

Конструктивные рекомендации родителям агрессивных подростков

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 чувствах. Часто агрессия становится следствием страха, злости или обиды. Если подросток понимает, какое чувство наполняет его в этот момент, можно предлагать ему искать, как еще можно выразить нахлынувшие эмоции.
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: заинтересованность, поиск поддержки, признание чувств и эмоций, возможности для их проявления, выработка совместных правил и инструкций к действию.