**Памятка «Как справиться с подростковой агрессией?»**

**Подростковый возраст**-это самый сложный период для родителей, Почему? Подросток считает себя самостоятельным, не желает ни от кого зависеть, для него главное-это общение со сверстниками и как правило многие родители не знают как вести себя с такими детьми,данная памятка поможет решить проблему подростковой агрессии.

Как часто мы слышим словосочетание «агрессивный подросток». К нему можно относиться по-разному, но, к сожалению, такая проблема имеет место быть. Нередко, защищая себя или самоутверждаясь, подросток проявляет агрессию. Конечно, прежде всего, необходимо выяснить причину агрессивности. Их может быть достаточно много. Часто она возникает из-за чрезмерных требований взрослых. Это происходит, когда в семье присутствует культ запретов. Ещё агрессия может быть следствием невыполненных желаний ребёнка. Поэтому необходимо требования ребёнка мягко, но решительно ограничивать в разумных пределах. А чтобы избежать конфликта, можно попробовать перевести его активность в мирное русло. И естественно, агрессия может быть следствием обиды или ущемленным самолюбием. И необходимо заметить, что чаще всего у агрессивных взрослых бывают агрессивные дети.

Как вести себя с агрессивным подростком?

1.                      Ни в коем случае не позволять себе разговаривать с подростком на повышенных тонах.

2.                      Если вы видите, что ребёнку трудно себя сдерживать, то дайте ему возможность выплеснуть свою агрессию без причинения вреда окружающим.

3.                      Показывайте ребёнку пример эффективного поведения, старайтесь не допускать при нём вспышек гнева и не стройте планы мести.

4.                      Сделайте всё, чтобы ваш ребёнок в каждый момент времени чувствовал, что вы его любите, цените и принимаете, не стесняйтесь лишний раз его приласкать и пожалеть.

Вы стали замечать, что Ваш ребёнок стал излишне раздражительным, замкнутым и даже слегка агрессивным, он избегает под любым предлогом совместного с Вами времяпровождения, старается больше времени проводить в одиночестве; у ребёнка снизилась успеваемость и появились проблемы в поведении в школе. Если присутствуют эти факторы – значит, у Вашего ребёнка начались подростковые проблемы.

*Как же помочь подростку справиться со своим состоянием?*

1.                      Прежде всего, у него необходимо сформировать чёткое убеждение, что его любят в семье и принимают таким, какой он есть, со всеми его проблемами и ошибками.

2.                      Необходимо показать своими поступками, что Вам можно доверять.

3.                      Создать комфортные условия и поддерживать его положительные начинания и поступки.

4.                      Попытаться превратить свои требования в его желания.

5.                      Культивировать значимость образования.

6.                      Стараться вкладывать в его сознание приоритеты.

7.                      Научиться задавать вопросы так, чтобы у подростка не возникло желания на них не отвечать или избегать разговора с Вами. Например, вместо вопроса: «Что ты сегодня получил?» лучше поинтересоваться: «Что сегодня было интересного в школе? Что тебе понравилось в школе, а что нет?».

8.                      Ребёнок не должен бояться ошибиться или сказать Вам правду, какая бы она ни была.

9.                      Никогда не ругайте ребёнка обидными словами и не оскорбляйте его достоинства.

10.                  Не ставьте ему в пример его друзей или знакомых.

11.                  Всегда старайтесь положительно оценивать своего ребёнка, даже если Вам кажется, что он в чём-то некомпетентен. Замечания должны звучать не как обвинения.

12.                  Хвалить надо исполнителя, а критиковать только исполнение. Хвалить надо персонально, а критиковать – безлично.

13.                  Живите во имя своего ребёнка.

14.                  Проявляйте к нему максимум внимания, переживайте за каждую его неудачу вместе с ним и радуйтесь даже незначительным его успехам.

15.                  Объединяйтесь с ребёнком против его трудностей. Он должен видеть в Вас союзников, а не противников или сторонних наблюдателей.

16.                  Верьте в своего ребёнка, и тогда он точно почувствует, что дома ему лучше, чем во дворе, ведь дома его любят, принимают и уважают.

Научиться контролировать приступы гнева ребёнка в переходном возрасте очень сложно, но научиться общаться без оскорблений и повышенных тонов вполне реально.

**Эффективные приёмы:**

 1. Постарайтесь сдержаться и не наорать в ответ. Если вас что-то невыносимо раздражает, скажите: "Всё, я начинаю злиться и могу наговорить тебе грубостей. Не хочу этого делать, потому что очень люблю тебя. Сейчас я немного успокоюсь, вернусь, и мы сможем поговорить". Порой это очень сложно, но пробуйте из раза в раз, и у вас получится.

2. Помимо расспросов о том, как дела у вашего ребёнка, делитесь и своими новостями. Старайтесь рассказывать о своих переживаниях, делиться информацией об общих знакомых и т. д., чтобы вызвать в вашем подростке ответную реакцию**.**Делайте это, даже если вам кажется, что ребёнок не поймет. Конечно, всех тонкостей ваших перипетий (например, почему вы нервничаете из-за какого-то отчёта) он может и не понять, но все-таки постарайтесь ему передать уровень накала страстей и отношений. А вот ежедневный стандартный набор "Как дела? Кушал? Что в школе получил?" давно потерял всякую смысловую нагрузку. Уточняйте что-то конкретное, не задавайте абстрактных вопросов, чтобы ребёнок почувствовал вашу искреннюю заинтересованность в нём.

3. Никогда и ни с кем не сравнивайте вашего ребёнка и не обсуждайте его ошибки и т. д. с другими в его присутствии. Дети итак всё время себя с кем-нибудь сравнивают, хотят быть на кого-то похожими, хотят быть лучше всех. Проигрыш в таких сопоставлениях для них очень болезнен. То же самое происходит в ситуации, когда кто-то другой узнаёт о проблемах, из-за которых ребёнок комплексует. Вспомните, наверняка и вас в детстве с кем-то сравнивали, и вам это было неприятно. С тех пор ничего кардинально не изменилось. Всё те же мы…

4. Если хотите дать ему совет или рассказать поучительную историю — делайте это максимально коротко, ясно и с долей юмора. В таком возрасте долго вас выслушивать никто не собирается. Хорошую идею, правильное решение надо не навязать или вбить в голову, а как бы, между прочим, "подкинуть", чтобы у ребёнка сложилось впечатление, что он сам пришёл к такому выводу. Поэтому, лучший экспромт — это хорошо запланированное действие!

5. Всегда выполняйте свои обещания, но не ругайте ребёнка за его ошибки. Только в этом случае вы сможете заслужить доверие, правда, не сразу. Необходимо дать понять, что в неудачах и ошибках нет ничего страшного, о них не надо бояться рассказывать, но со временем надо научиться их не делать.

6. Не относитесь резко отрицательно к его идеям и исканиям себя. Окраска волос и странная, на ваш взгляд, [одежда](http://market.pravda.ru/?id=10819) имеют право на существование. Конечно, только в том случае, если все "эксперименты" обратимы…