

Конструктивные

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 изящно 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 чув-

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:



АГРЕССИВНЫЙ ПОДРОСТОК. СОВЕТЫ НЕРАВНОДУШНЫМ РОДИТЕЛЯМ



Что же делать родителям, столкнувшимся с детской



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 одномоментно ему не под силу. Будут срывы, будут откаты в этом процессе. Ро-

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

