

Агрессия, ее причины и последствия

Мы сталкиваемся с разгулом агрессии не только в обществе, но и наблюдаем пропаганду агрессии с экранов телевизоров, компьютеров. Возраст проявления агрессии явно помолодел.

У подростка чаще всего возникают противоречия с окружающими людьми. Подросток стремится самоутвердиться и его поведение становится непредсказуемо. Он может неадекватно, агрессивно реагировать на замечания, просьбы взрослых. Это агрессивные ребята, но причина такого поведения кроется не только в них самих. Ведь агрессия – это отражение внутренних проблем подростка, которые возникают чаще всего из-за жестокости и безучастия взрослых.

Что такое агрессия? Под агрессией понимается поведение человека, приносящее физический и моральный ущерб другим людям или вызывающее у них отрицательные переживания, состояние напряжённости, страха, подавленности. Существует два вида агрессии - "доброкачественная" и "злокачественная". Первая появляется в момент опасности и носит защитный характер. Как только опасность исчезает, затухает и данная форма агрессии. "Злокачественная" агрессия представляет собой жестокость. Агрессивность как личностная черта входит в группу таких качеств, как враждебность, обидчивость, недоброжелательность, негативизм, злость, мстительность.

Психологи выделяют несколько видов агрессивных реакций:

- ❖ физическая - использование физической силы против другого лица;
- ❖ вербальная – выражение негативных чувств через словесное содержание
- ❖ косвенная – агрессия ни на кого не направленная;
- ❖ раздражение – готовность, при малейшем возбуждении, к проявлению негативных чувств;
- ❖ обида – зависть и ненависть к окружающим за реальные и вымышленные действия;
- ❖ подозрительность – недоверие или убеждение в том, что другие люди планируют и приносят вред;
- ❖ негативизм – открытое проявление недовольства, чем либо или кем либо.

Факторы, провоцирующие агрессивность у подростка

Наследственно-характерологические факторы:

- ❖ наследственная предрасположенность к агрессивному поведению;
- ❖ психопатоподобное, аффективно-возбудимое поведение родителей или взрослых в окружении ребёнка;
- ❖ наличие выраженной тревожности и гиперактивности у ребёнка.

Органические факторы:

- ❖ травмы головного мозга;
- ❖ особенности нервной системы.

Социально-бытовые:

- ❖ неблагоприятные условия воспитания;
- ❖ неадекватно-жестоким родительский контроль;
- ❖ враждебное или оскорбительное отношение к ребёнку;
- ❖ конфликт между супругами.

Ситуационные:

- ❖ реактивность (ответная агрессия) на присутствие новых взрослых или сверстников;
- ❖ чувствительность к оценке, осуждению, порицанию;
- ❖ введение ограничений в поведение ребёнка;
- ❖ нарастание утомления и пресыщения у ребёнка.

Агрессивное поведение у подростков - это своеобразный сигнал SOS, крик о помощи, о внимании к внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций, с которыми подросток справиться не в силах. Эмоциональный мир агрессивных людей недостаточно богат, в их чувствах преобладают мрачные тона, количество реакций даже на стандартные ситуации ограничено. Чаще всего это защитные реакции.

Уважаемые родители! Помните, агрессивность проявляется, если:

- ❖ ребёнка бьют;
- ❖ над ребёнком издеваются;
- ❖ над ребёнком зло шутят;
- ❖ ребёнка заставляют испытывать чувство незаслуженного стыда;
- ❖ родители пьют и устраивают дебоши;
- ❖ родители ребёнку не доверяют;
- ❖ родители не общаются со своим ребёнком;
- ❖ вход в дом закрыт для друзей ребёнка;
- ❖ родители живут своей жизнью, и в этой жизни нет места их ребёнку;
- ❖ ребёнок чувствует, что его не любят.

Рекомендации, что бы предотвратить агрессию:

- ❖ научите ребёнка преобразовывать прямую агрессию в косвенную, выплёскивать внутреннее напряжение через активные действия (напр. занятия спортом);

- ❖ снять агрессию помогут и специальные упражнения. Дети хорошо осваивают их в том случае, если агрессивность действительно приносит им множество проблем и они осознают это. Например, можно научить ребёнка в момент импульса к агрессии концентрировать внимание на своих руках и нарочно сжимать кулаки с предельным усилием. Гипернапряжения неизбежно сменять релаксацией мышц. И если агрессия не уйдёт вовсе, то она станет управляемой;

- ❖ развивайте у ребёнка умение снижать уровень эмоционального напряжения через физическую релаксацию (для этого используются прослушивание спокойной музыки, фантазии-визуализации, медленные танцы, специальные дыхательные упражнения, методы аутотренинга и т.п.);

- ❖ обучение ребёнка проговаривать партнёру по общению свои чувства, предлагать сотрудничество. Это поможет преодолеть противоречия, предотвратить конфликты в будущем;

❖ если у подростка неуёмная энергия – найдите ей здоровый выход. Роликовые коньки, велосипед, футбольный, волейбольный, баскетбольный мячи и т.д. – это то, что нужно им как воздух;

Для преодоления подростковой агрессии в своём педагогическом арсенале родители должны иметь: внимание, сочувствие, сопереживание, терпение, требовательность, честность, откровенность, открытость, обязательность, доброту, ласку, заботу, доверие, сердечность, понимание чувства юмора, ответственность, такт, дружелюбие, умение удивляться, надежду и любовь.

Памятка для родителей

- Постарайтесь сохранить в своей семье атмосферу открытости и доверия.
- Не давайте своему ребенку несбыточных обещаний, не вселяйте в его душу несбыточных надежд.
- Не ставьте своему ребенку каких бы то ни было условий.
- Будьте тактичны в проявлении мер воздействия на подростка.
- Не наказывайте своего ребенка за то, что позволяет делать себе.
- Не изменяйте своим требованиям по отношению к подростку в угоду чему-либо.
- Не шантажируйте ребенка своими отношениями друг с другом.
- Не бойтесь поделиться со своим ребенком своими чувствами и слабостями.
- Не ставьте свои отношения с собственным ребенком в зависимости от его учебных успехов.
- Помните, что Ваш ребенок — это воплощенная возможность!
- Воспользуйтесь ею так, чтобы эта возможность была реализована в полной мере!