

Анна Никонова

УХОДИ. ЗЛОСТЬ. УХОДИ!

**Коррекционно-
развивающая
программа по
профилактике и
коррекции
агрессивного
поведения**



12+

Анна Никонова
Уходи, злость, уходи!
Коррекционно-
развивающая программа по
профилактике и коррекции
агрессивного поведения

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65476106
SelfPub; 2021*

Аннотация

Идея создания программы родилась из практики работы психолога. Большой проблемой для взрослых и для самого ребенка является детская агрессивность, которая сегодня встречается сегодня все чаще и чаще. Возникают «горящие ситуации», которые приходится решать психологу. Но с каким бы энтузиазмом не ринулся психолог в эту работу, «горящих ситуаций» и проблемных детей, как правило, не становится меньше. Отсюда возникла идея выхода на профилактический вид работы, который представлен настоящей программой. Групповая коррекционная работы с детьми строится с использованием терапевтической метафоры. «Преимущество группы заключается в том, что она представляет собой своеобразный островок мира,

в котором можно исследовать свое поведение и опробовать его новые формы», – пишет В. Оклендер. Терапевтические сказки позволяют детям накопить необходимый для перемен опыт с помощью идентификации с героем в сказке, который испытывает те же затруднения, что и ребенок, и с успехом преодолевает их.

Содержание

Цели:	6
Рецензия на коррекционно-развивающую программу "Уходи, злость, уходи!", разработанную педагогом-психологом Никоновой А.М.	8
Сказка	11
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Анна Никонова

Уходи, злость, уходи!

Коррекционно-

**развивающая программа по
профилактике и коррекции
агрессивного поведения**

Цели:

1. Обучение детей способам выражения гнева в приемлемой форме.

2. Обучение детей приемам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях.

3. Отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях.

4. Формирование эмпатии, доверия к людям.

Общие рекомендации по проведению занятий:

Проведение программы требует от его участников определенного уровня личностной зрелости и умственного развития, поэтому ее целесообразно проводить, начиная со старшего дошкольного возраста.

Перед началом работы по программе ведущему имеет смысл провести беседы, консультации или семинары с педагогами и обязательно встретиться с родителями детей, оформить наглядный материал в уголке для родителей.

Занятия лучше проводить в специальном помещении, в котором участники могут свободно располагаться и передвигаться.

Продолжительность занятия 40-60 минут (в зависимости от содержания),

Можно дробить занятие, если объем игр и упражнений кажется слишком большим.

Оптимальная периодичность встреч участников программ 2-3 раза в неделю.

Программа рассчитана на работу в группе из 10-12 человек.

Рецензия на коррекционно-развивающую программу "Уходи, злость, уходи!", разработанную педагогом-психологом Никоновой А.М.

Коррекционно-развивающая программа "Уходи, злость, уходи!" направлена на реализацию чрезвычайно важных задач, стоящих перед системой обучения и воспитания. Это – формирование эмоциональной компетентности детей и развитие способности к продуктивному общению, что отражено в сформулированных целях программы.

На протяжении десятилетий образование, акцентируя внимание на развитии интеллектуальных способностей, недооценивало такую важную психическую сферу как эмоции и чувства. В результате это привело к распространению проблемы "эмоциональной некомпетентности" у детей и взрослых.

Данная программа очень корректно, пошагово способствует формированию эмоциональной компетентности, суть которой в осознании своих чувств (умении "быть в контакте с чувствами"), по собственному выбору проявлении их адекватно.

ватно ситуации или сдерживании, но не подавлении. То есть ребенок научается осуществлять сознательную саморегуляцию, уважать собственные чувства и чувства других людей.

Продуманные, выверенные упражнения в метафорической форме и в виде прямых инструкций помогают детям развить умение взаимодействовать с другими, учитывая свои собственные переживания, потребности, намерения, а также чувства и желания других.

Грамотно выстроенная последовательность занятий, стройная система упражнений, адекватная возрастным особенностям детей, способствует их гармоничному развитию, формированию в будущем целостной личности, способной жить в согласии с собой и с другими.

Необходимо отметить, что рецензируемая программа избыточна по сравнению с заявленными целями. В ходе ее реализации у детей развивается также соматическая компетентность, то есть осознание своих телесных ощущений, распускание мышечных зажимов. При этом актуализируется очевидная связь организмических и эмоциональных процессов. Кроме того, активизация внимания, воображения, памяти и других познавательных процессов в соответствии с "зоной ближайшего развития" способствует развитию и познавательной сферы.

В качестве предложения: данная программа может стать еще более продуктивной за счет включения "пальчиковых игр", которые, развивая тонкую моторику, влияют и на раз-

витие психической сферы, особенно познавательной.

В целом рецензируемая программа актуальна, своевременна и рекомендуется к работе с детьми.

**Кандидат психологич
доцент отделения пси
факультета управлен
Кубанского госуниве,**

Сказка

В одном далеком лесном краю, который лежит между двумя высокими заснеженными горами находится царство зверей. Здесь все как у людей. Взрослые звери ходят на работу, дети в детский сад и школу. А в свободное время каждый занимается своими любимыми делами. На улице Зеленая тропинка жили зверята: лисенок, зайчонок, медвежонок, бельчонок и волчонок. Все они ходили в один детский сад, а вечером собирались во дворе и играли.

Лисенок умел хорошо отгадывать загадки и придумывать интересные игры; зайчонок лучше всех прятался, когда играли в прятки и быстрее всех убежал, когда играли в догонялки; медвежонок расчищал поляну для игр, дальше всех кидал мяч, лучше всех катался на коньках; бельчонок ловко прыгал с ветки на ветку и кидал орехи точно в цель. А волчонок... Тут особый разговор... Он умел и отгадывать загадки, и быстро бегать и еще много всяких интересных вещей... Однако нередко в игре волчонок мог неожиданно стукнуть, причем очень больно, подставить подножку, укусить, обозвать, или придумать обидную дразнилку. Когда ему говорили, что он не прав, он еще больше начинал злиться, начинал кричать, топать и размахивать лапами во все стороны, на него было страшно и неприятно смотреть. Он никогда не извинялся, считал, что все делает правильно; а когда осталь-

ные зверята плакали от боли и от обиды, говорил, что они нытики и слабаки, и сами во всем виноваты.

Как-то раз он вдруг вспомнил, что вчера во время игры зайчонок нечаянно попал в него шишкой, развернулся и ударил его в лоб. Потом придумал новую дразнилку для медвежонка и стал во все горло кричать: "Медвежонок – толстый бок, бочку меда уволок". Тут же схватил бельчонок за хвост и так сильно дернул его, что тот упал бы на землю, не поддержи его лисенок. Волчонок встал, лапы в бок, и приготовился еще раз прокричать дразнилку, но к его удивлению, друзья молча развернулись и ушли, ничего ему не говоря.

И вдруг, откуда ни возьмись, прилетел вихрь, подхватил волчонок и поднял его высоко в небо. Чей-то хриплый голос рассмеялся и проговорил: "Добро пожаловать в страну Драчунляндию и Обзывандию". Тут же волчонок очутился на лесной поляне. Он увидел много разных зверей. Здесь были и зайцы, и лисы, и белки, медвежата и волчата. Посредине поляны стоял трон, на котором сидела женщина в черном и приветственно махала рукой. "Подойди поближе ко мне волчонок. Давай с тобой познакомимся". Волчонок подошел и королева (а это была королева страны Драчунляндии и Обзывандии) отвесила ему увесистую оплеуху и проговорила: "Серый волчок – кривой бочок, наконец-то ты попал в нашу страну. Я давно за тобой наблюдаю". Королева достала записную книжку, пролиставала и открыла на нужной странице. "Ага, вот что нужно. За эту неделю ты отвесил 40 подза-

тыльников, 30 оплеух, 25 подножек, 50 раз дернул за хвост, придумал 15 обидных кличек и 10 дразнилок. Ты записан в книгу рекордов Драчунов и Дразнилок. А самое главное, ты потерял своих друзей. Они решили больше не играть с тобой, обиделись, видите ли, слюнтяи и нытики. Редко кто добивается таких успехов. Эй, мои подданные, поздравьте нашего героя! Да как следует поздравьте! Пусть он надолго запомнит наше поздравление!" Все звери, которые были на поляне, подошли к волчонку и каждый из них несколько раз пребольно стукнул его по спине, по лапам, дернул за хвост. Королева подскакивала от радости и кричала: "Так его, так, поддайте хорошенько. Пускай надолго запомнит!".

Волчонку было больно и обидно, но он терпел, думая, что так только встречают новичков, а дальше все пойдет по друтому. Но не тут-то было. Обед доставался только тому, кто надает больше всех тумачков, ужин – тому, кто придумает больше всего обидных кличек, завтрак – тому, кто подставит больше всего подножек. Зверята не умели придумывать таких интересных игр, как бывшие друзья волчонка. Чуть что, они размахивали кулаками и обзывались, а это было совсем неинтересно и в конце концов, надоело волчонку. Он стал задумываться: "Неужели и я такой: грубый, жестокий, невыдержанный...? Эти зверята, как в зеркале, отражают мое поведение. И со стороны это не очень приятное зрелище. У них такие злые, некрасивые мордочки, что хочется закрыть глаза и не видеть их, а голос такой визгливый, что хочется закрыть

уши, чтобы не слышать его". Волчонок так и сделал: закрыл глаза и зажал лапами уши. Это не ускользнуло от внимания королевы: "Вот как, ты не хочешь на нас смотреть! Ты не хочешь нас слушать! В темницу его!", И волчонок оказался в темном подземелье. Здесь было холодно и сыро. "Ах, как хорошо было на Зеленой тропинке! Тепло и уютно. Вот бы снова оказаться так. Но как?", – думал волчонок.

Вдруг подземелье осветилось нежным голубоватым сиянием, одна из стен раздвинулась, и показался маленький человечек в огромных башмаках и длинном полосатом колпаке с кисточкой. На лице, похожем на печеное яблоко, светилась улыбка. "Нет ничего проще" – сказал он. "Что-что?" – не понял волчонок. "Я говорю, нет ничего проще, чем попасть обратно домой. Ты уже сделал первый шаг. Понял, как некрасиво и неприятно быть грубым и злым. Это очень важно..."

"Сейчас я дам тебе волшебное семечко. Когда ты возьмешь его в руки и скажешь "1, 2, 3, семечко лети", – то снова очутишься в своем царстве зверей. По возвращении домой ты должен посадить семечко в горшок. Из него вырастет цветок. Это цветок мудрости. Он научит тебя вести себя так, чтобы больше не попадать в королевство Драчунляндии и Обзывандии. Ведь ты этого не хочешь?" "Нет, нет!" – замахал лапами Волчонок. "Ну и хорошо. Тогда не забудь выполнить еще одно условие. Когда вернешься домой, подойди к Серебряному Водопаду, который находится в долине Мира и Доброты, и набери воды из него. Этой водой обязатель-

но полей семечко, когда посадишь его в горшочек. Все запомнил?". Волчонок утвердительно кивнул и гном (а это был самый добрый и мудрый гном по имени Тили-Бом) передал ему семечко, и исчез также неожиданно, как и появился".

Волчонок дрожащим от волнения голосом произнес волшебные слова и тут же оказался на своей родной улице "Зеленая тропинка". Первым делом, он, как наказывал гном Тили-Бом, пошел к Серебряному Водопаду. Красота и спокойствие падающей воды поразила его. Волчонок захотел искупаться в Серебряном Водопаде. Он встал под этот водопад, а когда вышел из него, то почувствовал себя спокойно и безмятежно, он хорошо расслабился и наполнился свежими силами. Он пришел домой и посадил волшебное семечко в горшок, не забыв полить его водой из Серебряного Водопада. За считанные минуты семечко превратилось в цветок с тремя лепестками. Лепестки были разного цвета: золотого, серебряного и розового. Волчонок взял горшок и стал внимательно разглядывать лепестки. И они неожиданно... заговорили. Сначала задрожал золотой лепесток. Он сказал:

"Нужно быть хорошим хозяином своих чувств, управлять ими, распоряжаться ими. Иначе чувства будут распоряжаться тобой и доставлять много хлопот. Попробуй сделать так: в карман одежды положи нарисованный от руки дорожный знак **"СТОП"**. Как только ты почувствуешь, что твои чувства перестают тебя слушаться, появляются незваные мысли и желания, достань из кармана картинку и мысленно или

шепотом произнести: "Стоп". Так, путем тренировок, ты научишься быть хорошим хозяином своих чувств".

Затем прозвенел тонкий голосок Серебряного лепестка. "Вспомни, как ты чувствовал себя, когда купался в мягком белом свете Серебряного Водопада. Твое тело было мягким, расслабленным, ты чувствовал себя спокойно и безмятежно. Когда будешь в неприятной ситуации, вспомни эти ощущения и вернись к ним, замени злость и гнев на спокойствие Серебряного Водопада".

И напоследок пропел свой совет розовый лепесток: "Если обиделся, не надо драться или дуться. Лучше рассказать об этом обидчику, и обида, а вместе с ней и злость, растают сами собой, как мороженое тает в жаркий день. Надо только подобрать правильные слова: вежливые и точные, которые и про твои чувства все расскажут и другого не обидят".

Внимательно выслушав советы волшебного цветка, Волчонок поставил его на самое видное место в комнате, еще раз посмотрел на 3 лепестка, и мысленно повторил про себя три совета. Волчонок захотелось встретиться со своими друзьями: лисенком, зайчонок, бельчонок, медвежонок и рассказать им о своих приключениях. Он пришел на полянку около ручья, излюбленное место игр зверят. Ну, так и есть! Все были в сборе. Лисенок придумал новую интересную игру с шишками и все с удовольствием в нее играли. Увидев волчонка, зверята перестали играть. Зайчонок потер ушибленный лоб, медвежонок вспомнил обидную дразнил-

ку, а бельчонок предусмотрительно поджал свой длинный хвост. Наступившую тишину нарушил звонкий голос лисенка: "Ты опять пришел драться и обзыватья?! Уходи драчун, мы не будем с тобой играть!" От обиды Волчонок так стиснул челюсти, что стало больно, он почувствовал, как внутри у него все закипело, как сжались кулаки и напряглось все тело. И вот он уже бежит размахивая лапами и рыча от страшной ярости... На бегу из кармана волчонка выпала яркая карточка с большими буквами. "СТОП" – было написано на ней. Волчонок остановился и тут же услышал нежный голос волшебного цветка "Вспомни три совета!"... "Да-да, конечно, три совета!" Первый: "Нужно быть хозяином своих чувств". Я уже остановил свои злые чувства с помощью карточки "СТОП". Значит уже получается управлять своими чувствами. Но мои зубы стиснуты, я очень сильно напряжен, моему телу становится больно, а в ручейке отражается перекосенная от злости волчья мордочка! "Вспомни волшебный совет Серебряного Водопада" – прозвенел голос второго лепестка. Волчонок вспомнил второй совет и почувствовал, как мягкий белый свет от Серебряного Водопада струится по всему его телу, принося расслабление, спокойствие и безмятежность. "Теперь время третьего совета", – пропел нежный голосок розового лепестка, – "Помнишь его?" – "Да, конечно, помню", – прошептал Волчонок. А затем громко, чтобы слышали все зверята, сказал: "Когда вы говорите о том, что я пришел драться и обзыватья, мне становится очень обидно,

потому что я не собирался этого делать. Я бы хотел, чтобы вы забыли прошлые обиды. Я многое понял и сейчас очень хочу измениться, тем более, я знаю, как это можно сделать". И волчонок рассказал друзьям о своих приключениях, о волшебном цветке и его 3-х советах.

Друзьям очень понравился рассказ. А когда они узнали, что Волшебный цветок находится у волчонка дома, то сразу же побежали на него посмотреть".

"Волчонок и вправду изменился. Только это произошло не сразу, а постепенно. Вначале во всех трудных ситуациях Волшебный цветок напоминал о 3-х советах, а затем помощь волшебного цветка оказалась Волчонку не нужна. Он научился "выпускать

воздух их шарика", научился быть хозяином своих чувств и расслабляться, вспоминая о белом, мягком свете Серебряного Водопада, научился говорить о своих чувствах.

Однажды ночью Волчонку приснился добрый гном, который помог ему выбраться из Драчунляндии и сказал: "Завтра утром, когда ты проснешься, Волшебного цветка уже не будет с тобой. Не печалься, ты уже все умеешь делать сам, и его помощь тебе не нужна. Но она нужна другим зверятам..."

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.