

## **Здоровьесберегающие технологии, обеспечивающие социально-психологическое благополучие ребенка с ОВЗ, имеющего склонность к агрессивному поведению.**

Ушакова Ирина Александровна,  
педагог-психолог  
МДОБУ «Детский сад № 21»

Наличие в группе детского сада ребенка с агрессивным поведением – большая головная боль для воспитателей. Типичная реакция взрослых на агрессивные проявления ребёнка – это повышение голоса, одёргивание; чаще всего дело доходит до наказаний и изоляции от группы сверстников. Конечно, последнее бывает необходимым в интересах остальных детей, но опыт показывает, что менее агрессивным ребёнок от таких мер не становится, скорее наоборот – агрессивные черты в поведении закрепляются и усиливаются.

При этом большинство взрослых понимают, что ребёнок поступает так не намеренно, не из желания причинить боль или вред, а потому, что он самостоятельно не справляется с бушующими в нем эмоциями.

**Для большинства детей с ограниченными возможностями здоровья характерны такие проявления агрессии как:**

- частая потеря контроля над собой, часто спорит и ссорится с окружающими;
- отказывается выполнять просьбы взрослых, не считается с их запретами;
- намеренно вызывает у других чувство раздражения, долго помнит обиду, стремясь отомстить;
- обвиняет других в своих ошибках, угрожает словами, жестами, взглядом;
- вымещает свой гнев на неодушевлённые вещи, выступает инициаторами драк;
- часто испытывает чувство злости, гнева, зависти;
- конфликтует со сверстниками, воспитателями.

**Агрессия** - это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический и моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и т. п.).

Основные методологические приемы, используемые в коррекционной работе с агрессивными детьми:

- музыкальная психотерапия;
- релаксация (мышечная и с использованием визуальных образов);
- дыхательная гимнастика;

- игры, способствующие снятию напряжения, обиды и гнева;
- арттерапевтические упражнения.

**Релаксация** – это здоровьесберегающая технология, основная цель которой: снятие мышечного напряжения и эмоционального возбуждения. Расслабляясь, нервная система переходит на экономный режим, который создаёт наиболее оптимальные условия для восстановления биологического потенциала. Телесные движения развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

**Релаксация** помогает каждому ребёнку избавиться от накопившегося внутреннего негатива, плохого настроения, обид и сомнительных мыслей. Во время расслабления приходит ощущение свободы, лёгкости и спокойствия. Такое состояние, помогает ребёнку легко воспринимать и усваивать новый материал, радоваться жизни, быстрее забывать неудачи.

#### РЕЛАКСАЦИОННЫЕ ТЕХНИКИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В РАБОТЕ С АГРЕССИВНЫМИ ДЕТЬМИ

Очень эффективной является **мышечная релаксация с использованием глубокого дыхания и визуальных образов.**

При вдохе нужно наполнить воздухом живот, при выдохе живот должен втягиваться. Воздух нужно выдыхать не сразу, а слегка задерживайте его. Затем подключаем к дыханию визуальные образы. Делаем глубокий вдох, на задержке дыхания представляем человека, на которого злимся (или неприятную ситуацию). Выдыхаем свой гнев, злость, обиду в виде облачка. Облачко окрашиваем в определенный цвет.

Прежде чем приступить к прогрессивно мышечной релаксации, необходимо обучить детей глубокому дыханию. Расслаблению способствует медленное и глубокое дыхание с помощью диафрагмы. Маленьких детей учат такому дыханию с помощью упражнения **“надуй шарик в живот и медленно его сдуй”**. Детей постарше можно попросить сделать следующее:

а) при вдохе постараться наполнить воздухом живот, а потом, продолжая вдох, заполнить воздухом грудь. Когда ребенок почувствует, что продолжать вдох далее ему тяжело, пусть слегка сожмет диафрагму (перед упражнением надо показать ребенку, где находится диафрагма) и плавно выдохнет, живот при этом начнет втягиваться;

б) когда ребенок освоит дыхание животом с помощью диафрагмы, нужно обучить его задержке дыхания. Для этого, после того, как он сделает вдох, пусть постарается не сразу выдохнуть воздух, а слегка задержать его, а уже после плавно выдохнуть.

***Глубоки вдох — задержка дыхания — плавный выдох.***

Желательно постепенно довести вдох до пяти ударов пульса, задержку дыхания - до трех, а плавны выдох - до пяти ударов пульса (5-3-5).

в) после того, как ребенок освоит глубокое дыхание с задержкой и со счетом, можно подключать к дыханию визуальные образы.

Для этого необходимо:

- сесть поудобнее или лечь;
- сделать глубоки вдох;
- на задержке дыхания представить человека, на которого разозлился (или ситуацию);
- выдохнуть свой гнев (злость) в виде облачка; сделать упражнение несколько раз.

Иногда на задержке дыхания у детей возникает зрительный (символический) образ гнева (пусть они его тоже выдохнут в виде облачка).

г) когда ребенок научился делать предыдущие упражнения, можно переходить к упражнениям с использованием мышечной релаксации.

Пусть ребенок сядет поудобнее или лучше ляжет. Попросите его представить ситуацию, которая злит, или человека, который вызывает данное чувство, и отметить, в каких частях тела при этом возникает наибольшее напряжение. Пусть ребенок сообщит вам об этих напряженных зонах в своем теле. На первых порах (пока ребенок еще не освоился с данной техникой) следует проследить, все ли участки тела ребенок отметил, так как их может быть несколько (например, шея, плечи, ноги). После того, как все участки тела будут определены, следует приступить непосредственно к упражнению по мышечному расслаблению.

Расслаблять мышцы необходимо в такой последовательности:

- руки (кисть, предплечье, плечо);
- шея;
- живот;
- ноги;
- голова, в основном лицевая часть (рот, нос, лоб).

Например, если ребенок чувствует напряжение в лобной части головы, руках и животе, то расслабляющие упражнения начинают с рук, потом работают с мышцами живота, а затем уже приступают к лицу (лоб).

Упражнение выполняется следующим образом:

1. Ребенок уже удобно сидит или лежит:

- делает глубокий вдох;
- на задержке дыхания сильно напрягает мышцы того участка тела, с которым вы работаете, и представляет того человека, на которого злится;
- на выдохе в виде облачка выдыхает свой гнев (отпускает его).

Затем какое-то время отдыхает.

Упражнение с каждым участком тела следует повторить 1-2 раза.

<b>Плавный вдох</b>	“Задержка дыхания” (напряжение мышц прорабатываемого участка тела + представление проблемной ситуации)	“Медленный выдох” (представление собственно злости в виде облачка или кого- либо другого образа)	<b>Отдых</b>
-------------------------	--	--	--------------

2. Затем переходят к следующему участку тела. И так до тех пор, пока все участки тела, которые отзывались на проблемную ситуацию, не будут проработаны.
3. После этого делается упражнение “Морская звезда” (см. далее), чтобы тело полностью отдохнуло и релаксировало.
4. Следует обсудить упражнение с ребенком:
  - что было легко сделать, а что трудно;
  - как менялось его состояние в процессе работы;
  - изменились ли его чувства к концу упражнения, и чем они отличались от первоначальных.

Данные упражнения по глубокому дыханию и мышечной релаксации с подключением визуальных образов также прекрасно работает и с проблемами мышечной тревожности. Только вместо ситуаций (людей), вызывающих гнев, представляются ситуации, вызывающие страх, беспокойство, тревогу. Все остальные процедуры полностью совпадают.

### ***Релаксационные техники, направленные на обучение ребенка управлению своим гневом и снижению уровня тревожности.***

У агрессивных детей отмечается высокий уровень мышечного напряжения. Особенно он высок в области рук, лица, шеи и плеч, грудной клетки и живота. Такие дети нуждаются в мышечной релаксации. Релаксационные упражнения лучше всего 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 действия. Релаксационные упражнения позволяют ребенку овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние.

#### **“Снежная баба”**

Из этого упражнения можно сделать небольшую игру, катая при этом по полу воображаемые комья снега. Затем вместе с ребенком вы лепите снежную бабу, а ребенок ее изображает.

Итак, “слепили дети во дворе снежную бабу (нужно попросить ребенка изобразить снежную бабу). Есть у нее голова, туловище, две руки, которые торчат в стороны, и стоит она на двух крепких ножках...

Ночью подул ветер холодный-холодный, и стала наша баба замерзать. Сначала у нее замерзла голова (попросить ребенка напрячь голову и шею), потом плечи (ребенок напрягает плечи), потом туловище (ребенок напрягает туловище). А ветер дует все сильнее, хочет разрушить снежную бабу.

Уперлась снежная баба своими ножками (дети сильно напрягают ноги), и не удалось ветру разрушить снежную бабу. Улетел ветер, и наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снежную бабу и решило ее отогреть. Стало солнышко припекать, и начала наша баба таять.

Сначала стала таять голова (дети свободно опускают голову), потом плечи (дети расслабляются и опускают плечи), потом руки (мягко

опускаются руки), потом туловище (дети, как бы оседая, склоняются вперед), а потом и ноги (ноги сгибаются в коленях). Дети сначала садятся, а потом ложатся на пол. Солнышко греет, снежная баба тает и превращается в лужицу, растекающуюся по земле”.

Затем можно опять слепить снежную бабу по желанию ребенка.

#### **“Апельсин (или Лимон) ”**

Дети ложатся на спину, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите детей представить, что к их правой руке подкатился апельсин, пусть они возьмут апельсин в руку и начнут выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 секунд).

“Разожмите кулачок, откатите 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 два раза (при этом поменять фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями - достаточно одного раза (с левой и правой рукой).

#### **“Сдвинь камень ”**

Дети лежат на спине. Попросите их 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 проделывать с левой ногой.

#### **“Черепаша ”**

Упражнение делается лежа, лучше на боку или животе. Попросите детей представить, что они маленькие черепашки, которые лежат 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 (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая ее и изображая тем самым панцирь; а также напрягают 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).

#### **Расслабление в позе “Морской звезды ”**

Это упражнение следует делать как завершающее после предыдущего комплекса (“Снежная баба”, “Сдвинь камень”, “Черепаша”) или каких-либо других упражнений, содержащих элементы напряжения и расслабления.

Желательно упражнение выполнять под музыку. Попросите детей закрыть глаза и представить место, где они любят отдыхать, где они всегда себя хорошо и безопасно чувствуют. Затем пусть они представят, что находятся в

этом месте и делают в этом месте то, от чего они испытывают радость и удовольствие (в другом варианте - то, что им хочется).

Продолжительность упражнения - 1-2 минуты.

В конце упражнения попросите открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вдохнуть и встать.

Таким образом, постепенно агрессия исчезает из жизни ребёнка, т.к. появятся более совершенные способы воздействия на окружающих, а также будет крепнуть возможность тормозить свои эмоциональные взрывные реакции. Благодаря правильному поведению взрослого, ребёнок станет более спокойным, будет лучше понимать то, что происходит вокруг, обретёт способность контролировать свои эмоции.

Спасибо за внимание!