# Деловая игра:

# «Особый ребенок: агрессивность, гиперактивность, тревожность»

Очень часто родители в процессе воспитания детей сталкиваются с такими особенностями как агрессивность, гиперактивность, тревожность.

**Инструкция:** группа участников разбивается на три подгруппы, каждой группе выдается лист с характерными особенностями ребенка и дается время на распределение всех особенностей ребенка по группам: агрессивный, гиперактивный, тревожный. Участники подгрупп составляют портрет ребенка. Затем каждая группа озвучивает особенности ребенка. Ведущий дополняет, поясняет причины той или иной особенности. Затем участники снова работают по подгруппам – вырабатывают способы взаимодействия с такими детьми. Все вместе обсуждают, делают выводы

**Характерные особенности ребёнка**

*Ребёнок*:

Слишком говорлив

Продуктивно работает с пооперационными картами

Отказывается от коллективной игры

Чрезмерно подвижен

Имеет высокие требования к себе

Не понимает чувств и переживаний других людей

Ощущает себя отверженным

Любит ритуалы

Имеет низкую самооценку

Часто ругается со взрослыми

Создает конфликтные ситуации

Отстает в развитии речи

Чрезмерно подозрителен

Вертится на месте

Совершает стереотипные механические движения

Постоянно контролирует свое поведение

Чрезмерно беспокоится по поводу каких-либо событий

Сваливает вину на других

Беспокоен в движениях

Имеет соматические проблемы: боли в животе, в горле, головные боли

Часто спорит со взрослыми

Суетлив

Кажется отрешенным, безразличным к окружающему

Любит заниматься головоломками, мозаиками

Часто теряет контроль над собой

Отказывается выполнять просьбы

Импульсивен

Плохо ориентируется в пространстве

Часто дерется

Имеет отсутствующий взгляд

Часто предчувствует «плохое»

Самокритичен

Не может адекватно оценить свое поведение

Имеет мускульное напряжение

Увлекается коллекционированием

Имеет плохую координацию движений

Опасаются вступать в новую деятельность

Часто специально раздражает взрослых

Задает много вопросов, но редко дожидается ответов

Робко здоровается

Годами играет в одну и ту же игру

Мало и беспокойно спит

Говорит о себе во 2-м и 3-м лице

Толкает, ломает, рушит все кругом

Чувствует себя беспомощным.

Почти в каждой группе детсада, в каждом классе встречается хотя бы один ребенок с признаками агрессивного поведения. Он нападает на других детей, обзывает и бьет их, отбирает и ломает игрушки, намеренно употребляет грубые выражения - одним словом, становится «грозой» всего детского коллектива, источником огорчений педагогов и родителей. Этого ершистого, драчливого, грубого ребенка очень трудно принять таким, какой он есть, а еще труднее понять.

**Агрессия** – это активная форма выражения эмоции гнева, которая проявляется через причинение ущерба человеку или предмету.

**Агрессивность** – это свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии.

Сравнительный анализ понятий «агрессия» и «агрессивность» позволяет сделать следующий вывод, если агрессия – это действие, то агрессивность – готовность к совершению таких действий. Причины появления агрессии у детей могут быть самыми разными. Возникновению агрессивных качеств, способствуют некоторые соматичес­кие заболевания или заболевания головного мозга. Следует отметить, что огромную роль играет воспитание в семье, причем с первых дней жизни ребенка. Отмечено, что в тех случаях, когда ребенка резко отлучают от груди и общение с матерью сводят к минимуму, у детей формируются такие качества, как тревожность, подозрительность, жестокость; агрессивность, эгоизм. И наоборот, когда в общении с ребенком присутствуют мягкость, ребенок окружен заботой и вниманием, эти качества не вырабатываются.

На становление агрессивного поведения большое влияние оказывает характер наказаний, которые обычно применяют родители в ответ на проявление гнева у своего чада. В таких ситуациях могут быть использованы два полярных метода воздействия: либо снисходительность, либо строгость. Как это ни парадоксально, агрессивные дети одинаково часто встречаются и у слишком мягких родителей, и у чрезмерно строгих.

Исследования показали, что родители, резко подавляющие агрессивность у своих детей, вопреки своим ожиданиям, не устраняют это качество, а, напротив, взращивают его, развивая в своем сыне или дочери чрезмерную агрессивность, которая будет проявляться даже в зрелые годы.

Если же родители вовсе не обращают внимания на агрессивные реакции своего ребенка, то он очень скоро начинает считать, что такое поведение дозволено, и одиночные вспышки гнева незаметно перерастают в привычку действовать агрессивно.

Только родители, которые умеют находить разумный компромисс, «золотую середину», могут научить своих детей справляться с вспышками агрессии.

Кроме указанных выше причин, есть и другие, более глубокие, которые не всегда легко распознать.

Агрессивные дети нуждаются в понимании и поддержке взрослых, поэтому главная наша задача заключается в оказании посиль­ной и своевременной помощи ребенку.

Внимательный родитель может определить агрессивен ли ребёнок, понаблюдав за ним, но в спорных слу­чаях можно воспользоваться критериями определения агрессивности:

(Схема наблюдения за ребенком)

Ребенок:

1. Часто теряет контроль над собой.

2. Часто спорит, ругается с взрослыми.

3. Часто отказывается выполнять правила.

4. Часто специально раздражает людей.

5. Часто винит других в своих ошибках.

6. Часто сердится и отказывается сделать что-либо.

7. Часто завистлив, мстителен.

8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают его.

Предположить, что ребенок агрессивен, можно лишь в том случае, если в течение не менее чем шесть месяцев в его поведении проявлялись хотя бы четыре из восьми перечисленных признаков.

Ребенку, в поведении которого наблюдается большое количество признаков агрессивности, необходима помощь специалиста — психолога или врача.

Данные критерии приведены для того, чтобы родители, обнаружив, что ребёнок агрессивен, в дальнейшем смогли выработать свою стратегию поведения с ним, чтобы агрессивность не стала устойчивой личностной чертой ребёнка.

У агрессивных детей слабо развит контроль над своими эмоциями, а зачастую и просто отсутствует, поэтому важно в коррекционной работе с такими детьми сформировать навыки контроля и управления собственным гневом, обучить детей некоторым приемам саморегуляции, которые позволят им сохранить определенное эмоциональное равновесие в проблемной ситуации. Важно также, чтобы дети освоили релаксационные техники, поскольку помимо управления негативным состоянием релаксационные техники помогут им снизить уровень тревожности, который у агрессивных детей достаточно высок.

Работа с агрессивными детьми должна проводиться в трех направлениях:

1.Работа с гневом. Обучение агрессивных детей приемлемым способам выражения гнева.

2. Обучение детей навыкам распознавания и контроля негативных эмоций, умению владеть собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева.

3. Формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию.

«Гипер…» - указывает на превышение нормы. Слово «активный» означает «действенный, деятельный».

К *внешним проявлениям* гиперактивности относят:

- импульсивность;

- повышенную двигательную активность;

- невнимательность;

- отвлекаемость.

Часто гиперактивности сопутствуют проблемы во взаимоотношениях с окружающими (например, с детьми - они ищут друзей, но быстро теряют их; они любят играть с малышами, т.к. можно с ними вволю побегать), трудности в обучении (дети не могут нормально переносить интеллектуальные нагрузки), низкая самооценка. При этом уровень интеллектуального развития у детей не зависит от степени гиперактивности и может превышать показатели возрастной нормы.

Проявления гиперактивности наблюдаются в возрасте от 3 до 15 лет, но наиболее часто проявляет себя в дошкольном и младшем школьном возрасте. Пик проявления синдрома гиперактивности приходится на возраст 6-7 лет, а к 14-15 постепенно уменьшается. Среди мальчиков синдром встречается в 2-3 раза чаще, чем среди девочек. Присутствие взрослого не является для гиперактивных детей сдерживающим фактором. Они и при взрослых ведут себя так, как остальные дети могут вести себя только в их отсутствии.

Существуют различные мнения о причинах возникновения гиперактивности:

1. генетические факторы;
2. особенности строения и функционирования головного мозга;
3. родовые травмы;
4. инфекционные заболевания, перенесенные ребенком в первые месяцы жизни и т.д.

Как правило, в основе синдрома гиперактивности лежат минимальные мозговые дисфункции (ММД), наличие которой определяет врач-невропатолог. При необходимости назначается медикаментозное лечение.

Однако подход к лечению должен быть комплексным. Ни одна таблетка не может научить человека, как надо себя вести. Неадекватное же поведение, возникшее в детстве, способно зафиксироваться и привычно воспроизводиться…

Каждый, кто сталкивался с гиперактивным ребенком, знает, сколько хлопот и неприятностей доставляет тот окружающим. Но нельзя забывать, в первую очередь страдает сам ребенок. Ведь он не может вести себя так, как требуют взрослые, и не потому, что не хочет, а потому, что его физиологические возможности не позволяют ему это сделать. Такому ребенку трудно долгое время усидеть на месте, не разговаривать, не ерзать. Постоянные окрики, замечания, угрозы наказания не улучшают его поведения. Кроме того, способствуют формированию у ребенка отрицательных черт характера. В результате страдают все: и ребенок и взрослые, и дети, с которыми он общается.

Важно понять, что именно происходит с ребенком, которому поставили гипердинамический синдром:

1. По тем или иным причинам мозг ребенка (как правило, новорожденного) получил слабые повреждения, то есть часть клеток мозга попросту не функционирует.

2. Нервные клетки, как известно, не восстанавливаются, но сразу же после травмы другие, здоровые нервные клетки начинают постепенно брать на себя функции потерпевших, то есть сразу же начинается процесс восстановления.

3. Одновременно идет процесс нормального возрастного развития ребенка. Он учится сидеть, ходить, говорить. И на процесс восстановления и на процесс нормального возрастного развития нужна энергия. Следовательно, нервная система ребенка с гипердинамическим синдромом работает с двойной нагрузкой.

4. При возникновении стрессовых ситуаций, длительного напряжения (например, подготовка к годовой контрольной или тестированию в престижную гимназию) или после соматических заболеваний у гипердинамического ребенка может наступать ухудшение неврологического состояния, усиливаться нарушения поведения и проблемы с обучением.

5. В нервной системе есть два основных процесса *– возбуждение* и *торможение.* При гипердинамическом синдроме поражаются структуры, обеспечивающие процесс торможения. Именно поэтому у ребенка трудности с концентрацией, произвольным поведением и регулированием своей активности.

6. При благополучном развитии событий рано или поздно функции всех пораженных клеток будут разобраны другими, здоровыми клетками, нужные связи восстановлены (обычно это происходит к 14- 15 годам) и ребенок ничем не отличается от своих здоровых сверстников.

Добиться того, чтобы гиперактивный ребенок стал послушным и покладистым, еще не удавалось никому, а научиться жить в мире и сотрудничать с ним – вполне посильная задача.

Некоторые рекомендации при общении с гиперактивным ребенком:

- в первую очередь, гиперактивному ребенку как воздух нужен жесткий режим дня;

- необходимо организовать четкий режим дня и обеспечить его ежедневное выполнение, в этом случае вы сможете снять большую часть конфликтов, касающихся режимных моментов: сон, утренний туалет, одевание. Повторяющиеся изо дня в день ритуалы позволят упорядочить картину мира для ребенка, внести в его стремительно изменяющийся мир элементы постоянства и спокойствия;

- не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития и способностям;

- не старайтесь предотвратить последствия забывчивости и неаккуратности ребенка, если они не связаны с его здоровьем и жизнью. Не подбирайте за ним вещи и игрушки. Наказание естественными последствиями проступков очень действенно;

- занятия должны быть очень короткими (не более 10 минут), иметь четкий план, т.к. концентрация, устойчивость внимания ребенка очень слаба;

 - тщательный подбор кружков и секций, где внешняя деятельность (танцы, театр, гимнастика, плавание) была бы направлена на конструктивный смысл (внешнее внесение смысла).

Очень часто смешиваются понятия «**тревожность**» и «**тревога**». Однако это совсем неидентичные термины.

Тревога – это эпизодические проявления беспокойства и волнения. Состояние тревоги не всегда можно расценить как негативное состояние. Иногда именно тревога становится причиной мобилизации потенциальных возможностей. Так, убегая от преследователя, человек развивает скорость значительно выше, чем в спокойном состоянии. В связи с этим различают мобилизующую тревогу и расслабляющую.

**Мобилизующая** (дает дополнительный импульс к деятельности).

**Расслабляющая** (парализует человека, снижает эффективность деятельности вплоть до полного ее прекращения).

Какой вид тревоги будет испытывать человек чаще – во многом зависит от стиля воспитания в детском возрасте. Если родители постоянно пытаются убедить ребенка в беспомощности, то в дальнейшем будущем в определенные моменты он будет переживать расслабляющую тревогу, если же напротив, родители настраивают сына или дочь на достижение успеха через преодоление препятствия, то в ответственные моменты он будет испытывать мобилизующую тревогу.

Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога – это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием. Например, случается, что ребенок волнуется перед выступлением на празднике или отвечая у доски. Но это беспокойство проявляется не всегда, иногда в тех же случаях он остается спокойным. Это – проявления тревоги. Если же состояние тревоги повторяется часто и в самых разных ситуациях, то следует говорить о тревожности.

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда человек боится чего-то конкретного, говорят о страхе. Нужно четко разграничивать термины «тревожность» и «страх». Тревожность – это комбинация эмоций, а страх – лишь одна из них.

Страх может развиться у человека в любом возрасте. У детей 1-3года ночные страхи, страх одиночества, страх боли. 3-5 лет страх темноты и замкнутого пространства. 5-7 лет ведущим становится страх смерти. 7-11 лет боятся «быть не тем, о ком хорошо говорят и кого уважают, ценят и понимают».

Каждому ребенку присущи определенные страхи. Однако если их много, то можно говорить о проявлениях тревожности в характере ребенка.

Большинство специалистов считают, что в дошкольном и младшем школьном возрасте одна из основных причин кроется в нарушении детско-родительских отношений.

Тревожности подвержены как мальчики, так и девочки, но специалисты считают, что в дошкольном возрасте более тревожными являются мальчики, к 9-11 годам соотношение становится равномерным, а после 12 лет происходит резкое повышение тревожности у девочек. При этом тревога девочек по своему содержанию отличается от тревоги мальчиков: девочек больше волнуют взаимоотношения с другими людьми, мальчиков - насилие во всех его аспектах.

***Тревожность***развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

1. Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и школой (детским садом). Родители не пускают ребенка в школу из-за плохого самочувствия, а учитель ставит «2» в журнал и отчитывает его за пропуск в присутствии других детей.
2. Неадекватные требования (чаще завышенные).
3. Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. Например, говорят ребенку: «Если ты расскажешь, кто плохо себя вел в мое отсутствие, я не сообщу маме, что ты подрался».

Через 6 недель после начала учебного года у школьников обычно повышается уровень тревожности, и они нуждаются в 7-10 дневном отдыхе.

Тревожность ребенка во многом зависит от *уровня тревожности взрослого*. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часты конфликты. Тревожность детей возрастает, если родители не удовлетворены своей работой, жилищными условиями, материальным положением.

Авторитарный стиль воспитания родителей тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка. Учебная тревожность начинает формироваться еще в дошкольном возрасте.

**Рекомендации по работе с тревожными детьми**

Придерживайтесь следующих правил при воспитании вашего ребенка:

1. Не сравнивайте ребенка с другими детьми и не акцентируйте внимание на неудачах. Наоборот, старайтесь подмечать все его малейшие достижения и хвалить за успехи. Главная ваша задача - верить в ребенка так сильно и убедительно, чтобы малыш поверил вам и «заразился» вашей верой. Тогда он станет уверенным в себе человеком. Ведь известно: добиться чего-то в жизни, можно только веря в свои силы.

2. Не торопите ребенка, давайте ему время привыкнуть к новому. Застенчивому, робкому ребенку требуется определенное время, чтобы познакомится, приглядеться, понять законы, которые действуют в новой ситуации, будь то компания сверстников, новый воспитатель, новая квартира. Только убедившись, что ему там ничего не угрожает, он сможет успокоиться. Если задаете ему вопрос, то давайте необходимое для подготовки ответа время; старайтесь не повторять вопрос дважды или даже трижды. В противном случае ребенок ответит нескоро, так как каждое повторение он будет воспринимать как новый стимул.

3. Не заставляйте ребенка «быть смелым». Ваши увещевания и нотации не принесут результата. Тревоги малыша иррациональны по своей природе, ведь сам ребенок лет до семи живет в мире чувств и образов, а не здравого смысла. Говорить словами «здесь нет ничего страшного» бессмысленно. Нужно дать ребенку почувствовать себя в безопасности. А что лучше прогоняет страх, чем мамина ласка, мамина близость?

4. Нельзя кричать ни на детей, ни в присутствии детей!

5. Если взрослый обращается к тревожному ребенку, он должен установить контакт глаз: это вселяет доверие в душу ребенка.

6. Повышенная требовательность родителей - опасна. Излишняя требовательность и строгость к детям с утонченной душевной организацией приводит к прямо противоположному эффекту. Ребенок должен чувствовать, что его принимают и ценят вне зависимости от его поведения, успехов.

7. Старайтесь создавать для ребенка ситуации, где бы он смог проявить свои таланты, достоинства, чтобы приобрести уверенность в себе и заслужить уважение сверстников. Например, можно устраивать дома праздники для детей и приглашать на них одноклассников малыша. Здесь, в комфортной для себя обстановке, когда рядом мама и папа, застенчивый ребенок будет чувствовать себя более уверенно и это даст ему возможность изменить мнение приятелей о нем.

8. Тревожные дети чрезвычайно чувствительны к плодам собственной деятельности. Одновременно им очень трудно самим оценить итоги своего труда, они не могут сами решить, правильно или неправильно они сделали что-либо, а ждут этой оценки от взрослого. Негативные оценки значимых взрослых оказывают сильное травмирующее влияние на ранимую психику таких детишек.

**1. Повышение самооценки ребенка:**

- оказывать поддержку, проявлять искреннюю заботу о них и как можно чаще давать позитивную оценку их действиям и поступкам;
- называть ребенка по имени и хвалить его в присутствии других детей и взрослых;
- сравнивать результаты деятельности данного ребенка с его же результатами, которых он достиг вчера, неделю или месяц назад;

- не давать задания, которые выполняются за определенное, фиксированное время, не следует торопить и подгонять их с ответом;

- постараться установить визуальный контакт, такое прямое общение «глаза в глаза», которое будет вселять чувство доверия в душу ребенка.

**2. Обучение ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения:**

- игры с песком, глиной, водой, различные техники рисования красками (пальцами, ладошками и др.), в основе которых лежит телесный контакт;

- элементы массажа и даже простое растирание тела, которые также способствуют снятию мышечного напряжения;

- устраивать импровизированные маскарады, просто раскрашивать лица старыми маслинными губными помадами.

**3. Обработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка**:

- сюжетно-ролевые игры (сюжетами для ролевых игр целесообразно выбирать «трудные» случаи из жизни каждого ребенка);

- игры с куклами (для младшего и среднего дошкольного возраста).
 Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности. Родителям следует, как можно больше общаться со своими детьми, устраивать совместные праздники и т.д.