ПОДРОСТКОВАЯ АГРЕССИЯ

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.

Причины подростковой агрессии

Возросшая сила и самостоятельность

Достигая подросткового возраста, ребенок ощущает, что может сам поехать по нужному ему делу и уладить его. Что может выбрать, как проводить свое время и с кем. И т. д., т. п.

Другими словами, возросшая ***социальная компетентность*** (которую дает жизненный опыт в разных ситуациях), ***физические данные и сила*** (которые у подростка начинают приближаться ко взрослым) дают ощущение «всемогущества и вседозволенности». Вспомним, что подросток стремится к тому, чтобы уравняться со взрослым в своих правах (обязанности он почему-то пропускает), т. к. ему искренне кажется, что он ничем не отличается от взрослого. И внешне, действительно, подросток выглядит гораздо старше, чем есть на самом деле: парню еще четырнадцать, а нога уже 44-го размера, голос мужской, рост и взгляд совсем не детские.

Психологическое и социальное развитие сильно опаздывает по сравнению с физическим.

Пытаясь добиться новых привилегий для себя, подросток начинает бунтовать. Подросток не сильно щадит родительские чувства и может задеть больно, он не умеет еще удерживать свои импульсы, чувства несут его, как конь растерявшегося всадника.

Подросток в острый период взросления часто живет по принципу «вспомнить все». И тогда уже родителям достается по полной программе: и когда недоглядели, и что неправильно сказали и сделали десять лет назад, и

как его нынешние проблемы связаны с ошибками родителей – ребенок сводит счеты.

Есть некоторая закономерность в том, насколько бурно выливаются из подростка агрессия и недовольство в тот период, когда он уже не хочет сдерживаться и понимает, что восстать против старших не так страшно, как казалось раньше, в детстве. Чем больше накоплено и не выведено ребенком обид и гнева в период детства, тем «феерична» протекает подростковый период. Чем больше ребенок чувствовал себя понятым и защищенным родителями до 12-13 лет, тем меньше у него неконтролируемых вспышек. Заметьте, совсем не значит, что в ситуации взаимопонимания с родителями не будет вспышек. Подростковый возраст в норме очень редко проходит без возросшей агрессии. Но в случае взаимопонимания между ребенком и родителями агрессия чаще выливается на себя, на окружающих; в случае раннего конфликта с родителями на предыдущих этапах агрессия будет, как огненная лава, извергаться в первую очередь на них.

Исследователи пришли к выводу, что много подростковой агрессии появляется в семьях, где доминировал ***авторитарный, тиранический стиль отношений***. Родитель сказал и точка, а мнение ребенка в принципе не существует. До определенных пор ребенок терпит, но если по натуре он тоже не из слабых людей, то по мере возрастания своей силы ребенок начинает отчаянно бунтовать и протестовать. Часто при этом стиле воспитания, где дети бесправны и неуважаемы изначально, происходят самые эпатажные и серьезные бунтарские выходки. Ребенок может вредить себе назло, только чтобы досадить родителям. Уходы из дома, пристрастие к алкоголю, курению, наркотикам, девиантное поведение, ранняя половая жизнь – это еще не полный список того, как сделать себе плохо, чтобы им стало хуже.

В семьях, где преобладает ***попустительский стиль*** (ребенку часто приходится самому удовлетворять свои нужды; делай что хочешь, иди куда

хочешь), подростковый возраст тоже может принести агрессию. Ребенок стремится полностью жить самостоятельной жизнью, никого уже не спрашивая. И если родитель вдруг попробует указать, как и что делать, то получит в ответ ушат обвинений типа «а где ты был раньше, поздно меня жизни учить»!

В семье ***с нормальным, авторитетным укладом*** тоже не обходится без агрессии. Подросток и бунт – нераздельные понятия. Ребенку надо оторваться от родительской семьи и расправить подросшие крылья, чтобы в один прекрасный момент вылететь из гнезда. Причем вылететь в идеале надо каждому ребенку. Поэтому и от хороших родителей тоже надо отрываться, что дается всем участникам с болью.

Агрессия как следствие аутоагрессии

Аутоагрессия – это агрессия, направленная на себя. Множественные изменения, происходящие внутри, непонятные и незаметные для окружающих и для него самого, выбивают подростка из колеи. Тело перестает быть знакомым. Идет развитие мощнейшей сферы – половой. Ребенок покидает мир детей и пытается вписаться в мир взрослых. Ни тому, ни другому миру он не принадлежит полностью. Он оказывается как бы выброшенным за борт привычной жизни и не вписавшимся пока в новую. Состояние, согласитесь, непростое, выматывающее, дестабилизирующее.

Человек, в принципе, начинает осознавать себя через тело. Вот и теперь, при резко меняющемся облике подросток глядится в зеркало и не узнает себя. Он ли это? Эти непропорционально длинные руки и ноги, эта испортившаяся кожа, этот ломающийся голос, этот появившийся откуда-то запах тела… Возникает страх, что можно остаться таким навсегда, – известный всем подростковый страх уродства. Одновременно появляется агрессия, направленная на себя, недовольство – я не такой, как надо, я некрасивый. Если мы прибавим к этому раздрай внутренний, душевный, то получим на выходе общую неудовлетворенность собой и жизнью. Что выражается в постоянной критике себя, подгонке под общие стереотипы красоты, в попытках усовершенствовать себя путем различных (часто эпатажных) экспериментов: перекрасить или сбрить волосы, проколоть все доступные части тела, одеждой замаскировать недостатки и пр.

Подросток 13-15 лет имеет сниженную самооценку и такую же оценку себя приписывает другим людям. Чаще подросток ждет от других критики и подвоха. Таким образом, аутоагрессия переходит в агрессию, направленную на окружающих. Я плохой – вы видите меня плохим – вы плохие – я вас вижу плохими. Т. е. подросток идет, ожидая от мира агрессии, потому что она скопилась в нем самом, находит эту агрессию (чего ищешь, всегда найдешь) и подтверждает свое мнение о том, что мир лежит во зле, все люди враждебные, жизнь несправедлива.

Что делать, когда подросток проявляет агрессию?

Отвечать подростку агрессией на агрессию – самый разрушительный для нервов и отношений путь. Подросток живет в состоянии борьбы, ему даже это не столь затратно, как родителю. А вот родитель может дорого заплатить за неудачный метод: нервами, общим здоровьем, настроением. В первую очередь это ощутит родитель авторитарного склада: ребенка уже не перекричишь. Он сам это уже умеет делать. Поэтому подростковый период – шанс и время для родителей обдумать тот факт, что ребенок уже переходит в другую возрастную категорию и надо искать новые формы общения с ним, надо признать, что нельзя вести себя как раньше, не считаясь с ним. Если авторитарный родитель этого не признает, неприятные последствия не заставят себя ждать.

На сегодняшний день социальные психологи предлагают **самые работающие способы** совладания с подростковой агрессией:

- ✓ Принять агрессию как неизбежное проявление подросткового возраста и относиться к ребенку снисходительно; перетерпеть, не скатываясь в полное подстраивание (делай что хочешь, только не кричи, не круши). Рассматривать ребенка и его вспышки на этом этапе как проявление сложного периода и относиться с сочувствием – он часто сам не ведает, что говорит и творит. Не принимать близко к сердцу все резкие слова и не строить на их основании пессимистические выводы о дальнейших отношениях и жизни подростка в целом. Понимать, что

подросток разбалансирован и через десять минут будет жалеть о своей несдержанности, но внешне это не покажет. Одним словом, относиться к несдержанности и агрессии как к слабости, демонстрируемой ребенком в период болезни.

✓ Пробовать направлять агрессию, как энергию, в разные сложные виды деятельности, начиная со спорта и иностранных языков, и заканчивая ремеслами. Этот метод является и профилактическим, и терапевтическим одновременно. И надо сказать, что при общей рассеянности и незаинтересованности подростка учебой, то, что ее не касается и проводится не в школе, может вызывать интерес и вовлеченность. Метод хорошо работает в семьях, где родителям или одному родителю удалось сохранить контакт с ребенком.

✓ Хорошим и эффективным способом снижения агрессии и поиска взаимопонимания с подростком является договорной метод. Прописанный на бумаге и даже когда-то заверенный третьим лицом (психологом, к примеру), где четко оговаривается предмет договора, обязанности сторон, их ответственность за нарушение. Этот способ дает подростку понимание того, что он стоит почти на одной доске с родителем, с ним считаются и спрашивают с родителей наравне с ним.

Агрессия - это послание подростка окружающим. Часто агрессия подростка, направленная на чужих людей и ровесников, имеет скрытую цель напугать, устрашить, создать имидж уверенного и сильного человека (коим на самом деле подросток не является). А вот в общении с родителями агрессия часто вырастает из обиды ребенка. На непонимание. Отсутствие снисходительности. Неуважение. Родители, помните об этом и старайтесь увидеть за внешним отталкивающим видом агрессивного ребенка его хрупкую и, возможно, раненую душу.