

## Контроль над собственными негативными эмоциями.

Родителям и педагогам необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодействия с агрессивными детьми. Когда ребенок или подросток демонстрирует агрессивное поведение, это вызывает у взрослых сильные отрицательные эмоции - раздражение, гнев, возмущение, страх или беспомощность. Взрослым нужно признать нормальность и естественность этих негативных переживаний, понять характер, силу и длительность возобладавших чувств. *Когда взрослый человек управляет своими отрицательными эмоциями, то он не подкрепляет агрессивное поведение ребенка, сохраняет с ним хорошие отношения и демонстрирует, как нужно взаимодействовать с агрессивным человеком.*

## Обсуждение проступка.

Анализировать поведение в момент проявления агрессии не нужно, этим стоит заниматься только после того, как ситуация разрешится и все успокоятся. В то же время обсуждение инцидента необходимо провести как можно скорее. Лучше это сделать наедине, без свидетелей, и только затем обсуждать в группе или семье (и то не всегда). Во время разговора важно сохранять спокойствие и объективность. Нужно подробно обсудить негативные последствия агрессивного поведения, его разрушительность не только для окружающих, но прежде всего для самого маленького агрессора.

# Как правильно вести себя с детьми, проявляющими агрессию

Рекомендации  
родителям и педагогам  
Часть 1

Буклет составлен с использованием  
информации сайта:  
<https://infourok.ru/prakticheskie-rekomendacii-dlya-pedagogov-po-profilaktike-i-korrekcii-agressivnogo-povedeniya-podrostkov-818349.html>



### **Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.**

- В тех случаях, когда агрессия детей и подростков неопасна и объяснима, можно использовать следующие позитивные стратегии: **полное игнорирование** реакций ребенка/подростка (весьма мощный способ прекращения нежелательного поведения);

- Выражение понимания чувств ребенка (**«Конечно, тебе обидно, но...»**);

- Переключение внимания, предложение какого-либо задания (**«Помоги мне, пожалуйста, достать посуду с верхней полки, ты ведь выше меня»**);

- Позитивное обозначение поведения (**«Ты злишься потому, что ты устал»**).

### **Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности.**

Проводить четкую границу между поступком и личностью позволяет техника объективного описания поведения.

После того как ребенок успокоится, целесообразно обсудить с ним его поведение. Следует описать, как он вел себя во время проявления агрессии, какие слова говорил, какие действия совершил, не давая при этом никакой оценки. Критические высказывания, особенно эмоциональные, вызывают раздражение и протест и уводят от решения проблемы. Анализируя поведение ребенка, важно ограничиться обсуждением конкретных фактов, только того, что произошло «здесь и сейчас», не припоминая прошлых поступков, иначе у ребенка возникнет чувство обиды и он будет не в состоянии критично оценить свое поведение. Вместо распространенного, но неэффективного «чтения морали» лучше показать ему негативные последствия его поведения, убедительно продемонстрировав, что агрессия больше всего вредит ему самому. Очень важно также указать на возможные конструктивные способы поведения в конфликтной ситуации. Один из важных путей снижения агрессии - установление с ребенком обратной связи. Для этого используются следующие приемы:

констатация факта (**«Ты ведешь себя агрессивно»**);

констатирующий вопрос (**«Ты злишься?»**);

раскрытие мотивов агрессивного поведения (**«Ты хочешь меня обидеть?», «Ты хочешь продемонстрировать силу?»**);

обнаружение своих собственных чувств по отношению к нежелательному поведению (**«Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне», «Я сердусь, когда на меня кто-то громко кричит»**);

апелляция к правилам (**«Мы же с тобой договаривались!»**).

Давая обратную связь агрессивному поведению ребенка/подростка, взрослый человек должен проявить по меньшей мере три качества: **заинтересованность, доброжелательность и твердость**. Последняя касается только конкретного проступка; ребенок/подросток должен понять, что родители любят его, но они