**Родительское собрание**

**«Подростковая агрессия и пути её решения»**

**Цель**: Познакомить родителей с причинами агрессивного поведения детей.

**Задачи:**

* обсудить причины возникновения проблем во взаимоотношениях детей со взрослыми и наметить пути их решения;
* предложить практические рекомендации родителям по разрешению конфликтных ситуаций, связанных с агрессивными, спонтанными реакциями подростков.

Ласковые, спокойные, послушные дети в начальной школе к 6-7 классу вдруг превращаются в неуправляемых, грубых и агрессивных. Возраст 12-14лет - для детей период жизни полный "бурь и волнений, происходит гармональный взрыв. Просто подростки переживают очередной кризис детства. Наши дети взрослеют, сравнивая себя со взрослыми, подросток приходит к заключению, что между ним и взрослым никакой разницы нет. Он претендует на равноправие в отношениях со старшими и идёт на конфликты, отстаивая свою "взрослую" позицию, но еще не обладают навыком мирно решать конфликты. Следствием этих конфликтов становятся нервозность детей, неспособность долго выдерживать напряжение, привычка к агрессии.

Грубость, непослушание сильнее всего ранят и обижают родителей. Враждебность, замкнутость подростков пугают и настораживают.

Именно поэтому на сегодняшнем собрание мы хотим рассмотреть понятие агрессия, разобраться в причинах ее возникновения и наметить пути решения данной проблемы.

-Уважаемые родители, как вы понимаете слово «агрессия»? (Агрессия - поведение, противоречащее нормам сосуществования людей).

-Какие еще эмоции у вас возникают при этом слове? (гнев, злость)

-Эти чувства можно назвать разрушительными, так как они разрушают и самого человека его психику, здоровье и его взаимоотношения с другими людьми. Они постоянные причины конфликтов материальных разрушений и даже войн. Когда человек чем-то расстроен или возбужден, говорят «чаша терпения переполнена»

Давайте и мы изобразим сосуд наших эмоций в виде кувшина. Поместим гнев, злобу и агрессию в верхней его части. Как эти эмоции проявляются во внешнем поведении человека? (обзывания, ссоры, драки, оскорбления). А от чего тогда возникает гнев? Психологи отвечают на этот вопрос неожиданно гнев-это чувство вторичное и происходит от переживаний таких как боль, страх, обида - это будет второй слой кувшина.

Заметим, что все чувства этого второго слоя — страдательные: в них присутствует большая или меньшая доля страдания. Поэтому их нелегко высказать, о них обычно умалчивают, их скрывают. Почему? Как правило, из -за боязни унизиться, показаться слабым. Иногда же человек и сам их не очень осознает.

А отчего возникают «страдательные» чувства? Причина возникновения боли, страха, обиды — в неудовлетворении потребностей.

Каждый человек, независимо от возраста, нуждается в пище, сне, тепле, физической безопасности и т.п. Это так называемые органические потребности. Они очевидны, и о них мы не будем сейчас много говорить.

Сосредоточимся на тех, которые связаны с общением, а в широком смысле — с жизнью человека среди людей.

Вот примерный (далеко не полный) перечень таких потребностей:

*Человеку нужно:*

*- чтобы его любили, понимали, признавали, уважали;*

*- чтобы он был кому то нужен и близок;*

*- чтобы у него был успех — в делах, учебе, на работе;*

*-чтобы он мог себя реализовать, развивать свои способности, самосовершенствоваться, уважать себя.*

Любая потребность из нашего списка может оказаться неудовлетворенной, и это, как мы уже сказали,→ приведет к страданию, а возможно, → и к «разрушительным» эмоциям.

Например, ребенок со стойкой неуспеваемостью в школе (разобрать: длительна по времени, не удовлетворяется потребность в признании, успехе, самореализации, отсюда – разочарование в себе, обида, и как следствие злость и агрессия в сторону «виновников»: учителей, обстоятельств и пр. А внешне это может проявляться в протестном поведении, демонстративности, срывании уроков).

И так обстоит дело с любым негативным переживанием: за ним мы всегда какую-нибудь нереализованную потребность.

Мы проводили анкету в «Взаимоотношения в семье», с целью выявить

**1. Как вы считаете взаимоотношения в семье:**   
-очень хорошими -9  
-хорошими -13  
-не очень хорошими-3  
-плохими   
-не очень плохими  
**2. Считаете ли вы свою семью дружным семейным коллективом?**  
-да-21  
-не совсем 2

-нет 2  
**4**. **Как** **часто ваша семья собирается вместе?**  
-ежедневно 13  
-по выходным дням 6

-редко 5

никогда 1

**5.Как часто вы разговариваете с родителями по душам**

-каждый день 8

-редко 9

-совсем не разговаривайте 2

**6. Как часто родители тебя обнимают?**

- очень часто18

-редко 5

-очень редко

никогда 1

Снова обратимся к схеме и посмотрим, есть ли что-нибудь, что лежит ниже слоя потребностей? Оказывается, есть!

Бывает, при встрече мы спрашиваем друга: «Ну как ты?», «Как жизнь вообще?», «Ты счастлив?» — и получаем в ответ «Ты ведь знаешь, я — невезучий», или: «У меня все хорошо, я — в порядке!»

Эти ответы отражают особого рода переживания человека — отношение к самому себе, заключение о себе.

Понятно, что подобные отношения и заключения могут меняться вместе с обстоятельствами жизни. В то же время в них есть некий «общий знаменатель», который делает каждого из нас скорее оптимистом или пессимистом, больше или меньше верящим в себя, а значит, более или менее устойчивым к ударам судьбы.

Отношение к себе можно назвать чувством самоценности, или самооценка.

Доказано, что самооценка сильно влияет на жизнь человека. Так, дети с низкой самооценкой, но вполне способные, хуже учатся, плохо ладят со сверстниками и учителями, менее успешны потом во взрослой жизни.

Основа самооценки закладывается очень рано, в самые первые годы жизни ребенка, и зависит от того, как с ним обращаются родители. Если они понимают и принимают его, терпимо относятся к его «недостаткам» и промахам, он вырастает с положительным отношением к себе. Если же ребенка постоянно «воспитывают», критикуют и муштруют, самооценка его оказывается низкой, ущербной.

**Общий закон здесь прост.**

***В детстве мы узнаем о себе только из слов близких нам людей***.

В этом смысле у маленького ребенка нет внутреннего зрения. Его образ себя строится извне; рано или поздно он начинает видеть себя таким, каким видят его другие.

**Однако есть еще один закон всего живого:** ***активно добиваться того, от чего зависит выживание (инстинкт самосохранения).***

Положительное отношение к себе — основа психологического выживания, и ребенок постоянно ищет и даже борется за него.

Он ждет от нас подтверждений того, что он — хороший, что его любят, что он может справляться с посильными (и даже немного более сложными) делами.

Это базисные стремления ребенка и вообще всякого человека (IV слой в нашей схеме).

Что бы ни делал ребенок, ему нужно наше признание его успехов.

Вспомните своего ребенка, когда он еще не умел говорить, но взглядом и всем своим видом, а потом и прямо словами постоянно просил: «Посмотри, что у меня получилось!», «Смотри, что я уже умею!». А начиная с 2 х летнего возраста у него уже появляется знаменитое: «Я сам!» — требование признать, что он это может!

Поэтому на дне нашего эмоционального кувшина лежит самая главная «драгоценность», данная нам от природы — **ощущение энергии жизни.** Изобразим ее в виде «солнышка».

Вместе с базисными стремлениями оно образует первоначальное, еще мало оформленное ощущение себя. Это — некоторое чувство внутреннего благополучия или неблагополучия, которое ребенок переживает.

*Поэтому: каждым обращением к ребенку — словом, делом, интонацией, жестом, нахмуренными бровями и даже молчанием мы сообщаем ему не только о себе, своем состоянии, но и всегда о нем, а часто — в основном о нем*.

От повторяющихся знаков приветствия, одобрения, любви и принятия у ребенка складывается ощущение: «со мной все в порядке», «я — хороший», а от сигналов осуждения, неудовольствий, критики — ощущение «со мной что то не так», «я — плохой».

Наказание ребенок чаще всего воспринимает как сообщение: «Ты плохой!», критику ошибок — «Ты не можешь!», игнорирование — «Мне до тебя нет дела», и даже — «Ты нелюбим».

Душевная копилка ребенка работает непрерывно, и чем он младше, тем неизгладимее влияние того, что мы в нее бросаем.

***Упражнение «Коридор эмоций»***

**Теперь мы можем использовать «кувшин» эмоций, чтобы лучше понять, с проблемой какого уровня мы имеем дело в каждом отдельном случае и привести в систему ответы на вопрос: «Что же делать?»**

**1. Ребенок сердится на маму: «Ты нехорошая, я тебя не люблю!»**

Мы уже знаем, что за его гневом скрывается боль, обида и т.п. (I и II слои нашей схемы). В этом случае лучше всего его **активно послушать**, **угадать** и **назвать** его «страдательное» чувство.

Что **не стоит делать** — это осуждать и наказывать его в ответ. Так можно только усугубить его отрицательное переживание (да и ваше тоже).

Свои воспитывающие слова лучше оставить до того времени, когда обстановка будет спокойной, а ваш тон — дружелюбным.

**2. «Тебе больно»...**

Если ребенок открыто страдает от боли, обиды, страха, **то активное слушание** — незаменимо. Этот способ прямо предназначен для переживаний из II слоя нашей схемы.

Если те же чувства испытывает родитель, то лучше всего их высказать в форме **«я‑сообщения».**

**3. Что ему не хватает?**

Если недовольство или страдание ребенка повторяются по одному и тому же поводу, если он постоянно не слушается, дерется, грубит... очень вероятно, что причина — в неудовлетворении какой‑то его потребности (III слой схемы). Ему может не хватать вашего внимания или, наоборот, чувства свободы и самостоятельности; он может страдать от запущенной учебы или неуспехов в школе.

В таком случае одного активного слушания недостаточно. Правда, с него можно начать, но затем **постараться понять, что же все‑таки не хватает вашему ребенку**. Вы реально поможете ему, если будете больше проводить с ним время, чаще обращать внимание на его занятия или, наоборот, перестанете контролировать его на каждом шагу.

Понимать потребности ребенка, принимать их и отвечать им своими действиями — значит активно слушать ребенка в самом широком смысле.

**4. «Ты мне дорог, и у тебя все будет хорошо!»**

Если самый глубокий слой — эмоциональное ощущение себя — складывается из отрицательных переживаний, расстраиваются многие сферы жизни ребенка. Он становится «трудным» и для себя и для окружающих.

Чтобы не допускать глубокого, разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку или чувство самоценности и обратить внимание на стиль вашего общения с ребенком.

Скрывать, а тем более копить негативные чувства на ребенка или супруга ни в коем случае нельзя. **Свою агрессию надо выражать**, но выражать **особым образом**:

* Можно выражать недовольство отдельными действиями, но не человеком в целом.
* Можно осуждать действия, но не чувства, какими бы нежелательными или "непозволительными" они бы не были. Если они возникли, значит, были на то основания.
* Недовольство действиями ребенка или взрослого человека не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятие.

Агрессивность человека цивилизованного возникает оттого, что не реализуются его базисные стремления: "я – есть", "я – могу", "я – хороший", "я – любим". Оттого, что не удовлетворяются наши потребности: в любви, внимании, понимании, свободе, самоуважении, познании, реализации собственного потенциала. Эта нереализованность вызывает боль, обиду и страх. А боль, обида и страх рождают агрессию, негативное поведение, сотканное из гнева или злобы.

Ни для кого не секрет, что с улучшением эмоционального самочувствия у человека начинает проявляться естественный интерес к познанию, развитию, сотрудничеству.

**Упражнение «Мой ребенок», ч.2**

А теперь посмотрите новым взглядом на ту фразу, которую вы продолжили в самом начале нашей встречи. Какие чувства она у вас вызывает сейчас? У вас появилась возможность посмотреть на своего ребенка и ваши отношения с ним немного с другой стороны…

Вопросы, получение обратной связи.