

Родителям на заметку: подростковый бунт- как сдерживать агрессию.

Подростковая агрессия – это, как правило, выражение несогласия, «крик отчаяния». Не стоит думать, что поведение чада связано с ненавистью к родителям или желанием поиздеваться над ними. В организме подростка происходит миллион процессов и бушует буря чувств, порой крайне противоречивых. Проявляя агрессию, ребенок сигнализирует о том, как ему тяжело.

Как сдерживать агрессию подростка

Установить четкие правила. Как бы подросток не пытался «подмять родителей под себя», задача взрослых – показать, что есть правила, которые он должен соблюдать.

Быть последовательными. Выполняйте обещания — и плохие, и хорошие. Если сын не пришел вовремя домой, а последствий не было — вы промолчали, чтобы не нагнетать обстановку, или пожалели и отменили наказание — в следующий раз он не придет ночевать, даже не поставив вас в известность.

Договоритесь о правилах «на берегу», обозначив обязанности и права подростка. Не меняйте их «на ходу» в связи с обстоятельствами или переменной настроения. Ребенок должен четко понимать, какой будет ваша реакция в том или ином случае.

Не переходить черту. Не используйте обидных слов, не сравнивайте ребенка с друзьями или знакомыми — это вызовет в нем очередную волну агрессии.

Искать «мирные способы» разрядки. Это могут быть занятия в спортивной секции, подвижные игры, хобби, удары по боксерской груше. Показывайте личный пример — как вы справляетесь со злостью и агрессией.

Замечать хорошее в ребенке. Родители часто резки в критике. Хорошие же черты ребенка, все позитивное, что в нем есть, воспринимается как должное. Это в корне неверно! Ругаете подростка? Тогда не забывайте его хвалить!

Разговаривать. Доверительное, спокойное, открытое общение – отличное «оружие» против подростковой агрессии. Расспрашивайте о том, что беспокоит, о чём думает, почему злится. Делитесь своими переживаниями и временами спрашивайте совета. Вместе ищите пути выхода из сложных ситуаций.

Фильтровать «пространство». Исключите или снизьте до минимума агрессию, льющуюся на подростка из окружающего мира (физические наказания, жесткие фильмы, компьютерные игры с агрессивными сюжетами, грубые фразы).

Избегать двойных стандартов. Метод «Мне можно, а тебе нельзя» — не работает. Если говорите подростку, что агрессия – плохо, а сами не можете мирно справиться с этим чувством, то ваши нравоучения не будут иметь никакого смысла.

Обсуждать обратную сторону агрессии. Постоянная злость истощает нервную систему, забирает жизненную энергию. Агрессивное поведение может привести к несчастному случаю или вмешательству правоохранительных органов.

Если возникли вопросы — набирайте 8 800 2000 122 — психологи Детского телефона доверия помогут найти на них ответы!