

**ПРЕОДОЛЕНИЕ  
ДЕТСКОЙ И  
ПОДРОСТКОВОЙ  
АГРЕССИИ**

**АГРЕССИЯ – ЭТО ЛЮБАЯ ФОРМА ПОВЕДЕНИЯ, ПРИЧИНЯЮЩЕГО УЩЕРБ (ФИЗИЧЕСКИЙ ИЛИ МОРАЛЬНЫЙ) САМОМУ СЕБЕ, ДРУГОМУ ЧЕЛОВЕКУ, ОБЩЕСТВУ, ОКРУЖАЮЩЕМУ МИРУ.**

**АГРЕССИВНОСТЬ – ЧЕРТА ХАРАКТЕРА, ВЫРАЖАЮЩАЯСЯ ВО ВРАЖДЕБНОМ ОТНОШЕНИИ ЧЕЛОВЕКА К ЛЮБОМУ ОБЪЕКТУ.**

**АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ – НАМЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ, НАПРАВЛЕННОЕ НА НАНЕСЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ИЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВРЕДА.**

# Причины проявления агрессивности:

1. Стремление привлечь к себе внимание сверстников;
2. Стремление получить желанный результат;
3. Стремление занять высокий уровень иерархии коллектива;
4. Защита и месть;
5. Обида.

# Особенности воспитанников, провоцирующие агрессивное поведение:

1. Недостаточное развитие интеллекта и коммуникативных навыков.
2. Сниженный уровень саморегуляции.
3. Сниженная самооценка.
4. Нарушение в отношении со сверстниками.

# Если ребёнок агрессивен.

## Общий алгоритм:

**1.Оцените ситуацию.**

**2.Если есть физическая угроза, примите меры, чтобы защитить человека, подвергающегося агрессии. Если это не в ваших силах, зовите на помощь.**

**3.Необходимо вывести ребёнка из того места, где развернулась ситуация, спровоцировавшая агрессию. Прижмите руки ребёнка своими руками и уверенным тоном скажите: «Успокойся, возьми себя в руки!»**

**4.Только после того, как ребёнок успокоится, обсудите случившееся.**

# **Правила экстренного вмешательства:**

- 1. Игнорировать незначительную агрессию.**
- 2. Сначала успокоить, потом обсудить.**
- 3. Акцентировать внимание на поступке, а не на личности ребёнка.**
- 4. Контролировать собственные негативные эмоции.**
- 5. Не усиливать напряжение ситуации.**
- 6. Сохранять положительную репутацию.**
- 7. Демонстрировать модели неагрессивного поведения.**

# **Правило 1: Игнорировать незначительную агрессию.**

**-простое игнорирование реакций ребёнка**

**-выражение понимания чувств  
ребёнка:**

**« Я понимаю, что тебе обидно»**

**-переключение внимания или  
предложение какого-либо задания**

## **Правило 2:**

### **Сначала успокоить, потом обсудить**

**В критический момент важно быстро и решительно остановить агрессивное поведение с минимальным количеством слов. Когда ситуация разрешена, обе стороны должны успокоиться. Сразу после инцидента провести обсуждение.**



## Правило 3:

### Акцентировать внимание на поступке, а не на личности ребёнка

Приёмы установления обратной связи с ребёнком:

1. Констатация факта: «Сейчас ты преступаешь допустимую черту»
2. Раскрытие мотивов агрессора: «Ты хочешь меня обидеть? Ты хочешь продемонстрировать силу?»
3. Раскрытие собственных чувств по отношению к нежелательному поведению: «Мне не нравится, когда со мной говорят таким тоном»
4. Апелляция к правилам: «Ты нарушаешь правило»

# **Правило 4:**

## **Контролировать собственные ЭМОЦИИ**

**Если педагог контролирует свои негативные эмоции, тогда он:**

- не подкрепляет агрессивное поведение детей;**
- демонстрирует положительный пример в обращении со встречной агрессией;**
- сохраняет партнёрские отношения, необходимые для дальнейшего сотрудничества.**

# **Правило 6:**

## **Сохранять положительную репутацию**

**1. Публично минимизировать вину ребёнка: «Ты не хотел его обидеть».**

**2. Не требовать полного подчинения, позволить выполнить требования взрослого по-своему (потянуть время, заставить повторить требования несколько раз, построить гримасы и т.д.)**

**3. Предложить компромисс, договор со взаимными уступками.**

## **Правило 7:**

### **Демонстрировать модели неагрессивного поведения**

**Приёмы поведения взрослого, альтернативные агрессивному поведению ребёнка:**

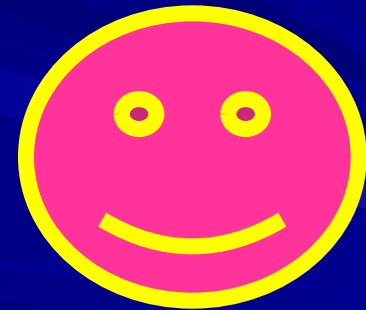
- 1. Молчаливое заинтересованное выслушивание.**
- 2. Предоставление возможности ребёнку успокоиться наедине.**
- 3. Внушение спокойствия невербальными средствами (тихий голос, позитивная мимика).**
- 4. Использование юмора («Ты сейчас круче Шварценеггера!»).**
- 5. Признание чувств и интересов ребёнка, сообщение собственных интересов, апелляция к правилам и т.д.**

# Конкретные упражнения для ознакомления детей с собственной агрессией и способами её выражения:

1. Крикотерапия.
2. Гневный человек.
3. Рисование гнева.
4. Письмо гнева.
5. Рецепт злого ребёнка.

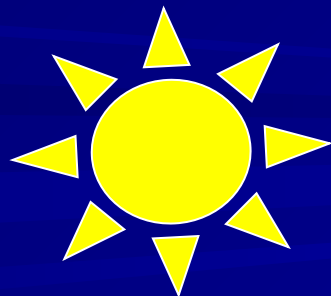
# Упражнение 1: Крикотерапия

Завести в классе «стаканчик гнева». В него можно громко кричать, а потом «выливать» содержимое.



## Упражнение 2: Гневный человек

Попросить детей принять гневную позу. Затем, постепенно снимая напряжение в мышцах, отпустить гнев и принять позу спокойствия.



# Упражнение 3: Рисование гнева.

Пофантазировать, на что похож гнев и нарисовать его. Во время рисования выплеснуть на бумагу все отрицательные эмоции. Затем рисунок можно порвать, помять, выбросить.



# Упражнение 4:

## Письмо гнева.

Написать письмо тому, на кого ты  
злишься, описывая свои чувства с  
преувеличением. Затем это письмо  
порвать.



## Упражнение 5:

### Рецепт злого ребёнка

Ребёнок должен сам придумать рецепт, как из хорошего ребёнка можно сделать злого 10 способами.

**хороший**



**злой**

# Упражнения на сдерживание агрессивной реакции:

1. Скажи себе стоп.
2. Досчитай до 10.
3. Возьми себя в руки.
4. Почувствуй землю.

# Упражнение 1:

## Скажи себе «стоп»

Мысленно делаем значок «стоп» и кладём его в кармашек. Как только почувствуем, что не справляемся со своим гневом, дотрагиваемся до кармашка, и сразу успокаиваемся.

## **Упражнение 2:**

### **Досчитай до 10**

**Когда ребёнок злится, ему предлагают научиться считать до 10, а потом проявлять свою злость. Можно сжать 10 раз кулаки или подняться на носках.**

## Упражнение 3:

### Возьми себя в руки

Нужно научить ребёнка буквально брать себя в руки (обнимать, сжимать) : чем больше злишься, тем сильнее сжимаешь.

# Упражнение 4:

## Почувствуй землю

Когда злишься, постарайся  
встать всей стопой на пол и  
представь себя скалой или  
деревом.

