

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.

Найти золотую середину в том, как вести себя с подростком, проявляющим агрессивность, сложно. Давление или наказание, которое унижает достоинство ребёнка, может спровоцировать новую вспышку агрессии. А если родители перестанут обращать внимание на такое поведение ребёнка (думая, что всё пройдёт с возрастом, само собой), то он начнёт считать это нормой. Тогда привычка действовать агрессивно может стать чертой его характера.

Также агрессивное поведение подростка может являться формой его самоутверждения. А проявление жестокости — способом завоевания места под солнцем или самозащитой. В любом случае **агрессия — это отражение внутреннего дискомфорта ребёнка.**

Нужно различать агрессию и агрессивность. Агрессия носит защитный характер. Состояние агрессии может возникать у подростков с низкой самооценкой в состоянии тревоги или когда они защищают свои права. При этом у подростков нет желания причинить боль другим. Надо сказать, что присутствие некоторой агрессии в характере ребёнка даже бывает полезным. Это поможет ему при встрече с сильным противником. Но

всё должно быть в меру. **Агрессивность** же сопровождается намеренным желанием причинить боль.

Говорить об агрессивности ребёнка можно, если ребёнок часто теряет контроль над собой, спорит, ругается со взрослыми и сверстниками, отказывается следовать принятым правилам, специально раздражает окружающих, всегда винит других в своих ошибках, сердится и отказывается что-либо делать, завистлив, подозрителен, мстителен, во всех видит враждебность, быстро реагирует негативным образом на различные действия окружающих, которые нередко раздражают его.

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.

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!

Агрессивного ребёнка очень трудно понять и принять со всей его грубостью и ершистостью. Однако он нуждается в поддержке и любви не меньше, чем любой другой ребёнок.

Что можно сделать, если ребёнок проявляет агрессию?

1. Любое агрессивное поведение имеет в своей основе какую-то причину. Это может быть ответная или защитная реакция на поведение окружающих, способ самоутверждения, неумение вести себя по-другому или выразить другим способом свои эмоции и чувства. Постарайтесь прояснить для себя причину агрессивного поведения своего сына или дочери. Обратите внимание на то, как вы сами реагируете на агрессивные вспышки ребёнка.

Возможно, он просто копирует ваше поведение. Или же ваше внешне спокойное отношение к такому его проявлению эмоций дало подростку внутреннюю установку, что это нормальная форма поведения.

2. Обратите внимание на то, как происходит общение в вашей семье. Если ребёнок слышит постоянные крики и скандалы, то вряд ли стоит ожидать от него благопристойных речей и спокойного поведения. Старайтесь найти по возможности спокойные способы выяснения отношений и решения проблем внутри семьи.

3. Агрессивные дети, как правило, не умеют сочувствовать другим, жалеть, вставать на их позицию, то есть у них снижен уровень эмпатии. Они не знают, что такое «плохо». Кроме того, зачастую они не умеют различать свои и чужие эмоциональные состояния. Учите ребёнка сочувствию, выражению чувств.

4. **Агрессивный ребёнок не умеет правильно оценивать своё состояние.** Поэтому он зачастую не успевает вовремя остановить себя. Научите подростка понимать, что с ним происходит, управлять своим поведением. Для этого сначала пусть он постарается описать, какое на данный момент у него состояние и как это проявляется внешне. Например: «Я улыбаюсь, сердце немного щемит, хочется вдохнуть больше воздуха, распрямиться» - так он может описать радостное состояние. А вот состояние, близкое к агрессии, может выглядеть так: «Сердце колотиться, пульс участился, в горле спазм как комок стоит, ладони горят, пальцы рук сжимаются». Если подросток научится улавливать то, что ему говорит тело, значит, он сможет вовремя остановиться. Научите его расслабляться и контролировать свои чувства.

5. как уже говорилось, некоторые подростки ведут себя агрессивно, потому что не знают, как можно другими способами добиться того, что им нужно. Расширьте его поведенческий репертуар. Подскажите, какими ещё приемлемыми способами можно достичь желаемого, взаимодействовать с другими, общаться и решать проблемы. Обязательно отработайте с подростком варианты выхода из конфликтных ситуаций.

6. Гнев, обида, раздражение – нормальные человеческие чувства, которые не стоит держать в себе. Найдите тот способ, который позволит подростку разряжаться от негативных эмоций. Это могут быть занятия спортом или труд. Любая физическая работа хорошо помогает.

Иногда может помочь и уместная шутка. Переведите отрицательную энергию в позитив.

Чаще всего гнев направлен на другого человека. Необходимо показать подростку, как можно выяснить отношения, не задев его чувства, не оскорбляя и не критикуя. Ваш пример покажет, как надо вести себя в подобных ситуациях.

7. Любой подросток нуждается в понимании и одобрении, терпеливом отношении к его взрослению. Будьте внимательны к потребностям ребёнка. Ведь его агрессия как раз и говорит вам о том, что ему чего-то недостаёт, что он испытывает внутренний дискомфорт. Постарайтесь помочь ему справиться со своими негативными ощущениями и эмоциями. Понимая своего ребёнка и принимая его, вы измените к нему своё отношение. А изменив себя, вы тем самым измените и его поведение.