



## **Как помочь подростку справиться с агрессией.**

Метод преодоления подростковой агрессивности будет зависеть в первую очередь от конкретного случая — особенностей самого ребенка, степени и вида агрессии и причины, которая ее вызвала. Поэтому подход к решению такой проблемы должен быть сугубо индивидуальным.

Самые эффективные советы родителям, как справиться с подростковой агрессией самостоятельно:

- Пересмотрите свои критерии воспитания и манеру поведения: зачастую именно ошибки в воспитательном процессе или поведенческие привычки родителей становятся главной причиной бунтарского поведения у тинейджеров. Помните, как бы ни отзывался о вас ваш ребенок, вы — его главный ориентир для подражания. Хотите сделать его лучше — начните с себя. Будьте положительным примером.
- Будьте сдержанными и терпимыми. Сохранение самообладания даже в самой критической ситуации в семье, где есть проблемный подросток, может «убить двух зайцев». Во-первых, спокойный и рассудительный разбор ситуации не дает дополнительного повода для агрессии со стороны тинейджера. Во-вторых, такой способ решения проблемы показывает подростку, что силовые методы далеко не единственный вариант эффективно решать конфликты.
- Давайте ребенку свободу принимать решения и нести за них ответственность. Конечно, этот совет тоже имеет свои нюансы — такая свобода не должна стать абсолютной. Вы как взрослые, опытные люди все же должны фильтровать безопасные

решения, которые можно «пропустить», и небезопасные, которые могут навредить ребенку.

- Станьте для своего трудного подростка лучшим другом. Вполне естественно, что далеко не все дети имеют идеальный набор качеств — ум, красоту, здоровье, силу, сообразительность, талант. Поэтому поддерживайте в вашем подрастающем человеке именно то, что у него есть. Хвалите его, поддерживайте начинания, радуйтесь достижениям, анализируйте ошибки и неудачи. И не ограничивайтесь только разговорами — проводите с ним больше времени вне дома. Организуйте совместный отдых и досуг, поддерживайте его увлечения, приобщайте к общественно полезным делам, воспитывайте уважение к старшим.

- Оберните его бурлящую энергию в нужное русло. Постарайтесь найти занятие для своего бунтаря, которое поможет перенаправить его буйство в положительный вектор — хобби, увлечение, спорт, танцы, музыка и т.д. В идеале это нужно сделать совместно с самим подростком. Найдите альтернативу, которая вырвет его из просторов интернета или влияния плохой компании. И не исключено, что первая попытка преобразования подростковой энергии будет успешной. Но это не повод останавливаться.

- Будьте искренними. Подростки чрезвычайно чувствительны, поэтому тонко чувствуют неискренность. Не забывайте, что невнимательность к своему ребенку в подростковом возрасте впоследствии может значительно усложнить не только его жизнь, но и жизнь людей, которые находятся рядом. В том числе и самих родителей. Дети в пубертатном возрасте считают себя взрослыми, поэтому относитесь и разговаривайте с ними именно так, как с взрослыми, равными себе людьми.

Важно! Если уровень агрессии достиг критического уровня или все попытки вернуть ребенку статус «хорошего» оказались провальными, обращайтесь за помощью к специалисту. Не теряйте время — подростковая агрессия не возникает и не проходит сама.