуть кого-либо, нужно дотронуться до кармашка, где лежит знак «СТОП» или просто представить его.

**б) Прежде чем перейдешь к действию, глубоко вдохни и посчитай до 10.**

**в) Прежде чем перейдешь к действию, сильно сожми кулаки и разожми их. Так можно делать 10 раз.**

Затем ребенка следует расспросить:

- в какой ситуации чаще всего он злится и ему хочется ударить кого-либо, толкнуть, обозвать, и т.п.

-удавалось ли ему иногда сдерживать себя, если да, то в каких случаях и что ему в этом помогло.

Для скорейшего закрепления навыка можно использовать поощрительные наклейки, призы и т.п.

**3.Подведение итогов.**

**Занятие 4**

**1.Приветствие, установление контакта.**

**2. Работа с фотографиями (карточками).**

Для работы необходим набор фотографий (карточек) с изображением людей находящихся в разных эмоциональных состояниях.

Ребенку предлагается рассмотреть внимательно фотографию (карточку) и определить, в каком эмоциональном состоянии находиться человек. Затем предлагается придумать историю, которая произошла с этим человеком, из-за которой он находится в этом состоянии. Лучше, если этих причин будет несколько. Далее можно обсудить с ребенком, испытывал ли он подобные чувства, и если да, то при каких обстоятельствах. Занятие можно закончить рисунком на обсуждаемую тему.

**3. Подведение итогов.**

**Занятие 5**

**1.Приветствие, установление контакта.**

**2.Упражнение «Копилка хороших результатов»**

Цель: научить ребенка фиксировать в своем сознании положительные поступки и достижения, которых им удалось добиться за неделю, вместо того чтобы помнить о своих ошибках, промахах и неудачах.

Ход игры:

1-попросите подумать о прошедшей неделе и мысленно вспомнить день за днем обо всех хороших поступках.

2-пусть ребенок возьмет лист бумаги и запишет три хороших поступка, самые значимые для него.

3-после этого, пусть он похвалит себя, выразив это в одном предложении. Например: «Вова, ты на самом деле здорово это сделал!» или «У меня действительно хорошо это получилось!». И пусть он запишет свое высказывание на свой лист с хорошими поступками цветными карандашами.

**3. Подведение итогов.**

**Программа групповой работы по проблеме агрессии в младших классах**

**Занятие 1**

**Цели занятия:**

1 Знакомство участников группы друг с другом и ведущим.

2 Снятие эмоционального напряжения в группе

**2План проведения:**

**1 Вводное слово ведущего** - краткое вступление с целью информирования участников группы о целях и форме занятий.

**2 Разминка**: упражнение на знакомство «Имена по кругу».

Основная часть: упражнения направленные на снятие эмоционального напряжения, повышение эмоционального тонуса.

Игра: «Кто любит?»

Дети сидят на стульях. Одному из участников не хватает места. Проходя между стульями, он спрашивает, допустим: «Кто люби шоколадное мороженое?». Тогда то, кто отвечает утвердительно, освобождает стул. Оставшийся без места продолжает задавать вопросы.

**3 Обсуждение итогов**

**4 Ритуал прощания**

**Занятие 2**

**Цели занятия:**

1 продолжение знакомства и синхронизации группы.

2 установление контакта между участниками

3 снятие эмоционального и телесного напряжения

4 развитие навыков совместной игры

**2План проведения:**

**1 Обсуждение впечатления от предыдущего занятия**

**2 Разминка-** упражнение на знакомство.

**3 Упражнение на осознание себя и своего поведения, обсуждение различных ситуаций.**

**Упражнение «Рецепт - как сделать ребенка агрессивным»**

В ходе игры дети могут разобраться в том, что они называют агрессивным поведением. Они так же могут разобраться в своем собственном агрессивном поведении и исследовать чужое.

1 часть упражнения:

- попросите детей представить агрессивного человека и мысленно проследить за его поведением.

-пусть дети напишут на бумаге небольшой рецепт, следуя которому, можно создать агрессивного ребенка.

- затем дети должны зачитать и изобразить написанное.

- необходимо обсудить с детьми, что им нравится и не нравится в агрессивном ребенке, что бы они хотели в нем изменить.

2 часть упражнения:

-далее попросите детей подумать о том, когда и как они стали проявлять агрессию? Каким образом они могут вызвать агрессию по отношению к себе?

- пусть дети возьмут еще лист бумаги и разделят его напополам вертикальной линией. Слева надо записать, как окружающие проявляли агрессию по отношению к ним, а в правой части, как ребенок проявлял агрессию по отношению к другим.

- далее происходит обсуждение с детьми

**4 Обсуждение итогов занятия**

**5 Ритуал прощания**

**Занятие 3**

**1 Цели занятия:**

1 конструктивное взаимодействие

**2План проведения:**

**1 Разминка**

**2 Основная часть:**

Упражнение «Трио»:

В ходе игры дети учатся синхронизировать свои движения с движениями других детей.

Для начала понадобятся три добровольца. Они должны будут встать в одну шеренгу плечом к плечу. Тот, кто стоит посередине, ставит обе ноги в пустые коробки из-под обуви. Стоящий справа от центрального, ставит левую ногу в коробку с правой ногой центрального, а стоящий слева, ставит правую ногу в коробку с левой ногой центрального. Теперь все трое должны попробовать пройти несколько метров. Когда первая тройка справится с заданием, следует подключать оставшихся детей по одному. В конце игры необходимо обсудить с детьми понравилась ли им игра, что было труднее всего и что помогло им справиться с заданием.

**3 Ритуал прощания**

**Занятие 4**

**1 Цели занятия:**

1 повышение активности и самооценки

**2План проведения:**

**1 Обсуждение впечатления от предыдущего занятия**

**2 Основная часть:**

Работа с картинками, отражающими проблемные ситуации: заключается в том, сто детям предлагается придумать как можно больше различных вариантов поведения, возможных в ситуации, изображенной на картинке, а так же придумать небольшую историю-продолжение к картинке в зависимости от выбранного поведения. В данном упражнении преследуются две цели – дать возможность агрессивному ребенку увидеть различные варианты поведения (через рассказы других детей), а так же проследить последствия того или иного выбранного поведения.

**3 Обсуждение итогов занятия**

**4 Ритуал прощания**

**Занятие 5**

**1 Цели занятия:**

1 формирование осознавания собственного эмоционального мира, а так же чувств других людей

**2План проведения:**

**1 Обсуждение впечатления от предыдущего занятия**

**2 Основная часть:**

Символическое изображение эмоций (игры с карточками).

Упражнение выполняется в парах или тройках. Для работы потребуются заранее приготовленные карточки с названиями чувств: страх, обида, грусть удовольствие, любовь, благодарность, жалость, удивление и т.д.

Ход игры:

- детям раздаются карточки с названиями чувств. Они знакомятся с ними при этом, не показывая окружающим. Затем каждый ребенок должен пластически изобразить чувство, показанное на карточке. Задача остальных детей – отгадать, какое чувство они видят.

- после завершения первой части дети рассаживаются в круг и ведущий просит объяснить, что означают чувства указанные на карточках, в каких ситуациях они могут возникать и просит рассказать случай из жизни.

**3 Обсуждение итогов занятия**

**4 Ритуал прощания**

**Занятие 6**

**1 Цели занятия:**

1 развитие эмпатии

**2План проведения:**

**1 Обсуждение впечатления от предыдущего занятия**

**2 Основная часть:**

Упражнение: «Изображение различных предметов и явлений природы, составление рассказов от лица этих явлений».

Для работы понадобятся заранее приготовленные карточки с названиями предметов и явлений природы. Например: солнце, река, гроза, чайник, пароход, велосипед и т.д.

Детям раздаются карточки с названием предметов и явлений природы. Задача ребенка – пластически изобразить данный предмет или явление и придумать небольшой рассказ от лица этого предмета (явления). Другие же должны отгадать, что показывал ребенок. После того как карточка отгадана, ребенок должен рассказать небольшую придуманную историю от лица этого предмета (явления).

**3 Обсуждение итогов занятия**

**4 Ритуал прощания**

**Занятие 7**

**1 Цели занятия:**

1 развитие позитивной самооценки

**2План проведения:**

**1 Обсуждение впечатления от предыдущего занятия**

**2 Основная часть:**

Игра: « Мне в тебе нравится».

Для работы понадобится клубок мягкой шерсти или небольшая мягкая игрушка.

Ход игры:

-дети садятся в круг и начинают передавать клубок соседу со словами «Мне в тебе нравится…». Закончить фразу нужно комплиментом. Каждый участник, передавая клубок, ниточку оставляет у себя, таким образом, нить образует замкнутый круг, символически объединяя группу в единое целое. Ведущий обращает внимание детей на то, что «ниточка» их всех объединила.

- через короткое время клубок возвращается в обратную сторону по тем же правилам, но уже каждый ребенок наматывает свою часть нитки в клубок.

- не выходя из круга, следует обсудить с детьми, что они чувствовали, когда получали клубок и слышали комплименты в свой адрес, когда сами передавали клубок, что для них было труднее.

Лучше если ребенок при высказывании будет держать клубок в руках.

**3 Обсуждение итогов занятия**

**4 Ритуал прощания**

**Занятие 8**

**1 Цели занятия:**

1 развитие позитивной самооценки

**2План проведения:**

**1 Обсуждение впечатления от предыдущего занятия**

**2 Основная часть:**

Игра: «Хвасталки».

Ход игры:

- дети садятся в круг. Ведущий раздает детям бумагу и фломастеры и просит вспомнить три своих поступка или подумать о трех своих качествах, которыми они гордятся. Затем дети делят лист на три части, и в каждой представляют эти качества (поступки) в виде небольших рисунков.

-после того, как рисунки готовы, дети выходят с ними в центр круга и рассказывают о них. Дети внимательно слушают, и в конце рассказа каждый ребенок говорит выступающему: «Я очень рад за тебя».

**Занятие 9**

**1 Цели занятия:**

-завершение работы группы

**2План проведения:**

**1 Заключительное тестирование**

**2 Итоговое обсуждение всего цикла занятий**

**3 Пожелания, вручение Дипломов и сувениров-талисманов.**

**4 Ритуал прощания**

**Литература**

1. Баженов В.Г. Психологические механизмы коррекции девиантного поведения школьников./ В.Г.Баженов, В.П.Баженова.- Ростов н/Д.: Феникс, 2007.- 320 с.
2. Смирнова Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей / Т.П.Смирнова. – 4-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2007ю- 154 с.
3. Н.В. Самоукина «Игры, в которые играют…». Психологический практикум – г. Дубна, «Феникс+», 2002, -128 с.
4. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: Учебное пособие для специалистов и дилетантов.- СПб.: Речь, 2006. – 144с.