

# Лекция для родителей

## «Профилактика агрессивности подростков»

*Они минуту взрослые, минуту дети*  
*Робин Скиннер*

По сути, подросток, это человек, который находится в переходном периоде между двумя фундаментальными состояниями детством и взрослостью. Он уже не имеет преимуществ ребенка, но еще не достиг возможностей взрослого. Ранним началом переходного периода можно считать достижение ребенком 10-ти летнего возраста. Обычно самым сложным для подростка и его родителей является период от 12 до 14 лет. Как правило, к 16-17 годам эмоциональный накал спадает и обстановка в семье гармонизируется. Но бывает, что рамки сдвигаются в ту или иную сторону в силу особенностей эмоционального развития отдельного ребенка.

Агрессивное поведение подростков, как правило, является естественной реакцией эмансипации. Часто она возникает в ответ на давление со стороны взрослых. Агрессия может проявляться в открытой активной форме (требовательность, категоричность, повышенный тон, открытое сопротивление, разрушительные действия) а так же в пассивной форме (апатия, лень, игнорирование требований). Важно понимать, что любой вид родительской агрессии (физическая прямая, словесное оскорбление, унижение, ограничение свободы выбора и действий подростка и т.д.) поддерживает, а иногда и инициирует повышенный уровень агрессивности у подростка.

*Робин Синнер Дожон Клииз в своей книге «Семья и как в ней уцелеть» пишет, что «если родители признают борьбу как меру помощи детям, они будут стоять стеной, чтобы детям было обо что биться. Разумеется родителям следует время от времени пересматривать свою «позицию», быть гибкими, ведь дети растут, они все независимее — им нужно все больше пространства. Соглашаясь с требованиями молодых, пробуя угодить детям, осчастливить их, родители на самом деле допускают ошибку в стратегии. Смысл боевых действий ведь к тому и сводится, чтобы подростку было что атаковать. А если родители раз за разом сдают «позицию», подросток вынужден вступить на путь отчаянных поисков такого поведеньца, на какое, наконец, отреагируют. Конфликт будет обостряться, пока либо родители не перейдут к противостоянию, либо дети не сожгут дом дотла».*

Но это не значит, что родители должны во всем потакать взрослому ребенку. Подросткам просто крайне необходима родительская последовательность и твердость. Потому как, если они (подростки) не будут понимать, против чего бунтовать, отделения не произойдет. Нельзя отделиться от идеальных родителей. Подросток учится независимости, чаще поступая против их воли.

### *Чувства родителей*

Важно, чтобы подростки поняли, что и родители находятся в тяжелом положении: они чувствуют, что их значимость снизилась, что взросление детей означает достижение наивысшей точки с их собственном жизненном цикле, после которой начинается спад.

Для родителей это тоже кризис, им трудно переживать отделение детей. Они не знают, как им жить дальше и что они хотят осуществить во второй половине жизни. Некоторые из них чувствуют зависть к жизненной силе и еще неизвестному будущему своих детей, а так же грусть из-за опустевшего семейного гнезда. На фоне этих чувств родители часто начинают бороться со своими детьми. Они вмешиваются в их дела в неподходящие моменты, мелочно опекают детей и испытывают чрезмерную тревогу или же эмоционально отдаляются и отказывают детям в необходимой похвале и симпатии.

**Вот несколько советов, позволяющих уменьшить напряжение в общении с подростком (Амиргазмаева О.А., Ахмадеева Н.М., Усова Ю.В. «Стресс: как его победить»):**

- следите за собой — не делайте различий при обращении с вашими детьми, не делайте поблажек одному ребенку в том, чего не простили бы второму;
- обсуждайте вместе с ребенком важные семейные дела, не отстраняйте его от участия в них, он должен чувствовать, что его мнение учитывается и имеет значение;
- не ожидайте, что подросток примет любой ваш совет или распоряжение и беспрекословно станет его выполнять, — настраиваясь заранее на покорность и послушание, вы испытаете сильный стресс, когда этого не произойдет;
- во время ссоры ребенок может выпалить то, что он не думает на самом деле, — что он не любит вас, ненавидит и так далее; имейте в виду, что это сказано под воздействием эмоций, в запале, не делайте далеко идущих выводов, не впадайте в панику;
- знайте, что не бывает идеальных родителей, все в чем-то делают ошибки, не надо постоянно винить себя, что вы плохая мать или никчемный отец, — это только увеличит вашу неуверенность в себе и не позволит принять верное решение в нужный момент.

### ***Подростковая лень***

За подростковой ленью могут скрываться совершенно разные реакции и проблемы: депрессия, проявление страха или беспомощности, агрессия, выраженная в пассивной форме (протест или провокация), следствие хронических перегрузок, проявление раздражительного (группа — ориентированного) поведения, один из способов обратить на себя внимание, плохое самочувствие вследствие высокого расхода энергии и гормональной перестройки.

Поэтому прежде чем «принимать меры», родителям стоит разобраться в причинах возникновения подобной реакции их ребенка. И, конечно, лучше (и безопаснее) это сделать при помощи опытного психолога.

### **Причины для обращения на консультацию к специалистам:**

1. Если Ваш ребенок — подросток и Вам знакомы вышеперечисленные проблемы
2. Если Вы не справляетесь с ситуацией самостоятельно
3. Хотели бы разобраться в причинах повышенной агрессивности или устойчивой лени своего ребенка
4. Вас беспокоит утраченный контакт с сыном или дочерью. Вы больше не можете повлиять на их поведение.
5. Любые вопросы, связанные с подростковым возрастом.