Как справиться с подростковой агрессией

-Подростковая агрессия: почему ребенок в подростковом возрасте становится неуправляемым?

-Какие виды агрессии встречаются чаще всего.

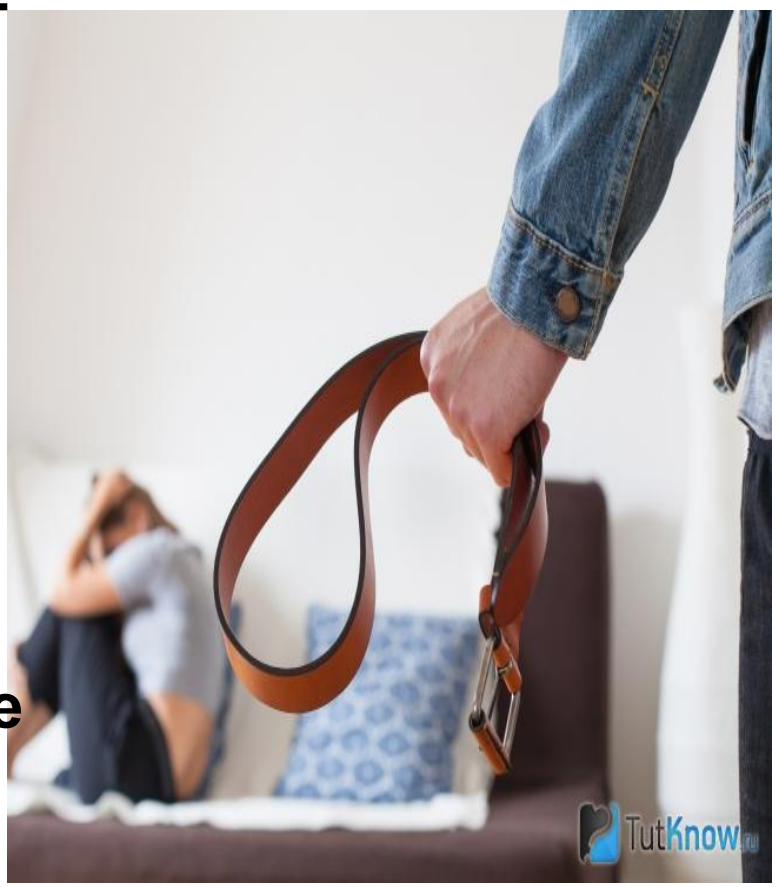
-Связано ли проявления агрессивного поведения с пубертатом?

Основные методы борьб с ними.

Причины возникновения подростковой агрессии

Семейные причины агрессивного поведения подростков

Большинство психологов ставит у истоков неадекватного поведения детей пубертатного возраста именно влияние родителей: их методику воспитания, поведение, отношение к ребенку и друг к другу. А с учетом чрезвычайно обостренного подросткового восприятия окружающего любые «промахи» родных могут стать спусковым крючком для



К основным семейным причинам подростковой агрессии относятся:

- Крайности в воспитании
- Социальный статус и уровень жизни
- Насилие в семье
- Ревность
- Семейные традиции

Биологические причины подростковой агрессии

Существенно «подпортить» кровь ребенка в пубертате могут изменения внутри него самого. В нем бушуют гормоны, его система восприятия мира «трещит по швам». И если родители вовремя не заметят эти изменения, ребенок может «пойти по

Главные биологические причины агрессии в пубертате:

- **Юношеский максимализм.**

  В подростковом возрасте ребенок отчаянно ищет себя, его ценности и установки меняются очень быстро, а восприятие окружающего имеет две оценки — либо плохо, либо хорошо, либо черное, либо белое.

- **Половое взросление**.

  Буйство гормонов также часто сказывается на поведении тинейджеров, делая их неконтролируемыми. Причем их трудно контролировать не только родителям или учителям.

Личностные причины агрессии у подростков

Превратить ребенка в жесткого подростка могут не только гормоны, но и его внутреннее состояние. Оно может сформироваться в процессе взросления, достаться с генами или появиться в результате воспитания. В любом случае оно будет непосредственно с личностью подростка.

Самые важные личностные причины формирования подростковой агрессии:

- **Неуверенность в себе**.

  Довольно часто за маской агрессивного, бросающего вызов всему миру подростка прячется ребенок, отчаянно нуждающийся в поддержке и понимании.

- **Чувство вины**.

  Этот фактор может сопровождать уже упомянутую неуверенность в себе или быть ее следствием. Вызвать у подростка чувство вины очень просто. Более того, он может сформировать его сам.

- **Обидчивость**.
- **Пессимистическое настроение**

Ситуативные причины подростковой агрессии

1. **Нередко агрессия в подростковом возрасте может провоцироваться определенной ситуацией, которая оказала значимое влияние на психику ребенка.**
2. **Уже доказано разрушающее действие на психику подростков определенного контента, который «впитывается» детьми из интернета, телевизора и компьютерных игр в неограниченном количестве.**
3. **Также поводом показать себя «во всей красе» в отрицательном значении может стать желание понравиться представителю противоположного пола или произвести на**

Разновидности подростковой агрессии

Основные виды подростковой агрессии по направленности проявления:

- **Открытая агрессия или гетероагрессия** (такая агрессивность направлена на все, что окружает подростка — людей, животных, вещи. Она может проявляться в виде драк, хулиганства, вандализма, оскорблений, унижений, использования ненормативной лексики и вызывающего поведения)
- **Скрытая агрессия или аутоагрессия** (если недовольство и непринятие направлено подростком внутрь себя, внешне заметить его достаточно сложно)

Формы подростковой агрессии по способу проявления:

- **Реактивная агрессия**. Это враждебность, которая проявляется в ответ на ту же враждебность. То есть проявляется она не постоянно, а «по случаю». Спусковым крючком здесь может стать грубое отношение к подростку — в транспорте, школе, магазине, на улице. И подросток просто не может сдержаться, чтобы не ответить на грубость подобным поведением.
- **Целенаправленная агрессия**. Это осознанное, постоянное поведение подростка, проявляющееся в неуважении к другим, хамстве, драках, вызывающем поведении. И оно не зависит от того, нагрубили ему или отнеслись доброжелательно. Чаще всего такой способ самовыражения выбирают дети с природными задатками лидера, которые без посторонней помощи просто не могут справиться со своим темпераментом.

Проявления подростковой агрессии

- Физическая форма агрессии
- Вербальная форма агрессивного поведения
- Экспрессивная форма агрессии
- Прямая агрессия
- Косвенная форма агрессивного поведения
- Скрытая агрессия

Результаты исследования склонности к агрессии среди обучающихся 5-7 классов школы

Диагностика проводиласть анонимно, с использованием методики, которая создана на основе опросника враждебности А. Басса – А. Дарки . Опросник прошел неоднократную апробацию. Результаты адаптации и стандартизации методики позволили специалистам придти к заключению о достаточно высоком уровне валидности и надежности, пригодности его использования для диагностики **склонности к физической агрессии, враждебности и гневу.**

Три компонента агрессии

– инструментальный (физическая агрессия)

- *Иногда я не могу сдержать желание ударить другого человека.*
- *Если кто-то ударит меня, я дам сдачи.*
- *Я дерусь чаще, чем окружающие.*
- *Бывало, что я угрожал своим знакомым.*

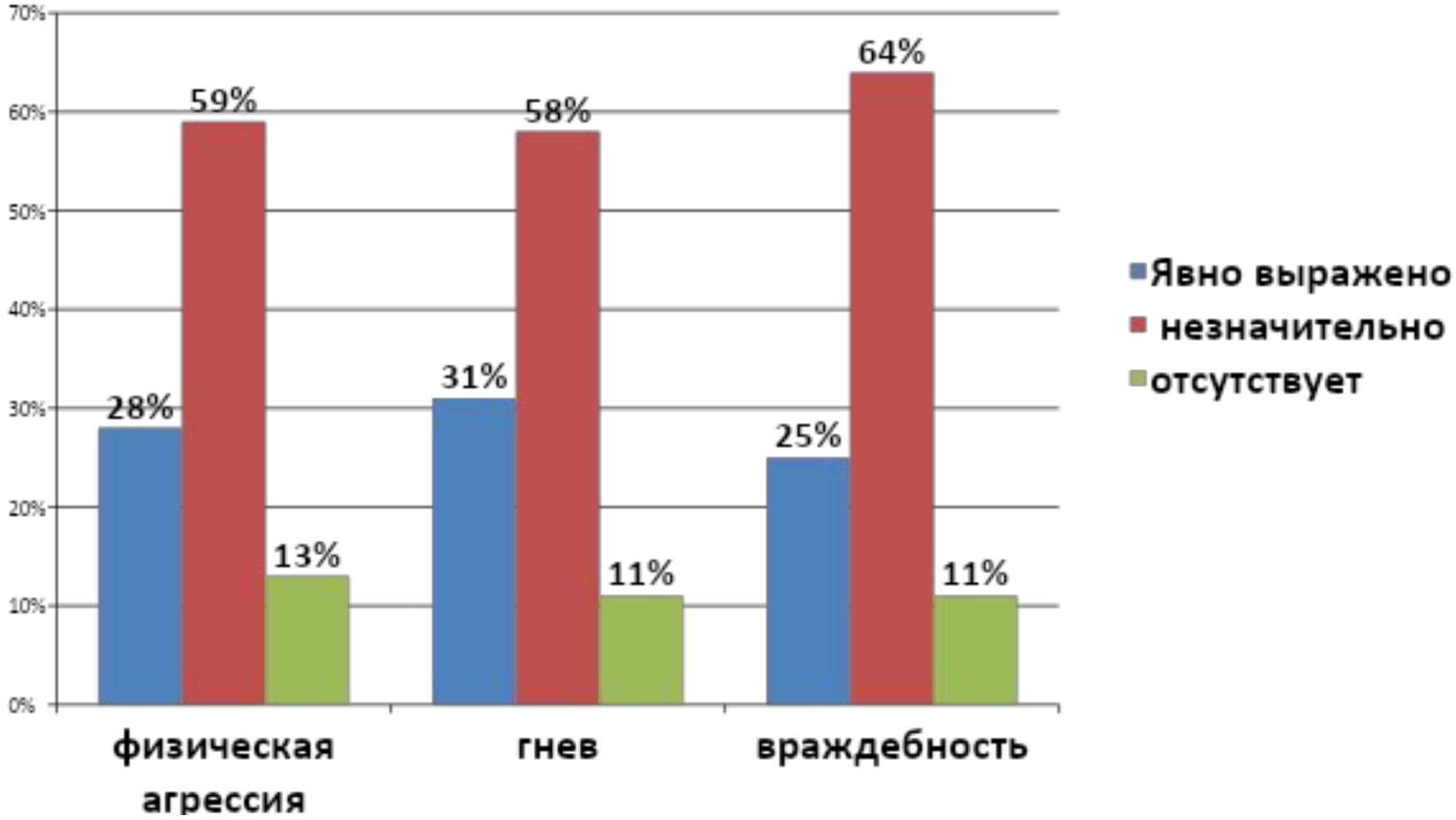
– аффективный (включает физиологическое возбуждение и подготовку к агрессии – гнев)

- Я раздражаюсь, когда у меня что-то не получается.
- Иногда я чувствую, что вот-вот взорвусь.
- Иногда я выхожу из себя без особой причины.
- Мне трудно сдерживать раздражение.

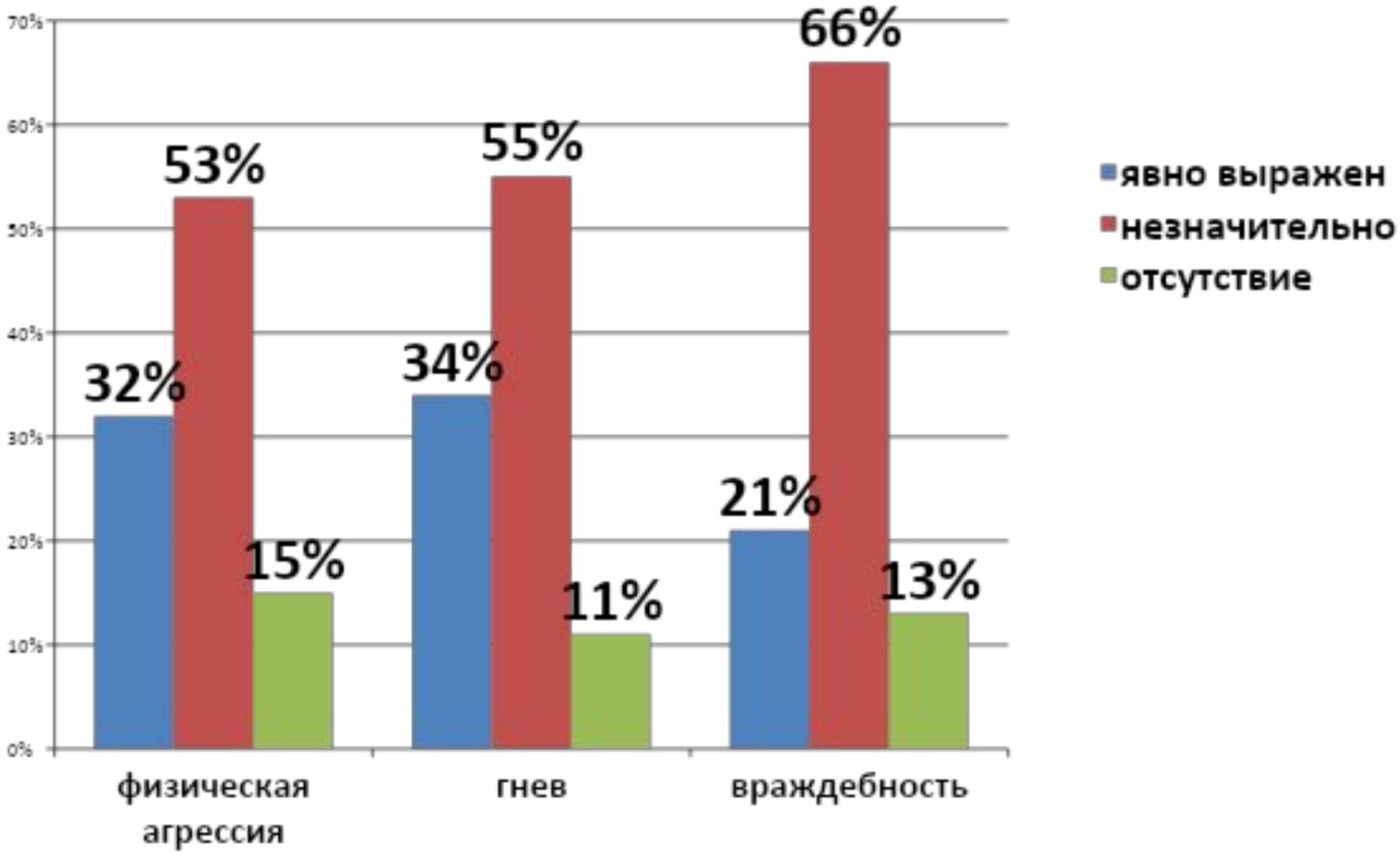
– когнитивный (основан на переживании чувства несправедливости и ущемленности, неудовлетворенности желаний – враждебность).

- *Временами мне кажется, что жизнь мне что-то недодала.*
- *Я знаю, что мои так называемые друзья сплетничают обо мне.*
- *Другим постоянно везет.*
- *Иногда мне кажется, что люди насмехаются надо мной за глаза.*

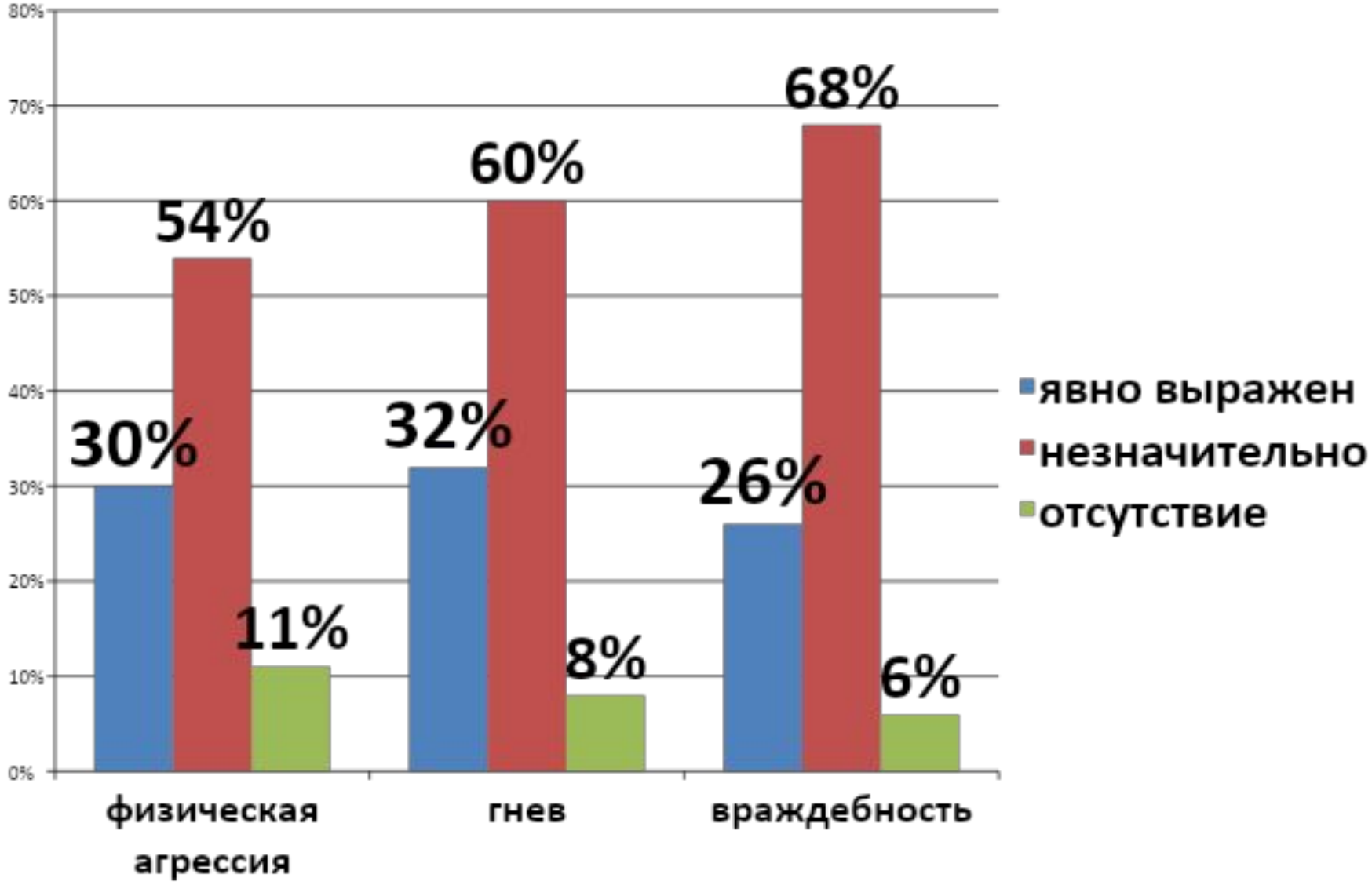
В исследовании приняли участие 159 человек (5-е классы: 38 человек; 6-е классы: 69 человек; 7-е классы: 52 человека).



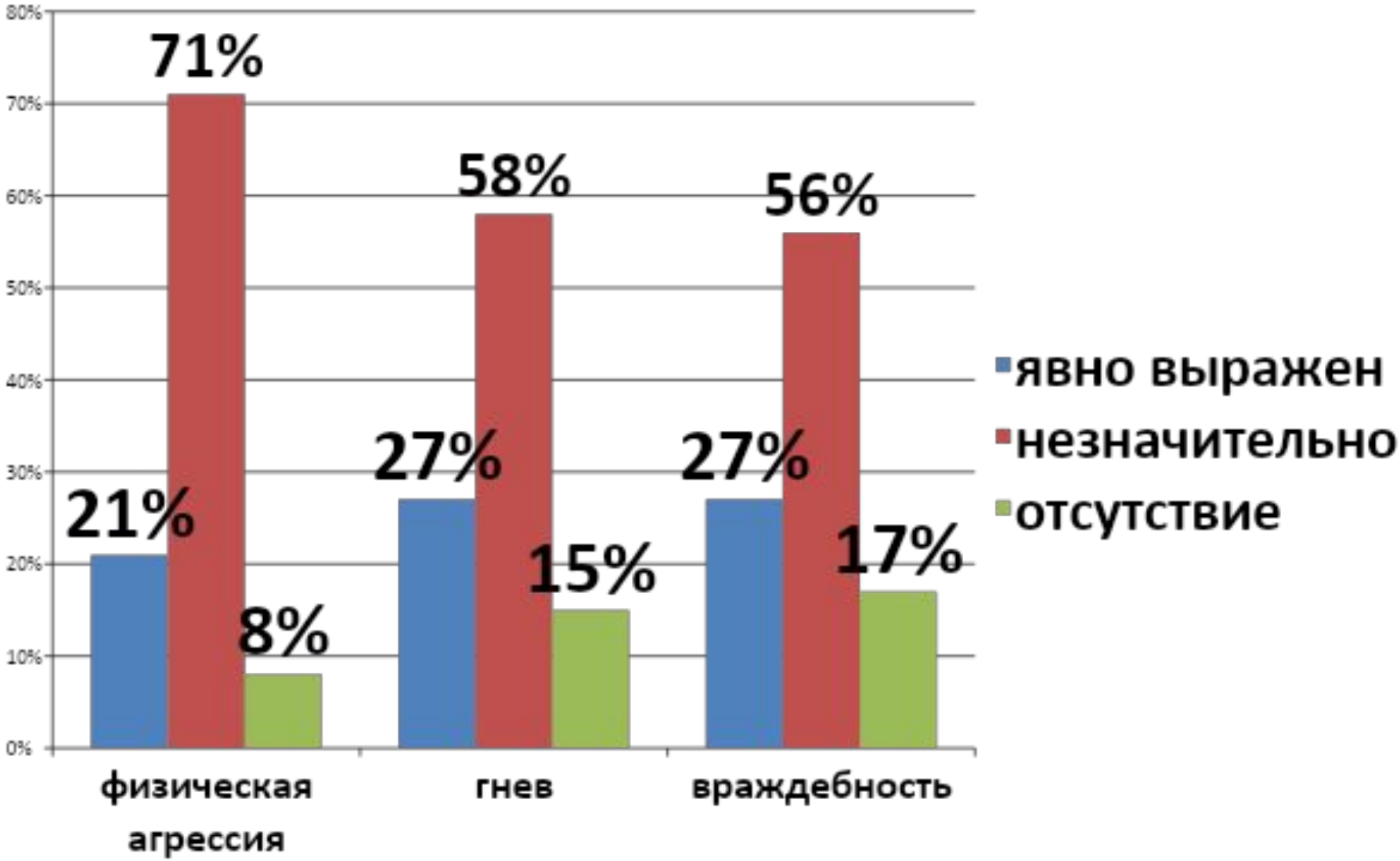
Результаты пятиклассников



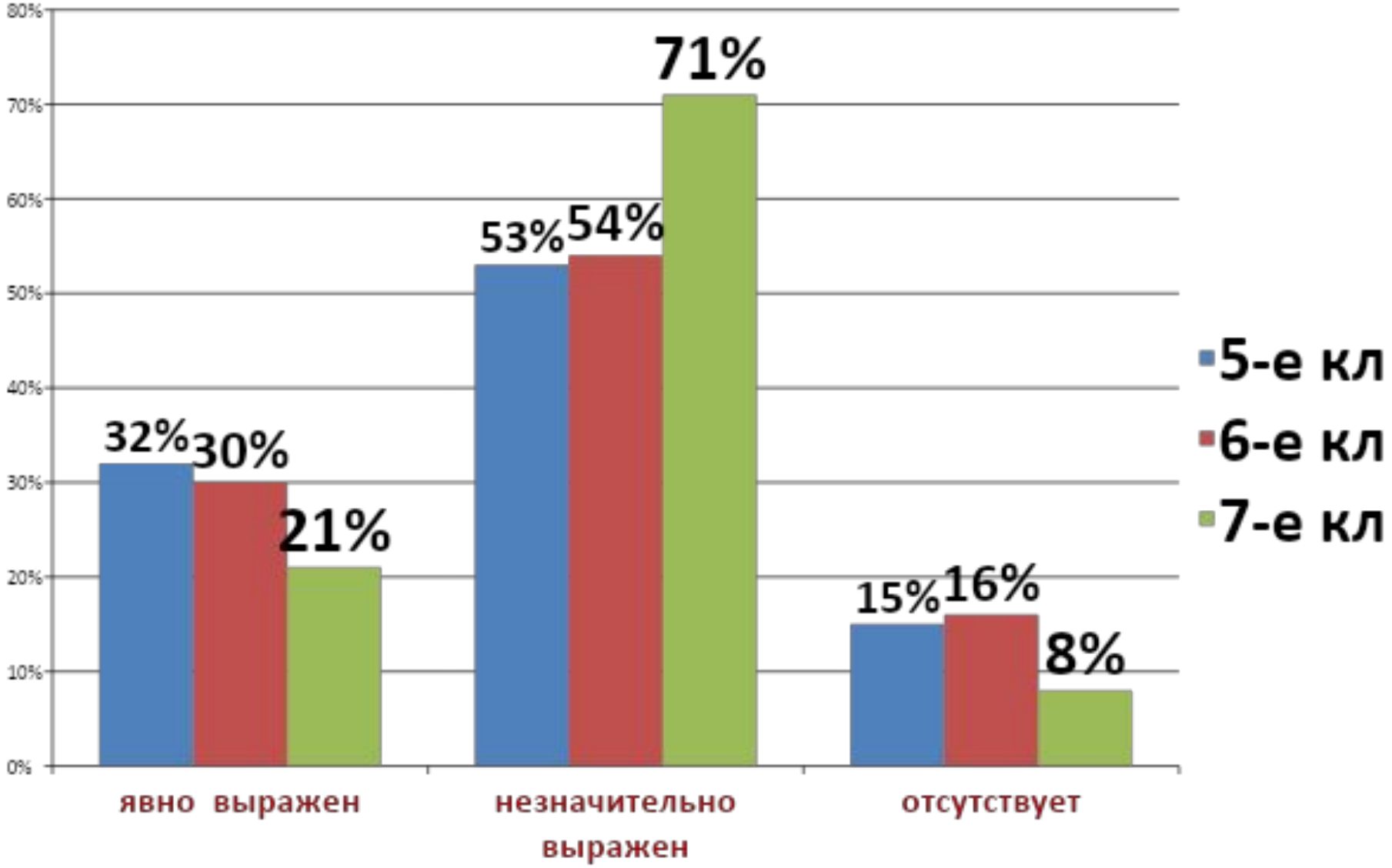
Результаты шестиклассников



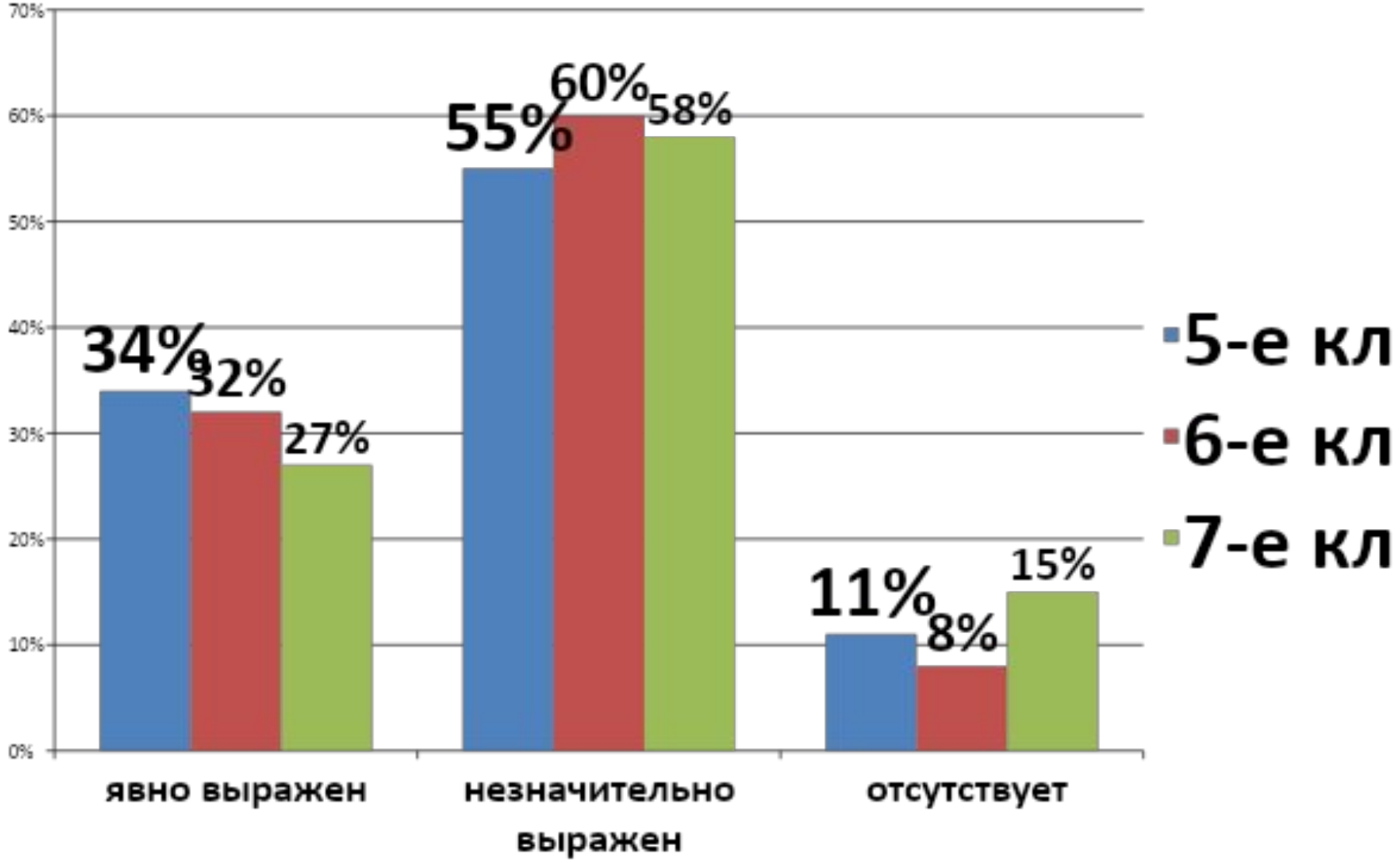
Результаты семиклассников



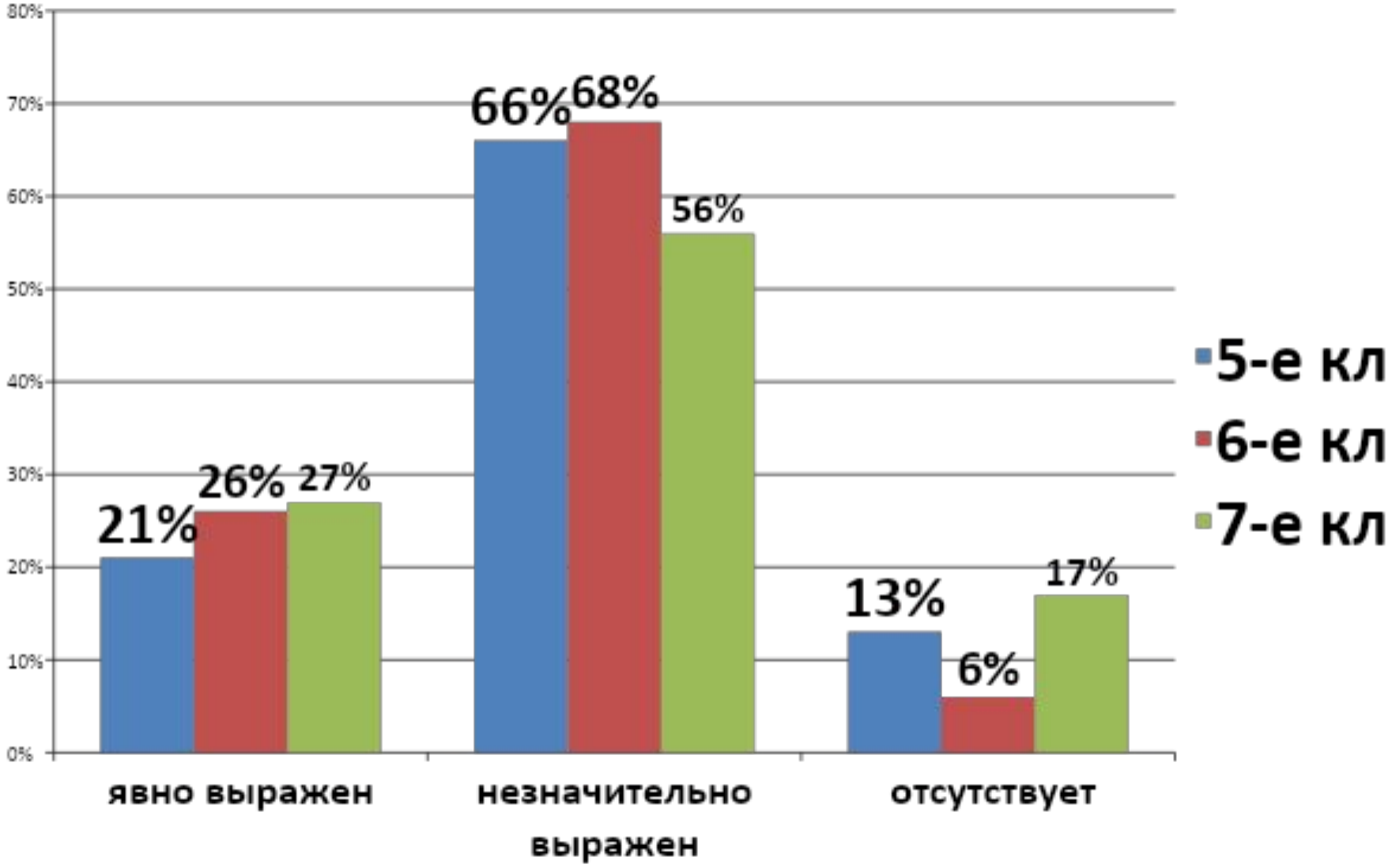
Сравнительный анализ по шкале «Физическая агрессия»



Сравнительный анализ по шкале «Гнев»



Сравнительный анализ по шкале «Враждебность»



Способы борьбы с подростковой агрессией

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. Однако есть несколько универсальных правил поведения родителей, которые помогут не только исправить ситуацию, но и могут использоваться в качестве профилактических мер по предупреждению агрессивного поведения у подростка.

- *Пересмотрите свои критерии воспитания и манеру поведения: зачастую именно ошибки в воспитательном процессе или поведенческие привычки родителей становятся главной причиной бунтарского поведения у тинейджеров. 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.*

- ***Будьте сдержанными и терпимыми. Сохранение самообладания даже в самой критической ситуации в семье, где есть проблемный подросток, может «убить двух зайцев». Во-первых, спокойный и рассудительный разбор ситуации не дает дополнительного повода для агрессии со стороны тинейджера. Во-вторых, такой способ решения проблемы показывает подростку, что силовые методы далеко не единственный вариант эффективно решать конфликты.***

- *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.*

- *Станьте для своего трудного подростка лучшим другом. Вполне естественно, что далеко не все дети имеют идеальный набор качеств — ум, красоту, здоровье, силу, сообразительность, талант. Поэтому поддерживайте в вашем подрастающем человеке именно то, что у него есть. Хвалите его, поддерживайте начинания, радуйтесь достижениям, анализируйте ошибки и неудачи. И не ограничивайтесь только разговорами — проводите с ним больше времени вне дома. Организовывайте совместный отдых и досуг, поддерживайте его увлечения, приобщайте к общественно полезным делам, воспитывайте уважение к старшим.*

- *Оберните его бурлящую энергию в нужное русло. Постарайтесь найти занятие для своего бунтаря, которое поможет перенаправить его буйство в положительный вектор — хобби, увлечение, спорт, танцы, музыка и т.д. В идеале это нужно сделать совместно с самим подростком. Найдите альтернативу, которая вырвет его из просторов интернета или влияния плохой компании. И не исключено, что первая попытка преобразования подростковой энергии будет успешной. Но это не повод останавливаться.*

- *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.*

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 начинать еще до наступления пубертата. Для ребенка, который чувствует себя полноценным членом семьи и общества в целом, любимым, нужным, способным, уверенным в себе, агрессия в

Важно! Если уровень агрессии достиг критического уровня или все попытки вернуть ребенку статус «хорошего» оказались провальными, обращайтесь за помощью к специалисту. Не теряйте время — подростковая агрессия не возникает и не проходит сама.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!