**Практические рекомендации по коррекции агрессивного поведения подростка**

***(педагог-психолог Суродина О.В.)***

1. ***Спокойное отношение в случае незначительной агрессии подростка****.*

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

* мощный способ прекращения агрессивных проявлений поведения — игнорирование реакций подростка;
* рекомендуется также использовать словесные выражения, показывающие понимание чувств подростка, например: «конечно же, тебе обидно…», — а также предлагать подростку какие-либо задания, переключая его внимание;
* позитивное обозначение поведения («Ты злишься потому, что ты устал»).

1. ***Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности подростка.***

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?»);
* озвучивание своих чувств по поводу поведения подростка («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.***

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

***4. Снижение напряжения ситуации.***

Основная задача взрослых, столкнувшихся с подростковой агрессивностью, — снизить напряжение ситуации.

Для этого необходимо:

* не повышать голос, не менять тон на угрожающий;
* не демонстрировать власть («Будет так, как я скажу»);
* не использовать сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
* не использовать негативную оценку личности подростка, его близких или друзей;
* не использовать физическую силу;
* не сравнивать подростка с другими не в его пользу.

***5. Обсуждение проступка.***

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 подростка.

***6. Сохранение положительной репутации подростка.***

Взрослым необходимо публично минимизировать вину, однако в личной беседе показать подростку, как дело обстоит на самом деле, не требовать от подростка полного подчинения, позволяя выполнить требование по-своему, и предложить компромисс.

***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. Оно состоит в умении внимательно молчать. Все, что нужно делать — поддерживать течение речи собеседника, стараясь, чтобы он полностью выговорился;
* пауза, дающая возможность подростку успокоиться;
* прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;
* использование юмора;
* признание чувств подростка.