

Упражнения на снятие эмоционального напряжения

Упражнение 1. Закрыв глаза сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз.

Упражнение 2. Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.

Упражнение 3. Слегка помассируйте кончик мизинца.

Упражнение 4. Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

Упражнение 5. Левостороннее дыхание - Пальцем зажимаем правую ноздрю. Дышим левой ноздрей спокойно, неглубоко.

Упражнение 6. Попробуйте написать свое имя головой в воздухе. (Это задание повышает работоспособность мозга).

Упражнение 7. «Точечный массаж»

Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами.

Упражнение 8 «Колба»

Представьте себе, что Вы находитесь в стеклянной колбе и все негативные слова не пробивают ее, они бьются о колбу и рассыпаются...

Литература.

В помощь педагогу по работе с агрессивным ребенком.

- Алворд М., Бейкер П. Как работать с агрессивными детьми. - М.: Центр практической психологии «Катарсис», 1998.
- Аралова М.А. Справочник психолога ДОУ. - М.: «Сфера», 2007
- Бандура А. Агрессия: социальный анализ изучения. - М.: Генезис, 2005
- Белкин А.С. Отклонения в поведении школьников. - М.: Первое сентября, 1999.
- Берковиц Л. Агрессия 6 причины, последствия и контроль. - СПб.: Прайм-Еврознак, 2007.
- Берковиц Л. Расстройства, оценки и не стимулированная агрессия. - М.: Мир, 2005.
- Березников А.В. Программа «Эффективное взаимодействие с агрессивными детьми». - М.: Генезис, 2006.
- Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия. - СПб: Питер, 2006.
- Бютнер К. Жить с агрессивными детьми. - М.: Педагогика, 2005.



АГРЕССИВНЫЕ ДЕТИ

Материал подготовил учитель-дефектолог



У детей с ЗПР психические процессы мозга развиваются неравномерно, с отставанием от нормы. Среди них – процессы возбуждения и торможения. Это является основной причиной агрессивности детей с ЗПР. В ответ на раздражитель ребенок становится агрессивен. Этот всплеск враждебности должен «снять» процесс торможения, но он не способен погасить возбуждение.

Как бороться с агрессией у ребёнка с ОВЗ

- Ребёнок с ОВЗ ведёт себя агрессивно, из-за особенностей развития и наличия серьёзных заболеваний. В первую очередь, его нужно лечить. Лечение агрессии у детей с ОВЗ обязательно включает постоянное наблюдение у психиатра и невролога, приём выписанных препаратов, выполнение лечебных процедур.

- Если не научить особенного ребенка в раннем возрасте справляться с гневом, то неконтролируемая агрессия в подростковом возрасте может привести к очень серьёзным и непредсказуемым последствиям.

- Коррекционно-развивающая работа содержит общие (подходящие всем детям) и специфические игровые упражнения на снятие напряжения, уменьшение тревожности, умение понимать чужие эмоции и адекватно выражать свои чувства.

Типы агрессии у детей и способы построения отношений.

1. Гиперактивно-агрессивный ребенок.

Такие дети часто, воспитываясь в семье по типу "кумира" или в атмосфере вседозволенности, попадая в коллектив сверстников, могут становиться агрессивными. Стимулируйте умение у детей признавать собственные ошибки. Развивайте чувство эмпатии, сочувствия.

2. Агрессивно-обидчивый и истощаемый ребенок.

Повышенная чувствительность, раздражительность, ранимость могут провоцировать агрессивное поведение. Помогите ребенку разрядить психическое напряжение. Стремитесь избегать ситуаций перенапряжения, если ребенок почти всегда агрессивен.

3. Агрессивный ребенок с оппозиционно-вызывающим поведением.

Возможно взрослый уже не образец для подражания, как раньше; ребенку скучно, нечем заняться, и он переносит на вас собственное настроение и проблемы, перекладывает ответственность за свое поведение. Попробуйте решать проблемы вместе, в сотрудничестве с **ребенком**, но не за него.

4. Агрессивно-боязливый ребенок.

Враждебность, подозрительность могут быть средством защиты ребенка от мнимой угрозы. Работайте со страхами, моделируйте, т.е. создавайте опасную ситуацию и вместе с **ребенком** преодолевайте ее.

Памятка для педагогов

5. Агрессивно-бесчувственный ребенок.

Такой ребенок часто раздражается или равнодушен. Толкается, дерется, и ему трудно понять, что обиженному, плохо или больно.

Старайтесь стимулировать гуманные чувства: обращайте внимание на грустное, подавленное состояние другого человека и стимулируйте желание помочь.

Диагностика состояния агрессии у детей

- 1. Схема наблюдения, составленная Алвордом и Бейкер.** Она включает в себя 8 критериев. Необходимо отслеживать поведение ученика (воспитанника) не менее 6 месяцев. Если ребёнок агрессивный, то за это время проявится минимум 4 признака.
- 2. Анкета Лаврентьевой и Титаренко** содержит 20 вопросов, на которые нужно ответить «да» или «нет» (бланк заполняет педагог). Данный опросник помогает определить уровень агрессивности школьника.
- 3. Тест «Руки» Вагнера** позволяет выявить у детей не только склонность к насилию, но и другие особенности эмоционально-волевой сферы ребёнка. Его используют так же для обследования детей с ОВЗ.
- 4. Рисуночные тесты («несуществующее животное», «кактус»)** выявляют скрытую агрессию, применяются при диагностике младших дошкольников и детей с нарушениями развития.

