

**Государственное бюджетное учреждение
Региональный центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи «Центр диагностики и консультирования»
Санкт-Петербурга
(ГБУ ЦДК Санкт-Петербурга)**

**Материал подготовила
педагог –психолог, канд.пс.н. Владимирова И.М.**

**Профилактика подростковой агрессии
(памятка для родителей)**

Агрессивное поведение -это показатель неблагополучия в какой-либо из сфер жизни подростка. Для подбора способа решения проблемы, нужно узнать причину агрессии, ведь каждый человек индивидуален и может испытывать негативные эмоции по совершенно разным значимым причинам.

Биологические причины

- юношеский максимализм (подросток ищет себя, его ценности и установки быстро меняются, восприятие окружающего мира и людей полярно);
- половое взросление.

Личностные причины

- неуверенность в себе;
- чувство вины;
- страх;
- обидчивость;
- чувство одиночества.

Семейные причины агрессивного поведения подростков

- безразличное отношение к ребенку;
- недостаток любви, внимания и заботы родителей;
- ревность;
- чрезмерный контроль и опека;
- безучастность к жизни подростка;
- отсутствие эмоциональной связи;
- унижение и оскорбление;
- подавление эмоций ребенка и любых проявлений самостоятельности;
- насилие в семье.

Ситуативные причины

- переутомление как результат физической и умственной нагрузки;
- болезнь;
- неприятные ситуации в семье;
- чрезмерное увлечение компьютерными играми.

Агрессивность подростка в основном находит выход в семье. От отношения родителей во многом зависит степень агрессивных проявлений со стороны детей. Подросток стремится быстрее повзрослеть, но эмоционально остается ребенком. Поэтому родителям в этот период особенно важно соблюдать тонкую грань: относиться к подростку как к взрослому, но и не забывать проявлять чувства, заботу и внимание.

Что делать родителям (рекомендации)

1. **Воспринимайте подростка таким, какой он есть.** Старайтесь отмечать положительные и интересные стороны своего ребенка, не концентрируйте свое внимание только на отрицательных моментах.

2. **Предъявляя к подростку требования, учитывайте не свои желания, а его возможности.**

3. **Игнорируйте легкие проявления агрессивности и не акцентируйте на них внимание окружающих.** Подросток постоянно провоцирует родителей своим поведением, старается добиться своего за счёт их состояния. Проявляя терпимость к агрессивным выходкам, будьте готовы установить свои личные границы. Спокойно объясните, что резкий тон огорчает, грубые выражения расстраивают и обижают.

4. **Старайтесь каждый раз выяснять причину агрессивного поведения.** Даже если бурную реакцию вызвала какая-то мелочь, нельзя убеждать подростка, что это ерунда. Для него этот «пустяк» является очень значимым, это нужно принять и показать ему свое «неравнодушие».

5. **Прислушивайтесь к эмоциям и чувствам детей,** поощряя их откровенность. Не используйте эту информацию для наказания или для упреков в дальнейшем. Для детей важно, что их чувства уважают и они естественны ("злиться может любой человек"). Нужно, чтобы и сам взрослый умел охарактеризовать и выразить свое эмоциональное состояние.

6. **Признавайте необходимость поиска путей решения сложных ситуаций.** Например, «Я вижу, это действительно важно для тебя. Когда ты успокоишься, мы вместе все обсудим. Я тебе помогу».

7. **Учите подростка распознавать и справляться со своими эмоциями,** купировать приступы агрессии. Помогайте ему осознать, какими неприятными для всех могут быть последствия подобного поведения. Взрослый человек всегда может предложить альтернативные способы разрядки отрицательных эмоций.

8. **Сделайте так, чтобы уровень агрессии в семье был максимально низким.** Реагируйте на негативное поведение подростка менее эмоционально, более терпимо и спокойно. Избегайте проявлений, способствующих усилению накала страстей - сарказма, насмешек, физических наказаний, демонстрации своей силы и власти в ответ на агрессивное поведение детей. Это не даст нового стимула для разжигания конфликта. Лучше показать своим примером, что конфликт можно решить без агрессии.

9. **Выстраивайте доверительные отношения, разговаривайте с подростком на равных** («чувство взрослости» требует взрослого общения). Подростки - это уже не те дети, которые были раньше. Важно держать слово, объяснять, почему не получилось выполнить обещанное, доступно объяснять, чем может быть чревато нежелательное поведение.

10. **Постарайтесь выработать оптимальный стиль воспитания** - принимающий, а не авторитарный или попустительский. Некоторые запреты обязательны, но они должны быть понятны подростку. Подростки часто проявляют холодность, скрывая свои эмоциональные переживания, и родители ошибочно думают, что детям они безразличны. Будьте сами искренними и открытыми. Поддерживайте уверенность подростка в том, что он всегда будет понят, его чувства примут, ему помогут в сложной ситуации. Помните, если Вы сейчас отдалитесь от ребенка, сблизится потом будет крайне трудно.

11. Подросток нуждается в самовыражении и самостоятельности, поэтому **давайте ему возможность проявлять инициативу**. Речь идет не об абсолютной вседозволенности, а о том, чтобы учитывать мнение подростка, прислушиваться к нему, давать советы, а не приказы, позволять ему **принимать самостоятельные решения**.

12. **Продолжайте расширять кругозор подростка**, учитывая его характер и способности. Хорошо, если у него будут увлечения, хобби, которые помогут преобразовать агрессивность в формы социально одобряемого поведения. Личные достижения, победы в какой-либо субъективно привлекательной области избавят подростка от недовольства собой и внутреннего дискомфорта -первопричин агрессии.

13. **Говорите с подростком о его делах, интересах и жизненных целях**. Найдите (придумайте) занятие, которое будет приносить удовольствие и вам, и ребенку, это станет отличным поводом сблизиться и чаще общаться. По возможности включайте подростка в общие семейные дела, подчеркивая его значимость в выполняемом деле.

Чтобы пройти этот трудный возраст, при этом постараться уменьшить потери, нужно приложить **максимум терпения**, любви, нежности, понимания, признания прав и свобод подростка, не допуская панибратства и сохраняя свой авторитет в его глазах. Помощь психолога также не будет лишней.

Удачи Вам!

