**Агрессия подростков. Пути решения конфликтов среди подростков.**

**Семенова Наталья Александровна, учитель английского языка**

**Муниипльное бюджетное общеобразовательное учреждение Разинская средняя школа (МБОУ Разинской СШ),**

 **Лукояновского р-она, Нижегородской обл.**

*Аннотация.*

Актуальность данной темы обусловлена тем, что проблема конфликтного, агрессивного поведения подростков становится в настоящее время все более важной. Стрессовый характер современной ситуации развития общества, повышенная нагрузка на подростков в учебно-воспитательном процессе, возросший уровень агрессии социального окружения провоцируют подростков на неадекватные пути решения собственных проблем.

В статье рассматривается сущность и причины возникновения агрессии у подростков, а также предложены пути решения конфликтов среди подростков.

*Ключевые слова:* подростки, межличностный конфликт, агрессия.

*Сущность агрессии и причины межличностных конфликтов у подростков*

Агрессия — это повсеместное явление, которое проявляется через мысли, чувства, желания, фантазии, движения и поведение людей. Агрессивность в подростковом возрасте часто может быть выражением сознательных и бессознательных усилий отделения от родителей, автономии и личной независимости. Кроме того, важным фактором, вызывающим агрессию у подростков, является школьная среда, а в ней - факторы, связанные со школой как учреждением (количество учеников в классе, организационная структура школы, недостаточный контроль учеников и др.), психологические факторы (отсутствие четких правил школьной жизни, неспособность справиться со стрессовыми и конфликтными ситуациями) [1, с.92].

Агрессивное поведение проявляется в бунте по отношению к окружающей среде, постоянном противостоянии родителям и властям, словесной и физической агрессии, пренебрежению школьными обязанностями, а также в более опасных ситуациях, таких как превышение скорости, злоупотребление алкоголем, эксперименты с наркотиками, мысли о смерти, попытка самоубийства [3, с.414].

Стоит отметить, что известный психолог К. Хорни считал основной причиной конфликтов между индивидом и его окружением прежде всего - родителей. Центральным понятием его теоретической системы становится понятие базовой тревожности, однако, в отличие от Фрейда или К. Юнга, он не говорил, что конфликт присущ природе человека с детства [2].

На наш взгляд, дети начинают проявлять агрессивное поведение в раннем возрасте, и, если к этому не относиться серьезно, они продолжаются и в более позднем возрасте, в подростковом возрасте, и, наконец, это становится частью их личности. Всякий раз, когда человек демонстрирует такое поведение, мы всегда должны сосредотачиваться на предрасполагающих и провоцирующих факторах, которые прямо или косвенно приводят к агрессии, которая включает в себя множество последствий, таких как семейные проблемы, генетика, биологические изменения, проблемы, связанные со школой, проблемы сообщества, проблемы запугивания и давление со стороны сверстников.

*Коррекция агрессивного поведения*

Для начала необходимо сказать, что успешная коррекционная работа по преодолению подростковой агрессии невозможна без объективной диагностики различных проявлений агрессивности и предрасположенности к развитию агрессивного поведения. Объективность диагностики в данном случае обеспечивается выбором характеристик, признаков и критериев, не зависящих от самооценки и оценки поведения ребенка людьми из его социального окружения.

После диагностики можно приступить к коррекции агрессивного поведения. Мы можем выделить пять основных блоков-направлений, в рамках которых выстраивается коррекция агрессивного поведения:

1. снижение внутриличностной тревожности;
2. развитие эмпатии и осознания собственных эмоций;
3. развитие положительной самооценки;
4. развитие самоконтроля и управления агрессией и гневом;
5. отдельный блок - консультации психолога с родителями и учителями. Такие уроки нужно проводить не реже одного раза в неделю. Продолжительность занятий с подростками – не более часа.

Кроме того, педагоги широко используют ряд упражнений для контроля гнева и коррекции агрессивного поведения у подростков. Вот несколько из них:

1. крошить и рвать бумагу - на этой бумаге, кстати, можно написать все негативные слова;
2. применение рисуночных техник - рисование ценно тем, что дает возможность подросткам полнее выразить себя невербально — ведь вербальная система коммуникации развита у них еще недостаточно. Кроме того, рисование позволяет ребенку отреагировать свои эмоции, выплеснуть агрессию на бумагу;
3. игровая терапия - игровая терапия основана на естественной потребности подростков, которая развивает их психические процессы, воображение, самостоятельность, навыки общения и пр.

Конечно, такие упражнения являются лишь методами «быстрой реакции» и на самом деле довольно поверхностны. Чтобы коррекция агрессивного поведения была эффективной и успешной, недостаточно использовать только эти методы. Необходимо помочь подростку отреагировать на проблемную ситуацию в целом.

*Заключение*

Агрессия является одной из основных поведенческих проблем в подростковом возрасте, из-за которой они не только становятся причиной членовредительства, но и причиняют вред другим, что обусловлено многими факторами, такими как генетические, семейные проблемы, биологические условия и т.п. При наличии любого из вышеперечисленных факторов может возникнуть агрессия.

Агрессивное поведение трудно контролировать, но мы можем использовать различные стратегии, такие как когнитивно-поведенческая терапия и психофармакологическая терапия, а также многие другие вмешательства для уменьшения или преодоления такого поведения.

*Список литература*

1. Иванова И.П. Анализ причин подростковой агрессии // Педагогика высшей школы. — 2016. — № 3.1 (6.1). — С. 92-94.
2. Красильников И.А. Феномен внутриличностного конфликта в социальном психоанализе. [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-vnutrilichnostnogo-konflikta-v-sotsialnom-psihoanalize> (дата обращения: 29.10.2020)
3. Мурадова В.И. Агрессивное поведение современных подростков // Молодой ученый. — 2016. — № 15 (119). — С. 413-415.