

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.



**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.

