

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/glava-diploma/94870>

Тип работы: Глава диплома

Предмет: Практическая психология

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

ПРОГРАММА ПО КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 8

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 29

Блок №2 (занятия 5-10) «Саморегуляция и контроль – залог счастливой жизни»

Основной этап работы, направленный на преодоление гнева и агрессии, обучение самоконтролю и саморегуляции 1. Медитативные и релаксационные практики.

2. Визуализация агрессии, работа с мышцами, движения под музыку, элементы хатха-йоги.

3. Работа с гневом, агрессией.

4. Сочинение рассказа о собственной агрессии и от ее имени.

5. Дыхательные и релаксационные практики.

6. Элементы оздоровительного цигун

7. Монтессори-терапия.

Блок № №3 (занятия 10-15) «Победа над собой» Обучение правилам поведения этикета, способам приемлемого выражения агрессии, социализация. 1. Обучение принципам ведения блокнота для самонаблюдения, самоконтроля.

2. Включение ребенка в спортивную деятельность.

3. Монтессори-терапия

4. Арт-терапия, музыкотерапия.

Подробное описание каждого блока занятий, используемых упражнений

Блок №1. Тема: Гнев и агрессия - наши враги, которых можно обернуть в друзей

Цель - сформировать у детей умение осознавать собственные эмоции, регулировать их. Также важно научить детей эмпатии, сопереживанию и сочувствию, умению понимать других людей и ощущать их чувства, эмоциональные состояния. Обучение управлению собственным гневом.

Вводная часть.

Знакомство. Зажигается свеча. Большая свеча ставится по центру. Дети садятся в круг. Зажигается маленькая свеча, которую сначала ведущий держит в руках. Ведущий представляется, произносит приветственное слово. В свободной форме рассказывает о себе, своих чувствах, проблемах, настроении. Затем передает свечу одному из участников, предлагает сделать то же самое. Дети по очереди, по кругу передают свечу друг другу, знакомятся.

Основная часть

1. Отдельные приемы рисования гнева, агрессии. Анализ ситуаций, в которых возникают гнев и агрессия. Детям выдают листочки, краски, карандаши, фломастеры. Просят вспомнить ситуацию, в которой возникал сильный, неконтролируемый гнев, злость, агрессия. Затем предлагается нарисовать свой гнев, раскрасить его. После этого дети по очереди представляют остальным участникам свои рисунки, дают комментарии, рассказывают о ситуации. Здесь же могут использоваться элементы музыкотерапии. Например, во время рисования рекомендуется включать классическую музыку, которая оказывает успокаивающее, расслабляющее воздействие, существенно снижает уровень агрессивности.

2. Сочинение историй возникновения гнева и агрессии, поиск причин их возникновения.

Упражнение "История моей агрессии". Ребенка просят придумать историю от имени гнева, агрессии, раскрыв в ней одну или несколько причин их возникновения.

3. Приемы арт-терапии и музыкотерапии.

Арт-терапия. Ребенку выдают яркие и темные (серые) краски, фломастеры. Просят раскрасить рисунок так, как хочется.

Музыкотерапия. Каждому ребенку предлагается назвать и прослушать песню (музыку), которая ему нравится, которая соответствует его текущему настроению. Затем группе в целом предлагается прослушать другую музыку, нейтральную, не имеющую существенного эмоционального влияния. После этого, группе предлагается прослушать светлую, жизнеутверждающую музыку, настраивающую на позитив, дружественные отношения.

Подведение итогов, обсуждение ощущений, эмоций. Рефлексия.

4. Чувственное осознание и проживание собственного гнева

Ребенка просят закрыть глаза, и представить ситуацию, в которой возникал сильный гнев. Затем просят прислушаться к своим телесным ощущениям и описать их. Задаются наводящие вопросы:

- Что ты ощущал, когда злился?
- Возникали ли в теле неприятные ощущения? Где?
- Какими были твои ноги?
- Какие ощущения были в руках?
- Какие ощущения были в голове? Туловище? Животе? Спине?
- Как билось твое сердце? Какое было дыхание?
- Понравились тебе ощущения или нет?

5. Монтессори-терапия.

(упражнения на развитие познавательных навыков, практических действий) [2].

Упражнение 1. ПОДБОР ЦИФР

Детям выдают две длинные карточки. В каждой из них по 5 кармашков. В кармашки вкладываются карточки с цифрами – от 1 до 10. Каждой цифры по 5 штук. Детям необходимо разложить карточки по кармашкам, так, чтобы в кармане №1 оказались все единицы, в кармане №2 были только двойки, и так далее. Эффект: успокоение, упорядочивание, терпение, развитие внимания, повторение цифр.

Упражнение 2. ПИСЬМА НА МАНКЕ

Детям выдается поднос с манкой, а также тонкая палочка и деревянная спица. На дне подноса написана буква (или подложена картонка с буквой). Буква просвечивается сквозь слой манки. При помощи палочек, спицы и пальца, детям нужно раздвинуть манку таким образом, чтобы буква была отчетливо видна.

Упражнение может многократно повторяться, если манку возвращать в исходное положение, стряхивая после каждого выполнения упражнения. Эффект: изучение букв, эмоциональная разрядка, умение контролировать себя, развитие терпения, усидчивости, самообладания.

Упражнение 3. Книжка с картинкой и словом.

Ребенку выдается книжка с крупно написанным словом, и соответствующая картинка.

Задание: интуитивным путем сопоставить слово и картинку.

Упражнение 4. Узнай букву.

Выдаются карточки, на которых наклеены шершавые буквы. Выдается платок, которым завязывают глаза.

Задание: с завязанными глазами ребенку необходимо ощупать буквы и назвать их. Учитель контролирует правильность выполнения [2].

Заключительная часть

Упражнение «Тратака»

Включается расслабляющая музыка. По центру комнаты зажигается свеча. Детям предлагают смотреть на свечу, не отводя взгляда, как можно дольше [10]. После этого рекомендуется закрыть глаза, сосредоточить внимание на образе свечи, возникающем при закрытых глазах. При этом следует как можно сильнее сконцентрировать внимание на образе свечи, постараться рассмотреть ее мельчайшие детали.

Блок №2. Тема: "Саморегуляция и контроль - залог счастливой жизни"

Цель - преодоление гнева, агрессии, обучение самоконтролю и саморегуляции.

Вводная часть

Приветствие. Обсуждение настроения, погоды, вчерашнего дня. Приемы музыкотерапии (в качестве фоновой музыки можно включить звуки природы – пение птиц, звуки дельфинов, шум дождя, шорох листвы,

шум морской волны, шум водопада, и т.д.).

Основная часть

1. Медитативные и релаксационные практики

Медитация. Детям предлагается закрыть глаза, расслабиться. Воспитатель включает музыку (классическую). Детям предлагается не шевелиться, не разговаривать, вообразить себе путешествие в тихое, спокойное место, где их никто не беспокоит, где они могут расслабиться и отдохнуть.

Продолжительность – 15-20 минут.

- Упражнение «Лимон». Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками.

- Упражнение «Воздушный шар». Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы - большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния [9].

2. Визуализация гнева, работа с мышцами, движения под музыку, элементы хатха-йоги

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии: пер. с нем. / А. Адлер; пер. А. Боковилов. – СПб.; М.; Х.; Минск: Питер, 2013. –248 с.
2. Андрущенко Н. В. Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия/ Н. В. Андрущенко. —СПб.: Речь, 2018. — 315 с.
3. Бендас Т. В. Гендерная психология: Учебное пособие. — СПб.: Питер, 2016. — 431 с.
4. Берон Р. Агрессия / Р. Берон, Д. Ричардсон. – СПб: Питер, 2018. - 352 с.
5. Ильин Е.П. Психология агрессивного поведения / Е.П. Ильин. - М.: Питер, 2014. - 157 с.
6. Колосова С.Л. Детская агрессия / С.Л. Колосова. – СПб.: Питер, 2014. - 224 с.
7. Корниенко А. А. Детская агрессия: Простые способы коррекции нежелательного поведения ребенка / А. А. Корниенко. — 2-е изд. — Екатеринбург : Рама Паблишинг, 2017. — 200 с.
8. Кретти Брайент Дж. Психология в современном спорте: пер. с англ. Ю. Л. Ханина - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 224 с.
9. Монтессори М. Как развить внутренний потенциал человека/ М. Монтессори [пер. с англ. К. В. Алексеева]— СПб.: Благотворительный фонд «ВОЛОНТЕРЫ», 2011. — 124 с.
10. Лобанов, А.М. Учебник классической йоги и йоготерапии, г. Нижний Новгород: Мирайя, 2012.- 224 с.
11. Овчаренко С.В. Авторская методика «Сфера» [Электронный ресурс] / С.В. Овчаренко. – Режим доступа: <http://metodika Sfera .ru/files/issledrus/akikt.pdf>.– 06.11.2019.
12. Овчаренко С.В. Рабочая программа детского оздоровительного цигун, для детей, получающих квалификацию «Инструктор детских групп оздоровительного цигун» (для детей дошкольного возраста) // Режим доступа <https://infourok.ru/rabochaya-programma-dlya-detey-poluchayuschihvalifikaciyu-instruktor-detskih-grupp-ozdorovitelnih-praktik-dlya-detey-doshkolno824607.html>
13. Овчаренко С.В. Рабочая программа детского оздоровительного цигун, для детей, получающих квалификацию «Инструктор детских групп оздоровительного цигун» (для детей школьного возраста) // Режим доступа <https://infourok.ru/rabochaya-programma-cigun-dlya-deteyinstruktorov-shkolniy-voznrast-4009857.html>
14. Оздоровительный цигун У Цинь Си / составлено Всероссийской Ассоциацией Оздоровительного Цигун. – Ростов н/Д, Феникс, 2007. – 106 с.
15. Оздоровительный цигун И Цинь Цзин / Составлено Всекитайской Ассоциацией Оздоровительного Цигун. – Ростов н/Д, Феникс, 2007. – 67 с.
16. Оздоровительный цигун Ба Дуань Цзин / Составлено Всекитайской Ассоциацией Оздоровительного Цигун. – Ростов н/Д, Феникс, 2007. – 67 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/glava-diploma/94870>