

Добрые советы №7  
Профилактика  
агрессивного поведения  
подростков

Консультация для обучающихся,  
родителей и педагогов

Авто-составитель

Екатерина Владимировна Золотарева,  
педагог-психолог МАОУ гимназия №18

# Тест на выявление уровня агрессивности ребенка

Прочитайте вопросы и ответьте на них «да» или «нет». Если вопрос вызывает затруднение, то вспомните, как бывает чаще.

1. Можно ли сказать, что ваш ребенок не агрессивнее других детей?
2. Верно ли, что ваш ребенок не ломает игрушки?
3. Верно ли, что ваш ребенок не ломает вещи (он исследует их, а не портит)?
4. Правда ли, что даже в плохом настроении ваш ребенок не бросает предметы на пол?
5. Бывает ли, что в раздражении ваш ребенок может замахнуться и ударить кого-либо?
6. Верно ли, что ваш ребенок никогда не оторвет листочек или цветок у комнатного растения?
7. Можно ли быть уверенным, что на улице, подойдя к собаке или кошке, ваш ребенок нарочно не наступит на него, не ущипнет?
8. Правда ли, что он никогда не обидит насекомое?
9. Замечаете ли вы, что играя с близким человеком (бабушкой, сестрой) ребёнок может причинить ему нечаянную боль?
10. Всегда ли, играя с более слабыми детьми, ваш ребенок соизмеряет силы?
11. Правда ли, что играя с куклами, ваш ребенок может выколоть им глаза, оторвать ручки или ножки?
12. Правда ли, что характерным игровым приемом вашего ребенка бывает «стрижка» ушей, волос, «лишних» деталей у кукол и других игрушек?
13. Верно ли, что ваш ребенок даже в гневе или раздражении не разбивает посуду?
14. Бывает ли, что когда вашего ребенка никто не видит, он щиплет, дергает за волосы или кусает другого ребенка?
15. Верно ли, что рассматривая книжку, он может вырвать страницу?
16. Верно ли, что ваш ребенок во время рисования нередко ломает грифель карандаша сильным нажатием?
17. Случается ли, что находясь рядом с другим ребенком, ваш ребенок толкает и пихает его?
18. Случается ли, что в ответ на замечания взрослых, ваш ребенок употребляет бранные слова?
19. Случается ли ему употреблять ненормативную лексику в ссорах с другими детьми?
20. Бывает ли, что от обиды ваш ребенок нередко уходит в другую комнату, бьет подушку, стены, мебель?

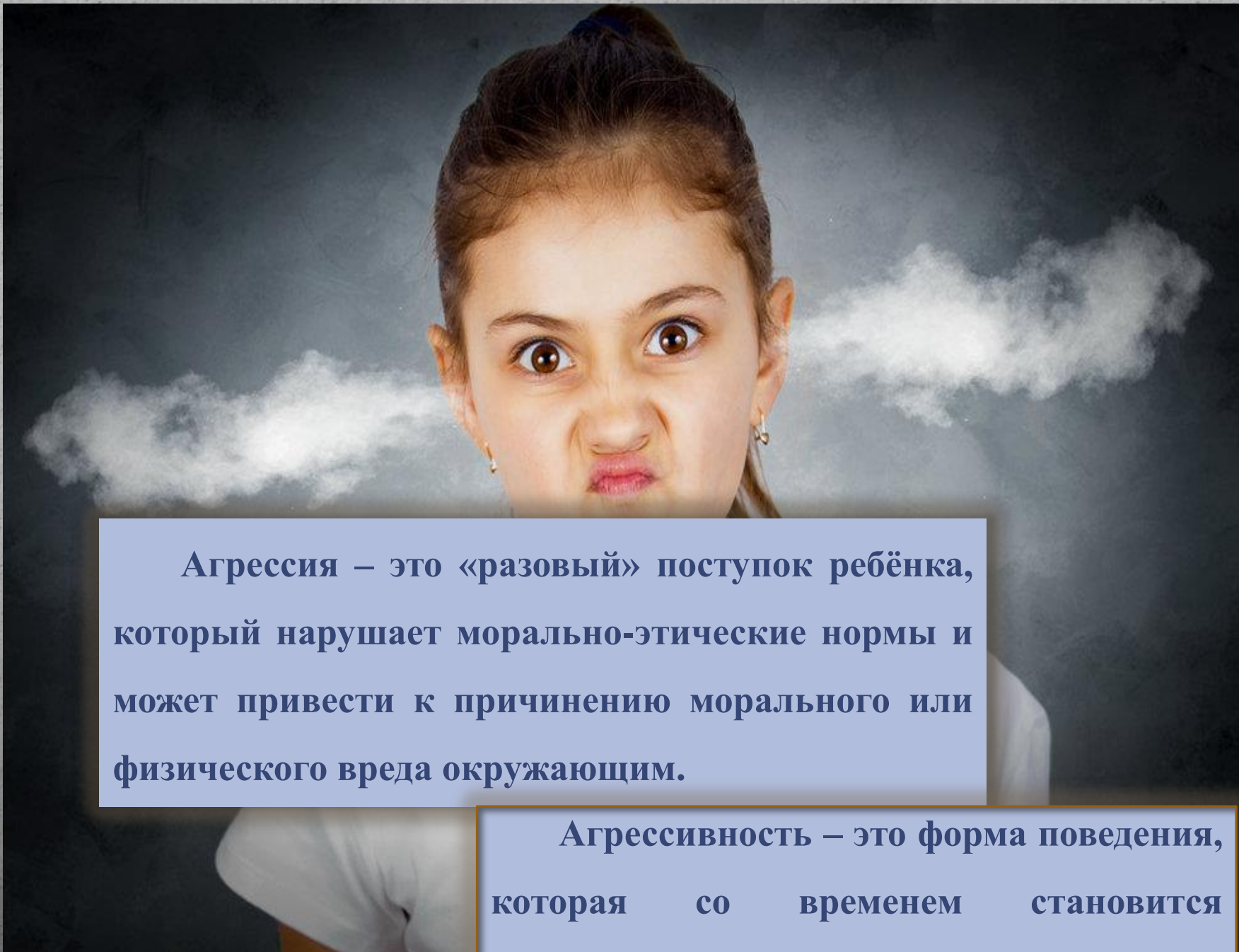
А теперь сравните ваши ответы с Ключом, приведенным ниже, и подсчитайте, сколько ответов совпало.

## Ключ к тесту:

1. нет 2. нет 3. нет 4. нет 5. да 6. нет 7. нет 8. нет 9. да 10. нет 11. да 12. да 13. нет 14. да 15. да 16. да 17. да 18. да 19. да 20. да  
0-5 баллов. По поводу агрессивности вашего ребенка можете не беспокоиться. Подумайте лучше о том, всегда ли ваш ребенок может защитить себя в сложных ситуациях, не оказывается ли он мишенью агрессивности других детей?  
6-12 баллов. Это средний показатель агрессивности, присущий большинству детей дошкольного возраста. Постарайтесь понять, в каких именно ситуациях она проявляется и исключить или видоизменить эти ситуации  
13 и более баллов. Скорее всего, вы не совсем правильно обращаетесь с ребенком. Если не получится понять, что именно вызывает агрессивность вашего ребенка, то лучше разобраться в этом вместе с психологом.


**Если Вы обнаружили признаки агрессивного поведения, может быть наш журнал Вам поможет выявить и устранить причину...**





**Агрессия – это «разовый» поступок ребёнка, который нарушает морально-этические нормы и может привести к причинению морального или физического вреда окружающим.**

**Агрессивность – это форма поведения, которая со временем становится «привычной».**



**Проблема воспитания детей подросткового возраста с агрессивным поведением является одной из центральных психолого-педагогических проблем. Все чаще приходится сталкиваться с явлениями игнорирования общественных норм и агрессивного поведения детей.**

**Агрессивное поведение может приводить подростков к различным правонарушениям. Несовершеннолетние являются наиболее криминально активной частью населения. Повышается агрессивность и дерзость подростков при совершении преступлений, возрастает число случаев изъятия у несовершеннолетних наркотических средств. Важной составляющей является изучение различных факторов, оказывающих влияние на формирование агрессивных форм поведения в подростковом возрасте.**

**Сейчас, как никогда, важно изучить причины, вызывающие агрессивность у подрастающего поколения, чтобы предотвратить дальнейшее разрушение в отношениях между ребенком и окружающими его людьми, оказать ему содействие в налаживании социально значимых контактов**



# В каких основных формах выражается агрессия подростков?

**Физическая агрессия:**

Подросток использует физическую силу против других людей

**Вербальная агрессия:**

Подросток выражает свои негативные чувства при помощи слов, угроз, крика и т.п.

**Раздражительность:**

Подросток грубит по малейшему поводу, становится резким и вспыльчивым.

**Подозрительность:**

Подросток негативно настроен по отношению к окружающим, не доверяет им, считая, что «все против него».

**Косвенная агрессия:**

Подросток пытается выразить свою агрессию, направленную на кого-то конкретного, посредством других людей (злые шутки, сплетни, травля).

**Обида:**

Подросток может обидеться по малейшему поводу, причём обида может быть направлена на конкретного человека (сверстника или взрослого) или «на весь мир».



## **Факторы, способствующие росту агрессивности у подростков:**

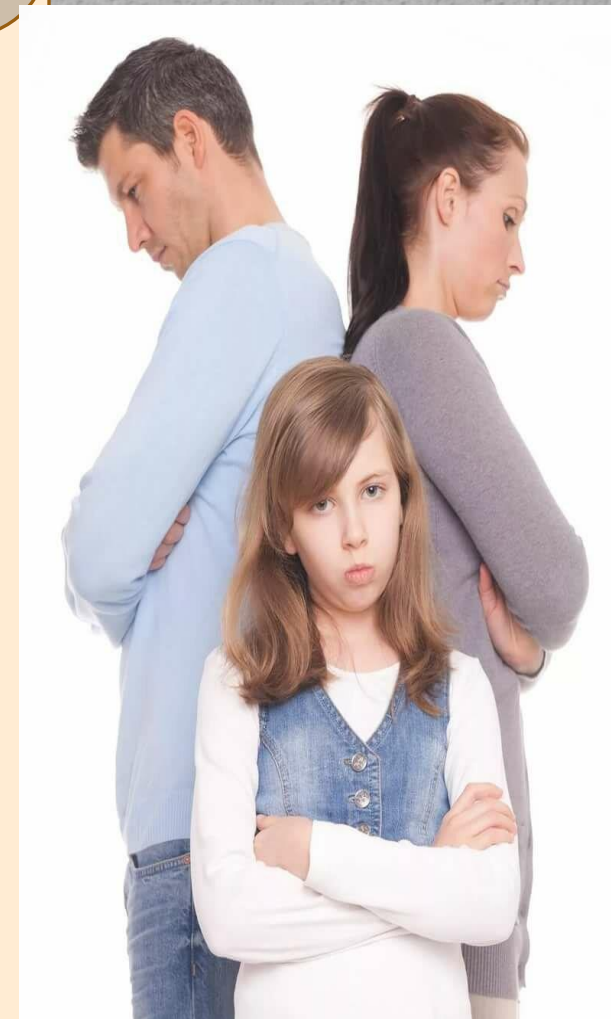
**1. Эндокринный взрыв, резкое нарастание половых гормонов, главным образом тестостерона у мальчиков, способствующего росту агрессивности.**



**2. Органические поражения головного мозга – травмы, арахноидиты, менингиты и т.д.**

### **3. Отношение взрослых – школы, родители, отношение со сверстниками.**

У подростков, имеющих проблемы в отношениях с одноклассниками, учителями, более высокий уровень агрессии. Доказана прямая связь высокого уровня агрессии в тех классах, где часто меняется классный руководитель, что также приводит к снижению школьной адаптации. Выявлено, что условия образовательного процесса в школе и собственно педагогического воздействия могут повысить риск развития у школьников агрессии как следствия нарушения психического здоровья.



# Основные «семейные» причины возникновения агрессивности у подростков:

Отвержение  
(непринятие  
ребенка).



Сверхтребовательность  
(чрезмерная критика,  
наказание за малейшие  
провинности).

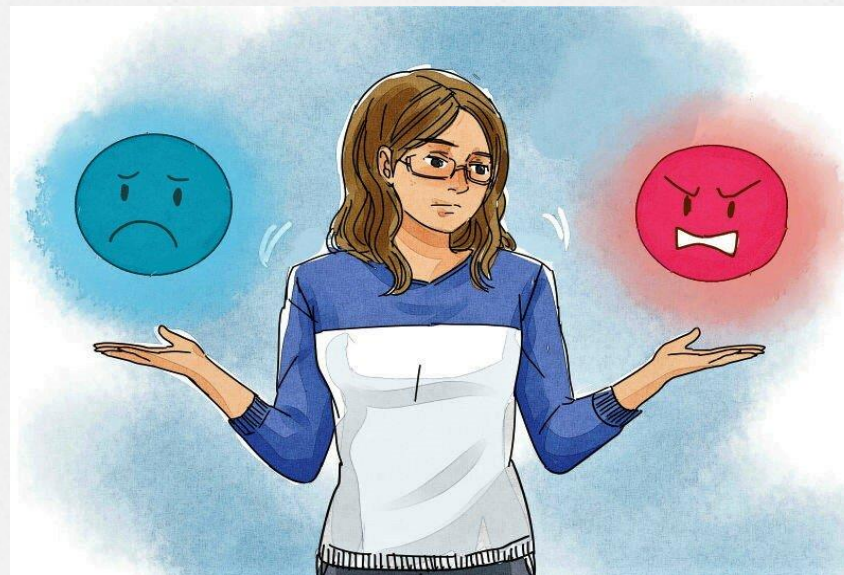
Ужесточение  
контроля

Гиперопека

Родители как  
пример своего  
поведения.



**Советы подростку как справиться с агрессией**



## **1. Учись самоконтролю.**

Контролируйте свои эмоции во время словесной перепалки, замолчите, представьте вашего врага в самом ужасном состоянии, в каком он только может быть, посочувствуйте ему – злость пройдет сама собой.

**2. Давайте разрядку  
своей негативной  
энергии: устраивайте  
бои подушками, можно  
потопать ногами.  
Занимайтесь спортом  
(фитнес, бег, танцы,  
прогулки на свежем  
воздухе).**





### 3. Счёт.

Очень эффективный прием, чтобы помочь успокоиться, называется «3 + 10». Вы можете распечатать эту формулу на больших листах бумаги и развесить по всему дому. Затем научитесь правильно ее использовать: «Как только ты чувствуешь, что тело посылает тебе предупреждающие знаки, говорящие о том, что ты теряешь контроль над собой, сделай две вещи. Во-первых, сделай три глубоких медленных вдоха. Представим, что мы поднимаемся на эскалаторе. На первой ступени набираем полную грудь воздуха и медленно поднимаемся вверх. Держим воздух, держим! Теперь медленно едем вниз и так же медленно выпускаем воздух из груди, повторяем подъем и спуск три раза. Это цифра три из формулы. Теперь медленно сосчитай в уме до десяти. Вот и цифра десять. Соедини их вместе, получится «3 + 10», и это поможет тебе успокоиться».



**4. Больше смейтесь.** Удивительно, но очень действенным способом, благодаря которому можно быстро избавиться от возбужденного состояния является смех.

Положительные эмоции не только улучшают настроение, но и заряжают позитивом. Вспомните смешной анекдот, и раздражение от происходящего моментально исчезнет.



**5.Разорви на кусочки!** Можно нарисовать или написать то, что расстраивает на листе бумаги. Затем разорвать лист на мелкие кусочки и «бросить гнев» прочь.



# Рекомендации родителям подростка





**1. Прежде всего, проанализируйте собственное поведение и стиль отношений между членами семьи. Дети копируют поведение своих родителей.**



## **2. Позволяйте ребенку выражать свои эмоции.**

Уточняйте, что чувствует ребенок во время агрессивной вспышке, акцентируйте его внимание на его собственных чувствах. Часто агрессия становится следствием страха, злости или обиды.

Слезы – это природный механизм для адаптации. Детям важно иметь доступ к слезам, и **МАЛЬЧИКАМ** тоже. Обеспечьте ребенку безопасное место, где он сможет выразить свои эмоции и оградите его от «советчиков» и желающих пристыдить.

### 3. Научите ребенка принимать свои решения.



Приложите совместные усилия для того, чтобы подросток развил свою собственную индивидуальность, самоуважение. Нужно поднять его самооценку. Он должен находить в себе силы говорить «нет» целой «стае» и отказываться от предложений пойти за разъяренной толпой. Благодаря этому ваш ребенок сможет избежать пристрастия к алкоголю, сигаретам и наркотикам. Даже если подростка сочтут маменькиным сыночком или хлюпиком, его не должно это волновать.

#### **4. Оставайтесь спокойным взрослым**

Разговаривайте спокойно, не повышайте голос, старайтесь сохранить выдержку и сдержанность. Разделяйте эмоции ребенка, но не «заряжайтесь» сами – вы не напуганы, не злитесь. Важно сохранять партнерские отношения. А сделать это может только спокойный, уравновешенный взрослый.



## 5. Откажитесь от желания преподать урок.



Снижайте напряжение, избегайте проявлений, способных усилить накал страстей, откажитесь от насмешек и сарказма, не пытайтесь продемонстрировать власть, не приказывайте ничего ребенку, не давите, не выдвигайте жесткие требования и ни в коем случае не наказывайте подростка физически.

## 6. Совместный досуг.



Уделяйте время и внимание своему ребенку! Это позволяет почувствовать ребенку, что для вас он самый важный и любимый человек в мире. Ощущение собственной значимости и ценности для родителей формирует у ребенка здоровую нервную систему, самооценку и дружелюбное настроение. Хотя бы 15-20 минут в день родители должны посвящать своему ребенку и только ему, забыв про свои "взрослые" дела. Это может быть и игра, и беседа, и чтение книги, какое-либо общее занятие. Ничто не должно отвлекать взрослого (телевизор, телефон, домашние дела и т.д.).



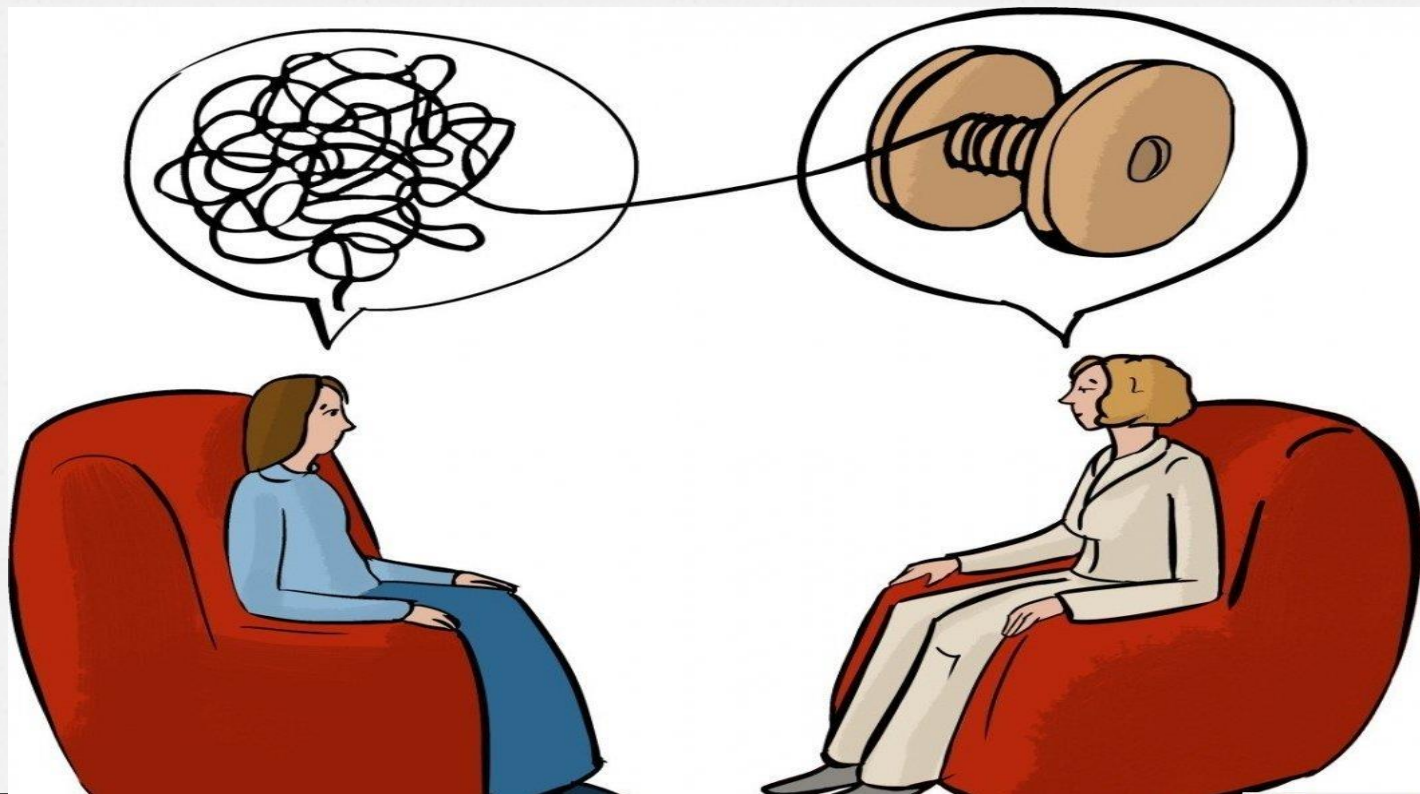
## 7. Повышайте самооценку ребенку

Если ребёнок не уверен в себе, то в он не уверен и в окружающих. Низкая самооценка «рисует» в воображении опасность, которая может исходить от ровесников, родителей, педагогов. В подобных случаях ребёнок не дожидаясь, когда его обидят, начинает вести себя агрессивно сам, предупреждая таким образом придуманную атаку «из вне».



Родителям следует акцентировать внимание ребенка на его сильных сторонах, достоинствах, а не на недостатках. Важно поощрять его в начинаниях, чтобы появилось желание проявлять свои таланты, сильные стороны. Но при этом нужно помочь ребенку соразмерно оценить свои силы, определить слабости, найти способ избавиться от смущения и робости.

Если чувствуете, что не можете справиться сами с агрессией ребенка, то вы всегда можете обратиться за консультацией к специалистам (семейный психолог, школьный психолог).

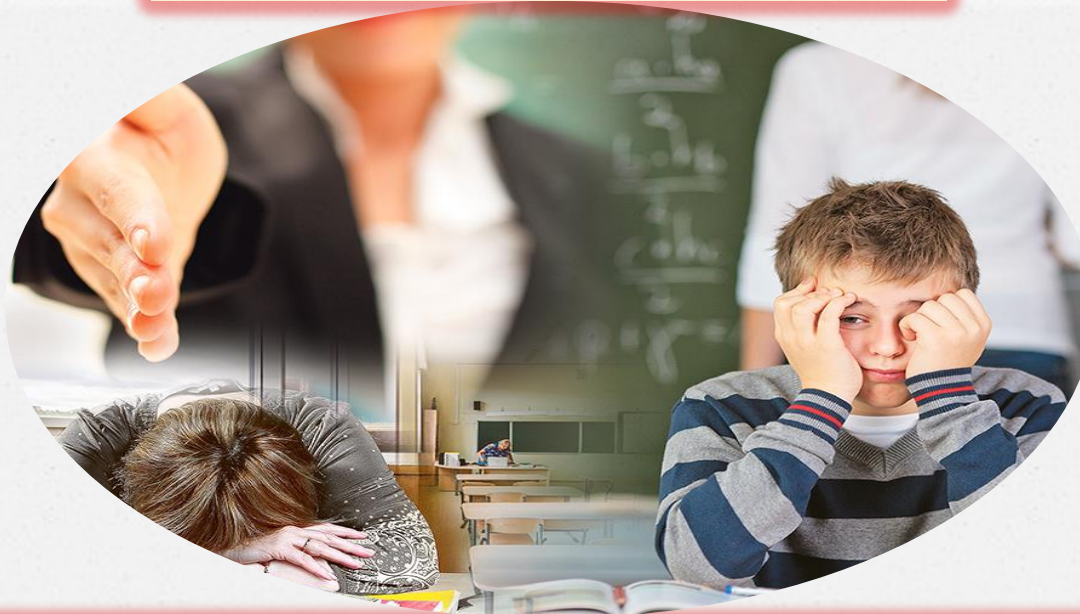




**Рекомендации педагогам  
в работа с агрессивными  
подростками**



# 1. Конфликты на уроках



Ваши нервы, спокойствие и здоровье в ваших руках, поэтому берегите их и не тратьте на бесполезные сиюминутные споры и выяснения отношений с учениками, возникающие в течение урока – это обычно приводит лишь к затяжному конфликту и срыву урока. Лучше отложите их на послеурочное время. Переключите внимания, предложите какое-нибудь задание. Если вы чувствуете, что не справитесь в одиночку, то обратитесь за помощью либо к психологу, либо к человеку, которого данный ученик больше всех уважает.



**2. В случаях неправильного ответа на заданный вопрос,** не сравнивать с успешными ответами сверстников, лучше обратить внимание на возможность исправления ошибки или плохой оценки. В случаях же любого правильного или близкого к правильному ответа поощрять такого подростка вниманием и похвалой при всем классе. Важно дать понять «трудному» подростку, что он не хуже других, что он имеет право на ошибку.

### 3. Сохранение положительной репутации ребенка.

Ребенку, особенно подростку, очень трудно признать свое поражение. Самое страшное для него – публичное осуждение на уроке и негативная оценка. Дети и подростки стараются избегать подобных ситуаций любой ценой. Плохая репутация, закрепившаяся за ребенком, становится самостоятельной побудительной силой его агрессивного поведения.



#### **4. Пусть за что-то отвечает в школе.**

Давайте внеурочные поручения, позволяющие ребенку проявить свои способности.

Развитие человека осуществляется в деятельности — об этом никогда не следует забывать.

В том случае, если подростку предоставить возможность деятельности социально значимой, общественно одобряемой и результативной, его стремление к самореализации найдет достойный выход.



## 5. Создайте благоприятный психологический климат в классе



Для создания положительного климата в классе, необходимо ставить цели и создавать условия для организации совместной деятельности детей, информировать их о ходе реализации совместных задач, поощрять активность, инициативу, креативность;

Находить общие интересы, которые объединили бы детей класса, и на их основе организовывать общие дела;

Формировать традиции класса, участвовать в общешкольных традиционных делах, если есть свободное время - привлекать ребят проводить его вместе, сходить в поход, отдохнуть;



Главное условие - искренность  
взрослого, соответствие его  
невербальных реакций словам.





1. Агрессия и агрессивное поведение подростков [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://www.studfiles.ru/preview/2378034/>

2. Басс, А., Дарки, А. Агрессивность [Электронный ресурс] / А, Басс, А, Дарки. – Режим доступа:

<http://www.pinfos.ru/fcns-521-3.html>

3. Заостровцева, М. Н., Перешеина, Н. В. Агрессивное поведение (коррекция поведения школьников) [Текст] / М.Н. Заостровцева, Н.В. Перешеина. – М.: Просвещение, 2006. – 105с.