Предупреждение детской агрессии

Через физкультурно-спортивную деятельность

Алтунин Ю.Н., учитель физкультуры

МБОУ Луначарской СОШ № 8 Ростовской области

Я – учитель физической культуры, имеющий большой педагогический опыт. Работаю в образовательном учреждении, расположенном в сельской местности. Школа сегодня сталкивается с серьезными трудностями и внутренними конфликтами. Это особенно сильно влияет на подрастающее поколение, имеющее неустойчивую психику. Часто на практике мы сталкиваемся с учащимися, которые переживают различные неблагоприятные жизненные ситуации. Свои домашние проблемы они «приносят» в школу. Внутренние переживания подростка, неумение владеть своими внутренними эмоциями вызывают у него поведение, нацеленное на причинение физического или морального вреда другому человеку. Дети теряют контроль над собой, спорят, ругаются со сверстниками и взрослыми, отказываются выполнять задания на уроках, прибегают к дракам. Для стабилизации такого состояния, учителю необходимо знать приемы работы, которые будут носить не разовый характер. Что новое время требуют изменения форм работы по профилактике агрессивного поведения.

Школа-важный институт социализации ребенка, так как во время учебы у детей формируется модель поведения, их система взаимоотношений с социумом. Вопрос борьбы с детской агрессией актуальный и сложный. Видов и типов агрессии множество, как и методов борьбы с агрессивным поведением. Спорт – эффективное средство по профилактике агрессии, о чем свидетельствуют мои многолетние наблюдения.

Я, ка учитель физкультуры, понимаю, что для снятия нервного напряжения подросткам, как нельзя лучше подходят физические упражнения. Через достижения происходит самовыражение подростка, что помогает ему избавится от недовольства самим собой, устранив, таким образом, первопричину агрессии. При занятиях спортом подросток может сделать эмоциональный «выброс энергии». По моим наблюдениям дети, которые систематически занимаются в спортивных секциях, менее склонны к агрессивному поведению, чем их сверстники, не занимающиеся спортом. Они стремятся контролировать свои эмоции в зависимости от правил игры и несут ответственность не только за свои, но и за действия всей команды. Подросток становится более эмоционально устойчивым, коммуникабельным, толерантным, приобретает нормальную самооценку и адекватную оценку других людей. Все это способствует снижению агрессивных проявлений в повседневной жизнедеятельности.

Родителям я бы советовал не воспринимать эту связь буквально и слепо отдавать агрессивного ребенка на бокс или борьбу. Контактный спорт даст правильный результат только под контролем квалифицированного опытного тренера, а найти именно такого не всегда получается. Командные виды спорта, такие как футбол, хоккей, волейбол, баскетбол наиболее подходят детям, имеющим проблемы с агрессией. Эти виды спорта учат ребенка работать в команде, позволяют расходовать лишнюю энергию, делают его более дисциплинированным. Детей с ярко выраженными лидерскими способностями, стоит отдавать в большой теннис, спортивную или художественную гимнастику, конькобежный спорт, фехтование и т.д. Плавание подойдет любому ребенку, оно равномерно тренирует все группы мышц и полезно для здоровья, а вода снимает стресс и восстанавливает эмоциональный баланс.

Мощный успокаивающий эффект оказывает взаимодействие с лошадьми, поэтому легко возбудимого ребенка нужно отдать в конный спорт. Установить полный запрет на негативные эмоции и бороться с проявлением детской агрессии не только в корне не верно, но и грозит крайне плохими последствиями для ребенка, особенно во взрослом периоде жизни. Самоконтроль, установление правил, любовь и конечно же, спорт – ключ к Успеху!!!

А еще взрослым надо помнить, что окружает детей, то их и учит. Если часто стыдить детей – они учатся ощущать себя виноватыми. Если часто высмеивать ребенка – он учится быть несчастным. Если ребенок ощущает себя нужным и находится в дружеской атмосфере – он учится доброте.

Таким образом, хочется привести известную фразу: « О спорт, ты – мир» и всецело согласится с ней. Действительно, спорт учит и воспитывает быть в мире, в ладу с самим собой, со сверстниками и с обществом.