

ОБ АГРЕССИИ

Агрессия подростков — одно из наиболее типичных проявлений подросткового кризиса. Часто родители теряются, столкнувшись с подростковой агрессией. Что делать, если Ваш ребенок начал вести себя агрессивно?

В первую очередь нужно успокоиться. **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, непросто. Агрессия подростков — это признак внутреннего дискомфорта и неумения владеть своими эмоциями.

Агрессия подростков может выражаться по-разному, в зависимости от индивидуальных особенностей характера ребенка и отношений в семье. В каких основных формах выражается агрессия подростков?

- **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 выразить 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.

Как бороться с проявлениями агрессии подростков? К сожалению, не все обычные методы борьбы с детской агрессией в этом случае оказываются действенными. Детская агрессия находит выход в основном в семье: у маленького ребенка просто нет иного окружения. Агрессия подростков направлена не только на членов семьи, но и на сверстников, и даже на «чужих» взрослых (например, преподавателей).

Первое правило подавления агрессии подростков — не проявлять агрессию самому. Вместо того, чтобы успокоить ребенка, родительская агрессия зачастую вызывает эффект «снежного кома», только усугубляя ситуацию. Так что возьмите себя в руки. Кстати, это же касается и проявления агрессии к другим членам семьи: если подросток

видит, что его родители ругаются, он может брать с них пример: вам можно, а почему мне нельзя?

Постарайтесь выработать **оптимальный стиль воспитания** (если вы по какой-то причине не сделали этого раньше). Одинаково плохи и **авторитарный** стиль (чрезмерно жесткий, не учитывающий мнение и желания ребенка), и **попустительский** (когда родителям, грубо говоря, плевать на ребенка и он растет сам по себе), и **непоследовательный** (родители накладывают запреты, а потом забывают о них, дают ребенку обещания, но не выполняют). Оптимальным является **принимающий стиль воспитания**: несмотря на то, что окончательные решения принимают взрослые, они учитывают мнение и желания ребенка. Если родители и накладывают запреты — то они понятны ребенку (никаких «Нет, потому что я так сказал(а)!»).

Агрессия подростков может быть направлена в другое русло. Иногда спорт и творчество помогают преобразовать проявления агрессии в социально приемлемые формы поведения. Кроме того, самовыражение через хобби, победы и достижения могут помочь ребенку избавиться от внутреннего дискомфорта и недовольства самим собой, устранив таким образом первопричину агрессии.

Если ребенок стал совсем неконтролируемым, проявляет физическую агрессию по отношению к ровесникам и даже взрослым, может понадобиться помощь специалиста. Но учтите, что нельзя просто сдать ребенка на руки психологу и надеяться на то, что он решит все проблемы. Часто родители **сами (!)** усугубляют проявления подростковой агрессии.

Агрессия подростков — это, пожалуй, самое неприятное проявление подросткового возраста, с которым непросто бороться, но для любящих родителей нет ничего невозможного!