**ПРИЕМЫ СНИЖЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ И АГРЕССИВНОСТИ**

**1.** Дети порой не осознают, какой психический и физиологический вред своему здоровью наносят проявляемые ими раздражительность и агрессивность. Поэтому необходимо раскрыть для них механизмы воздействия отрицательных психических эмоций на здоровье. Следует объяснить, что, конфликтуя они в действительности наказывают себя в конфликте и после него. Именно через профилактические беседы, возможно изменить сознание учащихся.

**2.** Умышленное умалчивание о недостатках. В беседе тренер умышленно подчеркивает положительные стороны учащегося, а об отрицательных умалчивает. Беседа планируется педагогом, он предвидит, что разговор дойдет до сознания ребенка.

**3.** Самоприказ. Преодолению тревожности способствует самовнушение: «Я умею, я смогу, я верю в себя». Этому приему следует научить учащихся.

**4.** Поощрение. Прием способствует закреплению уверенности учащегося в себе. Внимание, похвала даже за незначительный успех вселяют силы, способствуют преодолению неуверенности, боязни, страха.

.

**ПРИЕМЫ СНИЖЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ И АГРЕССИВНОСТИ**

*В ситуации, когда ребенок рассержен или обижен, можно помочь ему выразить свои чувства без агрессии и конфликта. Можно помочь детям отказаться от разрешения проблем с помощью кулаков, можно научить их контролировать свой гнев и проявлять накопившуюся агрессию в игровой форме*

1. ***Игра «Рубка дров»***

**Цели**: Эта игра помогает развлечься при всеобщей апатии в классе и переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы. Дети смогут почувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и использовать ее в игре. Кроме того, крик в ходе игры поможет освежить голову и улучшить дыхание. Для игры не потребуется много места.

**Инструкция**: Кто из Вас хоть раз рубил дрова? Кто может показать, как это делается? Как нужно держать топор, в каком ении жны находиться ноги, когда рубишь дрова?

Встаньте так, чтобы вокруг было немного свободного места. Представьте себе, что Вам нужно нарубить дрова из нескольких чурок. Покажите мне, какой толщины кусок бревна, который Вы хотите разрубить. Поставьте его на пень и поднимите топор высоко над головой. Всякий раз, когда вы с силой опускаете топор, вы можете

громко выкрикивать: Ха! Затем ставьте

следующую чурку перед собой и рубите

вновь. Через две минуты пусть каждый

скажет мне, сколько чурок он перерубил.

1. ***Игра «Прогноз погоды»***

**Цели:** Бывают дни, когда дети (да и учителя) чувствуют себя «не в форме». С помощью этого упражнения тренер дает ребенку понять, что он признает за ним право побыть какое-то время необщительным. В это время другие дети учатся уважать такое состояние души у каждого человека.

**Материал:** бумага и карандаши.

**Инструкция**: Иногда каждому из нас необходимо побыть наедине с самим собой. И тогда вполне нормально, если другие оставят Вас на некоторое время в покое, чтобы Вы смогли восстановить свое внутреннее равновесие. Сделать это можно так: Вы можете показать другим ребятам свой «прогноз погоды». Тогда всем будет понятно, что на какое-то время вас нужно оставить в покое.

Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать Вашему настроению в таких случаях. Или просто напишите большими раскрашенными буквами «Штормовое предупреждение». Таким способом Вы можете показать другим, что у Вас сейчас «плохая погода», и Вас лучше не трогать. Если Вы чувствуете, что Вам хочется покоя, Вы можете положить такой лист перед собой на парту, чтобы все знали об этом. Когда Вы почувствуете себя лучше, можете «дать отбой». Для этого нарисуйте небольшую картинку, на которой из-за дождя и туч начинает проглядывать солнце или покажите своим рисунком, что для Вас солнце уже светит вовсю.

Пожалуйста, поощряйте использование «прогнозов погоды»

детьми, будет очень здорово, если это станет для

них привычным. Это сделает атмосферу в

коллективе более гармоничной и научит детей

считаться с настроением друг друга.