

Казенное учреждение социального
обслуживания Удмуртской Республики
«Республиканский социально-
реабилитационный центр для
несовершеннолетних»
(Республиканский СРЦН)

*Отделение профилактики социального
сиротства, консультативной и экстренной
помощи, в том числе по телефону доверия*

УР, 426039,
г. Ижевск,
Воткинское шоссе, 110а

Тел. +7 (3412) 708-415

Адрес нашего сайта:

<https://srcn18.ru/>

Электронная почта:

rcdn-ur@mssp-org.udmr.ru



**Что делать, когда
подросток проявляет
агрессию?**



Часто агрессия подростка, направленная на чужих людей и ровесников, имеет скрытую цель напугать, утешить, создать имидж уверенного и сильного человека (коим на самом деле подросток не является). А вот в общении с родителями агрессия часто вырастает из обиды ребенка. На непонимание. Отсутствие снисходительности. Неуважение. Будем это помнить и стараться увидеть за внешним отталкивающим видом агрессивного ребенка его хрупкую и, возможно, раненую душу.

Ижевск, 2025

Отвечать подростку агрессией на агрессию – самый разрушительный для нервов и отношений путь. Подросток живет в состоянии борьбы, ему даже это не столь затратно, как родителю. А вот родитель может дорого заплатить за неудачный метод: нервами, общим здоровьем, настроением. В первую очередь это ощутит родитель авторитарного склада: ребенка уже не перекричишь. Он сам это уже умеет делать. Поэтому подростковый период – шанс и время для родителей обдумать тот факт, что ребенок уже переходит в другую возрастную категорию и надо искать новые формы общения с ним, надо признать, что нельзя вести себя как раньше, не считаясь с ним. Если авторитарный родитель этого не признает, неприятные последствия не заставят себя ждать.

На сегодняшний день социальные психологи предлагают самые работающие способы совладания с подростковой агрессией:

- Принять агрессию как неизбежное проявление подросткового возраста и относиться к ребенку снисходительно; перетерпеть, не скатываясь в полное подстраивание (делай что хочешь, только не кричи, не круши). Рассматривать ребенка и его вспышки на этом этапе как проявление сложного периода и относиться с сочувствием – он часто сам не ведает, что говорит и творит. Не принимать близко к сердцу все резкие слова и не строить на их основании пессимистические выводы о дальнейших отношениях и жизни подростка в целом. Понимать, что подросток разбалансирован и через десять минут будет жалеть о своей несдержанности, но внешне это не покажет. Одним словом, относиться к несдержанности и агрессии как к слабости, демонстрируемой ребенком в период болезни.

- Пробовать направлять агрессию, как энергию, в разные сложные виды деятельности, начиная со спорта и иностранных языков, и

заканчивая ремеслами. Этот метод является и профилактическим, и терапевтическим одновременно. И надо сказать, что при общей рассеянности и незаинтересованности подростка учебой, то, что ее не касается и проводится не в школе, может вызывать интерес и вовлеченность. Метод хорошо работает в семьях, где родителям или одному родителю удалось сохранить контакт с ребенком.

- Хорошим и эффективным способом снижения агрессии и поиска взаимопонимания с подростком является договорной метод. Прописанный на бумаге и даже когда-то заверенный третьим лицом (психологом, к примеру), где четко оговаривается предмет договора, обязанности сторон, их ответственность за нарушение. Этот способ дает подростку понимание того, что он стоит почти на одной доске с родителем, с ним считаются и спрашивают с родителей наравне с ним.