

### **«Брыкашки»**

*Ребенок ложится на ковре на спину. Ноги свободно раскинуты, и он начинает медленно брыкаться, касаясь пола попеременно левой и правой ногой. Постепенно увеличивается сила и скорость данных действий. На каждый удар ногой об пол ребенок говорит: «Нет!». Упражнение способствует эмоциональной разрядке и снятию мышечного напряжения.*

### **«Апельсиновый Джо»**

*Подросткам предлагается поиграть со своей силой. По команде ведущего необходимо будет выдавливать сок из апельсина в емкость. Но команды будут не простые. Сила имеет числовые значения: 4—очень сильно, 3—сильно, 2—средне сильно, 1—легкое давление, 0—не давить вообще. Каждый получает емкость для сока, апельсин, полотенце. По команде ведущего вся группа начинает давить сок. В конце—проба сока. Снятие физической агрессии.*

### **«Рисую, что хочу»**

*Полная свобода в рисунке, изобразительных материалах, темпе рисования. Взрослый во время рисования не вмешивается.*

МОУ СОШ №13 с углубленным  
изучением отдельных предметов  
Адрес: ул. Н. Вирты, 96  
Контактный телефон: 51-28-48  
Факс: 55-39-12

# Психолого-педагогическая лаборатория Школа без агрессии

Психолого-педагогические  
рекомендации



Тамбов  
2008 г.

## «Золотые правила педагогики»

- не фиксировать внимание всех на нежелательном поведении ребенка и не впадать самому в агрессивное состояние;
- наиболее адекватное поведение взрослого – это веское осуждение агрессии ребенка, но без жестких наказаний в случае проступка;
- старайтесь прежде всего выяснить причину агрессии и спокойно, тактично ее устранить;
- дайте возможность ребенку снять агрессию, выплеснув эмоции через игры и релаксационный тренинг;
- старайтесь лишний раз приласкать ребенка, показав, что его ценят и любят.
- реагируйте и откликайтесь на любые позитивные сдвиги в поведении ребенка, даже если они незначительные.

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину:

- -В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло - зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь... Другой волк представляет добро—мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность...

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

- - А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

- **-Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.**

### Советы родителям:

-желательно участвовать в подборе компьютерных игр и телепередач.

-говорить с подростками о недопустимости агрессивного поведения в реальной жизни, о его возможных последствиях не только для самого ребенка, но и для окружающих.

-следить, чтобы ребенок не участвовал в конфликтах между взрослыми.

## Правила профессиональной деятельности педагога, работающего в школе без агрессии

- 1.Принимайте ученика таким, какой он есть, независимо от его внешних данных, уровня развития интеллекта, способностей. Не оценивайте личность ученика лишь через призму получаемых отметок, а его знания – в зависимости от поведения.
2. Обеспечьте эмоциональный комфорт ребенку в школе. Для этого:
  - будьте ему старшим другом и опорой;
  - стремитесь понять индивидуальные особенности ученика;
  - проявляйте терпимость к его недостаткам;
  - не навязывайте своего мнения;
  - будьте тактичны;
  - доверяйте детям;
  - не допускайте расхождений между словом и делом;
  - не сравнивайте ребенка с другими детьми.
3. Не устраивайте ребенку «прилюдных разборок». Скажите ему обо всем наедине.
4. Никогда не критикуйте личность, а давайте оценку только негативного поступка.
5. Никогда не «воюйте» с детьми: если вам и удастся настоять на своем, то дети отплатят вам своим упрямством и бездействием.