

## ***Агрессия или переговоры? 5 советов родителям агрессивного подростка.***

*Агрессия* – это проявление нарушений в эмоциональной сфере, сбой в психологической защите ребенка.

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 телом, но и эмоциями.



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.

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 изъясняются просто потрясающе. Быть острым на язык в наше время — выгодное преимущество.

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.



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.**