

Агрессия у подростков: причины и рекомендации. Агрессивный подросток рекомендации родителям

Переходный возраст ребенка практически всегда сопровождается активным ростом, изменением гормонального баланса и психики. В свою очередь эти изменения ведут к ухудшению поведения или даже агрессивности к окружающим. Если в семье есть агрессивный подросток рекомендации родителям могут быть самые разные, в зависимости от психических характеристик человека и его эмоционального состояния. Подростковая агрессия в переходном возрасте может быть вызвана самыми разнообразными причинами. Как правило, периодом наиболее выраженного агрессивного поведения у подростков является в возрасте от 10 до 16 лет. Агрессия подростка проявляется в учебном заведении, на улице, в семье. Различают физическую агрессивность, вербальную агрессию, а также аутоагрессию, которая проявляется в агрессивности к самому себе. К слову, последняя разновидность агрессии является наиболее опасной, ведь в будущем она может принести много психологических проблем. Как показывает опыт психологов, агрессия у подростков причины могут быть совершенно разные. Но чаще всего они связаны с такими факторами – переход из детства во взрослую жизнь и половое созревание. Подросток «пробует на вкус» взрослую жизнь с ее проблемами, правилами, неопределенностью и на фоне гормональных изменений у него могут возникать проявления агрессии. Кроме того, агрессию могут вызывать и различные ТВ программы, фильмы, СМИ.

Агрессия у подростков что делать

Несомненно, родные и близкие подростка, который начал вести себя вызывающе и агрессивно, задаются вопросом: агрессия у подростка: что делать? Первое, что рекомендуют психологи в этом случае – ни в коем случае не отвечать на подростковую агрессию своей агрессией. Это может закончиться тем, что подросток просто закроется и начнет проявлять агрессию к самому себе. Лучше будет просто терпеть его поведение, пока оно не выходит за пределы разумного. Не лишним будет попытаться поговорить с ним на равных, успокоить, объяснить, что так не стоит делать. Если есть возможность, то можно попытаться пригласить психолога на разговор с агрессивным подростком, чтобы он помог ему разобраться в его внутреннем мире.

Еще одним немаловажным фактором, влияющим на подростковую агрессию, являются отношения в семье. Дело в том, что человек в период своего роста и развития смотрит, в первую очередь, на поведения тех, кто его окружает. Если в семье ежедневно имеют место быть факты проявления агрессии, то подросток примет это за норму и в будущем будет пользоваться теми же методами, которые он увидел у себя дома. Немаловажным фактором, влияющим на агрессивность поведения подростка, является употребление алкоголя, никотина и других наркотиков. Подросток под их воздействием, в состоянии измененного сознания, может быть агрессивен. Стоит это контролировать. Проблема агрессивности в подростковом возрасте описана многими зарубежными и отечественными психологами. представлена такими авторами: Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Паренс Г. Агрессия наших детей. Лоренц К. Агрессия (так называемое зло). Лэйн Д. Школьная травля (буллинг) Фонаги П., Моран Дж.С., Таргет М. Агрессия и психологическая самость. Это далеко не весь список иностранных авторов, занимающихся агрессивностью подростков, но все же, в первую очередь стоит обратить внимание именно на них ввиду высокой квалификации авторов.

Подросток стремится быстрее повзрослеть, но эмоционально остается ребенком. Поэтому родителям в этот период особенно важно соблюдать тонкую грань: относиться к нему, как к взрослому, но и не забывать проявлять чувства и заботу. Агрессия в подростковом возрасте, скорее, не нападение, а защитная реакция на действия, направленные против него. Часто все эти ощущения утрированы, ввиду чрезмерной эмоциональности и ранимости. Стоит признать, что родителям довольно сложно научиться правильно реагировать на поведение ребенка. Они не просто оказываются психологически неподготовленными, а и вовсе не могут справиться с массой бытовых проблем. Но, как говорится: «предупрежден, а значит, вооружен», поэтому мы обозначили самые частые причины возникновения подростковой агрессии и дадим несколько советов, как с ней бороться.

Причины подростковой агрессии

Существует несколько типов причин возникновения агрессии у подростков: семейные, личностные и ситуативные. *Семейные причины агрессии*

Далеко не в каждой семье культивируется правильный подход к воспитанию детей. Это, несомненно, минус родителей, но и они зависимы от множества факторов и часто не в состоянии сдерживать и контролировать себя. В любом случае надо знать, какое поведение родителей может привести к возникновению агрессии у детей в подростковом возрасте:

Безразличие и враждебное отношение к ребенку;

Неприятие (нежданный ребенок), недостаток любви и ее проявлений

Чрезмерный контроль и опека

Безучастность к жизни подростка

Отсутствие эмоциональной связи

Унижение и оскорбление, особенно публичные

Подавление эмоций ребенка и любых проявлений самостоятельности

Личностные причины Эти причины могут возникать как сами по себе, так и как следствие семейных обстоятельств и влияния окружения:

Страх, ожидание наихудшего

Неуверенность в безопасности

Гормональная неуравновешенность, ввиду периода полового созревания

Раздражительность и обидчивость, как результат неуверенности в себе

Ощущение своей вины в чем либо

Чувство одиночества

Ситуативные причины Чаще всего связаны с конкретными ситуациями, имеющими место быть в жизни подростка в конкретный период времени:

Переутомление, как результат физической и умственной нагрузки

Болезнь

Неправильный рацион питания

Чрезмерное увлечение компьютерными играми

Локальные неприятные ситуации в семье

Способы борьбы с подростковой агрессией?

Стоит признать, что единого решения этой проблемы не существует. Прежде всего надо определить, что могло стать причиной возникновения агрессивного поведения у подростка. Основываясь на этом, вы сможете определить, что необходимо изменить в своем поведении, окружении ребенка. Запомните, главная ваша задача, как родителей – свести к минимуму проявления агрессии, а значит, обеспечить максимально комфортные условия для него или сменить свой стиль воспитания. Чаще всего родители становятся причиной возникновения агрессии у ребенка, поэтому стоит начать с воспитания самого себя:

Давайте возможность подростку решать, проявлять инициативу или же во всем учитывайте его интересы.

Исключите агрессию в семье.

Проанализируйте отношения со своей второй половиной на наличие агрессивных выпадов.

Перенаправьте подростковую агрессию в полезное русло, например, в спорт.

Чаще разговаривайте с ребенком в качестве друга. Не указывайте что делать, возьмите на себя роль мудрого наставника, который советует, но не осуждает.

Чаще хвалите ребенка, это вселит в него уверенность.

Уважайте его выбор, даже если он кажется вам неправильным. Агрессивным подросток не становится просто так и по собственной воле. Помните, что вы пример для подражания своего ребенка. Не зря ведь говорят: «Не воспитывайте детей, воспитывайте себя». Если же вы упустили момент и допускаете, что не в силах справиться самостоятельно, проконсультируйтесь с психологом.

Из года в год дети становятся все более агрессивными — так отмечают не только учителя и психологи. Многие родители, чьим чадам скоро исполнится 12-14 лет, почти с ужасом думают о начале переходного периода. В чем кроются причины подростковой агрессии? Почему она проявляется все активнее и что делать, чтобы ваш ребенок научился ее контролировать? Давайте выясним.

Причины возникновения агрессии у подростков Не так давно в Москве произошел резонансный случай. Двое 14-ти летних подростков после окончания уроков подошли к парню и, угрожая канцелярским ножом, отобрали у него мобильный телефон. К тому же не какой-то «навороченный», а обычную, не новую мобилку, цена которой — около 5000 рублей. Теперь, как к несовершеннолетним, к ним применяют методы воспитательного воздействия, а их родители оплатят штраф. ... Яркий пример детской агрессии. И с каждым годом она становится все более явной.

Подростковая агрессия, как механизм защиты Подобные явления сегодня, к сожалению, в определенном смысле закономерны. Учитывая события и поток негативной информации, с которыми сейчас сталкиваются люди, даже взрослым трудно сохранять спокойствие и уравновешенность. Что же касается подростков, психика которых в этом возрасте чрезвычайно уязвима, то для многих агрессия становится примером для подражания. Однако, как отмечают психологи, агрессия может быть и механизмом защиты. Повышенный уровень тревожности, спровоцированной информацией, поступающей со всех сторон, а так же нервозность и неуверенность родителей в завтрашнем дне, становится причиной активной агрессии у подростков. Они проявляют ее, потому что не знают других механизмов защиты. Поэтому психологи советуют родителям, в первую очередь, самим проявлять терпение и спокойствие, даже в мелочах. Так, вместо того, чтобы говорить, что вашего ребенка повсюду подстерегает опасность, и вы очень за него волнуетесь, достаточно сказать «Позвони мне, когда приедешь к друзьям».

Агрессия подростков, как способ самоутверждения Подростковая агрессия может выражаться не только в драках, криках и словесных образах. Так, классный руководитель 8-го класса рассказала о случае с ее учениками. С некоторых пор она заметила, что дети демонстративно перестали общаться с

одной из одноклассниц, а иногда откровенно над ней смеялись. После выяснения обстоятельств, учительница узнала, что одноклассники считали девочку воровкой. Такие сплетни о ней плела обиженная подруга. Как пояснила школьный психолог, это — проявление косвенной агрессии, которую чаще всего проявляют девушки. Все дело в том, что сегодня родители нередко учат своих детей не пытаться решить конфликт мирным путем, а сразу давать сдачу. И если для ребят самый простой способ — ответить силой, то девушки ударят, скорее всего, в последнюю очередь. Они больше склонны к агрессии, проявляющейся в сплетнях и клевете. Психологи отмечают, что агрессия снова порождает агрессию. Нужно с детства учить ребенка решать конфликт мирным путем. Если же подросток вдруг стал замкнутым, молчаливым, нелюдимым, возможно, он — объект чужой агрессии. И чем быстрее вы это выясните, тем легче будет справиться с проблемой.

В 13-15 лет для человека очень важно признание сверстников. Подросток нередко делает что-то ради этого или же, наоборот, стремится подражать тому, кого считает своим кумиром, примером для подражания. Поэтому если ваш ребенок попал под чье-то влияние (а компании бывают разные), он может выдвигать несвойственные для него утверждения или странно себя вести. Кроме необычных разговоров, возможно появление тревожности, подавленности, ухудшение аппетита. В такой период его нельзя отталкивать или осуждать. И ни в коем случае родителям самим не стоит паниковать. Психологи советуют противопоставить влиянию кумира собственные ценности, и делать это постепенно. Лучше усиливать собственное «я» вашего ребенка. Например, интересоваться его мнением: «А как ты думаешь? Что нравится тебе?»

Родительское раздражение Психологи советуют: В любой конфликтной ситуации главное — не кричать сразу. Даже если вы сильно раздражены, воспользуйтесь общеизвестными способами: Посчитайте про себя до десяти Сожмите пальцы в кулаки и разожмите. Тогда вам будет легче не отвечать агрессией на агрессию. Однако и хамство терпеть не следует. Достаточно сказать: «Меня огорчает, что ты со мной так разговариваешь». Откажитесь продолжать разговор, если подросток не снижает тон. Иногда действует простое, но строгое: «Я очень сердит на тебя». Когда же он успокоился,

попробуйте выяснить причину его агрессии. При этом надо понимать, что подросток способен бурно реагировать и на серьезную проблему, и на мелочь. Однако ни в коем случае не говорите, что его проблема — ерунда. Покажите, что вам не безразлична его неприятность. Предложите вместе ее решить. Тогда подросток будет уверен, что вам можно рассказывать и о серьезных проблемах.

Отношения, которые складываются в группе сверстников, для ребенка становятся моделью поведения - образом, который он проецирует на себя. Для школьника (как и для взрослого человека, будем честны) важно занять статусное или «свое» место в жизни и в коллективе. Трудности 10-летнего ребенка, оказавшегося «вне игры», могут повлиять на успех в его взрослой жизни. Неадекватная самооценка и попытка компенсировать невнимание и знаменитый «игнор» со стороны окружающих и приводит к агрессивности.

Виды агрессии Прежде чем предпринять решительные действия в отношении агрессивного ребенка, попытайтесь понять, с каким видом агрессии вы сталкиваетесь. Как правило, взрослые склонны замечать только самые яркие (первый и второй) из них.

Физическая агрессия: постоянные драки, попытки дать отпор физически, задирчивость

Косвенная агрессия: словесная травля, злые шутки, сплетничество: «Знаешь эту жирную корову Людку из 6 „б“? Давай скажем классной, что это она журнал в ведро уронила»

Вербальный негатив: невежливые жесты, угрозы на словах «Я тебя задушу, придурок, ненавижу!», крик и визг

Тихая агрессия: саботаж, игнорирование, негативизм. Ребенок делает вид, что не слышит и не слушает вас. Когда вы пытаетесь с ним поговорить, он уходит в комнату и надевает наушники.

«А я ему как дам в ухо, пап!» Не лучше ли было поговорить? Если перед подростком встанет выбор: обсудить конфликтную ситуацию с «врагом» или сразу дать физический отпор - что он выберет? На самом деле, выбранная модель поведения зависит от множества параметров: от воспитания до эмоционального состояния в момент ссоры. Тем не менее, одна из самых

распространенных причин агрессии крайне проста: бью, потому что не знаю другого способа отреагировать. Если у ребенка нет иных примеров разрешения конфликтов (он не видел переговоров в семье, среди друзей или одноклассников), к тому же, находится в состоянии тревожности, о котором говорилось выше, - драка почти неизбежна. А зря. Умение постоять за себя физически должно находиться в гармонии с умением противостоять словесно.

В европейских школах, знаменитых колледжах и университетах туманного Лондона, про которые мы слышаны, нет ОБЖ. А вот логика и риторика входят в программу с начальной школы. Справедливо будет возразить, что мы в России живем в других реалиях, но этого аргумента недостаточно. Если ребенок в будущем хочет стать юристом, предпринимателем, историком, бизнесменом, политиком, то кроме знаний, посвященный поведению при пожарах, ему потребуется умение грамотно вести диалог. Любому современному человеку необходим такой навык. Полезно ли умение договариваться подростку? Ребенок, который действительно может разрешить конфликт с помощью логики и аргументов, а не кулаков, заслужит уважение сверстников. Хулигана, который решает все вопросы кулаками, могут бояться, перед ним могут заискивать, но об уважении речи не будет. Повторюсь, в этом возрасте качество и успешность общения со сверстниками влияет на самооценку. Если ваш ребенок а) интересен, б) грамотно (а не заумно!) говорит в) может решить любой вопрос, то к нему со временем станут обращаться за советом. Подобный авторитет скажется положительно и на самооценке, и на позиционировании. Не обязательно быть самым красивым или быстрее всех бегать, умение решать спорную ситуацию - это умение, которое куда более редко, а потому ценно.

Что делать родителям, если ребенок проявляет агрессию? Частый случай: родители не могут справиться с агрессией ребенка, а потому пытаются решить задачу подавлением. Если этот способ не дает результатов, в ход идут угрозы, регулярные скандалы и простейший шантаж: «Успокойся, или сегодня ты не будешь играть в приставку!», «Если ты еще раз будешь со мной спорить, то про поход на каникулах с другом забудь!». Такая модель борьбы с подростком ни к чему не приводит, так как прямолинейное действие и попытки «надавить» на ребенка в этом возрасте бесполезны.

Способ 1. Дать выход агрессии Агрессия - это естественно. Если бы

человек в момент своего появления на земле не был агрессивен, скорее всего, он бы не выжил. Но в XXI веке у нас нет необходимости сражаться за пропитание и территорию, поэтому агрессия должна быть контролируемой. Своими физическими силами надо уметь управлять. Если этого не происходит, то наносится вред не только окружающим, но и себе. Отдайте ребенка в спортивную секцию, где ему объяснят, что решение спора кулаками - не выход, но навыки честной борьбы и самозащиты ему пригодятся. Пусть это будет футбол или легкая атлетика, можно смело попробовать восточные единоборства - дзю-до, самбо, карате. Они хороши тем, что учат ребенка не только владеть своим делом, но и эмоциями.

Сашу в восьмом классе дразнили заучкой и выдрой, потому что она предпочитала книги и секцию по шахматам курению за школой. Но когда девочка выиграла сначала районную олимпиаду по математике, а потом и всероссийскую, злые нападки одноклассников стали казаться ей чем-то несущественным. «Да, вы „крутые“ и „взрослые“, зато до меня вам как до Парижа пешком», - справедливо думала Александра. Игоря в десятом из-за прыщей и глупой челки не воспринимали девушки. Зато после того, как он начал участвовать в школьных постановках и выступил на городском вечере поэтов со своими стихами, внешность отошла на второй план. Романтичный Игорь был куда милее, чем пытающиеся быть brutальными одноклассники. Да и подписчиков в его авторской группе в Вконтакте было достаточно, чтобы чувствовать свою значимость (родители, не бойтесь социальных сетей, если дети пытаются в них самовыражаться!) Самодостаточные люди не агрессивны, им нет смысла бороться за свое место под солнцем - они его нашли.

Способ 3. Записать на курсы ораторского мастерства или предложить литературу. О важности умения вести аргументированную полемику в этом материале сказано достаточно. Запишите своего подростка на курсы или дайте ему почитать хорошую литературу на эту тему. Поможет не только Шопенгауэр или книга Поварнина, но и простая классика. Герои Джека Лондона, Марка Твена, Толстого и Артура Конан Дойля изъясняются просто потрясающе. Быть острым на язык в наше время - выгодное преимущество.

Задумайтесь также о том, как принято решать конфликты в вашей семье, если вы учитель - в классе. Да мы садитесь за стол и все внимательно

обсуждаете проблему с супругом? В классе вы выслушиваете ученика, чье мнение отличается от общепринятого, или обрываете словами: «Чепуха, Достоевский имел в виду совсем не это»? Возможно, что вы не даете себе отчет относительно собственных эмоций и реакций. Все мы люди, все мы перегораем, как лампочки. Но наши дети замечают все. Они не столько слушают нас, сколько смотрят на нас. Если агрессия подростка вызвала невольным копированием матрицы поведения внутри семьи, то попытка перевоспитать только ребенка не принесет успеха.

Способ 5. Следить за здоровьем Помимо психологических существуют множественные биологические причины агрессивного поведения. Например, низкая частота сердечных сокращений. Понаблюдайте за подростком: имеет ли место агрессия без причины? Если да, ребенок часто кричит, немотивированно злится - « Меня все вообще бесит!», а не «Меня бесит физика, не могу решить задачу! », то по возможности стоит сходить к врачу, чтобы начать программу коррекции.

Причиной агрессии может стать повышенная тревожность. Снижайте ее любым способом, чтобы не пытаться избавиться от следствия вместо причины. Если ребенок сильно устает в школе, беспокоится из-за экзаменов, внешности или низкой популярности, его травят или он просто склонен к нервозности, то стоит с этим поработать. Лучше всего в домашних условиях выбрать занятие по душе конструктивной направленности - главное созидание, рождение нового - рисование, конструирование, робототехника, ремонт техники вместе с папой и пр.

если ситуация выходит из под контроля, не стесняйтесь обращаться за помощью!!!