**Практические рекомендации по снижению агрессии**

1. Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.

   В тех случаях, когда агрессия подростков не опасна и объяснима, можно использовать следующие позитивные стратегии:

* полное игнорирование реакций подростка - весьма мощный способ  прекращения нежелательного поведения;
* выражение понимания чувств подростка ("Конечно, тебе обидно...");
* 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").

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

    После того как подросток успокоится, целесообразно обсудить с ним его поведение. Следует описать, как он вел себя во время проявления агрессии, какие слова говорил, какие действия совершал, не давая при этом никакой оценки. Критические высказывания, особенно эмоциональные, вызывают раздражение и протест, и уводят от решения проблемы.

  Анализируя поведение подростка, важно ограничиться обсуждением конкретных фактов, только того, что произошло "здесь и сейчас", не припоминая прошлых поступков. Иначе у подростка 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 подростком 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 сержусь, когда на меня кто-то громко кричит");
* апелляция к правилам ("Мы же с тобой договаривались!").

3. Контроль над собственными негативными эмоциями.

    Специалистам и родителям необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодействия с агрессивными детьми. Когда подросток демонстрирует агрессивное поведение, это вызывает сильные отрицательные эмоции - раздражение, гнев, возмущение, страх или беспомощность. Взрослым нужно признать нормальность и естественность этих негативных переживаний, понять характер, силу и длительность возобладавших над ними чувств.

   Когда взрослый человек управляет своими отрицательными эмоциями, то он не подкрепляет агрессивное поведение подростка, сохраняет с ним хорошие отношения и демонстрирует, как нужно взаимодействовать с агрессивным человеком.

4. Снижение напряжения ситуации.

   Основная задача взрослого, сталкивающегося с подростковой агрессией - уменьшить напряжение ситуации. Для этого необходимо:

* не повышать голос, не менять тон на угрожающий;
* не демонстрировать власть ("Будет так, как я скажу");
* не кричать;
* не принимать агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор "сквозь зубы";
* не использовать сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
* не использовать негативную оценку личности подростка, его близких или друзей;
* не использовать физическую силу;
* не втягивать в конфликт посторонних людей;
* не настаивать на своей правоте;
* не читать нотации, проповеди;
* не делать обобщения типа: "Вы все одинаковые", "Ты, как всегда...", "Ты никогда не...";
* не сравнивать ребенка с другими детьми - не в его пользу.

 5. 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.

6. Сохранение положительной репутации подростка.

    Для сохранения положительной репутации целесообразно:

* публично минимизировать вину подростка ("Ты не важно себя чувствуешь", "Ты не хотел его обидеть"), но в беседе с глазу на глаз показать истину;
* не требовать полного подчинения, позволить подростка выполнить ваше требование по-своему;
* предложить подростку компромисс, договор с взаимными уступками.

   Настаивая на полном подчинении (то есть на том, чтобы подросток не только немедленно сделал то, что вы хотите, но и тем способом, каким вы хотите), можно спровоцировать новый взрыв агрессии.

7. Демонстрация модели неагрессивного поведения.

    Поведение взрослого, позволяющее показать образец конструктивного поведения и направленное на снижение напряжения в конфликтной ситуации, включает следующие приемы:

* нерефлексивное слушание (нерефлексивное слушание - это слушание без анализа (рефлексии), дающее возможность собеседнику высказаться. Оно состоит в умении внимательно молчать. Здесь важны оба слова. Молчать - так как собеседнику хочется, чтобы его услышали, и меньше всего интересуют наши замечания; внимательно - иначе человек обидится и общение прервется или превратится в конфликт. Все, что нужно делать - поддерживать течение речи собеседника, стараясь, чтобы он полностью выговорился.);
* пауза, дающая возможность подростку успокоиться;
* внушение спокойствия невербальными средствами;
* прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;
* использование юмора;
* признание чувств подростка.

 8. Предупреждение агрессивных действий детей.

* никогда не следует поощрять подростка за проявленную агрессивность;
* в необходимых случаях такого подростка успокаивает временная изоляция с кратким разъяснением причины;
* если конфликт возникает среди маленьких детей, то стоит его временно оставить среди них: пусть почувствует, что такое проявить агрессивность без явной причины на нее;
* если ребенок готов к нанесению удара (укусу и т.д.), то лучше быстро остановить его и резко предупредить его “Нельзя!”.
* изредка стоит дать ребенку почувствовать и испытать подобное действие со стороны близких с последующим разъяснением.

 9. Обращение с ребенком после агрессивного поведения:

* подыскать адекватную форму наказания после четкого объяснения его проступка;
* искать выход по переориентации его энергии по социально правильному руслу;
* следует помнить: частые наказания неэффективны, а безнаказанность еще больше портит;
* придумать новые приемы переключения ребенка на новые виды отношений (игра, самообслуживание и т.д.).

10. Обучение ребенка техникам и способам управления собственным гневом. Развитие контроля над деструктивными эмоциями.

* Комкать и рвать бумагу.
* Бить подушку или боксерскую грушу.
* Топать ногами.
* Написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу.
* Втирать пластилин в картонку или бумагу.
* Посчитать до десяти.
* Самое конструктивное - спортивные игры, бег.
* Вода хорошо снимает агрессию.