



# Подростковая агрессия

Психолог в социальной сфере :  
Салимова Гульназ Фидусовна



Каждый возрастной этап формирует в человеке определенные качества

**Для подросткового возраста характерным проявлением является агрессия. Чаще всего она отмечается у детей в возрасте от 11 до 15 лет.**

И проявляется в виде: (Э.Фром)

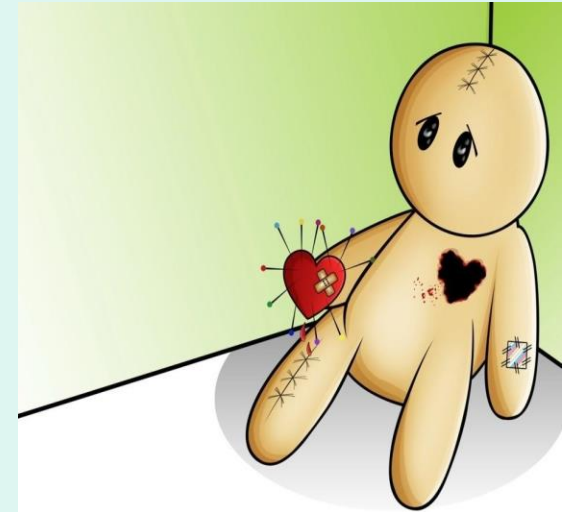
Доброкачественной – появляется в момент опасности и носит оборонительный характер

Злокачественной – представляет собой жестокость и деструктивность.

Агрессия определяется как - форма поведения, причиняющего ущерб физический или моральный, самому себе или другому человеку, обществу, окружающему миру.

# В чем проявляется подростковая агрессия.

1. В унижении слабых
2. в окружающих видят угрозу
3. издевательствах над животными
4. конфликтах с родными и близкими
5. часто перекалывают вину на других
6. часто испытывают негативные эмоции
7. не стремятся понимать других, своя «Я» для них важнее
8. если подросток не может самостоятельно решить возникшую проблему, то уходит из дома.
9. самое страшное последствие агрессивности — попытка самоубийства.
10. Подростки находят единомышленников своего возраста и создают определенные группы со своими правилами, неисполнение которых, порой, жестоко наказывается. Члены такого коллектива могут увлечься алкоголем и наркотиками.



# Какая бывает агрессия (виды)

- 1. Физическая агрессия (нападение)** – использование физической силы против другого лица
  - 2. Косвенная агрессия** – действия, окольными путями направленные на другое лицо (сплетни, злобные шутки), так и не имеющие направленные взрывы ярости (крик, топание ногами, хлопанье дверью, стук кулаком и т.д.)
  - 3. Словесная агрессия** – выражение негативных чувств как через форму: крик, визг, ссора, угрозы, проклятия, ругань.
  - 4. Склонность к раздражению** – готовность к проявлению при малейшем возбуждении вспыльчивости, грубости, резкости.
  - 5. Негативизм** – оппозиционная манера поведения обычно направленная против авторитета и руководства. Может нарастать от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся законов и обычаев
  - 6. Враждебные реакции: обида, зависть и ненависть** к окружающим, обусловленные чувством горечи гнева на весь мир за действительные или мнимые страдания
- Подозрительность, недоверие и настороженность** по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие могут причинить вред.

# Что может сделать родитель, чтобы подростковая агрессия не развивалась?



1. Любовь, внимание, доверие, родительская поддержка, во всем без исключения, уважительное отношение — главное, что может подавить или уменьшить проявление агрессивности подростка.
2. Родители должны внимательно следить за своим поведением. Если взрослые сами проявляют агрессию, любят выпить, подраться или поскандальить, то ребенок будет стремиться делать то же самое, поскольку видит в своих родных пример для подражания.
3. Разговаривайте с подростком, доходчиво объясняйте, что любая жизненная ситуация, какой бы трудной она ни была, имеет решение. А насилие, вредные привычки или проявление агрессивности — удел слабых.
4. Родители не должны выбирать насильственные методы воспитания, ведь это может отразиться на психике ребенка, вследствие чего развивается агрессия. Родители должны отдать предпочтение методам убеждения,
5. Иногда подростки ведут себя так, как в любимых боевиках или книгах, компьютерных играх. Поэтому родители должны объяснить, что виртуальная реальность, кино и литература не что иное, как человеческий вымысел и воспринимать его всерьез неприемлемо и бессмысленно.

# Практические рекомендации родителям для общения с агрессивным ребенком.

- 1. Спокойное отношение в случае незначительной агрессии** - весьма мощный способ прекращения нежелательного поведения;
  - выражение понимания чувств ребенка ("Конечно, тебе обидно...");
  - переключение внимания, предложить какое-либо задание ("Помоги мне, пожалуйста, достать посуду с верхней полки, ты ведь выше меня» и т.д.);
  - позитивное обозначение поведения ("Ты злишься потому, что ты устал").



# Практические рекомендации родителям для общения с агрессивным ребенком.

- **2. Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности.**
- констатация факта ("ты ведешь себя агрессивно"); ("ты злишься?");
- раскрытие мотивов агрессивного поведения ("Ты хочешь меня обидеть?");
- обнаружение своих собственных чувств по отношению к нежелательному поведению ("Мне не нравится, когда со мной
- говорят в таком тоне");
- апелляция к правилам
- ("Мы же с тобой договаривались!").



# Практические рекомендации родителям для общения с агрессивным ребенком

- **3. Контроль над собственными негативными эмоциями т.о.** взрослый демонстрирует, как нужно взаимодействовать с агрессивным человеком.  
**Помните!**
- Наиболее часто агрессивными вырастают
- **Мальчики** - выросшие в семьях с жестким авторитарным отцом и мягкой, уступчивой, непоследовательной матерью. Используя механизм идентификации с отцом, подросток будет противостоять всем, в том числе и самому отцу. И если тот мальчишку не сломает, то он вырастет таким же жестким и авторитарным.
- **Мальчики** - "Кумиры семьи", выросшие без отцов в сплошном женском окружении (мамы, бабушки, тетушки, кузины и пр.).
- **Девочки** - в семье с жесткой авторитарной матерью при мягком, уступчивом отце. Срабатывает механизм идентификации с матерью. **Девочки** - предоставленные сами себе и самостоятельно пробивающиеся в жизни, в этих случаях агрессивность служит механизмом выживания и обычно носит инструментальный характер.



## Практические рекомендации родителям для общения с агрессивным ребенком

### 4. Снижение напряжения:

- не меняйте тон на угрожающий;
- не демонстрируйте власть ("Будет так, как я скажу");
- не кричите;
- не принимайте агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор "сквозь зубы";
- не используйте сарказм, высмеивание и передразнивание;
- не используйте негативную оценку личности ребенка, его близких или друзей;
- не использовать физическую силу;
- не втягивайте в конфликт посторонних людей;
- не настаивайте на своей правоте;
- не читать нотации, проповеди;
- не делать обобщения типа: "Вы все одинаковые", "Ты, как всегда...", "Ты никогда не...";
- не сравнивать ребенка с другими детьми - не в его пользу.



# Практические рекомендации родителям для общения с агрессивным ребенком

## **5. Обсуждение агрессивного проступка.**

- Анализировать поведение в момент проявления агрессии не нужно, этим стоит заниматься только после того, как ситуация разрешится и все успокоятся.

## **6. Демонстрация модели неагрессивного поведения**

- делайте пауза, дающая возможность ребенку успокоиться;
- прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов(что случилось? и т.д.);
- используйте юмор;
- признание чувств ребенка («Я понимаю как тебе плохо...»)
- 

## **7. Обучение ребенка техникам и способам управления собственным гневом с целью развитие контроля над деструктивными эмоциями.**

- Комкать и рвать бумагу. Бить подушку или боксерскую грушу. Топать ногами. Написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу. Втирать пластилин в картонку или бумагу. Посчитать до десяти.
- **Самое конструктивное - спортивные игры, бег. Вода хорошо снимает агрессию.**

# Практические рекомендации родителям для общения с агрессивным ребенком

## 8. Сохранение положительной репутации ребенка.

- публично минимизируйте вину ребенка ("Ты не важно себя чувствуешь", "Ты не хотел его обидеть"), но в беседе с глазу на глаз показать истину;
- не требуйте полного подчинения, позвольте ребенку выполнить ваше требование по-своему;
- предложите ребенку компромисс, договор с взаимными уступками.



# Практические рекомендации родителям для общения с агрессивным ребенком

## 9. Предупреждение агрессивных действий детей.

- никогда не следует поощрять ребенка за проявленную агрессивность;
- в необходимых случаях агрессивного ребенка успокаивает временная изоляция с кратким разъяснением причины;
- если конфликт возникает среди детей, то стоит его временно оставить среди них: пусть почувствует, что такое проявить агрессивность без явной причины на нее;
- если ребенок готов к нанесению удара (укусу и т.д.), то лучше быстро остановить его и резко предупредить его “Нельзя!”. Изредка стоит дать ребенку почувствовать и испытать подобное действие со стороны близких с последующим разъяснением.

