

Что делать, если подросток ведет себя агрессивно

Следите за тем, что говорит подросток. Поймите, чего он добивается агрессивным поведением. Уточните, нужна ли ему помощь.

Реагируйте на агрессию быстро, однозначно и понятно. Не давайте невыполнимых угроз и обещаний, избегайте неопределенности типа «может быть» или «посмотрим».

Когда подросток ведет себя агрессивно, спокойно выражайте свои эмоции, например, скажите: «Мне было обидно». Не срывайтесь и не оценивайте его действия.

Не избегайте ситуаций, в которых подросток проявляет агрессию. Позвольте ему высказаться. Спросите его, почему он злится. Возможно, он в чем-то с вами не согласен, узнайте об этом.

Подавайте пример. Продемонстрируйте подростку, как проявить свою злость и не нарушить норм поведения. Покажите, как справляться с агрессией.