***Коррекция агрессивного поведения у ребенка***

Агрессии не бывает без эмоции гнева. Необходимо обучать ребенка отреагированию и управлению своим гневом. Родителю необходимо знать, что есть 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 «здесь и теперь»: представить, прорисовать, вылепить.

Третья стадия — «дать возможность прямого вербального контакта с чувством гнева: «пусть скажут все, что нужно сказать, тому, кому следует».

Четвертая стадия — «обсуждать с детьми, что заставляет их гневаться, в каких ситуациях это чаще всего происходит, как они это обнаруживают и как ведут себя в это время».

Родитель может научить ребенка техникам и способам управления собственным гневом. Коррекционная работа в данном направлении заключается:

* 1. в установлении определенных правил, которые помогут детям справиться с собственным гневом;
  2. в закреплении этих правил (навыков) в ролевой игре (провоцирующей игровой ситуации);
  3. в обучении релаксационным техникам с применением глубокого дыхания.

Как научить ребенка управлять своим гневом? Шаги помощи ребенку:

I шаг: установить определенные правила, которые помогут детям справиться с собственным гневом

**«Ввод правил»**

1. Прежде чем перейдешь к действию, скажи себе «Стоп!».

Для более эффективного усвоения навыка следует нарисовать с ребенком знак «СТОП» в виде кружка с каймой, внутри которого большими буквами, и написано «СТОП». Можно сделать данный знак из картона и положить его в кармашек.

Всякий раз, когда захочется ударить или толкнуть кого-либо или проявить активную вербальную агрессию, нужно дотронуться до кармашка, где лежит знак «СТОП» или просто представить его. Кайму следует раскрасить в спокойные цвета (синий, голубой, зеленый, золотистый, оранжевый) и подобрать соответствующий цвет к слову «СТОП». Например, к синей кайме подойдет «СТОП» оранжевого или золотого цвета, к голубой - зеленого. Во всяком случае, сочетание цвета должно действовать успокаивающе на ребенка и нравиться ему.

* + - 1. Прежде чем перейдешь к действию, глубоко вдохни и посчитай до 10.
      2. Для особо драчливых детей. Прежде чем перейдешь к действию, сильно сожми кулаки и разожми их. Так можно делать до 10 раз. Перевод деструктивных действий с физического на вербальный план. Прежде, чем перейдешь к действию, остановись и подумай, что ты хочешь сделать.
      3. Прочие правила.

К данному типу правил относятся индивидуальные правила, составленные для конкретного ребенка, в зависимости от характера проявляемой им агрессии (говорит грубо со старшими, портит вещи, больно бьет и т.д.). Например, такими правилами могут быть: «Говори уважительно со старшими», «Относись бережно к вещам», «Держи руки при себе».

Важно при составлении таких правил отказаться от использования отрицательной частицы «не»: «не дерись», «не ломай», «не груби» и т.д.

Все эти упражнения можно выполнять в ролевой игре как сами по себе, так и в сочетании друг с другом.

**II шаг:** *закрепить эти правила (навыки) в ролевой игре (провоцирующей игровой ситуации);*

**«Закрепление правил в ролевой игре»**

Расспросить ребенка, в какой ситуации чаще всего он злится, хочется ударить, толкнуть, обозвать и составить перечень этих ситуаций.

* + - * 1. Расспросить, удавалось ли ему иногда сдерживать себя, и если да, то, в каких случаях, и составить список того, что помогло ему сдерживать себя.
        2. Вводится правило (какое-либо одно!) и записать. Затем представить начало конфликтной ситуации, вспомнить своих «помощников», а также представить, что ему удалось выполнить правило, и проследить в воображении, как при таких условиях развивается ситуация далее.
        3. Выбирается провоцирующая ситуация, похожая на одну из тех, что представлены в перечне (но начинать нужно с менее конфликтной). Затем, с учетом введенного правила, проигрывается в ролевой игре (можно на игрушках).

Примечание. С детьми до 7—7,5 лет прежде чем приступить к ролевой игре в провоцирующей ситуации, вместо упражнения на воображение следует для лучшего закрепления навыка проиграть сначала игровую ситуацию с куклами, резиновыми игрушками, «леговскими» человечками. Для этого родитель вместе с ребенком сочиняет небольшую историю, отражающую проблемы самого ребенка и содержащую весь набор его деструктивных поведенческих реакций. Родитель вводит правило, и данное правило отрабатывается в игровой ситуации, которая может превратиться в целый спектакль. После того как ребенок начинает легко следовать установленному правилу в игре, переходят к непосредственно ролевой игре с провоцирующей ситуацией. Для скорейшего закрепления навыка можно можно использовать поощрительные наклейки, призы, поздравления и т.п.

**III шаг**: *применить релаксационные техники с использованием глубокого дыхания.*

**Релаксационные техники**

Релаксационные упражнения лучше проводить под спокойную музыку.

Маленьких детей учат глубокому дыханию с помощью упражнения «надуй шарик в животик 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: «Глубокий вдох — задержка дыхания — плавный выдох».

Желательно постепенно довести вдох по 5 ударов пульса, задержку дыхания — до 3 ударов, а плавный выдох - до 5 ударов пульса (5-3-5).

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

Для этого необходимо:

- сесть поудобнее или лечь;

- сделать глубокий 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).

**Методы и способы отреагирования гнева:**

* + 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 (можно с помощью мамы), которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу;
    7. втирать пластилин в картонку или бумагу.
    8. осознавание гнева через сенсорные каналы (на что похож твой гнев? какой он на цвет, на слух, на ощупь, на вкус, на запах?)
    9. Остаться одному в комнате и высказать все, что накопилось, в адрес того, кто его разозлил.

10) Также можно послушать музыку, громко попеть или покричать под нее.

11) На прогулке в лесу побегать и покричать.

***Игры на снижение агрессии***

Цель: обучение приемлемым способам выражения гнева, снятие мышечного напряжения.

**«Хищники»**

Ребенок выбирает для себя какой-либо образ хищника (тигра, льва, рысь) и демонстрирует свою силу и храбрость в образе выбранного животного.

**«Улей»**

Ребенок превращается в дикую пчелу, которая тихо жужжит в своем улье. Но, почувствовав, что кто-то хочет забрать ее мед, она усиливает жужжание, становится сердитой. После минования опасности пчела успокаивается.

**«Обзывалки»**

Участники игры передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными необидными словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, грибов, цветов и т.д. Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов: «А ты...». Например: «А ты - морковка!».

В заключительном круге играющие обязательно говорят своему соседу, что-нибудь приятное, например: «А ты - моя радость...».

Примечание. Игра будет полезна, если проводить ее в быстром темпе. Перед началом следует предупредить, что это только игра и обижаться друг на друга не надо.

«Маленькое приведение»

Ребенок превращается в маленькое приведение - приподнимает согнутые в локтях руки с растопыренными пальцами и произносит страшным голосом звук «У». Если ведущий хлопает тихо, то ребенок произносят звук «У» тихо. Если же ведущий громко хлопает, то ребенок пугает громко (звук «У» произносится очень громко). Затем ведущий хлопает в ладоши: «Молодец! Пошутили и достаточно. Теперь ты снова (назвать имя ребенка).

*Игры на развитие самоконтроля*

Цель: сформировать навыки контроля и управления собственным гневом, обучить детей некоторым приемам саморегуляции.

«Слушай команду»

Ребенок марширует под музыку. Затем музыка внезапно прерывается и ведущий шепотом произносит команду (сесть на стулья, поднять правую руку, присесть, взяться за руки и т.д.).

**«Прикосновение»**

Эта игра поможет ребенку расслабиться, снять напряжение, повысит его тактильную восприимчивость.

Подготовьте предметы, сделанные из различных материалов. Это могут быть кусочки меха, стеклянные вещи, деревянные изделия, вата, что-нибудь из бумаги и т. д. Положите их на стол перед ребенком. Когда он их рассмотрит, предложите ему закрыть глаза и попробовать догадаться, чем вы прикасаетесь к его руке. ***Примечание.*** Можно также прикасаться к щеке, шее, колену. В любом случае ваши касания должны быть ласковыми, неторопливыми, приятными.

**«Солдат и тряпичная кукла»**

Самый простой и надежный способ научить детей расслабляться - это обучить их чередованию сильного напряжения мышц и следующего за ним расслабления. Поэтому эта и последующая игра помогут вам это сделать в игровой форме. Итак, предложите ребенку представить, что он солдат. Вспомните вместе с ним, как нужно стоять на плацу, - вытянувшись в струнку и замерев. Пусть игрок изобразит такого военного, как только вы скажете слово "солдат". После того как ребенок постоит в такой напряженной позе, произнесите другую команду - "тряпичная кукла". Выполняя ее, мальчик или девочка должны максимально расслабиться, слегка наклониться вперед так, чтобы их руки болтались, будто они сделаны из ткани и ваты. Помогите им представить, что все их тело мягкое, податливое. Затем игрок снова должен стать солдатом и т. д. Примечание. Заканчивать такие игры следует на стадии расслабления, когда вы почувствуете, что ребенок достаточно отдохнул.

***Игры на развитие волевой регуляции***

**«Замри»**

В этой игре ребенку необходимо быть внимательным и суметь преодолеть двигательный автоматизм, контролируя свои действия. Включите какую-нибудь танцевальную музыку. Пока она звучит, ребенок могут прыгать, кружиться, танцевать. Но как только вы выключите звук, игроки должны замереть на месте в той позе, в которой их застала тишина.

**«Говори по сигналу»**

Сейчас вы будете просто общаться с ребятами, задавая им любые вопросы. Но отвечать они вам должны не сразу, а только когда увидят условный сигнал, например сложенные на груди руки или почесывание затылка. Если же вы задали свой вопрос, но не сделали оговоренное движение, ребенок должен молчать, как будто не к нему обращаются, даже если ответ вертится у него на языке. ***Примечание.*** Во время этой игры-беседы можно достигать дополнительные цели в зависимости от характера задаваемых вопросов. Так, с интересом расспрашивая ребенка о его желаниях, склонностях, интересах, привязанностях, вы повышаете его самооценку, помогаете ему обратить внимание на свое "я".