

Подростковая агрессия: каковы ее причины и как с ней бороться



Считается, что агрессия резко возрастает в подростковом возрасте. Это обусловлено двумя фундаментальными причинами: возросшей силой подростка, которую надо «опробовать», и следствием аутоагрессии. Рассмотрим их подробнее, чтобы понять, как взаимодействовать с агрессивным подростком.

Возросшая сила и самостоятельность

Кризис взросления характеризуется тем, что у человека появляются новые возможности и силы, которые ранее отсутствовали, находились в процессе развития либо были подавлены. Человек, переходящий на более высокую ступень развития, чувствует, что у него уже гораздо больше силы, самостоятельности и воли, чтобы самому решать те проблемы, которые еще недавно за него решали взрослые. Например, трехлетний ребенок еще вчера крепко держал маму за руку, поднимаясь по лестнице. А сегодня он ощутил, что может это сделать сам: его окрепшие ножки, его желание нового и его возросшая сила говорят ему, что надо пробовать. И он вырывает свою руку из маминой и делает шаг в неизвестность, которая оборачивается новым умением.

Так и подросток. К определенному возрасту он ощущает, что может сам поехать по нужному ему делу и уладить его. Что может выбрать, как проводить свое время и с кем. И т. д., т. п. Другими словами, возросшая социальная компетентность (которую дает жизненный опыт в разных ситуациях), физические данные и сила (которые у подростка начинают приближаться ко взрослым) дают ощущение «всемогущества и вседозволенности». Вспомним, что подросток стремится к тому, чтобы уравниваться со взрослым в своих правах (обязанности он почему-то пропускает), т. к. ему искренне кажется, что он ничем не отличается от взрослого. И внешне, действительно, подросток выглядит гораздо старше, чем есть на самом деле: парню еще четырнадцать, а нога уже 44-го размера, голос мужской, рост и взгляд совсем не детские. Как мы понимаем, психологическое и социальное развитие сильно опаздывает по сравнению с физическим.

Агрессия как следствие аутоагрессии

Аутоагрессия – это агрессия, направленная на себя. В подростковом возрасте ребенок «теряет себя привычного». Множественные изменения, происходящие внутри него, непонятные и незаметные для окружающих и для него самого, выбивают подростка из колеи. Тело перестает быть знакомым. Идет развитие мощнейшей сферы – половой. Ребенок покидает мир детей и пытается вписаться в мир взрослых. Ни тому, ни другому миру он не принадлежит полностью. Он оказывается как бы выброшенным за борт привычной жизни и не вписавшимся пока в новую. Состояние, согласитесь, непростое, выматывающее, дестабилизирующее.

Подросток 13-15 лет имеет сниженную самооценку и такую же оценку себя приписывает другим людям. Чаще подросток ждет от других критики и подвоха. Таким образом, аутоагрессия переходит в агрессию, направленную на окружающих. Я плохой – вы видите меня плохим – вы плохие – я вас вижу плохими. Т. е. подросток идет, ожидая от мира агрессии, потому что она скопилась в нем самом, находит эту агрессию (чего ищешь, всегда найдешь) и подтверждает свое мнение о том, что мир лежит во зле, все люди враждебные, жизнь несправедлива.

Что делать, когда подросток проявляет агрессию?

На сегодняшний день социальные психологи предлагают самые работающие способы совладания с подростковой агрессией:

- Принять агрессию как неизбежное проявление подросткового возраста и относиться к ребенку снисходительно; перетерпеть, не скатываясь в полное подстраивание (делай что хочешь, только не кричи, не круши). Рассматривать ребенка и его вспышки на этом этапе как проявление сложного периода и относиться с сочувствием – он часто сам не ведает, что говорит и творит. Не принимать близко к сердцу все резкие слова и не строить на их основании пессимистические выводы о дальнейших отношениях и жизни подростка в целом. Понимать, что подросток разбалансирован и через десять минут будет жалеть о своей несдержанности, но внешне это не покажет. Одним словом, относиться к несдержанности и агрессии как к слабости, демонстрируемой ребенком в период болезни.

- Пробовать направлять агрессию, как энергию, в разные сложные виды деятельности, начиная со спорта и иностранных языков, и заканчивая ремеслами. Этот метод является и профилактическим, и терапевтическим одновременно. И надо сказать, что при общей рассеянности и незаинтересованности подростка учебной, то, что ее не касается и проводится не в школе, может вызывать интерес и вовлеченность. Метод хорошо работает в семьях, где родителям или одному родителю удалось сохранить контакт с ребенком.

- Хорошим и эффективным способом снижения агрессии и поиска взаимопонимания с подростком является договорной метод. Прописанный на бумаге и даже когда-то заверенный третьим лицом (психологом, к примеру), где четко оговаривается предмет договора, обязанности сторон, их ответственность за нарушение. Этот способ дает подростку понимание того, что он стоит почти на одной доске с родителем, с ним считаются и спрашивают с родителей наравне с ним.