

Подростковая Агрессия

[Елена Тимошенко-Седьмая](#)

«Агрессивность не порождена частной собственностью, а имеет глубокие основы в психике человека» - Зигмунд Фрейд

В мире нет такого человека, который бы в своей жизни ни разу не конфликтовал и не ругался. Всем нам свойственно испытывать эмоции, включая отрицательные, и реагировать на них. Не так давно в интернете меня шокировала новость о том, что в одной из уфимских школ ученица пришла в школу с кухонным ножом и умышленно, хладнокровно нанесла ножевое ранение другой ученице...

Не правда ли, становится страшно за наших детей, за общество, за будущее. Откуда это берется? В милом мальчике или девочке внезапно просыпается монстр, или он там был на протяжении всей жизни, начиная от рождения? Все чаще от родителей можно услышать, что покладистый ребенок превратился в невыносимого агрессивного подростка. «То он кричит без повода, то начинает спорить со взрослыми на равных. Что это?»- задают мне вопрос родители. В чистом виде - агрессия. В словаре Агрессия (от латинского aggressio — означает нападение) — мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам сосуществования людей, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический, моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт. Существует несколько видов агрессии: вербальная (словесная) – оскорбить, обозвать, дразнилки, угрозы. Экспрессивная – гримасы, жесты: папа стучит кулаком по столу, грозит пальцем - это тоже выражение агрессии. Ну и физическая – прямое применение силы для нанесения физического или морального ущерба. Психологами давно доказано, что серийными убийцами, маньяками и насильниками становятся те люди, которые в детстве недополучили материнской любви, ласки, внимания. Вот и получается, что выражение злости, гнева, крика, агрессии возникает от нехватки и неудовлетворенности потребности в любви и нужности другому человеку. Гетероагрессия направлена на окружающие объекты (изнасилования, убийства). Аутоагрессия – направленная на себя. Ребенок наносит шрамы, колющими предметами. Порезы на тело, рвет волосы, бьется головой о двери, стены – вплоть до самоубийства. Тем самым он хочет привлечь к себе внимание, которого в данный момент ему не хватает! Таким образом, он через физическую боль, пытается снять и вытеснить душевную боль. Подростковая агрессия связана с тем, что у детей происходит переход от детства во взрослую жизнь, хотя бы они этого или нет. И конечно, половое созревание, перестройка гормонального фона, незнание, как реагировать и контролировать свой эмоциональный фон, тоже выражается через агрессию. Причин агрессии может быть очень много. Одна из них – это соматические заболевания и заболевания головного мозга. Вторая, на мой взгляд, самая важная – это неблагоприятная атмосфера в семье. Где каждый сосуществует сам по себе, нет эмоционального тепла. Гипоопека, со стороны родителей, когда они живут своей жизнью, не обращая внимания на ребенка. Или же наоборот – жестокое обращение с ребенком в семье: его бьют, унижают и оскорбляют. Не доверяют, обманывают, не общаются. Мне довелось наблюдать одну очень агрессивную девочку в начальной школе. Когда узнала, что мама ее наказывает тем, что закрывает в комнате и лишает общения со всеми членами семьи, сразу стало понятно, что происходит с ребенком. Лишить ребенка самого дорогого: человеческого общения – это самое жестокое наказание, какое только можно было придумать. Ведь не зря, самых опасных преступников содержали в одиночных камерах, лишая их общения с сокамерниками. Не каждый взрослый то выдержит такое наказание, а ребенок и подавно. И вот подросток переносит это в школу, срывает на одноклассников злость, и гнев, и ненависть. Есть очень хорошая поговорка: «ребенок учится тому, что видит у себя в доме». Если мама с папой ежедневно скандалят и крик стоит до потолка, то модель этого поведения ребенок

перенесет в свою семью, потому что других примеров, как жить и строить семейные взаимоотношения, он не видел. Культуру семейных взаимоотношений между мужчиной и женщиной ему негде было взять. Я всегда говорю родителям, если хотите выяснить между собой отношения, выйдите на улицу, уйдите в парк и там поговорите, покричите, подеритесь. Не нужно ребенку видеть и слышать ваши разборки, а тем более в них участвовать. Психика не каждого подростка может это выдержать. Был в моей практике случай, когда ребенок: мальчик 12 лет, не выдержав скандала между родителями, попытался покончить жизнь самоубийством. Все потому, что в выяснении отношений между мамой и папой он решил, что не будет преградой для развода. И потом мама не будет постоянно упрекать, что ради него терпела отца, ради того, чтобы он не рос безотцовщиной и так далее.

Помимо неблагополучия в семье, одним из факторов подростковой агрессии являются компьютерные игры, направленные на жестокость. Проводя по несколько часов в день за игрой, ребенок теряет связь с реальностью уходя в виртуальную жизнь. Ежедневно совершая одни и те же действия в игре, он привыкает к виду крови и жестокости. Как следствие – неконтролируемая агрессия, направленная на окружающих. Ну, если разбирать подростков, то нельзя не заметить агрессии, которая идет с экранов телевизоров. Передача «Пусть говорят» - где «герой» может встать и нахамить, покрыть нецензурной бранью присутствующих, еще лучше ударить кого-то. Все это идет в прямой эфир. Рейтинг передачи растет, число зрителей увеличивается, чего еще надо? В законодательном собрании среди депутатов драки тоже стали не редкость. Низкий общекультурный уровень и деградация на лицо, а потом мы ищем, откуда сегодня такое поведение у подростков? И чаще агрессия проявляется среди девочек, потому что они более эмоциональны, чем мальчики.

Казалось бы, человек – высшее разумное существо на земле, в отличие от животных наделен способностью мыслить, думать, анализировать свои поступки и последствия, но не тут – то было. Видимо, все-таки прав был Чарльз Дарвин со своей теорией, что человек произошел от обезьяны. Если не умеет контролировать и управлять своими эмоциями, и уподобляется животному.

Что же делать родителям, чьи подростки проявляют агрессию? Первое обозначить эмоцию. Спросить ребенка: «Ты злишься?». Раскрыть мотив – «На что злишься?», «Хочешь меня обидеть?», «Чем и как я могу тебе помочь?». И сказать ребенку о своих чувствах: «Мне неприятно, когда ты кричишь», «Я хочу, чтобы мы поговорили спокойно». Иногда бывает достаточно, чтобы подросток выговорился, выплеснул свой негатив. Если ребенок кричит, не переходите вы на высокий тон. Этим ничего не добьетесь, и проблема не будет решена. Нужно наоборот уйти на тихий, спокойный голос. Поверьте, спокойный голос отрезвит любого. В статье «Убийство криком», я уже писала, как крик действует на человека. Поэтому дайте подростку возможность проявить свою отрицательную эмоцию. Подавленные эмоции в будущем могут сказаться психологическими травмами и различными заболеваниями. Поэтому сегодня нужно выплеснуть эту эмоцию. Обнимите ребенка крепко, пусть в ваших объятиях он побудет столько, сколько ему нужно. Гнев и раздражение можно снять через физические упражнения: вымыть пол, переставить мебель, громко спеть песню, порвать газету на мелкие кусочки, побить подушку, отжаться от пола сто раз, сделать двести раз приседаний, принять душ все это можно сделать дома. На работе или в учебном заведении достаточно выпить холодной воды, умыться лицо и руки ледяной водой, досчитать до ста, открыть окно и подышать. Все эти действия помогут на какое-то время снять мышечный и эмоциональный зажим вызванный негодованием и злостью. Во время проявления подростковой агрессии не нужно унижать и упрекать, обзывать, типа «ты весь в своего отца, такой же идиот» и тому подобное. При любом конфликте оставайтесь тактичными и вежливыми. Анализировать и обсуждать поступок, поведение нужно после, когда все успокоится и ситуация разрешится. Обсуждение лучше сделать наедине, обращая

внимание на последствия для подростка и для окружающих.

Самое лучшее, что могут сделать родители в воспитании своих детей, быть примером гуманного поведения для своих чад. Так, семья царя Николая II была образцовой, если не сказать идеальной. А.А. Мосолов в своих воспоминаниях об императоре пишет следующее: «Более идеальной обстановки, нежели та, которая была в царской семье, представить себе трудно. На почве общего разложения семейных нравов, как русского, так и западноевропейского обществ, семья русского самодержца представляла столь же редкое, сколь и сияющее исключение». Или вот еще из воспоминаний Анны Александровны Вырубовой, ближайшей подруги императрицы Александры Фёдоровны: «За 12 лет я никогда не слыхала ни одного громкого слова между ними (имеются ввиду супруги), ни разу не видала их даже сколько –нибудь раздраженными друг против друга». Дети должны расти в любви, заботе, ласке, понимании и строгости. Строгость не означает тирания, а строгость уважения и почитания своих матери и отца. Родительский авторитет сегодня необходим как никогда. Не дети воспитывают родителей, а родители опытные и мудрые воспитывают детей, наставляя на путь истинный. Приведу небольшую притчу, которая меня поразила своей простотой и актуальностью относительно воспитания детей:

«Однажды к мудрецу пришла молодая крестьянка и спросила: « - Учитель, как следует мне воспитывать сына: в ласке или в строгости? Что важнее?»

«-Посмотри, женщина, на виноградную лозу, - сказал мудрец, - если ты не будешь ее обрезать, не станешь из жалости отрывать лишние побеги и листья, лоза одичает, а ты, потеряв контроль над ее ростом, не дождешься хороших и сладких ягод. Но если ты закроешь лозу от ласки солнечных лучей и не станешь заботливо поливать ее корни теплой водой каждый день, она совсем зачахнет. И лишь при разумном сочетании того и другого тебе удастся вкусить желанных плодов.»

Любите своих детей, не за их успехи, не за их поступки, а просто потому, что они у вас есть! Да, не похожие на Петю из второго подъезда, а похожие на своих родителей. Дети – это зеркало родителей, и если в нем отражается агрессия к вещам, к животным, к старикам, к детям младшего возраста, задумайтесь и задайте себе вопрос: «Что я как родитель-воспитатель делаю не так?»

Закончить этот разговор мне хочется высказыванием Мартина Лютера Кинга:

- «Человек должен разрешать все конфликты без мести, агрессии и расплаты, потому что корень всему - это любовь.»

Литература:

1. Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия. М. 2000 стр.512
2. Вырубова А. А. Неопубликованные воспоминания // Николай II: Воспоминания и дневники. — СПб., 1994. — С. 173—232.
3. Иванченко В. Н., Асмолов А. Г., Ениколопов С. Н. Агрессивное поведение у детей // Вопросы психологии – М.: 2000, № 2.
4. Можгинский Ю.Б. Агрессия подростков: эмоциональный и кризисный механизм. - СПб, 1999., стр. 128
5. Мосолов А. При дворе императора – Рига, 1938.
6. Паренс Г. Агрессия наших детей. М.: «ФОРУМ», 1997. стр.160
7. Психология человеческой агрессивности / К.В. Сельченко. - Мн., 1999. стр. 656
8. Реан А.А. Агрессия и агрессивность личности // Психологический журнал. - 1996. - №5. стр.18
9. Семенюк Л.М. «Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции», Москва, 1996, стр.176

10. Семаго Н. Я., Семаго М. М. Руководство по психологической диагностике. – М.: 2000.
11. Профилактика детской агрессивности: теоретические основы, диагностические методы, коррекционная работа/авт.-сост. М.Ю. Михайлина. – Изд.3-е, испр. – Волгоград:Учитель.-116 с.
12. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности.- М., 1994. стр.447

Елена Тимошенко-Седьмая
2020г.