

## ПОДРОСТКОВАЯ АГРЕССИЯ, ЕЕ ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ



Подростковая агрессия — это побочный эффект пубертатного периода, который возникает в ответ на неприятие подрастающим ребенком реальности.

Это могут быть отдельные ее части (отношение родителей, сверстников, комплексы, влияние соцсетей и т.д.) или нежелание мириться с действительностью в общем. В любом случае агрессивное поведение подростка — это проблема для всех, кто его окружает и для него самого. Поэтому она требует решения.

### **Причины возникновения подростковой агрессии**

Подростковый возраст — это условная разделительная полоса между детством и взрослой жизнью. Пересекая ее, подросток претерпевает изменения на физическом, физиологическом и психологическом уровне. То есть меняются не только его внешность, но и внутренние установки, «фильтры» восприятия окружающего мира. Такие изменения — большой стресс для ребенка. Поэтому при неблагоприятных для него обстоятельствах он просто «ломается» и становится агрессивным. В зависимости от того, какие из этих обстоятельств преобладают, причины подростковой агрессии условно делят на несколько групп.

### **Семейные причины агрессивного поведения**

К основным семейным причинам подростковой агрессии относятся:

**Крайности в воспитании.** В этом случае наиболее значимыми являются система воспитания и уровень уделяемого ребенку внимания. Причем одинаково опасными будут как излишнее внимание (гиперопека), так и его недостаток. В первом случае подросток бунтует, отстаивая таким образом свое право на свободу выбора — что одевать, с кем общаться и т.д. Во втором — выбирает тактику агрессивного поведения для привлечения внимания родителей. Точно так же тинейджер может пойти против правил, устанавливаемых строгими родителями или отвечать агрессией на вседозволенность.



**Социальный статус и уровень жизни.** Как и в случае с воспитанием, негативно повлиять на поведение подростка чаще всего могут либо бедность, либо обеспеченность его родителей. Так, к примеру, у некоторых детей может вызывать злость тот факт, что родители не в состоянии дать ему то, что он хочет. Это может быть дорогой телефон, мощный компьютер, модная одежда, разнообразный досуг и т.д. Точно так же немотивированную агрессию может спровоцировать противоположное положение вещей, когда у ребенка есть абсолютно все, что он захочет. В этом случае избалованный подросток просто

считает себя выше других, что дает ему право (как он думает) вести себя вызывающе.

**Насилие в семье.** Агрессивное поведение подростка может быть ответом на агрессию, которую он видит в семье. И здесь может быть несколько вариантов развития событий: первый — он инстинктивно пытается защититься от жестокого родителя или родственника, второй — он его копирует. Не менее разрушительными для подростковой психики могут быть высмеивания и унижения его родителями перед другими людьми.

**Ревность.** Иногда ребенок в подростковом возрасте выбирает линию вызывающего поведения из-за ревности. Предметом подростковой ревности может быть новый член семьи: второй ребенок, появившийся в семье, новый избранник мамы (или избранница папы), его (или ее) дети.

**Семейные традиции.** Бывает так, что подростковая агрессия возникает из-за неприятия устоявшихся традиций в семье. Это может быть привычка проводить свободное время, манера одеваться, круг общения, выбор профессии или спутника жизни и т.д. С помощью агрессивного поведения подросток пытается сломать такие ограничения и выйти за их рамки.

### **Биологические причины агрессии**

Существенно «подпортить» кровь ребенка в пубертате могут изменения внутри него самого. В нем бушуют гормоны, его система восприятия мира «трещит по швам». И если родители вовремя не заметят эти изменения, ребенок может «пойти по наклонной».



### **Главные биологические причины агрессии в пубертате:**

**1. Юношеский максимализм.** В подростковом возрасте ребенок отчаянно ищет себя, его ценности и установки меняются очень быстро, а восприятие окружающего имеет две оценки — либо плохо, либо хорошо, либо черное, либо белое. Полутонов в жизни подростка не бывает. Поэтому вовремя не скорректированная родителями новая модель поведения ребенка может обернуться протестом на любое несоответствие действительности придуманным им самим «нормативам».

**2. Половое взросление.** Буйство гормонов также часто сказывается на поведении подростков, делая их неконтролируемыми. Причем их трудно контролировать не только родителям или учителям. Они сами не всегда способны усмирить свое влечение. Поэтому важно вовремя и правильно перенаправить эту молодую энергию в полезное русло — в танцы или спорт.

### **Личностные причины агрессии у подростков**

Превратить ребенка в жесткого подростка могут не только гормоны, но и его внутреннее состояние. Оно может сформироваться в процессе взросления, достаться с генами или появиться в результате воспитания. В любом случае оно будет непосредственно с личностью подростка.

Самые важные личностные причины формирования подростковой агрессии:

**Неуверенность в себе.** Довольно часто за маской агрессивного, бросающего вызов всему миру подростка прячется ребенок, отчаянно нуждающийся в поддержке и понимании. Именно неуверенность в себе, своих силах и возможностях заставляет его выстраивать вокруг себя стены отрицания и противодействия. Это же чувство толкает его самоутверждаться за счет более слабых или заслуживать авторитет перед более сильными.



**Чувство вины.** Этот фактор может сопровождать уже упомянутую неуверенность в себе или быть ее следствием. Вызвать у подростка чувство вины очень просто. Более того, он может сформировать его сам. Но это не значит, что он признает это открыто. Многие подростки маскируют чувство своей неполноценности именно под агрессивным поведением.

**Обидчивость.** Еще одна черта характера, которая провоцирует у сверхчувствительного человечка в период пубертата острую реакцию даже на самые безобидные вещи.

**Пессимистическое настроение.** Недоверие к людям и жизни в целом, пессимистичный взгляд на вещи, которые окружают подростка, могут существенно повлиять на его поведение.

Ощущение того, что он (или она) не отвечает ожиданиям окружающего мира (родителей, близких, друзей, учителей и других, значимых для ребенка людей), также может сделать подростка агрессивным. В этом случае внутренняя агрессия на себя самого проецируется на окружающих.



### **Ситуативные причины подростковой агрессии**

Нередко агрессия в подростковом возрасте может провоцироваться определенной ситуацией, которая оказала значимое влияние на психику ребенка. Это может быть событие, связанное с физиологией подростка: серьезное заболевание или его последствия, травма, физический дефект, которые ограничивают полноценную жизнь. Ощущение своей неполноценности в таком случае может выливаться в агрессивное поведение.

Уже доказано разрушающее действие на психику подростков определенного контента, который «впитывается» детьми из интернета, телевизора и компьютерных игр в неограниченном количестве. Наиболее опасными являются фильмы, игры, ролики, посты с агрессивным содержанием. Окунаясь в такую атмосферу, подросток примеряет на себя роль отрицательного, но крутого героя, и несет ее в реальную жизнь. Он выбирает силовые методы решения проблем.

Также поводом показать себя «во всей красе» в отрицательном значении может стать желание понравиться представителю противоположного пола или произвести на нее (него) впечатление. Если у ребенка не сформировано

нормальное понятие взаимоотношений между полами, нет правильного примера таких отношений, он сам вырабатывает линию поведения, которая, на его взгляд, продемонстрирует его самые сильные стороны.

### **Разновидности подростковой агрессии**

В зависимости от того, как проявляется бунт подростка, его вызывающее поведение можно разделить на несколько видов.

Основные виды подростковой агрессии по направленности проявления:

#### **1. Открытая агрессия или гетероагрессия.**

Такая агрессивность направлена на все, что окружает подростка — людей, животных, вещи. Она может проявляться в виде драк, хулиганства, вандализма, оскорблений, унижений, использования ненормативной лексики и вызывающего поведения. Как способ противостояния миру подростки могут использовать курение, алкоголь, наркотики, беспорядочные половые связи, бродяжничество.



#### **2. Скрытая агрессия или аутоагрессия.**

Если недовольство и неприятие направлено подростком внутрь себя, внешне заметить его достаточно сложно. Такие дети не проявляют свое недовольство реальностью явно, но накопление негативной энергии все равно находит выход в виде нервных срывов, депрессий, неврозов, соматических заболеваний и даже самоубийства.

### **Формы подростковой агрессии по способу проявления:**

**Реактивная агрессия.** Это враждебность, которая проявляется в ответ на ту же враждебность. То есть проявляется она не постоянно, а «по случаю». Спусковым крючком здесь может стать грубое отношение к подростку — в транспорте, школе, магазине, на улице. И подросток просто не может сдержаться, чтобы не ответить на грубость подобным поведением.

**Целенаправленная агрессия.** Это осознанное, постоянное поведение подростка, проявляющееся в неуважении к другим, хамстве, драках, вызывающем поведении. И оно не зависит от того, нагрубили ему или отнеслись доброжелательно. Чаще всего такой способ самовыражения выбирают дети с природными задатками лидера, которые без посторонней помощи просто не могут справиться со своим темпераментом.

### **Проявления подростковой агрессии**

Бунт в душе подростка зависит от многих причин: характера ребенка, отношения к нему родителей, друзей, сверстников, условий проживания и т.д. Поэтому и проявления подросткового бунтарства могут быть самыми разными — от периодических резких ответов на вопрос или замечание до абсолютно аморального поведения или жестокости.

Основные формы проявления агрессивного поведения у подростков:

**Физическая форма агрессии.** Ставит перед собой цель причинить вред, боль, ущерб. Здесь в качестве потерпевшего могут выступать как неодушевленные предметы, так и живые существа. Она проявляется в виде



хулиганства, вандализма в разных масштабах — от битья посуды дома до разрушений объектов благоустройства (памятников, скамеек, остановок и т.п.). В худшем случае агрессия направляется на людей, животных. Это наиболее опасная форма подростковой агрессии, поскольку у подростков еще не полностью сформировано понятие ответственности, в том числе за чужую жизнь.

**Вербальная форма агрессивного поведения.** Более «легкое» проявление подросткового протеста, но не менее безвредное. Поскольку даже словесные оскорбления и унижения со стороны других детей могут нести за собой страшные последствия для детской психики. Словесная агрессия может проявляться в виде споров, отрицания, сквернословия, критики других людей, угроз, насмешек, злобных шуток, проявления ненависти и обиды.

**Экспрессивная форма агрессии.** Проявляется в ярко окрашенных «тонах», то есть в виде физических движений (жестов, ударов), выраженной мимике (grimасах, недовольном выражении лица) и/или словесных высказываниях на повышенных тонах или в виде не нормативной лексики.

**Прямая агрессия.** В этом случае весь негатив подростка направлен на определенный объект, который и вызывает в нем эти самые негативные чувства. Она может выражаться физически и словесно.

**1. Косвенная форма агрессивного поведения.** Это форма, когда за какие-то неприятности, неудачи или просто плохое настроение подростка «расплачивается» его окружение — вещи, предметы, люди, животные.

**2. Скрытая агрессия.** Протест, который проявляется в виде игнорирования просьб и замечаний. Ребенок в таком случае абсолютно спокоен, но при этом не слышит то, что ему говорят. А если и слышит, то не спешит выполнять.

### **Способы борьбы с подростковой агрессией**



Метод преодоления подростковой агрессивности будет зависеть в первую очередь от конкретного случая — особенностей самого ребенка, степени и вида агрессии и причины, которая ее вызвала. Поэтому подход к решению такой проблемы должен быть сугубо индивидуальным. Однако есть несколько универсальных правил поведения родителей, которые помогут не только исправить ситуацию, но и могут использоваться в качестве профилактических мер по предупреждению агрессивного поведения у подростка.

### **Самые эффективные советы родителям, как справиться с подростковой агрессией самостоятельно:**

- Пересмотрите свои критерии воспитания и манеру поведения: зачастую именно ошибки в воспитательном процессе или поведенческие привычки родителей становятся главной причиной бунтарского поведения у тинейджеров. Помните, как бы ни отзывался о вас ваш ребенок, вы — его главный ориентир для подражания. Хотите сделать его лучше — начните с себя. Будьте положительным примером.

- Будьте сдержанными и терпимыми. Сохранение самообладания даже в самой критической ситуации в семье, где есть проблемный подросток, может

«убить двух зайцев». Во-первых, спокойный и рассудительный разбор ситуации не дает дополнительного повода для агрессии со стороны тинейджера. Во-вторых, такой способ решения проблемы показывает подростку, что силовые методы далеко не единственный вариант эффективно решать конфликты.

- Давайте ребенку свободу принимать решения и нести за них ответственность. Конечно, этот совет тоже имеет свои нюансы — такая свобода не должна стать абсолютной. Вы как взрослые, опытные люди все же должны фильтровать безопасные решения, которые можно «пропустить», и небезопасные, которые могут навредить ребенку.



- Станьте для своего трудного подростка лучшим другом. Вполне естественно, что далеко не все дети имеют идеальный набор качеств — ум, красоту, здоровье, силу, сообразительность, талант. Поэтому поддерживайте в вашем подрастающем человеке именно то, что у него есть. Хвалите его, поддерживайте начинания, радуйтесь достижениям, анализируйте ошибки и неудачи. И не ограничивайтесь только разговорами — проводите с ним больше времени вне дома. Организуйте совместный отдых и досуг, поддерживайте его увлечения, приобщайте к общественно полезным делам, воспитывайте уважение к старшим.

- Оберните его бурлящую энергию в нужное русло. Постарайтесь найти занятие для своего бунтаря, которое поможет перенаправить его буйство в положительный вектор — хобби, увлечение, спорт, танцы, музыка и т.д. В идеале это нужно сделать совместно с самим подростком. Найдите альтернативу, которая вырвет его из просторов интернета или влияния плохой компании. И не исключено, что первая попытка преобразования подростковой энергии будет успешной. Но это не повод останавливаться.

- Будьте искренними. Подростки чрезвычайно чувствительны, поэтому тонко чувствуют неискренность. Не забывайте, что невнимательность к своему ребенку в подростковом возрасте впоследствии может значительно усложнить не только его жизнь, но и жизнь людей, которые находятся рядом. В том числе и самих родителей. Дети в пубертатном возрасте считают себя взрослыми, поэтому относитесь и разговаривайте с ними именно так, как с взрослыми, равными себе людьми.

**Важно!** Если уровень агрессии достиг критического уровня или все попытки вернуть ребенку статус «хорошего» оказались провальными, обращайтесь за помощью к специалисту. Не теряйте время — подростковая агрессия не возникает и не проходит сама.

