



ПАМЯТКА

для родителей

Способы профилактики
и коррекции
подростковой
агрессивности



г. Биробиджан, 2021 г.

ОГБУ ДО «Центр «МОСТ», 2021 г.

Вот уж от кого меньше всего ждешь агрессии, так это от ребенка. Между тем дети порой «выдают» такое, что рука сама тянется к ремню. Но лучше поискать другие методы. Представьте себе такую ситуацию: вы говорите ребенку, что пора спать. А он в ответ обзывает вас недобрым словом и запускает в вас кубик или какой-нибудь предмет потяжелее. «Ребенок растет настоящим монстром, – ужасаетесь вы, – надо срочно вести его к психологу!» К психологу и правда, нелишне обратиться, но вот насчет того, что ребенок – монстр, вы точно ошибаетесь. Очень часто детская агрессивность – следствие тех или иных причин, в которых, как это ни странно, нередко повинны... сами родители.

Оказывается, у ребенка не так уж мало поводов «бросаться» на окружающих. Назовем некоторые из них.

1. Переутомление, голод, жажда – это и взрослого человека выведет из себя. Ребенка – тем более: его психика крайне уязвима. Особенно это касается малышей. Порой они даже не осознают, что им неудобно, что они хотят, есть или пить. Поэтому задача родителей – выяснить, не беспокоит ли что чадо.

2. Эмоциональная холодность родителей подстегивает детскую озлобленность. Ребенок, видя равнодушие со стороны мамы с папой, порой специально ведет себя вызывающе, чтобы на него обратили внимание.

3. Переходные периоды в развитии, когда мозг не успевает адаптироваться к физическим изменениям. И в этом смысле подростковый возраст один из самых взрывоопасных.

4. Агрессивное поведение кого-то из родителей (или обоих родителей) неизбежно порождает озлобленность в детях. Яблоко от яблони, как известно, недалеко падает. Поэтому не позволяйте себе при ребенке устраивать сцены и тем более «сходиться в рукопашную» с мужем. Впрочем, если откровенной агрессивности нет, но родители жесткие и властные по отношению к чаду, это тоже

может привести к нежелательным последствиям. Страдая от домашнего гнета, ребенок нередко отыгрывается на своих сверстниках.

5. Излишне мягкое воспитание, а проще говоря – избалованность и вседозволенность тоже «запускают» агрессию в ребенке. Если что-то не по его, например, он хотел в кино, но у родителей на это не нашлось времени, избалованный ребенок запросто может закатить истерику и даже наброситься с кулаками на родителей. Или на брата, сестру, бабушку, тетю и т.д. – просто потому, что ему нужно на ком-то выместить зло. Вывод: родителям необходимо быть последовательными, избегая как слишком больших поблажек, так и чересчур суровых требований.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Агрессивные наклонности, как правило, формируются в раннем детстве. Поэтому, чем раньше вы приступите к решению проблемы, тем лучше.

○ Малышей (примерно до 5 лет) попробуйте отвлечь на какое-то интересное занятие – это погасит вспышку гнева. Или предложите им потопать, покричать, побегать, побороться с вами (в шутку, конечно). Такие действия помогут ребенку выпустить пар. Неплохо «завести» маленькую боксерскую грушу, в которую чадо может колотить, когда сильно разозлится.

○ С подростками игровой принцип разрядки срабатывает редко. Зато помогает словесный. Откровенно опишите свои чувства: «Мне очень больно видеть, как ты злишься», «Я испытывала чувство стыда за твое поведение».

○ На пике конфликта воздержитесь от оценок поведения ребенка. Это можно делать только тогда, когда эмоции улягутся. Ни в коем случае не критикуйте личность ребенка, а лишь какие-то его конкретные действия. Если ребенок обидел брата, сестру или кого-то из друзей, убедите его извиниться. Но такие беседы нужно проводить с глазу на глаз, а не в присутствии зрителей, что может показаться ребенку унижительным.

○ Когда вашему ребенку исполнится 6–7 лет, приучайте его контролировать свои эмоции. Например, так: «Смотри, ты опять плакал и кричал перед обедом, а поел – сразу успокоился. Давай в будущем, если ты чувствуешь голод, то не станешь устраивать скандалы, а просто попросишь у меня поесть».

○ 8–10-летним детям расскажите о таких простых и доступных способах разрядки, как пробежка на улице, прогулка с собакой и пр. С подростковой агрессивностью бороться сложнее: все-таки 12–14-летние дети – уже почти взрослые. К тому же в этом возрасте так бушуют гормоны, что дети становятся почти невосприимчивы к родительским наставлениям. Однако нет ничего невозможного!

○ В предподростковом и раннем подростковом возрасте вспышки агрессии могут возникать совершенно немотивированно (особенно это относится к детям с подвижной нервной системой). И лучшее, что могут сделать в такой ситуации родители, – признать за ребенком... право на гнев. Кстати, папам это удается обычно хуже, чем мамам, потому в напряженной эмоциональной ситуации важно еще и «нейтрализовать» папу. Скажите ребенку: «Я понимаю, что тебе очень обидно из-за... (что ты злишься на...). Хочешь, чтобы тебе стало легче? Когда ты успокоишься, мы обсудим, как это сделать».

○ Объясните ребенку пользу смехотерапии. Допустим, если ребенка кто-то сильно обидел, предложите ему представить ненавистный объект в смешном или несчастном виде (например, верхом на унитазе, с зелеными усами, лысым, в рваной одежде и т.д.). Вот увидите, злость тут же испарится!

○ Можно вспомнить способ, используемый в японских офисах, – повесить в детской «лист гнева», который ребенок может мять, рвать, когда зол. Отлично помогает и «прием наоборот» – глубокое расслабленное дыхание. Приступ ярости исчезнет, если глубоко вздохнуть, досчитав до 5, а потом с силой выдохнуть. «Продышаться» желательно несколько раз.

○ В качестве профилактики научите подростка аффирмациям – высказываниям, которые помогут ему сохранять душевное равновесие. Формулировки придумайте вместе. Например, «С

каждой минутой я становлюсь все спокойнее и спокойнее «или «Каждый день у меня все лучше и лучше, получается, владеть собой». Самая распространенная, но действенная аффирмация: «Каждый день приносит мне только радость и удачу». Расскажите, как использование аффирмаций помогло вам в сложных жизненных ситуациях.

Агрессивен ли Ваш ребенок?

Четких критериев, по которым ребенка можно «зачислить» в агрессоры, нет. К тому же у всех родителей свое мнение на этот счет. Одни не видят ничего плохого в том, что сын или дочка «вредят обидчику», другие – отчитывают за малейшую провинность. Однако по некоторым признакам все-таки можно предположить у сына или дочери повышенную агрессивность.

- Как часто ваш ребенок нападает на других? Кому достается больше всего – младшему брату, одноклассникам или же он выплескивает гнев на вас? Специалисты подсчитали, что агрессивные дети несколько раз в течение часа «цепляются» к окружающим, и, как правило, к тем, кто слабее.

- Инициатива в «разборках» обычно исходит от вашего ребенка или от других детей? Немало случаев, когда агрессором ребенок становится поневоле – кто-то его провоцирует, и он вынужден дать сдачи. В таком случае напомните ребенку фразу из популярного мультфильма: «Любой спор можно решить словами».

- Как воспринимает ваш ребенок окружающих людей, в том числе сверстников? Считает их потенциальными друзьями или же источником угрозы? Мучается угрызениями совести после конфликтов или всегда обвиняет в случившемся других («Это Петька первый полез!», «А вот Анька у меня куклу забрала!»)? Склонен ли он искать компромисс или даже не стремится ставить себя на место другого человека? Если окружающие для ребенка – враги, если никаких угрызений совести нет, желательно посоветоваться с психологом.



областное государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования

«Центр «МОСТ»

*Индивидуальные и групповые
психологические консультации
для детей, родителей и педагогов*

- *У Вас есть вопросы,
на которые Вы не можете получить ответ?*
- *Вы сомневаетесь в правильности
своих действий?*
- *Не можете самостоятельно найти выход
из сложившейся ситуации?*

Мы ждем Вас в Центре «МОСТ»

ЕАО, г. Биробиджан, ул. Пионерская, 35

Тел.: 8 (42622) 6-02-11, 3-82-00

Телефон доверия: 8-800-2000-122

сайт: molodezh79.ru,

Instagram: [@molodezh79.ru](https://www.instagram.com/molodezh79.ru),

e-mail: molodezh79@post.eao.ru