

# КОНСУЛЬТАЦИЯ

**для родителей и педагогов школы**

**на тему:**

**"Способы преодоления детской агрессии"**

2018-2019 учебный год

**Детская и особенно подростковая агрессия — явление, к сожалению, в наши дни достаточно распространенное. Нередко оно провоцируется взрослыми, их неумением или нежеланием постигнуть внутренний мир ребенка, понять истоки его поступков.**

Повышенная агрессивность детей и подростков — актуальная проблема и учителей, и родителей. Проявления агрессивности, порой крайне жестокого поведения все увеличиваются. Тому есть много причин. Это и плоды неадекватного семейного воспитания, и увеличение числа детей с поражением нервной системы, ухудшение общего состояния их здоровья. Свою весомую лепту вносят и средства массовой информации. Лавина негативной и агрессивной информации и то количество боевиков, где любая проблема решается мордобоем или выстрелом, способны повлиять на психику даже взрослого человека. Уже не говоря о компьютерных играх, в которых можно легко и азартно убивать своих врагов.

Специалисты считают, что истоки детской агрессии в первую очередь следует искать в том, как родители воспитывали ребенка в первые годы жизни, а также и в подростковом периоде. По мнению психиатров, агрессивные поступки надо либо игнорировать, либо подвергать наказанию. В случаях, когда родители игнорируют агрессию ребенка и активно поощряют его положительное поведение, агрессия, остающаяся без подкрепления, постепенно угасает. Правда, такой способ эффективен лишь с маленькими детьми и совершенно не подходит для подростков. Специальные исследования показали, что игнорирование подростковой агрессии может привести к ее дальнейшей эскалации, в результате чего подобные поступки становятся нормой поведения. Кроме того, в силу особенностей

возраста, отсутствие реакции взрослых само по себе является подкреплением агрессии.

Конечно, наказание может быть использовано как способ коррекции дурного поведения, но, как показывают исследования, существует положительная зависимость между уровнем агрессии детей и строгостью наказания. Установлено, что суровость наказания детей восьмилетнего возраста коррелирует с агрессивностью поведения в восемнадцать и даже тридцать лет. Другие исследования показали, что менее агрессивные восемнадцатилетние юноши в восьмилетнем возрасте подвергались не очень строгим наказаниям.

Агрессия присуща практически всем детям и подросткам как оборонительная реакция и ребенок, неспособный к ее проявлению, вряд ли сможет пользоваться уважением среди сверстников. Поэтому не следует жестко пресекать нормальные оборонительные реакции ребенка, важно лишь научить, чтобы они были адекватны и проявились в социально приемлемой форме.

Психологи предлагают некоторые способы для выплескивания агрессивных эмоций. Так, простой лист бумаги, который можно порвать на мелкие кусочки или скомкать, существенно снизит уровень негативных эмоций. Драчуну, который так и норовит кого-то стукнуть, можно предложить выбить коврик или отправить выколачивать подушки. Полезно также и громко покричать — глубокое дыхание и громкий звук помогут освободиться даже от сильного стресса. Любая значительная физическая нагрузка нормализует гормональный баланс в крови, а это также способствует снижению агрессии.

Немало агрессивных поступков со стороны подростков возникает в результате эмоционально напряженных ситуаций. И задача взрослого — снизить этот уровень. Ти-

пичными ошибками взрослых в подобных случаях являются следующие: угрожающий тон разговора, повышение голоса; насмешки и высмеивание; негативная оценка личности ребенка; привлечение в конфликт посторонних людей; демонстрация власти (фразы типа «Учитель всегда прав!», «Будет так, как я сказала!»); проповеди и чтение морали; обобщения типа «Ты, как всегда...».

Один из способов снижения агрессии — установить с ребенком обратную связь, используя при этом определенные приемы. Например, определить собственные чувства по отношению к данному поступку («Мне не нравится, когда на меня кричат» или «мне неприятно, когда со мной так разговаривают»). Вскрыть мотивы агрессии («Ты хочешь меня обидеть?»). Напомнить о правилах («Мы же с тобой договорились...»). Дать определение происходящему («Ты ведешь себя грубо»).

Пытаясь установить обратную связь, следует проявить заинтересованность, доброжелательность и твердость, которые касаются именно конкретного поступка, а не личности в целом. Обсуждая поступок, лучше воздержаться от эмоциональных критических замечаний, которые вызовут у ребенка протест и раздражение и будут способствовать уходу от решения проблемы. Вместо неэффективного чтения морали важно показать все возможные негативные последствия агрессивного поступка и обсудить конструктивные способы решения возникшей проблемы.

В момент проявления агрессии не стоит анализировать ее причины. Об этом следует задуматься, когда все успокоится, однако нельзя откладывать надолго. Подросток очень тяжело переживает публичное осуждение и всячески старается его избежать. Плохая репутация и полученная негативная оценка в коллективе могут быть стимулом для проявления дальнейшей агрессии. Чтобы не испор-

тить ребенку репутацию в коллективе, можно публично свести к минимуму вину подростка, но в личной беседе показать истинное положение дел.

Один из важных моментов воспитания — демонстрация неагрессивного поведения со стороны взрослого. Чем меньше возраст ребенка, тем более миролюбиво мы должны себя вести, хотя сдерживать свои отрицательные эмоции порой бывает очень трудно даже педагогам, имеющим большой опыт общения с детьми.

Придерживаясь некоторых приемов, можно все-таки показать пример конструктивного поведения. А именно — внимательно выслушивать подростка, предоставить ему возможности высказаться. Обеспечить спокойную обстановку невербальными способами (спокойная мимика и жестикация взрослого), признанием чувств ребенка («я понимаю, тебе обидно...»). Не мешает и пауза, позволяющая ребенку успокоиться, пригодится и чувство юмора.

В случае незначительной агрессии, не представляющей большой угрозы, можно воспринять ее, переключив внимание ребенка с помощью какого-то задания, либо выразить понимание его эмоционального состояния («Понятно, что это тебя взволновало...»).