

Рекомендации психолога родителям

Подростковая агрессия

Как бороться с проявлениями агрессии подростков? К сожалению, не все обычные методы борьбы с детской агрессией оказываются действенными. Детская агрессия находит выход в основном в семье: у маленького ребенка просто нет иного окружения. Агрессия подростков направлена не только на членов семьи, но и на сверстников, и даже на «чужих» взрослых (например, учителей).

Первое правило подавления агрессии подростков — не проявлять агрессию самому. Вместо того, чтобы успокоить ребенка, родительская агрессия зачастую вызывает эффект «снежного кома», только усугубляя ситуацию. Так что возьмите себя в руки. Кстати, это же касается и проявления агрессии к другим членам семьи: если подросток видит, что его родители ругаются, он может брать с них пример: вам можно, а почему мне нельзя?

Что делать родителям?

- Задача родителей сводится к тому, чтобы повернуть подростка "лицом к себе", попытаться найти с ним общий язык, взглянуть на мир его глазами. В достижении цели используйте такие качества личности подростка, как стремление к лидерству и даже престижу, придавая им позитивную направленность, энергичность и стремление к первенству — все это поможет вам "переключить" его энергию при условии ненавязчивого контроля.
- Дайте ему возможность ощутить себя полноправным членом семьи, а не бесполезным "придатком", от которого ничего не зависит.
- Предоставьте возможность почувствовать себя необходимым и значимым для взрослых.
- Прислушивайтесь к его мнению, избегая притворства, позволяйте подростку иногда "воспитывать" себя, будьте внимательны к его словам, следуйте его советам, если они справедливы, и никогда не отвергайте их, ограничившись в объяснениях одним лишь "потому что".
- В спорах никогда не придерживайтесь авторитарных методов. Аргументируйте свое мнение, никогда не жалеете времени на то, чтобы что-то объяснить подростку, избегайте приказаний.
- Предоставьте ему максимум самостоятельности. Таким образом вы лишите подростка возможности действовать назло и в то же время заставите его задумываться над своими поступками, над их возможными последствиями, выработаете чувство ответственности.

- Научите его состраданию. Заставьте ребенка испытать чувство сострадания и почувствовать радость от того, что он оказался способным кому-то помочь или даже просто утешить.

- Уважайте индивидуальность подростка.

- Не относитесь с предубеждением к его взглядам и высказываниям. Развитие человека осуществляется в деятельности — об этом никогда не следует забывать. В том случае, если подростку предоставить возможность деятельности социально значимой, общественно одобряемой и результативной, его стремление к самореализации найдет достойный выход.

Агрессия подростков может быть направлена в другое русло. Иногда спорт и творчество помогают преобразовать проявления агрессии в социально приемлемые формы поведения. Кроме того, самовыражение через хобби, победы и достижения могут помочь ребенку избавиться от внутреннего дискомфорта и недовольства самим собой, устранив таким образом первопричину агрессии.

Если ребенок стал совсем неконтролируемым, проявляет физическую агрессию по отношению к ровесникам и даже взрослым, **может понадобиться помощь специалиста.** Но учтите, что нельзя просто сдать ребенка на руки психологу и надеяться на то, что он решит все проблемы. Часто родители усугубляют проявления подростковой агрессии, так что, возможно, психолог посоветует и вам кое-что пересмотреть в вашем поведении и отношениях с ребенком.

Агрессия подростков — это, пожалуй, самое неприятное проявление подросткового возраста, с которым непросто бороться, но для **любящих родителей нет ничего невозможного!**