

Комплекс упражнений по снижению агрессивности у детей с ограниченными возможностями имеющие психические отклонения

Агрессивные дети - это та категория детей, которая наиболее осуждается и отвергается взрослыми. Непонимание и незнание причин агрессивного поведения приводит к тому, что агрессивные дети вызывают у взрослых открытую неприязнь и неприятие в целом.

При работе с агрессивными детьми психологу, воспитателю важно трепетно относиться к его внутренним проблемам. Агрессивным детям необходимо положительное внимание со стороны взрослого к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций и с которыми самостоятельно они не в состоянии справиться.

Без положительного внимания и принятия личности со стороны психолога вся коррекционная работа будет обречена на неудачу, так как ребенок, скорее всего, потеряет доверие к психологу и будет сопротивляться дальнейшей работе.

Всем кто работает с данной категорией детей, также важно при работе с агрессивными детьми знать безоценочную позицию: не делать оценочных замечаний типа «нехорошо так говорить», «нельзя так себя вести», и т. п., поскольку подобные замечания не способствуют установлению контакта с ребенком.

В целях проведения успешной коррекции можно выделить следующие принципы, на которых строится взаимодействие психолога с ребенком в ходе совместной работы:

- контакт с ребенком;
- уважительное отношение к личности ребенка;
- безоценочное восприятие личности ребенка, принятие его в целом;
- положительное внимание к внутреннему миру ребенка.
- методическое руководство посвящено проблеме агрессивного поведения детей, а именно как работать с агрессивными детьми в плане коррекции их нежелательного поведения.
- выделены следующие направления коррекционной работы с агрессивными детьми:
- обучение агрессивных детей навыкам контроля и управления собственным гневом;
- снижение уровня личностной тревожности;
- формирование осознания собственных эмоций и чувств других людей, развитие эмпатии;
- развитие позитивной самооценки.
- практическое пособие адресовано психологам, специальным педагогам, воспитателям работающими с агрессивными детьми.

Занятие 1.

1. Знакомство. Упражнение "Покажи свое имя".

Дети по очереди называют свое имя и сопровождают его придуманным движением.

2. Игра "Волшебные шарики".

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Дети сидят в кругу. Психолог просит их закрыть глаза и сделать из ладошек "лодочку". Затем он вкладывает каждому ребенку в ладошки цветной шарик и просит согреть его, покатавать, подышать на него, отдать ему часть своего тепла и ласки. Открыть глаза. Посмотреть на шарик и рассказать о чувствах, которые возникли во время выполнения упражнения.

3. Игра "Добрые привидения"

Цель: научить в приемлемой форме, выплеснуть накопившийся гнев.

Ведущий предлагает детям поиграть роль добрых приведений, чтобы немного похулиганить и слегка попугать друг друга. По хлопку ведущего нужно согнуть руки в локтях, растопырив пальцы и произносить страшным голосом звук "у".

4. Рисуем настроение.

Цель: выразить свое настроение в рисунке.

При обсуждении рисунков предложить детям отгадать, где какое настроение.

Занятие 2.

1. Игра: "Дракон кусает свой хвост".

Цель: снятие напряженности, невротических состояний, страхов.

Под веселую музыку дети встают друг за другом и крепко держат друг друга за плечи. Первый ребенок - "голова дракона", последний - "хвост дракона". "Голова дракона" пытается поймать "хвост", а тот уворачивается от нее.

2. Игра: "Мой хороший попугай".

Цель: развитие чувства эмпатии, умение работать в группе.

Дети стоят в кругу. Ведущий рассказывает, что к ним в гости прилетел попугай, чтобы познакомиться и поиграть с детьми. Предлагает подумать, что нужно сделать, чтобы попугаю понравилось в гостях, и он захотел прилететь к ним снова.

Психолог предлагает детям игрушку - попугая и предлагает погладить, приласкать, поговорить ласково.

3. Игра: "Кляксы".

Цель: снятие агрессии и страхов, развитие воображения.

Подготовлены чистые листы бумаги, жидкая краска (гуашь). Детям предлагается взять на кисточку немного краски того цвета, который им хочется, плеснуть "кляксу" на лист краски и сложить лист вдвое так, чтобы "клякса" отпечаталась на второй половине листа. Затем лист развернуть и постараться понять, на кого или на что похожа полученная "клякса". Можно дорисовать кляксу для полного образа.

4. Релаксация "На облаке".

Цель: Снятие физического, эмоционального напряжения

Занятие 3.

1. Упражнение - гештальт

"Я - травинка" - предложить детям представить себя травинкой на ветру. Учить выражать свои чувства.

2. Игра: "Поссорились два петушка"

Цель: эмоциональная разрядка, снятие мышечного напряжения.

Под веселую музыку дети двигаются по типу "броуновского движения" и слегка толкаются плечами.

3. Игра: "Сороконожка"

Цель: научить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива.

Несколько детей (5-8 человек) встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде ведущего "Сороконожка" начинает сначала просто двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями. Главная задача - не разорвать единую "цепь", сохранить "Сороконожку" в целостности.

4. Совместные настольные игры.

Цель: развивать внимание, способность к сосредоточению, умение взаимодействовать без конфликтов.

Занятие 4.

1. Игра: "Котик".

Цель: снятие эмоционального, мышечного напряжения, установление положительного настроения в группе.

Дети находятся на ковре. Под спокойную музыку дети придумывают сказку про котика, который:

Нежится на солнышке,

Потягивается,

Умывается,

Царапает лапками с коготками коврик.

Используется спокойная музыка.

2. Игра: "Брыкание".

Цель: эмоциональная разрядка, снятие мышечного напряжения.

Ребенок ложиться на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Медленно он начинает брыкаться, касаясь, пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. На каждый удар ногой ребенок говорит "нет", увеличивая интенсивность удара.

3. Упражнение: "Возьми себя в руки".

Цель: научить детей сдерживать себя.

Объяснить детям, что когда они испытывают неприятные эмоции: злость, раздражение, желание ударить кого-либо, то можно себя "взять в руки", т.е. остановить себя. Для этого нужно несколько раз глубоко вздохнуть и выдохнуть. Выпрямиться, прикрыть глаза, посчитать до 10, улыбнуться, открыть глаза.

Занятие 5.

1. Игра «Крепость».

Цель: игра дает возможность детям проявить агрессию в адекватной игровой форме. Интересна диагностика - кто с кем захочет быть в команде.

Дети делятся на две команды (по желанию ребят). Каждая команда строит для себя крепость (из модулей мягких, конструктора). Одна команда защищает крепость, другая штурмует. Основное оружие - надувные шарики, мячи, мягкие игрушки.

2. Игра «Рвакля»

Цель: помогает снять напряжение, дает выход деструктивной энергии.

Ребенок может рвать, мять, топтать бумагу, делать с ней все, что заблагорассудится, а потом бросать ее в корзину.

3. Игра Зоопарк.

Цель: помогает снять напряжение.

Дети «превращаются» в животных, в тех, в кого захотят сами. Сначала все сидят на стульях («в клетках»). Каждый ребенок изображает свое животное, другие угадывают, кого он изображает. После того как всех «узнали», клетки открываются и «звери» выходят на свободу: прыгают, бегают, рычат, кричат.

Занятие 6.

1. Игра: "Липучка".

Цель: снятие мышечного напряжения, сплочение детской группы.

Все дети двигаются, бегают по комнате. Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников. При этом они приговаривают: "Я липучка-приставучка. Я хочу тебя поймать". Каждого пойманного ребенка "Липучки" берут за руку, присоединяя его к своей компании.

Когда все дети станут липучками, они под спокойную музыку танцуют в кругу.

2. Упражнение "Кулачок".

Цель: осознание эффективных форм поведения, смещение агрессии и мышечная релаксация.

Дать ребенку в руку какую-нибудь мелкую игрушку и попросить его сжать кулачок крепко-крепко. Пусть подержит кулачок сжатым, а когда раскроет его, рука расслабиться, и на ладонке будет красивая игрушка.

3. Игра: "Комплименты".

Цель: помочь детям увидеть свои положительные стороны, почувствовать, что он принимаем и ценим другими людьми.

Игра начинается со слов: "Мне нравится в тебе..." Ребенок говорит эту фразу всем участникам игры, детям и взрослым. Другие участники также говорят комплименты всем остальным. После упражнения желательно обсудить, что чувствовали участники, что неожиданного они в себе узнали, понравилось ли им говорить комплименты.