

Рекомендации родителям по общению с агрессивным подростком:

1. Быть внимательным к нуждам и потребностям вашего подростка.
2. Демонстрировать модель неагрессивного поведения. Показывайте подростку личный пример эффективного поведения. Не допускайте при нем вспышек гнева или нечестных высказываний о своих друзьях или коллегах, строя планы «мести».
3. Быть последовательным в наказаниях подростка, наказывать за конкретные поступки. Четко разделять санкции и наказания.
4. Наказания не должны унижать подростка.
5. Обучать приемлемым способам выражения гнева. Дайте возможность выплеснуть свою агрессию, сместить ее на другие объекты. Разрешите ему поколотить подушку или разорвать «портрет» его врага и вы увидите, что в реальной жизни агрессивность в данный момент снизилась.

6. Давать ребенку возможность проявлять гнев непосредственно после фрустрирующего события.
7. Обучать распознаванию собственного эмоционального состояния и состояния окружающих людей.
8. Развивать способность к эмпатии (сопереживанию).
9. Расширять поведенческий репертуар подростка.
10. Отрабатывать навык реагирования в конфликтных ситуациях.
11. Организовать занятия спортом, лучше плавание.

«5 способов избавления от гнева»

1. Устранитесь от ситуации.

Это проблемно-ориентированная стратегия, которая создаст время для возможности «остыть». Воспользуйтесь техникой глубокого дыхания. Это поможет воздержаться от импульсивных или агрессивных действий, которые могут усугубить ситуацию.

2. Выполняя упражнения, гоните гнев прочь. Выполняйте любые физические упражнения, которые лучше всего подходят, чтобы попытаться разрядить сдерживаемые чувства. Упражняйтесь, пока не

устанете, и пока не отступят нахлынувшие чувства.

3. «Изометрические упражнения».

Если не имеете возможности выйти из ситуации и заняться упражнениями, попробуйте изометрические упражнения. Упритесь руками в стену и толкайте изо всех сил, пока мышцы не обессилят.

4. «Кричите» В буквальном смысле слова, сколько хватит воздуха в легких, пока не выбьетесь из сил. Но кричать можно во вне или на себя (например, в спальне или ванной), но не на кого-то.

5. Побейте подушку. Если рассердились настолько, что чувствуете потребность кого-нибудь ударить, отправляйтесь в спальню и выбейте дух из подушки. Возьмите полотенце и лупите постель, пока не устанете.

Рекомендации по общению с агрессивными подростками:

1. Никогда не позволять себе оскорбить их, в диалоге не использовать жаргонные и бранные слова - это не даст им права оскорблять Вас и не демонстрировать в поведении все, на что они способны.

2. Общение на равных, но не впадать в зависимость от них.

3. В открытую не бороться, т.к. это усугубит отношения. Следует учитывать особенности, бурные реакции.

4. Останавливайте спокойно, с невозмутимым лицом, действуйте при минимуме слов.

5. Обсуждайте поведение только после успокоения.

6. Мстительны, иногда годами ждут, чтобы отомстить, поэтому лучше не отвергать их.

7. Выясните, как возникает агрессивное поведение и каково возможное решение. «Имя..., ты расстроился, потому что.... Ты можешь переживать, но не имеешь права обижать других. Что нужно сделать, чтобы успокоиться и при этом ни на кого не нападать?» Предлагайте что-то свое только в дополнение сказанному.

8. Пусть за что-то отвечает в школе и дома, имеет свои обязанности.

9. Нельзя угрожать и шантажировать, т.к. в какой-то момент это перестает действовать и

Вы будете неубедительны и бессильны.

10. «Воинственность» ребенка можно успокоить своим спокойствием.

11. Свое плохое настроение не разряжать на детях.

12. Найти повод похвалить подростка, особенно это хорошо спустя некоторое время после наказания.

УСПЕХОВ В ВОСПИТАНИИ ВАШИХ ДЕТЕЙ!

Рекомендации родителям по общению с агрессивным подростком



