

## Причины подростковой агрессии

**Переходный возраст** – настоящее испытание для детей и родителей. Часто к перепадам настроения, замкнутости присоединяется агрессивное поведение. Родителям нужно знать причины появления подростковой агрессии, методы борьбы и профилактики. Это поможет избежать серьезных проблем, уберечь неустойчивую психику ребенка от саморазрушения.

Агрессия – действия, направленные на объект, цель которых нанести физический, моральный вред. Дословно это слово переводится, как нападение. Это своеобразная реакция на стресс, фрустрацию, психологический или физический дискомфорт.

### Особенности агрессивного поведения:

1. действия носят деструктивный характер, противоречат законам, нормам поведения;
2. есть четкий мотив проявления агрессии;
3. дополнительные признаки – гнев, вспыльчивость, враждебность, склонность к физическому, психологическому насилию.

Существует здоровая форма агрессии – здоровое упрямство, целеустремленность. Она помогает достичь целей, необходима для адаптации, защиты своих прав и личных границ.

### Причины подростковой агрессии:

Ежегодно дети становятся все более агрессивными, это отмечают учителя, психологи. Пик приходится на 11-17 лет, на период переходного возраста. У девочек пиковые проявления наблюдаются до 13 лет. У мальчиков – в 14-16.

Почему подростки становятся агрессивными:

Пример для подражания. Как бы родители не пытались уберечь ребенка от негативной информации, дети все равно видят сцены насилия, агрессивного поведения. И часто делают выводы, что злость, агрессия – верный путь стать лидером.

Механизм защиты. Подросток постоянно испытывает стресс, тревожность. Учеба, отношения с учителями, сверстниками, противоположным полом, родителями, неуверенность в себе. Все эти факторы расшатывают и без того неустойчивую психику. Ребенок становится агрессивным, потому что не знает других методов защиты.

Способ самоутверждения. В 13-15 лет ребенку важно признание сверстников. Подростки часто начинают совершать необдуманные поступки, чтобы его заметили друзья и одноклассники. Или стремятся подражать тому, кого считают своим кумиром.

1. Крайности в воспитании. Для ребенка одинаково опасно гиперопека и недостаток внимания. Желание привлечь внимание родителей.
2. Социальный статус семьи. Негативно повлиять на поведение ребенка может бедность или чрезмерная обеспеченность родителей.
3. Ревность. Появление в семье младшего ребенка, новые отношения у родителей – частые провокаторы агрессии у подростков.
4. Биологические аспекты. Юношеский максимализм, поиск себя, гормональная перестройка,

Агрессия порождает агрессию. Часто родители начинают кричать на ребенка по любому поводу. Что приводит к ответной реакции в виде крика, подросток начинает крушить все вокруг себя, начинает вести себя еще более вызывающе. Любой промах родных людей может стать спусковым крючком для подростковой агрессии.

**Основные черты агрессивных подростков** – завышенная самооценка или неуверенность в себе, примитивность мышления, отсутствие интересов, ценностей. Агрессивные дети бедны духовно, у них низкий

уровень интеллекта, они склонны к подражательству, внушаемы, грубы и озлоблены. Агрессия нередко развивается на фоне чувства вины, повышенной обидчивости, пессимизма и недоверия к людям.

### **Формы подростковой агрессии**

При классификации агрессивного поведения учитывают мотивы, вид воздействия, активность, направленность на объект.

- **Физическая.** Проявляется в виде хулиганства, вандализма в разных масштабах. Часто направлена на людей, животных.
- **Вербальная.** Словесное нападение, угрозы, оскорбления.
- **Косвенная.** Сплетни, сарказм, обсуждение за спиной человека.
- **Прямая.** Различные приемы применяются непосредственно в адрес конкретного человека.
- **Агрессия-защита.** Реакция на деструктивное поведение другого человека, группы людей.
- **Агрессия-провокация.** Нанесение удара первым с целью получить определенную реакцию.
- **Экспрессивная форма.** Нервные жесты, удары по предметам, гримасы и недовольное выражение лица, крик, ненормативная лексика.
- **Скрытая.** Ребенок выглядит спокойным, но при этом игнорирует замечания и просьбы.
- **Опасна и аутоагрессия** – агрессия направленная внутрь себя. У таких подростков часто наблюдается склонность к суициду, депрессии, они рано начинают курить, употреблять алкоголь и наркотические вещества.

Девочки чаще проявляют агрессию косвенно, вербально. Для мальчиков характерна физическая, открытая, прямая агрессия.

### **Что делать родителям?**

Даже взрослому человеку, любящему родителю сложно не сорваться в конфликтной ситуации. Если уровень раздражения высок, хочется закричать, для начала нужно посчитать про себя до 10, несколько раз сжать и разжать кулак. Это поможет немного успокоиться, не отвечать агрессией на агрессивное поведение подростка.

Но и постоянно терпеть хамство не следует. Родителям нужно говорить ребенку о том, что его поведение и тон огорчают, сердят, растаивают. Необходимо отказаться продолжить разговор, если подросток не снижает тон.

### **Рекомендации для родителей подростков:**

1. Постараться выяснить причину агрессивного поведения. Подростки способны одинаково бурно реагировать на серьезные проблемы, и различные мелочи. Нельзя говорить, что его проблема незначительная, ерундовая. Ребенок решит, что мама или папа его не понимают, безразлично относятся к его жизни. И еще больше замкнется
2. Стараться решать проблемы вместе. Чтобы не случилось, ребенок всегда должен знать, что родители на его стороне. Что он всегда может поделиться неприятностями, получить совет и помощь. Родитель-друг – лучшая манера поведения матери, отца.
3. Проявлять больше внимания и любви. Но без фанатизма. Излишняя опека никому еще не пошла на пользу.
4. Объяснить последствия агрессивного поведения. Штрафы для родителей, учет в детской комнате.
5. Разговаривать на равных, как со взрослым человеком. Не обманывать, сдерживать обещания, или объяснять спокойно, почему сейчас, или вообще, сделать что-то невозможно.
6. Найти занятие для души. Спортивные секции, творческие студии, конкурсы, олимпиады. Все, что действительно может заинтересовать подростка, поможет ему самовыражаться или выплескивать негативные эмоции без ущерба для окружающих.
7. Если подросток внезапно стал молчаливым, замкнутым, нелюдимым – велика вероятность того, что он стал объектом чужой агрессии, буллинга.

8. Если уровень агрессии достиг критического уровня, самостоятельные попытки привести ребенка в чувства не приносят результата, нужно обратиться к психологу. Ошибочно полагать, что подростковая агрессия пройдет по мере взросления. Этого не будет. Если игнорировать ситуацию, она только усугубится. Следствие – алкоголизм, наркомания, уголовная ответственность, самоубийство.

### **Чего делать не нужно:**

При появлении подростковой агрессии у многих родителей наступает ступор, они начинают совершать ошибки одну за другой. Что только усиливает агрессивное поведение.

### **Запрещенные приемы:**

- людьми плохое поведение подростка;
- вторгаться в личное пространство;
- усугублять конфликты криком, ссорами;
- критиковать, негативно отзываться о действиях, чертах характера ребенка;
- обсуждать с посторонними
- высмеивать физические недостатки;
- постоянно акцентировать внимание на достоинствах других детей, занижать, недооценивать таланты собственного трудного подростка.

Да, родителям бывает сложно вовремя остановиться в споре. Но осознанное родительство – это постоянная работа над собой, своими ошибками.

### **Методы профилактики**

Чтобы уберечь ребенка от агрессивного поведения, родителям нужно начать с себя. Быть терпимее, спокойнее, не опекать излишне.

### **Как предупредить агрессию у подростков:**

1. Научить правильно решать конфликтные ситуации. Часто родители учат ребенка, обидели – нужно дать сдачи. Такой подход в подростковом возрасте выливается в агрессивное, неадекватное поведение.
2. Усиливать собственное «я» ребенка. Чаще интересоваться его мнением, не принимать за него решения. Это поможет в будущем избежать подражания кумиру.
3. Родители должны следить за своим поведением. Дети всегда перенимают манеру поведения людей, которые их окружают.
4. Никогда не прибегать к физическому наказанию.
5. Развивать положительные стороны агрессивности, препятствовать развитию негативных черт. Позитивные аспекты – упорство, активность, инициативность. Отрицательные – замкнутость, враждебность.
6. Ограничить просмотр фильмов, видео, компьютерных игр, в которых присутствуют сцены насилия.
7. Сдерживать стремление ребенка провоцировать ссоры с другими детьми. Ранние проявления агрессии – бормотание под нос, недоброжелательные взгляды, осуждение.
8. Учить ребенка проявлять и контролировать эмоции. Гнев, обида, ярость – это нормально. Но нужно выплескивать эмоции без вреда для окружающих.
9. Направить энергию ребенка в правильное русло. Спорт, танцы, языковые школы. Чем больше занят ребенок, тем меньше времени у него остается на всякие глупости.

**Подростковая агрессия** – своеобразная просьба о помощи. В силу возрастных особенностей ребенок еще не умеет выражать ее иначе. Спокойствие, терпение, личный пример помогут пережить родителям непростой период взросления детей. Начинать борьбу с агрессией нужно еще до наступления пубертатного периода. Если ребенок всегда чувствует себя любимым, полноценным членом семьи, для него агрессивное поведение будет просто неприемлемым.