

Способи боротьби з підлітковою агресією



Варто визнати, що єдиного рішення цієї проблеми не існує. Насамперед треба визначити, що могло стати причиною виникнення агресивної поведінки у підлітка. Грунтуючись на цьому, ви зможете визначити, що необхідно змінити в своїй поведінці, оточенні дитини.

Запам'ятайте, головна ваша задача, як батьків — звести до мінімуму прояви агресії, а значить, забезпечити максимально комфортні умови для нього або змінити свій стиль виховання.

Найчастіше батьки стають причиною виникнення агресії у дитини, тому варто почати з виховання самого себе:

Давайте можливість підлітку вирішувати, проявляти ініціативу або ж у всьому враховуйте його інтереси.

Виключіть агресію в родині. Проаналізуйте стосунки зі своєю другою половиною на наявність агресивних випадів.

Перенаправьте підліткову агресію в корисне русло, наприклад, в спорт, творчість, волонтерство, турботу про тварин, піклування про дідусів, бабусь.

Частіше розмовляйте з дитиною в якості одного. Не вказуйте що робити, візьміть на себе роль мудрого наставника, який радить, але не засуджує.

Частіше хваліть дитину, це вселить у нього впевненість.

Поважайте його вибір, навіть якщо він здається вам неправильним.

Агресивним підліток не стає просто так із власної волі. Пам'ятайте, що ви – приклад для наслідування своєї дитини. Адже не дарма кажуть: «Не виховуйте дітей, виховуйте себе». Якщо ж ви упустили момент і припускаєте, що не в силах впоратися самотійно, проконсультуйтеся з психологом. Але врахуйте, що не можна просто здати дитину на руки психолога і сподіватися на те, що він вирішить всі проблеми. Часто батьки посилюють прояви підліткової агресії, так що, можливо, психолог порадить і вам дещо переглянути у вашій поведінці та стосунках з дитиною.

Агресія підлітків – це, мабуть, найнеприємніший прояв підліткового віку, з яким не просто боротися, але для люблячих батьків немає нічого неможливого!

Найпростіші вправи на зняття агресії та емоційно-м'язової напруги – «швидка допомога»:

♣ ***Дихання.*** Стримуючи дихання, ми не можемо виразити свої емоції, почуття, а подавлені почуття стримують дихання. Тому дихання має бути глибоким. Квадратне дихання 4 на 4; дихання животом; діафрагмальне дихання.

♣ ***Подушка.*** Биття подушки. Кидання подушки об підлогу. Тиснення подушки в стіну однією рукою по черзі, або ж обома руками. Для дітей – вправи – «Неслухняні подушки».

♣ ***Папір.*** Рвати папір на дрібні шматочки, а потім перетворення цих шматочків у сніг, дощ, салют. М'яти папір і кидати по підлозі; у групі\сім'ї можна кидатися ним, як сніговими кульками.

♣ ***Арт-терапія.*** Образотворчий напрям.

Малювати гнів, злість одним кольором, який для вас є вираженням злості. Або малювати злість руками, тобто пальчиковими фарбами.

♣ ***Тривимірні пластичні матеріали:*** пластилін, глина, тісто солоне. Виліплювати злість, а потім трансформувати створений образ у якийсь приємний, красивий.

♣ ***Голосова терапія.*** «Ричалки». «Проричіть» злість, один на один: у парі один на одного у формі гри.

♣ ***Тарабарська мова.*** Розкажіть дитині\партнеру тарабарською мовою про свою злість. Навчіть дитину тарабарській мові. Перетворіть вираження злості у безпечний спосіб.

♣ ***Тупання ногами.*** У сім'ї – разом, по черзі, створити ритмовий оркестр.