

## «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.

**Крайности в воспитании.** Для ребенка одинаково опасно гиперопека и недостаток внимания. Желание привлечь внимание родителей.

**Социальный статус семьи.** Негативно повлиять на поведение ребенка может бедность или чрезмерная обеспеченность родителей.

**Ревность.** Появление в семье младшего ребенка, новые отношения у родителей – частые провокаторы агрессии у подростков.

**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.

### **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.

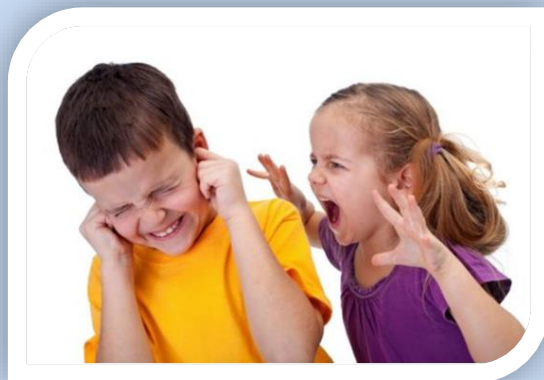
Но и постоянно терпеть хамство не следует. Родителям нужно говорить ребенку о том, что его поведение и тон огорчают, сердят, растаивают. Необходимо отказаться продолжить разговор, если подросток не снижает тон.

**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.

**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.

**Проявлять больше внимания и любви.** Но без фанатизма. Излишняя опека никому еще не пошла на пользу.

**Объяснить последствия агрессивного поведения.** Штрафы для родителей, учет в детской комнате.



**Разговаривать на равных, как со взрослым человеком.** Не обманывать, сдерживать обещания, или объяснять спокойно, почему сейчас, или вообще, сделать что-то невозможно.

**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.

Если подросток внезапно стал молчаливым, замкнутым, нелюдимым – велика вероятность того, что он стал объектом чужой агрессии, буллинга.

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:***

вторгаться в личное пространство;

усугублять конфликты криком, ссорами;

критиковать, негативно отзываться о действиях, чертах характера ребенка;

обсуждать с посторонними людьми плохое поведение подростка;

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:***

Научить правильно решать конфликтные ситуации. Часто родители учат ребенка, обидели – нужно дать сдачу. Такой подход в подростковом возрасте выливается в агрессивное, неадекватное поведение.

Усиливать собственное «я» ребенка. Чаще интересоваться его мнением, не принимать за него решения. Это поможет в будущем избежать подражания кумиру.

Родители должны следить за своим поведением. Дети всегда перенимают манеру поведения людей, которые их окружают.

Никогда не прибегать к физическому наказанию.

Развивать положительные стороны агрессивности, препятствовать развитию негативных черт. Позитивные аспекты – упорство, активность, инициативность. Отрицательные – замкнутость, враждебность.

Ограничить просмотр фильмов, видео, компьютерных игр, в которых присутствуют сцены насилия.

Сдерживать стремление ребенка провоцировать ссоры с другими детьми. Ранние проявления агрессии – бормотание под нос, недоброжелательные взгляды, осуждение.

Учить ребенка проявлять и контролировать эмоции. Гнев, обида, ярость – это нормально. Но нужно выплескивать эмоции без вреда для окружающих.

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.