**СТАТЬЯ**

**Система психолого-педагогической помощи агрессивным и тревожным детям и подросткам**

*Строева К.Н.,*

*педагог-психолог*

*ОГБОУ "Центр образования и развития*

*"Особый ребенок " г. Смоленска"*

Никакое другое поведение не раздражает так взрослых и не дезадаптирует детей, как агрессивное. Это одно из немногих состояний, на которое чаще всего встречаются жалобы родителей и педагогов. Агрессивное поведение может проявляться от подозрительности до физических действий. И тут ребенок вызывает вместо сочувствия всеобщее раздражение и нередко – ответную агрессию от окружающих. В нашей стране накоплен не малый опыт по коррекции и профилактике девиантного поведения среди детей.

Агрессивные дети и подростки, особенно с ограниченными возможностями здоровья, - одни из самых малоуправляемых и плохо поддающихся коррекции учащихся. Среди психологических особенностей, провоцирующих агрессивное поведение, выделяют следующие:

* недостаточное развитие интеллекта;
* сниженная самооценка;
* низкий уровень самоконтроля;
* неразвитость коммуникативных навыков;
* повышенная возбудимость нервной системы вследствие различных причин.

Проявления агрессивности, встречающиеся при психических заболеваниях, в первую очередь лечатся медикаментозно. Однако, психокоррекционные методы здесь играют весьма важную роль, так как без них адаптация ребенка, подростка к окружающей социальной среде крайне затруднительна. Именно поэтому профилактике и коррекции агрессивного поведения детей в нашей школе –интернате уделяется особое внимание. Исходя из возрастных особенностей детей специалисты (педагоги и психологи) ставят перед собой определенные цели на каждом этапе развития:

1. Обучение учащихся приемам общения, развитие их коммуникативных умений (начальная школа).

2. Формирование умения конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях (среднее звено).

3. Формирование мотивации самовоспитания (старшеклассники).

Одним из факторов способствующих профилактике и коррекции агрессивного поведения и стрессовых состояний у детей с ОВЗ является творческий потенциал личности. В работе активно используются следующие формы:

Игровые, которые являются  обязательными элементами на каждом занятии. Дети с удовольствием играют в такие простые игры, как «Испорченный телефон», «Электрический ток», «Поменяйтесь местами те, кто…» и др., общая цель которых формирование позитивного настроя на работу в группе, снятие эмоционального напряжения.

Большое значение в коррекции агрессивного поведения играют ролевые игры. Дети имеют возможность прочувствовать на себе негативные последствия агрессивного поведения, Арт-терапевтические формы выступают как средство самовыражения и проекции своих чувств относительно каких-либо ситуаций.  Дети на всех занятиях или рисуют, раскрашивают, или заполняют карточки с заданиями акварельными красками, гуашью, цветными мелками и карандашами. Беседы и обсуждения выступают как формы закрепления достигнутых результатов после каждого упражнения. Используется музыка как средство активизации или релаксации детей.

Психокоррекционное воздействие осуществляется на трех направлениях:

* коммуникативном (установка контакта педагога с ребенком),
* реактивном (достижение катарсиса, очищения от наслоившихся болезненных отрицательных состояний в процессе музыкального восприятия),
* регулятивном (снятие нервно-психического напряжения, релаксация).

Нормализация психоэмоционального состояния посредством восприятия музыки обеспечивается путем выхода ребенка из отрицательных переживаний, наполнения его положительными эмоциями, реконструирования его эмоционального состояния.

Эмоциональная насыщенность таких занятий высока, так как в процессе занятий дети робкие, боязливые с явно выраженным процессом торможения в подкорке головного мозга приобретают уверенность в себе, ощущение равного среди равных, повышается их самооценка, а агрессивные же дети приучаются совершенствовать в себе импульсивные побуждения. У замкнутых, аутичных детей улучшается коммуникабельность, формируются навыки общения со сверстниками. Занятия оказывают на детей успокаивающее воздействие, вызывают положительные эмоции, благотворно влияют на физиологию и психику ребенка, облегчают лечебно-педагогическую коррекцию асоциальных форм поведения, изживают негативных социальный опыт, воспитывают эстетические потребности детей, являются своего рода профилактической работой в воспитании будущего здорового общества. На свойстве положительных эмоций, переживаемых в процессе деятельности и общения основана так называемая лечебная, коррекционная педагогика, имеющая дело с детьми и подростками, психически травмированными, с теми или иными отклонениями в состоянии психического здоровья и развития.

Корригируя агрессивные проявления детей с ОВЗ необходимо соблюдать следующие рекомендации:

индивидуальный подход и дифференциация требований, щадящая нагрузка, создание ситуаций успеха, рациональная организация учебной и других [видов деятельности](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fpandia.ru%2Ftext%2Fcategory%2Fvidi_deyatelmznosti%2F), оказание педагогической помощи, создание эмоционально-положительного микроклимата в детском коллективе.

Говоря о коррекции агрессивного поведения, можно выделить специфические и неспецифические способы взаимодействия с ребенком. К неспецифическим, т. е. подходящим ко всем детям, способам взаимодействия относятся известные всем «золотые правила» педагогики:

* не фиксировать внимание на нежелательном поведении ребенка и не впадать самим в агрессивное состояние. Запрет и повышение голоса - самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Выражение удивления, недоумения, огорчения воспитателей по поводу неадекватного поведения детей формирует у них сдерживающие начала;
* реагировать и откликаться на любые позитивные сдвиги в поведении ребенка, какими бы незначительными они ни были. Это трудное задание. Воспитатели признаются, что порой приходится несколько недель потратить на поиск позитивного в ребенке, а ведь реагировать необходимо сразу, по ситуации. Ребенок хочет в каждый момент времени чувствовать, что его принимают и ценят.

К специфическим методам коррекции можно отнести:

релаксационный тренинг, который педагог может как вводить в урок, так и использовать психолог в специальных коррекционных занятиях. Опыт использования различных «путешествий» в воображении на уроках говорит об уменьшении гиперактивности, внутренней напряженности как предпосылок агрессивных актов;

игровое упражнение - осуществляемое в игровой форме повторное выполнение действия с целью его усвоения. Также игровое упражнение можно определить как прием обучения, с помощью которого в процессе игровой деятельности у детей формируются умения практического использования полученных знаний.

Кроме агрессивности, у обучающихся часто наблюдается устойчивая личностная тревожность, которая возникает у детей с такими чертами, как ранимость, повышенная впечатлительность, мнительность. Тревожность может выступать как реакция на угрозу чего-то несуществующего, не имеющего ни названия, ни четкого образа, но грозящего человеку потерей себя, утратой своего - Я.

Тревожный ребенок становится социально - дезадаптированным и поэтому он уходит в свой внутренний мир. Он становится хамелеоном по принципу: «Я — как все». Он может стать и агрессивным, потому что агрессивность снижает тревогу. В поведении это проявляется повышенной грубостью, ершистостью и т. д. При усилении тревоги у человека появляется ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы, невозможности избежать опасности. Наиболее высокий уровень тревоги — тревожно-боязливое возбуждение, которое выражается в потребности двигательной разрядки, паническом поиске выхода и ожидании помощи.

Индивидуальная работа с тревожными детьми имеет самый общий алгоритм, который наполняется важным именно для этого ребенка ситуационным содержанием.

Содержание работы детьми направлено на формирование общения, на коррекцию самооценки, преодоление внутренних конфликтов. Параллельно с этим идет направление по ликвидации причин, вызвавших тревожность, развитие умения справляться с повышенной тревогой.

Для формирования поведения важное значение имеет развитие способности к целеполаганию, а это в свою очередь, требует развития рефлексии. Направление работы психолога с тревожными детьми - научить детей не только слушать, но и слышать, не только смотреть, но и видеть.

Можно выделить несколько этапов направленных на психологическую помощь детям с высоким уровнем тревожности:

* Консультация родителей и предоставление им рекомендаций, разработанных именно под их случай.
* Диагностика ребенка.
* Основная работа с ребенком. Сюда входят специально подобранные упражнения на актуализацию тревоги, ее разрядки (уничтожение и преобразование), выработка новых стратегий поведений.
* Закрепление результатов. Работа строится на повышении самооценки и его уверенности в себе и своих силах.
* При необходимости, после индивидуальной коррекции предлагается включение в тренинговую группу развития коммуникативных навыков и уверенного поведения.
* Итоговая консультация с родителями, выработка стратегий поведения и общения с ребенком на будущее.

Для подростков с повышенным уровнем тревожности требуется целенаправленная коррекционная работа, что предполагает развитие рефлексии, т. е. самопознания внутренних психических актов и состояний, а также формирование устойчивой положительной самооценки. Задача, которую должен решить тревожный подросток школьного возраста, заключается в поиске для себя «островка безопасности» и его укреплении. Чтобы подросток смог четко обозначить границы своих негативных чувств, необходимо создать условия, при которых он смог бы выговориться, превратить чувства в образ. Таким образом, выше перечисленный список дополняется возможностью прохождения индивидуальной психотерапии.

Основные этапы индивидуального консультирования тревожных подростков включают в себя:

* Поддержание или восстановление позитивного самоотношения
* Анализ проблемы, ее проявления, определение провоцирующих причин
* Постановку позитивной цели, описание желаемого поведения
* Описание конкретных достижений через заданные отрезки времени
* Уточнение параметров желаемого результата
* Определение возможностей и ресурсов, а так же союзников, тех, кто может помочь в достижении цели
* Проработку возможных возвращений к старым формам поведения

Ожидаемые результаты:

* уменьшение уровня тревожности
* повышение интереса к обучению
* снижение проявлений тревожности в сфере межличностных контактов.
* улучшение взаимоотношения с о взрослыми и сверстниками.
* социализация ребенка в коллективе
* повышение активности как в учебной, так и в общественной деятельности
* снижение уровня напряженности, неврозов, количества заболеваний
* обучение навыкам конструктивного поведения, способам саморегуляции.

 При групповой работе с тревожными обучающимися главной целью является создание условий для снижения тревожности до уровня «мобилизующей» тревоги, соответствующего возрастной норме.

В тренинге мы обучаем способам осознания и отреагирования эмоций, способствуем повышению самооценки, повышаем коммуникативную культуру.

Для каждой возрастной группы подбирается свой, отдельный тренинг с упражнениями подобранными в соответствии с возрастом, возможностями и особенностями.

Таким образом, система профилактики и коррекции агрессивного и тревожного поведения  у обучающихся с ОВЗ позволяет снизить уровень тревожности и повысить чувство уверенности в себе,  за счет развития навыков саморегуляции, адекватного реагирования в групповом взаимодействии. Закрепляет и дополняет знания об эмоциях, эмоциональных состояниях, мимике, способствует изучению собственного «Я», пониманию настроения и эмоций окружающих людей, разрядке агрессивности, снятию мышечного и эмоционального напряжения. Все это в свою очередь помогает детям и подросткам ориентироваться на нормы общественного поведения, овладевать коммуникативными навыками, умением контролировать своё поведение в конфликтных и других напряженных ситуациях.

**Список литературы**

1. Агрессия у детей и подростков / Под ред. Н.М. Платоновой– СПб.: Изд-во «Речь», 2004 г., 345 с.
2. Басс А.Г. Психология агрессии // Вопросы психологии. – 1997. - №3. – С.60-67.
3. Берон Р. Агрессия. – СПБ.: Изд-во «Питер», 2000г., 35 с.
4. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности. – СПб.: Изд-во «Речь», 2004 г., 46 с.
5. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога/учебно-методическое пособие. – М.: «Ось-89», 2002. – 224с.
6. Коннор Д. Агрессия и антисоциальное поведение у детей и подростков. – М.: Изд-во «[Олма-Пресс](http://www.knigisosklada.ru/phouse/%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD-%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD/)», 2005, 241-289 с.
7. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми [Текст] / Костина Л.М. – СПб.: Речь, 2006. – 160 с.
8. Масагутов Р.М. Детская и подростковая агрессия. – Уфа, 2002г.,68-198 с.
9. Можгинский Ю. Агрессия у подростков. Эмоциональный и кризисный механизм. – М.: Изд-во «Лань», 2008г., 28-241с.
10. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика [Текст] / Прихожан А.М. - М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. - 304 с.
11. Родионов В.А., Ступницкая М.А.Взаимодействие психолога и педагога в учебном процессе. - Ярославль: Академия развития, 2001. - 160с.
12. [http://adalin.mospsy.ru/l\_02\_00/l\_02\_09g.shtml](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fadalin.mospsy.ru%2Fl_02_00%2Fl_02_09g.shtml&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFafA1-MO-RN7k3fnImLvamomieJA)
13. [http://festival.1september.ru/articles/213517/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Ffestival.1september.ru%2Farticles%2F213517%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHWY_vAK6fyMfbTYXAnANQA0wujBg)
14. [http://www.c-psycholog.ru/Help/uprajneniy/k/deti.html](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.c-psycholog.ru%2FHelp%2Fuprajneniy%2Fk%2Fdeti.html&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEyzqBH5t3ZE6FqaVzoBk1N2_HPZg)
15. http://www.psychologos.ru/