### Коррекционно-развивающая программа для ребёнка старшего дошкольного возраста, направленная на снижение уровня агрессивности и поиска приемлемых способов самовыражения

**Цель программы:** создание условий для гармоничного развития личности ребёнка, снижение уровня агрессивности и демонстративности, обучение приемлемым способам самовыражения.

**Задачи программы:**

1. Снижение уровня агрессивного поведения.
2. Развитие навыков саморегуляции и контроля над своими эмоциями.
3. Обучение приемлемым способам выражения своих чувств и потребностей.
4. Снижение уровня демонстративности и развитие умения взаимодействовать с окружающими на равных.
5. Развитие коммуникативных навыков и умения работать в группе.

**Методы и приёмы работы:**

* игровые методы (сюжетно-ролевые игры, игры-драматизации);
* арт-терапия (рисование, лепка, аппликация);
* сказкотерапия;
* релаксационные техники;
* элементы телесно-ориентированной терапии.

**Структура занятий:**

Каждое занятие должно включать в себя несколько этапов:

1. **Вводная часть:** приветствие, создание атмосферы доверия и безопасности, настрой на работу.
2. **Основная часть:** проведение основных упражнений и игр, направленных на решение поставленных задач.
3. **Заключительная часть:** рефлексия, обсуждение впечатлений и эмоций, прощание.

**Примерный план занятий:**

| Тема занятия | Цель занятия | Основные упражнения и игры  |
| --- | --- | --- |
| Знакомство с эмоциями | Познакомить ребёнка с различными эмоциями, научить их распознавать и выражать | «Эмоциональный кубик», «Эмоциональная мозаика», «Театр эмоций», «Угадай эмоцию» |
| Я и мои чувства | Научить ребёнка понимать и принимать свои чувства, находить способы их выражения | «Мой мир чувств», «Дерево чувств», «Путешествие в страну чувств», «Мои чувства в картинках» |
| Я и другие | Развить навыки общения и взаимодействия с окружающими, научить уважать чужое пространство и границы | «Зеркало», «Ладошки», «Комплименты», «Я тебя понимаю», «Дружеская цепочка» |
| Я могу контролировать себя | Научить ребёнка контролировать своё поведение и эмоции, развивать самодисциплину | «Стоп-сигнал», «Светофор», «Я спокойный», «Управление эмоциями», «Когда я злюсь» |
| Управление агрессией | Научить ребёнка справляться с агрессией и выражать свои чувства без насилия | «Клубок эмоций», «Мирные способы решения конфликтов», «Как справиться с гневом», «Я не злюсь, я...» |
| Развитие эмпатии | Развить умение понимать и сопереживать другим людям | «Что чувствует герой?», «Истории с разными концовками», «Поделись улыбкой», «Доброе животное» |
| Самовыражение через творчество | Научить ребёнка выражать свои мысли и чувства через творчество | «Рисование настроения», «Лепка эмоций», «Творческая история», «Мой мир в аппликации» |

**Описание упражнений:**

1. **«Эмоциональный кубик»:** на гранях кубика нарисованы разные эмоции. Ребёнок бросает кубик и должен изобразить ту эмоцию, которая выпала.
2. **«Эмоциональная мозаика»:** ребёнку предлагается набор картинок с разными эмоциями. Он должен разложить их по категориям (радость, грусть, гнев и т. д.) и объяснить свой выбор.
3. **«Театр эмоций»:** ребёнок выбирает карточку с эмоцией и показывает её с помощью мимики и жестов, остальные угадывают.
4. **«Угадай эмоцию»:** взрослый показывает различные эмоции с помощью мимики и жестов, а ребёнок угадывает и называет их.
5. **«Мой мир чувств»:** ребёнок рисует свой мир чувств, используя разные цвета и формы. Затем он рассказывает о своём рисунке, объясняя, что означают разные цвета и формы.
6. **«Дерево чувств»:** ребёнок рисует дерево, на ветвях которого изображает разные эмоции. Затем он объясняет, что означают эти эмоции и когда он их испытывает.
7. **«Путешествие в страну чувств»:** ребёнок представляет себя путешественником, который попадает в страну чувств. Он описывает свои впечатления и эмоции, которые он испытывает в этой стране.
8. **«Мои чувства в картинках»:** ребёнок рисует картинки, которые отражают его чувства и эмоции. Затем он объясняет, что означают эти картинки.
9. **«Зеркало»:** ребёнок и взрослый становятся друг напротив друга и копируют движения и выражения лица друг друга. Это помогает развить умение понимать и уважать чужое пространство.
10. **«Ладошки»:** ребёнок и взрослый стоят друг напротив друга и кладут свои ладони друг на друга. Они должны почувствовать тепло и энергию друг друга. Это упражнение помогает развить умение взаимодействовать с окружающими.
11. **«Комплименты»:** ребёнок и взрослый по очереди говорят друг другу комплименты. Это помогает развить умение выражать свои положительные чувства и уважение к другим.
12. **«Я тебя понимаю»:** ребёнок рассказывает о ситуации, которая вызвала у него определённые чувства, а взрослый старается понять и поддержать его.
13. **«Дружеская цепочка»:** дети встают в круг и по очереди говорят что-то приятное своему соседу, передавая ему мягкую игрушку или мяч.
14. **«Стоп-сигнал»:** когда ребёнок чувствует, что начинает злиться или терять контроль над собой, он должен поднять руку и сказать «стоп». Это помогает ему остановиться и подумать о своих действиях.
15. **«Светофор»:** ребёнок представляет себе светофор, где красный свет означает «остановись», жёлтый — «подумай», а зелёный — «действуй». Это помогает ему научиться контролировать своё поведение.
16. **«Я спокойный»:** ребёнок закрывает глаза и представляет себе спокойное место, где он чувствует себя безопасно и комфортно. Это помогает ему расслабиться и успокоиться.
17. **«Управление эмоциями»:** ребёнку предлагаются разные ситуации, в которых он должен выбрать, как лучше всего выразить свои эмоции.
18. **«Когда я злюсь»:** ребёнок рисует или рассказывает, что он обычно делает, когда злится, и вместе со взрослым ищет более конструктивные способы выражения гнева.
19. **«Клубок эмоций»:** ребёнок берёт клубок ниток и наматывает его на руку, называя при этом свои эмоции. Когда клубок закончится, он должен распутать его, называя противоположные эмоции. Это помогает ему понять, что эмоции могут меняться.
20. **«Мирные способы решения конфликтов»:** ребёнку предлагаются разные ситуации, в которых он должен найти мирный способ решения конфликта. Это помогает ему научиться решать проблемы без насилия.
21. **«Как справиться с гневом»:** ребёнку предлагаются разные стратегии для управления гневом, такие как глубокое дыхание, счёт до десяти, использование слов вместо действий.
22. **«Я не злюсь, я...»:** ребёнок учится заменять агрессивные реакции на более конструктивные, например, вместо «Я злюсь» говорить «Я расстроен» или «Мне обидно».
23. **«Что чувствует герой?»**: ребёнку рассказывается история, в которой герой испытывает разные эмоции. Ребёнок должен угадать, какие эмоции испытывает герой, и объяснить, почему он так думает. Это помогает развить эмпатию.
24. **«Истории с разными концовками»:** ребёнку предлагается история, в которой герой сталкивается с проблемой. Ребёнок должен придумать несколько разных концовок истории, в которых герой решает проблему по-разному. Это помогает развить умение понимать разные точки зрения и находить компромиссы.
25. **«Поделись улыбкой»:** дети по очереди дарят друг другу улыбки и добрые слова, передавая по кругу мягкую игрушку.
26. **«Доброе животное»:** дети представляют себя разными животными и показывают, как эти животные выражают свои добрые чувства.
27. **«Рисование настроения»:** ребёнок рисует своё настроение, используя разные цвета и формы. Затем он объясняет, что означают разные цвета и формы. Это помогает ему выразить свои чувства через творчество.
28. **«Лепка эмоций»:** ребёнок лепит из пластилина разные эмоции. Затем он объясняет, что означают эти эмоции и когда он их испытывает. Это помогает ему выразить свои чувства через творчество.
29. **«Творческая история»:** ребёнок создаёт историю, используя различные материалы для творчества (рисование, лепка, аппликация), и рассказывает её, выражая свои мысли и чувства.
30. **«Мой мир в аппликации»:** ребёнок создаёт аппликацию, отражающую его внутренний мир, и объясняет, что означают различные элементы его работы.