### Коррекционно-развивающая программа для дошкольников со скрытой агрессивностью, страхами

**Цель программы:** создание условий для гармоничного развития личности ребёнка, снижение уровня агрессивности и импульсивности, формирование навыков позитивного межличностного взаимодействия и преодоления страхов.

**Задачи программы:**

1. Снижение уровня скрытой агрессивности и импульсивности.
2. Развитие навыков самоконтроля и регуляции эмоций.
3. Формирование позитивного отношения к себе и окружающим.
4. Развитие коммуникативных навыков и умения строить позитивные отношения с окружающими.
5. Преодоление страхов и повышение уверенности в себе.

**Методы и приёмы работы:**

* игровые методы (сюжетно-ролевые игры, игры-драматизации);
* арт-терапевтические методы (рисование, лепка, аппликация);
* релаксационные методы (релаксационные упражнения, дыхательные практики);
* методы когнитивно-поведенческой терапии (обучение навыкам самоконтроля, регуляции эмоций).

**Структура программы:**

Программа состоит из трёх блоков:

1. **Диагностический блок.**
	* Проведение диагностики уровня агрессивности, импульсивности, страхов и межличностных отношений ребёнка.
	* Анализ результатов диагностики и определение индивидуальных особенностей ребёнка.
2. **Коррекционный блок.**
	* Разработка индивидуальных коррекционных программ для каждого ребёнка с учётом его особенностей.
	* Проведение коррекционных занятий с использованием игровых, арт-терапевтических, релаксационных и когнитивно-поведенческих методов.
	* Мониторинг динамики развития ребёнка и корректировка программ при необходимости.
3. **Прогностический блок.**
	* Оценка эффективности коррекционной работы.
	* Определение перспектив дальнейшего развития ребёнка.

**Примерный план занятий:**

| Тема занятия | Цели занятия | Методы и приёмы  |
| --- | --- | --- |
| «Знакомство с эмоциями» | Познакомить ребёнка с различными эмоциями, научить их распознавать и выражать | Игры-драматизации, рисование эмоций |
| «Я и мои чувства» | Помочь ребёнку осознать свои чувства и научиться их регулировать | Релаксационные упражнения, дыхательные практики |
| «Я и другие» | Развить навыки межличностного взаимодействия, научить строить позитивные отношения | Сюжетно-ролевые игры, игры на развитие коммуникативных навыков |
| «Преодоление страхов» | Помочь ребёнку преодолеть страхи, повысить уверенность в себе | Арт-терапевтические методы, релаксационные упражнения |

**Занятия для коррекционно-развивающей программы:**

1. **Занятие «Эмоции вокруг нас»**
	* **Цель:** познакомить ребёнка с различными эмоциями.
	* **Методы и приёмы:** рассказ о разных эмоциях, демонстрация картинок с изображением эмоций, обсуждение ситуаций, в которых люди испытывают те или иные эмоции.
	* **Упражнение 1:** «Нарисуй эмоцию» — ребёнок рисует картинку, отражающую определённую эмоцию.
	* **Упражнение 2:** «Покажи эмоцию» — ребёнок с помощью мимики и жестов изображает заданную эмоцию, а остальные угадывают.
2. **Занятие «Как мы выражаем эмоции»**
	* **Цель:** научить ребёнка распознавать и выражать эмоции.
	* **Методы и приёмы:** игры-драматизации, в которых ребёнок изображает различные эмоции, обсуждение ситуаций, в которых люди выражают эмоции.
	* **Упражнение 1:** «Изобрази эмоцию» — ребёнок изображает заданную эмоцию с помощью мимики и жестов.
	* **Упражнение 2:** «Угадай эмоцию» — ребёнку предлагается угадать эмоцию по описанию ситуации.
3. **Занятие «Я могу управлять своими эмоциями»**
	* **Цель:** помочь ребёнку осознать свои чувства и научиться их регулировать.
	* **Методы и приёмы:** релаксационные упражнения, дыхательные практики, обсуждение ситуаций, в которых можно контролировать свои эмоции.
	* **Упражнение 1:** «Дыхание для спокойствия» — ребёнок учится дышать глубоко и медленно, чтобы успокоиться.
	* **Упражнение 2:** «Светофор» — ребёнок учится «включать» разные цвета светофора в зависимости от своего эмоционального состояния (красный — стоп, жёлтый — внимание, зелёный — можно действовать).
4. **Занятие «Я и мои друзья»**
	* **Цель:** развить навыки межличностного взаимодействия, научить строить позитивные отношения.
	* **Методы и приёмы:** сюжетно-ролевые игры, в которых ребёнок взаимодействует с другими детьми, обсуждение ситуаций, в которых важно уметь общаться.
	* **Упражнение 1:** «Расскажи о своём друге» — ребёнок рассказывает о своём друге, подчёркивая его положительные качества.
	* **Упражнение 2:** «Комплименты» — дети по кругу говорят друг другу комплименты, подчёркивая положительные качества.
5. **Занятие «Как преодолеть страх»**
	* **Цель:** помочь ребёнку преодолеть страхи, повысить уверенность в себе.
	* **Методы и приёмы:** арт-терапевтические методы, релаксационные упражнения, обсуждение ситуаций, в которых можно столкнуться со страхом.
	* **Упражнение 1:** «Нарисуй свой страх» — ребёнок рисует свой страх, а затем обсуждает его с психологом.
	* **Упражнение 2:** «Путешествие в страну страхов» — сюжетно-ролевая игра, в которой ребёнок преодолевает свои страхи.
6. **Занятие «Я могу справиться с трудностями»**
	* **Цель:** развить у ребёнка уверенность в себе и умение преодолевать трудности.
	* **Методы и приёмы:** обсуждение ситуаций, в которых ребёнок сталкивался с трудностями, и как он их преодолевал, сюжетно-ролевые игры, в которых ребёнок преодолевает трудности.
	* **Упражнение 1:** «Преодолей препятствие» — ребёнок преодолевает воображаемое препятствие, например, перепрыгивает через «реку».
	* **Упражнение 2:** «Лавина» — ребёнок учится справляться с трудностями, «сбрасывая» их с себя, как лавину.
7. **Занятие «Я умею слушать и слышать»**
	* **Цель:** научить ребёнка слушать и понимать других людей.
	* **Методы и приёмы:** игры на развитие внимания и памяти, обсуждение ситуаций, в которых важно слушать и понимать других.
	* **Упражнение 1:** «Слушай внимательно» — ребёнок слушает рассказ психолога и отвечает на вопросы по его содержанию.
	* **Упражнение 2:** «Зеркало» — ребёнок повторяет за психологом движения и слова, стараясь быть точным «зеркалом».
8. **Занятие «Я умею выражать свои мысли»**
	* **Цель:** развить у ребёнка умение выражать свои мысли и чувства.
	* **Методы и приёмы:** игры на развитие речи, обсуждение ситуаций, в которых важно уметь выражать свои мысли.
	* **Упражнение 1:** «Расскажи историю» — ребёнок рассказывает историю, используя различные выразительные средства.
	* **Упражнение 2:** «Сказочный герой» — ребёнок придумывает историю от лица сказочного героя, выражая его мысли и чувства.
9. **Занятие «Я умею работать в команде»**
	* **Цель:** научить ребёнка работать в команде, сотрудничать с другими людьми.
	* **Методы и приёмы:** сюжетно-ролевые игры, в которых ребёнок работает в команде, обсуждение ситуаций, в которых важно уметь сотрудничать.
	* **Упражнение 1:** «Построй башню» — ребёнок строит башню из кубиков вместе с другими детьми.
	* **Упражнение 2:** «Командный рисунок» — дети вместе рисуют картину, обсуждая и согласуя свои действия.
10. **Занятие «Я умею решать конфликты»**
	* **Цель:** научить ребёнка решать конфликты мирным путём.
	* **Методы и приёмы:** обсуждение ситуаций, в которых возникают конфликты, и как их можно решить, сюжетно-ролевые игры, в которых ребёнок решает конфликты.
	* **Упражнение 1:** «Реши конфликт» — ребёнок решает конфликт между двумя персонажами в сюжетно-ролевой игре.
	* **Упражнение 2:** «Мостик понимания» — дети строят «мостик» из слов и действий, чтобы преодолеть конфликт.
11. **Занятие «Я умею просить о помощи»**
	* **Цель:** научить ребёнка просить о помощи, когда это необходимо.
	* **Методы и приёмы:** обсуждение ситуаций, в которых нужно просить о помощи, сюжетно-ролевые игры, в которых ребёнок просит о помощи.
	* **Упражнение 1:** «Попроси о помощи» — ребёнок просит о помощи в сюжетно-ролевой игре.
	* **Упражнение 2:** «Помощь другу» — ребёнок помогает другу в сюжетно-ролевой игре, а затем обсуждает свои чувства.
12. **Занятие «Я умею говорить «нет»»**
	* **Цель:** научить ребёнка говорить «нет», когда он не хочет что-то делать.
	* **Методы и приёмы:** обсуждение ситуаций, в которых нужно уметь говорить «нет», сюжетно-ролевые игры, в которых ребёнок говорит «нет».
	* **Упражнение 1:** «Скажи «нет»» — ребёнок говорит «нет» в сюжетно-ролевой игре.
	* **Упражнение 2:** «Моё право» — ребёнок учится отстаивать свои границы и говорить «нет», когда это необходимо.
13. **Занятие «Я умею выражать свои чувства»**
	* **Цель:** научить ребёнка выражать свои чувства словами.
	* **Методы и приёмы:** обсуждение ситуаций, в которых важно выразить свои чувства, сюжетно-ролевые игры, в которых ребёнок выражает свои чувства.
	* **Упражнение 1:** «Вырази свои чувства» — ребёнок выражает свои чувства в сюжетно-ролевой игре.
	* **Упражнение 2:** «Чувства в словах» — ребёнок описывает, какие чувства испытывают люди в разных ситуациях, какие чувства испытывает он сам.