

Агрессия у подростков

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.

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 (направленные на разрушение) 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 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. Различают несколько видов агрессии:

Физическая

Физическая агрессия подростков, пожалуй, самая опасная. Главная цель такого ребенка – причинить боль и вред другому человеку.

Вербальная

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.

Одной из разновидностей агрессивного поведения является аутоагрессия — специфическая форма воздействия, при которой человек причиняет вред собственному здоровью. Это может быть неконтролируемый прием спиртного или наркотиков, суицидальные мысли, странные желания, касающиеся опасности и экстрима. Стремление нанести себе вред зачастую бывает абстрактным и подсознательным, но, независимо от этого, итог может быть печален.

Аутоагрессия распространена у подростков, более того, именно в пубертатном возрасте она проявляет себя наиболее ярко. Реже встречается у детей.

Аутоагрессия выражается в таких действиях:

намеренный отказ от еды и пищи (нервная анорексия);

нанесение вреда себе и своему здоровью (порезы, синяки);

целенаправленное желание попасть в аварию или катастрофу;

суицидальные попытки;

злоупотребление алкоголем, никотином и наркотиками «для снятия стресса»;

жертвенное поведение (внушение близким и окружающим тем наподобие «я умру, а ты пожалеешь»);

мелкие девиантные факторы (человек давит прыщи до крови, грызет ногти, срывает корочки с язв и ран).

Вещи, которые гарантированно приведут к аутоагрессии:

физические наказания (насилие, побои, указы стоять на крупе в углу и пр.);

приказы «придумать себе самому наказание» («Ты получил плохую оценку, теперь придумай, в чем я могу тебя ограничить, чтобы ты задумался над своим поведением»);

ментальное угнетение ребенка («Ты учишься хуже, чем твой одноклассник Саша, ты глупее, чем дочь моей знакомой, ты слишком толстый, чтобы съесть пирожное»);

унижение и насмешки над чадом (даже «добрые»);

игнорирование проблем малыша, связанных с социальной адаптацией и коммуникативными способностями;

отсутствие проявления нежности и заботы с вашей стороны (особенно во время приступов);

предоставление ребенка самому себе («Если ты сейчас же не пойдешь за мной, я уйду!», «Решай свои проблемы сам»);

активная защита оппонента в уличных или школьных конфликтах («Ты сам спровоцировал ссору! Женя ни в чем не виноват!»).

Причины появления агрессии у ребенка

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.

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, срываться. 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. 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 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 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 ребенок копирует поведение отца, дедушки, дяди, то есть человека, который является агрессором.

Второй ребенок

Зачастую агрессия у подростка проявляется по отношению к брату, сестре. Обстановка обостряется, если мама с папой чаще хвалят второго малыша, сравнивают их. Но даже если подросток – единственный ребенок в семье, он может ревновать к любому, кого постоянно ставят 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, когда родители не могут позволить дорогие покупки.

Богатство

Обеспеченные семьи нередко сталкиваются с проявлением агрессии у подростков. 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. А быть изгоем в обществе – самое тяжелое, с чем сталкивается неподготовленный к взрослой жизни маленький человечек.

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».

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 с ним. 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, злобу, недоверие и тому подобные чувства, как и вы.

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.

Ошибки в воспитании или чего не стоит делать родителям

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.

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.

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.

Следуя вышеуказанным правилам, вы сможете избежать появления агрессии у подростков. 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.