

Агрессия у подростков.

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 распалывают 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 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.

Как бороться с проявлениями агрессии подростков? К сожалению, не все обычные методы борьбы с [детской агрессией](#) в этом случае оказываются действенными. Детская агрессия находит выход в основном в семье: у маленького ребенка просто нет иного окружения. Агрессия подростков направлена не только на членов семьи, но и на сверстников, и даже на «чужих» взрослых (например, учителей).

Первое правило подавления агрессии подростков — не проявлять агрессию самому. 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?

Постарайтесь **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)!»).

Агрессия подростков может быть направлена 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.

Также нужно учитывать что агрессивность у детей и подростков проявляется в разных формах и обусловлена этапами психического развития и логикой основной культуры. Значит, при работе по коррекции поведения вы можете опираться на знание об этих составляющих.

Агрессивному ученику третьего класса можно сказать: «Ты уже большой и не должен так себя вести, мы ждем от тебя более разумных поступков, ты можешь». В этом случае слово «большой» воспринимается как комплимент, поощрение, поднимает ребенка в собственных глазах и заставляет заняться самокоррекцией. В надежде, кстати, и на дальнейшее поощрение словом. А вот корректируя поведение ученика шестого класса, для себя сделать рефлексивное замечание, что этот ребенок пока еще маленький и не в состоянии понять некоторые логические доводы взрослых. Начальные формы агрессивного поведения в этом возрасте корректируются с помощью шутки, доброго отношения. Главное, чтобы вы сами были спокойны.

Старшеклассникам необходимо логическое обоснование педагогических указаний. Неплохой результат дает беседа, с помощью которой вы и ваш ребенок могут прийти до причины, вызвавшей агрессивное состояние.

Практически в любом возрасте весьма сильным инструментом в борьбе с агрессивностью может выступать представление о конкурентности. Условно и ребенку, и подростку, и людям, находящимся в раннем юношеском возрасте, можно напомнить простую, но весьма ядовитую поговорку: «На обиженных воду возят» — и предложить развить ее в любом направлении. Например, вполне логично следующее построение последствий: вот ты сердился, попусту тратишь свое время, а между тем, если бы ты лишний раз потренировался, переписал бы сочинение, отдохнул и выспался и т. д. — в зависимости от ситуации, завтра ты бы добился большего успеха, а твои соперники были бы посрамлены.

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 членов.

У агрессивного человека, как правило, плохое настроение, он насторожен, беспокоен, постоянно готовится к нападению либо находится в бесконечной обороне. И то и другое отнимает время и силы. Агрессивные люди менее успешны, а их успехи, достигнутые агрессивным путем, непрочны.

В силу возрастной слабости нервных процессов у детей и подростков иногда бывает непросто отличить познавательную и исследовательскую активность ребенка от агрессивности. Чтобы не ошибиться, стоит понаблюдать за развитием процесса. Познавательный и творческий процессы продуктивны, агрессия разрушительна. Если ребенок ломает игрушку для того, чтобы изучить ее устройство или создать из частей новую, к этому процессу нужно относиться положительно, если разрушение — это просто выход скопившихся отрицательных эмоций, то можно говорить об агрессии и принимать иные меры.

Если ребенок стал совсем неконтролируемым, проявляет физическую агрессию по отношению к ровесникам и даже взрослым, **может понадобиться 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.

Агрессия подростков — это, пожалуй, самое неприятное проявление подросткового возраста, с которым непросто бороться, но **для любящих родителей нет ничего невозможного!**

подростковая агрессия — это побочный эффект пубертатного периода, который возникает в ответ на непринятие подрастающим ребенком реальности. Это могут быть отдельные ее части (отношение родителей, сверстников, комплексы, влияние соцсетей и т.д.) или нежелание мириться с действительностью в общем. В любом случае агрессивное поведение подростка — это проблема для всех, кто его окружает и для него самого. Поэтому она требует решения.

Причины возникновения подростковой агрессии

Подростковый возраст — это условная разделительная полоса между детством и взрослой жизнью. Пересекая ее, подросток претерпевает изменения на физическом, физиологическом и психологическом уровне. То есть меняются не только его внешность, но и внутренние установки, «фильтры» восприятия окружающего мира. Такие изменения — большой стресс для ребенка. Поэтому при неблагоприятных для него обстоятельствах он просто «ломается» и становится агрессивным. В зависимости от того, какие из этих обстоятельств преобладают, причины подростковой агрессии условно делят на несколько групп.

Семейные причины агрессивного поведения подростков

ольшинство психологов ставит у истоков неадекватного поведения детей пубертатного возраста именно влияние родителей: их методику воспитания, поведение, отношение к ребенку и друг к другу. А с учетом чрезвычайно обостренного подросткового восприятия

окружающего любые «промахи» родных могут стать спусковым крючком для агрессии.

К основным семейным причинам подростковой агрессии относятся:

- **Крайности в воспитании.** В этом случае наиболее значимыми являются система воспитания и уровень уделяемого ребенку внимания. Причем одинаково опасными будут как излишнее внимание (гиперопека), так и его недостаток. В первом случае подросток бунтует, отстаивая таким образом свое право на свободу выбора — что одевать, с кем общаться и т.д. Во втором — выбирает тактику агрессивного поведения для привлечения внимания родителей. Точно так же тинейджер может пойти против правил, устанавливаемых строгими родителями или ответить агрессией на вседозволенность.
- **Социальный статус и уровень жизни.** Как и в случае с воспитанием, негативно повлиять на поведение подростка чаще всего могут либо бедность, либо обеспеченность его родителей. Так, к примеру, у некоторых детей может вызывать злость тот факт, что родители не в состоянии дать ему то, что он хочет. Это может быть дорогой телефон, мощный компьютер, модная одежда, разнообразный досуг и т.д. Точно так же немотивированную агрессию может спровоцировать противоположное положение вещей, когда у ребенка есть абсолютно все, что он захочет. В этом случае избалованный подросток просто считает себя выше других, что дает ему право (как он думает) вести себя вызывающе.
- **Насилие в семье.** Агрессивное поведение подростка может быть ответом на агрессию, которую он видит в семье. И здесь может быть несколько вариантов развития событий: первый — он инстинктивно пытается защититься от жестокого родителя или родственника, второй — он его копирует. Не менее разрушительными для подростковой психики могут быть высмеивания и унижения его родителями перед другими людьми.
- **Ревность.** Иногда ребенок в подростковом возрасте выбирает линию вызывающего поведения из-за ревности. Предметом подростковой ревности может быть новый член семьи: второй ребенок, появившийся в семье, новый избранник мамы (или избранница папы), его (или ее) дети.
- **Семейные традиции.** Бывает так, что подростковая агрессия возникает из-за неприятия устоявшихся традиций в семье. Это может быть привычка проводить свободное время, манера одеваться, круг общения, выбор профессии или спутника жизни и т.д. С помощью агрессивного поведения подросток пытается сломать такие ограничения и выйти за их рамки.

Биологические причины подростковой агрессии

Ущербно «подпортить» кровь ребенка в пубертате могут изменения внутри него самого. В нем бушуют гормоны, его система восприятия мира «трещит по швам». И если родители вовремя не заметят эти изменения, ребенок может «пойти по наклонной».

Главные биологические причины агрессии в пубертате:

1. **Юношеский максимализм.** В подростковом возрасте ребенок отчаянно ищет себя, его ценности и установки меняются очень быстро, а восприятие окружающего имеет

две оценки — либо плохо, либо хорошо, либо черное, либо белое. Полутонов в жизни подростка не бывает. Поэтому вовремя не скорректированная родителями новая модель поведения ребенка может обернуться протестом на любое несоответствие действительности придуманным им самим «нормативам».

2. **Половое взросление.** Буйство гормонов также часто сказывается на поведении тинейджеров, делая их неконтролируемыми. Причем их трудно контролировать не только родителям или учителям. Они сами не всегда способны усмирить свое влечение. Поэтому важно вовремя и правильно перенаправить эту молодую энергию в полезное русло — в танцы или спорт.

Ситуативные причины подростковой агрессии

Нередко агрессия в подростковом возрасте может провоцироваться определенной ситуацией, которая оказала значимое влияние на психику ребенка. Это может быть событие, связанное с физиологией подростка: серьезное заболевание или его последствия, травма, физический дефект, которые ограничивают полноценную жизнь. Ощущение своей неполноценности в таком случае может выливаться в агрессивное поведение.

Уже доказано разрушающее действие на психику подростков определенного контента, который «впитывается» детьми из интернета, телевизора и компьютерных игр в неограниченном количестве. Наиболее опасными являются фильмы, игры, ролики, посты с агрессивным содержанием. Окунаясь в такую атмосферу, подросток примеряет на себя роль отрицательного, но крутого героя, и несет ее в реальную жизнь. Он выбирает силовые методы решения проблем.

Также поводом показать себя «во всей красе» в отрицательном значении может стать желание понравиться представителю противоположного пола или произвести на нее (него) впечатление. Если у ребенка не сформировано нормальное понятие взаимоотношений между полами, нет правильного примера таких отношений, он сам вырабатывает линию поведения, которая, на его взгляд, продемонстрирует его самые сильные стороны.

зависимости от того, как проявляется бунт подростка, его вызывающее поведение можно разделить на несколько видов.

Основные виды подростковой агрессии по направленности проявления:

1. **Открытая агрессия или гетероагрессия.** Такая агрессивность направлена на все, что окружает подростка — людей, животных, вещи. Она может проявляться в виде драк, хулиганства, вандализма, оскорблений, унижений, использования ненормативной лексики и вызывающего поведения. Как способ противостояния миру тинейджеры могут использовать курение, алкоголь, наркотики, беспорядочные половые связи, бродяжничество.
2. **Скрытая агрессия или аутоагрессия.** Если недовольство и неприятие направлено подростком внутрь себя, внешне заметить его достаточно сложно. Такие дети не проявляют свое недовольство реальностью явно, но накопление негативной энергии все равно находит выход в виде нервных срывов, депрессий, неврозов, соматических заболеваний и даже самоубийства.

Формы подростковой агрессии по способу проявления:

- **Реактивная агрессия.** Это враждебность, которая проявляется в ответ на ту же враждебность. То есть проявляется она не постоянно, а «по случаю». Спусковым крючком здесь может стать грубое отношение к подростку — в транспорте, школе, магазине, на улице. И подросток просто не может сдержаться, чтобы не ответить на грубость подобным поведением.
- **Целенаправленная агрессия.** Это осознанное, постоянное поведение подростка, проявляющееся в неуважении к другим, хамстве, драках, вызывающем поведении. И оно не зависит от того, нагрубили ему или отнеслись доброжелательно. Чаще всего такой способ самовыражения выбирают дети с природными задатками лидера, которые без посторонней помощи просто не могут справиться со своим темпераментом.

нт в душе подростка зависит от многих причин: характера ребенка, отношения к нему родителей, друзей, сверстников, условий проживания и т.д. Поэтому и проявления подросткового бунтарства могут быть самыми разными — от периодических резких ответов на вопрос или замечание до абсолютно аморального поведения или жестокости.

Основные формы проявления агрессивного поведения у подростков:

1. **Физическая форма агрессии.** Ставит перед собой цель причинить вред, боль, ущерб. Здесь в качестве потерпевшего могут выступать как неодушевленные предметы, так и живые существа. Она проявляется в виде хулиганства, вандализма в разных масштабах — от битья посуды дома до разрушений объектов благоустройства (памятников, скамеек, остановок и т.п.). В худшем случае агрессия направляется на людей, животных. Это наиболее опасная форма подростковой агрессии, поскольку у подростков еще не полностью сформировано понятие ответственности, в том числе за чужую жизнь.
2. **Вербальная форма агрессивного поведения.** Более «легкое» проявление подросткового протеста, но не менее безвредное. Поскольку даже словесные оскорбления и унижения со стороны других детей могут нести за собой страшные последствия для детской психики. Словесная агрессия может проявляться в виде споров, отрицания, сквернословия, критики других людей, угроз, насмешек, злобных шуток, проявления ненависти и обиды.
3. **Экспрессивная форма агрессии.** Проявляется в ярко окрашенных «тонах», то есть в виде физических движений (жестов, ударов), выраженной мимике (гримасах, недовольном выражении лица) и/или словесных высказываниях на повышенных тонах или в виде не нормативной лексики.
4. **Прямая агрессия.** В этом случае весь негатив подростка направлен на определенный объект, который и вызывает в нем эти самые негативные чувства. Она может выражаться физически и словесно.
5. **Косвенная форма агрессивного поведения.** Это форма, когда за какие-то неприятности, неудачи или просто плохое настроение подростка «расплачивается» его окружение — вещи, предметы, люди, животные.

6. **Скрытая агрессия.** Протест, который проявляется в виде игнорирования просьб и замечаний. Ребенок в таком случае абсолютно спокоен, но при этом не слышит то, что ему говорят. А если и слышит, то не спешит выполнять.

Способы борьбы с подростковой агрессией

Метод преодоления подростковой агрессивности будет зависеть в первую очередь от конкретного случая — особенностей самого ребенка, степени и вида агрессии и причины, которая ее вызвала. Поэтому подход к решению такой проблемы должен быть сугубо индивидуальным. Однако есть несколько универсальных правил поведения родителей, которые помогут не только исправить ситуацию, но и могут использоваться в качестве профилактических мер по предупреждению агрессивного поведения у подростка.

Самые эффективные советы родителям, как справиться с подростковой агрессией самостоятельно:

- Пересмотрите свои критерии воспитания и манеру поведения: зачастую именно ошибки в воспитательном процессе или поведенческие привычки родителей становятся главной причиной бунтарского поведения у тинейджеров. Помните, как бы ни отзывался о вас ваш ребенок, вы — его главный ориентир для подражания. Хотите сделать его лучше — начните с себя. Будьте положительным примером.
- Будьте сдержанными и терпимыми. Сохранение самообладания даже в самой критической ситуации в семье, где есть проблемный подросток, может «убить двух зайцев». Во-первых, спокойный и рассудительный разбор ситуации не дает дополнительного повода для агрессии со стороны тинейджера. Во-вторых, такой способ решения проблемы показывает подростку, что силовые методы далеко не единственный вариант эффективно решать конфликты.
- Давайте ребенку свободу принимать решения и нести за них ответственность. Конечно, этот совет тоже имеет свои нюансы — такая свобода не должна стать абсолютной. Вы как взрослые, опытные люди все же должны фильтровать безопасные решения, которые можно «пропустить», и небезопасные, которые могут навредить ребенку.
- Станьте для своего трудного подростка лучшим другом. Вполне естественно, что далеко не все дети имеют идеальный набор качеств — ум, красоту, здоровье, силу, сообразительность, талант. Поэтому поддерживайте в вашем подрастающем человеке именно то, что у него есть. Хвалите его, поддерживайте начинания, радуйтесь достижениям, анализируйте ошибки и неудачи. И не ограничивайтесь только разговорами — проводите с ним больше времени вне дома. Организовывайте совместный отдых и досуг, поддерживайте его увлечения, приобщайте к общественно полезным делам, воспитывайте уважение к старшим.
- Оберните его бурлящую энергию в нужное русло. Постарайтесь найти занятие для своего бунтаря, которое поможет перенаправить его буйство в положительный вектор — хобби, увлечение, спорт, танцы, музыка и т.д. В идеале это нужно сделать совместно с самим подростком. Найдите альтернативу, которая вырвет его из просторов интернета или влияния плохой компании. И не исключено, что первая попытка преобразования подростковой энергии будет успешной. Но это не повод останавливаться.

- Будьте искренними. Подростки чрезвычайно чувствительны, поэтому тонко чувствуют неискренность. Не забывайте, что невнимательность к своему ребенку в подростковом возрасте впоследствии может значительно усложнить не только его жизнь, но и жизнь людей, которые находятся рядом. В том числе и самих родителей. Дети в пубертатном возрасте считают себя взрослыми, поэтому относитесь и разговаривайте с ними именно так, как с взрослыми, равными себе людьми.

Памятка №1.

Постарайтесь сохранить в своей семье атмосферу открытости и доверия.

Не давайте своему ребёнку несбыточных обещаний, не вселяйте в его душу несбыточных надежд.

Не ставьте своему ребёнку каких бы то ни было условий.

Будьте тактичны в проявлении мер воздействия на ребёнка.

Не наказывайте своего ребёнка за то, что позволяете себе.

Не бойтесь поделиться со своим ребёнком своими чувствами и слабостями.

Для преодоления подростковой агрессии в своём арсенале уважаемые родители вы должны иметь: внимание, сочувствие, терпение, требовательность, честность, открытость, обязательность, доброту, ласку, заботу, доверие, понимание, чувство юмора, ответственность, такт.

5. Рефлексия собрания.

5 способов сказать подростку «Какой ты молодец!»

1. Как ты это сделал?
2. Это действительно красиво!
3. Я очень благодарна тебе.
4. Это интересная точка зрения.
5. Поздравляю!
6. Теперь ты достиг многого.
7. Я ценю то, что ты сделал.
8. Я рада, что ты растешь.
9. Мне нравится как ты это делаешь.
10. Как ты себя чувствуешь.
11. Какая аккуратная работа.
12. Ты на правильном пути.
13. Ты очень хороший помощник.
14. Спасибо за участие.
15. Все идет прекрасно

Рецепт	Содержание
Наладить доверительные взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно	Слушайте своего ребенка; Проводите вместе с ним как можно больше времени; Делитесь с ним своим опытом; Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах; Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.
Научить ребенка выражать (выплескивать) гнев в позитивной форме	Громко спеть любимую песню; Пометать дробышки в мишень; Попрыгать на скакалке; Используя «стаканчик для криков», высказать все свои

	<p>отрицательные эмоции; Пускать мыльные пузыри; Поливать цветы; Пробежать несколько кругов вокруг дома; Передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик); Постирать белье; Отжаться от пола максимальное количество раз; Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить</p>
<p>Координировать умелую деятельность, интересы, обучение.</p>	<p>Предлагать для просмотра кинофильмы или передачи, для чтения книги, журналы, газеты, направленные на правильное понимание и оценивание собственного я и окружающего мира. Прогнозировать вместе будущую жизненную позицию в отношении учебы, профессии. Обговаривать свободное времяпрепровождение. Использовать тестирование по</p>