**ПОДРОСТКОВАЯ АГРЕССИЯ**

Агрессия подростков — крайне неприятное, но при этом закономерное и естественное явление. Не зря подростковый возраст называют переходным: в этот период ребенок переходит из детства во взрослую жизнь, а это, согласитесь, непросто. Агрессия подростков — это признак внутреннего дискомфорта и неумения владеть своими эмоциями, это защитная реакция на происходящее вокруг. Также агрессивное поведение подростка может являться формой его самоутверждения. А проявление жестокости – способом завоевания места под солнцем или самозащитой.

**При этом нужно различать агрессию и агрессивность**.

***Агрессия*** носит защитный характер. Состояние агрессии может возникать у подростков с низкой самооценкой в состоянии тревоги или, когда они защищают свои права. При этом у подростков нет желания причинить боль другим. Надо сказать, что присутствие некоторой агрессии в характере ребёнка даже бывает полезным. Это поможет ему при встрече с сильным противником. Но всё должно быть в меру.

***Агрессивность*** же сопровождается намеренным желанием причинить боль. Говорить об агрессивности ребёнка можно, если ребёнок часто теряет контроль над собой, спорит, ругается со взрослыми и сверстниками, отказывается следовать принятым правилам, специально раздражает окружающих, всегда винит других в своих ошибках, сердится и отказывается что-либо делать, завистлив, подозрителен, мстителен, во всех видит враждебность, быстро реагирует негативным образом на различные действия окружающих, которые нередко раздражают его.

**Виды и формы агрессии подростков**

Виды агрессии представлены в виде классификаций, основанных на ключевых свойствах агрессии, и выглядят следующим образом:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***По направленности***   * на себя * на живой объект * на какой-либо предмет | ***По проявлению***   * открытая * скрытая | ***По степени выраженности и частоте***   * длительность * частота |
| ***По месту проявления***   * + дом (закрытые помещения)   + улица (открытое пространство) | ***По характеру проявления***  • физическая  • словесная или вербальная  • мечтательная | ***По степени социальной опасности***  • наказуемая юридически  • не наказуемая юридически |

**Агрессия подростков может выражаться по-разному,** в зависимости от индивидуальных особенностей характера ребенка и отношений в семье.

**Базовые формы агрессии:**

* ***Физическая агрессия:*** подросток использует физическую силу против других людей.
* ***Вербальная агрессия***: подросток выражает свои негативные чувства при помощи слов, угроз, крика и т.п.
* ***Раздражительность:*** подросток грубит по малейшему поводу, становится резким и вспыльчивым.
* ***Подозрительность:*** подросток негативно настроен по отношению к окружающим, не доверяет им, считая, что «все против него».
* ***Косвенная агрессия:*** подросток пытается выражать свою агрессию, направленную на кого-то конкретного, посредством других людей (злые шутки, сплетни, травля).
* ***Обида:*** подросток может обидеться по малейшему поводу, причем обида может быть направлена на конкретного человека (сверстника или взрослого) или «на весь мир».
* ***Пассивно-агрессивное поведение*** (скрытая агрессия): подросток не делает то, что просят, или делает слишком медленно, забывает о просьбах и поручениях, оттягивает время.

**Совсем избежать подростковой агрессии невозможно**: переходный возраст — это время не только психологических, но и физиологических изменений в организме. Агрессия подростков во многом обусловлена половым созреванием, а от гормонов никуда не деться. **Задача родителей** — свести проявления подростковой агрессии к минимуму, чтобы ребенок не причинил вред себе и окружающим.

**Для того, чтобы справиться с агрессией подростка, необходимо понимать ее причины.**

***Одной из наиболее частых причин подростковой агрессии являются отношения в семье и в близком окружении.*** Такие факторы, как попытки постоянного контроля подростка и оказание на него давления, необоснованная критика, отсутствие внимания и любви, способствуют проявлению озлобленности к окружающему миру. Агрессия проявляется в возрасте 10-16 лет, в период переходного возраста. Это тяжелый для ребенка период, когда у него происходит половое созревание, он меняется как личность с психологической стороны. Под давлением изменений, происходящих в нем, подросток уверен в том, что сможет справиться со всеми взрослыми вопросами самостоятельно. Чувствует себя наравне со старшими людьми из его окружения и желает, чтоб отношение с их стороны было такое же. В этот период возникает желание изменить и покорить весь мир, но реализовать это все в жизнь дети просто не могут.



***Свою долю вносят и невнимание школы к нервно-психическому состоянию детей и средства массовой информации, кино- и видеоиндустрия, регулярно пропагандирующие культ насилия.*** Агрессивность в подростковом возрасте — это, скорее, защитная реакция на то, что его окружает, чем нападение. В такой период родителям очень важно соблюсти эту грань: дать ему почувствовать себя взрослым, не забывая при этом, что он все еще ребенок. Уделять ему внимание и заботу. Чаще всего взрослые просто не готовы психологически к такому проявлению поведения своего чада. ***В ряде случаев при проявлениях детской или подростковой агрессии требуется срочное вмешательство взрослых.*** Экстренное вмешательство нацелено на уменьшение или избегание агрессивного поведения в напряженных, конфликтных ситуациях. Для более конструктивного воздействия на агрессивные реакции детей и подростков разработаны специальные рекомендации для педагогов и родителей.

**ПАМЯТКА «Правила экстренного вмешательства»**

1. **Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.**

В тех случаях, когда агрессия детей и подростков не опасна и объяснима, можно использовать следующие позитивные стратегии:

* полное игнорирование реакций ребенка/подростка — весьма мощный способ прекращения нежелательного поведения, но не всегда и не с каждым ребенком можно его применять;
* выражение понимания чувств ребенка («Конечно, тебе обидно…»);
* переключение внимания, предложение какого-либо задания («Помоги мне, пожалуйста, достать посуду с верхней полки, ты ведь выше меня»);
* позитивное обозначение поведения («Ты злишься потому, что ты устал»).

Так как агрессия естественна для людей, то адекватная и неопасная агрессивная реакция часто не требует вмешательства со стороны. Дети нередко используют агрессию просто для привлечения к ним внимания. Если ребенок/подросток проявляет гнев в допустимых пределах и по вполне объяснимым причинам, нужно позволить ему отреагировать, внимательно выслушать и переключить его внимание на что-то другое.

1. **Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности.**

Проводить четкую границу между поступком и личностью позволяет техника объективного описания поведения. После того как ребенок успокоится, целесообразно обсудить с ним его поведение. Следует описать, как он вел себя во время проявления агрессии, какие слова говорил, какие действия совершал, не давая при этом никакой оценки. Критические высказывания, особенно эмоциональные, вызывают раздражение и протест, и уводят от решения проблемы. Анализируя поведение ребенка, важно ограничиться обсуждением конкретных фактов, только того, что произошло «здесь и сейчас», не припоминая прошлых поступков. Иначе у ребенка возникнет чувство обиды, и он будет не в состоянии критично оценить свое поведение. Вместо распространенного, но неэффективного «чтения морали», лучше показать ему негативные последствия его поведения, убедительно продемонстрировав, что агрессия больше всего вредит ему самому. Очень важно также указать на возможные конструктивные способы поведения в конфликтной ситуации.

Один из важных путей ***снижения агрессии*** — установление с ребенком обратной связи. Для этого используются ***следующие приемы***:

* констатация факта («ты ведешь себя агрессивно»);
* констатирующий вопрос («ты злишься?»);
* раскрытие мотивов агрессивного поведения («Ты хочешь меня обидеть?», «Ты хочешь продемонстрировать силу?»);
* обнаружение своих собственных чувств по отношению к нежелательному поведению («Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне», «Я сержусь, когда на меня кто-то громко кричит»);
* апелляция к правилам («Мы же с тобой договаривались!»).

Давая обратную связь агрессивному поведению ребенка/подростка, взрослый человек должен проявить, по меньшей мере, три качества: заинтересованность, доброжелательность и твердость. Последняя касается только конкретного проступка, ребенок/подросток должен понять, что родители любят его, но против того, как он себя ведет.

1. **Контроль над собственными негативными эмоциями.**

Родителям и специалистам необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодействия с агрессивными детьми. Когда ребенок или подросток демонстрирует агрессивное поведение, это вызывает сильные отрицательные эмоции — раздражение, гнев, возмущение, страх или беспомощность. Взрослым нужно признать нормальность и естественность этих негативных переживаний, понять характер, силу и длительность возобладавших над ними чувств. Когда взрослый человек управляет своими отрицательными эмоциями, то он не подкрепляет агрессивное поведение ребенка, сохраняет с ним хорошие отношения и демонстрирует, как нужно взаимодействовать с агрессивным человеком.

1. **Снижение напряжения ситуации**.

Основная задача взрослого, сталкивающегося с детско-подростковой агрессией — уменьшить напряжение ситуации. ***Типичными неправильными действиями взрослого, усиливающими напряжение и агрессию, являются:***

* повышение голоса, изменение тона на угрожающий;
* демонстрация власти («Учитель здесь пока еще я», «Будет так, как я скажу»);
* крик, негодование;
* агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор «сквозь зубы»;
* сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
* негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;
* использование физической силы;
* втягивание в конфликт посторонних людей;
* непреклонное настаивание на своей правоте;
* нотации, проповеди, «чтение морали»,
* наказания или угрозы наказания;
* обобщения типа: «Вы все одинаковые», «Ты, как всегда…», «Ты никогда не…»;
* сравнение ребенка с другими детьми — не в его пользу;
* команды, жесткие требования, давление;
* оправдания, подкуп, награды.

Некоторые из этих реакций могут остановить ребенка на короткое время, но возможный отрицательный эффект от такого поведения взрослого приносит куда больше вреда, чем само агрессивное поведение.

1. **Обсуждение проступка.**

Анализировать поведение в момент проявления агрессии не нужно, этим стоит заниматься только после того, как ситуация разрешится и все успокоятся. В то же время, обсуждение инцидента необходимо провести как можно скорее. Лучше это сделать наедине, без свидетелей, и только затем обсуждать в группе или семье (и то не всегда). Во время разговора важно сохранять спокойствие и объективность. Нужно подробно обсудить негативные последствия агрессивного поведения, его разрушительность не только для окружающих, но, прежде всего, для самого маленького агрессора.

1. **Сохранение положительной репутации ребенка.**

Ребенку, тем более подростку, очень трудно признать свою неправоту и поражение. Самое страшное для него — публичное осуждение и негативная оценка. Дети и подростки стараются избежать этого любой ценой, используя различные механизмы защитного поведения. И действительно, плохая репутация и негативный ярлык опасны: закрепившись за ребенком/подростком, они становятся самостоятельной побудительной силой его агрессивного поведения.

***Для сохранения положительной репутации целесообразно:***

* публично минимизировать вину подростка («Ты не важно себя чувствуешь», «Ты не хотел его обидеть»), но в беседе с глазу на глаз показать истину;
* не требовать полного подчинения, позволить подростку/ребенку выполнить ваше требование по-своему;
* предложить ребенку/подростку компромисс, договор с взаимными уступками.

Настаивая на полном подчинении (то есть на том, чтобы ребенок не только немедленно сделал то, что вы хотите, но и тем способом, каким вы хотите), можно спровоцировать новый взрыв агрессии.

1. **Демонстрация модели неагрессивного поведения.**

Важное условие воспитания «контролируемой агрессии» у ребенка — демонстрация моделей неагрессивного поведения. При проявлениях агрессии обе стороны теряют самообладание, возникает дилемма — бороться за свою власть или разрешить ситуацию мирным способом. Взрослым нужно вести себя неагрессивно, и чем меньше возраст ребенка, тем более миролюбивым должно быть поведение взрослого в ответ на агрессивные реакции детей.

***Поведение взрослого, позволяющее показать образец конструктивного поведения и направленное на снижение напряжения в конфликтной ситуации, включает следующие приемы:***

* нерефлексивное слушание — слушание без анализа (рефлексии), дающее возможность собеседнику высказаться. Оно состоит в умении внимательно молчать. Здесь важны оба слова. Молчать — так как собеседнику хочется, чтобы его услышали, и меньше всего интересуют наши замечания; внимательно — иначе человек обидится и общение прервется или превратится в конфликт. Все, что нужно делать — поддерживать течение речи собеседника, стараясь, чтобы он полностью выговорился.;
* пауза, дающая возможность ребенку успокоиться;
* внушение спокойствия невербальными средствами;
* прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;
* использование юмора;
* признание чувств ребенка.

Дети довольно быстро перенимают неагрессивные модели поведения. Главное условие — искренность взрослого, соответствие его невербальных реакций словам.

**ГЛАВНОЕ!**

***Объединяйтесь с ребенком против его трудностей. Он должен видеть в Вас союзников, а не противников или сторонних наблюдателей***

***Верьте в своего ребенка, и тогда он точно почувствует, что дома ему лучше, чем во дворе, ведь дома его любят, принимают и уважают***

***Успехов Вам!***

**Источник:**

1. <http://licey395.ru/uploads/files/psixo/agressivnoe-povedenie-podrostkov.pdf>
2. <https://pcenter-tlt.ru/podrostkovaya-agressiya>