**«Агрессия, ее причины и последствия»**

*Педагог-психолог А.С. Борисюк*

Уважаемые родители!  Мне сегодня  хотелось бы поднять вопрос о проблеме агрессии. Этот разговор не случаен. Мы сталкиваемся с разгулом агрессии не только в обществе, но и наблюдаем пропаганду агрессии с экранов телевизоров, компьютеров. Возраст проявления агрессии явно помолодел. Её проявляют не только подростки и взрослые, как принято считать. Её проявляют даже малыши. Как бороться с проявлениями агрессии? На эти и другие вопросы я попытаюсь сегодня ответить.

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 нас, взрослых. В душе его происходит борьба…

 **Что такое агрессия?** Под агрессией мы понимаем поведение человека, приносящее физический и моральный ущерб другим людям или вызывающее у них отрицательные переживания, состояние напряжённости, страха, подавленности.

     Слово "агрессия" произошло от латинского (agressio), что означает "нападение", "приступ". 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:**

1. физическая - использование физической силы против другого лица;
2. вербальная – выражение негативных чувств через словесное содержание (угрозы, проклятия) и через форму (визг, крик)
3. косвенная – агрессия ни на кого не направленная;
4. раздражение – готовность, при малейшем возбуждении, к проявлению негативных чувств (вспыльчивость, грубость);
5. обида – зависть и ненависть к окружающим за реальные и вымышленные  действия;
6. подозрительность – недоверие или убеждение в том, что другие люди планируют и приносят вред;
7. негативизм – открытое  проявление недовольства, чем либо или кем либо.

**Факторы, провоцирующие агрессивность у подростка**

**Наследственно-характерологические факторы:**

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

**Органические факторы:**

1. травмы головного мозга;
2. особенности нервной системы.

**Социально-бытовые:**

1. неблагоприятные условия воспитания;
2. неадекватно-жестокий родительский контроль;
3. враждебное или оскорбительное отношение к ребёнку;
4. конфликт между супругами.

**Ситуационные:**

1. реактивность (ответная агрессия) на присутствие новых взрослых или сверстников;
2. чувствительность к оценке, осуждению, порицанию;
3. введение ограничений в поведение ребёнка (увеличение темпа или сложности деятельности, отрицательная оценка успешности ребёнка);
4. новизна, увеличивающая тревогу, или привыкание, снижающее ответственность за агрессивное поведение в новой ситуации;
5. нарастание утомления и пресыщения у ребёнка.

Агрессивное поведение у подростков - это своеобразный сигнал SOS, крик о помощи, о внимании к своему 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 заведомо лгут;
* родители пьют и устраивают дебоши;
* родители воспитывают ребёнка двойной моралью;
* родители нетребовательны и неавторитетны для своего ребёнка;
* родители не умеют любить одинаково своих детей;
* родители ребёнку не доверяют;
* родители настраивают ребёнка друг против друга;
* родители не общаются со своим ребёнком;
* родители живут своей жизнью, и в этой жизни нет места их ребёнку;
* ребёнок чувствует, что его не любят.

Если взрослые злословят, завидуют, осуждают всех, то этого же следует ждать от ребенка. Ну, а если в вашей семье все нормально, все воспитаны, но ваше чадо вдруг стало неуправляемым, постоянно грубит? Причин может быть несколько:

1) Возможно, ваш ребенок инфантилен, т.е. его социальный  и психологический статус не соответствует возрасту. Скорее всего, вырастет он, вырастет его сознание, все станет нормально.

 2) Причиной грубости ребёнка может быть протест на унижение со стороны взрослых. Это вполне естественно и нормально. Нам, взрослым, можно грубить, почему же нельзя ему? Ведь он такой же человек.

3) Самая страшная причина - в патологической уродливости характера ребенка, в его повышенной возбудимости, злобности, конфликтности. Здесь необходима помощь специалистов: психологов, социального педагога,  возможно, специалистов медицины.

**Рекомендации, что бы предотвратить агрессию:**

* научите ребёнка преобразовывать прямую агрессию в косвенную, выплёскивать внутреннее напряжение через активные действия, занятия спортом, символическое её проявление (топнуть ногой, громко стукнуть книгой по столу и т.п.);
* 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;
* помните, что, если дети в момент ссоры топают ногами, выкрикивают угрозы и оскорбления, изо всех сил хлопают дверьми, всё это в порядке вещей и не выходит за рамки нормального поведения. В таких случаях просто разведите их в разные стороны. Пусть успокоятся, а потом поговорите с каждым в отдельности.
* Выслушайте их очень внимательно, пусть выговорятся, а может быть, и выплачутся. Тогда их гнев окончательно уляжется. При этом не надо ни утешать, ни критиковать, ни выступать в роли судьи. Попробуйте спокойно разобраться в истинных причинах агрессии. В разговоре с глазу на глаз объясните ребёнку, что не надо стыдиться своих чувств, даже гнева, в этом нет ничего предосудительного, но нужно стремиться решать вопросы мирным путём.

***Памятка***

• 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 позволяете 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!