**«Формы и методы психологической работы по профилактике и коррекции агрессивного поведения»**

На основании психологических исследований и практики сегодня с полной уверенностью можно констатировать факт, что агрессивное поведение детей – это не просто тревожное явление, а весьма серьезная социальная, педагогическая и психологическая проблема.

**Агрессивное поведение детей** – это своеобразный сигнал, крик о помощи, о внимании к своему внутреннему миру, в котором накопилось много разрушительных эмоций, с которыми самостоятельно ребенок не в силах справиться.

Агрессивные дети драчливы, легко возбудимы, раздражительны, обидчивы, несговорчивы, упрямы, враждебны к окружающим. Их отношения с близкими, сверстниками, педагогами всегда напряженны.

Особую тревогу вызывают дети с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). У них гораздо дольше (часто на протяжении всех лет обучения в начальной школе) остается ведущей игровая мотивация, с трудом и в минимальной степени формируются учебные интересы. Слабо развита познавательная сфера (умение сосредотачиваться, переключать внимание, усидчивость). Обучающийся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) самостоятельно без поддержки взрослых подавлять и контролировать свои повышенные патологические влечения не может.

      Профилактическая работа с такими детьми должна быть направлена на устранение причин агрессивного поведения, а не ограничиваться лишь снятием внешних проявлений нарушенного развития. Следует учитывать не только симптоматику (формы агрессивных проявлений, их тяжесть, степень отклонения), но и отношение ребенка к своему поведению.

Коррекционную работу по снижению агрессивности у детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) необходимо проводить в четырех направлениях:

- **работать с гневом** — обучать ребенка общепринятым и неопасным для окружающих способам выражения своего гнева;

- **обучать самоконтролю** — вырабатывать у ребенка навыки владения собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева или тревожность;

- **работать с чувствами** — учить осознавать собственные эмоции и эмоции других людей, формировать способность к сопереживанию, сочувствию, доверию к окружающим;

- **прививать конструктивные навыки общения** — обучать адекватным поведенческим реакциям в проблемной ситуации, способам выхода из конфликта.

В своей коррекционной работе мы используем следующие формы и методы профилактики и коррекции агрессивного поведения детей:

|  |  |
| --- | --- |
| **Индивидуальные формы работы** | **Групповые формы работы** |
| *Современные психолого-педагогические технологии:*  - Арт-терапия  - Сказкотерапия  - Кинотерапия  - Игровая терапия  - Телесно-ориентированная терапия  - Психогимнастика  - Песочная терапия и др. | *Социально-психологические тренинги:*  - тренинг развития жизненных компетенций;  - тренинг личностного роста;  - тренинг устойчивости к негативному социальному влиянию;  - тренинг развития социального и эмоционального интеллекта |
| Индивидуальное консультирование | Круглый стол  Мозговой штурм  Дискуссия  Лекторий и др. методы работы |
| Психотерапевтические беседы |  |

- **игровая терапия**. Она основана на естественной потребности детей, которая дает ребенку необходимый жизненный опыт и развивает его психические процессы, воображение, самостоятельность, навыки общения и пр. Игра имеет большое значение и для эмоционального развития детей: она помогает справиться со страхами, порожденными травмирующими ситуациями (ночные кошмары, жестокость родителей, долгое пребывание в больнице и т. п.). Л. С. Выготский считал игру ведущей деятельностью для детей.

- **сказкотерапия**.Наши ребята, особенно начальной школы, очень любят слушать сказки. Поэтому сказка или предлагаемая ребенку история - это замечательный материал для работы с эмоционально-волевыми нарушениями. Сказка помогает сформировать адекватную Я - концепцию ребенка с проблемами, систематизировать хаос, который находится внутри ребенка. Сказкотерапия может проводиться индивидуально и в группе с использованием разнообразных форм сказкотерапии (песочницы, куклы, волшебные краски, костюмы и пр.).

- **релаксация**. 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 в сенсорной комнате под спокойную музыку. Регулярное выполнение таких 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.

- **психогимнастика**. Это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы). Общей задачей является сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей. Дети просто играют, получают удовольствие, испытывают интерес, познают окружающий мир, но при этом учатся нелегкому делу умению – управлять собой и своими эмоциями. Участие детей в упражнениях должно быть добровольным. Можно пытаться увлечь их, заинтересовать, соблазнить, но, ни в коем случае не заставлять.

- **проективный рисунок и рисование пальцами**. Рисование ценно тем, что дает возможность детям полнее выразить себя невербально — ведь вербальная система коммуникации развита у них еще недостаточно. Кроме того, рисование позволяет ребенку отреагировать свои эмоции, выплеснуть агрессию на бумагу, дать волю своей фантазии: ведь нарисованное — это в какой-то мере сбывшееся. Как считает многие психологи, рисование — это не только невербальный способ коммуникации, но и средство развития ребенка, поскольку помогает ему разобраться в своих переживаниях.

- **Песочная терапия**. Она помогает ребёнку с помощью построения песочных картин отразить все свои переживания, негативные чувства на песке. Ребёнок выступает организатором, творцом среды, где чувствует себя спокойно и защищенно, где у него есть собственное пространство. Для снятия физического напряжения мы используем различные игры с песком, водой и глиной.

Рисуя на песке, ребенок выплёскивает всю негативную энергию, забывая о плохом, о том, что его беспокоило и тревожило. Он наполняется теплыми, добрыми, светлыми чувствами, которыми хочет поделиться с окружающими, о которых хочет рассказать. И благодаря песочной терапии у него это получается.

Вся коррекционная работа, проводимая нами, направленна на осознание собственного эмоционального мира, а также чувств других людей; на овладение приемами контроля своего гнева и поведенческой терапии, а также способствует развитию адекватной самооценки.

Для того чтобы результат работы с агрессивным ребенком был устойчивым, необходимо, чтобы коррекция носила не эпизодический, а системный, комплексный характер. В противном случае эффект от коррекционной работы будет нестойким.

В ряде случаев для эффективного гашения детской или подростковой агрессии требуется срочное вмешательство. Но также существует ряд правил, которые позволяют обеспечить позитивное разрешение конфликтов и установить партнёрские отношения.

**Правило 1. *Игнорировать незначительную агрессию***

В тех случаях, когда агрессия детей и подростков не опасна и объяснима, целесообразно использовать следующие позитивные стратегии.

* простое игнорирование реакций ребенка;
* выражение понимания чувств ребенка: «Я понимаю, что тебе обидно»;
* переключение внимания или предложение какого-либо задания;
* позитивное обозначение поведения: «Ты злишься потому, что устал».

Так как агрессия естественна для людей, то адекватная и неопасная реакция в ряде случаев не требует вмешательства со стороны. Дети нередко используют агрессию просто для привлечения к себе внимания. Если ребенок проявляет гнев в допустимых пределах, можно просто позволить ему пережить это, внимательно выслушав и переключив его внимание на что-то другое.

**Правило 2. *Акцентрировать внимание на поступках (поведении), а не на личности ребенка и подростка.***

Негативная оценка личности является одной из наиболее распространенных причин перехода агрессивных реакций в устойчивое агрессивное поведение. Мы, взрослые, склонны обобщать однократные поступки. Анализируя поступок, важно ограничиться обсуждением актуального поведения ребенка, по принципу «здесь и сейчас», избегая анализа других поступков. Оценивая поведение ребенка следует апеллировать только к фактам и к тому, что произошло только что. В этом случае мы должны ребенку объяснить, что его поведение вредит не столько окружающим, сколько ему самому.

**Правило 3. *Контролировать собственные негативные эмоции.***

Когда ребенок демонстрирует агрессивное поведение, это вызывает выраженные негативные эмоции, включая: раздражение, гнев, возмущение, страх или беспомощность. Нам необходимо признать нормальность и естественность данных негативных переживаний. Но в тоже время необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодействия с агрессивными детьми.

**Правило 4.*Не усиливать напряжение ситуации.***

Наша основная задача– снизить напряжение ситуации.

Типичные действия взрослого, усиливающие напряжение и агрессию, включают в себя:

* повышение голоса, изменение тона на устрашающий;
* крик, негодование;
* агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор «сквозь зубы»;
* использование физической силы;
* нотации, проповоди;
* угрозы или наказания;
* сравнение подростка с другими детьми и т.д.

Некоторые из этих реакций могут остановить проступок на короткое время. Однако отрицательный эффект от такого поведения взрослого приносит куда больше вреда, чем сама причина.

**Правило 5. *Обсуждать проступок.***

Для профилактики агрессивного поведения необходимо обсуждать нежелательное поведение ребенка всякий раз, когда оно превышает допустимый порог. Когда стороны возбуждены, невозможно достичь конструктивной договоренности. Анализировать поведение нужно не в момент самой  выходки, только после того, как ситуация разрешиться и обе стороны успокоятся. При обсуждении важно сохранять спокойную и объективную позицию, апеллируя не к личности подростка, а к правилам, которые он нарушил.

**Правило 6. *Сохранять положительную репутацию.***

Ребенку, тем более подростку очень сложно признать свою неправоту и поражение. Самое страшное – публичное осуждение и негативная оценка.

Для сохранения положительной публичной репутации целесообразно:

* публично минимизировать вину подростка «Ты не важно себя чувствуешь», «Ты не хотел его обидеть»), что не распространяется на последующую индивидуальную беседу;
* не требовать полного подчинения, позволить выполнить требования взрослого по-своему;
* предложить подростку компромисс, договор со взаимными уступками.

Настаивая на полном подчинении, т.е. на том, чтобы ребенок не только немедленно сделал то, что вы хотите, но и вашим способом, можно спровоцировать новый взрыв агрессии.

**Правило 7. *Демонстрировать модели не агрессивного поведения.***

В ситуациях повседневного общения с детьми и подростками необходима демонстрация альтернативного поведения их агрессивным реакциям. Чем меньше возраст ребенка, тем более не агрессивным должно быть поведение взрослого в ответ на его агрессивную реакцию.

Альтернативное поведение взрослого, направленное на снижение напряжения ситуации, может включать в себя следующие приёмы:

* выдерживание паузы (молчаливое заинтересованное выслушивание);
* внушение спокойствия невербальными средствами;
* прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;
* признание чувств и интересов собеседника;
* сообщение своих интересов и т.д.

Наибольшая польза от этих приёмов в том, что дети довольно быстро перенимают не агрессивные модели поведения взрослых. Главное условие – искренность взрослого, соответствие словам его невербальных реакций.

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.

Агрессивные дети, как правило, имеют низкий уровень эмпатии.

**Эмпатия** — это способность чувствовать состояние другого человека, умение вставать на его позицию. Агрессивных же детей чаще всего не волнуют страдания окружающих, они даже представить себе не могут, что другим людям может быть неприятно и плохо. Считается, что если агрессор сможет посочувствовать «жертве», его агрессия в следующий раз будет слабее. Поэтому так важна работа педагога по развитию у ребенка чувства эмпатии.

Таким образом, с помощью грамотного использования в своей работе этих методов и правил, можно снизить тревожность и уровень агрессивного поведения ребенка, научить его выражать свои эмоции, общаться и творчески развиваться.

Также для оказания действенной помощи агрессивным детям необходимо проводить работу с их родителями.

Формирование психолого-педагогической компетентности родителей идет через информационно-просветительскую работу: родительские собрания, родительские лектории, круглые столы, где раскрываются такие понятия, что такое агрессия, причины её проявления, чем опасна для ребенка; происходит обучение эффективным способам общения родителей со своим ребенком.