**СПОСОБЫ СНИЖЕНИЯ АГРЕССИИ У ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)**

Гавриш Дмитрий Сергеевич, воспитатель,

Государственное бюджетное учреждение Социальный дом "Обручевский" филиал Беляево г. Москва

***Аннотация.*** *Статья посвящена методам и способам снижения агрессии у детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Агрессия у детей с ОВЗ может проявляться в различных формах и часто является следствием психоэмоциональных нарушений или недостаточной социальной адаптации. В статье рассматриваются основные причины агрессивного поведения у таких детей, а также эффективные методы психокоррекционной работы, включая поведенческую терапию, арт-терапию, использование релаксационных техник и стратегии общения. Особое внимание уделено созданию поддерживающей и инклюзивной среды, которая способствует снижению стресса и агрессивных реакций у детей.*

***Ключевые слова:*** *агрессия, дети с ОВЗ, психокоррекция, поведенческая терапия, арт-терапия, инклюзивная среда, эмоциональное развитие.*

Агрессивное поведение у детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) представляет собой важную проблему, требующую комплексного подхода и профессиональной коррекции. Дети с ОВЗ часто сталкиваются с ограничениями, как в физическом, так и в эмоциональном плане, что может приводить к возникновению конфликтов, трудностям в общении и выражении эмоций. Агрессия в данном контексте может быть следствием неспособности выразить свои чувства, дефицита социальной и эмоциональной компетенции, а также реакцией на стрессы, вызванные физическими или психологическими ограничениями.

Задача педагогов и психологов заключается в создании таких условий, которые помогут ребенку с ОВЗ не только минимизировать агрессивные проявления, но и развить навыки адекватного самовыражения и социальной адаптации. Это достигается через использование специфических методов психологической работы, направленных на снижение уровня стресса, улучшение коммуникации и развитие эмоциональной саморегуляции.

Агрессия у детей с ОВЗ может проявляться в различных формах: от словесных конфликтов до физического насилия, что в значительной степени зависит от характера нарушений и их воздействия на психоэмоциональное состояние ребенка. Среди основных причин агрессивного поведения можно выделить:

1. Психологическое напряжение — дети с ОВЗ часто сталкиваются с высокими требованиями к себе, чувствуя свою неполноценность и ограниченность. Эти переживания могут приводить к раздражительности и агрессии.
2. Невозможность адекватно выразить эмоции — дети с задержкой развития или нарушениями речи могут не иметь возможности вербализовать свои чувства, что часто приводит к агрессивному поведению как способу самовыражения.
3. Неадекватная реакция на внешние раздражители — дети с нарушениями в восприятии или сенсорными проблемами могут испытывать чрезмерную чувствительность к внешним раздражителям (шум, яркие цвета, плотные толпы), что также может способствовать агрессии.
4. Отсутствие социальных навыков — дети с ОВЗ могут не уметь правильно взаимодействовать с окружающими, что ведет к трудностям в межличностных отношениях и, как следствие, к агрессивным реакциям.
5. Низкий уровень самоконтроля — трудности с эмоциональной саморегуляцией и импульсивность, характерные для многих детей с ОВЗ, часто приводят к агрессии в ответ на фрустрацию или стресс.

Для снижения агрессии у детей с ограниченными возможностями здоровья применяются различные методы, направленные на развитие эмоционального интеллекта, улучшение самоконтроля, а также на коррекцию поведения.

1. Психологическая коррекция и поведенческая терапия

Поведенческая терапия является одним из самых эффективных методов коррекции агрессивного поведения у детей с ОВЗ. Основной принцип заключается в использовании положительного подкрепления для формирования желаемого поведения и наказания — для устранения нежелательных форм поведения. Важно, чтобы педагог или психолог не только корректировал агрессивные действия, но и обучал ребенка новым способам самовыражения и разрешения конфликтных ситуаций.

Для этого используют следующие подходы:

А) Усиление положительных действий (например, хвалить ребенка за мирные попытки решения проблемы).

Б) Обучение социальным навыкам через ролевые игры, которые помогают детям научиться конструктивно взаимодействовать с окружающими.

В) Техники саморегуляции, такие как глубокое дыхание, медитация или другие методы расслабления, которые помогают ребенку справляться с эмоциональными перегрузками и снижать импульсивность.

2. Арт-терапия и творческая активность

Арт-терапия является мощным инструментом в работе с детьми, так как она позволяет детям с ОВЗ выразить свои эмоции и переживания через творчество. Творческая деятельность помогает детям улучшить самовыражение, снизить внутреннее напряжение и лучше понять свои чувства.

Включение таких занятий, как рисование, лепка, музыка или театральные игры, в повседневную практику позволяет ребенку не только снизить уровень агрессии, но и развить уверенность в себе, что является важным элементом социальной адаптации.

А) Рисование и лепка помогают детям выразить внутренний мир, а также научиться концентрировать внимание и планировать свои действия.

Б) Музыкальные занятия помогают детям улучшить эмоциональную регуляцию, а также создают условия для развития внимания и концентрации.

В) Театральные игры и ролевые упражнения развивают социальные навыки и учат детей эмпатии, а также способности распознавать и правильно реагировать на эмоции других людей.

3. Релаксационные техники и физическая активность

Физическая активность и методы релаксации играют важную роль в снижении агрессии у детей с ОВЗ. Регулярные занятия физкультурой способствуют не только улучшению физического состояния ребенка, но и помогают снять психоэмоциональное напряжение. Простые релаксационные упражнения, такие как глубокое дыхание, прогрессивная мышечная релаксация или занятия йогой, помогают детям снижать уровень тревожности и агрессии.

4. Развитие навыков общения и социальная адаптация

Обучение детей с ОВЗ правильным формам общения является важной частью снижения агрессии. Включение детей в социальные игры, групповые занятия и работа в малых группах способствует развитию навыков разрешения конфликтов, понимания социальных норм и укрепления уверенности в себе.

Методы работы с детьми в группе, направленные на развитие коммуникации, могут включать:

1. Групповые занятия и игры, направленные на развитие доверия, навыков совместной работы и взаимопонимания.
2. Социальные тренинги для обучения детей конструктивным способам разрешения конфликтов и управления эмоциями.

В заключение можно отметить, что агрессия у детей с ограниченными возможностями здоровья является важной и часто встречающейся проблемой, требующей внимания и системного подхода. Для ее коррекции важно использовать комплекс методов, включая поведенческую терапию, арт-терапию, релаксационные техники и развитие социальных навыков. Создание поддерживающей и инклюзивной образовательной среды, в которой ребенок чувствует себя безопасно и уверенно, способствует снижению стресса и агрессивных проявлений.

**Список литературы**

1. Волкова, Л. Н. (2019). Психологическая помощь детям с ограниченными возможностями здоровья: теории и практики. Москва: Просвещение.
2. Калугина, Н. С. (2020). Коррекция агрессивного поведения у детей с ОВЗ. Санкт-Петербург: Невский Вектор.
3. Коровина, А. М. (2018). Арт-терапия в работе с детьми с особенностями развития. Екатеринбург: Уральский университет.