

Методическая разработка:

**«Воспитание без агрессии. Методы работы с эмоциональной
нестабильностью у дошкольников»**

Хощенко Галина Васильевна

педагог-психолог

1. Паспорт разработки

Тема: Воспитание без агрессии. Методы работы с эмоциональной нестабильностью у дошкольников.

Возрастная группа: дети 3–7 лет (дошкольный возраст).

Цель: формирование у детей навыков конструктивного выражения эмоций и снижение проявлений агрессивного поведения в детском коллективе.

Задачи:

- Познакомить детей со способами распознавания своих чувств и эмоций других людей.
- Научить выражать гнев, обиду, страх социально приемлемыми способами.
- Развивать навыки саморегуляции и эмпатии.
- Создать условия для безопасного проживания негативных эмоций.
- Повысить педагогическую компетентность родителей по вопросам профилактики детской агрессии.

2. Теоретическое обоснование

Эмоциональная нестабильность — характерная черта дошкольного возраста, связанная с формированием самосознания, развитием волевой сферы и недостаточным опытом социального взаимодействия. Проявления агрессии могут быть вызваны как физиологическими факторами (усталость, болезни), так и психологическими (стресс, конфликты, подражание). Работа с агрессией должна строиться на принципах уважения к личности ребёнка, понимания причин его поведения и обучения альтернативным способам реагирования.

3. Основные методы и приёмы работы

Игротерапия:

- «Кулачок»: ребёнок сжимает кулачок, когда злится, а затем разжимает и говорит себе: «Я спокоен».
- «Боксёрская груша» или подушка для битья — безопасный выход физической энергии.
- Игра «Два барана» - «легальный способ» выплеснуть гнев и снять эмоциональное и мышечное напряжение.
- Игра «Тух-тиби-дух», возможность снятия негативных настроений и восстановления сил.
- Игры-драматизации («Как котёнок сердился», «Сказка о злом драконе») — проигрывание конфликтных ситуаций.

Арт-терапия:

- Рисование гнева красками «Кляксы гнева» (можно использовать тёмные цвета, потом добавлять светлые оттенки); «Пальцевая живопись» работа руками без инструментов позволяет ребенку выразить сильные чувства более свободно.
- Работа с бумагой «Рвем бумагу» (ребенку дают листы бумаги, которые он может рвать на части, пока не почувствует облегчение), «Сминание бумаги» (сжимание листов в комки и бросание их в корзину).
- Лепка из пластилина/солёного теста — помогает снять мышечное напряжение.
- Коллажи на тему «Что меня радует», «Моё настроение сегодня».

Сказкотерапия:

Чтение и обсуждение сказок, где герои учатся справляться с гневом (например, «Сказка о медвежонке, который научился не сердиться», «Гнев Фомы»).

Создание собственных историй про агрессивных персонажей и их превращения в добрых героев.

Релаксационные упражнения:

- Дыхательные практики: «Вдохни спокойствие», «Дышим как ёжик», «Воздушный шарик», «Пушинка на носу», каждое упражнение повторяется до ощущения расслабления.
- Физические упражнения для сброса напряжения: «Снежная баба», «Снежинки тают», «Кошка – дракон», «Лентяй на пляже».
- Визуализация и воображение: «Путешествие в облако», «Волшебный лес».
- Релакс-игры с телом: «Тихий дождик», «Мягкий котенок», «Ласковые лапки».

Обучение навыкам общения:

- Тренинг «Умение сказать «нет» вежливо».
- Игра «Комплименты»: каждый ребёнок говорит другому что-то приятное.
- Игра «Угадай эмоцию», ребенок отгадывает эмоцию напарника.
- Игра «Телефон доверия» (один ребенок жалуется по телефону, другой – отвечает словами поддержки («Я понимаю тебя..., Давай подумаем, как быть...»))
- Игра «Попроси игрушку» - моделирование диалогов, как попросить игрушку без ссоры.

4. Работа с родителями

- Родительские собрания: «Агрессия ребёнка: мифы и реальность».
- Консультации: индивидуальные беседы при необходимости.
- Информационный стенд: памятки «Если ваш ребёнок дерётся», «Правила безопасности дома».
- Использование цифровых ресурсов, для оперативного распространения полезной информации, обмена мнениями.

5. Ожидаемые результаты

- Снижение количества конфликтов между детьми.
- Умение детей называть свои эмоции словами.
- Появление у воспитанников способов самоконтроля.
- Положительная динамика во взаимодействии детей друг с другом и взрослыми.
- Повышение родительской грамотности в вопросах воспитания.

6. Приложения

- Картотека игр и упражнений.
- Список рекомендуемой литературы для педагогов и родителей.
- Анкеты для диагностики уровня агрессивности.