# ПРЕОДОЛЕНИЕ ДЕТСКОЙ И ПОДРОСТКОВОЙ АГРЕССИИ

Учитель МКОУ «Бородинская СОШ» Тевризского района Омской области Короткова Татьяна Викторовна

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.Игнорироваь 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.Расскрытие 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: «<u>Ты нарушаешь</u> 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:

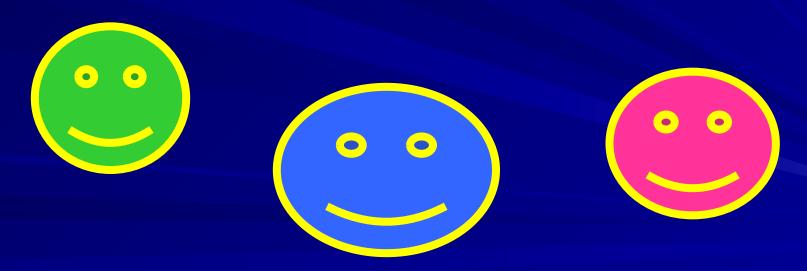
- 1. Молчаливое заинтересованное выслушивание.
- 2.Предоставление возможности ребёнку успокоиться наедине.
- 3.Внушение спокойствия невербальными средствами (тихий голос, позитивная мимика).
- 4.Использование юмора( «Ты сейчас круче Шварценеггера!»).
- 5.Признание чувств и интересов ребёнка, сообщение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

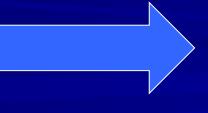
Написать письмо тому, на кого ты злишься, описывая свои чувства с преувеличением. Затем это письмо порвать.

### Упражнение 5:

### Рецепт злого ребёнка

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





3лой

## 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.