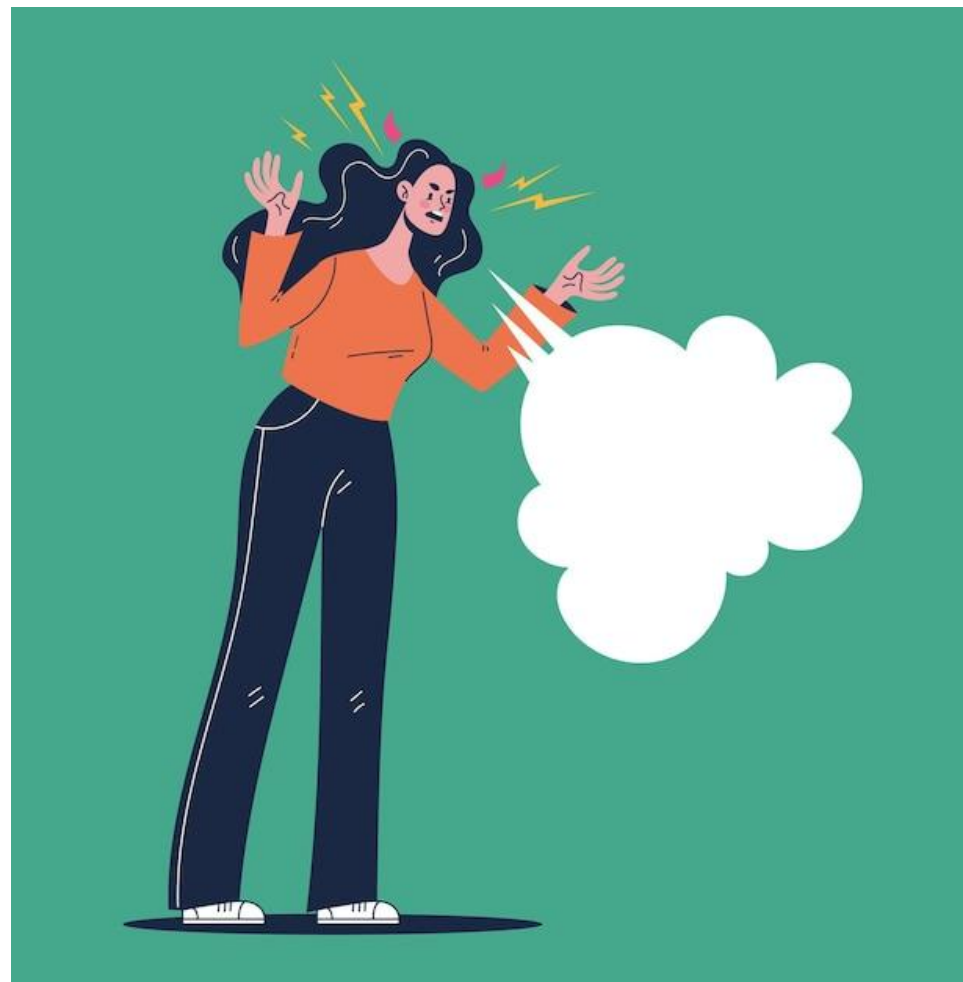


ПІДЛІТКОВА АГРЕСІЯ: ЯК РОЗПІЗНАТИ, ЗРОЗУМІТИ ТА ДОПОМОГТИ

Пам'ятка для педагогів



1. Що таке агресія

- **Агресія** — цілеспрямована поведінка, що може завдати шкоди іншій особі або собі.
 - **Агресивність** — схильність до агресивної поведінки.
 - Вона може бути **фізичною, вербальною, пасивною, соціальною чи кібер-агресією**.
 - Агресія не завжди «погана» — іноді це сигнал про внутрішній дискомфорт або спосіб самозахисту.
-

2. Прояви підліткової агресії

- **Відкрита:** бійки, образи, крики.
 - **Прихована («тиха»):** ігнорування, пасивний опір, сарказм.
 - **Соціальна:** плітки, ізоляція, провокації.
 - **Кібер-агресія:** образливі повідомлення, публікації онлайн.
 - **Самоагресія:** шкода собі через емоційний тиск.
-

3. Причини підліткової агресії

- Сімейні конфлікти, відсутність підтримки.
 - Невміння регулювати емоції.
 - Вплив однолітків та соціальних мереж.
 - Перевантаження, стрес, тривожність.
 - Несправедливе оцінювання або конфлікти у колективі.
-

4. Як реагувати педагогу

Алгоритм дій:

1. **Зберегти спокій** — тон, постава, слова.
 2. **Припинити небезпечну дію** коротко і спокійно: «Зупиняємось».
 3. **Дати паузу («емоційна пауза»)** — дайте дитині час охолонути.
 4. **Поговорити після** — запитати, що стало причиною, що відчуває учень.
 5. **Фокус на поведінку, а не особистість** — «Мені не подобається твоя поведінка» замість «Ти поганий».
 6. **Залучення психолога або соціального педагога**, за потреби батьків.
-

5. Що НЕ можна робити

- Кричати, принижувати, ігнорувати емоції здобувача освіти.
 - Порівнювати з іншими.
 - Карати фізично або емоційно.
 - Ігнорувати кібербулінг.
-

6. Профілактика агресії

- Створювати **доброзичливу атмосферу** в групі.
 - Проводити **класні години та тренінги** з емоційної грамотності.
 - Залучати учнів до **групових проєктів та активностей**.
 - Систематична робота з **батьками**.
 - Використовувати **власний приклад педагога** як модель поведінки.
-

7. Інструменти роботи з емоціями

- **«Емоційна пауза»** — коротка зупинка перед реакцією.
 - **Техніка STOP** — Stop, Take a breath, Observe, Proceed (зупинись, вдихни, спостерігай, дій).
 - **«Колесо емоцій»** — допомагає називати і розуміти емоції.
 - **Рефлексивні хвилинки** — обговорення почуттів колективом або індивідуально.
 - **Щоденник емоцій** — ведення записів для саморефлексії.
-

8. Роль класного керівника

- Формує **безпечне середовище** у колективі.
- Підтримує вихованців у складних ситуаціях.
- Працює як **мостик між освітнім закладом та батьками**.
- Розвиває **культуру поваги та співпраці**.