

Агресія в підлітків: які причини та що з цим робити? 5 порад для батьків

Що стоїть за агресивною поведінкою підлітків? Причини

В психології агресія – це фізична або словесна поведінка, ціль якої – нашкодити комусь.

Це цькування, ображення, плітки, написання злісних коментарів, а не лише побої чи штурхання.

Одна з причин агресивної поведінки підлітків – **незнання та невміння реагувати по-іншому**.

Діти, яких виховували з насильством та образами, виростають зі схильністю до агресивних дій.

Це не означає, що вони свідомо хочуть так поводитись, часто діти не знають, як вчинити інакше.

Їхні батьки показували, що агресія може бути чи не єдиним способом вирішення проблеми.

Особистість підлітка лише формується, тому він оцінює та переймає поведінку та судження найближчого оточення – батьків, приятелів.

Підліток спостерігає, як поведуться важливі йому люди, й згодом **визначає їх поведінку як знану, а тому – правильну та прийнятну**.

Психолог Альберт Бандура стверджував, що агресію ми засвоюємо так само, як інші соціальні навички: спостерігаємо за поведінкою довкола та зауважуємо наслідки.

Саме тому часом агресію сприймають як інструмент для досягнення якоїсь цілі або в ній вбачають певну вигоду для людини.

У ході досліджень Паттерсон довів: **якщо агресивність підлітка змушує однолітків його боятися та підвищує авторитетність, з роками агресія лише зростатиме**.

На те, чи буде підліток агресивним, **впливає прив'язаність до батьків**.

Неагресивні підлітки більше ідентифікують себе з батьками.

Це вивчали Альберт Бандура та Ріхард Вальтерс.

Найсильніші відмінності між агресивними та неагресивними хлопцями-підлітками виявили в прив'язаності до батька.

Якщо прив'язаність була міцною, підлітки демонстрували меншу агресію.

При тому прив'язаність до мами в агресивних та неагресивних підлітків була однаково високою.

Причиною агресії може бути **захист**.

Підлітка обзивають та пишуть образливі коментарі в соцмережах, а він намагається "дати відсіч" тим, хто ображає. Йдеться про так зване "коло агресії", коли вже не зрозуміло, хто розпочав баталії та як їх закінчити.

Якщо інші оцінюють підлітка, його здібності, риси і навички нижче, ніж він оцінює себе сам – це спричинює агресію. Такі результати досліджень Артура Реана та Жаргалма Дандарова.

Ця агресія зазвичай проявляється у формі роздратованості, фізичної агресії та образ.

Чи впливає ТБ та відео на агресивну поведінку?

Гербнер з колегами досліджували розважальні телепередачі, які виходили в суботу вранці в США.

Дослідження тривало 25 років. Вчені помітили, що у 6 програмах з 10 було насилля.

В 73 % сцен насилля агресор лишався непокараним, а в 58 % не показали, що жертва мучиться від болю.

Лише в 5 % дитячих телепрограм йшлося про довготермінові наслідки насилля.

Всі інші програми зображали насилля як розвагу або гру.

Під час досліджень Хастин підрахував: до закінчення початкової школи в США дитина встигає побачити на екрані близько 8000 вбивств та 100 000 інших видів агресії.

Регулярний перегляд фільмів або передач зі сценами насилля призводить до зросту агресії глядачів.

З телебачення та інтернету діти та підлітки засвоюють різноманітні агресивні прийоми та моделі поведінки.

В цьому випадку, агресія є наслідком перегляду передач, фільмів з сценами насилля, не навпаки.

Як вчити підлітка виражати агресію в прийнятні способи?

Іноді усі ми можемо потопати в емоціях. Начальник розізлив, дитина порвала нову куртку в школі...

Це нормально – відчувати різні емоції, навіть ті, які звикли називати негативними.

Емоції підлітків швидко змінюються, іноді декілька разів на день.

Втім, закласти навички контролювання свого емоційного стану можливо:

1) НАВЧИТЬ ГОВОРИТИ ПРО СВОЇ ЕМОЦІЇ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ

Фрази: "Я серджуся, коли ти не дзвониш, якщо запізнюєшся", "Мене дуже дратує, що ти залишаєш брудний посуд" звільняють від потреби бути агресивними.

Так ви вчите обдумувати, що відбувається з підлітком і які емоції викликає ситуація.

З часом проговорювання емоцій стає звичкою, а підліток розрізняє ступінь свого роздратування, злості, задоволення або суму – і розуміє, як можна порадити собі з цим.

2) РАЗОМ ПОШУКАЙТЕ КОНСТРУКТИВНІ СПОСОБИ ВИРАЖЕННЯ АГРЕСІЇ

Через наплив емоцій підліток часто забуває, як можна виразити злість чи незадоволення ситуацією в безпечний спосіб.

Основна вимога – аби методи допомагали знизити напругу, заспокоїтися, не шкодили йому та іншим.

Спробуйте обговорити, що допомагає вам (це створить довірливу площадку для діалогу) та запитайте, що могло б допомогти підлітку.

Разом ви складете 5-7 методів швидкої самодопомоги у екстреній ситуації.

Приклади: швидко вийти з кімнати та побути самому, порвати папір на дрібненькі частини, покричати у чашку, покричати наодинці, помнути кульку-антистрес, написати злісний лист та порвати його, запитати про допомогу.

3) ЗНАЙДІТЬ "МІСЦЕ ДЛЯ ВИКИДУ ЗЛОСТІ"

Йдеться про регулярні заняття, які позитивно впливають на настрій та знижують рівень напруги і злості.

Хтось вдається в бойові мистецтва, інші – в слухання гучної рокової музики чи інтенсивний біг або плавання.

Кращих або гірших занять нема – є ті, які працюють конкретно для цього підлітка.

4) ЗАОХОЧУЙТЕ НЕАГРЕСИВНУ ПОВЕДІНКУ

Підліток допоміг однокласнику чи молодшій сестрі?

Зготував вечерю для всієї сім'ї?

Шукайте приводів, аби зауважити вчинки, які були корисними, помічними для інших.

Це зміцнює віру в себе та допомагає підліткам зрозуміти, що існують інші методи завоювання авторитету серед інших.

5) ЗВЕРНІТЬСЯ ДО ПСИХОЛОГА

Якщо помічаєте, що підліток продовжує грубіянити, штурхати чи ображати однокласників, брата або сестру, а вчителі жаліються, що не можуть проводити уроки, подумайте, що є причиною такої поведінки.

В цьому допоможе психолог. Він поспілкується з вами та з підлітком та проаналізує, чому так відбувається і як знизити агресію.

Разом з підлітком тренуватиме нові та безпечні моделі поведінки. Навчить відстоювати свої інтереси так, аби це не травмувало інших.

Ось ще декілька рекомендації щодо спілкування

РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ ЩОДО СПІЛКУВАННЯ З АГРЕСИВНИМИ ДІТЬМИ

- Пам'ятайте, що заборона й підвищення голосу — найнеефективніші способи подолання агресивності, лише зрозумівши причини агресивної поведінки і знявши їх, ви можете сподіватися, що агресивність дитини буде знижена.
- Дайте дитині можливість вихлюпнути свою агресію, спрямувати її на інші об'єкти. Дозвольте їй побити подушку або розірвати «портрет» її ворога і ви побачите, що в реальному житті агресивність у даний момент знизилася.
- Показуйте дитині особистий приклад ефективної поведінки. Не допускайте при ній вибухів гніву або лихослів'я про своїх друзів або колег.

- Важливо, щоб дитина повсякчас почувала, що ви любите, цінуєте і приймаєте її. Не соромтеся зайвий раз її приголубити або пожаліти. Нехай вона бачить, що потрібна і важлива для вас.
- Стримуйте прагнення дитини провокувати сварки з іншими. Треба звертати увагу на недружелюбний погляд одне на одного або бурмотання чого-небудь із образою собі під ніс. Звичайно, у всіх батьків бувають моменти, коли ніколи або бракує сил контролювати дітей. І тоді найчастіше вибухають «бурі».
- Не прагніть припинити сварку, звинувативши іншу дитину в її виникненні й захищаючи свою. Намагайтеся об'єктивно розібратися в причинах виникнення непорозумінь.
- Після конфлікту обговоріть з дитиною причини його виникнення, визначте неправильні дії вашої дитини, які призвели до конфлікту. Спробуйте знайти інші можливі способи виходу з конфліктної ситуації.
- Не обговорюйте при дитині проблеми її поведінки. Вона може переконатися в думці про те, що конфлікти неминучі, і продовжуватиме провокувати їх.
- Не завжди варто втручатися у сварки дітей. Наприклад, коли двоє дітей під час гри щось не поділили й почали сваритися, краще поспостерігати за цим конфліктом, але не втручатися в нього, тому що діти зможуть знайти мову, і при цьому вони вчаться спілкуватися одне з одним. Якщо ж під час сварок одна дитина завжди перемагає, а інша виступає «жертвою», варто припинити таку гру, щоб запобігти формуванню страху в переможеного.

РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ ЩОДО СТРИМУВАННЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ:

- Виявляти до підлітка більше уваги, любові та ласки.
- Батьки повинні стежити за своєю поведінкою в сім'ї. Кращий спосіб виховання дітей — єдність їхніх дій.
- Не застосовувати фізичні покарання.
- Допомогати підлітку знаходити друзів. Заохочувати розвиток позитивних аспектів агресивності, а саме завзятості, активності, ініціативності, перешкоджати їй негативним рисам, зокрема ворожості, скутості.
- Пояснювати підлітку наслідки агресивної поведінки.

- Враховувати у вихованні та навчанні особистісні властивості підлітка.
- Надавати підлітку можливість задовольнити потреби в самовираженні й самоствердженні.
- Обмежувати перегляд відеофільмів та комп'ютерних ігор зі сценами насильства.
- Спрямувати енергію підлітка у правильне русло, наприклад, заняття у спортивних секціях; заохочувати його до участі в культурних заходах.