

Подростковая агрессия.

Причины подростковой агрессии и как с ней взаимодействовать?

Подростковая агрессия - это агрессивное поведение по отношению к себе и окружающим, вызванная переходным (пубертатным) периодом у ребёнка. Эта агрессия проявляется в ответ на ту реальность, которая для подростка является неприемлемой. Почему же та реальность, которая была до подросткового возраста для ребёнка нормальной вдруг стала враждебной? Это объясняется феноменом "подросткового кризиса". Подростковый кризис характеризуется многими факторами, но один из ключевых из них это "**чувство взрослости**" (чувство ребёнка, когда он обретает самостоятельность в самовыражении и поведении сопровождающее отрицанием наставлений взрослых). Чувство взрослости можно сравнить с частым подростковым высказыванием - "Я и так знаю это! Не нужно меня учить!". Подросток, ко всему прочему, переживает сильные физические, физиологические, психофизиологические изменения, что очень сильно сказывается на нестабильной психике. Меняются установки, мировоззрение, отношение к окружающим, восприятие. Такие изменения в психологическом мире подростка - это большой стресс для него. Поэтому при нестабильных и неблагоприятных условиях, при малейшем раздражении подросток реагирует агрессивными выпадами. Из этих условий и возникают различные виды подростковой агрессии.

Причины подростковой агрессии:

1. Биологические причины. Подросток претерпевает большие изменения в организме, что, в свою очередь, сопровождаются **гормональной перестройкой**. Все чувства обостряются, повышается степень раздражения. "Взрывные" реакции могут быть вызваны даже незначительным и малозначимым стимулом. Поэтому нужно понимать и одновременно предпринимать действия по предотвращению агрессии, основанной на физиологической почве. Упустив этот момент, можно пустить ситуацию на самотёк. Потому что все морально-нравственные качества воспитанные ещё в более раннем возрасте, могут обратиться в прах в силу очень сильных внутренних перестроек. Подросткам просто необходимо выплёскивать всю ту энергию, которая накапливается в них из-за внутренних изменений. **Максимализм** присущий подросткам, также имеет предпосылки к агрессивному поведению. Максимализм основывается на "быстроте" взглядов, установок, которые очень быстро меняется. Подросток мыслит чёрно-белыми категориями и часто бросается в крайности:

"Либо хорошо - либо плохо", "Если вы меня наказали, значит вы меня не любите".

Решением проблемы по "биологической агрессии" будет таковым, что нужно направить эту энергию не в разрушение, а в созидание. Создать условия для проявления "легальной" агрессии. Например, спортивная секция, предусматривающая активное поведение с выбросом энергии.

2. Личностные причины. Под личностными причинами агрессии может скрываться **чувство вины**. Агрессия вызывается скорее не самим чувством вины, а скорее эмоциональной обидой на происходящее подпитываемое виной. Подросток под маской агрессивной личности направляет свою обиду на своего обидчика. Ситуация может развиваться и по другому сценарию. Из-за сильного чувства вины, подросток может направлять всю агрессивную энергию на себя и заняться самобичеванием. Чувство вины за собой вызывает **чувство неуверенности в себе**. Это чувство сопровождается агрессией, и агрессия, тут является в роли маски и инструмента, для того, чтобы как-то утвердить себя в своём окружении. Часто это может реализовываться за счёт слабых, с помощью заработка авторитета перед наиболее сильными. Также агрессивное поведение под почвой неуверенности в себе может быть вызвано причиной **недостатка внимания и понимания**.

Исходя из этого, стоит пересмотреть отношение к подростку. Хотя он и ведёт себя агрессивно и очень жестоко по отношению к своему окружению, подросток всё равно заслуживает внимания, понимания и тепла. Именно под маской агрессии он даёт сигнал миру, что он хочет быть понятым, чтобы его выслушали и поддержали. Нельзя обвинять подростка в его агрессии, винить его за кризис, который он, впрочем, и не хотел переживать.

3. Причины воспитания. Часто у истоков подростковой агрессии лежит **неправильное воспитание**. Подростковый период насыщен нестабильными и полярными выпадами ребёнка, например, такими как: холодность, подавленность, вспыльчивость, излишняя эмоциональность, плохие друзья и т.д. Эти моменты могут послужить причиной ужесточения мер по отношению к подростку. Следует отметить такие крайности в воспитательном стиле как **авторитарность и гиперопека**.

Авторитарный стиль воспитания предусматривает сильный контроль со стороны родителей, что вызывает, в свою очередь, протестующее поведение ребёнка. В подростковом возрасте главным аспектом является самовыражение и самостоятельность. Естественно, не стоит забегать в крайности и давать подростку флаг в руки и предоставить ему абсолютную свободу. Чаще всего, он ей воспользуется не в свою пользу. Необходимо видеть его порывы, поддерживать положительные начинания и пресекать социально неодобряемые действия. Поэтому нужно правильно подбирать степень свободы.

Гиперопека формирует высокую потребность во внимании. Если в случае с авторитарностью, почвой для агрессивного поведения является сильный контроль, в ответ на который следует протест, то в случае с гиперопекой ребёнок с помощью истерических и агрессивных форм поведения будет требовать к своей персоне большего внимания, которым могли баловать его родители.

Отметим ещё такие важные моменты как **социальный статус** и **уровень жизни**.

При том случае, когда семья бедная, подросток может вести себя агрессивно из-за материального положения семьи. Например, он будет чувствовать себя ограниченным в некоторых благах, которых не могут обеспечить родители своего ребёнка. В случае с обеспеченной семьёй, у ребёнка имеется всё, что он захочет. Агрессивные капризы и постановка себя выше других тут тоже будет присутствовать.

Насилие в семье может являться одним из ключевых аспектов возникновения агрессивности у подростка. Ребёнок видящий насилие в семье, начинает принимать агрессивные формы поведения как собственные. Принимает он их за счёт подражания и воспитательного момента. Подростки, зачастую, неосознанно копируют формы поведения родителей. Они впитывают в себя то, что им показывают. Существует момент, когда родители направляют злость и агрессию на ребёнка, что, в свою очередь, вызывает аналогичную ответную реакцию.

4. Внешние значимые причины. Тут всё коротко и ясно. Причиной агрессивного поведения может быть сама ситуация или **значимый момент в жизни**. Например, сильные стрессовые состояния из-за волнения по поводу оценок, тяжёлый процесс обучения, неразделённая любовь и т.д. Причиной тут выступают личные и

значимые ситуации в жизни подростка. Тут следует обратить внимание на сами интересы ребёнка, что произошло в его жизни и насколько это для него значимо.

Способы решения проблемы:

Как же всё таки быть с подростковой агрессией? Как с ней бороться? Влиять на неё? Взаимодействовать с ней? Мы уже разобрались, что подростковая агрессия имеет массу причин. Из этого следует сделать вывод, что для подбора способа решения проблемы, нужно сначала узнать корень агрессии, ведь каждый подросток индивидуален и он может злиться и испытывать негативные эмоции абсолютно по разным значимым причинам. Исходя из вышенаписанного, я представлю некоторые рекомендации родителям, для того, чтобы побороть агрессивные формы поведения у подростка.

Пересмотреть систему воспитания. Сложный момент для родителей, но очень важный. Ребёнок - продукт воспитания. Поэтому можно смело говорить, что от воспитания зависит и его поведение. Чётко проанализировать ошибки, подумать над возможной причиной неудачного воспитания. Помните, ребёнок подражает вам, поэтому чтобы изменить его поведение, необходимо начать с себя.

Терпение. Банально, но правда. Терпимость к агрессивным выпадам. Подросток провоцирует родителей своим поведением, он старается добиться своего за счёт вашего состояния. Терпение поможет погасить агрессию, оно не даст нового стимула для разжигания конфликта. Если отвечать на агрессию агрессией, то вряд ли можно добиться рационального решения, скорее наоборот можно лишь бесконечно подливать масло в огонь и поддаваться эмоциям. Тем более, дав возможность рассудительно подойти к обсуждению волнений подростка, родитель показывает ему, что решить можно всё спокойно и без агрессии.

Как уже отмечали: "Подросток нуждается в самовыражении и самостоятельности". Это один из важных аспектов подросткового возраста, поэтому это очень важно. ***Дайте свободу выразиться***, дайте ребёнку самостоятельность и дайте ему понять, что он несёт ответственность за свои действия и поступки. Считайтесь с его мнением и он начнёт смотреть на вас по другому. Речь не об абсолютной вседозволенности, а именно о том, чтобы вместе с ребёнком идти на путь самовыражения, прислушиваться к нему, давать советы, а не нарекания. Старайтесь не только слушать его, но и слышать. Проявите

интерес к его проблемам, даже если для вас она является пустяковой. Для ребёнка этот пустяк очень значим, это нужно понять. Покажите ему, что и вам она тоже важен. Несмотря на минусы, старайтесь найти положительные стороны, даже незначительные. Занимайтесь общей деятельностью, найдите общие интересы, отыщите точки соприкосновения.

Наконец - *будьте искренними, открытыми, добрыми для него.* Подростки зачастую проявляют холодность и родители ошибочно думают, что детям наплевать на них. Это не так. Подросток часто скрывает свои реальные эмоциональные переживания. Дети в подростковом возрасте очень ранимы. Это стоит отметить. Будьте внимательны к своему ребёнку. Отсутствие внимание приводит к отдалённости от детей. Если упустить эту возможность, то восстановить доверие и близость очень сложно, а то и практически невозможно. Постройте с ними адекватное общение. Подростки - это уже не те дети, которые были. "Чувство взрослости" требует взрослого общения. Начните разговаривать с ними как с взрослыми. Подросток приблизиться к вам, повода для протестующего поведения у него не будет.

Подростковое агрессивное поведение — это показатель, брешь неблагополучия в какой-либо из сфер жизни подростка. Борьться или как-то управляться с ней очень тяжело. Поэтому прислушиваться и участвовать в жизни своего ребенка нужно еще до наступления подросткового периода. Для подростка, который чувствует себя полноценным и равноправным членом семьи и общества в целом, любимым, нужным, способным, уверенным в себе, агрессивные формы поведения будут недопустимыми.