

Агрессия подростков в современном мире



Агрессия подростков в современном мире!

У подростков все эмоциональные реакции проявляются более остро, чем у взрослого человека. Это касается и агрессии. Но что-то уж в последнее время таких случаев стало очень много. Агрессия подростков раздувается до такой степени, что о ней узнают в средствах массовой информации. Естественно, это беспокоит родителей и учителей.

В чем же причина: дань моде, подражание своим сверстникам, психическое заболевание или желание показаться крутым, а, возможно, и особенности возраста, потребность конфликтовать с теми, кто ограничивает жизнь, особенности мышления подростков, в котором есть только два полюса (или все хорошо или все плохо), неблагоприятная атмосфера дома. В любом случае, как правило, агрессивное поведение имеет несколько причин.

Кто в этом виноват? На мой взгляд, в первую очередь несут ответственность за такие ситуации родители: где-то не доглядели, где-то не заметили, а иногда заметили, но не предприняли (не захотели предпринимать) соответствующих мер, а ребенок страдает и у него возникает злоба в сердце. А способов, как с ней справиться, он не знает и видит только негативные примеры действий школьников (например: американских). Особенно печально, когда агрессия является нормой поведения в семье и, благодаря ей, ребенок пытается достичь своих целей - выйти в лидеры. Но, ребенку никто не объяснил, что за агрессией часто может

стоять слабость, страх, неуверенность в себе. А со всеми этими проблемами можно работать и успешно их решать, используя психологические методы.

Профилактика агрессии. Важен хороший контакт с ребенком, возможность обсудить ситуацию и попробовать решить ее вместе. Иногда злоба у детей копится из – за банального неумения справиться со своим напряжением. Детей этому просто не учат. Девочкам, в какой - то мере, проще. Их научили плакать. Они могут справиться благодаря этому. А мальчикам что делать? Я не думаю, что каждый отец научил своего сына справляться с напряжением. Хорошей профилактикой агрессивного поведения является: интересный и разнообразный досуг, занятие в спортивных секциях, налаживание отношений в семье, главное, ничего не делать напролом, а уж тем более менять агрессивность подростка собственной агрессивностью. Важно знать с кем общается ребенок, какие отношения строит, интересоваться его личной жизнью. Будьте примером для своего ребенка, именно с вас он считывает способы решения проблем. Разговаривайте с ребенком на равных, будьте искренними

Совсем другое дело, если агрессивное поведение проявляется без причины. Тут, конечно, нужно бить тревогу. Но не тогда когда подросток начал причинять вред себе или окружающим, а когда он начал это делать по отношению к живым существам. Это может быть первым признаком психического отклонения.



Важно! В любом случае, если вы заметили у ребенка агрессивное поведение, пускать на самотек это не нужно. На ранних этапах возможна корректировка. Для этого нужно правильно определить причину агрессивного поведения и предпринять меры. Не бойтесь обращаться к специалисту (психологу, психиатру)

Сепарация подростков от семьи, развитие их самостоятельности и психологической зрелости

Основным психологическим новообразованием подросткового возраста является *чувство взрослости*. Это переживание, связанное с ответственностью за себя и близких, умение сочетать права и обязанности, самостоятельность выбора и включенность во множество иерархий и систем общения. Но взрослость – это не *"продукт созревания"*, а *продукт социального научения*, основным механизмом которого является социальное подражание.

Поэтому актуальным запросом при оказании психологической помощи подросткам и их родителям, является *противоречие* между желанием и стремлением подростков к самостоятельности и психологической неготовности родителей принять и поддержать эту новую форму поведения своих детей.



Формирование ответственного поведения - длительный и постепенный процесс, требующий от родителей *создания условий для проявления самостоятельности* в зависимости от возможностей в соответствии с возрастными особенностями ребенка. Поэтому очень эффективно, если ответственная модель поведения – норма поведения всех членов семьи, в которой воспитывается ребенок. Следовательно, если навыки самостоятельных и ответственных поступков не смогли сформироваться, то подросток не сможет начать использовать эту модель поведения с наступлением (какого-либо возраста, наиболее подходящего для проявления самостоятельности, по мнению

родителей).

Можно привести несколько примеров причинно-следственных связей:

- Если решения принимают за подростка родители, то они не только не способствуют развитию его самостоятельности, но часто приводят к развитию чувства неполноценности и неуверенности в себе.
- Родители могут только декларировать свое желание в "независимости подростка", но сами же не давать ему возможность эту независимость проявить (несоответствие между желанием родителей и реальными моделями поведения, не позволяющими развиваться самостоятельным формам поведения у подростков).
- Родители так же могут недооценивать свое влияние на подростков. Воспитание – это всегда двусторонний процесс, который накладывает и на родителей определенные требования - соответствие образцам этики и культуры поведения (т.е. дети копируют и положительные и отрицательные ментальные и поведенческие модели родителей).
- При поддержке психолога родители так же могут осознать и увидеть следующую особенность: они используют модели поведения, которые применяли к ребенку в предыдущие периоды его жизни (но в данном периоде они неактуальны и неэффективны).

Таким образом, когда ребенок вступает в подростковый возраст, родителям свойственно беспокоиться о том, как удовлетворить его потребность в самостоятельности и в то же время обеспечить ему всестороннюю безопасность. В этом вопросе трудно найти золотую середину, и страх о благополучии подростка часто берет верх. С другой стороны, все родители хотят, чтобы их ребенок в будущем стал независимым взрослым. Поэтому параллельно с уменьшением родительского контроля (и увеличением самостоятельности подростка) важно установить рамки дозволенного. Например:

- Хорошим способом показать подростку, чего от него ждут в семье, считается установление семейных правил. Самостоятельность означает не только свободу, но и такие вещи, как обязанности и ответственность.
- Научно доказано, что у подростков рассеянное внимание. Поэтому, когда вам нужно ему о чем-то напомнить, говорите только одно слово, например: «Стирка!» Это подростку услышать и усвоить легче, чем пятиминутную лекцию о необходимости общественного полезного труда и о том, что вы в его годы... Запомните: одно слово эффективнее нотации.
- Доверяйте подростку небольшие серьезные дела (помощь по дому (поручения), покупка продуктов и вещей и проч.), а так же "разрешите" ему самого себя обслуживать (для некоторых родителей это действительно трудно сделать). Человек взрослеет тогда, когда делает что-то без страховки. Если же подростку всегда есть на кого понадеяться, то и ответственность будет формироваться медленнее.

Таким образом, помощь родителей подростку может быть в поддержке конструктивных форм поведения, демонстрации готовности оказать поддержку в случае необходимости, соблюдения границ и уважение к сфере общения подростка с окружающими его людьми. Для этого родителям нужно принять ситуацию, что их ребенок имеет право на самостоятельные выборы.