

Хамство и агрессивное поведение подростка: что делать родителям ?

Подростковый возраст: причины агрессии и хамства

Как родители замечают, что их ребенок уже вырос, что он теперь подросток? Кто-то — по размерам одежды и обуви, которую теперь приходится покупать чаще, чем раньше. Кто-то — по невозможности проверить домашнее задание или проводить до школы. Но очень часто наступивший подростковый возраст обнаруживает себя невесть откуда появившимся агрессивным поведением и хамством. Это выбивает из колеи, портит отношения. Что делать?



Почему подросток хамит.

Хамство — едва ли не самый частый «симптом» подросткового возраста, который называют родители. Почему так случается, что ребенок, с которым еще вчера получалось найти общий язык, сегодня на все реагирует с агрессией, огрызается и хамит?

Традиционно разберемся для начала в причинах. Их несколько.

- Ребенку кажется, что это самый простой **способ самоутвердиться**, по принципу «кто кого переорет». Если он это делает и обращается к родителю намного грубее, то вроде он и победитель. Кроме того, это такая репетиция общения со сверстниками, а родители выступают как «подопытные кролики».
- Это может быть способ **привлечь внимание родителей**, когда его недостаточно. Давайте честно себе признаемся: раз ребенок сам кушает, одевается и ходит в школу, то внимания мы уделяем ему все меньше и меньше. А если на нас крикнуть? Внимание сразу обеспечено!
- А может, подрастающий человек так **копирует ваше поведение**. Причем как в общении с ним, так и между двумя взрослыми людьми. Он же тоже взрослый, а если родители разговаривают так друг с другом, то, быть может, это и есть некая норма для подростка?
- Еще одна причина — **гормональный скачок**. Вспомните себя в эти моменты. Как вы разговариваете? Общаетесь? Дети в такой бесконечной смене настроений пребывают постоянно!
- Проблемы могут быть в выбранном когда-то **стиле воспитания**, тут две крайности. Больше хамят в семьях с авторитарным стилем воспитания и с попустительским. На самом деле, даже в этом возрасте родителям не поздно поменять свою линию поведения.
- Традиционный для любого кризиса **поиск границ дозволенного** и нащупывание рамок своих возможностей. Это хороший вариант! Потому что такие дети, как правило, «делают вид», что они грубые и хамоватые, но не хотят быть такими на самом деле.

Как отвечать на хамство подростка.

Как мы будем действовать? Конечно, отталкиваясь от причины. Главное — провести диагностику причин честно и откровенно, сами с собой! Варианты

ваших действий и реакций могут быть такими.

1. Не включайтесь в соревнование «кто громче», если ребенок повышает на вас голос. Вы можете ответить ему шепотом или проигнорировать подобную манеру общения. Тем самым вы не дадите ему желаемой обратной связи.
2. В идеале грубость надо рубить на корню. При первых вспышках говорите с ребенком и объясняйте, почему его поведение неприемлемо, чем оно огорчает лично вас. А еще лучше — снимите на видео и покажите ему себя со стороны. Немногим такая картинка придется по душе.
3. Еще не поздно скорректировать свою линию воспитания. Идеальный стиль — демократический. Когда у каждой из сторон есть и права, и обязанности. Когда вы приучаете ребенка договариваться на берегу, уметь выставлять свои условия и при этом выполнять ваши. При таком взаимном уважении принимать и понимать чувства другого человека гораздо легче.
4. Ставьте только реально достижимые цели. Часто это наша вина! «Исправь русский до пятницы», — а как это сделать, если там двадцать двоек?! Помните, что ваш ребенок не волшебник! И, как известно, совершать ошибки гораздо проще, чем исправлять.
5. Введите специальное слово, жест или определите предмет, тормозящий каждого из вас. Изначально договоритесь: слышишь слово «апельсин» — это значит выйди из помещения и отдышись хотя бы 5 минут, после этого мы можем продолжить разговор. Помните, подобное правило должно применяться и к вашему хамству по отношению к ребенку... Или о себе вы предпочитаете говорить «воспитательный тон»? Подумайте, не живете ли вы в мире двойных стандартов? Это очень важный момент для построения гармоничных отношений с детьми.

Ну, и пара общих рекомендаций — они помогут в любом случае:

- Проводите с ребенком больше времени. Знаю, как это сложно, времени нет совсем, но подростку сейчас это необходимо!
- Следите за своей речью, ее наполненностью и наличием в ней агрессивных или потенциально агрессивных форм и фраз.



Агрессивное поведение подростков: что делать?

На тему повышенной эмоциональности подростков существует множество фактов и еще больше вымыслов. С позиции здравого смысла взрослым все понятно — всему виной гормональный дисбаланс и перестройка. Тогда почему же вполне взрослые мамы и папы не всегда могут справиться с подростками?

А попробуйте поставить себя на их место! Твое тело, про которое ты все знал еще вчера, которым вполне был доволен, начинает резко меняться. Руки длинные, одежда толком не сидит, на лице появляются прыщи, голос — и тот тебя предает. Тебя окружают сплошные истерички и психи (ведь все их окружение переживает те же изменения, что и они сами, то есть подростки постоянно находятся в довольно взрывоопасной обстановке). Ну и, конечно, родители не понимают.

Если кратко: вчера весь мир тебя любил, а сегодня — ненавидит. Вам бы такое понравилось? Сомневаюсь!

Психологами проводились исследования, в результате которых было выявлено, что эмоциональные реакции, которые для взрослых были бы симптомом болезни, для подростков — норма. Вы представляете, как им тяжело? Чем же мы можем помочь своим любимым детям?

1. Будет замечательно, если вы сможете показать ребенку, что **испытывать разные эмоции — это нормально**. Приводите в пример себя или родных. Донесите до него, что бывают удачные и неудачные дни, и настроение может быть разным. «Но мы же любим друг друга в любом случае. Ты, главное, не молчи, приди — и мы поговорим».
2. Помогут **методы контроля гнева**. Побить подушку, постучать по боксерской груше, принять душ, взять мячик-антистресс. Еще отличный метод — «вилами на воде писано». Он прост: водить пальцем по воде, описывая все свои грусти и обиды. А потом воду спустить, она выльется и унесет с собой все переживания.
3. В этом возрасте появляется **потребность в адреналине**. Помогите ребенку найти такое занятие: вместе летайте в аэротрубе или займитесь картингом, катайтесь на сноуборде или прыгайте с парашютом — ребенок будет вам благодарен.
4. Расскажите ему о том, как вы **боретесь со стрессом**. Алкоголь и сигареты не в счет! Быть может, ваш опыт будет ребенку полезен.