## Рекомендации для родителей и педагогов

## Необходимо:

- 1. Изменить негативную установку по отношению к подростку на позитивную.
- 2. Изменить стиль взаимодействия с подростком.
- 3. Расширить поведенческий репертуар родителей, демонстрируя подростку образцы миролюбивого отношения, избегая примеров негативного агрессивного поведения.
- 4. Наладить взаимоотношения с подростком, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно в своей семье.
- 5. Особенно следить за собой в минуты стрессовых ситуаций, когда вас можно легко вывести из равновесия.
- 6. Если вы расстроены, то подросток должен знать о вашем состоянии.
- 7. Когда агрессия подростка неопасна и объяснима, необходимо полное игнорирование реакций подростка.
- 8. Акцентировать внимание на поступках (поведении) подростка, а не на личности. Проводить четкую границу между поступком и и личностью позволяет техника объективного описания поведения.
- 9. Контролировать собственные негативные эмоции, тем самым не подкрепляя агрессивное поведение подростка.
- 10.Уменьшить напряжение ситуации: не повышать голос, изменить угрожающий тон, не использовать агрессивные жесты и позы, не использовать сарказм, насмешку, высмеивание.
- 11. Исключить использование физической силы.
- 12. Обсуждать негативные последствия поступка подростка.
- 13. Сохранить положительную репутацию подростка:
  - публично минимизировать вину подростка, но с глазу на глаз показать истину;
  - не требовать полного подчинения, позволить подростку выполнить ваше требование по-своему;
  - предложить подростку компромисс, договор со взаимными уступками.

Практический психолог Т.И.Смирнова