Профилактика агрессивного поведения у школьников и снятия психоэмоционального напряжения на занятиях по рукопашному бою.

 Не нужно быть психологами, чтобы выделить в коллективе детей с агрессивным поведением. И речь не идет о доброкачественной агрессивности, которая свойственна всем в опасных жизненных ситуациях. Истинная, то есть злокачественная агрессивность — это устойчивые свойства ребенка, которые проявляются повышенной готовностью к агрессии.

Что такое агрессия? Агрессия – это поведение, которое причиняет вред предмету или предметам, человеку или группе людей, Агрессия может проявляться физически (ударили) и вербально (нарушение прав другого человека без физического вмешательства).

У детской агрессивности есть несколько источников. Все они в одинаковой степени влияют на появление тех или иных симптомов агрессии у девочек и мальчиков. Вот эти причины:

1. Семья, в которой нормой является демонстрация агрессивного поведения. Это могут быть угрозы отца матери, либо постоянные угрозы родителей своему ребенку, бабушкам или дедушкам, живущим рядом. Часто агрессивность детей берет истоки в семьях с так называемыми двойными стандартами: на людях родители демонстрируют доброту и вежливость, а наедине с детьми проявляют физическую силу.
2. Общение со сверстниками. Уже в дошкольном возрасте критерий силы в детском коллективе весьма значимый. Особенно к этому стремятся мальчики. Самому сильному можно все. Эта неправильная аксиома бытует в детской среде очень часто.
3. Персонажи с агрессивными проявлениями поведения. Нашим детям часто хочется быть похожими на негативных героев. Поэтому не следует недооценивать роль мультфильмов  и компьютерных игр, главными мотивами которых является война добра и зла.

Агрессивный школьник – это мука для родителей и педагогов. Трудно сладить с ребенком, если он огрызается на замечания, портит вещи, даже поднимает руку на родных и друзей. Что делать? Как вернуть поведение школьника в нужное русло?

### Агрессивное поведение младших школьников

Учителя отмечают, что с каждым годом число агрессивных детей неуклонно растет. Тем не менее, именно младшая школа оказывает максимальное влияние и воздействие на ребенка. То есть, квалифицированный педагог, безусловно, при участии родителей, может справиться с агрессией, проявляемой учениками 1-4 классов. В возрасте 6-10 дет происходит становление личности ребенка, определение его места в коллективе, нередко, дети пытаются доказать свою значимость посредством агрессии.

### Агрессивное поведение школьников

Как известно, школа накладывает на учеников серьёзные ограничения в поведении. И если учащиеся младших классов воспринимают это как норму, то старшеклассники порой протестуют. Нередко сложности возникают, когда материальное положение ученика намного выше его педагога и ребенок знает об этом. Дети из состоятельных семей чувствуют себя особенными и требуют такого отношения, как от сверстников, так и от педагогов. Причин, которые провоцируют агрессию в школьников, достаточно много. Важно, чтобы родители и педагоги не закрывали на проблему глаза, а пытались ее решить, привлекая психологов и психотерапевтов.

### Агрессивное поведение подростков

Агрессия в подростковой среде растет с каждым годом. Социально-экономическое неравенство, неблагополучная ситуация в семье, проблемы в учебе, средства массовой информации, фильмы, в которых преобладает насилие - это далеко не весь список того, что заставляет подростков проявлять агрессию.

Профилактикой агрессивного поведения занимаются специалисты. Существуют несколько способ профилактики агрессивного поведения, среди которых психологическая, медикаментозная, педагогическая, физическая.

Рассмотрим более подробно – физический способ профилактики, на примере занятий рукопашным боем.

Основной упор при занятиях рукопашным боем делается в первую очередь на ловкости, гибкости и координации движений, физической силы и выносливости. Являясь основой всего дальнейшего обучения детей рукопашному бою, эти качества нуждаются в постановке и проработке в первую очередь. Также на занятиях детской самообороны обращают внимание на развитие таких качеств, как самодисциплина, ответственность за себя и других, выработка логического мышления и чувств команды, когда общий результат не менее важен, чем личный результат каждого.

Здоровье, сила, общее физическое развитие.

Плохая экология, стрессы, а главное отсутствие достаточной и регулярной физической нагрузки не дают нашим детям стать сильными и волевыми, зачастую являются причиной многих заболеваний. Тотальное увлечение компьютерными играми создает у ребенка ложную уверенность в своей непобедимости и своих умениях. Вся атрибутика компьютерных игр, различное оружие, защиты, удары производимые одним нажатием клавиши отрывают ребенка от реальности. В жизни ребенок оказывается беззащитен даже в простой ситуации, потому что в жизни нельзя «сохраниться», а потом начать все сначала. Каждый начинающий заниматься рукопашным боем ребенок очень быстро начинает видеть различия между реальностью и тем, что нам навязывают в боевиках и компьютерных играх. Этот результат является первым положительным показателем. На своих занятиях по детской самообороне мы стараемся не делать ограничений по состоянию здоровья. Под ответственность родителей у нас занимаются дети с хроническими болезнями, а также после травм и операций. При регулярных тренировках по самообороне, состояние таких детей обычно улучшается. Все дети становятся более собранными, сильными и выносливыми, им легче выполнять сложные движения и комплексы упражнений.

Уверенность в себе, спокойствие.

Очень часто излишняя агрессивность и нервозность у детей обусловлена чувством собственной незащищенности, неуверенности в себе или окружающих. Такой ребенок невольно начинает провоцировать окружающих своими действиями на совершение каких-либо поступков. При помощи этого он старается подчеркнуть свою значимость, способность влиять на окружающих и ситуацию, почувствовать свою ценность, не всегда представляя всех возможных последствий своих действий. Поражение или осуждение окружающих в таких случаях дети воспринимают как трагедию, могут впасть в истерику, даже причинить себе вред.

Только занимаясь рукопашным боем, ребенок может научиться видеть последствия своих действий, отличать реальную угрозу жизни и здоровью от оскорблений или пыток его обидеть. Он сможет дать отпор в рамках «необходимого и достаточного» для каждой конкретной ситуации. Начнет искать причины своих неудач не в окружающих, а в себе. И чем больше будет уровень знаний и умений ребенка, тем более уравновешенным и уверенным в себе и своих силах он будет.

Кроме того, на детских тренировках по рукопашному бою, нельзя прибегать к физическому и психологическому давлению на ребенка, а стараться строить равноправные взаимоотношения с детьми на основе разумных договоренностей, чтобы дети могли заниматься, чувствуя себя максимально комфортно. А комфортное самочувствие является основой более полного усвоения материала, в т.ч. и по рукопашному бою.