**Агрессия в подростковом возрасте. Что с этим делать?**

 педагог-психолог

 ГОБУ МО ЦППМС-помощи

 (г. Мурманск)

 И.С. Малышева

Достаточно непростая тема – подростковая агрессия. Почему подросток становится таким и что с этим делать.
Агрессия - это нападение, непринятие.
Самое главное . что стоит упомянуть, что агрессия в подростковом возрасте – это, в первую очередь, защита и признак неуверенности в себе.

Агрессивное поведение подростков можно назвать естественным явлением для переходного возраста. Также это один из сигналов подросткового кризиса.
Казалось бы, вроде все вполне нормально – чадо «перебесится» проблемы уйдут сами собой. Однако, игнорировать агрессию – в корне неверная позиция.
Существует ряд факторов, из-за которых легкая агрессия, действительно нормальная реакция для людей, перерастает во что-то большее и явно опасное.

**Сейчас узнаем, что же это:**

* **Окружение**
Как ни крути, все идет отсюда. Семья, близкие, друзья – если все они ведут себя враждебно, то от человека, находящегося в такой среде, ничего другого ждать не приходится.
* **СМИ**
В средствах массовой информации, к сожалению, очень часто пропагандируются насилие, жестокость – через те же фильмы, передачи, музыку.
* **Повышенная эмоциональность подростка**
Эта черта характера порой мешает ему принимать разумные решения, что может приводить к агрессии.
* **Частые родительские наказания**
Учеными доказано, что наказания ребенка влияют негативно на него – родители в этом случае сами показывают пример агрессии, что потом повторяет ребенок. Так же из-за наказаний ребенок зачастую начинает избегать родителей, замыкается в себЕ.

 Конечно, это далеко не все первопричины агрессии, а лишь самые основные.

Выделяют следующие формы агрессии:

* **Физическая агрессия**

Здесь все просто – в ход идет применение силы против кого-либо – чаще всего против того, кто слабее.

* **Вербальная (словесная) агрессия**

В данном случае подросток выражает свое недовольство чем-то словами (порой нецензурными), криком и т.п.

* **Невербальная (экспрессивная) агрессия**

подразумевается использование жестов, мимики в целях выражения непринятия той или иной ситуации. Чаще всего сопутствует физической агрессии, а также связана с вербальной.

* **Косвенная агрессия**

Все просто – подросток вымещает свою обиду, злобу не на того человека, кто является причиной проявления подобных чувств, а на других окружающих его людях. Несложный и достаточно обыденный пример – подросток ругается с кем-то из своих друзей, приходит домой и направляет накопившиеся в нем агрессию, плохое настроение и т.д. на родителей.

* **Раздражение**

Проявляется через грубость подростка, его вспыльчивость и т.п.

* **Пассивная (скрытая) агрессия**

Подросток обижен «на весь мир», негативно настроен, воспринимает все «в штыки», не хочет ни с чем бороться, а уходит в себя и переживает это состояние внутри, сам с собой. Очень опасная форма, в этом случае лучше не затягивать и обращаться на консультацию психолога.

**Что делать подросток стал агрессивным –?**

Это могут быть:

1. **Спортивные секции** Танцы, футбол, плавание, бокс – особенно хорошо подходят гиперактивным детям.
2. **Творческие студии** Некоторым детям необходимо самовыражение и признание, а отсутствие этих составляющих действительно могут приводить к агрессивному поведению.
3. **Какие-либо конкурсы** Это может быть абсолютно что угодно – снова возвращаемся к самовыражению, которое может достигаться при помощи каких бы то ни было достижений (значимых для подростка), побед и т.п. Они помогут ребенку стать более довольным собой, избавят от ряда внутренних комплексов.

**Рекомендации для родителей:**

* **Первое и самое важное - нужно успокоиться.**
Прежде всего, самим. Взвинченные родители, которые пытаются добиться от своего ребенка объяснения своей агрессии – ситуация прямо из кошмарного сна психологов. Поймите, что силой и раздражительностью ничего не решить.
*Насилие порождает насилие – и это одна из прописных истин.*
Подросток просто построит баррикады, сквозь которые вы уже не пробьетесь никогда. Так вы рискуете навсегда потеряете связь с ним.
* **Спокойно поговорите с ребенком.**
Попробуйте выяснить, что привело к тому, что его поведение достаточно сильно изменилось. Разговор в нормальном тоне настроит всех участников беседы на нужный лад, и ребенок вряд ли станет грубить в ответ. Не прерывайте чадо, пока оно выговаривается.
*Идите с подростком на контакт, даже если он не особо к нему стремится.*
Помните, что он имеет право на выражение своих чувств – и злобу, и обиду, и раздражение. Но беседу стоит начинать тогда, когда каждый из вас проявил свои эмоции, справился с ними, хотя бы немного успокоился.
*Начиная разговор, уточните, готов ли подросток общаться сейчас.*
* **Дальше - искать, куда можно выплеснуть накопленный негатив.**
* **Консультации психолога**
Если три вышеупомянутых способа не помогли, или, наоборот, вы хотите понять, что вашему чаду подойдет больше, то психолог точно найдет подход к ребёнку, сможет выявить причину проблемы. Вы вместе разберетесь, что делать.

**Как вести себя с агрессивным подростком?**

Что делать при агрессивном поведении подростка, мы разобрали выше.
**Как себя вести и что делать НЕ нужно?** Сейчас узнаем!
*Первое правило – в любой ситуации* ***стараться избегать конфликта.*** *Ни к чему хорошему он не приведет. Ссорами и криками добиться чего-либо положительного невозможно.*

НЕ надо:

* **Негативно оценивать его действия, черты характера и т.д.**
Критика вызывает желание делать назло. Единицы действуют вопреки, пытаясь доказать неправоту родителей.
* **Высмеивать недостатки**
Этот пункт относится и к предыдущему. Здесь речь идет больше не столько о психологических особенностях подростка, а о физических. Обсуждение, и тем более высмеивание каких-то физических качеств ведет к появлению множества комплексов.
* **Сравнивать**
Это не нравится никому, согласитесь. Когда вы обращаете внимание на достоинства сверстников своего ребенка, при этом занижая и недооценивая его таланты, это вызывает протест и, как следствие, агрессию со стороны подростка. Да, всегда есть кто-то лучше в различных сферах жизни, но помните, что ваш ребенок уникален и индивидуален.

В обществе сложился некий стереотип насчет агрессии – все думают, что это очень плохое, деструктивное явление и с ним обязательно нужно бороться. Но это не совсем так. Нужно учитывать, что не выраженная агрессия направляется внутрь человека и буквально съедает его изнутри. Это называется психосоматика – когда реальные физические заболевания возникают из-за внутренних ощущений человека. Так же задержка эмоций «В себе» может привести к депрессии недалеко. А у подростков этот процесс протекает еще тяжело.
Мало кто задумывается о том, что агрессия – это нормальная реакция человека.
Естественно, если уметь ее правильно выражать.
Да и вообще, по своей сути агрессия – это движущая сила всех изменений человеком мира вокруг себя. Она порождает огромное количество энергии. Главное – уметь направить е в верное русло. Разозлился – понял в чём дело – направил силы на изменение ситуации
Агрессия помогает человеку развиваться, защищать и отстаивать свои интересы.
Это очень нужная черта характера, которой многим подросткам не хватает. Она может заставить идти вперед и добиваться своих целей. Нужно просто выражать ее социально допустимым способом.
И очень важно не путать агрессию с жестокостью, что является априори неприемлемым социумом качеством.
А в плане борьбы с агрессивным поведением – нужно бороться не с ним, а с неконтролируемыми вспышками эмоции гнева.