

ПСИХОЛОГ
РОДИТЕЛЯМ

Т. П. АВДУЛОВА

АГРЕССИВНЫЙ ПОДРОСТОК



Москва
Издательский центр
«Академия»
2008

УДК 615.832.9
ББК 53.57
А189

Авдулова Т. П.

А189 Агрессивный подросток : книга для родителей. — М. : Издательский центр «Академия», 2008. — 128 с. — (Психолог родителям).

ISBN 978-5-7695-3750-9

Эта книга для родителей, которые не опускают руки, верят в своих подросших детей и искренне хотят им помочь. Здесь они найдут ответы на вопросы о причинах подростковой агрессивности, конкретные рекомендации по общению с подростками и простые способы изменения их деструктивного поведения.

Книга будет полезна практическим психологам, работающим с подростками, и широкому кругу читателей, интересующихся проблемой агрессивности детей.

**УДК 615.832.9
ББК 53.57**

*Оригинал-макет данного издания является собственностью
Издательского центра «Академия», и его воспроизведение любым способом
без согласия правообладателя запрещается*

© Авдулова Т. П., 2008
© Образовательно-издательский центр «Академия», 2008
ISBN 978-5-7695-3750-9 © Оформление. Издательский центр «Академия», 2008



Содержание

От автора	3
1. Подростковая агрессивность	7
Что такое агрессивность?	7
Кто такие подростки?	10
2. Причины подростковой агрессивности	15
Агрессивность как форма взросления	15
Агрессивность как отголоски семейных проблем	23
Агрессивность как результат нарушения общения со сверстниками	31
Агрессивность как самоутверждение	38
Агрессивность как проявление страха	42
Агрессивность как выход для внутренней энергии	47
Агрессивность как проявление естественных биологических основ поведения	54
Агрессивность как реакция на школьные трудности	61
Агрессивность как проявление болезненных состояний	68
Агрессивность как результат действия внешних факторов	72
3. Помощь подростку в обуздании агрессии	77
Основные направления коррекции агрессивного поведения	78
Отреагирование агрессии	85
Формирование самоконтроля	88
Социальная активность	91
Эмоциональное развитие	94
Когнитивное развитие	97
Социальный тренинг	102
Несовместимые реакции	104
Семья должна меняться	106
Заключение	113
Приложение	116
Литература	125
Словарик терминов	126

1

Согласно мировой статистике, быть подростком все опаснее, поскольку растет число жертв среди молодежи. Основными причинами смерти в отрочестве становятся несчастные случаи, убийства и самоубийства. Каждая из этих причин обусловлена подростковой агрессивностью и склонностью к рисковому поведению. Рост числа преступлений против личности в среде тинэйджеров растет вместе с количеством детей и подростков, проявляющих агрессивное или насильственное поведение.

Агрессивность — это набор преимущественно межличностных действий, вербальных или физических по форме, деструктивных и вредоносных по отношению к другим людям или предметам. Надо признать, что почти все подростки проявляют время от времени агрессивное поведение, но беспокойство подростковая агрессивность вызывает, как правило, в тех случаях, когда она становится хронической и(или) ярко выраженной.

Для того чтобы выявить причины подростковой агрессивности и найти способы ее преодоления, необходимо понять, что представляет собой современный подросток и на что похожа агрессивность как таковая.

Что такое агрессивность?

Существуют множество определений агрессивности и большое разнообразие смыслов, которые вкладываются в этот термин. Очевидно, что убийцу-маньяка все счи-

тают агрессивным, но агрессивными мы называем и активного, успешного футболиста, и менеджера, предлагающего нестандартные решения, и даже маленькую девочку, которая в сердцах бросает туфельку с непослушной застежкой. Агрессия может быть очевидной, но может быть и завуалированной, пассивной, например, когда малыш в ответ на строгость родителей мочится в постель или муж весь вечер игнорирует свою жену, не уделившую ему достаточно внимания.

Проявления агрессии чрезвычайно широки и многообразны, а самые масштабные ее формы демонстрируются на государственном уровне в целях укрепления закона, правопорядка и территориальной неприкосновенности.

С точки зрения родителей, школы, педагогов и вообще мира взрослых людей, воспитывающих подростков, агрессивность — это, скорее всего, негативное, отрицательное поведение, которое существенно осложняет жизнь, затрудняет обучение, общение и воспитание ребенка. Агрессивность наносит объективный ущерб материальному миру и миру людей, сеет насилие вокруг себя и, как камень, брошенный в воду, порождает все новые и новые волны гнева, страха и обиды. Проблема агрессивности, особенно подростковой, остро стоит перед обществом, требуя решения.



У каждой медали есть обратная сторона



Внимательный взгляд открывает нам оборотную сторону агрессивности. Агрессивность — это способность защитить себя и других людей, это возможность отстаивать свою позицию и придерживаться принятых ценностей, это неотъемлемая часть лидерства и управления. Подавление агрессивности может привести к пассивному поведению и неспособности ребенка постоять за себя. Пока агрессивность находится под контролем человека, она способствует его успехам в разных сферах жизни, направляет активность и целеустремленность.


Как же соблюсти здоровый баланс и не впасть в разрушительность, сохраняя инициативу, не стать жестоким, оставаясь принципиальным, уметь защищаться, не нападая?

Большинство современных психологов выделяют два вида агрессивности.

1. Недеструктивная агрессия — настойчивое невраждебное самозащитное поведение, направленное на достижение цели. Это врожденный механизм, служащий для адаптации в среде, для удовлетворения желаний, достижения целей развития познания и способности положиться на себя. Он начинает работать с момента рождения и побуждает человека к конкуренции в окружающем мире, защите своих прав. Это качество можно охарактеризовать как напористость.

2. Враждебная деструктивность — злобное поведение, неприятие, ненависть, ярость, мстительность. Это тоже разновидность самозащиты, которая активизируется в результате сильных неприятных переживаний (боль, дистресс). Сюда же относятся желание причинить боль другому и удовольствие, получаемое от этого (садизм).

Очевидно, что важнейший действующий фактор, позволяющий отнести поведение к категории враждебного, — это *намерение*. Взрослые люди оценивают поступок в зависимости от намерения и квалифицируют действия как агрессивные, когда считают, что они связаны с желанием причинить вред или боль другому человеку. Проиллюстрируем сказанное примером.



Шестнадцатилетний подросток, расстроенный неудачами в школе, возвращается домой и швыряет не глядя рюкзак в комнату, откуда одновременно выскакивает младший братишка. Малыш сбит с ног — сила у старшего брата недюжинная, но у подростка не было никакого желания причинить кому-нибудь вред, и он напуган и расстроен не меньше брата. Другой при-

мер: трехлетняя очаровательная девочка в ответ на запрет мамы брать документы со стола хлопает ее ладошкой. Очевидно, что, несмотря на минимальный физический ущерб, налицо агрессивный поступок — малышка хотела показать маме не только свое несогласие с запретом, но и степень обиды.

В современной психологии принято различать агрессию как отдельные действия и поступки и *агрессивность как относительно устойчивое свойство личности*, определяющее склонность реагировать на окружающий мир преимущественно враждебно. Агрессивность формируется в процессе социализации ребенка и закладывается уже в дошкольном детстве, во многом определяя дальнейшие пути развития личности.

Полезно также разделять агрессию на *враждебную* (когда агрессия является самоцелью) и *инструментальную* (как инструмент достижения некоей цели).

Причин подростковой агрессивности много, и наша задача разобраться в них, но в каждом отдельном случае важно рассматривать агрессию в контексте всего поведения ребенка, а также окружающей его социальной ситуации и факторов, влияющих на его развитие. Поведение подростка всегда связано с семейными отношениями, школьными успехами, особенностями взросления и установления доверительных, дружеских отношений.

Кто такие подростки?

Подростковый возраст — это переходный период развития от детства к зрелости, он характеризуется самыми интенсивными биологическими, психологическими и социально-ролевыми изменениями по сравнению с любой другой стадией жизни, за исключением младенчества. Переживаемые в отрочестве изменения индивидуально вариативны по продолжительности, интенсивности и степени влияния на общее психическое развитие. Более того, отрочество содержит в себе два поворотных момента — переход от детства к раннему подростковому и переход от позднего подросткового возраста к юности. Два эти перехода считаются *кризисами развития*.

Именно кризисность принято выделять как основную характеристику отрочества. Подростковый возраст традиционно считается конфликтным, трудным, и взрослые, скорее, ориентируются на то, чтобы пережить эту гормональную бурю, стерпеть

противоречия в надежде, что потом все само собой наладится и выправится. Картина развития представляется следующим образом: все взрослые были когда-то подростками, все «шумели», а сейчас сидят по кухням и пьют чай. С одной стороны, это действительно так, и многие сложности взросления в подростковом возрасте носят переходящий характер. Но было бы наивным думать, что подростковый возраст можно изолировать от всей остальной жизни и те события, которые ребенок переживает в свои 11 — 17 лет (а именно столько времени, по мнению некоторых ученых, длится этот затяжной «кризис»), останутся за границей отрочества и не повлияют на дальнейшую жизнь взрослого человека, не проявятся в тех или иных чертах характера, не скажут на дальнейшем жизненном выборе.

Подростковый возраст — это своего рода катализатор, который на фоне мощных эндокринных изменений, происходящих в организме, усиливает все внутренние «химические реакции» — такие, как формирование самосознания, развитие нравственной позиции, пересмотр ценностных ориентаций и ощущение взрослости. Психологам и педагогам хорошо известно, что подростковый возраст наиболее чреват возникновением разнообразных *эмоциональных нарушений* (повышенная раздражительность, ранимость, негативизм), *нарушений деятельности* (утомляемость, сниженная работоспособность или чрезмерное возбуждение, трудности сосредоточения), *нарушений когнитивных функций* (вязкость мышления, временное снижение темпа запоминания, повышенная отвлекаемость).

Не удивительно, что в подростковом возрасте значительно изменяются также тип и частота психологических расстройств. И если для многих подростков это период адаптации, укрепления психического здоровья и преодоления трудностей предшествующих этапов развития (многие функциональные нервно-психические расстройства к 12 годам полностью компенсируются), то для других это период дезадаптации и усиления психопатологии. В отрочестве вектор формирования личности ребенка может резко отклоняться в положительном или отрицательном направлении.

Психическое развитие в подростковом возрасте разворачивается на фоне целого ряда парадоксов.

- Романтизм идет рука об руку с цинизмом.
- Волевые устремления могут реализовываться как в «воспитании характера», так в упрямстве и негативизме.

- Самооценка может изменяться от неадекватно завышенной до неадекватно низкой.
- Эгоцентрическая доминанта (интерес подростка к собственной личности) тесно переплетается с неудержимой тягой к общению и шумным компаниям.
- Подросток, считая себя уникальной личностью и категорически настаивая на этом, в то же время стремится внешне ничем не отличаться от сверстников (именно поэтому требуется такая же куртка и точно такие же джинсы, как у всех).
- В подростковом возрасте почти одновременно сосуществуют стремление к активной деятельности и тяга к созерцательности.
- Подросток хочет иметь близкого, верного друга и одновременно лихорадочно меняет друзей.
- Физическая активность колеблется от полного изнеможения и объективной слабости (чаще всего в школьное время) до прилива бодрости, возбуждения и высокой работоспособности (чаще в вечернее время прогулок и дискотек).

И эти противоречия не мнимые, а объективно характеризующие непростой процесс взросления современных подростков. Тем не менее подросток — это не диагноз. К 17 — 18 годам большинство подростков успешно разрешают все противоречия, обретая внутреннюю стабильность.

Главный же парадокс подросткового возраста состоит в том, что мучительное желание быть независимым от взрослых на деле оборачивается полной зависимостью от каждого родительского слова. Большинство детей не осознают, что в своем стремлении поступить иначе, чем требуют родители (т. е. по известному логическому принципу «методом от противного»), подростки тем самым связывают себя негативной моделью поведения. Даже если на самом деле им хотелось бы поступить так, как предлагают взрослые, парадоксальным образом они вынуждены принимать противоположное решение. Принятие решения, совпадающего с родительским, для подростка практически невозможно, так как поведение связано со стремлением «показать свою независимость». Поступая наоборот, подростки не отдают себе отчета в том, что тем самым демонстрируют свою зависимость от родителей.

Если попытаться объективно взглянуть на старшего подростка, то он мало чем отличается от взрослого человека. Фактически мы снова сталкиваемся с парадоксальной ситуацией. Ростом такой подросток — выше мамы, размер ноги — больше, чем у

папы, задачи по алгебре и физике не может решить вся семья — звонят дядюшке с мехмата, а объемы письменных работ не в состоянии выполнить ни один из членов семьи. Ни физически, ни интеллектуально подросток не уступает взрослому человеку. К тому же у него нет ни малейшего желания прозябать инженером на заводе за «три копейки», как это делает папа с высшим образованием, и на вопрос о том, а что же это образование, собственно, дает, никто ему вразумительно ответить не может. В чем дело, почему выросшему ребенку не дают возможности принимать решения и распоряжаться собственной жизнью? Ни родители, ни другие близкие категорически не пускают подростка в мир взрослых, отказывая ему в правах, самостоятельности и независимости. Где разрешение этого парадокса и есть ли принципиальные различия между подростком и взрослым?

На этот вопрос мы ответим чуть позже, а пока констатируем, что *кризис подросткового возраста возникает как противоречие на границе достижений и зрелости подростка, с одной стороны, и отсутствия реальных изменений в социальном статусе, материальных возможностях, уровне ответственности подростка, с другой стороны*. Именно это противоречие является первой и наиболее распространенной причиной роста агрессивности в подростковом возрасте.