

Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/agressiya-ili-peregovory-podrostkovye-konflikty-5-sovetov/>

Агрессия или переговоры? 5 советов родителям агрессивного подростка.

Агрессия — это проявление нарушений в эмоциональной сфере, сбой в психологической защите ребенка. Какой сценарий преодоления подобного поведения выбрать? Как помочь ребенку «дать отпор» в конфликтных ситуациях, и в чем причины агрессии?

Агрессивность может быть ярким симптомом психического заболевания или расстройства. Но в данной статье мы рассматриваем агрессию как нарушение эмоциональной сферы, проекцию неправильных сценариев или реакцию на вторжение в личное пространство — т.е. как психологическую защиту. В этом случае учителя и родители могут предпринять самостоятельные шаги, не обращаясь к помощи психологов. Откуда берется агрессия? Хотелось бы напомнить, что в подростковом возрасте, начиная с младшего подросткового (10-11 лет), успешное общение со сверстниками ставится подростком «на вершину пирамиды». Любое событие воспринимается им в связи с собственными позициями успеха или неуспеха. Отсюда, кстати, настоящая зависимость от лайков в Instargam и желание набрать как можно больше друзей в ВКонтакте. Сомнения в своей успешности заставляют ребенка испытывать сильнейший дискомфорт, приводят к снижению самооценки и могут проявиться в симптомах нервозности и тревожности. Молчаливая забастовка – важный сигнал Тревога приводит к нарушению адаптации в коллективе. В результате подростки, которые не могут или не умеют эффективно и успешно общаться со сверстниками, попадают в категорию изгоев. Такие дети одиноки, у них нет друзей, зато есть проблемы с окружением. Подобные подростки выделяются своим поведением, манерой общения, даже внешним видом. Речь не идет о просто необщительных детях или интровертах, мы говорим о болезненной для самого ребенка дезадаптации. Отношения, которые складываются в группе сверстников, для ребенка становятся моделью поведения — образом, который он проецирует на себя. Для школьника (как и для взрослого человека, будем честны) важно занять статусное или «свое» место в жизни и в коллективе. Трудности 10-летнего ребенка, оказавшегося «вне игры», могут повлиять на успех в его взрослой жизни. Неадекватная самооценка и попытка компенсировать

невнимание и знаменитый «игнор» со стороны окружающих и приводит к агрессивности.

Виды агрессии. Прежде, чем предпринять решительные действия в отношении агрессивного ребенка, попытайтесь понять, с каким видом агрессии вы сталкиваетесь. Как правило, взрослые склонны замечать только самые яркие (первый и второй) из них. **Физическая агрессия:** постоянные драки, попытки дать отпор физически, задирчивость. **Косвенная агрессия:** словесная травля, злые шутки, сплетничество: «Знаешь эту жирную корову Людку из 6 „б“? Давай скажем классной, что это она журнал в ведро уронила». **Вербальный негатив:** невежливые жесты, угрозы на словах «Я тебя задушю, придурок, ненавижу!», крик и визг. **Тихая агрессия:** саботаж, игнорирование, негативизм. Ребенок делает вид, что не слышит и не слушает вас. Когда вы пытаетесь с ним поговорить, он уходит в комнату и надевает наушники. «А я ему как дам в ухо, пап!» Не лучше ли было поговорить?

Если перед подростком встанет выбор: обсудить конфликтную ситуацию с «врагом» или сразу дать физический отпор — что он выберет? На самом деле, выбранная модель поведения зависит от множества параметров: от воспитания до эмоционального состояния в момент ссоры. **Тем не менее, одна из самых распространенных причин агрессии крайне проста: бью, потому что не знаю другого способа отреагировать.** Если у ребенка нет иных примеров разрешения конфликтов (он не видел переговоров в семье, среди друзей или одноклассников), к тому же, находится в состоянии тревожности, о котором говорилось выше, — драка почти неизбежна. Пар из ушей валит часто даже у взрослых. Почему мы учим детей драться, а не договариваться? Вы слышали о школах риторики для детей? Нет. А о секциях борьбы? Возможно, мое мнение будет наивным, но данный факт свидетельствует о том, что умение красиво и правильно говорить, вести аргументированный спор, выражать свое мнение и отстаивать его — не очень-то востребованный навык. А зря. Умение постоять за себя физически должно находиться в гармонии с умением противостоять словесно. В европейских школах, знаменитых колледжах и университетах туманного Лондона, про которые мы слышаны, нет ОБЖ. А вот логика и риторика входят в программу с начальной школы. Справедливо будет возразить, что мы в России живем в других реалиях, но этого аргумента недостаточно. Если ребенок в будущем хочет стать юристом, предпринимателем, историком, бизнесменом, политиком, то кроме знаний, посвященный поведению при пожарах, ему потребуется умение грамотно вести диалог. Любому современному человеку необходим такой навык.

Полезно ли умение договариваться подростку? Ребенок, который действительно может разрешить конфликт с помощью логики и аргументов, а не кулаков, заслужит уважение сверстников. Хулигана, который решает все вопросы кулаками, могут бояться, перед ним могут заискивать, но об уважении речи не будет. Повторюсь, в этом возрасте качество и успешность общения со сверстниками влияет на самооценку. Если ваш ребенок а) интересен, б) грамотно (а не заумно!) говорит в) может решить любой вопрос, то к нему со временем станут обращаться за советом. Подобный авторитет скажется положительно и на самооценке, и на позиционировании. Не обязательно быть самым красивым или быстрее всех бегать, умение решать спорную ситуацию — это умение, которое куда более редко, а потому ценно. Что делать родителям, если ребенок проявляет агрессию? Частый случай: родители не могут справиться с агрессией ребенка, а потому пытаются решить задачу подавлением. Если этот способ не дает результатов, в ход идут уговоры, регулярные скандалы и простейший шантаж: «Успокойся, или сегодня ты не будешь играть в приставку!», «Если ты еще раз будешь со мной спорить, то про поход на каникулах с другом забудь!». Такая модель борьбы с подростком ни к чему не приводит, так как прямолинейное действие и попытки «надавить» на ребенка в этом возрасте бесполезны.

Способ 1. Дать выход агрессии Агрессия — это естественно. Если бы человек в момент своего появления на земле не был агрессивен, скорее всего, он бы не выжил. Но в XXI веке у нас нет необходимости сражаться за пропитание и территорию, поэтому агрессия должна быть контролируемой. Своими физическими силами надо уметь управлять. Если этого не происходит, то наносится вред не только окружающим, но и себе. Отдайте ребенка в спортивную секцию, где ему объяснят, что решение спора кулаками — не выход, но навыки честной борьбы и самозащиты ему пригодятся. Пусть это будет футбол или легкая атлетика, можно смело попробовать восточные единоборства — дзюдо, самбо, карате. Они хороши тем, что учат ребенка не только владеть своим делом, но и эмоциями. Вдруг у него не кулаки чешутся, а в душе неладно?

Способ 2. Работать с самооценкой ребенка Человек, которому есть чем гордиться, всегда чувствует себя спокойно. Если ваш ребенок уверен, что в чем-то он точно «впереди планеты всей», то и агрессия со стороны сверстников будет восприниматься не так остро. Сашу в восьмом классе дразнили заучкой и выдрой, потому что она предпочитала книги и секцию по шахматам курению за школой. Но когда девочка выиграла сначала районную олимпиаду

по математике, а потом и всероссийскую, злые нападки одноклассников стали казаться ей чем-то несущественным. «Да, вы „крутые“ и „взрослые“, зато до меня вам как до Парижа пешком», — справедливо думала Александра. Игоря в десятом из-за прыщей и глупой челки не воспринимали девушки. Зато после того, как он начал участвовать в школьных постановках и выступил на городском вечере поэтов со своими стихами, внешность отошла на второй план. Романтичный Игорь был куда милее, чем пытающиеся быть brutальными одноклассники. Да и подписчиков в его авторской группе в Вконтакте было достаточно, чтобы чувствовать свою значимость (родители, не бойтесь социальных сетей, если дети пытаются в них самовыражаться!) Самодостаточные люди не агрессивны, им нет смысла бороться за свое место под солнцем — они его нашли.

Способ 3. Записать на курсы ораторского мастерства или предложить литературу. О важности умения вести аргументированную полемику в этом материале сказано достаточно. Запишите своего подростка на курсы или дайте ему почитать хорошую литературу на эту тему. Поможет не только Шопенгауэр или книга Поварнина, но и простая классика. Герои Джека Лондона, Марка Твена, Толстого и Артура Конан Дойля изъясняются просто потрясающе. Быть острым на язык в наше время — выгодное преимущество. Не ругать, а любить – на самом деле это очень-очень сложно.

Способ 4. Любить подростка и подавать ему пример. Да, ваш 13-летний Костя ведет себя как независимый мальчишка, плюющий на ваше несомненно авторитетное мнение. Несмотря на это поведение, его показательная независимость скорее защитная реакция или провокация, вызванная недостатком внимания. Подростки очень уязвимы, вспомните себя в этом возрасте. Так что почаще говорите ему о своей любви. Задумайтесь также о том, как принято решать конфликты в вашей семье, если вы учитель — в классе. Да мы садитесь за стол, и все внимательно обсуждаете проблему с супругом? В классе вы выслушиваете ученика, чье мнение отличается от общепринятого, или обрываете словами: «Чепуха, Достоевский имел в виду совсем не это»? Возможно, что вы не даете себе отчет относительно собственных эмоций и реакций. Все мы люди, все мы перегораем, как лампочки. Но наши дети замечают все. Они не столько слушают нас, сколько смотрят на нас. Если агрессия подростка вызвала невольным копированием матрицы поведения внутри семьи, то попытка перевоспитать только ребенка не принесет успеха.

Способ 5. Следить за здоровьем. Помимо психологических существуют множественные биологические причины агрессивного поведения. Например, низкая частота сердечных сокращений. Понаблюдайте за подростком: имеет ли место агрессия без причины? Если да, ребенок часто кричит, немотивированно злится — «Меня все вообще бесит!», а не «Меня бесит физика, не могу решить задачу!», то по возможности стоит сходить к врачу, чтобы начать программу коррекции. Причиной агрессии может стать повышенная тревожность. Снижайте ее любым способом, чтобы не пытаться избавиться от следствия вместо причины. Если ребенок сильно устает в школе, беспокоится из-за экзаменов, внешности или низкой популярности, его травят или он просто склонен к нервозности, то стоит с этим поработать. Способы могут быть самыми простыми: арт-терапия, цветотерапия, поездки на природу и даже йога. Главное — пусть подросток знает, что он не один, семья готова его поддержать, а не отругать.

Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/agressiya-ili-peregovory-podrostkovye-konflikty-5-sovetov/>