

## Агрессия, ее причины и последствия

### 7 основных причин проявления агрессивности подростками:

Привлечение родительского внимания. Агрессивное поведение может иметь как выраженную форму: хамство, оскорбления и демонстративное непослушание с хлопаньем дверей, так и скрытую форму: замкнутость, прогуливание уроков, вредные привычки.

#### Способ самоутверждения

Юноша и девушка пока ничего не сделали в жизни важного и значимого, но считают уже себя взрослыми. В этом возрасте начинают применяться различные модели поведения. В качестве «добровольных слушателей» выступают родители. Если дома все примут, значит, можно так вести себя и со сверстниками. А если не обращают внимания, потому что в семье крик, грубость — это норма, то, тем более все так и должно быть.

Копирование поведения взрослого. Запомните, что все, что происходит дома, будет однозначно принято детьми как основная и единственно правильная модель поведения во взрослой жизни.

#### Гормональные изменения

В этом возрасте идет процесс превращения из девочек и мальчиков в юношей и девушек. Резкие смены настроения, то слезы, то грубость — это нормально. Это тяжело, но есть способы: совместное занятие спортом, творчеством. Не стоит реагировать так остро на хамство. Спокойно объясняйте, почему это обижает окружающих. Ведите себя достойно и почаще интересуйтесь жизнью вашего отпрыска. Вспомните себя в его годы. Не забывайте, что скорей всего у него появилась уже первая любовь и первые серьезные переживания.

Особенности воспитания. Если в семье есть крайности, выражаемые в тирании, или, наоборот, в попустительстве и вседозволенности, то и младшее поколение часто потом в социуме не видит границ. Или, вырываясь из — под тотального контроля, начинает проявлять свое «я» таким образом, чтобы знали и видели все.

Влияние телевизора и интернета. Сидя в интернете, молодые люди не только готовятся к занятиям, но и бесконтрольно смотрят фильмы, сюжеты, где агрессия и физическое насилие — норма. Все это они воспринимают как правильные действия. Еще нет мудрости и опыта, чтобы разграничить эмоциональное напряжение человека и сцены садизма, например.

#### Поиск границ дозволенного

Этот процесс вполне естественный. В переходном возрасте дети учатся себя вести в обществе, поэтому экспериментируют, что можно, а что нельзя. На самом деле они не хотят быть плохими и грубыми, а просто пробуют, можно ли так себя проявлять, и что за этим последует. Если вовремя остановить ребенка и провести, возможно, не одну беседу, то он не только прекратит вести себя вызывающе, но и начнет сопротивляться насилию и научится говорить «нет» наркотикам, сигаретам и алкоголю.

### 5 разумных способов борьбы с подростковой агрессией

1. Объясните сыну или дочери, что разные эмоции — это нормально. Гнев и ярость тоже присущи человеческой природе. Но почему бы не побить боксерскую грушу вместо крика? Не хватает адреналина — прыгните с парашютом, запишитесь с ребенком на танцы.
2. Не участвуйте в скандале. Или отвечайте тихим голосом, или игнорируйте крик. Не получив желаемого «ответа», ребенок вынужден будет успокоиться, так как спарринга не получается.
3. Придумайте слово, которое будет обозначать, что стоит остановиться. Как только кто — то его произносит, значит дискуссия прекращается. Только не забудьте про себя. Если подросток увидит, что вы продолжаете его воспитывать, как маленького, то контакта не ждите.
4. Объясните, что в целях безопасности вы должны проверять хотя бы иногда гаджеты. Говорите открыто, объясняйте, кто такие, например, сатанисты. Не

замалчивайте эти темы. Если ваш сын и дочь увидят, что вам не все равно, и вы спрашиваете у них разрешения, то доверие будет восстановлено. Не вздумайте втихаря рыться в телефоне ребенка и читать сообщения.

5. Не забывайте иногда просто так зайти в школу, чтобы узнать не только об успеваемости, но и услышать мнение педагогов об атмосфере в классе и отношениях детей. Вполне может быть, что вы, о чем — то не знаете.