

Якщо у дитини з РАС спостерігається агресивна поведінка, дуже важливо розуміти, що це не "погана поведінка", а часто — спосіб вираження фрустрації, тривоги або сенсорного перевантаження.

Нижче наведено спеціальні вправи та стратегії, які допомагають зменшити агресію та навчити альтернативної поведінки.

Вправи та методи корекції агресивної поведінки у дитини з РАС

1. «Куточок спокою» / Вправа «Безпечне місце»

Мета: навчити дитину самозаспокоєнню.

Як проводити:

- Створіть затишне місце з м'якими подушками, іграшками, книжками або сенсорними предметами.
- Введіть правило: «Коли я злюсь — я можу піти до свого місця і заспокоїтись».

Порада: дитина має користуватись цим місцем добровільно, а не як покарання.

2. «Емоційний термометр»

Мета: допомогти дитині розпізнавати та позначати рівень злості.

Інструменти:

- Намалюйте шкалу з 5 рівнями (від «спокійно» до «дуже злюсь») з кольорами або смайликами.
 - Запитуйте: «На якому рівні ти зараз? Що можемо зробити, щоб перейти нижче?»
-

3. Фізичне вивільнення емоцій

Мета: дати дитині безпечний спосіб «випустити пар».

Приклади вправ:

- Побити подушку, постукати по спеціальному барабану або м'якому мішку.
 - Гра «розірви газету»: дати старі газети для розривання руками.
 - «Тисни і відпусти»: гумові м'ячики, антистрес-іграшки, пластилін.
-

4. Альтернативи агресії: гра «Що замість?»

Мета: навчити замінювати агресивну поведінку словами або діями.

Як проводити:

- Ілюструйте ситуації: «Коли тебе хтось штовхнув, замість удару — скажи: "Зупинись, мені неприємно"».
 - Використовуйте картинки з варіантами реакцій (попросити допомогу, піти, вдихнути тощо).
-

5. Вправа «СТОП – ДИХАЙ – ДІЙ»

Мета: самоконтроль і гальмування імпульсивної агресії.

Як навчити:

1. **СТОП** – зупинись.
2. **ДИХАЙ** – глибоко вдихни носом, видихни ротом (3-5 разів).
3. **ДІЙ** – зроби щось інше: скажи, звернись, піди до педагога тощо.

Вивчіть фрази-команди разом з жестами або візуальними картками.

6. Малювання емоцій

Мета: відволіктися, виразити почуття без шкоди.

Варіанти:

- «Намалюй, як виглядає твій гнів».
 - Потім — «перемалюй його в щось добре» (перетвори монстра на хмаринку, тощо).
-

7. Система заохочення

Мета: зміцнювати позитивну поведінку.

Як виглядає:

- Домовленість: «Якщо ти не б'єш сьогодні – отримуєш зірочку».
 - Після кількох зірочок — улюблена активність (гра, мультик, прогулянка).
-

Загальні поради для успішної корекції агресії:

- ✱ **Визначіть тригери** (шум, натовп, очікування, несподівані зміни).
- 🧩 **Використовуйте візуальні підказки та розклади.**
- 🗣 **Залишайтеся спокійними** — ваша реакція є моделлю для дитини.
- 🧑🏻👩🏻💡 **Працюйте в команді з психологом/логопедом/асистентом.**