

**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:**

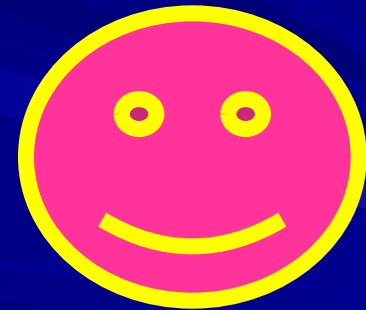
- 1. Молчаливое заинтересованное выслушивание.**
- 2. Предоставление возможности ребёнку успокоиться наедине.**
- 3. Внушение спокойствия невербальными средствами (тихий голос, позитивная мимика).**
- 4. Использование юмора («Ты сейчас круче Шварценеггера!»).**
- 5. Признание чувств и интересов ребёнка,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

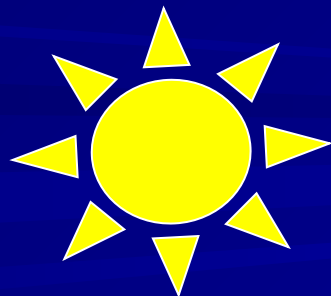
Завести в классе «стаканчик гнева». В него можно громко кричать, а потом «выливать» содержимое.



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.

