

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА «ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О 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:

- действия носят деструктивный характер, противоречат законам, нормам поведения;
- есть четкий мотив проявления агрессии;
- 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:

1. **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.
2. **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.
3. **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.
4. **Крайности в воспитании.** Для ребенка одинаково опасно гиперопека и недостаток внимания.
5. **Желание привлечь внимание родителей.**
6. **Социальный статус семьи.** Негативно повлиять на поведение ребенка может бедность или чрезмерная обеспеченность родителей.
7. **Ревность.** Появление в семье младшего ребенка, новые отношения у родителей – частые провокаторы агрессии у подростков.
8. **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 склоны 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.

Виды агрессии у подростков:

1. **Физическая.** Проявляется в виде хулиганства, вандализма в разных масштабах. Часто направлена на людей, животных.
2. **Вербальная.** Словесное нападение, угрозы, оскорбления.
3. **Косвенная.** Сплетни, сарказм, обсуждение за спиной человека.
4. **Прямая.** Различные приемы применяются непосредственно в адрес конкретного человека.
5. **Агрессия-защита.** Реакция на деструктивное поведение другого человека, группы людей.
6. **Агрессия-провокация.** Нанесение удара первым с целью получить определенную реакцию.
7. **Экспрессивная форма.** Нервные жесты, удары по предметам, гримасы и недовольное выражение лица, крик, ненормативная лексика.
8. **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.

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:

1. Научить правильно решать конфликтные ситуации. Часто родители учат ребенка, обидели – нужно дать сдачу. 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.

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.