

## Агрессия у подростков

Он рос милым и спокойным ребенком, но в один день все поменялось. Резко реагирует на критику, огрызается, а иногда может и полезть в драку. Проявления агрессии у подростков можно встретить буквально в каждой современной семье. Но далеко не каждый родитель знает, как обуздать свое дитя и направить его негативную энергию в мирное русло.

### *Причины агрессии у подростков*

Подростковый возраст не зря принято называть переходным. Это период преодоления детства и взросления человека как личности. И далеко не у всех эти метаморфозы проходят гладко. В зависимости от характера, воспитания и семейных отношений агрессия у детей и подростков может иметь разные формы:

*обида*: любое слово, сказанное невпопад, может стать причиной затаенной обиды. Причем не только на взрослых, но и на собственных ровесников;

*раздражительность*: один из наиболее ярких показателей переходного возраста. Выражается в грубости и вспыльчивости по любому поводу;

*подозрительность*: на определенном этапе переходного возраста любой подросток перестает доверять окружающему миру, считая, что "все настроены против него";

*скрытая агрессия*: все просьбы, звучащие в адрес ребенка либо им игнорируются, либо он совершает действия, противоположные тем, которые прозвучали;

*косвенная агрессия*: подросток направляет свое раздражение на определенного человека, выражая его в виде травли, оскорблений, злых шуток;

*физическая агрессия*: использование против людей физической силы;

*вербальная агрессия*: у подростков она проявляется в виде негативного словесного потока - криков, угроз и слов. Является самым распространенным фактором переходного возраста.

Агрессия среди подростков - явление, от которого нельзя застраховаться. Даже если до переходного возраста отпрыск получал массу внимания и правильно воспитывался, нет гарантии, что он не изменится при достижении подросткового возраста. Поэтому профилактика агрессии у подростков должна проводиться в каждой семье.

### **Коррекция агрессии у подростков**

К сожалению, диагностика состояния агрессии у подростков не всегда возможна в семейном кругу. Но и отвести к психологу резко изменившегося ребенка тоже будет проблематично. Поэтому заметив начальные проявления агрессии, стоит прибегнуть к некоторым правилам ее подавления:

Не *отвечайте агрессией на агрессию*. Даже если поведение подростка заставляет изрядно нервничать, не стоит ему уподобляться, иначе ситуация совсем выйдет из-под контроля. Главная задача родителей - постараться найти общий язык с ним, исключая навязчивость и контроль. Важно показать подростку лучшие качества его личности - лидерство, стремление к цели, умение добиваться своего, и мотивировать его на развитие этих качеств. Всем своим поведением родители должны дать подростку ощутить себя полноправным членом семьи, с мнением которого считаются и которого уважают. Подросток должен чувствовать себя нужным и понятым. Уважайте взгляды ребенка на жизнь, не старайтесь навязать ему свое мнение. Помните, что он тоже личность, пусть еще не зрелая.