**Родительский университет для родителей 9 класса «Агрессия, её причины и последствия»**

 16.12.2023

**Причины нарушений поведения детей.**

Первая причина – это борьба за внимание. Родители то и дело отрываются от своих дел, сыплют замечания. Нельзя сказать, что это уж очень приятно, но внимание все-таки получено. Лучше такое, чем его отсутствие.

Если причиной агрессии является борьба за внимание, необходимо найти способ показать ребенку положительное внимание к нему. Делать это лучше в относительно спокойные моменты, когда никто ни на кого не рассержен. Придумать какие-нибудь совместные занятия, игры или прогулки. Стоит попробовать, и вы увидите, какой благодарностью отзовется ваш ребенок. Что же касается его привычных непослушаний, то их в этот период лучше всего оставлять без внимания. Через некоторое время ребенок обнаружит, что они не действуют, да и надобность в них, благодаря вашему положительному вниманию, отпадет.

Вторая причина – борьба за самоутверждение против чрезмерной родительской власти и опеки. Знаменитое требование «я сам» сохраняется в течение всего детства, особенно обостряясь у подростков. Дети очень чувствительны к ущемлению этого стремления. Но им становится особенно трудно, когда родители общаются с ними в основном в форме указаний, замечаний и опасений. Родители считают, что так они прививают своим детям правильные привычки, приучают их к порядку, предупреждают ошибки, вообще – воспитывают.

Это необходимо, но весь вопрос в том, как это делать. Если замечания и советы слишком часты, приказы и критика слишком резки, а опасения слишком преувеличены, то ребенок начинает восставать. И родители сталкиваются с упрямством, агрессией, своеволием, действиями наперекор. Смысл такого поведения для подростка – отстоять право самому решать свои дела и вообще показать, что он личность. И неважно, что его решение подчас не очень удачно, даже ошибочно. Зато оно свое, а это – главное!

Если источник конфликтов – борьба за самоутверждение, то следует уменьшить свой контроль за делами ребенка. Детям важно накапливать опыт собственных решений и даже неудач.

В переходный период налаживания отношений родителей с детьми необходимо воздерживаться от таких требований, которые подросток, скорее всего не выполнит. Напротив, очень помогает то, что может быть названо «методом подстройки»: вы не оспариваете решение, к которому он пришел, а договариваетесь с ним о деталях и условиях его выполнения. Но больше всего поможет избавиться от излишнего давления и диктата понимание, что упрямство и своеволие молодого человека – это лишь раздражающая вас форма мольбы: «Позвольте же мне, наконец, жить своим умом».

Третья причина – желание отомстить. Дети часто бывают обижены на родителей. Причины могут быть очень разные: родители более внимательны к младшему; мать разошлась с отцом, и в доме появился отчим; резкое замечание; невыполненное обещание; несправедливое наказание. И снова в глубине души ребенок переживает и даже страдает, а на поверхности – все те же протесты, агрессия, непослушание и неуспеваемость в школе. Смысл агрессивного поведения в этом случае можно выразить так: «Вы сделали мне плохо – пусть и вам будет тоже плохо!..».

Поняв причину, надо, конечно, постараться ее устранить. Самая трудная ситуация – у отчаявшегося родителя и разуверившегося в своих силах подростка. Умное поведение родителя в этом случае – перестать требовать «полагающегося» поведения. Стоит «сбросить на ноль» свои ожидания и претензии. Наверняка ребенок что-то может и к чему-то даже очень способен. Но пока он такой, какой есть. Необходимо найти доступный для него уровень задач, организовать с ним совместную деятельность, так как сам выбраться из тупика он не может.

Четвертая причина – потеря веры в собственный успех. Может случиться, что подросток переживает свое неблагополучие в какой-то одной области жизни, а неудачи у него возникают совсем в другой. Например, у мальчика могут не сложиться отношения в классе, а следствием будет запущенная учеба, в другом случае неуспехи в школе могут привести к агрессивному поведению дома и т. д. Подобное «смещение неблагополучия» происходит из-за низкой самооценки подростка. Накопив горький опыт неудач и критики в свой адрес, он вообще теряет уверенность в себе. Он приходит к выводу: «Нечего стараться, все равно ничего не получится». Это – в душе, а внешним поведением он показывает: «Мне все равно», «И пусть плохой», «И буду плохой!».

В данном случае нельзя допускать в адрес подростка никакой критики! Необходимо искать любой повод, чтобы поощрить, отметить любой, даже самый маленький успех. Постараться подстраховывать его и таким образом избавить от крупных провалов. Первые же успехи окрылят ребенка [1].

**Способы выражения гнева и контроля поведения.**

Для того чтобы контролировать агрессию, отстаивать свои права и интересы, защищать себя социально приемлемыми способами, не причиняя вреда другим людям, необходимо научиться самим родителям и научить подростков сознательно управлять своим гневом, выражать гнев в допустимых и приемлемых формах. На успешность контроля агрессии ребенка влияет образец (пример родителей) и подкрепление (похвала, поощрение).

Существует четыре основных способа выражения гнева:

1. Прямо заявить о своих чувствах, при этом давая выход отрицательным эмоциям.

2. Выразить гнев в косвенной форме, вымещая его на человеке или предмете, который представляется разгневанному не опасным. Человеку необходимо выплеснуть гнев из себя, но не на того, кто вызвал это чувство, а на того, кто «подвернется» под руку, то слабее и не сможет дать отпор. Такое выражение гнева получило название переноса.

3. Сдерживать свой гнев, «загоняя» его внутрь. В этом случае постепенно накапливающиеся отрицательные чувства будут способствовать возникновению стресса или заболевания.

Для обучения подростков конструктивным способам выражения гнева необходимо использовать способы, которые бы не наносили ущерб и не причиняли вреда другим людям. Необходимо: а) учить детей прямо заявлять о своих чувствах и б) учить детей выражать гнев в косвенной форме с помощью выполнения физических упражнений, игры, рисования, сочинения и рассказывания историй и др.

**Способы управления гневом.**

1. Прогуляться в парке или на природе.

2. Громко спеть песню или потанцевать.

3. Поговорить с другом, попросить совет.

4. Почитать книгу.

5. Выпить теплый чай.

6. Принять ванну или душ.

7. Съесть что-либо вкусное.

8. Рассказать о своих эмоциях подруге или другу.

9. Успокоиться с помощью медитации.

10. Устроить соревнования «Кто громче крикнет» или «Кто дальше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».

11. Использовать «Листок гнева». Комкать, рвать, топтать листок бумаги, пока не почувствуете, что чувство уменьшилось. А затем, собрать все кусочки и выбросить в мусор для того, чтобы окончательно справиться с гневом.

12. Написать письмо обидчику, а затем выбросить его.

13. Пометать дротики в мишень.

14. Сделать уборку в комнате.