**Причины подростковой агрессии и как с ней взаимодействовать?**

Слово «агрессивность» образовано от латинского aggressio – нападение. Агрессия -активная форма выражения эмоции гнева, которая проявляется через причинение ущерба человеку или предмету.

Однако, у определённой категории детей агрессия как устойчивая форма поведения не только сохраняется, но и развивается, переходит в устойчивое качество личности. Снижается потенциал ребёнка, сужаются возможности полноценного общения, деформируется его личностное развитие. Агрессивный ребёнок приносит вред не только окружающим, но и самому себе.

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". Один из ключевых факторов — это "чувство взрослости" (чувство ребёнка, когда он обретает самостоятельность в самовыражении и поведении сопровождающее отрицанием наставлений взрослых). Мы можем от него услышать - "Я и так знаю это! Не нужно меня учить!".

Подросток, переживает физические, физиологические, психофизиологические изменения, что сказывается на нестабильной и реактивной психике. Меняются установки, мировоззрение, отношение к окружающим, восприятие. В психологическом мире подростка - это большой стресс для него. Поэтому при нестабильных и неблагоприятных условиях, при раздражении подросток реагирует агрессивными и, зачастую, разрушающими выпадами.

**Рассмотрим причины подростковой агрессии:**

1.Стоит в первую очередь, обратить внимание на биологические причины. Подросток претерпевает большие изменения в организме, что, в свою очередь, сопровождаются гормональной перестройкой. Гормональная перестройка воздействует на мозговые структуры, что вызывает реакции сильного возбуждения, которая, преобладает над процессами торможения.

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.

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

2. Под личностными причинами агрессии может скрываться чувство вины.

Агрессия вызывается скорее эмоциональной обидой на происходящее. Подросток под маской агрессивной личности направляет свою обиду на своего обидчика.

Ситуация может развиваться и по другому сценарию. Из-за чувства вины подросток может направлять всю агрессивную энергию на себя и заняться самобичеванием. Чувство вины за собой вызывает чувство неуверенности в себе. Также агрессивное поведение может быть вызвано причиной недостатка внимания и понимания.

Исходя из этого, стоит пересмотреть отношение к подростку. Хотя он и ведёт себя агрессивно и 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.

3. Причины воспитания

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 излишним ужесточением мер по отношению к подростку. Поэтому отмечу такие крайности в воспитательном стиле как авторитарность и гиперопека.

Авторитарный стиль воспитания предусматривает сильный контроль со стороны родителей, в результате может быть протестующее поведение ребёнка.

В подростковом возрасте главным является самовыражение и самостоятельность. Естественно, не стоит забегать в крайности и предоставить ему абсолютную свободу. Поэтому нужно правильно подбирать степень свободы. Авторитарный стиль предполагает полный контроль, что как раз таки и вызывает протестующее поведение у ребёнка.

Гиперопека формирует высокую потребность во внимании. Если в случае с авторитарностью, 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 ультимативно требовать к своей персоне большего внимания, которым могли баловать его родители.

Отмечу ещё такие важные моменты как социальный статус и уровень жизни.

Когда в семье есть финансовые трудности, подросток может вести себя агрессивно из-за материального положения семьи. Например, из-за ограничения в некоторых благах

Ребёнок, видящий насилие в семье, может принимать агрессивные формы поведения как собственные. Принимает он их за счёт подражания и воспитательного момента. Подростки, зачастую, неосознанно копируют формы поведения родителей. Существует момент, когда родители направляют злость и агрессию на ребёнка, что, в свою очередь, вызывают аналогичную реакцию.

 Ссоры, конфликты, грубость в семье. Строгое наказание, без разъяснительных бесед, за любое проявление агрессивности у ребенка. В этом случае ребенок учится скрывать свой гнев в присутствии родителей, но это не гарантирует подавления агрессии в любых других ситуациях.

Пренебрежительное, безразличное отношение взрослых к агрессивным вспышкам ребенка.

 Недостаточное время, уделяемое родителями ребенку. Порой дети используют агрессию и непослушание для того, чтобы привлечь к себе внимание взрослого. Ревность к другим детям.

Если вы сумеете умеют найти разумный компромисс, «золотую середину», то сможете научить своих детей справляться с агрессией.

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

5.Просмотр агрессивных телепередач, компьютерные игры.

Компьютерная зависимость у подростков — это патологическое пристрастие к компьютеру с максимальным времяпровождением за ним. Особенно тревожащим остается тот факт, что компьютерному пристрастию чаще становятся подвержены подростки. В настоящее время компьютер в жизни подростка занимает первое место по значимости.

Симптомы игромании у детей;

-полное сосредоточение на игре,

-отказ проводить время с друзьями,

-неспособность контролировать себя,

- не сдерживание обещания перед родителями об окончании игры, забывчивость,

 -синдром отмены – невозможность сесть за монитор вызывает ярость, агрессию, плач, замкнутость.

Отдельно отмечают физические симптомы — это головная боль, сухость в глазах, боль в спине, уменьшение веса, изменение режима сна.

В виртуальной игре некоторые подростки успешнее, а в реальной жизни нет. Ролевые игры опасны для внушаемых подростков, которые копируют поведение своих героев.

 Необходимо взрослым присматриваться, в какие именно игры играет ребенок. Виртуальные современные игры сделаны так качественно, что у личности с низким уровнем критичности стирается грань между ее имитацией и реальностью.

Очевидно, что далеко не все игры полезны. Регулярно играя в различные «стрелялки», может наблюдаться агрессивность некоторые могут считать насилие нормальной моделью поведения и даже способом решения проблем.

Ведь существует масса специальных игр, направленных на развитие интеллекта, памяти, моторики. Дети, проводящие по полчаса в день за такими познавательными играми, в результате имеют более устойчивую психику и лучше приспособлены к учебному процессу.

Чрезмерное увлечение компьютерными играми приводит к тому, что дети перестают фантазировать. Они с трудом обобщают и анализируют информацию, хуже работают некоторые виды памяти. Что можно предпринять:

1. Наиболее эффективным и проверенным способом решения данной проблемы может быть введение режима дня в жизнь ребенка, «разумного» контроля со стороны взрослых.

2. Также увлечь ребенка другими видами деятельности (хобби, увлечения, занятия спортом, посещение секций, кружков и т. п.)

3.С компьютерной зависимостью самостоятельно справиться могут не все. Чаще при помощи специалистов: психиатров-наркологов, психотерапевтов, психологов.

6.Влияние телевидения на развитие ребенка.

Неосмысленный просмотр взрослых фильмов и передач чреват тем, что подросток испытывает нервное и зрительное напряжение, а это может нанести вред развивающемуся организму. Чем длительнее и агрессивнее телеатака, тем больший объем неконтролируемой информации получает подросток, тем быстрее развиваются и более выражены у него расстройства эмоциональной сферы.

Если говорить о психическом развитии, то, прежде всего, как ни странно, страдает развитие мыслительной сферы, внимания, памяти, поскольку визуальный канал информации является самым простым и не требует серьезных умственных усилий для его восприятия. Тем самым ребенок просто заглатывает большие потоки информации, не осмысливая и не анализируя ее.

Это вовсе не означает, что необходимо вычеркнуть телевидение из нашей жизни. По телевизионным каналам поступает масса интереснейшей информации, с помощью которой можно и нужно стимулировать развитие ребенка.

**Виды подростковой агрессии:**

 Явная или открытая агрессия.

1. Физическая агрессия (физические действия против кого-либо)

2. Раздражение (вспыльчивость, грубость)

3. Вербальная агрессия (угрозы, крики, ругань и т. д.)

4. Направленная агрессия (сплетни, злобные шутки)

5. Ненаправленная агрессия (крики в толпе, топание и т. д.)

6. Негативизм (оппозиционная манера поведения)

Все эти виды агрессии можно наблюдать у людей всех возрастов, а иногда они проявляются с самого раннего детства. Также может проявляться как протестующее поведение и выливаться в курение, бродяжничество, алкоголь и наркотики и т. д.

Скрытая форма или аутоагрессия.

Тут всё полностью наоборот в плане направленности. Данный вид агрессии проявляется в том, что подросток направляет свою злость против себя.

Это вызывается, чувством вины, неуверенностью в себе, низкой самооценкой, неудачами.

Подросток начинает себя ненавидеть и презирать, что ещё больше усиливает в нём замкнутость.

 Эмоции накапливаются внутри подростка, что может вызвать сильный реактивный внешний взрыв, который понесёт за собой плохие последствия.

 Аутоагрессия может вызывать депрессии, тревожные состоянии, неврозы, нервные срывы.

Существует реактивная форма агрессии, проявляется в сиюминутной реакции на поступивший стимул. Чаще всего неконтролируемая самим подростком и очень похожа на взрыв бомбы.

 И целенаправленная форма агрессии - эта агрессия имеет осознанный характер и заключается уже в планомерных действиях, направленных на подавление, унижение, оскорбления других людей.

Оно может не зависеть от явных стимулов и не проявляется сразу.

Такая форма агрессии является стратегией самореализации подростка среди сверстников.

**ХАРАКТЕРНЫЕ ЧЕРТЫ АГРЕССИВНЫХ ПОДРОСТКОВ**

Ребенок:

-часто теряет контроль над собой;

-часто спорит, ругается со взрослыми;

-часто отказывается выполнять правила;

-часто специально раздражает людей;

-часто винит других в своих ошибках;

-часто сердится и отказывается сделать что-либо;

-часто завистлив, мстителен.

Наблюдается:

- бедность ценностных ориентаций,
- отсутствие увлечений,
- отсутствие духовных запросов,
- узость и неустойчивость интересов,
- низкий уровень интеллектуального развития,
- повышенная внушаемость,
- подражательность,
- неразвитость нравственных представлений,
- эмоциональная грубость, озлобленность,
- крайняя самооценка,
- повышенная тревожность,
- страх,
- эгоцентризм,
- неумение находить выход из трудных ситуаций,
- преобладание защитных механизмов над другими механизмами, регулирующими поведение.

**Как же всё-таки быть с подростковой агрессией?**

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.

Вот некоторые рекомендации для того, чтобы побороть агрессивные формы поведения у подростка.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Эту чашу обязательно нужно наполнять - привязанностью, любовью, чувством безопасности, вниманием.Есть дети, чаша которых всегда полна. Есть те, кто знает, где и как ее наполнить. И почти все дети начинают нервничать, когда их чаша мелеет. Тогда они могут:- забирать содержимое чужих чаш;- Что наполняет детскую чашу:- игра,- дружба,- время наедине с родителем,- любовь и привязанность,- успех,- занятия, которые они любят или выбирают для себя сами. |
| Что опустошает чашу:- стресс и напряжение,- отторжение со стороны сверстников,- одиночество, изоляция,- крики и наказания,- неудачи,- усталость,- занятия, которыми им приходится заниматься не по своей воле.Если чувствуете, что чаша вашего ребенка уже почти пустая, старайтесь наполнить ее положительными эмоциями, информацией. |

Метод преодоления подростковой агрессивности будет зависеть в первую очередь от конкретного случая — особенностей самого ребенка, степени и вида агрессии и причины, которая ее вызвала. Поэтому подход к решению такой проблемы должен быть сугубо индивидуальным.

1. Пересмотрите свои критерии воспитания и манеру поведения. Помните, как бы ни отзывался о вас ваш ребенок, вы — его главный ориентир для подражания. Хотите сделать его лучше — начните с себя. Будьте положительным примером.

2. Будьте сдержанными и терпимыми. Сохранение самообладания. Во-первых, спокойный и рассудительный разбор ситуации не дает дополнительного повода для агрессии. Во-вторых, такой способ решения проблемы показывает подростку, что силовые методы далеко не единственный вариант эффективно решать конфликты.

3. Давайте ребенку свободу принимать решения и нести за них ответственность. Конечно, этот совет тоже имеет свои нюансы — такая свобода не должна стать абсолютной. Вы как взрослые, опытные люди все же должны фильтровать безопасные решения, которые можно «пропустить», и небезопасные, которые могут навредить ребенку.

4. Станьте для своего подростка лучшим другом. Вполне естественно, что далеко не все дети имеют идеальный набор качеств. Поэтому поддерживайте именно то, что у него есть. Хвалите его, радуйтесь достижениям, анализируйте ошибки и неудачи. И не ограничивайтесь только разговорами — проводите с ним больше времени вне дома.

5. Совместно с подростком найдите альтернативу, которая вырвет его из просторов компьютерных игр, ТВ или влияния плохой компании.

6. Будьте искренними. Подростки чрезвычайно чувствительны, поэтому тонко чувствуют неискренность.

 Не забывайте, что невнимательность к своему ребенку в подростковом возрасте впоследствии может значительно усложнить не только его жизнь, но и жизнь людей, которые находятся рядом. В том числе и самих родителей.

 Дети в пубертатном возрасте считают себя взрослыми, поэтому относитесь и разговаривайте с ними именно так, как с взрослыми, равными себе людьми.

7. Агрессивное поведение у подростков — это маркер неблагополучия в какой-то из сфер жизни ребенка. И бороться с ней достаточно тяжело. Поэтому прислушиваться и участвовать в жизни своего ребенка нужно еще до наступления пубертата.

Стоит признать, что единого решения этой проблемы не существует. Зная причину возникновения агрессивного поведения у подростка, 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.

Если мы будем помнить, что за любыми вспышками ярости или гнева у детей скрывается боль, обида или разочарование, то нам будет легче справиться со своей агрессивностью, удержать свои негативные эмоции для того, чтобы понять своего ребенка и помочь ему.

Если же вы упустили момент и допускаете, что не в силах справиться самостоятельно, вы можете обратиться к специалисту, который поможет вам определить причины такого поведения и научить осознавать свои чувства и эмоции, выражать гнев приемлемыми, неразрушительными способами и начать учиться управлять им.

Агрессия заложена в человеке генетически и, если она не чрезмерная и не патологическая, то является полезным компонентом психики.

Поэтому воспитательные мероприятия должны быть направлены не на полное исключение агрессивности из характера детей, а на ограничение и контроль ее разрушительных, асоциальных форм, и поощрение ее положительных проявлений, таких как целеустремленность, настойчивость, умение постоять за себя, сказать «нет» тому, что неприятно или вредно для ребенка

Педагог-психолог Никитенко О.В.