

Еще недавно малыш мило смеялся и тянул ручки к вам, чтобы вы обняли и поцеловали его, а сегодня он злобно отвечает на все ваши просьбы и замечания? К сожалению, о том, что такое подростковая агрессия, многие семьи знают не понаслышке. И если вовремя не обратить на данную проблему внимания и не приструнить ребенка, в дальнейшем школьник вообще может выйти из-под контроля. И тогда не помогут ни угрозы, ни наказания, ни поощрения.

Причины появления агрессии у ребенка

На самом деле существует много причин, почему проявляется агрессия в подростковом возрасте. Но для начала родителям следует понять, что на пустом месте злоба, ненависть и тому подобные чувства просто так не возникают. Поэтому, если вы столкнулись с таким положением вещей, вам вначале следует найти причину. И лишь после этого можно начинать невероятно тяжелую борьбу с характером школьника. И не факт, что вы сможете победить (перевоспитать) трудного подростка.

Семейное воспитание или когда вы упустили момент?

Многие специалисты считают, что виноваты именно мама и папа, а не социум, окружающая среда, школа и тому подобные факторы. Ведь именно от того, как ведут себя родители, зависит восприятие мира еще несформировавшимся в физическом и моральном плане человеком. Подросток, к сожалению, не всегда понимает, что взрослые тоже могут ошибаться, обманывать, срывать. Они реагируют на все очень остро. И даже малейшее замечание может вызвать истерику. Поэтому следует пересмотреть то, как вы ведете себя дома.

- **Излишняя гиперопека**

Когда родители не дают школьнику и шагу ступить, делают все за него, подросток может взбунтоваться. Он желает сам решать, что лучше, куда и с кем пойти гулять, какие вещи ему нужны. А взрослые для него – не авторитет. Чаще всего такое происходит, если мама и папа не могут между собой договориться, как же правильно воспитывать ребенка.

- **Нехватка внимания**

Агрессия для подростков – это один из способов привлечения вашего внимания к его персоне. Если, к примеру, мама занята походами с подругами по салонам красоты, а папа все время проводит на работе, школьник чувствует себя брошенным. И только нагрубив отцу и матери, он начинает понимать, что его действительно любят.

- **Насилие в семье**

Возможно, один из членов вашей семьи пренебрежительно относится к остальным, проявляет грубость, распускает руки, морально или физически унижает. Здесь есть два варианта, почему может появиться агрессия у подростка. Первый – таким образом ребенок пытается защититься от человека, который для него представляет опасность. Во втором случае ваше чадо копирует поведение отца, дедушки, дяди, то есть человека, который является агрессором.

- **Второй ребенок**

Зачастую агрессия у подростка проявляется по отношению к брату, сестре. Ему кажется, что родители любят его меньше. Обстановка обостряется, если мама с папой чаще хвалят второго малыша, сравнивают их. Но даже если подросток – единственный ребенок в семье, он может ревновать к Саше, Маше или Кате, которую вы постоянно ставите ему в пример.

- **Бедность**

Нехватка денег и неудовлетворение потребностей – это также может быть причиной подростковой агрессии. В данном случае ребенок протестирует против такого положения вещей. Ему хочется новый мобильный телефон, красивые кроссовки и джинсы, мощный компьютер, а родители не могут позволить себе столь дорогие покупки.

Одни дети стараются найти работу, чтобы помочь маме и папе, а другие – требуют купить и злятся, если им не подарили новую игрушку. И если родители все же выделяют деньги и дают подростку то, что он хочет, школьник еще сильнее начинает проявлять свой характер, испытывая остальных на прочность.

- **Богатство**

Обеспеченные семьи нередко сталкиваются с проявлением агрессии у подростков, особенно если ребенок никогда ни в чем не знает отказа. Ему сложно понять, почему нельзя кричать на других, если он – главный. Кстати, плохо относятся школьники не только к родителям, прислуге, но и к менее обеспеченным людям.

- *Традиции*

Замечали ли вы, что в строгих семьях, где все члены следуют давно укоренившимся традициям, дети в подростковом возрасте устраивают бунт. Им не нравится ходить в такой же одежде, что и родители, выполнять ту же самую работу, так же развлекаться и отдыхать. Они, по своей сути, являются изолированным от общества. Одноклассники таких людей не принимают в свой круг, считая их фриками. А быть изгоем в обществе – самое тяжелое, с чем сталкивается неподготовленный к взрослой жизни маленький человек.

Биологические факторы: когда виноваты гормоны

Обычно подобные изменения в поведении встречаются в 14-16 лет. В организме подростка начинается серьезная перестройка, происходит гормональный бум. И если не направить сына или дочь в нужное русло, не занять чем-то серьезным, ребенок начнет проявлять свое «Я».

Причина первая, почему он решит это сделать – неправильное восприятие мира. Подростковый возраст – это время, когда у школьника начинает формироваться своя модель поведения. Он уже не тот маменькин сынок, коим был до этого. И есть два направления, в которые могут перерасти отношения с взрослыми. Он либо начинает уважать людей, которые старше и умнее, либо проявляет агрессию по отношению к ним. Кстати, агрессия у подростка может быть обычной реакцией на точно такое же поведение других людей.

Родители редко замечают, когда отношения с ребенком начинают ухудшаться. Обычно они упускают данный момент, так заняты более серьезными проблемами. И лишь когда происходит обострение, папа и мама начинают предпринимать попытки, чтобы исправить положение.

Поиски себя и своего места в жизни – самое сложное во взрослении. Белое и черное, добро и зло. В этот период подростки делят мир на две части. И для них нет золотой середины. Максимализм присущ каждому человеку, но в данном случае он слишком явно выражен. Школьник не желает воспринимать мир таким, каков он есть, и пытается изменить себя, свое окружение. И если родители оказываются не идеальными, а у них есть свои пороки, ребенок отталкивает их.

Вторая причина, почему проявляется агрессия подростков – это повышенное сексуальное влечение. Именно в этот период у девочек и мальчиков появляется интерес к противоположенному полу. Им трудно контролировать и сдерживать себя. А ведь достаточно было записать сына на бокс, дочку на танцы, чтобы они там выплеснули накопившуюся энергию.

Что такое подростковая агрессия

Зачастую родители не могут различить агрессию у подростков и просто плохое настроение, лень, апатию. Так, к примеру, если школьник не хочет разговаривать с отцом или матерью, это не значит, что он ненавидит их или пытается испортить им жизнь. Возможно, у него возникли какие-то проблемы, а он просто боится о них рассказать. Панику следует поднимать, если ребенок:

- *пытается причинить моральный или физический вред жертве;*
- *обижает животных, преднамеренно наносит ущерб объектам и живым организмам.*

Таким образом, подростковая агрессия – это деструктивное поведение ребенка, которое полностью или частично противоречит сложившимся в обществе правилам и нормам. При этом данная особа старается разрушить, нанести вред одушевленным и неодушевленным предметам, вызвать срыв или психологический дисбаланс.

Ребенок может по-разному выражать свои чувства. Это может быть как обычная подавленность, так и взрыв эмоций. Если же школьник всегда спокоен и покладист, такое поведение должно насторожить маму с папой. Такое состояние свидетельствует о том, что школьник либо накапливает агрессию, либо он просто не способен отстаивать свою точку зрения. И в том, и в другом случае это чревато последствиями.

Как проявляется агрессия у школьников-подростков

Подростковая агрессия проявляется по-разному. Кто-то оскорбляет одноклассников, кому-то нужно доказать свое физическое превосходство. Одни пытаются обидеть тех, кто слабее, другие только резко отвечают на советы или замечания. Следует узнать, как ведет себя ребенок не только дома, но и в

школе, на улице, с друзьями. Обращали ли вы внимание на то, как он относится к другим людям. Итак, исходя из этого различают несколько видов агрессии:

- *Физическая*

Физическая агрессия подростков, пожалуй, самая опасная. Главная цель такого ребенка – причинить боль и вред другому человеку. Проблема в том, что школьник может даже не осознавать свою ошибку. Он будет избивать жертву до потери сознания, при этом не чувствуя потом вины или сожаления. Недаром считается, что самый страшный тиран – это ребенок.

- *Вербальная*

Считаете, что словесные перепалки с взрослыми и одноклассниками – не такой уж и страшный порок? На самом деле некоторые злобные высказывания детишек могут довести жертву до нервного срыва. Достаточно группе старшеклассниц сказать однокласснице, что она – страшная, глупая, толстая и так далее по списку, ребенок может не выдержать. Нередко такие «шутки» и издевательства приводят к суициду.

Как обычно проявляется вербальная агрессия у подростка? Это может быть отпор, критика чужих действий или поведения, нецензурная брань, злоба, насмешка, обида, ненависть. Нередко школьник выкрикивает проклятия или угрозы по отношению к другим людям.

- *Экспрессивная*

Человек, которого вывели из себя, передает свое отношение к другим при помощи движений, угрожающих гримас, мимики. К примеру, подросток может показать неприличный жест, кулак, скорчить недовольную мину. Нередко это сопровождается ненормативной лексикой.

- *Прямая*

Ребенок реагирует непосредственно на объект, который вызывает у него неприятные чувства: злость, обиду, раздражение, апатию, ненависть. При этом может применяться как физическое (избиение, членовредительство), так и моральное насилие (оскорбление, угрозы).

- *Косвенная*

Агрессор срывается не на виновнике его плохого настроения, а на людях или объектах, которые никак не смогут отреагировать на это. К примеру, школьнику поставили двойку. Придя домой, он может обидеть младшего брата, домашнюю зверушку, сломать любимую игрушку.



Ситуативная и целенаправленная злоба тинейджера

Почему ребенок проявляет агрессию по отношению к другим людям? Всегда ли он в этом виноват и стоит ли наказывать его, если он сорвался? Дело в том, что порой на драки, крики и истерики его вынуждают обстоятельства. Поэтому вначале следует разобраться, что послужило причиной возникновения такой реакции.

- *Ситуативная или реактивная*

Представьте, что вашему ребенку нагрубили в транспорте, школе или в магазине. Как он отреагирует на такое поведение? Правильно, подросток постарается дать словесный отпор обидчику. И лишь в редких случаях он сможет промолчать, избежав конфликта. В данной ситуации нельзя говорить о том, что ребенок – агрессивен и излишне эмоционален. Да, он повел себя не совсем правильно и корректно. Но как бы вы отреагировали на подобную ситуацию? Каждая особа, независимо от воспитания и социального положения, обладает агрессивностью.

- *Целенаправленная агрессия или накопление эмоций*

Если ребенок хамит постоянно, дерется в школе, обижает окружающих, не уважает старших, значит, он агрессивен. Такое поведение не считается нормальным. В данном случае школьнику необходима помощь специалиста. И если агрессия в подростковом возрасте будет направлена в правильное русло, вы сможете воспитать истинного лидера. Такому человеку будет легче адаптироваться в любой сложной ситуации. Он без проблем подчинит себе весь коллектив и станет неплохим начальником. Если же все пустить на самотек, в будущем ребенок может заняться криминалом. Ему будет интересно унижать других людей.

На кого злится ребенок

Немаловажную роль играет то, на кого направлена агрессия. Зачастую люди ошибочно полагают, что школьники могут навредить только другим особам. Проблема кроется в том, что подростки нередко винят себя во всех неприятностях и конфликтах, злясь на свою внешность, характер, манеру поведения. Различают два направления агрессии:

- *Гетероагрессия*

Школьник относится агрессивно к окружающим его людям, животным и вещам. Он дерется, оскорбляет, унижает других и испытывает от этого особое удовольствие. Зачастую ребенок использует ненормативную лексику, не стесняясь при этом братьев, сестер и более старших особ.

- *Аутоагрессия*

В таком случае агрессия подростков направлена не на какого-нибудь постороннего человека, а конкретно на самого себя. Нередко школьники заканчивают жизнь самоубийством или же у них появляются серьезные заболевания, вызванные психологическими расстройствами.

Кто входит в категорию риска

- *Мальчишки-разбойники*

Матерям-одиночкам сложно воспитывать и контролировать сыновей. Излишняя любовь и опека женской половины семьи, нехватка мужского внимания и твердой отцовской руки – все это приводит к тому, что ребенок чувствует себя царем. Ему никто не перечил раньше, так почему же сейчас поучают?

Также в зоне риска находятся подростки, отцы которых являются тиранами и агрессорами. При этом женщины в такой семье не имеют право голоса, они всегда и во всем подчиняются другим. Сын в такой обстановке попытается противостоять папе. И если более старший член семьи не подавит бунт и не сломает характер, то ребенок будет точной копией отца.

- *Девочки-бунтарки*

С представительницами прекрасного пола дело обстоит совершенно иначе. Агрессия подростков проявляется в том случае, если авторитетом в семье является мать. Отец при этом слишком мягок. Девочка начинает копировать поведение грубой, напористой, властной женщины. Плюс, такие дочери вырастают очень плохими хозяйками, которые не умеют ни кушать готовить, ни следить за детьми, а в доме у них всегда вечный беспорядок. Они привыкли к тому, что это все выполняет мужчина.

Вторая категория – дети, предоставленные сами себе. А агрессия – попытка выжить в нашем, скажем честно, не очень-то справедливом и дружелюбном обществе. Общаясь с ребятами во дворе, она учится давать отпор людям. Постепенно такое отношение проявляется и в семье.

Мужская и женская агрессия: сходства и различия

Почему-то принято считать, что мальчишки агрессивнее и злее девчонок. Такое ошибочное мнение сложилось из-за того, что школьнице не так явно и открыто проявляют свои чувства. Они предпочитают распустить слухи, подсыпать перец в бельё, а не ударить при всех. К сожалению, в последнее время разница становится все менее заметной.

Наверное, вы замечали, что парни проявляют свои эмоции сразу. Им сложно контролировать и сдерживать себя. Затаить обиду и действовать исподтишка – это не для них. Плюс, большую роль играет в данном случае общественное мнение. Так, к примеру, если вашего сына обидели, отец скажет, чтобы тот дал сдачи. Дочери же начнут объяснять, что от подобных особ следует держаться подальше. Мало ли что может случиться.

Еще одно отличие – способ проявления агрессии у подростка. Представительницы прекрасного пола предпочитают избегать физического насилия. Как было упомянуто выше, им легче оскорбить, унижить. Но ударить – это последнее, на что пойдет девочка. Ведь она может получить сдачу. Причем школьницы раньше понимают, что слово больнее ранит. Они учатся находить самое слабое место каждого конкретного человека, после чего бьют прямо в цель.

Мальчишки не обладают таким талантом. Они проявляют агрессию не точно, как это делают девушки, а массово. Кто под руку попался, тот и виноват. В ход идут кулаки, а страдают и окружающие люди, и вещи. Парень, к примеру, может разбить телефон об стену, ударить рукой дверь и т.д.

Теперь давайте на примере разберем поведение подростков. Итак, представьте ситуацию, когда девочке нравится сосед по парте. Она может забрать у него ручку и мило корчить рожицы, хлопая глазами. Школьник постарается забрать этот предмет, ругаясь или даже предпринимая силу. Накажут, естественно, мальчика, так как посчитают, что именно он является инициатором данного конфликта.

Таким образом, девочки выступают заводилами, а мальчишки – невинными жертвами обстоятельств. Представительницам прекрасного пола нравится сталкивать лбами людей, оставаясь при этом в стороне. Наблюдать гораздо приятнее, чем участвовать в подобных действиях. Поэтому, прежде чем наказать сына или дочь за драку, выясните, что послужило причиной. Выслушайте обе стороны, а лишь после этого принимайте решение, стоит ли наказывать подростка за проявления агрессии. Если вы будете поступать именно так, сможете наладить контакт с вышедшим из-под контроля ребенком.



Чем опасна повышенная агрессивность или ее отсутствие

Как было указано выше, в этот период подросток начинает отдаляться от родителей, пытается делать все самостоятельно. И если, к примеру, отец будет слишком много запрещать ребенку, сын или дочь будут делать все назло. Действовать следует мягко и постепенно.

Вам необходимо понять, что это вовсе не пятилетний малыш, который нуждается в постоянной заботе и опеке. Ребенку нужно взрослеть. Конечно же, отпускать сразу же на вольные хлеба не стоит, поблажки следует делать постепенно. Не забывайте также о том, что школьнику нужно общаться со сверстниками. Только с ними он овладеет коммуникативными навыками, научится дружить, любить, командовать, разрешать возникшие проблемы. Ваша же роль – наблюдать со стороны. Поверьте, подросток обратится к вам за помощью, когда ему это действительно понадобится. Вы – его тыл и опора.

Если у вас сложатся доверительные отношения с ребенком, даже в период бунтарства он будет обращаться именно к вам. Но ни в коем случае не давите на него, не заставляйте рассказывать о том, что он предпочел бы утаить. Вспомните себя в этом возрасте. Хотелось ли вам, чтобы папа и мама знали о первом поцелуе, интимных отношениях, выкуренной сигарете, выпитой бутылке пива.

Не стоит срывать на школьнике, если он рассказал вам о таких вещах, от которых волосы дыбом встают. Если вы начнете критиковать, кричать, наказывать, то в следующий раз вам ничего больше не сообщат. А узнавать о событиях в жизни ребенка вы будете от соседей, учителей, знакомых. Неприятная перспектива, не правда ли?

Не пытайтесь полностью подавлять агрессию у подростков! Направляйте ее в нужное русло. Ведь только благодаря этому чувству люди становятся чемпионами, лидерами, победителями. Человек, который никогда не злится и не показывает никаких эмоций, не сможет проявить свое Я. Но будьте осторожны, чтобы ребенок не пошел по опасному пути. Нередко нереализованная сила выплескивается в самый неподходящий момент. Именно поэтому в нашем мире так много убийц, людей, с поломанными судьбами, а также суицидников.

Считаете, что у вас спокойный сын, который и мухи не обидит? Если подросток – пай-мальчик, который и дома помогает, и бабушку через дорогу переводит, и отлично учится, и пример для подражания, он может в один прекрасный момент сорваться. Такая сдержанность чревата нервозами, психическими расстройствами.

Как бороться с агрессией

Для начала следует понять, что силой ничего не решить. Вы натолкнетесь на стену, которую выстроит ребенок. И разрушить ее будет практически невозможно. Выясните, что вызывает агрессию у подростков, затем постарайтесь наладить контакт со школьником. Попробуйте поговорить с сыном или дочкой спокойно, не поднимая голоса. Это настроит ребенка на нужный лад, он начнет вас слушать, а не будет резко отвечать и грубить.

Если ваше чадо пытается высказаться, не прерывайте его. Пусть говорит. И лишь после того как поток речи (брани) остановится, можете приступать к беседе. Запомните, он тоже имеет право проявлять возмущение, раздражение, злость, недоверие и тому подобные чувства, как и вы.

Как уже было сказано выше, следует найти способы для выплеска негативных эмоций. Чтобы сын не приходил домой взвинченный и злой, отправляйте его на спортивные тренировки. Бокс, атлетика, танцы, плавание, футбол – все поможет избавиться от накопившихся чувств. Если ребенок гиперактивен, только так ему можно будет получить разрядку.

Что делать, если вы не можете справиться с ребенком, он не хочет идти на контакт или вы сомневаетесь в его адекватном восприятии мира? В данном случае без помощи специалиста не обойтись. Вам придется ходить всей семьей к психологу, чтобы разобраться в том, что вы делаете не так.

Ошибки в воспитании или чего не стоит делать родителям

К сожалению, в школе и институте нас не учат тому, как правильно создавать семью, воспитывать детей, налаживать контакты с людьми. Как результат – мы действуем в слепую, делаем много ошибок, которые практически невозможно исправить. Это касается и наших малышей.

Но все же есть ряд правил, о которых должны знать хорошие и любящие родители. Так, к примеру, чтобы не вызывать агрессию у подростков, следует избегать конфликтных ситуаций. Поверьте, в большинстве случаев, если бы ваши родители делали так же, вы бы реагировали не лучше.

- *Негативная оценка*
Говоря ребенку, что он глупый, плохой, злой и т.д., вы унижаете его. При этом подросток воспринимает ваши слова, как побуждение к действию. И если вы будете постоянно критиковать его, школьник начнет делать вам все назло. Лишь единицы пытаются исправиться, доказать, что родители неправы.
- *Высмеивание недостатков*
Говоря дочери, что у нее лишний вес, вы зарождаете в ней кучу комплексов. Ни в коем случае нельзя открыто и при всех рассказывать о недостатках детей. Вам будет приятно, если мама поведаст по секрету вашему мужу о том, что до 16 лет вы страдали энурезом или играли в куклы.
- *Сравнение*

Как об этом говорилось ранее, ни одному человеку не нравится, когда его сравнивают с более умным, успешным, красивым. Это вызывает некий протест в подсознании подростка. Запомните раз и навсегда: ваш ребенок – индивидуален, такого больше нет. И, возможно, в чем-то он хуже других. Но у него также есть и какие-то таланты.

Кстати, такое поведение родителей может вызвать агрессию у подростков по отношению к тому человеку, которого восхваляют. Поэтому не удивляйтесь, что ваш сын недолюбливает отличницу и гордость всей школы. Лучше говорите каждый вечер, что малыш – ваша радость, вы его любите таким, какой он есть, со всеми его недостатками и слабостями.

- *Выяснение отношений*

Нельзя ругаться, выяснять отношения с мужем при ребенке. Иначе он будет грубить тому, кто более слаб в семье, повторяя повадки и манеру общения агрессора. Если же мама и папа всегда советуются друг с другом, идут на уступки, не винят в ошибках остальных и не перекладывают заботы о домашнем очаге, ребенок точно также будет себя вести.

Следуя вышеуказанным правилам, вы сможете избежать появления агрессии у подростков. Последний, но самый важный совет: старайтесь всегда ставить себя на место школьника. Как бы вы поступили на месте сына, если его, к примеру, обижают в школе. Чтобы вы сделали, если бы у вас увели вторую половинку, как это случилось с вашей дочерью. Только поменявшись местами, вы сможете наладить контакт с детьми.