«РЕЛАКСАЦИОННЫЕ ТЕХНИКИ,
ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В РАБОТЕ С АГРЕССИВНЫМИ ДЕТЬМИ»

Мышечная релаксация с использованием глубокого дыхания и визуальных образов.

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 — плавны 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; к сделать упражнение несколько раз.

Иногда на задержке дыхания у детей возникает зрительный (символически) 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 (см. далее).

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 глубоки 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.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| “Плавнывдох” |  | “Задержка дыхания” (напряжение мышц прорабатываемого участка тела + представление проблемно ситуации) |  | “Медленны выдох” (представление собственно злости в виде облачка или кого-либо другого образа) |  | Отдых |

1. Затем переходят к следующему участку тела. И так до тех пор, пока все участки тела, которые отзывались на проблемную ситуацию, не будут проработаны.
2. После этого делается упражнение “Морская звезда” (см. далее), чтобы тело полностью отдохнуло и релаксировало.
3. 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), вызывающи 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 высоки 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 суть торчат в стороны, и стоит ли она на двух крепких ножках... Ночью подул ветер холодны-холодны, 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 право 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 лево руке. И та же процедура выполняется с лево рукой. Желательно делать упражнения два раза (при этом поменять фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплекте с другими упражнениями - достаточно одного раза (с лево и право рукой).

“Сдвинь камень ”.

Дети лежат на спине. Попросите их представить, что возле право ноги лежит огромны тяжелы камень. Нужно хорошенько упереться право ногой (ступне) 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 лево ногой.

“Черепаха ”.

Упражнение делается лежа, лучше на боку или животе. Попросите детей представить, что они маленькие черепашки, которые лежат на желтом песочке (или мягко 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 неуютно, 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”, “Черепаха”) 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.

Развитие позитивно самооценки.

В коррекционную работу с агрессивными детьми необходимо включить комплекс упражнений, направленных на формирование позитивно самооценки, поскольку у детей, обладающих качеством “агрессивность”, отмечается неадекватная самооценка. Это связано с определенными нарушениями “Я образа”. Чаще среди агрессивных детей встречается заниженная самооценка “Я - плохо”, которая является отражением оценки (восприятия) значимых для них взрослых (родителе, педагогов). Агрессивные дети нуждаются в реконструкции положительного “Я образа”, в позитивном самовосприятии и самосознании, что в свою очередь, позволит снизить уровень их агрессивности.

“Реконструкция позитивного образа через детские воспоминания ”. Упражнение проводится в небольшой группе (5-6 человек).

Один ребенок-доброволец усаживается на “горячи стул”, остальные дети располагаются полукругом.

Ход игры:

1. ведущий просит детей внимательно посмотреть на сидящего на стуле (правило - “быть доброжелательным”). Дети должны постараться, опираясь на свои ассоциации, описать и высказать свои представления о том, каким был ребенок, сидящий на стуле в более раннем детстве (ассоциации свободные - конкретны возраст не обязателен):
* как он выглядел внешне;
* какая была любимая одежда;
* какая была любимая еда;
* чем любил заниматься;
* какие игрушки были любимыми;
* какой был характер;
* кто любимые сказочные герои;
* на свое усмотрение все, что считаете возможным сказать (любимые друзья, сказки, мультфильмы и т. д.);
1. пока дети высказываются, ребенок, сидящий на “горячем стуле”, молчит. После того, как выскажутся все дети, ведущий задает вопрос ребенку, сидящему на “горячем стуле”: “Что из того, о чем говорили дети, совпадает с твоими воспоминаниями, а что не совсем? Что ты любишь делать сейчас?”;
2. после того, как все дети побывают на “горячем стуле”, проводится обсуждение:

 понравилось ли тебе быть на “горячем стуле”; если понравилось, то что именно; что не понравилось;

 где ты себя лучше чувствовал: на “горячем стуле” или в группе;

1. занятия можно закончить рисунком на тему “Мои любимые детские воспоминания”.

“Мне в тебе нравится... ”

Упражнение выполняется в небольшой группе. Для работы понадобится клубок мягко и пушисто шерсти (желательно привлекательного цвета) или небольшая мягкая подушка.

Ход игры:

1. дети вместе с ведущим садятся в круг. Ведущий просит передать клубок соседу, сидящему слева (по часовой стрелке), со словами “Мне в тебе нравится...” Закончить фразу нужно комплиментом. Положительно отметить можно цвет глаз, волос, деталь одежды, черту характера, какой-либо поступок, учебное достижение и т. п. Начинает упражнение сам ведущий. Каждый участник, передавая клубок, оставляет часть нити у себя. В результате, когда клубок возвращается к ведущему, нить образует замкнуты круг, символически объединяющий группу в единое целое. Ведущий обращает внимание детей на то, что ниточка их всех объединила;
2. через несколько секунд (8-10 секунд) ведущий возвращает клубок соседу, сидящему справа (против часовой стрелки), со словами “А мне в тебе нравится...”, заканчивая фразу комплиментом. Каждый участник группы, передавая клубок, наматывает свою часть нити на клубок. В результате клубок (со смотанными нитками) возвращается к ведущему;
3. не выходя из круга, следует обсудить с детьми, что они чувствовали, когда:
* получали клубок и слышали в свой адрес комплимент;
* сами передавали его и говорили комплимент соседу;
* что было для них труднее, а что проще;
* что они чувствовали, когда нить объединяла их?

Лучше, если ребенок, который захочет высказаться, будет держать в руках

клубок.

“Копилка хороших поступков ”.

Это упражнение предлагается проделывать в конце учебной недели. Цель данного упражнения - научить детей фиксировать в своем сознании положительные поступки и достижения, которых им удалось добиться за неделю, вместо того, чтобы помнить о своих ошибках, промахах и неудачах.

Ход игры:

1. попросите детей подумать о прошедшей неделе и мысленно вспомнить (день за днем) о всех хороших поступках, которые им удалось совершить на прошедшей неделе;
2. пусть дети возьмут лист бумаги и фломастером запишут три хороших поступка, которые более значимы для них, чем все остальные. Например, выполнили сложные и неприятные для них дополнительные домашние задания, выучили наизусть длинные стихотворения, сами вычистили ботинки;
3. после того, как дети запишут свои хорошие поступки, пусть они похвалят себя одним спокойным предложением за все три события. Например: “Марина, ты на самом деле здорово это сделала!” или “У меня это действительно хорошо получилось!” Пусть они запишут это хвалебное предложение на свой лист с хорошими поступками цветными фломастерами.

“Тетрадь моих достижений”.

Пусть каждый ребенок заведет тетрадь своих достижений и будет регулярно заполнять ее как минимум в течение года. Это поможет детям доводить сложные дела до конца и выработать внутреннюю последовательность в делах и решениях. При этом нет необходимости записывать только самые громкие достижения, любо, даже самый небольшой, успех имеет значение. Необходимо относиться с пониманием к ведению ребенком такой тетради, он нуждается в одобрении и поддержке. Это предохранение его от разочарований и обид и, как следствие, от стойкой фиксации на свое неудачливое

Инструкция:

“Я хочу, чтобы вы завели одну очень особенную тетрадь. Эта тетрадь предназначена не для школьных заданий. Она необходима для записи ваших успехов

и достижений. Вы никому не обязаны показывать ее:

1. давайте начнем с того, что украсим обложку это тетради. Возьмите лист бумаги и напишите на не большими буквами: “МОИ ДОСТИЖЕНИЯ”. Внизу напишите свое имя. Если вам придет в голову какая-то другая фраза, то напишите ее (помогите детям придумать интересные альтернативы). Раскрасьте буквы восковыми мелками или фломастерами, выбрав для этого цвета, которые больше всего вам нравятся. Когда закончите работу, приклейте этот лист на обложку тетради;
2. теперь вы можете начать заполнять первую страницу тетради. Вспомните свой особенно замечательны успех. Нарисуйте картинку этого успеха на первой странице свое тетради. Раскрасьте ее в самые любимые свои цвета”.

Важно, чтобы, заполняя тетрадь в течение года, ребенок имел возможность вклеить в тетрадь самые лучшие свои работы по разным предметам.