**Рекомендации для педагогов  по снижению агрессивности среди подростков  (мальчиков- 13-14 лет; девочек - 11 - 12 лет).**

            Уважаемые педагоги, данные рекомендации помогут вам снизить уровень агрессивности у подростков.

            Подростковый период знаменуется бурным психофизиологическим развитием и перестройкой социальной активности. Мощные сдвиги, на данном возрастном этапе, происходящие во всех областях жизнедеятельности подростка, делает этот возраст «переходным» от детства к взрослости. И поэтому привлекает своими характерными особенностями не только педагогов, но и психологов, врачей.  Пубертатный возрастной период протекающий детей богат драматическими переживаниями, трудностями и кризисами. В этот период складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования, это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становление «Я», обретение новой социальной позиции. Вместе с тем это возраст потерь детского мироощущения, появление чувства тревожности и психологического дискомфорта.

            Подростковый возраст часто называют периодом диспропорций в развитии. В этом возрасте увеличивается внимание к себе, к своим физическим  особенностям, обостряется реакция на мнение окружающих, повышается чувство собственного достоинства и обидчивость. Физические недостатки часто преувеличиваются.

            Наиболее важным моментом психофизиологического развития подростка являются двумя линиями единого процесса психосексуального развития. На психофизиологическом уровне дискомфорт подростков объясняется различными причинами:

                      неустойчивостью эмоциональной сферы;

                      особенностями высшей нервной деятельности;

                      высоким уровнем ситуативной тревожности.

             Под ***агрессией***принято понимать - мотивированное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям. А ***агрессивность****-* это свойство личности, «выражающееся в готовности к агрессии».

            Таким образом, можно сделать вывод: если агрессия - это действие, то агрессивность - готовность к совершению таких действий.

***Виды агрессии:***

               Вербальная - выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы, нецензурные выражения);

               Невербальная - скрытая форма агрессии (обида, чувство вины, подозрительность, негативизм) выражающиеся в уходе от контактов, бездействии с целью навредить кому-то или причинение вреда самому себе;

               Физическая - использование физической силы против другого лица.

***Проявление агрессии:***

               Конфликтность, злословие, давление, принуждение, негативное оценивание, угрозы или применение физической силы.

             Обращаем ваше внимание на факторы, побуждающие к возникновению  агрессивного поведения, которые проявляются в процессе взаимодействия подростков (коммуникативные контакты, совместная деятельность). Необходимо сделать акцент на динамику развития отношений подростков друг  с другом, с целью своевременного предупреждения факторов побуждающих к развитию агрессивных проявлений, реакций.

***Факторы, побуждающие к возникновению агрессивного поведения:***

                  Раздражение, зависть, отвращение, злость, нетерпимость, неистовство, ярость, бешенство, ненависть.

 **Практические рекомендации  по снижению агрессивности методами педагогической коррекции:**

1.   Анализ собственной деятельности, выработка стратегии педагогической тактики;

2.    Установление доверительных отношений с подростком;

3.    Формирование чувства эмпатии, с использованием личного примера;

4.    Создание условий для коррекции самооценки подростком и осознание им индивидуальных целей участия в жизнедеятельности отряда;

5.     Предоставление ребенку индивидуальной возможности простора и выбора инициативы;

6.     Активное включение подростка  в различные виды деятельности (творческая деятельность; реализация двигательной активности по средствам участия в подвижных играх, спортивных мероприятиях и т.д.);

7.      Поощрение успешности подростка;

8.      Активизация процессов волевой регуляции, через развитие навыков саморегуляции поведения;

9.      Изучение подростком мотивов собственного поведения, выражение им негативных эмоций при помощи вербализации чувств (объяснение подростком своего внутреннего состояния).

**Работа с гневом и обучение самоконтролю**

 **«Недружеский шарж».**Этот игровой прием поможет вашему ребенку более достойно выйти из ситуации, когда он сильно рассержен и «выливает» свои чувства на того, кто его обидел, крича, обзываясь, толкаясь и т. п. Постарайтесь увести ребенка в другое место, чтобы он не видел того, кто его так разозлил. Теперь можно предложить ему нарисовать карикатуру на этого человека. Лучше всего для начала показать образец, какой может быть карикатура, чем она отличается от обычного портрета. Когда ребенок поймет, что не нужно стараться изобразить оригинал в точности, а, напротив, можно исказить яркие черты или просто нарисовать человека таким, каким видит в данный момент, дайте ему бумагу и карандаши. В процессе рисования постарайтесь не одергивать ребенка и не смягчать то, что он рисует и что он при этом говорит. Просто будьте рядом и не осуждайте. Вы также можете показать ребенку, что понимаете его чувства (несмотря на то, что не согласны с тем, что обидчик действительно заслуживает всех ругательных слов, которые при рисовании говорятся в его адрес). Для этого вы можете отразить его чувства словами типа: «Я вижу, ты сильно разозлился на Колю» или «Действительно очень обидно, когда тебя не понимают и подозревают» и т. п. Когда рисунок будет закончен, предложите ребенку подписать его так, как ему хочется. Затем спросите его о том, как он себя сейчас чувствует и что ему хочется сделать с этим «недружеским шаржем» (пусть ребенок совершит это в действительности).

Примечание. Когда Вы будете проводить этот игровой прием, не смущайтесь «негуманностью» и «некультурностью» происходящего. Помните, что это всего лишь игра, и чем больше негативных эмоций в ней сумеет выплеснуть ребенок, тем меньше разрушительных действий ему захочется совершить в общении с реальным человеком. Напротив, порадуйтесь сами и выразите гордость за успехи ребенка, если он смог таким образом избежать драки или крупной ссоры.

**«Мешочек криков».**Как известно, детям очень непросто справляться со своими отрицательными чувствами, ведь те так и стремятся прорваться наружу в форме криков и визгов. Конечно, это не вызывает одобрения у взрослых. Однако если эмоции очень сильны, то неправильно сразу требовать от детей спокойного анализа и поиска конструктивных решений. Сначала нужно дать им возможность немного успокоиться, выплеснуть негатив приемлемым способом. Так, если ребенок возмущен, взволнован, разозлен, словом, просто не в состоянии говорить с вами спокойно, предложите ему воспользоваться «мешочком криков». Договоритесь с ребенком, что пока у него в руках этот мешочек, то он может кричать и визжать в него столько, сколько ему необходимо. Но когда он опустит волшебный мешочек, то будет разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее.

Примечание. Так называемый «мешочек криков» Вы можете изготовить из любого тканевого мешочка, желательно пришить к нему завязочки, чтобы иметь возможность «закрыть» все «кричалки» на время нормального разговора. Получившийся мешочек должен храниться в определенном месте и не использоваться с другими целями. Если под рукой не оказалось мешочка, то можно его переделать в «баночку криков» или даже «кастрюлю криков», желательно с крышкой. Однако использовать их позднее для мирных целей, например для приготовления еды, будет крайне нежелательно.

 **«Рубка дров».**Эту игру особенно хорошо проводить после того, как ребенок долго занимался сидячей работой. Она поможет избавиться от физического и эмоционального напряжения, истратить накопившиеся негативные чувства и получить заряд бодрости. Поинтересуйтесь у ребенка, знает ли он, как нужно рубить дрова. Как нужно держать топор? В какой позе удобнее стоять? Куда обычно кладут чурбан? Чтобы у вас обоих возникла завершенная картина этой физической работы, попросите ребенка изобразить, как происходит сам процесс. Позаботьтесь о том, чтобы вокруг было достаточно свободного места. Пусть Ваш маленький дровосек рубит дрова, не жалея сил. Порекомендуйте ему выше заносить воображаемый топор над головой и резко опускать на воображаемому чурбану. Полезно издавать при этом вместе с выдохом какие-то звуки, например, говорить «Ха!».

Примечание. Тем ребятам, которые нуждаются в большей правдоподобности этого занятия, можно сделать бумажную замену топора, например, плотно свернутый рулон из бумаги или газеты.

Также можно помочь ребенку выразить свой гнев и прийти в спокойное состояние, используя свойства **воды, глины и песка.**Так, когда ребенок лепит фигурку обидчика из глины, он испытывает ощущение контроля ситуации: он может ее создать, сплющить, растоптать и, при желании, снова восстановить. Эти приемы можно применять и в домашних условиях, используя пластилин.

Игры с песком также привлекательны для детей своей «обратимостью». Можно глубоко закопать фигурку, символизирующую обидчика или гнев самого ребенка, попрыгать сверху, полить водой, наложить камней, а когда гнев утихнет, ее снова можно откопать, почистить и использовать в других играх.

Кроме того, работа с сыпучим песком и податливой глиной сама по себе успокаивает ребенка, он больше сосредоточивается на своих тактильных ощущениях, переключается с одних внешних раздражителей на другие.

Также хорошо использовать воду для снятия напряженности и агрессивности детей. Кроме отлично действующего в этом случае плавания, можно применять игры с водой. Например, устроить гонки кораблей. Каждый участник должен подгонять свой корабль, дуя на него из трубочки и не дотрагиваясь руками. Можно придумать что-то вроде водного бильярда, сбивая плавающие пластмассовые или резиновые шарики с помощью других шаров.

**«Прикосновение».**Эта игра поможет ребенку расслабиться, снять напряжение, повысит его тактильную восприимчивость. Подготовьте предметы, сделанные из различных материалов. Это могут быть кусочки меха, стеклянные вещи, деревянные изделия, вата, что-нибудь из бумаги и т. д. Положите их на стол перед ребенком. Когда он их рассмотрит, предложите ему закрыть глаза и попробовать догадаться, чем вы прикасаетесь к его руке. Примечание. Можно также прикасаться к щеке, шее, колену. В любом случае касания должны быть ласковыми, неторопливыми, приятными.

Используемые источники:

<https://nadegda-reabil.ucoz.ru/index/zdravstvujte_my_privetstvuem_vas_na_nashem_sajte/0-72>

<https://u14.edu35.ru/metotd/2012-10-10-05-26-13/468-metodicheskie-rekomenndatsii-dlya-provedeniya-pedagogicheskikh-sovetov-po-voprosam-profilaktiki-agressivnogo-povedeniya-detej-i-podrostkov>