

## Агрессивный подросток: рекомендации родителям



Каждый родитель в глубине души мечтает о послушном, спокойном и успешном ребенке. Однако реальная картина далеко не всегда соответствует родительским ожиданиям. Одной из наиболее актуальных проблем, с которой приходится сталкиваться современным мамам и папам считается подростковая агрессия.

Агрессия в подростковой среде – не редкость. Проявляется нежелательное поведение у подростков под влиянием различных факторов: невысокая самооценка ребенка, стремление взять на себя роль лидера в коллективе или группе, отсутствие желания принимать участие в общественной жизни, негативная обстановка в семье, гормональные всплески, сопровождающие переходный возраст, и многие другие.

### **Что же делать родителям, столкнувшимся с детской агрессией?**

Первая и самая главная рекомендация, которую дают мамам и папам специалисты-психологи, – успокоиться. Нельзя агрессивно реагировать на агрессию ребенка. Это может только усугубить ситуацию и породить дополнительные проблемы.

Крайне важно медленно, спокойно и взвешенно подходить к каждой ситуации, демонстрировать подростку, что вы любите его, дружелюбно настроены по отношению к нему, принимаете его и заинтересованы ему помочь.

Учитывайте, что даже если ребенок поймет, насколько пагубно его поведение, и будет готов меняться, сделать это одновременно ему не под силу. Будут срывы, будут откаты в этом процессе. Родитель необходим ребенку даже в таких ситуациях. Именно он может помочь не опустить руки, поддержать, подарить подростку веру в то, что у него обязательно все получится.

## **Коррекция агрессивного поведения подростков шаг за шагом.**

Для того, чтобы работа по коррекции агрессивного поведения подростка была успешной, необходимо понять, какие мотивы преследует ребенок. На этом этапе имеет смысл сотрудничество с психологом. Причем таким, который не будет стараться «исправить» самого ребенка, а предложит комплексную работу с подростком и его родителями. Поможет семье понять детские потребности, которые на данный момент удовлетворяются посредством агрессии. Только осознание поможет детям и родителям отыскать более адекватный и здоровый путь получения желаемого.

Дети часто «отзеркаливают» общественную и социальную обстановку, в которой растут. Меняться необходимо будет не только подростку, но и его родителям.

### **Как снять агрессию в момент ее вспышки.**

Разбираться с причинами агрессивного поведения можно в спокойной обстановке. Во время того, как ребенок начинает вести себя нежелательно, перед родителем стоит совершенно иная задача – смягчить ситуацию, разрядить обстановку. Сделать это можно, используя разные приемы:

- попросите ребенка прислушаться к своему дыханию (сделать несколько глубоких вдохов), улыбнуться, даже если ситуация к этому не располагает, расправить плечи, почувствовать собственное тело;
- предложите подростку перенаправить свою злость на безопасный, неодушевленный предмет (в этот момент можно порвать газету, ударить подушку, как можно громче крикнуть несколько раз, нарисовать свою злость, если ребенок к этому расположен);
- попробуйте переключить внимание подростка, предложив ему помочь тебе справиться с некой срочной задачей («Достань, пожалуйста, вон ту книгу, тебе проще забраться на стул» и пр.);
- попросите вспомнить последнюю поездку на отдых, поход в гости или другое приятное событие, предложите закрыть глаза и попробовать вернуться в хороший запомнившийся момент из жизни.

В данный момент задача перед родителем стоит одна: сохраняя спокойствие, погасить вспышку нежелательного поведения. Разбираться, почему оно проявилось, по какой причине произошло можно только из точки покоя.



## **Конструктивные рекомендации родителям агрессивных подростков.**

Коррекция агрессивного поведения подростков – длительный, кропотливый процесс, в котором от вас потребуется немало терпения и сил. Предлагаем вам придерживаться определенных правил в общении с подростком, которые позволят минимизировать риски агрессивных вспышек.

1. Спокойное отношение к проявлениям ребенка крайне важно. Если агрессия была незначительной, лучше изящной уйти от реакции на нее. Можно изменить тему или согласиться с ребенком в этот момент, показать, что его поведение не разрушает вас и не меняет вашего к нему отношения.
2. Постоянно акцентируйте внимание подростка на конкретных поведенческих проявлениях, но не на его личности. Помните, что ребенок не может быть плохим, негативно только его поведение в конкретный момент времени.
3. Уточняйте, что чувствует ребенок во время агрессивной вспышке, акцентируйте его внимание на его собственных чувствах. Часто агрессия становится следствием страха, злости или обиды. Если подросток понимает, какое чувство наполняет его в этот момент, можно предлагать ему искать, как еще можно выразить нахлынувшие эмоции.
4. Контролируйте собственное поведение и эмоции. Агрессивный родитель может стать триггером для аналогичного поведения подростка. Важно сохранять партнерские отношения. А сделать это может только спокойный, уравновешенный взрослый.
5. Снижайте напряжение, избегайте проявлений, способных усилить накал страстей, откажитесь от насмешек и сарказма, не пытайтесь продемонстрировать власть, не приказывайте ничего ребенку, не давите, не выдвигайте жесткие требования и ни в коем случае не наказывайте подростка физически.
6. На собственном примере показывайте, какое поведение может быть неагрессивным в одной и той же ситуации. Какие у подростка есть альтернативы поведения: заинтересованность, поиск поддержки, признание чувств и эмоций, возможности для их проявления, выработка совместных правил и инструкций к действию.