

**Комитет по образованию администрации
Всеволожского муниципального района Ленинградской области
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «НОВО-ДЕВЯТКИНСКИЙ ДЕТСКИЙ
САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №1»**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом МДОБУ

«Ново-Девяткинский ДСКВ №1»

Протокол от 29.08.2025 года №01

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего МДОБУ

«Ново-Девяткинский ДСКВ №1»

от 29.08.2025 года №148-од

**ПРОГРАММА
ПО РАННЕЙ ПРОФИЛАКТИКЕ БУЛЛИНГА
С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
В МДОБУ «НОВО-ДЕВЯТКИНСКИЙ ДСКВ № 1»
НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составили:

педагог-психолог

Мизулина Юлия Викторовна

Учитель-дефектолог

Власенко Ольга Ивановна

СОДЕРЖАНИЕ

I	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	5
III	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	7
IV	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ.....	11
V	ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	12
VI	ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ.....	14
	ПРИЛОЖЕНИЕ	15

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время, время значительных изменений, возрастают социально опасные агрессивные проявления. Одной из наиболее частых проблем в детских садах является буллинг – так называют травлю детей сверстниками.

Проблеме профилактики буллинга в настоящее время уделяется значительное внимание. Известно, что во всем мире, а также в России, актуальна проблема предупреждения буллинга. По статистическим данным ООН, насилию подвергается более 10% детей. Поэтому образовательные организации должны ставить целью устранение проблемы буллинга. Это сохранит психологическое здоровье воспитанников и приведет к созданию комфортной образовательной среды, что будет способствовать укреплению здоровья дошкольников.

Исследования показывают, что буллингу способствует рост агрессии уже в детском возрасте.

Слово «буллинг» означает повторяющуюся агрессию, включающую себя запугивание и принуждение. Разновидностей буллинга несколько: это моббинг, хейзинг, кибермоббинг, кибербуллинг и другие.

Моббингом называется форма психологического насилия в виде враждебного и неэтичного отношения одних людей против других, например, новичков. В форме моббинга могут быть насмешки, отвержение, изоляция. Буллингом называется психологический террор с целью вызвать страх, подчинить. Он заключается в бойкоте, угрозах, оскорблении одного ребенка другими. Буллинг отличается от моббинга тем, что преследователем является не вся группа, а конкретный ребенок.

Хейзингом называют неуставные отношения в коллективе. В последние годы появились новые виды буллинга: кибермоббинг и кибербуллинг – это интернет-травля, намеренные оскорбления, угрозы с помощью мобильного телефона и других средств коммуникации.

Во многих группах есть лидер, «середняки» и «слабое звено». «Слабое

звено» является объектом насмешек. Чаще всего предпосылками буллинга является повышенная агрессивность некоторых детей, зависть, желание самоутверждения, желание подчинять, контролировать кого-либо. Также особенности личности: виктимность жертвы, внушаемость, покорность, доверчивость, легкомыслие и т.д.

Последствия буллинга могут быть катастрофическими. Учитывая, что буллинг является скрытым процессом, для его предотвращения необходима совместная работа педагогов и всего окружения ребенка.

Прежде всего, необходима работа с агрессивными детьми. Это значительная проблема в детском коллективе. У некоторых детей агрессия развивается и переходит в устойчивые черты личности. Агрессивные дети могут иметь неплохой уровень интеллекта и умения организовывать игры, а также уровень самооценки агрессивных детей практически не отличается от обычных детей. Отличием является отношение агрессивных детей к ровесникам. Другие дети являются для них конкурентами, то есть главная проблема агрессивных детей находится в сфере взаимоотношений с ровесниками. Агрессивные дети не способны видеть и понимать других.

Агрессия детей нуждается в коррекционной и развивающей работе. Жертвами агрессии могут быть дети с недостаточным развитием коммуникативных навыков и интеллекта, имеющие сниженную самооценку, не умеющие играть, имеющие нарушения в отношениях с другими детьми.

Агрессия может выражаться в различных формах. Вербальная агрессия выражается в словесной форме в виде угроз, оскорблений. Физическая агрессия выражается в применении силы для нанесения физического и морального ущерба. Экспрессивная агрессия проявляется невербальными способами: мимикой, жестами, интонацией.

Таким образом, актуальность профилактики буллинга обусловлена тем, что дошкольников с агрессивным поведением становится все больше. Также растет число детей, которые не могут контролировать свои эмоции и общаться со сверстниками и взрослыми.

Для профилактики буллинга необходима работа, начиная с раннего

возраста.

Цель программы: ранняя профилактика буллинга.

Основные задачи программы:

- 1) развивать умение детей анализировать свое внутреннее состояние;
- 2) снизить уровень детской агрессивности;
- 3) снизить уровень личностной тревожности;
- 4) обучение детей конструктивному общению;
- 5) обучение дошкольников приемлемым формам выражения гнева;
- 6) формирование нравственных представлений;
- 7) формирование адекватного уровня самооценки и самоконтроля.

Новизна программы: проанализированы причины буллинга в детском возрасте, выявлены причины агрессивности у детей дошкольного возраста, обоснована необходимость повышения эффективности, диагностики и коррекции, а также профилактики агрессивности у детей дошкольного возраста. Предложены меры по ранней профилактики буллинга посредством комплексного подхода предупреждения агрессивности и неумения общаться. Профилактика повышенной тревожности у детей, которые могут стать жертвами буллинга.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основные методы профилактики буллинга:

1. Методы, ориентированные на конкретного ребенка.
2. Методы, направленные на семью.
3. Методы, направленные на ближайшее окружение ребенка.

Программа включает в себя **следующие направления:**

1. Работа на уровне образовательной организации:
 - диагностика психоэмоционального состояния детей;
 - мотивационно-образовательная работа с администрацией ДОО;
 - сплочение образовательного сообщества;
 - формирование благоприятного психологического климата.

2. Работа с родителями и педагогическим коллективом:

- программа повышения психолого-педагогической компетентности педагогов ДОУ и родителей;
- консультативная работа с родителями и педагогическим составом ДОУ.

3. Работа с детьми:

- коррекционная и консультативная работа с агрессивными детьми;
- работа с детьми, подвергающимися жестокому обращению;
- повышение коммуникативной культуры дошкольников;
- профилактика и коррекция отклонений в эмоциональной сфере;
- развитие стрессоустойчивости и уверенного поведения.

Психолого-педагогические аспекты ранней профилактики буллинга.

Для определения буллинга и его последствий необходим сбор информации и проведение психологического обследования. Проводится опрос пострадавшего и возможных участников буллинга, а также свидетелей. Полученная информация анализируется. В ходе анализа выясняется тип агрессора, реальность буллинга, характер буллинга, его основные проявления, длительность буллинга, поведение пострадавшего и остальные важные обстоятельства, необходимые для диагностики буллинга.

Профилактика буллинга бывает первичной, вторичной и третичной.

Первичная профилактика направлена на создание условий недопущения буллинга, а также скорейшее разобщение дошкольника со стрессовым воздействием, укрепление защитных сил организма, противостояние травли. В первую очередь, необходимо признать наличие проблемы буллинга, оценить ее масштаб. Затем определяется серьезность проблемы, вырабатывается план действий, а затем реализуется подготовленный план.

Вторичная профилактика – это своевременное выявление последствий буллинга и оказание пострадавшему квалифицированной комплексной помощи.

Третичная профилактика включает в себя реабилитацию детей с тяжелыми формами последствий буллинга. Необходимо проконсультировать

ребенка и выявить опасность последствий буллинга.

В то же время полностью искоренить проблему буллинга невозможно. Необходима серьезная и основательная работа по его профилактике, по предупреждению конфликтов. Этой работой должны заниматься все участники образовательного процесса. Профилактическая работа должна быть направлена на изменение социальной, семейной и личностной ситуации дошкольников посредством специальных педагогических и воспитательных мероприятий. Основной целью профилактических мероприятий должна быть помощь детям в противостоянии агрессии, совладение с ситуацией стресса, а также информирование детей о необходимости уважительного отношения к окружающим. В этом направлении эффективными могут быть тренинги на сплочение коллектива, развитие эмпатии по отношению к другим детям.

Для профилактики буллинга необходимо подготовить педагогов для работы с агрессивными детьми и детьми, которые могут стать потенциальными жертвами. Важную роль играет психологическое просвещение родителей, а также законных представителей дошкольников, формирование самостоятельности у детей и социально-коммуникативных навыков, работа над самооценкой каждого ребенка.

Все профилактические мероприятия должны быть объединены в единую систему профилактики буллинга. Должны быть установлены правила и нормы, направленные против буллинга. Кроме того, у каждого ребенка должны быть сформированы определенные установки. Необходимо научить детей мирно разрешать конфликты.

III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Формы и методы работы.

Беседа (вводная, аналитическая, итоговая); объяснение, инструктаж; демонстрация, наблюдение;

Игровые упражнения: для развития мелкой моторики, упражнения для релаксации и визуализации, упражнения для развития эмоциональной, коммуникативной сферы; игры с песком, с водой, изо-арт-терапия.

В программе используются упражнения, предложенные Н.В. Ключевой, Е.К. Лютовой, Г.Б. Мониной, Н.Л. Кряжевой и др.

Формы оценки результативности.

В диагностике используются:

1. Методика «Кактус» (М. Панфилова).

Форма проведения: индивидуальная, групповая.

Время проведения теста: 10-15 минут.

Цель методики – определение состояния эмоциональной сферы ребенка, наличие и направление агрессии, ее интенсивность и т.п.

Стимульный материал: лист белой бумаги размера А4, цветные карандаши.

Инструкция: «На листе бумаги нарисуй кактус – такой, какой себе представляешь». Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются. Затем рисунки детей собираются и обрабатываются, за каждый показатель рисунку присваивается 1 балл.

Интерпретация:

Агрессия – наличие иголок. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг от друга иголки показывают высокую степень агрессивности.

Импульсивность – отрывистость линий, сильный нажим.

Эгоцентризм – крупный рисунок.

Неуверенность в себе – маленький рисунок.

Зависимость – рисунок расположен внизу листа.

Стремление к лидерству – рисунок в центре листа.

Демонстративность – наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм.

Скрытность, осторожность – расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.

Оптимизм – использование ярких цветов, «радостные» кактусы.

Тревога – использование темных цветов, преобладание внутренней штриховки прерывистыми линиями.

Экстравертированность – наличие на рисунке других кактусов или цветов.

Интравертированность – на рисунке изображен один кактус.

Наличие чувства одиночества – дикорастущее, «пустынные кактусы».

Стремление к домашней защите, наличие чувства семейной общности – наличие цветочного горшка на рисунке, изображение комнатного растения.

Женственность – наличие украшений, мягких линий и форм.

После этого по каждому ребенку выявляется его уровень агрессивности:

0-3 балла – низкий уровень агрессивности.

4-6 балла – уровень агрессивности ниже среднего.

7-9 баллов – средний уровень агрессивности.

10-12 балла – уровень агрессивности выше среднего.

2. Методика «Игра в секрет».

Методику исследования межличностных отношений дошкольников «Игра в секрет» (для определения статуса ребенка в группе сверстников) предложила Т. А. Репина.

Экспериментатор находится в комнате со шкафчиками для одежды и предлагает ребенку поиграть в «Секрет»: «Сейчас я дам тебе три картинки, и ты можешь их подарить тем детям, которым захочешь, только каждому по одной. Можно положить картинки и тем ребятам, которые болеют, если хочешь». Последнее говорится как бы скороговоркой, чтобы дети не воспринимали это положение как обязательное. Экспериментатор выясняет у ребенка, какая картинка нравится ему больше всего, какая меньше.

На обратной стороне каждой картинке рядом с номером ребенка по групповому списку ставится условное обозначение: А (первый выбор – лучшая, по мнению ребенка, картинка), Б (второй выбор), В (третий выбор).

Затем ребенку говорят: «Теперь подумай как следует, кому из ребят ты хочешь подарить картинки, и положи их в шкафчики, а другие ребята положат тебе».

После того как дошкольник положил все подарки в шкафчики, экспериментатор спрашивает: «Скажи, пожалуйста, почему ты самую красивую картинку подарил... Маше?» (называлось имя ребенка, которому испытуемый подарил картинку первого выбора). В заключение экспериментатор задает вопрос: «А как ты думаешь, кто из детей вашей группы может тебе подарить картинки?».

В протоколе фиксируется: как ребенок относится к мысли подарить картинки другим; имена детей, которым испытуемый отдает свои 1, 2, 3-й выборы, и время реакции выборов; обоснование первого выбора; ожидаемые выборы.

Чтобы дети, уже принявшие участие в обследовании, не общались с теми, которые в эксперименте еще не участвовали, их уводят в другое помещение или на прогулку. Когда все дети сделают свой выбор, экспериментатор просматривает шкафчики, вынимает картинки, фиксирует в протоколе обозначения, имеющиеся на оборотной стороне каждой (какой степени выбор и от кого) и подсчитывает общее количество выборов, полученных ребенком. После этого подарки возвращаются на место, чтобы дети, с нетерпением ожидавшие разрешения войти в раздевальную комнату, могли их забрать.

Особое внимание следует уделить фиксации результатов эксперимента. С этой целью составляется специальная таблица в виде матрицы.

В клетках граф матрицы напротив фамилии каждого ребенка фиксируются суммарные данные по ряду параметров социометрического статуса. В первые столбцы заносятся показатели, характеризующие статус ребенка в группе: общее количество выборов, которые он получил;

суммарное количество баллов, при начислении которых учитывается степень выборов (первый выбор обозначается буквой А и оценивается в 5 баллов, второй (выбор Б) – в 4 балла, а третий (В) – в 3 балла) и их взаимность (при взаимности цена выборов удваивается – если ребенок получил взаимный выбор А, то он получает 10 баллов, если взаимный выбор Б – 8 баллов, В – 6 баллов). Взаимным считается тот выбор, при котором дети дарят картинки друг другу (при этом не важно, одинаковые или разные по весу выборы).

Кроме того, в матрице соотносятся ожидаемые выборы и выборы, полученные в действительности. Показателем оценки ребенком своего положения в группе является число детей, от которых он предполагает получить подарки, по сравнению с действительно полученным числом подарков. Таким образом, устанавливается мера осознанности ребенком своего статуса в группе. Этой мерой является соотношение оправдавшихся выборов с ожидаемыми.

В результате обработки полученных данных собирается информация о том, какой статус имеет ребенок среди сверстников и насколько он его осознает. Обычно выделяют три статуса: высокий, средний и низкий. Высокий статус имеют дошкольники, получившие наибольшее количество выборов; средний – дети, получившие 3–5 выборов; низкий – дошкольники, оставшиеся без картинок или получившие лишь одну.

3. Методика «Рисунок семьи» (Л. Корман).

Цель: исследование межличностных отношений ребенка с родителями.

Данная методика отражает, в первую очередь, переживания и восприятие ребенком своего места в семье, отношение ребенка к семье в целом и отдельным ее членам.

Материалы: для исследования необходимы лист белой бумаги размером 15х20 см или 21х29 см, шесть цветных карандашей, ластик.

Ребенку дается инструкция: «Нарисуй, пожалуйста, свою семью». Ни в коем случае нельзя объяснять, что обозначает слово «семья». Если ребенок спрашивает, что ему рисовать, психолог должен просто повторить инструкцию. Даже если он задаст вопрос типа: «А бабушку рисовать надо?» -

не отвечайте на вопрос прямо, а лучше скажите: «Рисуй так, как тебе хочется». Время выполнения задания не ограничивается (в большинстве случаев оно длится не более 35 минут).

При выполнении задания следует отмечать в протоколе: а) последовательность рисования деталей; б) паузы более 15 сек.; в) стирание деталей; г) спонтанные комментарии ребенка; д) эмоциональные реакции и их связь с изображаемым содержанием.

После выполнения задания надо стремиться получить максимум информации вербальным путем. Обычно задаются следующие вопросы:

1. Скажи, кто тут нарисован?
2. Где они находятся?
3. Что они делают? Кто это придумал?
4. Им весело или скучно? Почему?
5. Кто из нарисованных людей самый счастливый? Почему?
6. Кто из них самый несчастный? Почему?

Последние два вопроса провоцируют ребенка на открытое обсуждение чувств, что не каждый ребенок склонен делать. Поэтому, если ребенок не отвечает на них или отвечает формально, не следует настаивать на ответе. При опросе нужно выяснить смысл нарисованного: чувства к отдельным членам семьи, почему ребенок не нарисовал кого-нибудь из членов (если так произошло); что значат для ребенка определенные детали рисунка (птицы, зверушки и т.д.). При этом следует избегать прямых вопросов, настаивать на ответе, так как это может вызвать тревогу, защитные реакции.

После опроса ребенку предлагается решить 6 ситуаций: три из них должны выявить негативные чувства к членам семьи, три – позитивные.

1. Представь себе, что ты имеешь два билета в цирк. Кого бы ты позвал идти с собой?

2. Представь, что вся твоя семья идет в гости, но один из вас заболел и должен остаться дома. Кто он?

3. Ты строишь из конструктора дом (вырезаешь бумажное платье для куклы) и тебе не везет. Кого ты позовешь на помощь?

4. Ты имеешь «N» билетов (на один меньше, чем членов семьи) на интересную кинокартину. Кто останется дома?

5. Представь себе, что ты попал на необитаемый остров. С кем бы ты хотел там жить?

6. Ты получил в подарок интересное лото. Вся семья села играть, но вас одним человеком больше, чем надо. Кто не будет играть?

Для интерпретации также надо знать: а) возраст исследуемого ребенка; б) состав его семьи, возраст братьев и сестер; в) если возможно, иметь сведения о поведении ребенка в семье, детском саду.

Интерпретацию рисунка условно можно разделить на три части:

1) анализ структуры «Рисунка семьи»; 2) интерпретацию особенностей графических презентаций членов семьи; 3) анализ процесса рисования.

Анализ структуры рисунка семьи и сравнение состава нарисованной и реальной семьи.

Ребенок, переживающий эмоциональное благополучие в семье, как правило, рисует полную семью. Искажение реального состава семьи всегда заслуживает пристального внимания, так как за этим почти всегда стоят эмоциональный конфликт, недовольство семейной ситуацией.

IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

Этапы реализации программы:

1. Диагностический, или ориентировочный этап. Включает в себя диагностическое обследование, наблюдение и выявление агрессивности детей. Тесты, выявляющие степень агрессивности.

2. Основной этап. Проведение мероприятий по снижению высокого уровня агрессивности, по обучению дошкольников конструктивному общению, формирование у дошкольников умения понимать настроение свое и чужое, а также регулировать собственное поведение в момент появления гнева.

3. Аналитический этап. Включает в себя повторное обследование детей для того, чтобы выявить результативность коррекционной работы, а также

консультации педагогами и родителями.

Ожидаемые результаты. В результате реализации программы планируется достижение следующих результатов:

1. У детей снизится уровень агрессии.
2. Сформируются качества эмпатии и доверия, а также конструктивного общения с детьми и взрослыми. Дети научатся распознавать и контролировать негативные эмоции как свои, так и других людей.
3. Дети научатся адекватно реагировать на ситуацию. Дошкольники познакомятся с методами снятия напряжения и приемами самоконтроля. У ребенка появятся друзья, а приобретенные знания и навыки будут использоваться в повседневной жизни.

Форма проведения и условия организации занятий. Формы занятий: индивидуальная и подгрупповая. Программа включает 9 занятий по 2 занятия в месяц. Продолжительность каждого занятия 25-30 минут.

Структура занятий:

1. Вводная часть (2-3 минуты): приветствие, игры на сплочение и повышение доверия.
2. Основная часть (15-30 минут): включает в себя упражнения и игры по обучению приемлемым способам выражения эмоций, упражнения на снятие психоэмоционального напряжения и т.д. Формирование адекватного реагирования на негатив.
3. Заключительная часть, направленная на рефлекссию. Выясняется, что нового узнали дошкольники, что им понравилось особенно. Завершение занятия.

V. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Мероприятие	Сроки проведения
Нормативно-правовое и информационное обеспечение мероприятий по профилактике буллинга		
1	Утвердить на педсовете программу профилактики буллинга. Разработать комплексный план мероприятий по профилактике буллинга. Подготовить методические материалы в рамках плана. Изучить нормативно-правовые документы по профилактике буллинга.	Сентябрь
2	Подготовить информационные раздаточные материалы (памятки буклеты по проблеме буллинга). Подобрать диагностические методики.	Октябрь
Организационно-педагогическая и научно-методическая работа с коллективом ДОО		
1	Совещание по теме «Распространенность и особенности проявления буллинга».	Ноябрь
2	Совещание по теме «Роль педагогов в профилактике буллинга».	Январь
3	Лекция для педагогического коллектива по теме «Буллинг как социально-педагогическая проблема».	Февраль
4	Семинары, деловые игры, тренинги для педагогов	В течение учебного года
5	Групповые и индивидуальные консультации педагогов по профилактике конфликтных ситуаций	В течение учебного года
Работа с родителями		
1	Родительские собрания в группах по теме «Как предотвратить буллинг».	Ноябрь
2	Книжная выставка в библиотеке «В помощь родителям о профилактике буллинга».	В течение года
3	Индивидуальные консультации по профилактике конфликтных ситуаций.	В течение года
Мероприятия, проводимые с воспитанниками		
1	Беседа по теме «Давайте жить дружно».	Октябрь-ноябрь
2	Психологическая диагностика детей по методикам: «Кактус», «Игра в секрет», «Рисунок семьи».	Ноябрь

3	Чтение детских художественных книг о дружбе с обсуждением	Ноябрь
4	Занятие «В гостях у матрешки» (с играми).	Декабрь
5	Занятие «Дружеская поддержка» (с играми).	Январь
6	Психологическая игра «С друзьями не страшно». Игры на релаксацию и расслабление «Хоровод» и «Аквариум».	Февраль
7	Занятие «Настроение» с упражнениями «Штанга», «Дотронься до», «Воздушный шарик» с целью понимания своих и чужих эмоций.	Март
8	Комплекс упражнений на снятие тревожности.	Апрель
9	Психологический тренинг «Знакомство с эмоциями. Гнев».	Май
10	Повторная психологическая диагностика детей по методикам: «Кактус», «Игра в секрет», «Рисунок семьи».	Май

VI. ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ

1. Бардышевская М.К. Лебединский В.В. Диагностика эмоциональных нарушений у детей. Москва: Когито-Центр, 2019. 283 с.
2. Глазман О.Л. Психологические особенности участников буллинга // Известия Российского гос. пед. ун-та имени А.И.Герцена. 2019. №105.
3. Ильин Е.П. Психология агрессивного поведения. Санкт-Петербург: Питер, 2014. 368 с.
4. Кон И.С. Дружба. Санкт-Петербург: Питер, 2015. 330 с.
5. Кон И.С. Что такое буллинг, как с ним бороться? [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.sexology.narod.ru/info18.html>
6. Коноваленко С.В. Развитие коммуникативных способностей и социализации детей старшего дошкольного возраста. Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2016. 245 с.
7. Кошелева А.Д. Эмоциональное развитие дошкольников. Москва: Академия, 2017. 176 с.
8. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. Москва: Генезис, 2017.
9. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования: Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 №1155 // Российская газета. 2013. 25 ноября.
10. Петренко С.С. Развитие и коррекция эмоциональной сферы дошкольника // АНИ: педагогика и психологии. 2017. Том 6. №1(18). С.298-301.
11. Рояк А.А. Психологическая характеристика трудностей в отношениях со сверстниками. Москва: Педагогика, 2014. 201 с.
12. Рыбалко Р. Детская психодиагностика. Санкт-Петербург: Речь, 2005. 223 с.
13. Смирнов В.М., Трохачев А.Н. Негативные эмоциональные состояния.

Санкт-Петербург: Питер, 2014. 213 с.

14. Смирнова Е.О. Межличностные отношения дошкольников: диагностика, проблемы, коррекция. Москва: ВЛАДОС, 2015. 158 с.

15. Холодова Ю.Б. Профилактика буллинга в образовательном учреждении // Инновации в образовании и физической культуре: сборник научных и методических статей. СПб: Свое издательство, 2019.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Конспект занятия «В гостях у Матрешки» (с играми)

Цель: способствовать обогащению опыта детей в коммуникации.

Воспитатель: ребята, мы сегодня с вами в гостях и Матрешки. Поиграем в игры, которые нам помогут быть дружнее.

Игра «Будем заваривать чай»

Дети садятся полукругом на стулья. Педагог сообщает, что к ним в гости придет кукла Таня.

Педагог: Дети; а как мы встречаем гостей?

Дети: Скажем: «Здравствуй, Таня»

Педагог: Дети, а что мы скажем Тане?

Дети: Садись, Таня, с нами, пожалуйста.

Педагог: Дети, давайте угостим Таню чаем.

Педагог: Ребята, давайте накроем стол для чаепития. Выходите Софья, Злата, Савелий.

Педагог: Расстилаем скатерть, расставляем чашки, конфетницу, блюда, чайник, ложки для сахара, цветы.

Дети расставляют кукольный сервиз. Педагог предлагает присесть к столу.

Педагог: Ребята, разливайте чай.

Дети первой наливают чай Тане, потому что она гостья.

Педагог: Правильно, дети, гостью всегда уделяют внимание первым.

Дети: Угощайся, Таня конфетой. Ешь Таня конфету.

Педагог: Дети, надо взять вазочку с конфетами и сказать: угощайся, Таня, пожалуйста.

Продолжается игра, дети обыгрывают чаепитие: предлагают попить чай, ложечкой размешать сахар, раздают угощение, вытирают рот салфеткой.

Таня благодарит за угощение детей и уходит.

Дети прощаются с куклой и приглашают ее снова в гости.

Педагог: Ребята, у нас в группе тоже присутствуют гости. Давайте мы

накроем стол для гостей.

Педагог: Арина, ты будешь хозяйкой. Подойди, я завяжу тебе фартук. Илюша и Алиса будут твоими помощниками.

Дети накрывают стол. Расставляют чашки, блюда, чайник, сахарницу, угощение, раскладывают ложки, ставят цветы на стол.

Педагог: Ребята, молодцы! Какой красивый стол накрыли для гостей.

Арина приглашает гостей к столу.

Дети: Проводите, гости, пожалуйста, к столу, угощайтесь.

Заканчивается игра общим чаепитием.

Игра «Подарки для Матрешки»

Воспитатель: Предлагает встать детям у панно. Загадывает загадку.

Ростом разные подружки. Но похожи друг на дружку.

Все они живут друг в дружке. А всего одна игрушка.

Что же это за игрушка?

Дети: Матрёшка.

Воспитатель: правильно, а вот и отгадка (Матрёшка встречает детей у своего домика на панно)

А посмотрите, какая она нарядная, красивая, яркая. Во что она одета матрёшка?

Дети: в рубашку, сарафан, передник (фартук), платочек.

Воспитатель: посмотрите, какие губки у матрёшки? Губки бантиком. Щечки румяные, кругленькие. А чем украшен платочек? Фартук-передник?

Дети: цветами, листьями.

Воспитатель: А какого цвета сарафан? платочек, передник? (ответы детей)

Молодцы! Все рассказали о матрёшке.

Матрёшка не простая игрушка, а с сюрпризом. В ней целое кукольное семейство (разбирает матрёшку и выставляет на стол перед детьми)

Читает стихотворение:

Семь кукол деревянных, круглолицых и румяных,

В разноцветных сарафанах на столе у нас живут.

Всех матрёшками зовут

Посмотрите мал-мала меньше.

Собирает матрёшку обратно, уточняет: деревянная матрёшка. Дает детям поиграть.

Воспитатель: А что это такое лежит на столе рядом с нашей матрёшкой (на столе письмо)

Давайте его прочитаем, (открывает конверт, читает письмо)

Ребята! У матрёшки сегодня День рождения. И она нас приглашает к себе в гости на свой праздник.

Воспитатель: Как хорошо, что мы с вами все вместе пойдем к матрёшке на День рождения.

А что же мы ей подарим? Давайте подумаем, что мы можем ей подарить?

Игра «Подарки»

1. Давайте подарим ей то, с помощью чего можно дудеть. Что же это такое? (дудочка)

2. Давайте подарим подарок, который можно надеть. Что же подарим? (платье, платочек, передник)

3. Давайте подарим сладкий, вкусный подарок, всем нравится этот подарок. Что же это за подарок? (конфеты, торт) молодцы! Знаете вкусные подарки.

4. А ещё давайте подарим цветы! Цветы любят все и все всегда им рады. Согласны.

(все подарки складывает в корзинку)

Воспитатель: Все готово у нас, можем отправляться в гости. А на чем же мы отправимся в гости? (на поезде). Проводится игра «Поезд»

Вот мы и приехали в гости к матрёшке. Детей встречает матрёшка. Здравается с детьми.

Матрёшка: Какие же вы молодцы! Я рада вас видеть. Я вас очень ждала. Проходите.

Воспитатель: Матрёшка, а мы принесли тебе подарки, (отдает

корзиночку и цветы)

Давайте дети встанем в круг и поздравим матрешку с Днем рождения.

1 ребенок: Будь здоровой, будь счастливой,

Будь, как солнышко красивой!

2 ребенок: Будь как звонкий ручеек!

3 ребенок: Будь, как бабочка игривой!

Все: И расти большой, большой,

Вот такой, такой, такой! (поднимают руки вверх)

Матрешка: Спасибо ребятки вам за подарки и за такие теплые слова.

Воспитатель: Ребятки, давайте поведем хоровод «Каравай»

Проводится игра «Кто к матрешке подойдет, то с ней плясать пойдет»

Воспитатель: Матрешка, а дети приготовили для тебя стихотворения (читают).

Матрешка: Ой, спасибо вам ребятки, порадовали вы меня, предлагаю нам дружить. А на прощание я вас угощу сладкими матрешками. (Угощает детей конфетами в форме матрешки)

Воспитатель: Давайте скажем матрешке «спасибо» и пригласим её к нам в гости в детский сад.

Ну, а теперь ребята нам пора отправляться в детский сад. Попрощаемся с матрешкой. Скажем ей до свидания.

Конспект занятия «Дружеская поддержка» (с играми)

Цель: способствовать сплочению группы, развитию дружеских отношений между детьми. Вызывать заинтересованность в общей цели. Развитие умения у детей действовать сообща, в команде. Учить находить компромиссы, уметь договариваться, уступать другим.

Игра «Плот»

Материал: плотные листы бумаги

Правила и ход игры:

Задачей детей является спасти как можно больше людей. На полу

комнаты раскладываются несколько листов плотной бумаги. Это плоты. Пол вокруг - вода. Все участники медленно двигаются по комнате - «плавают в воде». По команде ведущего «Акулы!» все должны забраться на плот пока ведущий считает до пяти. Если кто-то не смог забраться на плот, значит его «съели акулы» и он выбывает из игры. После каждой атаки «акул» один из «плотов» убирается. Упражнение может выполняться с разными инструкциями. Например, когда плотов уже окажется очень мало, можно дать какое-то время участникам договориться, как они будут действовать, чтобы спасти всех или как можно больше людей. При этом они могут общаться друг с другом только невербально, то есть жестами и мимикой. В последнюю попытку можно разрешить разговаривать.

Игра «Кораблекрушение»

Методика проведения: воспитатель объявляет: «Мы плыли на большом корабле, и он сел на мель. Потом поднялся сильный ветер. Корабль снялся с мели, но мотор сломался. Шлюпок достаточно, но рация испортилась. Что делать? Дети обсуждают возникшую ситуацию и рассматривают все возможные выходы из нее. В итоге обсуждения воспитателю играющие сообщают свой выход из ситуации.

Комплекс упражнений на снятие тревожности

Упражнение «Апельсин (или лимон)»

Цель: обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня тревожности.

Ход игры: Ребенок лежит на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите ребенка представить, что к его правой руке подкатился апельсин, пусть он возьмет апельсин в руку и начнет выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 секунд).

«Разожми кулачок, откати апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок), ручка теплая, мягкая, отдыхает...»

Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять

фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями достаточно одного раза (с левой и правой рукой).

Упражнение «Сдвинь камень»

Цель: обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня тревожности.

Ход игры: Ребенок лежит на спине. Попросите его представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой (ступней) в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8-12 секунд). Затем нога возвращается в исходное положение; «нога теплая.., мягкая.., отдыхает...». Затем то же самое проделывается с левой ногой.

Упражнение «Черепашка»

Цель: обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня тревожности.

Ход игры: Упражнение делается лежа, лучше на боку или животе. Попросите ребенка представить, что он маленькая черепашка, которая лежит на желтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря по желанию ребенка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (ребенок сильно напрягает спину, слегка выгибая ее и изображая тем самым панцирь; и также напрягает шею, руки и ноги, как бы втягивая их под панцирь; 5-10 секунд). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и ее шея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5-10 секунд).

Упражнение «Расслабление в позе морской звезды»

Цель: обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня тревожности.

Ход игры: Это упражнение следует делать как завершающее после предыдущего комплекса или каких-либо других упражнений, содержащих элементы напряжения и расслабления.

Желательно упражнение выполнять под музыку. Ребенок ложится расслабленно в позе морской звезды. Попросите ребенка закрыть глаза и представить, где он любит отдыхать, где он всегда себя хорошо и безопасно чувствует. Это может быть реальное место или вымышленное. Затем пусть он представит, что находится в этом месте и делает в этом месте то, от чего он испытывает радость и удовольствие (в другом варианте – то, что хочется).

Продолжительность упражнения 1-2 минуты. В конце упражнения попросите ребенка открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вздохнуть и встать.

Психологический тренинг на тему «Знакомство с эмоциями. Гнев»

Цель: Развитие коммуникативных умений и навыков.

Задачи:

- знакомство с эмоцией гнева;
- привлечение внимания к эмоциональному миру человека;
- снять эмоциональное и психическое напряжение;
- развитие восприятия, внимания, мышления.

Материалы: Облако с сердитым выражением, ручка, бумага для заметок с липким слоем, цветные и простые карандаши, сердитые пиктограммы. Картинки с изображением веселых, грустных, сердитых персонажей. Пособие «Угадай эмоцию», музыкальное сопровождение (Лядов «Баба-Яга», «Подушка-колотушка, «Стаканчик для крика», «Коробочка гнева»).

Ход тренинга

I этап. Организационный

Приветствие

Педагог. Давайте встанем в круг.

Легкое облачко в небе плывет,

Нас впереди приключение ждет.

Прежде чем с вами отправимся в путь,
Друга приветствовать ты не забудь.
(Педагог показывает детям сердитое облако).

Облачко «Здравствуйте» вам говорит.

Какое, ребята, оно на вид?

(Дети называют эмоцию облака.)

Сердитое облако нас в гости зовет,

И мы за ним полетели. Вперед!

(Под медленную музыку дети двигаются по комнате)

II этап. Мотивационный

Облако знакомится с друзьями и приглашает поиграть с ним.

III этап. Практический

Посмотрите, ребята, облако у нас сердитое. А как вы думаете почему?
Давайте с вами поиграем в игру «Я сержусь, когда...»

1. Задание «Я сержусь, когда...»

Вы будете говорить, когда вы сердитесь, а я с помощью этой ручки запишу ваши ответы, и приклеим их на облачко.

Педагог: давайте поговорим, когда вы сердитесь. Закончите фразу: «Я сержусь, когда...». Детские ответы записывают на бумаге для заметок с липким слоем и приклеивают на сердитом облачке.

2. Задание «Повтори за мной».

Можно выполнять перед зеркалом.

Педагог: когда человек сердиться, злиться что он делает? Покажи, как выглядит твое лицо, когда ты сердишься. Давайте сделаем сердитого притворщика. Очень хорошо у нас получилось!

3. Игра хороводная «Король Боровик». (В. Приходько)

Хоровод. В центре ребенок в шапочке гриба - король Боровик.

Шел король Боровик

Через лес напрямик,

Он ворчал и кричал

И ногами стучал.

Был король-боровик не в духе,

Короля покусали мухи.

Дети (останавливаются и говорят Боровику):

– Эй, король Боровик!

Ты ж хороший старик,

Никого не обижай –

Свои чувства выражай!

Боровик (топает ногами):

– Ох, я злюсь, ох, я злюсь,

Очень сильно сержусь!

Дети (Боровику):

– Глубоко подыши (останавливаются, делают дружно два раза вдох-выдох), улыбнись от души! (улыбаются)

Педагог: Как хорошо, ребята, Боровика мы успокоили, научили его свои чувства выражать, никого не обижать.

4. Задание «Раздели на группы»

Детям раздаются карточки из пособия «Угадай эмоцию».

Педагог: Давайте посмотрим на эти картинки, подумаем, на какие группы мы можем их разделить.

5. Подвижная игра «Вулкан».

Среди детей по желанию выбирается один, который будет исполнять роль вулкана. Остальные дети – туристы, приехавшие на остров Настроения посмотреть на спящий вулкан. Ребенок, исполняющий роль вулкана, сидит в центре круга, изображает, что он спит. Туристы ходят по острову, постепенно приближаясь к вулкану. Вулкан, слыша приближающие шаги, начинает просыпаться (выбрасывает пепел – злиться). Далее вулкан «извергает лаву» - рычит на детей. Туристы должны спрятаться от извергающегося вулкана в заранее обговоренных местах, например, за стульчиками, под столом, на лавочке. Постепенно вулкан начинает успокаиваться: ребенок, изображающий вулкан, снова занимает свое место. Дети – туристы подходят к остывающему вулкану и помогают ему

успокоиться (поглаживают, говорят ласковые слова и т.д.)

Педагог спрашивает детей: какими еще способами мы можем справиться с нашей злостью?

6. Задание «Больше не сержусь».

Педагог. Чтобы избавиться от злости предлагаю вам ребята несколько способов.

1. «Подушка-колотушка». По ней можно стучать, когда сердишься.

2. «Стаканчик для крика». В него можно кричать, когда сердишься и злишься.

3. «Коробочка злости». Представьте, что мы на что-то рассердились, берем газету и комкаем ее, а потом бросаем в коробочку для злинок и закрываем их там.

7. Прослушивание музыки.

Педагог. Давайте прослушаем произведение Лядова «Баба Яга». Какое настроение у этой мелодии? Вместе с вами я предлагаю изобразить танец Бабы-Яги.

Посмотрите, ребята, у облака поменялась эмоция. Выражает эмоция – радость. Облако улыбнулось.

IV этап. Рефлексивный

Педагог: Настала пора нам прощаться с облаком. Давайте скажем все «До свиданья!». Посмотрите на облако. Эту эмоцию знаем, друзья?

Дети отвечают хором название эмоции.

Педагог: Что понравилось вам сегодня, ребята! С какой эмоцией мы сегодня с вами познакомились? До свидания, ребята!