

## **ПОДРОСТКОВАЯ АГРЕССИЯ. КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ЕЁ ПОСЛЕДСТВИЙ**

Переходный возраст - настоящее испытание для детей и родителей. Часто к перепадам настроения, замкнутости присоединяется агрессивное поведение.

Слово «агрессия» (от лат. aggressio - нападение) - это деструктивное, разрушающее и враждебное поведение в отношении окружающих людей.

Агрессивность – это черта личности, которая, с одной стороны, определяется врождёнными особенностями темперамента ребёнка, а с другой - стилем общения и воспитания в семье.

### **Причины агрессивного поведения подростков:**

возрастной кризис;  
неблагоприятная обстановка в семье, компании, школе;  
комплекс неполноценности;  
способ самоутверждения;  
чрезмерное увлечение компьютерными играми;  
наследственность;  
гормональные нарушения;  
заболевания организма;  
злоупотребление алкоголем, наркотиками, антидепрессантами.

### **Последствия агрессии:**

самоповреждения;  
серьёзные заболевания нервной системы;  
проблемы в школе, в семье, компании;  
чрезмерное употребление алкоголя или наркотических веществ;  
несчастные случаи;  
проблемы с законом.



## **ПОДРОСТКОВАЯ АГРЕССИЯ. КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ЕЁ ПОСЛЕДСТВИЙ**

### **Профилактика агрессии и жестокости у подростков**

Постарайтесь сохранить в своей семье атмосферу открытости и доверия.

Не давайте своему ребёнку несбыточных обещаний, не вселяйте в его душу несбыточных надежд.

Не ставьте своему ребёнку каких бы то ни было условий.

Будьте тактичны в проявлении мер воздействия на ребёнка.

Не наказывайте своего ребёнка за то, что позволяете делать себе.

Не изменяйте своих требований по отношению к ребёнку в угоду чему-либо.

Не шантажируйте ребёнка своими отношениями друг с другом.

Не бойтесь поделиться с ребёнком своими чувствами и слабостями.

Не меняйте своё отношение к ребёнку в зависимости от его учебных успехов.

### **Некоторые принципы общения с подростком**

Пусть ребёнок чувствует, что Вы его любите, цените и принимаете, что он Вам нужен. Не стесняйтесь его лишний раз приласкать и пожалеть.

Показывайте личный пример эффективного поведения, не допускайте вспышек гнева и нелестных высказываний о других людях, проявления желаний отомстить за обиду.

Запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Лишь поняв причины такого поведения, можно надеяться на улучшение.

Формируйте способность к сопереживанию и сочувствию.

Дайте ребёнку возможность выплеснуть свою агрессию, сместить её на другие объекты (например, поколотить подушку, написать «письмо гнева»).

Не подавляйте попытки «самоутверждения» ребёнка, отнеситесь с пониманием, старайтесь спокойно договориться.

