

Рекомендации детям, подросткам по преодолению агрессии

Если тебя рассердили действия одноклассника и тебе захотелось его ударить, то мы предлагаем сделать следующее:

Снять напряжение с помощью:

- счета до 10;
- умывания или обмывания рук;
- направления агрессии на неодушевленный предмет: эспандер, шарики, подушку (если дома), боксерскую грушу, если вы находитесь в спортивном зале.
- Пойти к психологу.
- Закалять психику и тело: обливания, контрастный душ, бассейн, водные процедуры.
- Осознать последствия и постараться не допустить, чтобы они стали реальными.

Если тебя втягивают в драку, мы хотим порекомендовать:

Отойти от этого человека в сторону, зайти в класс.

Сказать обидчику о том, что ты чувствуешь в данным момент:

- Я зол, но отказываюсь драться с тобой.
- Я возмущен твоим поведением.
- Отойди от меня, я не хочу с тобой разговаривать.
- Я вижу, ты хочешь втянуть меня в драку, я прав?

Не нападать первым.

Перевести конфликт в шутку.

Если ты стал свидетелем драки между одноклассниками, надо:

Предложить драчунам продолжить разбор отношений на следующей перемене (есть надежда, что ребята забудут обиду и помирятся, также за это

время можно сказать учителю или психологу, они окажут им помощь в примирении).

Выяснить причину ссоры, попытаться объяснить, что это не причина для драки, рассказать о возможных последствиях (моральные и физические травмы).

Если вышеназванные способы не помогают, позвать учителя.