

# *Родительский практикум*

**Как хорошо, что есть семья,  
которая от бед хранит меня...**

*(как справляться  
с агрессией подростков)*

# Агрессия

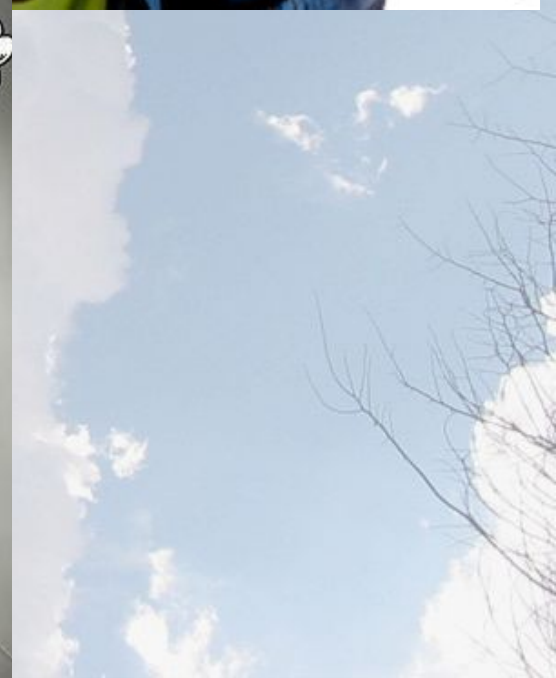


Роль ?

**Из-за чего может злиться  
подросток**



# «Подросток»



Что делать?

негативное поведение

Я-сообщение

активно слушать

слушать,  
(«слышать»)  
потребности

Безусловно принимать  
(8 объятий в день!)



«Кувшин эмоций»  
В.Сатир

**Как мы помогаем ему  
чувствовать своё  
благополучие**



# Упражнение «РАЗОЖМИ КУЛАК»



# Упражнение «СИТУАЦИИ»





# Упражнение «СИТУАЦИИ»

- Что хочется сказать и сделать?
- Какая реакция будет наиболее эффективной и экологичной?

# Как совладать с агрессией?

- меняем свои установки (отношения – зеркало нас самих)
- косвенное воздействие (прямое – порождает сопротивление)
- принимаем таким, какой есть (говорим, что любим со всеми его недостатками и слабостями и ВЕРИМ)
- без оценок (начнет действовать «назло». Лишь единицы пытаются исправиться, доказать, что взрослые неправы)
- пропускаем первое "НЕТ", "НЕ»

# Как совладать с агрессией?

- помогаем ребёнку найти «пространство успешности»
- и адекватный способ выражения агрессии
- признаём право на выражение агрессии – но не на унижение другого
- обозначаем чёткие правила
- делаем акцент на разрешительной части, а не на запретительной
- уделяем внимание
- ищем позитив и конструктивное решение
- обращаемся к специалистам