

☞ Реагировать и откликаться на любые позитивные сдвиги в поведении ребенка, какими бы незначительными они ни были – ребенок хочет в каждый момент времени чувствовать, что его принимают и ценят.

☞ Релаксационный тренинг. Можно использовать кратковременные формы расслабления. Например, «Зигфрид»: 1. Фаза напряжения. Сядьте прямо, как свеча. Разведите руки, плечи и предплечья под прямым углом. Отведите плечи как можно дальше назад, как будто вы хотите удержать между лопатками маленький предмет, например, карандаш. 2. Фаза расслабления. Как только вы почувствуете боль, два раза вдохните и выдохните, затем расслабьтесь. Плечи и голова расслабленно падают вперед. Охватите руками свое колено и потяните руки и плечи.

☞ «Беседа с собой» – учит детей притормаживаться, размышлять перед тем, как совершить агрессивное действие. Такого рода беседа будет выступать буфером между порывом и слишком поспешным действием.

Итак, метод предполагает следующие шаги.

Ребенок определяет суть самой проблемы, включая вызванные

эмоции: «Он говорит глупости, а я злюсь».

Затем обдумывает несколько альтернативных вариантов реагирования. Педагог задает вопросы типа «Тебе нравится то, что ты сделал в этой ситуации?», «А как можно было поступить в этой ситуации?»

Разбираются варианты поведения и их последствия («А что будет, если...?»)

Затем принимается решение – что надо делать и как надо поступить.

Очень важно не только проговорить, но и записать алгоритм поведения в подобных ситуациях на языке, понятном ребенку. Он должен его заучить и ... прорепетировать.

# Детская Агрессия



## Понятие агрессии, причины ее проявления и коррекция в школьном возрасте.

Сочетание неблагоприятных биологических, психологических, семейных, социальных, экономических и других факторов негативно влияющих на образ жизни детей и подростков, вызывают нарушение эмоциональных отношений с окружающими людьми, что приводит к агрессивному поведению.

### Чаще всего выделяют следующие виды агрессии:

■ физическую — проявляющуюся в конкретных физических действиях, направленных против какого-либо лица, либо наносящие вред предметам (ребенок дерется, кусается, ломает, швыряет предметы и т.п.)

■ вербальную — выражающуюся в словесной форме (ребенок кричит, угрожает, оскорбляет других)

■ косвенную — непрямая агрессия (ребенок сплетничает, ябедничает, провоцирует сверстников, и т.п.).

■ аутоагрессия — направлена на самого себя, выражается в нанесении себе вреда (обкусывании ногтей, выдирании волос, частом травмировании и т.п.).

## Основными причинами проявлений детской агрессивности являются:

- стремление привлечь к себе внимание сверстников;
- стремление получить желанный результат;
- стремление быть главным;
- защита и месть;
- желание ущемить достоинство другого с целью подчеркнуть свое превосходство.

### Среди психологических особенностей, провоцирующих агрессивное поведение детей, обычно выделяют:

- недостаточное развитие интеллекта и коммуникативных навыков;
- сниженный уровень саморегуляции;
- неразвитость игровой деятельности;
- сниженную самооценку;
- нарушения в отношениях со сверстниками.

## Коррекция агрессивности младших школьников

☞ Наиболее адекватное поведение взрослых - это осуждение агрессии ребенка, но без строгих наказаний в случае проступка.

☞ Не фиксировать внимание на нежелательном поведении ребенка и не впадать самим в агрессивное состояние. Запрет и повышение голоса — самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Одной из самых больших и распространенных ошибок взрослых (даже специалистов - в основном, педагогов) является стремление подавлять всяческие проявления детской агрессивности.

Подавлять агрессию - опасно: подавленная агрессия не исчезает, а накапливается в бессознательном ребенка. В один отнюдь не прекрасный день она вырывается наружу в виде яростного взрыва, причем обычно достается людям невиновным. При этом детская агрессивность вызывает встречную агрессию у взрослых и сверстников и образуется порочный круг, выбраться из которого без помощи специалиста участники часто не могут.