

## Как реагировать на агрессию подростка

В подростковом возрасте зачастую ребенок отвергает прежние правила, разочаровывается во взрослых, путается в собственном внутреннем мире и регулярно испытывает раздражение. По мере прохождения подросткового кризиса начинают формироваться новые позитивные установки, улучшаются и углубляются отношения с ровесниками и взрослыми – но до этого надо пройти негативную фазу, без нее не наступит позитивная. На всем протяжении подросткового возраста раздражительность, готовность к конфликтам, обидчивость и категоричность возрастают у каждого человека. Это время учиться выражать агрессию по-взрослому.

Подростки должны научиться действовать и мыслить автономно, независимо от других людей. Это возрастная задача, чтобы суметь отделиться от взрослых, сравнить себя с ровесниками и познать себя. Достигнутая сепарация (независимость, отдельность) способствует новой любви к взрослым, новой близости. Несепарированные в подростковом возрасте люди с высокой вероятностью имеют сложности в близких отношениях (с родными, с другим полом и т.д.) в течение всей жизни.

### Ситуации, провоцирующие агрессию у подростков:

- назидания от взрослых, давление, игнорирование взросления (у подростков есть чувство взрослости: они ощущают себя взрослыми, познавшими жизнь лучше учителей и родителей);
  - критика внешнего вида подростка, его друзей, критика его компании, музыки, хобби;
  - принуждение к бытовым делам и урокам;
  - невозможность высказать свое мнение;
  - чрезмерный (иногда только с точки зрения подростка) контроль взрослых;
- нарушение личных границ (вторжение на территорию подростка, в его имущество, гаджеты);
  - вторжение в телесные границы: начиная от таких минимальных, как непрошенные объятия, попытки поправить воротник, шапку;
  - отказ в праве на свое мнение, высмеивание и скепсис в отношении мнения подростка и другие посягательства на любые формы его автономии.

## Как реагировать на агрессию подростка:

**1. Подростку можно что-то передать только в диалоге.** Работайте над созданием атмосферы диалога в ваших отношениях. Выслушивайте. Давайте возможность поделиться эмоциями. Не спешите переубеждать, утешать и чему-то учить. Подросток сам начнет учиться у вас и брать с вас пример, если вы его слышите и учитываете.

**2. Не запрещайте агрессию, а учите ею пользоваться.** Показывайте пример своим поведением. Агрессия во многих случаях может быть выражена тоном, словами, мимикой, дистанцированием. Не позволяйте себе делать в адрес подростка то, что не хотели бы получать в свой адрес.

**3. Обсуждайте агрессию,** говорите о разных людях и ситуациях, старайтесь быть не назидательным собеседником, а интересным, содержательным, имеющим свое мнение и способным его аргументировать.

**4. Уважайте личные границы подростка.** Ему нужна своя (даже небольшая) территория, право в некоторых пределах распоряжаться своим временем, право на свои убеждения, мнения, симпатии. Но транслируйте ясно и спокойно правила семьи и свои ценности, следуйте им сами. Бесплезно запрещать подростку грубить, если вы ругаете его – он поверит делам, а не словам.

**5. Признавайте чувства.** Это самый главный инструмент диалога с подростком. Давайте их высказать, помогайте их озвучить, если ему сложно («по-моему, ты злишься, но и хочешь помириться», «ты очень не хочешь это делать»). Давайте возможность ответить, высказаться, в это время слушайте, не перебивайте, дайте понять, что вы понимаете эти чувства.

**6. Озвучивайте хорошее:** достоинства подростка, мудрые решения, добрые поступки и т.п. Внимание – это награда, направляйте его на то, что хотите закрепить.

**7. Интересуйтесь друзьями вашего ребенка,** старайтесь уделять больше внимания его увлечениям и интересам.

**8. Наказывайте ребенка за конкретные проступки.** Наказания не должны унижать подростка.

**9. Не стесняйтесь лишний раз пожалеть, приласкать ребенка** – он должен чувствовать, что вы его любите и принимаете.

**10. Посоветуйте ребенку заняться каким-то видом спорта, поддержите его в этом начинании.** Активные спортивные занятия – один из лучших методов выплеснуть гнев, снять напряжение.

