

ПОДРОСТКОВАЯ АГРЕССИЯ



Агрессивное поведение – вербальная и физическая активность, направленная на причинение вреда собственному здоровью, людям, животным, внешним объектам. Проявляется непослушанием, раздражительностью, жестокостью, оскорблениями, клеветой, угрозами, отказами от общения, актами насилия (укусами, ударами, плевками и т.п.).

Агрессивное поведение выявляется у детей всех возрастов. Первично служит способом выражения негативных эмоций – раздражения, гнева, злости. Наблюдая результат такого поведения, ребенок оценивает его полезность. Вторично он демонстрирует агрессию с определенной целью – заполучить игрушки, еду, привлечь внимание родителей, доказать силу, значимость, подчинить окружающих. **Чем чаще достигается желаемое через агрессию, тем прочнее закрепляется агрессивность в поведении, становясь качеством характера.**

Причины

Причины агрессии разнообразны – накопившееся эмоциональное напряжение, неумение выражать словами обиду, недостаток внимания взрослых, желание получить чужую игрушку, показать силу сверстникам. Часто дети причиняют вред окружающим или себе, потому что чувствуют беспомощность, грусть, обиду, но не могут разобраться в собственном состоянии, не владеют коммуникативными навыками для разрешения проблемы. **Выделяют следующие группы причин агрессивности:**

- **Семейные отношения.** Формированию агрессии способствует демонстрация жестокости, насилия, неуважения, частые конфликты в семье, безразличие родителей. Ребенок копирует поведение матери, отца – спорит, провоцирует драки, открыто проявляет гнев, непослушание с целью привлечения внимания. Либо родители заняты «добыванием денег» и ребенок через агрессию добивается внимания к себе родителей, привлекает внимание. К сожалению, такие способы привлечения внимания родителей не всегда заканчиваются так, как хотелось бы родителям и ребенку, но как привлечь иначе внимание он не знает.

- **Личностные особенности.** Неустойчивость эмоционального состояния проявляется озлобленностью, раздражением. Через агрессию выражается страх, усталость, плохое самочувствие, компенсируется чувство вины, заниженная самооценка.

- **Особенности нервной системы.** К агрессии склонны дети с неуравновешенным слабым типом центральной нервной системы. Они хуже переносят нагрузки, менее устойчивы к воздействию физического и психологического дискомфорта.

- **Социально-биологические факторы.** Выраженность агрессивности определяется полом ребенка, ролевыми ожиданиями, социальным положением. Мальчикам нередко внушается мысль, что мужчина должен уметь драться, «давать сдачи».

- **Ситуационные факторы.** Изменчивость настроения проявляется вспышками раздражения, гневливости при случайном воздействии внешних неблагоприятных событий. Спровоцировать ребенка может плохая школьная оценка, необходимость выполнять домашние задания, физический дискомфорт.

Агрессия подростков — одно из наиболее типичных проявлений подросткового кризиса. Часто родители теряются, столкнувшись с подростковой агрессией, и все их попытки пресечь агрессивное поведение только еще больше распекают ребенка. **Что делать, если ваш ребенок начал вести себя агрессивно?**

В первую очередь нужно успокоиться. Агрессия подростков — крайне неприятное, но при этом *закономерное и естественное явление*. Не зря подростковый возраст называют переходным: в этот период ребенок переходит из детства во взрослую жизнь, а это, согласитесь, непросто.

Агрессия подростков — это признак внутреннего дискомфорта и неумения владеть своими эмоциями.

Агрессия в подростковом возрасте (10-16 лет) проявляется, прежде всего, в агрессивном поведении в школе, на улице, дома в отношении рядом находящихся людей. Это могут быть как физически агрессивное поведение, так и вербальное выражение агрессивности (грубые слова). Самая скрытая форма агрессии – аутоагрессия – это агрессия против себя, самая опасная из подростковых агрессий.

Агрессия подростков может выражаться по-разному, в зависимости от индивидуальных особенностей характера ребенка и отношений в семье.

В каких основных формах выражается агрессия подростков?

- **Физическая агрессия:** подросток использует физическую силу против других людей.

- **Вербальная агрессия:** подросток выражает свои негативные чувства при помощи слов, угроз, крика и т.п.

- **Раздражительность:** подросток грубит по малейшему поводу, становится резким и вспыльчивым.

- **Подозрительность:** подросток негативно настроен по отношению к окружающим, не доверяет им, считая, что «все против него».

- **Косвенная агрессия:** подросток пытается выразить свою агрессию, направленную на кого-то конкретного, посредством других людей (злые шутки, сплетни, травля).

- **Обида:** подросток может обидеться по малейшему поводу, причем обида может быть направлена на конкретного человека (сверстника или взрослого) или «на весь мир».

- **Пассивно-агрессивное поведение (скрытая агрессия):** подросток не делает то, что просят, или делает слишком медленно, забывает о просьбах и поручениях, оттягивает время.

Совсем избежать подростковой агрессии невозможно: переходный возраст — это время не только психологических, но и физиологических изменений в организме. Агрессия подростков во многом обусловлена половым созреванием, а от гормонов никуда не деться. **Задача родителей — свести проявления подростковой агрессии к минимуму, чтобы ребенок не причинил вред себе и окружающим.**

ПРАВИЛА для родителей

в случае агрессивных проявлений у подростка:

1. **Не проявлять агрессию самим (в ответ).** Вместо того, чтобы успокоить ребенка, родительская агрессия зачастую вызывает эффект «снежного кома», только усугубляя ситуацию. Так что возьмите себя в руки. Кстати, это же касается и проявления агрессии к другим членам семьи: если подросток видит, что его родители ругаются, он может брать с них пример: вам можно, а почему мне нельзя?

2. **Выработать оптимальный стиль воспитания** (если вы по какой-то причине не сделали этого раньше). Одинаково плохи и **авторитарный** стиль (чрезмерно жесткий, не учитывающий мнение и желания ребенка), и **попустительский** (когда родителям, грубо говоря, плевать на ребенка, и он растет сам по себе), и **непоследовательный** (родители накладывают запреты, а потом забывают о них, дают ребенку обещания, но не выполняют). **Оптимальным является принимающий стиль воспитания:** несмотря на то, что окончательные решения принимают взрослые, они учитывают мнение и желания ребенка. Если родители и накладывают запреты — то они понятны ребенку (никаких «Нет, потому что я так сказал(а)!»).

3. **Агрессию подростка направить в другое русло.** Иногда спорт и творчество помогают преобразовать проявления агрессии в социально приемлемые формы поведения. Кроме того, самовыражение через хобби, победы и достижения могут помочь ребенку избавиться от внутреннего дискомфорта и недовольства самим собой, устранив, таким образом, первопричину агрессии.

Агрессия часто возникает из-за слабости самоконтроля и имеет способность фиксироваться в сознании как наиболее легкий путь разрешения трудных ситуаций. На этом тоже необходимо остановить внимание ребенка, склонного к агрессии. Объяснить ему, что общество стремится к отторжению, вытеснению агрессивных людей.

Важно! Все имеют право на выражение эмоций, в том числе негативных. Это нормально испытывать такие чувства, НО важно научиться экологично выражать негативные эмоции, не причиняя вред окружающим и себе. Родителям нужно разъяснить это подростку и научить управлять своим поведением и эмоциями, отвлекаться, расслабляться в том случаи, когда так хочется вспылить и наговорить много гадостей (дать эмоциям остыть). Большинство детей ведут себя агрессивно потому, что не знают как можно иначе. Нужно объяснить подростку какими другими способами, кроме агрессии, можно решить ту или иную проблему.

Если ребенок стал совсем неконтролируемым, проявляет физическую агрессию по отношению к ровесникам и даже взрослым, может понадобится помощь специалиста. Но учтите, что нельзя просто сдать ребенка на руки психологу и надеяться на то, что он решит все проблемы. Часто родители усугубляют проявления подростковой агрессии, так что, возможно, психолог посоветует и вам кое-что пересмотреть в вашем поведении и отношениях с ребенком.