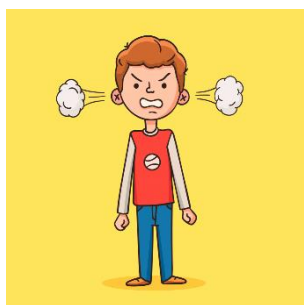


ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ПРОЯВЛЯЕТ АГРЕССИЮ?

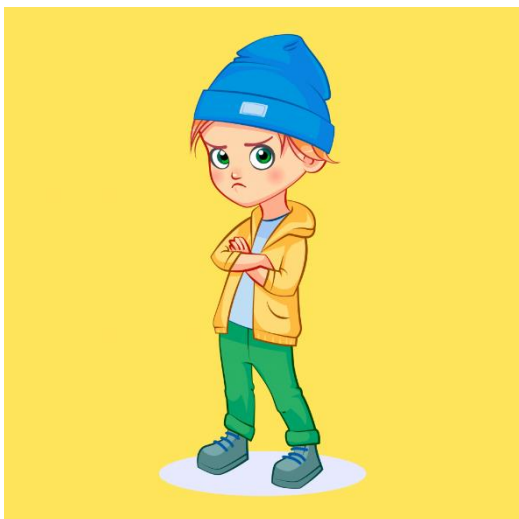


Частый случай: родители не могут справиться с агрессией ребенка, а потому пытаются решить задачу подавлением. Если этот способ не дает результатов, в ход идут уговоры, регулярные скандалы и простейший шантаж: «Успокойся, или сегодня ты не будешь играть в приставку!», «Если ты еще раз будешь со мной спорить, то про поход на каникулах с другом забудь!». Такая модель борьбы с подростком ни к чему не приводит, так как прямолинейное действие и попытки «надавить» на ребенка в этом возрасте бесполезны.

Способ 1. Дать выход агрессии Агрессия — это естественно. Если бы человек в момент своего появления на земле не был агрессивен, скорее всего, он бы не выжил. Но в XXI веке у нас нет необходимости сражаться за пропитание и территорию, поэтому агрессия должна быть контролируемой. Своими физическими силами надо уметь управлять. Если этого не происходит, то наносится вред не только окружающим, но и себе. Отдайте ребенка в спортивную секцию, где ему объяснят, что решение спора кулаками — не выход, но навыки честной борьбы и самозащиты ему пригодятся. Пусть это будет футбол или легкая атлетика, можно смело попробовать восточные единоборства — дзю-до, самбо, карате. Они хороши тем, что учат ребенка не только владеть своим делом, но и эмоциями. Вдруг у него не кулаки чешутся, а в душе неладно?

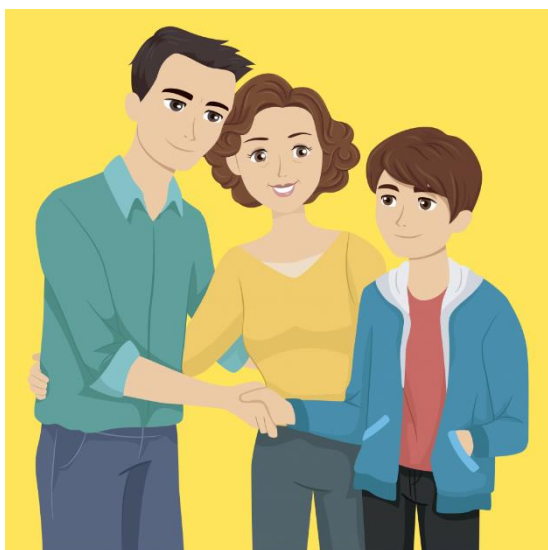
Способ 2. Работать с самооценкой ребенка Человек, которому есть чем гордиться, всегда чувствует себя спокойно. Если ваш ребенок уверен, что в чем-то он точно «впереди планеты всей», то и агрессия со стороны сверстников будет восприниматься не так остро. Сашу в восьмом классе дразнили заучкой и выдрой, потому что она предпочитала книги и секцию по шахматам курению за школой. Но когда девочка выиграла сначала районную олимпиаду по математике, а потом и всероссийскую, злые нападки одноклассников стали казаться ей чем-то несущественным. «Да, вы „крутые“ и „взрослые“, зато до меня вам как до Парижа пешком», — справедливо думала Александра. Игоря в десятом из-за прыщей и глупой челки не воспринимали девушки. Зато после того, как он начал участвовать в школьных постановках и выступил на городском вечере поэтов со своими стихами, внешность отошла на второй план. Романтичный Игорь был куда милее, чем пытающиеся быть brutальными одноклассники. Да и подписчиков в его авторской группе в Вконтакте было достаточно, чтобы чувствовать свою значимость (родители, не бойтесь социальных сетей, если дети пытаются в них

самовыражаться!) Самодостаточные люди не агрессивны, им нет смысла бороться за свое место под солнцем — они его нашли.



Способ 3. Записать на курсы ораторского мастерства или предложить литературу. О важности умения вести аргументированную полемику в этом материале сказано достаточно. Запишите своего подростка на курсы или дайте ему почитать хорошую литературу на эту тему. Поможет не только Шопенгауэр или книга Поварнина, но и простая классика. Герои Джека Лондона, Марка Твена, Толстого и Артура Конан Дойля изысканияются просто потрясающе. Быть острым на язык в наше время —

выгодное преимущество. Не ругать, а любить — на самом деле это очень-очень сложно.



Способ 4. Любить подростка и подавать ему пример. Да, ваш 13-летний Костя ведет себя как независимый мальчишка, плюющий на ваше несомненно авторитетное мнение. Несмотря на это поведение, его показательная независимость скорее защитная реакция или провокация, вызванная недостатком внимания. Подростки очень уязвимы, вспомните себя в этом возрасте. Так что почаще говорите ему о своей любви. Задумайтесь также о том, как принято

решать конфликты в вашей семье, если вы учитель — в классе. Да мы садитесь за стол и все внимательно обсуждаете проблему с супругом? В классе вы выслушиваете ученика, чье мнение отличается от общепринятого, или обрываете словами: «Чепуха, Достоевский имел в виду совсем не это»? Возможно, что вы не даете себе отчет относительно собственных эмоций и реакций. Все мы люди, все мы перегораем, как лампочки. Но наши дети замечают все. Они не столько слушают нас, сколько смотрят на нас. Если агрессия подростка вызвала невольным копированием матрицы поведения внутри семьи, то попытка перевоспитать только ребенка не принесет успеха.

Способ 5. Следить за здоровьем. Помимо психологических существуют множественные биологические причины агрессивного поведения. Например, низкая частота сердечных сокращений. Понаблюдайте за подростком: имеет

ли место агрессия без причины? Если да, ребенок часто кричит, немотивированно злится — «Меня все вообще бесит!», а не «Меня бесит физика, не могу решить задачку!», то по возможности стоит сходить к врачу, чтобы начать программу коррекции. Причиной агрессии может стать повышенная тревожность. Снижайте ее любым способом, чтобы не пытаться избавиться от следствия вместо причины. Если ребенок сильно устает в школе, беспокоится из-за экзаменов, внешности или низкой популярности, его травят или он просто склонен к нервозности, то стоит с этим поработать. Способы могут быть самыми простыми: арт-терапия, цветотерапия, поездки на природу и даже йога. Главное — пусть подросток знает, что он не один, семья готова его поддержать, а не отругать.

Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/agressiya-ili-peregovory-podrostkovye-konflikty-5-sovetov/>