

## Советы подросткам

**Если тебя рассердили действия одноклассника и тебе захотелось его ударить, то мы предлагаем сделать следующее:**

- Снять напряжение с помощью
  - счета до 10;
  - умывания или обмывания рук;
  - направления агрессии на неодушевленный предмет: эспандер, шарики, подушку (если ты дома), боксерскую грушу (если ты в спортивном зале).
- Осознать последствия и постараться не допустить, чтобы они стали реальными.
- Пойти к психологу.

**Если тебя втягивают в драку, мы хотим порекомендовать:**

- Отойти от этого человека в сторону, зайти в класс.
- Сказать обидчику о том, что ты чувствуешь в данный момент:
  - Я зол, но отказываюсь драться с тобой.
  - Я возмущен твоим поведением.
  - Отойди от меня, я не хочу с тобой разговаривать.
  - Я вижу, ты хочешь втянуть меня в драку, я прав?
- Не нападать первым.
- Перевести конфликт в шутку.

**Если ты стал свидетелем драки между одноклассниками, надо:**

- Предложить драчунам продолжить разбор отношений на следующей перемене (есть надежда, что ребята забудут обиду и помирятся; также за это время можно сказать учителю или психологу, они окажут помощь в примирении).
  - Выяснить причину ссоры, попытаться объяснить, что это не причина для драки; рассказать о возможных последствиях (моральные и физические травмы).
  - Если вышеназванные способы не помогают, позвать учителя.
- 

## Советы подросткам

**Если тебя рассердили действия одноклассника и тебе захотелось его ударить, то мы предлагаем сделать следующее:**

- Снять напряжение с помощью
  - счета до 10;
  - умывания или обмывания рук;
  - направления агрессии на неодушевленный предмет: эспандер, шарики, подушку (если ты дома), боксерскую грушу (если ты в спортивном зале).
- Осознать последствия и постараться не допустить, чтобы они стали реальными.
- Пойти к психологу.

**Если тебя втягивают в драку, мы хотим порекомендовать:**

- Отойти от этого человека в сторону, зайти в класс.
- Сказать обидчику о том, что ты чувствуешь в данный момент:
  - Я зол, но отказываюсь драться с тобой.
  - Я возмущен твоим поведением.
  - Отойди от меня, я не хочу с тобой разговаривать.
  - Я вижу, ты хочешь втянуть меня в драку, я прав?
- Не нападать первым.
- Перевести конфликт в шутку.

**Если ты стал свидетелем драки между одноклассниками, надо:**

- Предложить драчунам продолжить разбор отношений на следующей перемене (есть надежда, что ребята забудут обиду и помирятся; также за это время можно сказать учителю или психологу, они окажут помощь в примирении).
- Выяснить причину ссоры, попытаться объяснить, что это не причина для драки; рассказать о возможных последствиях (моральные и физические травмы).
- Если вышеназванные способы не помогают, позвать учителя.

## Памятка для родителей

### ***Шаг 1. Сохраняйте спокойствие и достоинство***

Найдите в себе силы для решения негативной ситуации. Не нужно впадать в панику. Криком, битьём, угрозами вы ничего не добьётесь. Исправить ситуацию можно только в том случае, если вы отнесётесь к ней спокойно и обдуманно.

### ***Шаг 2. Разберитесь в ситуации***

Даже то, что ребёнок совершил правонарушение и вам это известно, отнюдь не означает, что он – закоренелый преступник. Не спешите с категорическими выводами. Постарайтесь определиться, сумеете ли вы сами справиться с ситуацией или же вам необходимо обратиться за помощью к специалистам.

### ***Шаг 3. Сохраните доверие ребёнка к себе***

Поговорите со своим ребёнком на равных. Отсутствие общения приводит к нарастанию непонимания, отдаляет вас и ребёнка друг от друга. Нормальное общение всегда включает в себя способность не только слушать, но и слышать. Оно поможет вам лучше понять своего ребёнка, узнать его взгляды и чувства. У подростков достаточно сильно желание к общению, стремление быть выслушанным. Очень ценным для сохранения доверия может быть разговор-воспоминание о вашем детстве, юности, о совершённых в прошлом ошибках, о вашем собственном опыте курения, употребления алкоголя, неудачного самолечения психических травм. Возможно, в таком разговоре удастся выявить общность ваших прошлых и стоящих сегодня перед ребёнком проблем. Вполне возможно, что ребёнок ведёт себя вызывающе, чтобы самоутвердиться, пережить жизненную драму.

### ***Шаг 4. Узнайте как можно больше о том, что происходит с вашим ребёнком***

Совершив противоправные действия, ребёнок склонен обвинять в случившемся других, хитрить и изворачиваться. Постарайтесь разобраться в ситуации максимально объективно. Обладая необходимыми сведениями, будьте внимательны. Если ваши предположения относительно действий собственного ребёнка подтвердились, не притворяйтесь, что всё в порядке. Дайте понять, что вы в курсе событий.

### ***Шаг 5. Измените своё отношение к ребёнку***

Случившееся должно заставить вас понять, что ваш ребёнок – уже достаточно взрослый, чтобы отвечать за свои поступки.

### ***Шаг 6. Не позволяйте собой манипулировать***

Будьте готовы встретить сопротивление со стороны ребёнка, его раздражение, попытки вами манипулировать. Сюда могут присоединиться демонстративные попытки покончить с собой, чтобы вы своевременно его спасли и исполнили желание подростка. Введение ограничений в конце концов поможет подростку убедиться в том, что он вам небезразличен. А вы не забудьте подчеркнуть, что действуете так, любя и тревожась за него, и поступаете в его интересах.

### ***Шаг 7. Не исправляйте за ребёнка его ошибки***

Заглаживая ошибки своего ребёнка, родители усиливают его чувство безнаказанности. Подобная родительская забота оборачивается «медвежьей услугой»: ребёнок не сталкивается с последствиями своего поведения и не делает нужных выводов, становится безответственным.

### ***Шаг 8. Меньше говорите, а больше делайте***

Беседы, которые имеют нравоучительный характер, содержат угрозы, обещания «посадить» ребёнка, «сдать» его в больницу, быстро становятся для него привычными, вырабатывают безразличие к своему поведению. Он их просто не слушает или делает вид, что слушает, практически не слыша ни единого вашего слова. Такое отношение формируется у ребёнка потому, что вы не выполняете ни одного из своих «страшных» обещаний. Поэтому, выслушав очередные угрозы, он легко даёт обещание исправиться, стать «нормальным» человеком. Обещать будет всё, что угодно, т.к. не собирается ничего выполнять, давно перестав верить в реальность угроз. Ребёнок считает вас своей

собственностью, поэтому не ждёт от вас никаких конкретных действий. Однако, когда вы выполняете свои обещания, он становится гораздо более управляемым и послушным.

***Шаг 9. Приложите усилия, чтобы восстановить взаимоотношения с ребёнком***

Обратитесь вместе с ребёнком к психологу, психотерапевту, убедив его в том, что помощь необходима и вам и ему. Специалист поможет выстроить новые взаимоотношения с вашим ребёнком.

***Шаг 10. Предоставьте ребёнку возможность исправить своё поведение самостоятельно***

Бывают случаи, когда ребёнок сам признаётся в том, что он ведёт себя неконструктивно, но категорически отказывается обращаться за помощью к специалистам. Разрешите ему попробовать исправить ошибки самостоятельно. Это трудно, но возможно. Поэтому дайте ребёнку самому убедиться в этом.

***Шаг 11. Не пускайте процесс на самотёк***

Необходимо поддерживать самостоятельные шаги ребёнка к исправлению. Используйте любые возможности для моральной поддержки.

***Шаг 12. Восстановите доверие к ребёнку***

В первую очередь прекратите обсуждать уже произошедшее. Не напоминайте ребёнку о его проступке, т.к. навязчивые разговоры могут сыграть провокационную роль.

***Шаг 13. Установите разумные границы контроля***

Конечно, вы не сразу успокоитесь, но не позволяйте страхам взять верх над благоразумием, не опускайтесь до обысков, осмотров ребёнка, мелочного контроля за каждым его шагом – это не поможет, а только будет травмировать его.

***Шаг 14. Помогите ребёнку изменить жизнь к лучшему***

Постарайтесь найти время для общения и совместных занятий с подростком. Вместе ходите в театры, музеи, на спортивные соревнования. Поощряйте его увлечения, интересы, помогите ему найти дело по душе. Не оставляйте достижения детей без внимания. Напоминайте им, что всё плохое проходит.

## Памятка для педагогов

**Агрессия** – это физическое или вербальное поведение, направленное на причинение вреда другим, это всякое умышленное действие, причинившее душевную или физическую травму другим. Агрессивное состояние сопровождается эмоциональным состоянием гнева, враждебности, ненависти и т.п. Агрессивное действие выражается в непосредственном агрессивном акте причинения вреда другому человеку: оскорблениях, издевательствах, драках, избиениях.

### Диагностические критерии агрессивности для детей среднего школьного возраста и подростков

В данной возрастной категории качеством агрессивности обладают дети, у которых в течении шести и более месяцев одновременно проявляются как минимум три критерия.

- Угрожают другим людям (вербально, взглядом, жестом).
- Иницируют физические драки.
- Используют в драке предметы, которые могут ранить.
- Физически жестоки по отношению к людям и животным (намеренно делают больно).
- Воровство по отношению к человеку, который не нравится.
- Намеренная порча имущества.
- Шантаж, вымогательство.
- Отсутствие дома ночью без разрешения родителей.
- Побег из дома.
- Не ходит в школу либо выгнали из школы.

### Характерологические особенности агрессивных детей

Три важнейшие характерологические особенности:

1. Имеют высокий уровень личностной тревожности.
2. Имеют неадекватную самооценку, чаще низкую.
3. Чувствуют себя отверженными.

В связи с этим:

- Воспринимают большой круг ситуаций как угрожающих, враждебных по отношению к ним.
- Сверхчувствительны к негативному отношению к себе.
- Заранее настроены на негативное восприятие себя со стороны окружающих.
- Не оценивают собственную агрессию как агрессивное поведение.
- Всегда винят окружающих в собственном деструктивном поведении.
- В случае намеренной агрессии (нападение, порча имущества и т. д.) отсутствует чувство вины, либо вина проявлена очень слабо.
- Склонны не брать на себя ответственность за свои поступки.
- Имеют ограниченный набор реакций на проблемную ситуацию.
- В отношениях проявляют низкий уровень эмпатии.
- Слабо развит контроль над своими эмоциями.
- Слабо осознают свои эмоции, кроме гнева.
- Боятся непредсказуемости в поведении родителей.
- Имеют неврологические недостатки: неустойчивое рассеянное внимание, слабая оперативная память, неустойчивое запоминание.
- Не умеют прогнозировать последствия своих действий (эмоционально застревают на проблемной ситуации).
- Положительно относятся к агрессии, так как через агрессию получают чувство собственной значимости и силы.

### Четыре шага снижения агрессии у подростка.

**Первый шаг.** Гармонизация эмоциональной сферы подростка (организация различных мероприятий, где подросток получит положительный опыт). Например, такие мероприятия, как: «Фабрика звезд», «Минута славы», «День звезды», «Доска знакомства», «Выставка достижений». А

также организация психологических игр, которые способствуют отреагированию отрицательных эмоций.

**Второй шаг.** Реабилитация «Я» подростка. Организация различных игр, клубов, обсуждений.

**Третий шаг.** Переориентация поведения. В основном, на этом этапе начинают работу в тренинговых группах по снятию агрессии.

В рамках тренинга хорошо использовать театральные игры, эмоциональные этюды, упражнение «Мое состояние», игры-путешествия, игры с куклами, игры с глиной (соленым тестом или пластилином) и др..

Тренинги по снятию агрессии должны решать следующие задачи:

- Создать атмосферу взаимного признания, безопасности и поддержки;
- Условия уникальности, таким образом, стимулируя толерантность;
- Формирование и развитие навыков уверенного поведения;
- Помочь найти свою позицию в общении на основе анализа агрессивных установок в отношении людей.

**Четвертый шаг.** Работа с родителями: решение эмоциональных, личностных проблем, потом переориентация родительского поведения.