

Родительский практикум

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

*(как справляться
с агрессией подростков)*

Агрессия

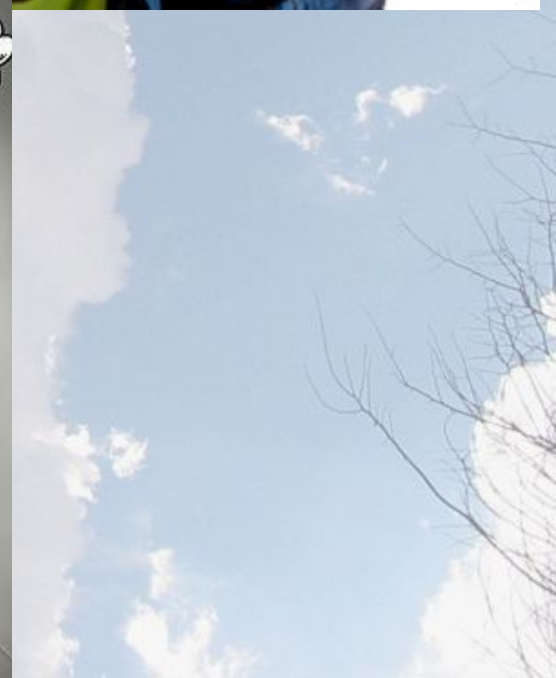


Роль ?

**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