**Методы и приемы снижения уровня агрессии у детей с ОВЗ.**

Агрессия, в каких бы формах она не проявлялась, оказывается часто главным источником трудностей во взаимоотношениях между людьми, приносит боль и непонимание, а зачастую ведёт к драматическим последствиям. Как показывает опыт психолого-педагогической работы, жалобы на появление детской агрессивности одно из наиболее распространённых явлений у родителей и воспитателей.

В детском саду часто можно встретить детей с ярко выраженными проявлениями агрессии: они постоянно дерутся, толкаются, ссорятся. Воспитателям приходится нелегко с такими детьми: они не знают, как поступить с агрессивным ребёнком. В обычном понимании агрессия - это реакция на срыв какой-то деятельности, планов, на ограничения, запреты или неожиданные трудности. В любом случае, цель такого поведения - устранение перечисленных препятствий.

Агрессию могут вызывать оскорбления личностного достоинства, повседневные страдания, принуждения и наказания. Таким образом, причиной агрессии чаще всего являются физические и психологические препятствия, мешающие удовлетворению потребностей или достижению целей человека. Переживание агрессии характеризуется высоким уровнем напряжения и импульсивности. Чувство уверенности в себе при агрессии значительно выше, чем при любой другой эмоции. Наиболее частой причиной беспокойства родителей за поведение своих детей и обращения к специалистам является как раз детская агрессия.

Детская агрессивность – явление нормальное с психологическими особенностями каждого возраста. И взрослым, для того, чтобы агрессивность не стала устойчивой личностной чертой, следует разбираться в этих особенностях. Дети ранимы и беззащитны, их легко обидеть или обмануть и в большинстве случаев детская агрессия - всего лишь протест против поведения взрослых, отстаивание своих границ и прав. Детская агрессивность обычно нарастает на протяжении всего дошкольного возраста и только к семи годам (в норме) идет на спад. Психологи связывают это с тем, что к этому возрасту, ребенок уже научается разрешать конфликты другими способами, у него уже появляется опыт «выпускания паров» в игровых ситуациях, они становятся менее эгоцентричными и лучше понимают чувства и поступки других людей. Если агрессивность ребенка, как привычная реакция на препятствия и запреты не уменьшается, а только набирает силу, то есть повод для беспокойства. Очень многое в период детской агрессии (до 6-7 лет) зависит от реакции на нее родителей. И тут нашим детям нужна скорее помощь и понимание, чем строгость и наказания за неприемлемое с точки зрения морали поведение. Существенную роль в развитии агрессивности играют сверстники, которые могут являться образцом как социально положительно, так и агрессивного поведения. В обществе сверстников дети учатся тому, что им не могут дать взрослые: отношению к сверстникам, способности отвечать на проявления враждебности и насилия. Не имея возможности адекватно отреагировать на агрессивное поведение взрослых, агрессивность детей больше проявляется именно по отношению к сверстникам. Возможно, это тоже часть постижения идеи и практики равноправия, которая открывается перед ребенком в общении со сверстниками. Сильным, как тормозящим, так и побуждающим к агрессии, фактором является позиция взрослых, в частности родителей, по отношению к агрессивному поведению детей. Таким образом, теория социального научения сконцентрировала в себе следующие представления об агрессии и агрессивности : агрессивность формируется в течении жизни и, в частности, в процессе социализации личности; решающая роль в процессе формирования у ребенка навыков агрессивного поведения отводится наблюдению за образцом, в качестве которого могут выступать старшие члены семьи и сверстники группы; агрессивное поведение может выполнять функцию адаптации к социальным условиям, которая является механизмом психологической защиты, а в рамках противоправного поведения - инструмента воздействия; агрессивность как психологическое явление в нравственном плане нейтральна, так как в зависимости от социализации индивида может приводить как к социально одобряемому поведению, так и к противоправному.

Агрессия возникает в результате сложного мотивационного состояния, в котором можно выделить как побуждающие (враждебность, гнев, так и тормозящие (культурные стереотипы, страх наказания за агрессивное поведение, чувство вины) компоненты. Таким образом, в мотивационной теории агрессивность - свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии, а агрессия - есть акт нападения как проявление агрессивности. А агрессивное поведение включает в себя следующие положения: агрессивное поведение предполагает обязательное парное взаимодействие ("агрессор - жертва"); агрессия обязательно подразумевает преднамеренное, целенаправленное причинение вреда жертве; жертвы должны обладать мотивацией избегания подобного с собой обращения. В психолого-педагогической и специальной литературе описаны различные классификации типов агрессии.

Разделение агрессии по направленности на объект.

Гетероагрессия - направленность на окружающих: убийства, изнасилования, нанесение побоев, угрозы, оскорбления, ненормативная лексика и т. д. Аутоагрессия - направленность на себя: самоуничижение вплоть до самоубийства, саморазрушающее поведение, психосоматические заболевания. Разделение агрессии по причине появления. Реактивная агрессия - представляет собой ответную реакцию на какой- то внешний раздражитель (ссора, конфликт и пр.).

Спонтанная агрессия - появляется без видимой причины, обычно под влиянием каких-то внутренних импульсов (накопление отрицательных эмоций, неспровоцированная агрессия при психических заболеваниях). Разделение агрессии по целенаправленности.

Инструментальная агрессия - совершается как средство достижения результата: спортсмен, добивающийся победы; стоматолог, удаляющий больной зуб; ребенок, громко требующий от матери, чтобы она купила ему игрушку и пр.

Целевая (мотивационная) агрессия - выступает как заранее спланированное действие, цель которого - нанесение вреда или ущерба объекту: школьник, который обиделся на одноклассника и избил его. Разделение агрессии по открытости проявлений.

Прямая агрессия – направляется непосредственно на объект, вызывающий раздражение, тревогу или возбуждение: открытое хамство, применение физической силы или угрозы расправы и пр.

Косвенная агрессия – обращается на объекты, непосредственно не вызывающие возбуждение и раздражение, но более удобные для проявления агрессии (они доступны и проявление агрессии в их адрес безопасно) : отец, придя с работы не в духе, срывает злость на всей семье, непонятно за что; мать после конфликта с соседкой начинает практически без повода кричать на ребенка и пр.

Разделение агрессии по форме проявлений :

Вербальная агрессия – выражена в словесной форме: угрозы, оскорбления, содержание которых прямо говорит о наличии отрицательных эмоций и возможности нанесения морального и материального ущерба противнику.

Экспрессивная агрессия – проявляется невербальными средствами: жестами, мимикой, интонацией голоса и пр. В таких случаях человек делает угрожающую гримасу, машет кулаком или грозит пальцем в сторону противника, громко извергает ненормативную лексику.

Физическая агрессия – прямое применение силы для нанесения морального и физического ущерба противнику.

Наиболее привычными формами агрессии считаются конфликтность, злословие, давление, принуждение, негативное оценивание, угрозы или применение физической силы.

Особенности проявления агрессивного поведения в дошкольном возрасте.

Повышенная агрессивность детей является одной из наиболее острых проблем, возникающих в работе с детьми дошкольного возраста. У детей, как и у взрослых, существует две формы проявления агрессии : недеструктивная агрессивность и враждебная деструктивность. Первая – механизм удовлетворения желания, достижения цели и способности к адаптации. Она побуждает ребенка к конкуренции в окружающем мире, защите своих прав и интересов и служит для развития познания и способности положиться на себя. Вторая - не просто злобное и враждебное поведение, но и желание причинить боль, получить удовольствие от этого. Результатом такого поведения обычно бывают конфликты, становление агрессивности как черты личности и снижение адаптивных возможностей ребенка.

Выдающийся психолог и философ Э. Фромм, основоположник гуманистического психоанализа, подразделял агрессию на "злокачественную" – "страсть к абсолютному господству над другим живым существом и желание разрушать" и "доброкачественную" – "поведение, связанное с самообороной и с ответной реакцией на угрозу". Общепринятым считается, что у детей дошкольного возраста отмечается в основном доброкачественная агрессия, которая представлена псевдоагрессией и оборонительной агрессией. К псевдоагресии относятся такие виды, как непреднамеренная агрессия и агрессия как самоутверждение. Непреднамеренная агрессия – случайное нанесение вреда человеку. В детском коллективе достаточно распространена. Не проходит и недели, чтобы кто-нибудь кого-нибудь не толкнул или не ударил случайно, нечаянно. И каковы бы ни были последствия этих случаев, их наличие говорит лишь о том, что ребёнок расторможен, чрезмерно возбудим. Он не чувствует "тормозов" в игре или шалости и в результате сносит всё на своём пути. Агрессия как попытка самоутвердится проявляется у дошкольников и в игре, и в общении с родственниками (чаще с родителями). В игре ребёнок как бы "отрабатывает" нарождающиеся лидерские тенденции, становясь ситуативным лидером, у которого имеются подчинённые, слушающие его распоряжения. В общении с родными ребёнок проявляет замашки диктатора, "тестирующего" своих родных на устойчивость нервной системы и уровень дозволенного. Оборонительная агрессия очень типична для детей дошкольного возраста. Её специфическая особенность в том, что она сопровождается гневом. А гнев – это реакция ребёнка на нарушение значимой для него системы витальных ценностей (которые для каждого могут иметь свои специфические черты). Для одного значимым может быть лишь факт физического оскорбления, для другого - отнятая игрушка, для третьего - оскорбительное слово. В результате ребёнок начинает протестовать. Но и эти реакции имеют чёткую связь с типом нервной деятельности. Слабый, астеничный ребёнок заплачет, побежит жаловаться, сильный, стеничный по своему психотипу ребёнок даст сдачи. Кроме того, вследствие бедного набора имеющихся средств воздействия на "обидчика" у детей нередко проявляются крайне неадекватные реакции, которые закрепились в результате неправильного воспитания в семье или ближайшем окружении: ребёнок начинает кусаться, драться, щипаться, и его действия могут быть направлены не только на сверстников, но и на взрослых.

Cтоит отметить, что существую специфические различия агрессии у детей трёх и пяти-шести лет. В три года ребёнок ещё не может своё недовольство спрятать в себе, поскольку его поведение не регулируется социальными нормами и волевыми усилиями. В раннем возрасте он может лишь подражать близким взрослым, ведь подражание - это один из главных путей познания мира. А вот в пять-шесть лет агрессивный характер поведения - это специфическая форма взаимоотношения ребёнка с другими людьми, особенно со сверстниками, свидетельствующая о нарушении социальных контактов с ними. У дошкольников пяти-шести лет проявляются многочисленные и разнообразные формы агрессивного поведения.

Проявления агрессивного поведения у детей чаще наблюдаются в ситуациях защиты своих интересов и отстаивания своего превосходства, когда агрессия используется как средство достижения определенной цели. И максимальное удовлетворение дети получают при получении желанного результата - будь то внимание сверстников или привлекательная игрушка, - после чего агрессивные действия прекращаются.

Диагностические критерии агрессивности для детей старшего

дошкольного возраста :

1) Часто (чаще по сравнению с поведением других детей, окружающих

ребёнка) теряют контроль над собой.

2) Часто спорят, ругаются с детьми и взрослыми.

3) Намеренно раздражают взрослых, отказываются выполнять просьбы

взрослых.

4) Часто винят других в своём "неправильном" поведении и ошибках.

5) Завистливы и мстительны.

6) Часто сердятся и прибегают к дракам.

Дети пяти-шести лет легко вовлекают в свои конфликты взрослых – родителей, воспитателей, учителей. Они делятся с ними своими переживаниями и тайнами, часто просят вмешаться в споры и конфликты со сверстниками, иногда настойчиво требуют поддержки, а нередко даже доносят на приятелей. Грамотные воспитатели, учителя и родители с заступничеством обычно не торопятся, а предлагают малышам попробовать разобраться самим. И это правильно, потому что решение проблем за ребенка взрослыми помешает его развитию: он не научится грамотно выходить из конфликтных ситуаций, справляться и со своей агрессией, и с агрессией, проявляемой другими в его адрес.

Характерологические особенности агрессивных детей :

• настроены на негативное восприятие себя со стороны окружающих;

• не оценивают собственную агрессию как агрессивное поведение;

• всегда винят окружающих в своём деструктивном поведении;

• в случае намеренной агрессии (нападение, порча имущества)

• отсутствует чувство вины, либо вина проявляется очень слабо;

• склонны не брать на себя ответственность;

• в отношениях проявляют низкий уровень эмпатии;

• слабо контролируют свои эмоции;

• имеют неврологические недостатки: неустойчивое, рассеянное

внимание, слабая оперативная память, неустойчивое запоминание;

• не умеют прогнозировать последствия своих действий;

• положительно относятся к агрессии, т. к. через агрессию получают

чувство собственной значимости и силы.

Методы и приемы снижения агрессивности.

Коррекционная работа, направленная на обучение ребенка приемлемым способам выражения гнева, а также на отреагирование негативной ситуации в целом.

Выделяется 4 стадии отреагирования гнева:

Первая стадия – предоставлять детям практически приемлемые методы для выражения гнева безопасным способом во внешнем плане.

Вторая стадия – помочь детям подойти к реальному восприятию

чувства гнева, побудить их к тому, чтобы эмоционально отреагировать этот гнев (и ситуацию в целом) прямо «здесь и теперь». В этих случаях хорошо прорисовать гнев красками или вылепить гнев из пластилином зрительно обозначить свой гнев. Часто у детей образ их гнева отождествляется с обидчиком, с тем объектом, которому непосредственно адресован их гнев.

Третья стадия – дать возможность прямого вербального контакта с чувством гнева: пусть скажут все, что нужно сказать, тому, кому следует. Обычно, после того как дети полностью выскажутся (иногда они кричат и плачут при этом, происходит трансформация зрительного образа гнева в позитивную сторону; дети становятся более спокойными и открытыми к дальнейшим действиям.

Четвертая стадия – обсуждать с детьми то, что заставляет их гневаться,в каких ситуациях это чаще всего происходит, как они это обнаруживают и как ведут себя в это время. Важно, чтобы ребенок научился осознавать и понимать свой гнев и далее научился оценивать ситуацию, чтобы сделать выбор между открытым (асоциальным) проявлением гнева или проявлением его в приемлемой в социальном отношении форме. Задачей психолога на стадии отреагирования гнева является помошь ребенку в плане высвобождения его истинных переживаний (боль, обида, которые часто прячутся за внешним проявлением гнева. Также необходимо помочь ребенку изменить в целом восприятие ситуации с травмирующего и негативного на более позитивное.

Упражнения, направленные на обучение ребенка приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности, а также на отреагирование негативной ситуации в целом.

Для первой стадии отреагирования гнева наиболее эффективными и широко используемыми психологами в работе с детьми являются следующие методы и способы :

1) комкать и рвать бумагу;

2) бить подушку или боксерскую грушу;

3) топать ногами;

4) громко кричать, используя «стаканчик» для криков или «трубу», сделанную из ватмана;

5) пинать ногой подушку или консервную банку (из-под «Пепси», «Спрайта» и т. п.);

6) написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу;

7) втирать пластилин в картонку или бумагу;

8) использовать водяной пистолет, надувные дубинки, батут (в домашних ситуациях).

Для того чтобы коррекционная работа по отреагированию гнева была эффективной и успешной, недостаточно использовать в своей работе с агрессивными детьми только эти методы. Необходимо помочь ребенку отреагировать негативную ситуацию в целом и избавиться от целого комплекса травмирующих переживаний. Психологические методы, приемы, упражнения, направленные на обучение детей навыкам управления собственным гневом (навыкам саморегуляции) и контроля над ним. У агрессивных детей слабо развит контроль над своими эмоциями, а зачастую просто отсутствует, поэтому важно в коррекционной работе с такими детьми сформировать навыки управления собственным гневом и контроля над ним, обучить детей некоторым приемам саморегуляции, которые позволят им сохранить определенное эмоциональное равновесие в проблемной ситуации. Важно также, чтобы дети освоили релаксационные техники, поскольку помимо управления негативным состоянием релаксационные техники помогут им снизить уровень личностной тревожности, который у агрессивных детей очень высок.

Коррекционная работа в данном направлении заключается:

1) в установлении определенных правил, которые помогут детям справиться с собственным гневом;

2) закреплении этих правил (навыков) в ролевой игре (провоцирующейигровой ситуации);

3) обучении релаксационным техникам с применением глубокого дыхания.

Релаксационные техники, направленные на обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня личностной тревожности. У агрессивных детей отмечается высокий уровень мышечного напряжения. Особенно он высок в области рук, лица, шеи, плеч, грудной клетки и живота. Такие дети нуждаются в мышечной релаксации. Релаксационные упражнения лучше проводить под спокойную музыку. Регулярное выполнение релаксационных упражнений делает ребенка более спокойным, уравновешенным, а также позволяет ребенку лучше понять,осознать чувство собственного гнева. В результате ребенок лучше владеет собой, контролирует свои деструктивные эмоции и действия. Релаксационные упражнения позволяют ребенку овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние.

Коррекционная работа, направленная на снижение агрессивного поведения дошкольников.

У агрессивных детей слабо развит контроль над своими эмоциями, а зачастую просто отсутствует, поэтому важно в коррекционной работе с такими детьми сформировать навыки управления собственным гневом и контроля над ним, обучить детей некоторым приемам саморегуляции, которые позволят им сохранить определенное эмоциональное равновесие в проблемной ситуации.

Коррекционная работа в данном направлении заключается:

1) в установлении определенных правил, которые помогут детям справиться с собственным гневом;

2) закреплении этих правил (навыков) в ролевой игре (провоцирующей игровой ситуации);

3) обучении релаксационным техникам с применением глубокого дыхания.

В коррекционной работе с детьми с агрессивным поведении можно использовать:

-Игры и упражнения на снижение агрессии и ослабление негативных эмоций: «Подушечные бои», «Выбиваем пыль», «Падающая башня», «Уходи,злость, уходи!», «Два барана», «Курицы и петух», «Ругаемся овощами».

-Методы саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения у детей : «Возьмите себя в руки», «Дыши и думай красиво», «Стойкий солдатик», «Солнечный зайчик».

-Упражнения на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим: «Тренируем эмоции», «Колечко», «Глаза в глаза», «Как ты сегодня себя чувствуешь?», «Классификация чувств».

-Упражнения на развитие позитивного отношения к жизни, закрепление

положительных эмоций;Упражнение-релаксация «Чудесный сон котенка»,«Волшебная палочка».

Нежелательное поведение у детей с РАС. Способы коррекции.

Прежде чем говорить о нежелательном поведении нужно сначала разобраться что же такое поведение?

Поведение - это процесс взаимодействия живого организма с окружающей средой. У каждого поведения есть своя история формирования, на которое влияет ряд факторов:

Физиологические изменения в процессе развития (болезни, травмы и их влияние на состояние здоровья).

Что происходит с человеком во время болезни или травмы? Если у нас что-то болит, то мы можем плакать, кричать, сжимать зубы и т.д.

Среда, в которой мы живем.

На наше поведение влияют разные условия. В одной семье одни правила поведения считаются нормой, например, ходить, не снимая обувь, а в другой это неприемлемое поведение. В разных странах свои понятия норм поведения.

Последствия, которые влекут за собой поведение.

Огромную роль в формировании поведения играют последствия. Многие виды проблемного поведения детей формируются только по тому, что они невольно были поощрены другими людьми, родителями.

Наиболее распространенными видами нежелательного поведения у детей с рас-стройствами аутистического спектра принято считать:

• Отсутствие зрительного контакта, отсутствие реакции на инструкции, негибкость;

• Самостимуляция;

• Падение на пол;

• Побеги от взрослых;

• Стремление забираться на высокую мебель;

• Крики, ругательства, шум и т.д.;

• Плач;

• Истерики;

• Разрушительное поведение;

• Укусы, толчки, драчливость;

• Самоагрессия.

Детям с РАС, особенно не говорящим, очень сложно попросить то, чего они хотят, им проще ударить себя или другого человека, кричать, щипаться и т.д. Особый ребенок, который не знает, как ждать или просить внимание взрослого, очень быстро понимают, что агрессия, самоагрессия - самый быстрый способ добиться желаемого.

Как же быть в этом случае?

Для начала нужно помнить, что все наше поведение зависит от окружающей среды, предшествующих факторов и последствия поведения. В прикладном анализе поведения - это «трехкомпонентная поведенческая последовательность»



То есть, в окружающей среде есть стимулы, которые происходят ДО возникновения поведения, и те которые происходят ПОСЛЕ.

Просто так то или иное поведение не происходит, всегда, что то предшествует. Так неговорящие дети с РАС с помощью своего поведения разговаривают с вами.

Наша задача научиться различать, что именно хочет ребенок и научить его общаться без проявления неприемлемого поведения.

Существует всего 4 основные функции поведения:

Доступ к желаемому предмету или действию.

Неприемлемое поведение обычно возникает, когда ребенок получает отказ на его просьбу, или когда от него требуют прекратить любимое занятие, которым он занят в данный момент.

Привлечение внимания (взрослого, сверстников)

Обычно это поведение проявляется, когда на ребенка не обращают внимание, но бывают и специфический вид внимания – когда поведение ребенка раздражает окружающих и они реагируют криком, угрозами, сердитым выражением лица.

Избегание/уклонение/прекращение неприятных стимулов или действий

То есть, избегание неприятных ситуаций, трудных заданий, длинных заданий, неприятных стимулов.

Получение сенсорной стимуляции

Сенсорная стимуляция может быть визуальной, аудиальной, тактильной, проприоцептивной и комбинированной. Данное поведение обычно происходит очень часто, и не меняется от присутствия или отсутствия других людей.

Каким же образом можно выяснить, какая функция поведения преобладает? Если ребенку нужна сенсорная стимуляция, то поведение не поменяется, даже если взрослый отсутствует. Остальные - это наблюдение, в этом очень хорошо может помочь таблица АВС(А = Antecedent = Предшествующий фактор

B = Behavior = Поведение

C = Consequence = Последствие)

Проблематичное поведение – ABC



Как справится с нежелательным поведением? Взрослый должен уметь управлять поведением ребенка путем осознанного и целенаправленного подкрепления желательного поведения. Контролировать процесс взаимоотношений всегда должны Вы, а не ребенок. Вы должны стать «Руководящим контролем!»

Что это значит:

Вы должны контролировать любые предметы, которые ребенок хочет получить.

После того как ребенок стал вас воспринимать, все мотивационные предметы лежат например в прозрачной коробке, ребенок знает где, но доступ есть только у вас. И только вы решаете, когда и как долго они будут в его распоряжении.

Тщательный выбор инструкций и поощрений.

Вы даете инструкцию сделать что-либо, то не давайте поощрение пока он ее не выполнит. Эта ступень разрешает вам помогать ребенку в достижении успеха, если в этом есть необходимость (жестовая подсказка, физическая).

Использование мотивационных ситуаций для предъявления требований.

Покажите ребенку, что следуя вашим инструкциям, он сможет получить, то что хочет. Давайте ребенку легкие задания так часто, как только возможно, и поощряйте его стремления участвовать в их выполнении, приобретая позитивный опыт.

Постепенное уменьшение частоты поощрений.

На ранних этапах работы используйте подкрепления каждый раз, как только получаете положительную реакцию, постепенно переходя к переменному (непредсказуемому) соотношению подкреплений.

Наблюдая за ребенком и ведя таблицу, вам будет понятно какое поведение (одна из функций) преобладает в данный момент и сможете его скорректировать.

**Рекомендации для родителей по эффективному взаимодействию**

**с детьми с агрессивным поведением**

–        В каждой конкретной неблагоприятной ситуации нужно попытаться понять, чего добивается ребенок и почему он это делает.

–        Общаясь с ребенком, оказывая на него воспитательное воздействие, помните о конечной цели ваших действий.

–        Навязывание своих правил и требований против воли детей — это насилие, даже если ваши намерения благонравны.

–        Запреты и строгие требования должны касаться лишь жизни и здоровья детей, а также правил общения.

–        Тихий, застенчивый ребенок также нуждается в вашей профессиональной помощи, как и отъявленный драчун.

–        Невозможно проявлять доброжелательность избирательно — будьте доброжелательными в отношении к другим членам вашей семьи.

–        Говорите открыто, дружелюбно, искренне.

–        Создайте для ребенка такие условия жизни, где ему показывались бы образцы миролюбивого отношения между людьми, отсутствовали бы негативные примеры агрессивного поведения.

–        Воспитание на принципах сотрудничества — главное условие предотвращения появления агрессивного поведения.