

Подростковая агрессия: как пережить извержение вулкана

Что нужно знать родителям о «трудных» подростках

Однажды это происходит: милого малыша подменили, был ласковым котенком, превратился в колючего дикобраза. Там, где была тихая гавань, уже зияет огромная пропасть: с одной стороны подросток, с другой – родители. Попытки докричаться друг до друга делают эту пропасть глубже.

У одних детей период подростковой агрессии приходится на 12 лет, у других проявляется в 14-15, у третьих затягивается до 17. Но он наступает неизбежно в подростковом возрасте. И лучше быть к нему готовым.



В детской психологии описаны разные проявления агрессии. Это не только драки и стычки со сверстниками. Грубость, хамство, жестокость, причинение боли себе (аутоагрессия – когда подростки начинают экспериментировать с телом, прокалывать уши, наносить шрамы, татуировки), демонстративное поведение. Даже участие в неформальных подростковых группах – это одна из форм агрессии. Принято говорить о трудных подростках. Страдают отношения в семье и с окружающим миром, агрессивное поведение сказывается на учебной деятельности.

Причины подростковой агрессии и три аксиомы для родителей

1. Ребенок не родился подростком!

Человек переживает кризис, скачок роста, этап взросления, когда он начинает искать и осознавать свою роль в социуме. Возраст, когда жизненно необходимы авторитеты. В семье и за её пределами.

ВАЖНО

Семья и воспитание – мост, по которому ребенок переходит из одного возраста в другой. Этот мост родители начинают строить с раннего детства. Чем он прочнее, тем быстрее и легче ребенок «перемахнет» через трудности в подростковом возрасте.

2. Хуже подросткового кризиса его отсутствие

Мы договорились, что подростковая агрессия как форма подросткового кризиса – этап взросления. Этап освоения и узнавания себя: Кто я? Где мое место? Какую роль я играю? Насколько я могу справляться с кризисами? Как я выхожу из конфликтов? И проявления подростковой агрессии встречаются и в семье, в школе при общении со взрослыми, и в кругу сверстников, в подростковой среде.

Но агрессия для ребенка как способ справиться со страхами, защитить свое мнение, адаптироваться в новой социальной среде. То есть агрессия может быть естественной, необходимой и «вредной». Задача – направить изменения в мирное русло.



3. Агрессию нужно принять, но не игнорировать

Две крайности.

В первом случае взрослые болезненно реагируют на проявления подростковой агрессии. Всплывают шаблоны, которые усугубляют конфликт.

«Мал на мать кричать!»

«Посмотрите, умный нашелся!»

«Уматывай! Потом на коленях обратно приползешь!»

«Ты меня в могилу загонишь, неблагодарный!»

Протест ведет к протесту – и так по кругу.

Во втором случае родители начинают игнорировать проявления подростковой агрессии. Из лучших, конечно, побуждений.

«Все мы такими были!»

«Он это перерастет, с возрастом пройдет»

«Перебесится»

Почему это неправильно?

Поведение подростка – это просьба о помощи, которую он не может выразить иначе.

Если полностью игнорировать его поведение, рискуете сломать хрупкую самооценку ребенка: «я никчемный, меня здесь никто не понимает».

Если он не научится преодолевать конфликты сейчас, в подростковом возрасте, дальше это сделать сложнее.

Родителям нужно найти золотую середину: не игнорировать, но и не реагировать слишком бурно на деструктивное поведение ребенка. На агрессию не стоит отвечать агрессией. Когда ваш ребенок был маленьким, вам говорили, как важно быть для него другом, наставником, опорой. Сейчас ничего не изменилось.

ВАЖНО!

С возрастом агрессивное поведение не пройдет само собой. Оно трансформируется во что-то другое. Подросток может выращивать в себе агрессию или, наоборот, уйдет в себя, закроется, превратится в социофоба.

Как распознать подростковую агрессию?

Обычно под агрессией мы понимаем любое деструктивное поведение. Но ошибочно полагать, что это только физические проявления. Понаблюдайте за своим ребенком, есть ли в поведении что-то из нижеперечисленного.

1. **Физическая агрессия:** крайнее проявление агрессии и жестокости, это как раз драки и физические столкновения с кем-либо.
2. **Раздражение:** грубость и вспыльчивость.
3. **Вербальная агрессия:** все словесные выражения гнева и раздражительности. Ребенок при любой острой ситуации (или даже, казалось бы, на ровном месте) кричит, угрожает, прибегает к шантажу («уйду из дома», «выпрыгну из окна»).
4. **Косвенная агрессия,** направленная на объект, жертву: злобные шутки, троллинг, сплетни.
5. **Ненаправленная агрессия:** топает ногами, кричит в толпе.

Особенности подростковой агрессии: спусковые крючки

Психологи выделяют ряд факторов, они, как питательная среда для микробов. Ищите их в семье, личной жизни (а у подростка она уже есть!), в душевном состоянии, во внешних обстоятельствах (стресс, переутомление, болезнь, неправильное питание и режим дня).

1. Ребенок проявляет агрессию, когда страшно: что его не любят, не понимают, что он один в этом мире.
2. Когда не видит другого способа самоутвердиться, привлечь внимание.
3. В противоположность предыдущему пункту: гиперопека и повышенный контроль.
4. Неуверенность в себе.
5. Подросток агрессивен, если в доме неблагоприятная эмоциональная среда, если агрессивное поведение – норма для членов семьи.
6. Агрессивная медиа-среда: чрезмерное увлечение компьютерными играми, в том числе.

Высокий уровень агрессии в подростковых социальных группах наблюдается у лидеров и отверженных. Для первых это способ отстаивать интересы, для вторых – защитить границы. То есть природа возникновения агрессии в этих случаях схожа – защитить себя.

Как бороться с подростковой агрессией: советы родителям

Бороться – не совсем верное в данном случае слово, но родители употребляют именно его. Бороться надо не с ребенком. Это не война. Подростковый период – сложное время для всей семьи. Время, когда над собой нужно, прежде всего, работать родителям. Научиться не отвечать криком на крик подростка, найти в себе внутренние ресурсы оставаться спокойными и мудрыми. Так вам удастся корректировать и поведение ребенка.

Профилактика подростковой агрессии

Позвольте подростку решать быть самостоятельным, проявлять инициативу. Не диктуйте, как поступить, а спросите, чем вы можете помочь.

Сделайте так, чтобы в семье уровень агрессии был максимально низким.

Хорошо, если у подростка будет увлечение, хобби. Например, спорт или занятия танцами, которые направляют энергию подростка в мирное русло. Хвалите его за достижения и старание, поддерживайте. Даже если вам занятие кажется пустяковым. Поговорите с подростком о его жизненных целях. Только не через нотации, пусть это будет доверительная беседа. Расскажите, каким подростком были вы: отличная терапия – признать «ты и я: мы с тобой одной крови».

Выстраивайте доверительные отношения.

В семьях, где вопрос доверия не стоит, уровень агрессии будет ниже. Ребенку не придется обращать на себя внимание экстремальными способами.

ВАЖНО!

Часто агрессивным поведением подросток мстит родителям. Не спешите говорить: «Мы идеальные родители, плохого ему не сделали!». Так вы отрицаете право ребенка на его внутренний мир. Попробуйте ответить: за что? Если ответите честно, поймете, как помочь ребенку справиться.

Если вы чувствуете, что не можете справиться самостоятельно, не бойтесь прийти за помощью к психологу. Но не преподносите это ребенку так, будто он болен и его надо лечить. Попробуйте объяснить, что поход к психологу нужен, чтобы попытаться услышать друг друга и наладить отношения. Психолог поможет диагностировать причины подростковой агрессии и наметит маршрут коррекции.

Это как подъем в гору: подготовленному человеку, со всем необходимым снаряжением проще забраться на вершину и преодолеть препятствия, чем тому, кто привык сидеть на диване, вдруг встал и в домашних тапочках собрался покорить гору. Выстраивайте с детьми крепкие и добрые отношения с детства, чтобы подростковый трудный возраст преодолеть с наименьшими потерями.