

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ ПОДРОСТОК ПРОЯВЛЯЕТ АГРЕССИЮ?

Зачастую подростки эмоционально нестабильны, а связано это с гормональным всплеском, перестройкой организма и половым созреванием. Подростковая агрессия — это закономерное явление, которое является одним из проявлений подросткового кризиса.

Как может выражаться агрессия у подростка?

Агрессия у подростков может выражаться по-разному, в зависимости от индивидуальных особенностей характера ребенка и семейных отношений. Рассмотрим возможные виды агрессии и ее проявления:

- **Вербальная агрессия.** Проявляется в словесной форме: повышенный тон разговора, переходящий в крик, возможны оскорбления и унижения, даже угрозы.
- **Физическая агрессия.** Проявляется в физическом воздействии на окружающих или нанесении ущерба чужому имуществу: драки, укусы, порча вещей и т. д. (специально нападает, бьет или унижает других).
- **Прямая агрессия.** Нацелена на конкретный объект, например, злобные шутки, оскорбительные прозвища по отношению к конкретному человеку.
- **Косвенная (непрямая) агрессия.** Выражение агрессии посредством других (распускание сплетен, травля, крики из толпы).
- **Аутоагрессия.** Нанесение вреда самому себе. Проявляется в выдирании волос, ресниц, бровей, кусании ногтей и частыми травмами.

На агрессию подростков влияют такие факторы, как особенности отношения ребенка с родителями (стиль семейного воспитания, степень сплоченности семьи, близости с ребенком и особенности характера взаимоотношений), а также подражание поведению родителей; подкрепление агрессивного поведения окружающими (как способ самоутверждения в обществе).

Родители часто теряются, столкнувшись с этой проблемой, не знают, как себя вести и что делать. Все попытки пресечь агрессивное поведение имеют обратное действие и, наоборот, провоцируют подростка его проявлять.

Как вести себя родителям, если подросток проявляет агрессию?

Предлагаем рассмотреть несколько тезисов, придерживаясь которых, родитель сможет сохранить спокойствие и самообладание, имея силы и пути коррекции поведения подростка.

1. Сдержанность эмоций родителей при незначительной агрессии подростка.

- игнорирование агрессивных реакций подростка - действенный способ остановить нежелательное поведение;

- выражение понимания чувств ребенка («Я понимаю, что тебе обидно и неприятно...»);

- переключение внимания на другую деятельность («Помоги мне, пожалуйста, достать посуду с верхней полки, ты ведь выше меня»).

2. Сосредоточение на действиях (поведении), а не на личности.

Поведение подростка стоит обсудить после того, как ребенок успокоится. Необходимо описать, как подросток себя вел во время агрессии, какие слова произносил и какие действия совершал, но без оценки. Критические высказывания, особенно эмоциональные, вызывают раздражение и протест, отвлекают от решения проблемы.

Налаживание обратной связи с подростком может помочь снизить агрессию ребенка. Этого можно достичь с помощью таких приемов, как:

- описание фактического поведения («ты ведешь себя агрессивно»);
- озвучивание возможных причин агрессивного поведения («Ты хочешь показать свою силу?»);

- описание чувств по поводу нежелательного поведения («Я не люблю, когда люди говорят таким тоном», «Я злюсь, когда на меня громко кричат»);

- обращение к правилам, договоренностям.

Подростку необходимо дать понять, что родители любят его, но его поведение неприемлемо.

3. Управление собственными отрицательными эмоциями.

Когда взрослый (родитель, педагог) управляет своими негативными эмоциями, он не усиливает и не подкрепляет агрессивное поведение ребенка, поддерживает с ним хорошие отношения и показывает правильный пример.

4. Снижение напряжения.

Зачастую взрослые, желая пресечь агрессивное поведение ребенка, ведут себя неправильно. Их действия влекут за собой повышение напряжения и агрессии. Чего НЕЛЬЗЯ делать родителю:

- изменение тона на угрожающий, повышение голоса, крик;
- демонстрация силы («будет так, как я сказала, и не обсуждается»), бескомпромиссное настаивание на своей правоте;
- насмешки, сарказм, злые шутки, оскорбляющие ребенка;
- сравнение подростка с другими детьми, оценка и высказывание негативных качеств ребенка, его друзей;
- запреты, команды, жесткие требования («ты не пойдешь гулять», «не общайся с ней...»)

- применение физической силы, чтение нотаций и наказания;
- обобщающие фразы («Ты как все...», «Ты как обычно...»)
- оправдание поступков ребенка, уговоры, подкуп.

Некоторые действия могут ненадолго приостановить агрессию ребенка, но негативные последствия после таких способов намного сложнее исправить, чем агрессивное поведение. Именно поэтому в такие моменты необходимо снизить напряжение всей ситуации. Приведем примеры приемов, которые позволят это сделать, а также помогут продемонстрировать конструктивное поведение:

- взрослому необходимо внимательно слушать ребенка, но при этом не давать никакой оценки и не комментировать его рассказ;
- можно взять паузу, чтобы ребенок успокоился;
- прояснить ситуацию с помощью наводящих вопросов;
- признавать чувства ребенка.

5. *Обсуждение проступка.*

Анализировать поведение необходимо после того, как все успокоятся. Сделать это стоит наедине, без свидетелей. Во время разговора важно сохранять спокойствие и объективность. Необходимо обсудить последствия агрессивного поведения как для окружающих, так и для самого ребенка.

6. *Поддержание положительной репутации ребенка.*

Подростку очень сложно признавать ошибки и неудачи. Худшее для него – публичное осуждение и негативная оценка.

Для поддержания положительной репутации необходимо:

- публично преуменьшить вину подростка («Ты не хотел его обидеть»), но сказать правду в разговоре один на один;
- позволить подростку выполнить требование по-своему;
- предложить подростку компромисс, соглашение с обоюдными уступками.

Настаивая на полном подчинении, вы можете спровоцировать новую вспышку агрессии.

Дети быстро привыкают к неагрессивному поведению взрослого. Главное - искренность взрослого, чтобы действия и невербальные реакции соответствовали словам. В такой период важно соблюсти грань: дать ему почувствовать себя взрослым, не забывая, что он еще ребенок. Уделять внимание и заботу. Чаще всего взрослые просто психологически не готовы к такому проявлению поведения своего ребенка.

В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-

педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту по телефону: 32-35-90.

© Прирезова Дарья Александровна