

## Агрессия, ее причины и последствия



Сегодня мы сталкиваемся с разгулом агрессии не только в обществе, но и наблюдаем пропаганду агрессии с экранов телевизоров, компьютеров. Возраст проявления агрессии явно помолодел. Её проявляют не только подростки и взрослые, как принято считать. Её проявляют даже малыши. Как бороться с проявлениями агрессии? На эти и другие вопросы я попытаюсь сегодня ответить.

У подростка чаще всего возникают противоречия с окружающими людьми. Подросток стремится самоутвердиться и его поведение становится непредсказуемо. Он может неадекватно, агрессивно реагировать на замечания, просьбы взрослых. Это агрессивные ребята, но причина такого поведения кроется не только в них самих. Ведь агрессия – это отражение внутренних проблем подростка, которые возникают чаще всего из-за жестокости и безучастия нас, взрослых. В душе его происходит борьба...

Агрессивное поведение у подростков - это своеобразный сигнал SOS, крик о помощи, о внимании к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций, с которыми подросток справиться не в силах. Эмоциональный мир агрессивных людей недостаточно богат, в их чувствах преобладают мрачные тона, количество реакций даже на стандартные ситуации ограничено. Чаще всего это защитные реакции.

**Уважаемые родители! Помните, агрессивность проявляется, если:**

- ребёнка бьют;
- над ребёнком издеваются;
- над ребёнком зло шутят;
- ребёнка заставляют испытывать чувство незаслуженного стыда;
- родители заведомо лгут;
- родители пьют и устраивают дебоши;
- родители воспитывают ребёнка двойной моралью;
- родители нетребовательны и неавторитетны для своего ребёнка;
- родители не умеют любить одинаково своих детей;
- родители ребёнку не доверяют;
- родители настраивают ребёнка друг против друга;
- родители не общаются со своим ребёнком;
- вход в дом закрыт для друзей ребёнка;
- родители проявляют по отношению к ребёнку мелочную опеку и заботу;
- родители живут своей жизнью, и в этой жизни нет места их ребёнку;
- ребёнок чувствует, что его не любят.

Если взрослые злословят, завидуют, осуждают всех, то этого же следует ждать от ребенка. Ну, а если в вашей семье все нормально, все воспитаны, но ваше чадо вдруг стало неуправляемым, постоянно грубит? Причин может быть несколько:

1) Возможно, ваш ребенок инфантилен, т.е. его социальный и психологический статус не соответствует возрасту. Скорее всего, вырастет он, вырастет его сознание, все станет нормально.

2) Причиной грубости ребёнка может быть протест на унижение со стороны взрослых. Это вполне естественно и нормально. Нам, взрослым, можно грубить, почему же нельзя ему? Ведь он такой же человек.

3) Самая страшная причина - в патологической уродливости характера ребенка, в его повышенной возбудимости, злобности, конфликтности. Здесь необходима помощь специалистов: психологов, социального педагога, возможно, специалистов медицины.

### **Рекомендации, что бы предотвратить агрессию:**

- научите ребёнка преобразовывать прямую агрессию в косвенную, выплёскивать внутреннее напряжение через активные действия, занятия спортом, символическое её проявление (топнуть ногой, громко стукнуть книгой по столу и т.п.);
- развивайте у ребёнка умение снижать уровень эмоционального напряжения через физическую релаксацию (для этого используются прослушивание спокойной музыки, фантазии-визуализации, медленные танцы, специальные дыхательные упражнения, методы аутотренинга и т.п.);
- обучение ребёнка проговаривать партнёру по общению свои чувства, предлагать сотрудничество. Это поможет преодолеть противоречия, предотвратить конфликты в будущем;
- если у подростка неуёмная энергия – найдите ей здоровый выход. Роликовые коньки, велосипед, футбольный, волейбольный, баскетбольный мячи и т.д. – это то, что нужно им как воздух;
- помните, что, если дети в момент ссоры топают ногами, выкрикивают угрозы и оскорбления, изо всех сил хлопают дверьми, всё это в порядке вещей и не выходит за рамки нормального поведения. В таких случаях просто разведите их в разные стороны. Пусть успокоятся, а потом поговорите с каждым в отдельности. Выслушайте их очень внимательно, пусть выговорятся, а может быть, и выплачутся. Тогда их гнев окончательно уляжется. При этом не надо ни утешать, ни критиковать, ни выступать в роли судьи. Попробуйте спокойно разобраться в истинных причинах агрессии. В разговоре с глазу на глаз объясните ребёнку, что не надо стыдиться своих чувств, даже гнева, в этом нет ничего предосудительного, но нужно стремиться решать вопросы мирным путём.

### **Учите ребёнка словесно выразить свою агрессивность.**

- Если ребёнок задира и драчун, убедитесь, что вы сами не провоцируете такое поведение. Не разговаривайте с агрессивным ребёнком на повышенных тонах – тем самым вы "подключаетесь" к его возбуждению и провоцируете усиление агрессивных импульсов.
- Не прибегайте к физическим наказаниям.

- В ссорах между братьями и сёстрами почти всегда идёт речь о проблемах "старший – младший", "мальчик – девочка". Родители часто поддаются искушению отругать того, кто сильнее. Но нужно помнить: если вы всегда будете на стороне слабого, то в конце концов он сделает жизнь сильного невыносимой. Слабый поймёт, что его выходки остаются безнаказанными. Если сильный ударит, то родители его накажут; стало быть, всегда победа будет на стороне слабого. С другой стороны, нельзя допускать, чтобы слабые дети были запуганы более сильными или агрессивными. Нужно и тех и других учить нести ответственность за поступки.
- Бывает, что дети чаще ссорятся в выходные дни; в этом случае постарайтесь их отвлечь. Занятий можно придумать множество.
- Исключите просмотр фильмов и телепередач со сценами насилия и жестокости. Дети больше, чем взрослые, подвержены негативному воздействию средств массовой информации. Они, в отличие от взрослых (которые просто эмоционально переживают происходящее на экране), принимают негативное поведение героев за образец. Часто дети, которые с удовольствием смотрят сцены насилия, начинают более агрессивно вести себя по отношению к сверстникам.

Для преодоления подростковой агрессии в своём педагогическом арсенале родители должны иметь: внимание, сочувствие, сопереживание, терпение, требовательность, честность, откровенность, открытость, обязательность, доброту, ласку, заботу, доверие, сердечность, понимание чувства юмора, ответственность, такт, дружелюбие, умение удивляться, надежду и любовь.

А сейчас прочтите предложения, которые начинаются со слова "если"...

- **Если ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.**
- **Если ребенок растет во вражде, он учится быть агрессивным.**
- **Если ребенок растет в упреках, он учится жить с чувством вины.**
- **Если ребенок растет в терпимости, он учится понимать других.**
- **Если ребенка постоянно хвалят, он учится быть благодарным.**
- **Если ребенок растет в честности, он учится быть справедливым.**
- **Если ребенок растет в безопасности, он учится верить в людей.**
- **Если ребенка высмеивают, он будет замыкаться в себе.**
- **Если ребенок живет в понимании и дружелюбии, то он учится находить любовь в этом мире и любить окружающих.**
- **Если ребенка поддерживают, он учится ценить себя.**

### ***Памятка для родителей***

- Постарайтесь сохранить в своей семье атмосферу открытости и доверия.
- Не давайте своему ребенку несбыточных обещаний, не вселяйте в его душу несбыточных надежд.
- Не ставьте своему ребенку каких бы то ни было условий.
- Будьте тактичны в проявлении мер воздействия на подростка.
- Не наказывайте своего ребенка за то, что позволяете делать себе.
- Не изменяйте своим требованиям по отношению к подростку в угоду чему-либо.
- Не шантажируйте ребенка своими отношениями друг с другом.
- Не бойтесь поделиться со своим ребенком своими чувствами и слабостями.
- Не ставьте свои отношения с собственным ребенком в зависимости от его учебных успехов.
- Помните, что Ваш ребенок — это воплощенная возможность!
- Воспользуйтесь ею так, чтобы эта возможность была реализована в полной мере!

