



**Подростковая агрессия** чаще всего проявляется в ответ на неблагоприятную среду, в которой он находится. Стоит признать, что основная причина кроется в отношении к ним родителей и самых близких родственников. Отсутствие любви и заботы, неконструктивная критика, чрезмерное давление и контроль, постоянные стрессы порождают озлобленное отношение к окружающему миру.

### **Ситуативные причины**

Чаще всего связаны с конкретными ситуациями, имеющими место быть в жизни подростка в конкретный период времени:

- Переутомление, как результат физической и умственной нагрузки
- Болезнь
- Неправильный рацион питания
- Чрезмерное увлечение компьютерными играми
- Локальные неприятные ситуации в семье

### **Семейные причины агрессии**

Далеко не в каждой семье культивируется правильный подход к воспитанию детей. Это, несомненно, минус родителей, но и они зависимы от множества факторов и часто не в состоянии сдерживать и контролировать себя. В любом случае надо знать, какое поведение родителей может привести к возникновению агрессии у детей в подростковом возрасте:

- Безразличие и враждебное отношение к ребенку;
- Неприятие (нежданный ребенок), недостаток любви и ее проявлений;
- Чрезмерный контроль и опека;
- Безучастность к жизни подростка;
- Отсутствие эмоциональной связи;
- Унижение и оскорбление, особенно публичные;
- Подавление эмоций ребенка и любых проявлений самостоятельности;

**Помните, что вы пример для подражания своего ребенка. Не зря ведь говорят: «Не воспитывайте детей - воспитывайте себя». Если же вы упустили момент и допускаете, что не в силах справиться самостоятельно - проконсультируйтесь с психологом.**

### **Личностные причины**

Эти причины могут возникать как сами по себе, так и как следствие семейных обстоятельств и влияния окружения:

- Страх, ожидание наихудшего
- Неуверенность в безопасности
- Гормональная неуравновешенность, ввиду периода полового созревания
- Раздражительность и обидчивость, как результат неуверенности в себе
- Ощущение своей вины в чем-либо
- Чувство одиночества



Проявление эмоций подростком обусловлено не только его темпераментом и личностными характеристиками.

Большое значение имеют взаимоотношения взрослых.

Ребенок «выходит из себя» ровно настолько, насколько это позволяют себе мама и папа. Учитесь выражать эмоции, задавая вопросы или развернуто отвечая.

Учите ребенка пояснять, почему он зол и чего он хочет. В свою очередь, говорите открыто о своих чувствах: «Мне грустно, когда ты злишься и кричишь на меня». Это повернет к вам ребенка, а быть может — и пристыдит его.



## ПОМНИТЕ !

С агрессией порой нелегко справиться самостоятельно.  
Тогда необходима консультация специалистов.

телефон кризисной службы:  
**8 914 800 54 96**  
г. Чита, Окружной проезд, д.3

[crisis-center.mya5.ru](http://crisis-center.mya5.ru)

телефон доверия:  
**8 (3022) 40-14-83**  
БЕСПЛАТНО. АНОНИМНО.



## КРИЗИСНАЯ СЛУЖБА

центр профессиональной  
психологической помощи

АГРЕССИВНЫЙ  
ПОДРОСТОК

