**Агрессия у подростков**

****

К сожалению, о том, что такое подростковая агрессия, многие семьи знают не понаслышке. И если вовремя не обратить на данную проблему внимания и не приструнить ребенка, в дальнейшем школьник вообще может выйти из-под контроля. И тогда не помогут ни угрозы, ни наказания, ни поощрения.

**Что такое подростковая агрессия**

Зачастую родители не могут различить агрессию у подростков и просто плохое настроение, лень, апатию. Так, к примеру, если школьник не хочет разговаривать с отцом или матерью, это не значит, что он ненавидит их или пытается испортить им жизнь. Возможно, у него возникли какие-то проблемы, а он просто боится о них рассказать. Панику следует поднимать, если ребенок:

пытается причинить моральный или физический вред жертве;

обижает животных, преднамеренно наносит ущерб объектам и живым организмам.

Таким образом, подростковая агрессия – это деструктивное (направленные на разрушение) поведение ребенка, которое полностью или частично противоречит сложившимся в обществе правилам и нормам. При этом данная особа старается разрушить, нанести вред одушевленным и неодушевленным предметам, вызвать срыв или психологический дисбаланс.

Ребенок может по-разному выражать свои чувства. Это может быть как обычная подавленность, так и взрыв эмоций. Если же школьник всегда спокоен и покладист, такое поведение должно насторожить маму с папой. Такое состояние свидетельствует о том, что школьник либо накапливает агрессию, либо он просто не способен отстаивать свою точку зрения. И в том, и в другом случае это чревато последствиями.

**Как проявляется агрессия у подростков**

Подростковая агрессия проявляется по-разному. Кто-то оскорбляет одноклассников, кому-то нужно доказать свое физическое превосходство. Одни пытаются обидеть тех, кто слабее, другие только резко отвечают на советы или замечания. Различают несколько видов агрессии:

*Физическая*

Физическая агрессия подростков, пожалуй, самая опасная. Главная цель такого ребенка причинить боль и вред другому человеку.

*Вербальная*

Это может быть отпор, критика чужих действий или поведения, нецензурная брань, злоба, насмешка, обида, ненависть. Нередко школьник выкрикивает проклятия или угрозы по отношению к другим людям.

Одной из разновидностей агрессивного поведения является **аутоагрессия** — специфическая форма воздействия, при которой человек причиняет вред собственному здоровью. Это может быть неконтролируемый прием спиртного или наркотиков, суицидальные мысли, странные желания, касающиеся опасности и экстрима. Стремление нанести себе вред зачастую бывает абстрактным и подсознательным, но, независимо от этого, итог может быть печален.

Аутоагрессия распространена у подростков, более того, именно в пубертатном возрасте она проявляет себя наиболее ярко. Реже встречается у детей.

Аутоагрессия выражается в таких действиях:

намеренный отказ от еды и пищи (нервная анорексия);

нанесение вреда себе и своему здоровью (порезы, синяки);

целенаправленное желание попасть в аварию или катастрофу;

суицидальные попытки;

злоупотребление алкоголем, никотином и наркотиками «для снятия стресса»;

жертвенное поведение (внушение близким и окружающим тем наподобие «я умру, а ты пожалеешь»);

мелкие девиантные факторы (человек давит прыщи до крови, грызет ногти, срывает корочки с язв и ран).

***Вещи, которые гарантированно приведут к аутоагрессии:***

физические наказания (насилие, побои, указы стоять на крупе в углу и пр.);

приказы «придумать себе самому наказание» («Ты получил плохую оценку, теперь придумай, в чем я могу тебя ограничить, чтобы ты задумался над своим поведением»);

ментальное угнетение ребенка («Ты учишься хуже, чем твой одноклассник Саша, ты глупее, чем дочь моей знакомой, ты слишком толстый, чтобы съесть пирожное»);

унижение и насмешки над чадом (даже «добрые»);

игнорирование проблем малыша, связанных с социальной адаптацией и коммуникативными способностями;

отсутствие проявления нежности и заботы с вашей стороны (особенно во время приступов);

предоставление ребенка самому себе («Если ты сейчас же не пойдешь за мной, я уйду!», «Решай свои проблемы сам»);

активная защита оппонента в уличных или школьных конфликтах («Ты сам спровоцировал ссору! Женя ни в чем не виноват!»).

***Причины появления агрессии у ребенка***

На пустом месте злоба, ненависть и тому подобные чувства просто так не возникают.

Поэтому, если вы столкнулись с таким положением вещей, вам вначале следует найти причину.

От того, как ведут себя родители, зависит восприятие мира еще несформировавшимся в физическом и моральном плане человечком. Подросток, к сожалению, не всегда понимает, что взрослые тоже могут ошибаться, обманывать, срываться. Они реагируют на все очень остро. И даже малейшее замечание может вызвать истерику. Поэтому следует пересмотреть то, как вы ведете себя дома.

*Излишняя гиперопека*

Когда родители не дают школьнику и шагу ступить, делают все за него, подросток может взбунтоваться. Он желает сам решать, что лучше, куда и с кем пойти гулять, какие вещи ему нужны. Чаще всего такое происходит, если мама и папа не могут между собой договориться, как же правильно воспитывать ребенка.

*Нехватка внимания*

Агрессия для подростков – это один из способов привлечения внимания к его персоне. Если, к примеру, мама занята походами с подругами по салонам красоты, а папа все время проводит на работе, школьник чувствует себя брошенным. И только нагрубив отцу и матери, он начинает понимать, что его действительно любят.

*Насилие в семье*

Возможно, один из членов семьи пренебрежительно относится к остальным, проявляет грубость, распускает руки, морально или физически унижает. Здесь есть два варианта, почему может появиться агрессия у подростка. Первый – таким образом ребенок пытается защититься от человека, который для него представляет опасность. Во втором случае ребенок копирует поведение отца, дедушки, дяди, то есть человека, который является агрессором.

*Второй ребенок*

Зачастую агрессия у подростка проявляется по отношению к брату, сестре. Обстановка обостряется, если мама с папой чаще хвалят второго малыша, сравнивают их. Но даже если подросток – единственный ребенок в семье, он может ревновать к любому, кого постоянно ставят ему в пример.

*Бедность*

Нехватка денег и неудовлетворение потребностей – это также может быть причиной подростковой агрессии. В данном случае ребенок протестирует против такого положения вещей, когда родители не могут позволить дорогие покупки.

*Богатство*

Обеспеченные семьи нередко сталкиваются с проявлением агрессии у подростков. Ему сложно понять, почему нельзя кричать на других, если он – главный. Кстати, плохо относятся школьники не только к родителям, прислуге, но и к менее обеспеченным людям.

*Традиции*

Замечали ли вы, что в строгих семьях, где все члены следуют давно укоренившимся традициям, дети в подростковом возрасте устраивают бунт. Им не нравится ходить в такой же одежде, что и родители, выполнять ту же самую работу, так же развлекаться и отдыхать. Они, по своей сути, являются изолированным от общества. А быть изгоем в обществе – самое тяжелое, с чем сталкивается неподготовленный к взрослой жизни маленький человечек.

**Биологические факторы: когда виноваты гормоны**

Обычно подобные изменения в поведении встречаются в 14-16 лет. В организме подростка начинается серьезная перестройка, происходит гормональный бум. И если не направить сына или дочь в нужное русло, не занять чем-то серьезным, ребенок начнет проявлять свое «Я».

Как бороться с агрессией

Для начала следует понять, что силой ничего не решить. Вы натолкнетесь на стену, которую выстроит ребенок. И разрушить ее будет практически невозможно.

Выясните, что вызывает агрессию у подростков, затем постарайтесь наладить контакт с ним. Попытайтесь поговорить с сыном или дочкой спокойно, не поднимая голоса. Это настроит ребенка на нужный лад, он начнет вас слушать, а не будет резко отвечать и грубить.

Если ваше чадо пытается высказаться, не прерывайте его. Пусть говорит. И лишь после того как поток речи (брани) остановится, можете приступать к беседе. Запомните, он тоже имеет право проявлять возмущение, раздражение, злобу, недоверие и тому подобные чувства, как и вы.

Следует найти способы для выплеска негативных эмоций. Чтобы сын не приходил домой взвинченный и злой, отправляйте его на спортивные тренировки. Бокс, атлетика, танцы, плаванье, футбол – все поможет избавиться от накопившихся чувств. Если ребенок гиперактивен, только так ему можно будет получить разрядку.

**Ошибки в воспитании или чего не стоит делать родителям**

Негативная оценка

Говоря ребенку, что он глупый, плохой, злой и т.д., вы унижаете его. При этом подросток воспринимает ваши слова, как побуждение к действию. И если вы будете постоянно критиковать его, школьник начнет делать вам все назло. Лишь единицы пытаются исправиться, доказать, что родители неправы.

Высмеивание недостатков

Говоря дочери, что у нее лишний вес, вы зарождаете в ней кучу комплексов. Ни в коем случае нельзя открыто и при всех рассказывать о недостатках детей.

Сравнение

Как об этом говорилось ранее, ни одному человеку не нравится, когда его сравнивают с более умным, успешным, красивым. Это вызывает некий протест в подсознании подростка.

Выяснение отношений

Нельзя ругаться, выяснять отношения с мужем при ребенке. Иначе он будет грубить тому, кто более слаб в семье, повторяя повадки и манеру общения агрессора.

Следуя вышеуказанным правилам, вы сможете избежать появления агрессии у подростков. Старайтесь всегда ставить себя на место школьника. Как бы вы поступили на месте сына, если его, к примеру, обижают в школе. Чтобы вы сделали, если бы у вас увели вторую половинку, как это случилось с вашей дочерью. Только поменявшись местами, вы сможете наладить контакт с детьми.

Источник:

www.jlady.ru/zhizn-podrostkov/agressiya-u-podrostkov.html