**Агрессия у подростков.**

**Агрессия подростков** — одно из наиболее типичных проявлений подросткового кризиса. Часто родители теряются, столкнувшись с подростковой агрессией, и все их попытки пресечь агрессивное поведение только еще больше распаляют ребенка. Что делать, если ваш ребенок начал вести себя агрессивно?

В первую очередь нужно успокоиться.

Агрессия подростков — крайне неприятное,

но при этом закономерное и естественное

явление. Не зря подростковый возраст называют

переходным: в этот период ребенок переходит

из детства во взрослую жизнь, а это, согласитесь,

непросто.

**Агрессия подростков** — это признак внутреннего дискомфорта и неумения владеть своими эмоциями.

Агрессия подростков может выражаться по-разному, в зависимости от индивидуальных особенностей характера ребенка и отношений в семье.

**В каких основных формах выражается агрессия подростков?**

**Физическая агрессия:** подросток использует физическую силу против других людей.

**Вербальная агрессия:** подросток выражает свои негативные чувства при помощи слов, угроз, крика и т.п.

**Раздражительность:** подросток грубит по малейшему поводу, становится резким и вспыльчивым.

**Подозрительность:** подросток негативно настроен по отношению к окружающим, не доверяет им, считая, что «все против него».

**Косвенная агрессия:** подросток пытается выражать свою агрессию, направленную на кого-то конкретного, посредством других людей (злые шутки, сплетни, травля).

**Обида:** подросток может обидеться по малейшему поводу, причем обида может быть направлена на конкретного человека (сверстника или взрослого) или «на весь мир».

**Пассивно-агрессивное поведение (скрытая агрессия):** подросток не делает то, что просят, или делает слишком медленно, забывает о просьбах и поручениях, оттягивает время.

Совсем избежать подростковой агрессии невозможно: переходный возраст — это время не только психологических, но и физиологических изменений в организме. Агрессия подростков во многом обусловлена половым созреванием, а от гормонов никуда не деться. Задача родителей — свести проявления подростковой агрессии к минимуму, чтобы ребенок не причинил вред себе и окружающим.

Как бороться с проявлениями агрессии подростков? К сожалению, не все обычные методы борьбы с детской агрессией в этом случае оказываются действенными. Детская агрессия находит выход в основном в семье: у маленького ребенка просто нет иного окружения. Агрессия подростков направлена не только на членов семьи, но и на сверстников, и даже на «чужих» взрослых (например, учителей).

**Памятка для родителей.**

**1. Если ребенок упрямится и не выполняет ваших просьб:**

* попытайтесь понять, принять, помочь. Это основа психолого-педагогического подхода к трудному подростку. Хотите, чтобы ребенок сделал то, что вам нужно, сделайте так, чтобы он сам захотел этого;

* демонстрируйте ребенку свою любовь, обнимайте его и говорите ему ласковые слова. Подчеркивайте, что вы любите своего ребенка просто так, за то, что он есть на свете;

* сохраняйте спокойствие. Не вымещайте на ребенке свое бессилие и злобу, не демонстрируйте ему модель агрессивного поведения;

* определите круг обязанностей по дому, чаще хвалите за помощь. Напоминайте, что вам важна его помощь. Это поможет развить его волевые качества;

* оцените возможности ребенка, может ли он соответствовать вашим требованиям. Может быть, ваши ожидания от ребенка завышены?

* постепенно перекладывайте на ребенка ответственность за сделанные уроки и домашние поручения. Учиться должен ребенок, а не вы;

* излишне подвижные дети увлеченно выполняют задания с "изюминкой". Больше давайте им творческих заданий, чередуя их с подвижными видами деятельности.

**2. Если ссора все-таки разгорелась:**

* Не создавайте "революционную ситуацию", а если создали, разрешайте ее мирным путем.

* Проявите гибкость, измените подход к проблеме, попробуйте посмотреть на ситуацию глазами ребенка.

* Не надо искать виноватого. Спасительная формула для выхода из ссоры: "Мы ссоримся - значит, мы все неправы! Давай подумаем - в чем".

* Управляйте своими эмоциями, переключите их на физические упражнения. Не теряйте чувства юмора, часто мы смотрим на все, что происходит с нами в быту, слишком серьезно. Человек, владеющий чувством юмора, умеет создать комфортное веселое настроение в самые напряженные моменты. Шутка, розыгрыш - отличные средства для того, чтобы овладеть своим раздражением.

**3. Если ребенок ушел из дома:**

* Не паникуйте. Вспомните, что предшествовало его уходу. Выясните, кто видел его последним. Проанализируйте поведение и высказывания ребенка накануне ухода.

* Для исключения разного рода несчастных случаев наведите справки в "Скорой помощи" и милиции.

* Соберите сведения об его друзьях и знакомых, местах возможного пребывания. Не поленитесь по возможности их проверить. Выясните, о чем были разговоры, каковы были намерения ребенка в моменты последних встреч с друзьями.

* При обнаружении местонахождения ребенка не спешите врываться туда и насильно его вытаскивать - результат может быть противоположен ожидаемому. Если он находится там не один, побеседуйте со всеми, попробуйте сделать их своими союзниками.

* Вступите с ребенком в переговоры, убедите его выслушать вас и выслушайте его. При разговоре будьте внимательны, предельно откровенны и справедливы. Не прерывайте ребенка, дайте ему выговориться, даже если это будут сплошные обвинения в ваш адрес.

* Если вы в чем-то виноваты, признайте свои ошибки и попросите прощения.

* Старайтесь не обсуждать сложившуюся ситуацию и ее последствия, а обсуждайте пути выхода из нее и варианты вашей дальнейшей жизни.

* В дальнейшем не укоряйте ребенка и старайтесь не возвращаться к обсуждению случившегося. Тем более не стоит рассказывать обо всем родственникам и друзьям. Не исключено, что ваши отношения с ребенком со временем восстановятся, а в их глазах он надолго останется непутевым.

* Попытайтесь помочь ребенку в восстановлении прерванных связей - в возвращении на учебу, работу и т.д. Делитесь с ним своими планами и заботами. Это воспримется им как оказание доверия.

**Принципы общения с подростком, проявляющим признаки агрессивного поведения**

**ДАЙТЕ** вашему ребенку разумную **СВОБОДУ.** Свыкнитесь с мыслью, что ваш ребенок уже вырос и более удерживать его возле себя не удастся, а непослушание - это стремление выйти из-под вашей опеки.

**НИКАКИХ НОТАЦИЙ!** Больше всего подростка раздражают нудные родительские нравоучения. Измените стиль общения, перейдите на спокойный и вежливый тон и откажитесь от категоричных оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственный взгляд, собственные ошибки и собственные выводы.

**ИДИТЕ НА КОМПРОМИСС!** Все равно ничего не удастся доказать с помощью скандала: здесь не бывает победителей.

**УСТУПАЕТ ТОТ, КТО УМНЕЕ!** Чтобы скандал прекратился, кто-то первый должен замолчать. Взрослому это сделать проще, чем ребенку с неустойчивой психикой.

**НЕ НАДО ОБИЖАТЬ!** Прекращая ссору, не стремитесь сделать ребенку больно с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у вас.

**БУДЬТЕ ТВЕРДЫ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫ!** Несмотря на вашу готовность к компромиссу, подросток должен знать, что родительский авторитет незыблем.

**Сохраняйте нить доверия в ваших с ребенком отношениях.** Ребенок должен быть уверен, что при любых обстоятельствах, что бы не происходило и что бы не случилось, к родителям можно обратиться за помощью.



**Психолого-педагогические рекомендации.**

**Дорогие родители,**

**при общении с подростками применяйте 5 приемов,**

**которые позволят установить контакт с ребенком**

**и лучше его понять.**

**Прием 1.** Постарайтесь показать вашему ребенку, что вы его понимаете. Иногда этот прием называют "отраженным выслушиванием". Он состоит из трех частей.

Демонстрируйте ребенку, что вы слышите то, что он говорит (например, словами "да", "угу", вопросами "а что потом?", "и что же?" и т. д.).

Позволяйте ребенку выражать его собственные чувства.

Докажите ребенку, что правильно поняли его рассказ или сообщение (например, коротко пересказав суть).

**Прием 2.**Внимательно следите за лицом ребенка и его "языком тела". Часто ребенок уверен, что успешно скрывает свои эмоции (грусть, досаду, нетерпение и прочее). Но дрожащий подбородок или блеск глаз скажут вам иное. Всегда полагайтесь на "язык тела".

**Прием 3.** Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Это могут быть ваши улыбка, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к детской руке.

**Прием 4.** Выбирайте правильный тон для ваших ответов. Помните, что тон голоса связан со смыслом ваших слов. Выбирайте верный тон и не отвечайте безапелляционно или саркастично - дети могут расценивать это как пренебрежение к своей личности.

**Прием 5.** Используйте одобрительные фразы для поддержания разговора и показывайте вашу заинтересованность в нем. Для этого подойдут короткие фразы, показывающие ваше эмоциональное отношение к обсуждаемой теме, например: "Вот это да!", "Да ну, не может быть!" и т. п.