

Предупреждение агрессивного поведения у подростков.

Во время дистанционного обучения дети больше время проводят дома. В этот момент родители с беспокойством замечают появление или увеличение агрессивного поведения у своего сына или своей дочери по отношению к ним или другим членам семьи.

Это объясняется тем, что в подростковом возрасте на фоне полового созревания происходит психологическое взросление ребенка. У него возникает желание конфликтовать со всем миром, а особенно со взрослыми, которые ограничивают его жизнь разными запретами, советами, нравоучениями.



Между агрессией и агрессивностью существует разница. Агрессивность – это черта характера, а агрессия – эмоциональное состояние, которое можно исправить.

Причины агрессивного поведения подростков:

- возрастной кризис;
- гормональные нарушения;
- неблагоприятная, конфликтная обстановка в семье;
- низкая степень сплочённости семьи;
- неадекватный стиль семейного воспитания (гипоопека, гиперопека);
- разные стили воспитания у родителей;
- демонстрация модели агрессивного поведения (родителей к детям, отца к матери и др.);
- комплекс неполноценности, низкая самооценка;
- неприятие подростковой группой;
- конфликт с учителем;
- наследственность;
- симптом болезни;
- злоупотребление алкоголем, наркотиками, антидепрессантами;
- поощрение агрессивных тенденций в поведении детей;

- равнодушное отношение к социальной успешности ребёнка;
- применение физических наказаний;
- угрозы, «вербальное насилие»;
- введение каких-либо ограничений;
- полное отсутствие поощрения;
- дефицит внимания на воспитание и внутрисемейное общение;
- чрезмерный контроль / отсутствие контроля;
- отсутствие эмоционального контакта;
- недооценка роли личного примера родителей;
- «жизнь ради детей»;
- неконтролируемое использование гаджетов.

Отмечают такие **виды агрессивного поведения** подростков:

- физическая агрессия (драки);
- косвенная агрессия (сплетни, топание ногами, хлопанье дверьми);
- вербальная агрессия (крики, вопли, ссоры, угрозы, проклятья);
- негативизм (отказные реакции);
- обида;
- подозрительность.

К вербальной форме чаще всего прибегают девочки, это – словесное оскорбление и унижение. Вербальная агрессия бывает косвенной и прямой. Физическая агрессия больше свойственна мальчикам. Прямая физическая агрессия – это физическое унижение. Косвенная физическая агрессия – нанесение морального ущерба. Символическая физическая агрессия – запугивание и угрозы.

Советы родителям

по профилактике агрессивного поведения у подростков.

- ✓ Постарайтесь сохранить в своей семье атмосферу открытости и доверия.
- ✓ Избегайте давать своему ребенку несбыточных обещаний и вселять в его душу несбыточных надежд.
- ✓ Перестаньте ставить своему ребенку каких-либо условий.
- ✓ Будьте тактичны в проявлении мер воздействия на ребенка-подростка.
- ✓ Перестаньте наказывать своего ребенка за то, что позволяете делать себе. Следите, чтобы ваши слова ни расходились с делом (например, говорим о недопустимости применения нецензурных слов, а сами их применяем).
- ✓ Сохраняйте свои требования по отношению к ребенку.
- ✓ Избегайте шантажировать ребенка-подростка своими отношениями друг с другом.

- ✓ Делитесь со своим ребенком своими чувствами и слабостями.
- ✓ Не ставьте свои отношения с собственным ребенком в зависимости от его учебных успехов.
- ✓ Нельзя запрещать ребёнку выражать негативные эмоции. Подчеркивайте, что любые эмоции – это нормально!
- ✓ Помогите ребёнку найти свой способ для «экологичного» выражения агрессии (это может быть спортивная секция, подвижные игры, танцы).
- ✓ Разговаривайте с ребёнком, спрашивайте о том, что его беспокоит.
- ✓ Снижайте уровень критики.
- ✓ Повышайте самооценку ребёнка: хвалите за его «сильные» стороны, подчёркивайте достоинства.
- ✓ Постарайтесь исключить или минимизировать агрессию из окружающего мира ребёнка (наказания, ТВ и компьютерные игры с агрессивными акцентами, грубые фразы в разговоре).
- ✓ Старайтесь общаться из позиции «на равных».

Большинство родителей рано или поздно сталкиваются с агрессивным поведением ребёнка. Главное здесь понять, что решать эту проблему можно и нужно только через любовь, ласку и уважение к своему ребёнку-подростку.



Уважаемые родители, помните, что благоприятный эмоционально-психологический семейный климат и конструктивные взаимоотношения между родителями, родителями и старшими членами семьи, оптимальные детско-родительские отношения – это важное условие профилактики агрессивного поведения у подростка.

Будьте счастливы!