

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»**

**Рекомендации для родителей
(законных представителей)
по профилактике агрессии у детей**

Материал подготовил:
Н.А. Торопов, тренер-преподаватель
по баскетболу

г. Константиновск, 2021 г.

Проблемный подросток, или подростковая агрессивность

Агрессия в подростковом возрасте (10-16 лет) проявляется, прежде всего, в агрессивном поведении в школе, на улице, дома в отношении рядом находящихся людей. Это могут быть как физически агрессивное поведение, так и вербальное выражение агрессивности (грубые слова), в меньшей степени агрессия выражена в отношении к неодушевленным предметам, но всё же, если присмотреться она существует, и самая скрытая форма агрессии – аутоагрессия – это агрессия против себя, самая опасная из подростковых агрессий, именно из за неё в будущем возникает огромное количество психологических проблем.

Проблемы агрессивности в подростковом возрасте связаны изначально с двумя основными факторами. Это период полового созревания и фактор перехода от детства к взрослой жизни и в связи с, откровенно говоря, неготовностью вчерашних детей к самостоятельной жизни, с будущей неизвестностью, проблемами, ответственностью, этот переход сопровождается психоэмоциональными сдвигами, очень часто выражающимися в агрессии у подростков.

Так же второстепенное, но всё же очень существенное, влияние на подростков оказывают отношения в семье (в основном прошлые периоды отношений), отношения в школе, в компании, и средства массовой информации.

Второй фактор – это взросление, не готового к взрослой жизни подростка выраженных в крайне противоречивых пониманиях, с одной стороны он хочет самостоятельности, с другой он крайне боится её, не готов к ней, из за этого в его мозгу возникает огромное количество противоречий, разобраться в которых не в состоянии не только он, но даже профессиональные психологи не могут выяснить все тонкости процесса. В этот момент главное не отдалится от подростка, терпеть, терпеть и ещё раз терпеть, попытаться понять, посочувствовать, успокоить, попробовать разговаривать с ним на равных, как с взрослым, в том числе о серьёзных вещах.

Часть психологов считает, что подростковую агрессивность можно подавить так же как детскую, однако тут есть ряд подводных камней. В частности в детстве круг общения ограничивался практически только родителями, которые могли корректировать агрессию, у подростка круг общения гораздо шире, это в первую очередь сверстники, с которыми он может общаться на равных, чего обычно в его семье нет! А в связи с тем что практически у всех подростков, по их мнению, дома далеко всё не правильно, они сбившись в кучу, путем совместного анализа ситуаций приходят к выводам, что старые методы (методы родителей подростков) жизни далеки от идеальных, от нового веянья тенденции (отсюда проблема отцов и детей), что здесь, в компании сверстников, его считают отдельной, самостоятельной, уникальной личностью и с его мнением считаются, дома же его считают, неразумным малышом и ни капли не считаются с его мнением. Подумайте сами, вызвало ли бы у Вас такое отношение к Вам со

стороны окружающих агрессию. Думаю, вызвало, вот так и у подростков агрессию вызывает такое отношение, так как кроме агрессии, в силу психоэмоционального возраста, справиться с данной ситуацией он не знает как, он выбирает метод борьбы за место в жизни подростковую агрессию. Родители пример для агрессивности подростков. Думаю не надо удивляться, если подросток проявляет агрессию в семье, где постоянно, на его глазах, происходят акты взрослой агрессии друг к другу. Родители, даже в момент взросления подростка, являются примером для подражания. Если родители “скандалисты”, то более 90% что в будущей семье ребёнка будет так же, даже если родители стараются не выражать агрессию при подростке, он её всё равно хорошо чувствует. Возможно даже подросток в данных семьях очень тихий и забитый, но впоследствии он станет жестоким агрессивным тираном. Родители, наберитесь мужества, и сходите к психологу. Будет стыдно, плохо, противно, но результат будет потрясающий, давно забытые чувства доброты, любви, нежности поселятся в Вашей душе и семье.

Так же существует огромное количество так называемых мини факторов, влияющих на агрессивное поведение подростков. Мини факторы – это факторы, оказывающие минимальное влияние для агрессии, но учитывая их огромное количество, степень их влияния сильно увеличивается. И так мини факторы, влияющие на агрессию.

Агрессия в обществе – думаю не надо рассказывать, как она влияет на подростков.

Агрессия в средствах массовой информации – то количество агрессии аморального поведения, которое у нас очень активно тиражируется в СМИ, особенно на телевиденье, поражает своим количеством не только Белорусских психологов, но и независимых международных специалистов. Как Вы думаете, если подросток, с неокрепшей психикой, целый день смотрит передачи про убийства, суды, алкоголь, про аморальное поведение в реалити шоу, то выйдя на улицу, он будет действовать очень высоко морально, как его деды и прадеды или как его “научил” телевизор. Кстати, в мире ценность семейной жизни падает, так как дети насмотревшихся романтических фильмов и сериалов, считают, что любовь должна быть или вот такой романтической и красивой, или никакой. В большинстве случаев получается никакой.

Расслоение общества по социальным позициям. Подросток, видя социальную несправедливость, начинает с ней бороться, как умеет, а именно подростковой агрессией.

РЕКОМЕНДАЦИИ

по уменьшению уровня конфликтности, агрессии, тревожности у обучающегося

1. Придавайте агрессивности социально-приемлемую форму.
2. Детям с вербальной агрессией полезно поручать следить за младшими сестрами и братьями.
3. Любая физическая агрессия должна быть строго запрещена.
4. Давайте ребенку выплеснуть агрессию путем сиюминутного выплеска: позвольте яростно рвать бумагу, резать пластмассовым ножом пластилин, совершать безобидные разрушительные действия.
5. Помните: разрядка агрессии снижает уровень ее напряженности.
6. После такой разрядки полезны успокаивающие занятия вроде игр с песком, водой.
7. Для агрессивных мальчиков целесообразно работать с идеалом «настоящего мужчины», подключая к прочим представлениям об эталоне мужественности такие качества, как сдержанность, владение собой.
8. При защитной агрессии нужно обучать средствам общения.
9. Снятию тревожности способствует теплая эмоциональная атмосфера домашнего общения, душевный комфорт.
10. При выраженной защитной агрессии обучайте ребенка боевому искусству как целостному комплексу приемов самообладания, релаксации и самозащиты.
11. Исключите противоречивые требования к ребенку в семье, чтобы не сформировать оппозиционное отношение к внешнему окружению.
12. Знайте: собственные частые негативные эмоциональные состояния взрослых и отсутствие навыков контроля и саморегуляции с их стороны вызывает такое же поведение детей.
13. Не используйте негативный стиль общения с ребенком. Это нацеливает его на борьбу и мстительное поведение.
14. Исключите просмотр агрессивных фильмов по телевизору.