

Отвечаем на вопросы 7

- 13-летний внук стал агрессивен, но быстро отходит. Как родителям реагировать? Вчера сильно бросил кошку об пол за то, что лежала на его брюках.

К сожалению, частая смена настроения, эмоциональные перепады, повышенная возбудимость – особенности протекания подросткового возраста, которые связаны с перестройкой гормональной сферы.

Конечно, у каждого ребенка этот сложный период может протекать по-своему. Кто-то находит свои способы сбрасывать напряжение: слушает музыку, занимается спортом, пишет стихи, кто-то вообще остается спокойным и невозмутимым, а кто-то дает выход отрицательным эмоциям в общении. Грубость – это тоже агрессия, но в словесной форме. Иногда дело доходит и до физической агрессии...

Понимая причину таких поступков ребенка, важно выразить свое к ним отношение. Главное для взрослых – помочь подростку найти социально приемлемые и не задевающие других людей способы управления своими чувствами и эмоциями. Вы можете это сделать наиболее успешно, если сможете правильно выразить свое отношение к поведению подростка.

Взрослый, во-первых, должен удержаться от ответных грубостей и обвинений, максимально контролируя свое состояние. Чувствуете, что это не получается, отложите разговор. Ребенку проговорите свои чувства: «Я сейчас так зла из-за твоего поведения, что боюсь не сдержаться. Поговорим попозже».

Во-вторых, обсуждая поведение ребенка, дайте ему понять, что его чувства вам понятны, а вот форма их проявления недопустима. Очень важно аргументировать свою позицию. Подростку нужно четко и конкретно рассказать о возможных последствиях проявления агрессии – ухудшение или разрыв отношений, ответная агрессия со стороны обиженных им людей, потеря доверия.

В-третьих, следующим шагом должно стать обсуждение вариантов возможного конструктивного поведения. Вместе с подростком выберите тот вариант, который подходит ему больше всего. Для кого-то это может быть просто уход в другую комнату на некоторое время, для кого-то – возможность выговориться, для кого-то – душ, музыка или что-то еще.

И еще один важный момент. Часто источником агрессивного поведения служит пример других людей. Если кто-то из членов семьи позволяет себе грубость или хамство по отношению к близким, не удивляйтесь, что ребенок станет копировать такое поведение.