негативными эмоциями (рвать и комкать бумагу, считать до десяти, самое конструктивное – спортивные игры и бег, вода хорошо снимает агрессию).

* Следует помнить: частые наказания неэффективны, а безнаказанность еще больше портит.

***ПРИЗНАКИ НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ:***

***Эмоциональные***  *-* не понимают чувств и переживаний других людей; - ощущают себя отверженными, одинокими; - во всех своих ошибках обвиняют окружающих. ***Поведенческие***  - легко теряют контроль над собой; - намеренно создают конфликтные ситуации; - демонстрируют вспышки ярости (хлопают дверьми, кричат, швыряют и ломают предметы). ***Физические***  - страдают головными болями; - отличаются угрюмым, тоскливым настроением.

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «ПРОМЕТЕЙ»

**Адрес:** 196210, СПб, ул. Пилотов, д.32 лит. А, (метро Московская) Тел.: 612-13-19, **Т/ф:** 647-34-36, 647-34-37 **E-mail:** vypusknik95@mail.ru **Сайт:** [www.prometey-spb.org](http://www.prometey-spb.org)

***Формы работы в СРЦН «ПРОМЕТЕЙ» для преодоления агрессивного поведения***

* Спортивные мероприятия, занятия в спортивном зале.
* Арт-терапия (песочная терапия, кино-терапия, ИЗО, музыка).
* Тренинги на формирование навыков бесконфликтного поведения.
* Занятия в релаксационной комнате.
* Игра – терапия.

**Спб ГБУ «СРЦН**

 **«ПРОМЕТЕЙ»**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

 **АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**



 Санкт-Петербург

 2015

 **АГРЕССИЯ** – (от лат.- **aggredi –** нападать) индивидуальное или коллективное поведение, действие, направленное на нанесение физического или психологического вреда, ущерба, либо на уничтожение. В значительной части случаев сопровождается эмоциональными состояниями гнева, враждебности, ненависти и т.д.

***В психологии под агрессией понимают стремление подчинить себе других или доминировать над ними.***

***ПРИЧИНЫ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ:***

* **Внутрисемейные конфликты;**
* **Неуважение к личности ребенка (некорректная и нетактичная критика);**
* **Чрезмерный контроль;**
* **Отказ в праве на личную свободу;**
* **Неприятие детей родителями ( хотя родители могут не говорить напрямую, ребенок прекрасно «считывает» информацию с их жестов и интонации);**
* **В случае запрета на физическую активность, агрессия будет обусловлена накопившимся переизбытком энергии;**
* **Личный отрицательный опыт;**
* **Недовольство собой;**
* **Повышенная раздражительность;**
* **Чувство вины;**
* **Тип темперамента и особенности характера;**
* **Плохое самочувствие, переутомление;**
* **Влияние продуктов питания;**
* **Влияние неблагоприятной окружающей среды (шум, теснота, повышенная температура воздуха);**
* **Мальчики чаще проявляют активную агрессию, чем девочки;**
* **Агрессия чаще проявляется в дошкольном и подростковом возрасте.**

***РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ОБЩЕНИЮ С АГРЕССИВНЫМ РЕБЕНКОМ:***

* Проявите спокойствие в случае незначительной агрессии. Выразите понимание чувствам ребенка. Переключите его внимание.
* Делайте акцент на поступках (поведении), а не на личности. Констатируйте факт («ты ведешь себя агрессивно»).
* Контролируйте собственные негативные эмоции.
* Способствуйте снижению напряженной ситуации (не повышайте голос, не демонстрируйте власть, не используйте физическую силу и т.д.).
* Анализируйте поведение не в момент проявления агрессии, а после того, как ситуация разрешится и все успокоится.
* Публично минимизируйте вину ребенка («ты не хотел его обидеть»), но в беседе с глазу на глаз покажите истину.
* Следует обучить ребенка способам управления своими