**Подростковая агрессия – что это?**

**Подростковая агрессия** - это агрессивное поведение по отношению к себе и окружающим, вызванная переходным (пубертатным) периодом у ребёнка. Эта агрессия проявляется в ответ на ту реальность, которая для подростка является неприемлемой. Почему же та реальность, которая была до подросткового возраста для ребёнка нормальной вдруг стала враждебной? Это объясняется феноменом "подросткового кризиса". Подростковый кризис характеризуется многими факторами, но один из ключевых из них это **"чувство взрослости"** (чувство ребёнка, когда он обретает самостоятельность в самовыражении и поведении сопровождающее отрицанием наставлений взрослых). Чувство взрослости можно сравнить с частым подростковым высказыванием - "Я и так знаю это! Не нужно меня учить!". Подросток, ко всему прочему, переживает сильные физические, физиологические, психофизиологические изменения, что очень сильно сказывается на нестабильной и реактивной психике. Меняются установки, мировоззрение, отношение к окружающим, восприятие. Такие изменения в психологическом мире подростка - это большой стресс для него. Поэтому при нестабильных и неблагоприятных условиях, при малейшем раздражении подросток реагирует агрессивными и, зачастую, разрушающими выпадами. Из этих условий и возникают различные виды подростковой агрессии.Данный вид агрессии у детей, которые переживают подростковый возрастной период, является вполне нормальным явлением. Полное отсутствие агрессии - это тоже не норма. Как же всё таки реагировать на подростковую агрессию? Что же под собой скрывает явление агрессивного подростка?

**Виды подростковой агрессии:**

1. Явная или открытая агрессия.

Этот вид определяется как вид агрессии, где подросток направляет свои агрессивные формы поведения на внешние объекты, людей, предметы. Это проявляется в вандализме, в драках, в унижениях и обзывательствах. Также может проявляться как протестующее поведение и выливаться в курение, бродяжничество, беспорядочные половые связи, алкоголь и наркотики и т.д.

2. Скрытая форма или аутоагрессия.

Тут всё полностью наоборот в плане направленности. Данный вид агрессии проявляется в том, что подросток направляет свою злость против себя. Это вызывается, чувством вины, неуверенностью в себе, низкой самооценкой, неудачами, максимализме. Подросток начинает себя ненавидеть и презирать, что ещё больше усиливает в нём замкнутость. Эмоции накапливаются внутри подростка, что может вызвать сильный реактивный внешний взрыв, который понесёт за собой плохие последствия. Аутоагрессия может вызывать депрессии, тревожные состоянии, фобии, неврозы, панические атаки, нервные срывы. В тяжёлых формах может привести к суициду.

**Причины повышенной агрессивности в переходном возрасте могут быть разные:**

* Биология. Организм подростка активно растет и меняется, буйствуют гормоны, что проявляется в остром восприятии всего, повышенной раздражительности, импульсивности. Юношеский максимализм вынуждает видеть во всем только черное или белое, не замечать полутонов. Мальчишки становятся более крепкими физически, ощущают свою силу, а нередко и потребность демонстрировать ее окружающим.
* Личностные факторы. Подросток может надевать маску агрессора, пытаясь скрыть чувство вины или обиду, неуверенность в себе (особенно когда на него мало обращают внимание и даже не пытаются понять мотивы его поступков). Тогда агрессивное поведение становится способом заявить о себе, самоутвердиться за счет тех, кто слабее. На склонность к проявлению агрессии оказывают влияние характер и темперамент, особенности конституции (индивидуальные психические и физиологические свойства, которые могут быть обусловлены как наследственностью, так и продолжительным воздействием окружающей среды).
* Обстановка в семье. Негативно на подростка влияют и недостаток родительского внимания и любви, и гиперопека, и авторитарный стиль воспитания с избыточным контролем, необоснованной критикой, попытками оказывать давление. Дети копируют то, что делают взрослые, а значит, если в семье принято громко выяснять отношения, применять физическую силу, такая модель поведения будет списана и применена на практике. Еще один повод демонстрировать агрессию, пытаясь напомнить о себе, – рождение младшего брата или сестры.
* Уровень жизни семьи, ее социальный статус. Подросток из малообеспеченной семьи чувствует себя обделенным, ограниченным во многих вещах и по этому поводу испытывает негативные эмоции, озлоблен на окружающих, мстит им за их превосходство. Ребенок состоятельных родителей наоборот может осознавать свое особое привилегированное положение и ни в чем себе не отказывать, в том числе – в унижении тех, кто слабее, беднее, проще и т. д.
* Желание привлечь внимание к своей персоне. Это может быть внимание родителей или сверстников, объекта симпатии подростка или значимых для него взрослых.
* Потребность защищаться. Подросток очень восприимчив к внешним раздражителям, ему постоянно приходится сталкиваться с непониманием – со стороны близких, учителей, друзей. Противостоять негативно настроенному миру непросто – приходится защищаться, в том числе выбирая агрессивное поведение.

Кроме того, подросток может попасть в плохую компанию, где действуют определенные правила, а вербальная и физическая агрессия считается самым приемлемым вариантом решения любых вопросов.

**Основные формы подростковой агрессии:**

* Вербальная. Представляет собой словесное воздействие в виде угроз, оскорблений, насмешек, подколов, грубых выражений, ненормативной лексики, критики и т.д.
* Невербальная. Воздействие посредством неприличных жестов, подкрепленных активной мимикой (гримасами), демонстрацией эмоций, экспрессивных поведенческих реакций, агрессивного тона общения.
* Физическая. Ее цель – уничтожить, разрушить, растоптать, как минимум – причинить ощутимый вред.
* Прямая. Направлена непосредственно на объект, который вызывает в подростке бурю негативных эмоций.
* Косвенная. Подросток стремится достать объект преследования путем воздействия на его ближайшее окружение – отпуская грязные шутки, делая саркастические замечания, распуская сплетни и слухи, инициируя обсуждение человека у него за спиной, затевая его травлю.
* Реактивная. Взрывная реакция подростка на внешний раздражитель. Чаще всего агрессор не контролирует свое поведение.
* Целенаправленная. Это уже не случайные импульсивные реакции, а подготовленная программа действий – осознанное поведение, цель которого – подавить, оскорбить, унизить.

**Как же бороться с агрессией в подростковом возрасте?**

Не существует стандартного лечения проявления агрессии. Каждый ребенок индивидуален, и подход к нему тоже должен быть особенным. В первую очередь требуется понять причину происхождения такого поведения. После этого можно уже понять, что стоит поменять в окружении и воспитании подростка. Часто родители сами являются источником приступов агрессии, поэтому стоит пересмотреть свое поведение при детях и методы их воспитания. Как говорится, нужно не ребенка воспитывать, а себя, так как вы являетесь для него главным авторитетом на всю жизнь и именно с вашего примера начинается становление ребенка как личности. Помогите ему справиться с агрессией. Начинайте лечение при первых приступах. Следуйте правилам лечения:

1. Разрешите ему принимать самостоятельные решения и учитывайте его интересы.

2. Старайтесь не ссориться при детях, не показывайте им, что таким образом можно что-то решить.

3. Поддерживайте и хвалите его. Дайте почувствовать, что верите в ребенка.

4. Займите подростка чем-то, помогите найти хобби (спорт или танцы).

5. Уважайте выбор детей, даже если вам кажется это неправильным. Каждый должен учиться на ошибках.

6. Станьте для него другом. Советуйте, а не приказывайте. И тогда ребенок к вам будет прислушиваться.

* 1. Если вы видите своего ребёнка в таком состоянии, первое, что вы можете и должны сделать - это обнять его, прижать к себе и держать возле себя столько, сколько нужно ребёнку. Когда ему будет достаточно, он сам отойдёт. При этом вы ни в коем случае не похлопывайте его по спине и не поглаживайте, будто бы «всё это такие мелочи, что до свадьбы заживёт». Вы просто его обнимайте. **Если это подросто**к, и он уже не даёт себя обнять, то можно **посидеть рядом, подержав его за руку.** И руку ребёнка надо держать до тех пор, пока он её сам не отнимет.

Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендует обнимать ребёнка несколько раз в день. Она считает, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день! А для того, чтобы ребёнок развивался интеллектуально, - 12 раз в день! И между прочим – не только ребёнку, но и взрослому.

Для того чтобы не было поздно, желательно следить за тем, как ваши дети развиваются с малого возраста. Первые истерики с криками и плачем — это и есть первые проявления, которые в дальнейшем могут вылиться в неконтролируемую вами ситуацию.

Если вы не можете самостоятельно бороться с ребенком и проявлениями его агрессии, лучше обратиться к специалисту.

Психологами доказано, что потребность в любви, в принадлежности, то есть необходимости другому, - одна из фундаментальных человеческих потребностей. Её удовлетворение – условие нормального развития ребёнка. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребёнку, что он вам дорог, что он хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях.