**Вербальная и/или физическая агрессия — это основанное на выражении сильных эмоций поведение, которое причиняет боль другому человеку или наносит ущерб его/ее вещам и вызывает психологический дискомфорт (напряженность, переживания, страх, беспомощность).** Дети могут проявлять агрессию по разным причинам: из-за тревоги, в ситуациях эмоционального стресса, из-за неумения выразить свои эмоции (злость, страх и т.д.) иначе.

Важно понимать, что ребенок, проявляющий вербальную и/или физическую агрессию, часто делает это не назло, а из-за невозможности и неумения поступать иначе. Ребенок сам страдает от своего поведения, которое не в силах изменить самостоятельно.

**Поэтому у учителя нет задачи запретить ребенку выражать злость. Злость - это нормально.** Основная цель взрослого - помочь ребенку освоить приемлемые способы выражения эмоций.

**Признаки проблемы:**

1. Высказывания в форме оскорблений, обвинений, угроз, крика и других форм унижения другого.
2. Нанесение физических повреждений (царапины, укусы, удушения, удары).
3. Действия, которые приносят материальный ущерб (порча личных вещей).

**Инструкция:**

**1. Остановите ребенка, который проявляет агрессию.** Если нужно, сделайте это физически: удерживайте ребенка так, чтобы у него/нее не получалось сделать больно.

**2. Сохраняйте спокойствие.** Крики, осуждение, оскорбления и нагнетание обстановки не помогут вам решить возникшую проблему и могут ее осложнить.

**3. Поддержите жертву.** Скажите о том, что вам жаль, что случившееся произошло на вашем уроке, и что вы сделаете всё, чтобы это не повторилось.

**4. Если конфликт произошел во время урока, снимите напряжение, которое, возможно, возникло в классе.** Скажите о том, что вы обязательно поговорите с обидчиком и во всем разберётесь сразу после урока.

**5. Дайте агрессору время,** чтобы немного успокоиться и прийти в себя.

**6. Предложите варианты действий, которые могут помочь ребенку прийти в себя во время сильных переживаний.** Например, попить воды, сделать несколько глубоких вдохов. Спросите, есть ли у ребенка какие-то уже известные способы успокоения.

**7. Предложите вернуться к участию в занятии, когда он или она будет к этому готов/а.** После урока поговорите о том, что произошло. При этом не используйте упреки. Придумайте вместе способы безопасного выражения злости.

**8. Создайте пространство, где ребенок сможет отслеживать свой прогресс.** Например, пятиминутки с учителем после занятий, где есть возможность обсудить, как получилось выражать злость сегодня.

**9. Поддерживайте ребенка.** Учиться новым способам поведения непросто.

**10. Будьте внимательны к ситуациям, которые происходят вне вашего контроля,** — многие случаи агрессии у детей возникают импульсивно как следствие причиненной обиды или провокации, которая вам была незаметна.