



Памятка для родителей по предупреждению агрессивности у подростков

Присмотритесь к подростку. Наверняка найдется какая-нибудь сфера деятельности, в которой он мог бы применить свои способности и получить те результаты, которые смогут удовлетворить его стремление к самовыражению, поднять собственную самооценку и оценку собственных возможностей и способностей в глазах окружающих. Для кого-то такой сферой может стать спорт, для кого-то — творчество, искусство...

Дайте ему возможность ощутить себя полноправным членом семьи, а не бесполезным «придатком», от которого ничего не зависит. Предоставьте возможность почувствовать себя необходимым и значимым для взрослых.

Прислушивайтесь к его мнению, избегая притворства, позволяйте подростку иногда «воспитывать» себя, будьте внимательны к его словам, следуйте его советам, если они справедливы, и никогда не отвергайте их, ограничившись в объяснениях одним лишь «потому что».

В спорах никогда не придерживайтесь авторитарных методов. Аргументируйте свое мнение, никогда не жалеете времени на то, чтобы что-то объяснить подростку, избегайте приказаний.

Предоставьте ему максимум самостоятельности. Таким образом, вы лишите подростка возможности действовать назло и в то же время заставите его задуматься над своими поступками, над их возможными последствиями. Выработайте чувство ответственности.

Научите его состраданию. Возможно, ребенок просто не понимает, что такое чувство сострадания, как оно может обогатить духовный мир. На собственном примере, а не теоретически покажите, как важно помогать слабым, беспомощным. Научите ребенка испытывать чувство сострадания и чувствовать радость от того, что он оказался способным кому-то помочь или даже просто утешить.

Уважайте индивидуальность подростка, его интересы. Не относитесь с предубеждением к его взглядам и высказываниям. Подростку 12-14 лет можно прямо говорить о тех чувствах, что вызывает его поведение. Например: «Мне очень больно видеть, как ты злишься». Если реакция гнева возникла немотивированно, на пустом месте, то лучше отказаться от морали и ... признать право на гнев. Надо просто сказать: «Я понимаю, что тебе обидно из-за... (ты злишься из-за...). Когда успокоишься, мы сможем поговорить об этом».