**Агрессия, её причины и последствия.**

**Формы агрессивного поведения подростков. Причины агрессивности и ее влияние на взаимодействие подростка с окружающими людьми.**

**Возможные способы преодоления агрессивности в поведении подростка. Рекомендации для родителей по профилактике и коррекции агрессивного поведения подростка**

Подростковая агрессия — это защитная реакция на происходящее вокруг. Агрессия подростков как социальная проблема — одно из важных ее проявлений. Чаще она дает о себе знать в ответ на негатив, окружающий подростка. Ведь такое поведение не появляется с рождения. Люди, рождаясь, не могут быть трусливыми или эгоистами, они такими становятся в зависимости от среды, в которой живут и развиваются.

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.

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 и не знают, как ему помочь, как его лечить. Во время такого поведения мы просто не знаем, как себя вести в этой ситуации и что делать, как помочь.

Психологи выделяют 2 вида агрессии: скрытая и открытая.

Открытая агрессивность проявляется в виде нанесения вреда окружающим его людям, предметам. Подросток так хочет проявить свой авторитет среди друзей, таким образом, самореализоваться. В случае неудачи они начинают красть, пить, курить, употреблять наркотические вещества, заниматься мелким грабежом или кончают жизнь самоубийством.

При скрытой агрессии дети все держат в себе, ни с кем не делятся своими переживаниями и проблемами. Они тихие и покорные, не проявляющие свое недовольство. Но, так как негативная энергия долгое время не находила выхода наружу, позже случаются нервные срывы, длительные депрессии, невроз.

Так, приступы агрессии проявляются в виде оскорблений родных, возникают конфликты с родителями. Подростки унижают всех, кто кажется им слабее. Бьют животных. При непонимании со стороны родителей могут уйти из дома. Они создают свои компании, в которых часто приветствуются алкоголь и наркотики. В таких компаниях свои правила, собственный жаргон, шутки, понятные только в этой среде. Трудным подросткам, не находящим понимания дома, там становится комфортно, и они все больше времени проводят с новыми друзьями, считая, что теперь это их семья.

У каждого подростка агрессия выражается по-разному (в зависимости от характера ребенка и его отношений с внешней средой). Основные особенности проявления:

• обида (часто обижается без особого повода на весь мир и на конкретного человека);

• подозрительность (ребенок не доверяет никому, настроен отрицательно ко всем);

• косвенная агрессия (распускает сплетни про кого-то, злобно шутит);

• физическая агрессия (постоянно является участником драк);

• раздражительность (очень вспыльчив и грубит без веской на то причины);

• вербальная агрессия (проявляет свое отношение с помощью угроз и криков);

• скрытая агрессия (не делает то, о чем его просят, говоря что забыл; старается подольше не выполнять просьбу, а то и забывает о ней).

Каковы причины агрессии у подростков?

Рассматривают 3 основные причины того, почему же возникает агрессия в подростковом возрасте: это ситуативные, семейные и личностные.

Личностные причины проявляются так:

• ребенок чувствует себя одиноко;

• неуверенный в себе;

• раздражается без особой причины и обижается;

• чувствует себя во всем виноватым;

• активизируются гормоны вследствие полового созревания;

• постоянно думает о худшем.

Ситуативные причины проявляются в определенных ситуациях в жизни ребенка:

• заболевание;

• просмотр жестоких фильмов;

• долгое сидение за компьютером, компьютерными играми;

• неправильное питание.

Не всегда родители могут сдерживаться, это их не оправдывает, но и они зависят от многих окружающих факторов.

Семейные причины агрессии подростков возникают из-за поведения самих же родителей при детях:

• часто родители прилюдно унижают и оскорбляют ребенка;

• не участвуют в его жизни, пуская все на самотек;

• проявляют безразличие и враждебность к своему ребенку;

• не дают ему проявить себя, подавляют его желания и эмоции;

• контролируют каждый шаг подростка;

• мало говорят о своей любви.

Как же бороться с агрессией в подростковом возрасте?

Не существует стандартного лечения проявления агрессии. Каждый ребенок индивидуален, и подход к нему тоже должен быть особенным. В первую очередь требуется понять причину происхождения такого поведения. После этого можно уже понять, что стоит поменять в окружении и воспитании подростка. Часто родители сами являются источником приступов агрессии, поэтому стоит пересмотреть свое поведение при детях и методы их воспитания. Как говорится, нужно не ребенка воспитывать, а себя, так как вы являетесь для него главным авторитетом на всю жизнь и именно с вашего примера начинается становление ребенка как личности. Помогите ему справиться с агрессией. Начинайте лечение при первых приступах. Следуйте правилам лечения:

1. Разрешите ему принимать самостоятельные решения и учитывайте его интересы.

2. Старайтесь не ссориться при детях, не показывайте им, что таким образом можно что-то решить.

3. Поддерживайте и хвалите его. Дайте почувствовать, что верите в ребенка.

4. Займите подростка чем-то, помогите найти хобби (спорт или танцы).

5. Уважайте выбор детей, даже если вам кажется это неправильным. Каждый должен учиться на ошибках.

6. Станьте для него другом. Советуйте, а не приказывайте. И тогда ребенок к вам будет прислушиваться.

7. Если вы видите своего ребёнка в таком состоянии, первое, что вы можете и должны сделать, - это обнять его, прижать к себе и держать возле себя столько, сколько нужно ребёнку. Когда ему будет достаточно, он сам отойдёт. При этом вы ни в коем случае не похлопывайте его по спине и не поглаживайте, будто бы «всё это такие мелочи, что до свадьбы заживёт». Вы просто его обнимайте. Если это подросток, и он уже не даёт себя обнять, то можно посидеть рядом, подержав его за руку. И руку ребёнка надо держать до тех пор, пока он её сам не отнимет.

Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендует обнимать ребёнка несколько раз в день. Она считает, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день! А для того, чтобы ребёнок развивался интеллектуально, - 12 раз в день! И между прочим – не только ребёнку, но и взрослому.

Для того чтобы не было поздно, желательно следить за тем, как ваши дети развиваются с малого возраста. Первые истерики с криками и плачем — это и есть первые проявления, которые в дальнейшем могут вылиться в неконтролируемую вами ситуацию.

Если вы не можете самостоятельно бороться с ребенком и проявлениями его агрессии, лучше обратиться к специалисту.

Психологами доказано, что потребность в любви, в принадлежности, то есть необходимости другому, - одна из фундаментальных человеческих потребностей. Её удовлетворение – условие нормального развития ребёнка. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребёнку, что он вам дорог, что он хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях.

И поэтому, я вам сегодня даю домашнее задание – обнять всех, кто живёт с вами в доме, и проследить за реакцией домашних, а также за своими чувствами.