

Развивающее занятие по профилактике снятия агрессии

10 марта 2015 г. в подготовительной комбинированной группе №6 педагогом-психологом было проведено развивающее занятие по профилактике снятия агрессии. Были использованы игры, которые направлены на снятие агрессии, помогают детям выплеснуть гнев, снять лишнее мышечное и эмоциональное напряжение, направить энергию в нужное, «созидающее» русло, настроить на спокойный и позитивный лад.

Задание 1.

После приветствия детей психолог предлагает поиграть в игру «Тропинка». Дети берутся за руки, образуя круг, и по сигналу начинают двигаться по кругу до тех пор, пока ведущий не произносит слово-задание. Если ведущий говорит: «Тропинка» все дети становятся друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящего. Если говорит «копна» - дети направляются к центру круга, выставив руки вперед. Если говорит «кочка», дети приседают, положив руки на голову. Задания психологом чередуются. Игра направлена на развитие дисциплинированности, организованности, сплоченности. После происходит обсуждение игры: что получалось, что нет; понравилось ли.



Задание 2.

После традиционного приветствия психолог предлагает ребятам упражнение на снятие психоэмоционального напряжения. Детям предлагается «Спасти птенца». Для этого психолог предлагает представить, что у каждого в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его: медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь птенца, подыши на него, согревая своим ровным спокойным дыханием, приложи руки к своей груди, отдай птенцу добро своего сердца и дыхания. А теперь раскройте ладони, и вы увидите, что птенец радостно взлетел, улыбнитесь ему и не грустите, он еще прилетит к вам. Упражнение длится 10-15 минут. Затем психолог благодарит каждого ребенка за заботу о птенце. После спрашивает детей, каково было их птенцам, что они им говорили, тепло ли им было. Затем прощается с детьми.

Задание 3.

На этом занятии психолог предлагает ребенку несколько жизненных ситуаций и предлагает ребенку попробовать их. После предлагает свой вариант, и вместе с детьми выбирает лучший. Ситуации могут быть следующие:

- Ты вышел во двор и увидел, что дерутся там два незнакомых мальчика. Что ты будешь делать?

-Тебе очень хочется поиграть такой же игрушкой, как у одного из ребят вашей группы. Как ты ее попросишь?

-Ты очень обидел своего друга. Как ты попросишь у него прощение?

В конце занятия психолог благодарит детей за участие



Задание 4. Игра Compliments

Дети передают друг другу мячик. Передавая мяч, ребенок говорит соседу комплимент или приятное слово. Каждую фразу следует начинать со слов «А ты мне...». Получается: «А ты мне нравишься, потому что добрый», обязательно нужно другому ребенку поблагодарить и так далее.

В завершающем круге комплиментов дети говорят взрослому (воспитателю или психологу) приятные слова. В конце благодарят друг друга.



Задание 5.

Занятие посвящено саморегуляции. Психолог просит детей встать в круг. Теперь попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко стисни зубы. Ты - могучее, крепкое дерево у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного в себе человека. А теперь полностью расслабься. Упражнение повторяется несколько раз.

Затем психолог просит детей сбросить усталость. Для этого необходимо встать, расставить широко ноги, согнуть их немного в коленях, согнуть тело и свободно опустить руки, расправив пальцы, склонить голову к груди. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. А сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты стряхнул всю усталость. Эти упражнения способствуют мышечному расслаблению, снятию напряжения.

В конце игр занятий дети получают положительный заряд эмоций, психически расслабляются, относятся друг к другу доброжелательно.

Педагог-психолог дошкольного отделения и начальных классов

Бондарева С.И.