**Агрессия, её виды и механизмы.**

Агрессией может быть любая форма поведения, нацеленная на причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения [20].

В научной литературе существуют различные классификации агрессии. Так, Гуггенбюль А. выделяет:

* Физическую агрессию - использование физической силы против другого лица;
* Косвенную - агрессию, окольным путём направленную на другое лицо, или ни на кого не направленную;
* Раздражение - готовность к проявлению агрессии при малейшем возбуждении (грубость, вспыльчивость);
* Негативизм - оппозиционная манера поведения - от пассивного сопротивления до активной борьбы;
* Обиду - зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия;
* Подозрительность - от недоверия и осторожности по отношению к людям до убежденности в том, что они умышленно причиняют вред;
* Вербальную (словесная) агрессию - выражение негативных чувств через определенную форму (например, крик) или через словесное содержание (оскорбление или сплетни);
* Чувство вины - возможное убеждение человека в том, что он плохой, поступает зло, угрызения его совести; эта агрессия направлена человеком против самого себя.

И.Г.Малкина – Пых разделяет агрессию на враждебную и инструментальную; на гетероагрессию и аутоагрессию [20]. С точки зрения автора, источник враждебной агрессии – злость и ее единственная цель – причинить вред. В случае инструментальной агрессии причинение вреда является не самоцелью, а средством достижения какой-либо иной цели. И если гетероагрессия направлена на других людей, то аутоагрессия направлена на себя.

Агрессия, гнев, злость являются нормальными человеческими эмоциями, и проблема заключается не в том, как их подавить, преодолеть, а как научиться выражать в таких формах, которые не нанесли бы вреда ни человеку, ни окружающим[14].

**Фрустрация и агрессия.**

 Одной из примечательных идей фрустрационной теории агрессивности является эффект катарсиса, заимствованный из психоанализа. Катарсис (в буквальном смысле “очищение эмоций”) - это процесс освобождения возбуждения или накопившейся энергии, приводящей к снижению уровня напряжения. Суть этой идеи состоит в том, что физическое или эмоциональное выражение враждебных тенденций приводит к временному либо длительному облегчению, в результате чего достигается психологическое равновесие и ослабление готовности к агрессии.

 Представление о том, что акты агрессии снижают вероятность проявления агрессивности в дальнейшем, не является открытием. З. Фрейд и другие психоаналитики придают большое значение, эффекту катарсиса, часто объясняя им потребность человека очиститься от агрессивных тенденций. В частности существуют данные, которые свидетельствуют о том, что если человек, являясь объектом агрессии, не может ответить тем же, то у него поднимается кровяное давление, тогда как при непосредственном агрессивном ответе оно значительно снижается. Однако многие экспериментальные данные не позволяют однозначно оценить эффективность катарсиса: установлено, что в ряде случаев агрессивное поведение понижает дальнейшие агрессивные проявления, а в ряде случаев, наоборот, повышает.

 Как и другие теории происхождения агрессии, фрустрационная теория не избежала замечаний в свой адрес. Больше всего критики вызвала гипотеза о жесткой взаимопредопределенности самой схемы “фрустрация - агрессия”. Было замечено, что люди довольно часто испытывают фрустрацию, но не обязательно при этом ведут себя агрессивно, и наоборот. Следует отметить, что в процессе своего развития фрустрационный подход претерпел значительные изменения и разделился на два относительно самостоятельных течения. Сторонники первого течения остались приверженцами фрустрационно-агрессивной гипотезы и продолжают в основном исследовать условия, при которых ситуация фрустрации ведет к возникновению агрессивных действий. К таким важным, на их взгляд, условиям относятся, сходство-несходство агрессора и жертвы, оправданность-неоправданность агрессии, уровень агрессивности как личностной характеристики человека.

 Чем ребенок младше, тем скорее можно ожидать, что в фрустрационной ситуации он будет реагировать непосредственным аффектом злости, сопровождаемым тенденцией устранить предмет, вызывающий фрустрацию, или плачем, причем в обоих случаях неупорядоченной активностью. У подростков же агрессивные тенденции могут находить свое удовлетворение в фантазийной продукции.[21]

**Теория социального научения А. Бандуры.**

Агрессия, приобретаемая посредством:

* Биологических факторов (например, гормоны, нервная система)
* Научения (например, непосредственный опыт, наблюдение)
* Агрессия провоцируется:
* Воздействием шаблонов (например, возбуждение, внимание)
* Неприемлемым обращением (например, нападки, фрустрация)
* Побудительными мотивами (например, деньги, восхищение)
* Инструкциями (например, приказы)
* Эксцентричными убеждениями (например, параноидальными  убеждениями)
* Агрессия регулируется:
* Внешним поощрением и наказанием (например, материальное вознаграждение, неприятные последствия)
* Викарным подкреплением (например, наблюдение за тем, как поощряют или наказывают других)
* Механизмами саморегуляции (например, гордость, вина)

С его точки зрения, анализ агрессивного поведения требует учета трех моментов:

* способов усвоения подобных действий;
* факторов, провоцирующих их появление;
* условий, при которых они закрепляются.

Поэтому, существенное значение здесь уделяется обучению, влиянию первичных посредников социализации, а именно родителей, на обучение детей агрессивному поведению. В частности, было доказано, что поведение родителей может выступать в качестве модели агрессии и, что у агрессивных родителей обычно бывают агрессивные дети.

Также эта теория утверждает, что усвоение человеком широкого диапазона агрессивных реакций - прямое поощрение такого поведения. Т.е. получение подкрепления за агрессивные действия повышает вероятность того, что подобные действия будут повторяться и в дальнейшем.

Вместе с тем, существенное значение имеет результативная агрессия, т.е. достижение успеха при использовании агрессивных действий. Сюда же относится и викарный опыт, т.е. наблюдение поощрения агрессии у других. Социальное поощрение и наказание относятся к побуждению агрессии.

  Самопоощрение и самонаказание - модели открытой агрессии, регулируемые поощрением и наказанием, которые человек устанавливает для себя сам.  Хочется отметить, что эта теория оставляет гораздо больше возможностей предотвратить и контролировать человеческую агрессию.

Согласно теории, агрессия - приобретенная модель социального поведения. Отсюда, она  может быть ослаблена с помощью процедур (устранение условий) социальное научение предполагает проявление агрессии людьми только в определенных социальных условиях.

В настоящее время теория социального научения является наиболее эффективной в предсказании агрессивного поведения, особенно если есть сведения об агрессоре и ситуации социального развития. [22]

**Влияние семьи на развитие агрессии в младшем подростковом возрасте.**

***Неблагоприятные условия, создаваемые родителями.***

Если неприятные чувства действительно порождают побуждение к агрессии, то вполне может быть, что у младших подростков, часто подвергающихся негативным воздействиям, постепенно развиваются сильно выраженные наклонности к агрессивному поведению. Такие люди могут становиться эмоционально реактивными агрессорами. Для них характерны частые вспышки гнева, они в ярости набрасываются на тех, кто вызывает их раздражение. Многие дети вследствие крайне неблагоприятных семейных условий действительно становятся склонными к насилию.

Плохое обращение родителей с детьми может быть весьма разнообразным, например, они могут быть холодны и безразличны к своим детям, подвергать их жестоким наказаниям за непослушание, требования к ребенку могут отличаться неясностью и непоследовательностью. Важно иметь в виду, что лишь немногие из таких воспитателей ограничиваются каким-то одним из вариантов плохого обращения.

***Жестокое обращение родителей с детьми.***

Взрослые могут причинять страдания своим детям, как дурным обращением, так и игнорированием их. Неудивительно, что в семьях, где к детям применяются грубые и суровые наказания, с большей вероятностью вырастут агрессивные и антисоциальные люди.

Данные статистики относительно насилия в семьях, отражают процесс, в котором насилие порождает насилие. Согласно результатам интервьюирования членов неблагополучных семей, чем больше родители бьют своих детей, тем чаще эти дети нападают не только на братьев и сестер, но и на родителей.[16]

 Подростки особенно склонны реагировать агрессивно, когда их бьют родители. Дж. Рейд, в обследованной им выборке приблизительно лишь в одном случае из семи нормальные подростки реагировали на воспитательные действия своих родителей с некоторой степенью агрессивности. В случае же подростков, которым свойственно антисоциальное поведение, вероятность агрессивного реагирования была значительно выше (около 35%), и составила более 50% в выборке антисоциальных детей, подвергавшихся жестоким наказаниям со стороны родителей.

На основе этих и других данных Паттерсон сделал вывод: «Антисоциальные подростки с большей вероятностью, чем нормальные подростки, будут оставаться агрессивными в условиях применения родителями умеренных наказаний» [11]. Ровно важно и то, что агрессивное реагирование проблемных подростков не только становиться привычным для них, но и окупается, то есть оказывается вознагражденным. Как правило, с достаточно высокой вероятностью они получают то, чего добиваются. Их агрессия вознаграждается, что ведет к повторению агрессивных действий и закреплению агрессивного поведения. [11]

***Применение дисциплинарных наказаний.***

Мнения специалистов, занимающиеся проблемами развития и воспитания детей, расходятся по вопросу применения наказаний. В то время как одни из них считают, что в определенных ситуациях применение физических наказаний допустимо, другие настаивают на том, что родители никогда не должны бить своих детей, пытаясь контролировать их поведение.

Специалисты, решительно выступающие против применения физических наказаний, фактически имеют ввиду любое наказание в качестве утверждающего власть метода воспитания ребенка, посредством которого воспитывающий стремиться с помощью силы добиться своей цели. С этой точки зрения, силовые методы, по-видимому, нежелательны, так как порождает скорее упрямство и агрессию, а не принятие моральных стандартов общества. Применяемые родителями наказания, которые оценивались исследователями, во многих случаях смешивались с другими факторами. Многие родители, применяя физические наказания, были, холодны и безразличны к своим детям, временами даже явно враждебны к ним, не уделяли внимания и часто проявляли непоследовательность или попустительство в воспитании своих отпрысков. В классическом исследовании Р.Сирса, Э.Маккоби и Г. Левина было показано, что родители применяющие грубые физические наказания, не только довольно часто били своих детей, но так же были непоследовательны и временами даже допускали чрезмерное попустительство [7]. Как неоднократно подчеркивал Паттерсон, родители обследованных им проблемных детей были не только чрезмерно пунитивными, но и отличались низкой эффективностью в воспитании дисциплинированности у своих детей. Они не были достаточно избирательными и последовательными в выборе действий, за которые награждали или наказывали, и постоянно и без разбору придирались, ругались и угрожали своим детям. [27]

***Стиль воспитания как фактор агрессии***

Резкая смена стиля приемов, представляющих собой переход от очень строгого к либеральному и затем, наоборот, переход от значительного внимания к ребенку к эмоциональному отвержению его родителями, с точки зрения многих авторов, наиболее неблагоприятна для психики ребенка. для ребенка.

Неустойчивость стиля воспитания, по мнению К. Леонгарда, содействует формированию таких черт как агрессивность, упрямство, склонность противостоять любому авторитету, и является нередкой ситуацией в семьях подростков с отклоняющимся поведением.[19]

***Конфликтные семьи как фактор агрессии***

Преступность и делинквентность часто связывают с негативным влиянием распавшейся семьи. Многие ученые, как обычные люди, считают, что часть правонарушителей являются социально дезадаптированными жертвами аномальных семейных условий [11]. В силу того, что будущие преступники не только росли в бедности, но так же имели одного из родителей. Они просто не могли усвоить традиционные нормы и ценности общества.

Джоан Маккорд на примере значительного количества проведенных в США и Великобретании исследований продемонстрировала, что их результаты не дают однозначного ответа на вопрос о том, чаще ли дети из неполных семей становятся делинквентными, чем неделиквентными. Действительно, как показал ее анализ, среди подростков из неполных и с низким доходом семей уровень делинквентности не был выше, чем среди их сверстников из равно бедных, но полных семей. На самом деле имеет значение не то, что один из родителей ушел из семьи, а то, каким образом это случилось. По словам Маккорд, «семьи, разбитые в результате смерти одного из родителей, менее крименогенные, чем семьи, распавшиеся в результате развода или ухода из семьи одного из супругов» [11]. В общем, разбитая семья «как бы экранизирует другие, более весомы перемены». Другие факторы, часто сопровождающие разрушение семьи, могут в действительности обуславливать антисоциальные тенденции подростка. Некоторые из подростков не отличаются особенной агрессивностью до начала подросткового периода, но ближе к его концу становятся склонны к насильственной агрессии. Когда Фаррингтон обратил внимание на семейные условия таких подростков, он выявил, что в подавляющем числе случаев матери и отцы в таких семьях ссорились и дрались друг с другом в раннеюношеский период жизни этих детей. Далее скандалы и ссоры родителей, по-видимому, способствовали развитию сильных агрессивных диспозиций у этих подростков. Напряженные отношения в семье явно повышали их агрессивные наклонности. Подростки могут постоянно испытывать состояние дистресса, обусловленное антогонизмом между родителями. Чем сильнее скандалы, свидетелями которых бывают дети, тем более мощный дистресс они испытывают. Как и в других областях человеческого поведения, сильные негативные переживания могут продуцировать у подростков агрессивные реакции [11].

***Конфликты и развод.***

Когда конфликты между родителями становятся не столь серьезными, что ведут к расторжению брака, они часто являются источником сильнейших переживаний подростков и могут, таким образом, провоцировать его агрессию.

Агрессивность подростков не обусловлена отсутствием отца или матери. Ее происхождение скорее связанно с эмоциональными перегрузками, порождаемыми родительскими конфликтами.

Развод или конфликты родителей сами по себе не обязательно причиняют тяжелый ущерб развитию личности подростка. Степень переживаемого подростками стресса может существенно зависеть от тяжести родительского конфликта. Эмоциональные деформации их личности могут быть не слишком серьезными, или, по крайней мере, подростки могут довольно быстро справляться со своими негативными переживаниями, если родители не переходят к открытым «военным действиям», и если расстаются в полнее дружелюбно. Хэтерингтон и ее сотрудники представили существенные свидетельства в пользу данной точки зрения. Сравнивая подростков разведенных и неразведенных родителей, они нашли, что подростки из полных семей, но таких, в которых родители конфликтовали между собой, были действительно более агрессивными, чем подростки мирно расставшихся родителей. Как комментировали исследователи, «в конечном счете конфликтные отношения между родителями приводят к более неблагоприятным последствиям нежили их развод». Родительское тепло и любовь также могут служить фактором, смягчающим стрессы и психические напряжения, вызванные распадом семьи. Если родители спокойно и мирно расходятся, то это может причинить ребенку меньше вреда, чем постоянное напряжение и конфликты между родителями в течение значительного периода жизни.[11]

**Общая характеристика подросткового возраста.**

Подростковый возраст охватывает период от 10-11 лет до 13-14 лет и является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка и его родителей. Этот возраст считается кризисным, поскольку происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни. Кризис подросткового возраста связан с изменением социальной ситуации развития и ведущей деятельности.

Социальная ситуация развития - это особое положение ребенка в системе принятых в данном обществе отношений. В подростковом возрасте она представляет собой переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости. Подросток занимает промежуточное положение между детством и взрослостью.

**Ведущая деятельность** - эта та деятельность, которая определяет возникновение основных изменений в психическом развитии ребенка на каждом отдельном этапе. Если у младших школьников такой деятельностью является учебная, то в подростковом возрасте она сменяется на интимно-личностное общение. Именно в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права. Кроме того, общение является для подростков очень важным информационным каналом.

В результате такой резкой смены интересов в подростковом возрасте часто страдает учебная деятельность, снижается школьная мотивация. Пытаясь вернуть прежние школьные успехи, родители стараются ограничить детей в общении со сверстниками. Однако важно помнить, что именно общение со сверстниками является наиболее важной для подростков деятельностью и оно необходимо для полноценного психического развития ребенка.

Многие особенности поведения подростка связаны не только с психологическими изменениями, но и с изменениями, происходящими в организме ребенка.

*Половое созревание и неравномерное физиологическое развитие* подростка обуславливают многие его поведенческие реакции в этот период. Подростковый возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения (от экзальтации до депрессии). Поведение подростков зачастую бывает непредсказуемым, за короткий период они могут продемонстрировать абсолютно противоположные реакции:

целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью;

* неуемная жажда деятельности может смениться апатией, отсутствием стремлений и желаний что-либо делать;
* повышенная самоуверенность, безаппеляционность в суждениях быстро сменяются ранимостью и неуверенностью в себе;
* развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;
* романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;
* нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости;
* потребность в общении сменяется желанием уединиться.

Наиболее бурные аффективные реакции возникают при попытке кого-либо из окружающих ущемить самолюбие подростка. Пик эмоциональной неустойчивости приходится у мальчиков на возраст 11-13 лет, у девочек - на 13-15 лет.

В подростковый период возникает ряд важнейших личностных задач. Основные линии развития подростков связаны с прохождением личностных кризисов: кризиса идентичности и кризиса, связанного с отделением от семьи и приобретением самостоятельности.

***Кризис идентичности.***Что касается первого кризиса, то кратко можно сказать, что в это время происходит поиск и выбор новой взрослой идентичности, новой целостности, нового отношения к себе и к миру. Внешне это проявляется в активном интересе к себе: подростки постоянно что-то доказывают друг другу и самому себе; они общаются на темы, затрагивающие моральные и нравственные вопросы, межличностные отношения; появляется интерес к исследованию себя, уровня развития своих способностей через прохождение тестов, участие в олимпиадах.

***Бурное развитие сознания и самосознания*** обуславливает интерес к себе, поэтому ребенок в подростковом возрасте склонен к уходу в себя, чрезмерно самокритичен и чувствителен к посторонней критики. Поэтому любая оценка со стороны значимых взрослых может вызвать бурную и непредсказуемую реакцию.

***Становление нового уровня самосознания, Я-концепции*** выражается также в стремлении понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие - уникальность и неповторимость. Познание себя через отличие зачастую происходит через противопоставление себя миру взрослых. Отсюда может идти негативизм в отношении норм и ценностей взрослых, их обесценивание. «Я не такой как вы! Я никогда не стану таким!», - вот достаточно характерные для подросткового возраста фразы.

Как следствие, в этом возрасте наблюдается резкое понижение ценности общения в семейном кругу: самыми большими авторитетами становятся друзья, а не родители. Требования, идущие со стороны родителей, в этот период сохраняют свое влияние на подростка лишь при условии, что они значимы и за пределами семьи, в противном случае они вызывают протест.

Познание себя через сходство с другими происходит у подростков при общении со сверстниками. Подростки имеют свои собственные нормы, установки, специфические формы поведения, которые образуют особую подростковую субкультуру. Для них очень важно чувство принадлежности, возможность занять свое место в референтной группе. Внешне это противоречит бунту против норм взрослых, но именно в такой ситуации формируется самосознание – социальное сознание, перенесенное вовнутрь.

Таким образом, можно сказать, что в подростковом возрасте резко падает авторитет взрослого и возрастает значимость мнения сверстников. И не удивительно, что родители жалуются на то, что их ребенок «совсем от рук отбился… не слушает моего мнения, хотя я желаю ему только добра… для него важны только друзья…». Их попытки «достучаться» до внутреннего мира ребенка, как правило, ни к чему не приводят, а лишь усугубляют ситуацию. Здесь важно помнить, что подросток вряд ли будет обсуждать со взрослыми личностно значимые вещи, но зато с удовольствием поговорит о социальных явлениях.

Кризис, связанный с отделением от семьи и приобретением самостоятельности.

Отечественные психологи выделяют еще одну важную особенность подросткового возраста – чувство взрослости. Внешне это выглядит как стремление к самостоятельности и независимости. Он стремиться расширить свои права, делать так, как он сам хочет, знает, умеет. Такое поведение часто провоцирует запреты. Но это необходимо, т.к. именно подобном противостоянии со взрослыми подросток исследует свои границы, пределы своих физических и социальных возможностей, рамки дозволенного. Через такую борьбу за независимость он удовлетворяет потребности в самопознании и самоутверждении, узнает свои возможности и учиться действовать самостоятельно.

Важно, чтобы эта борьба происходила в безопасных условиях и не принимала крайних форм. Ведь для подростка важна не столько сама возможность самостоятельно распоряжаться собой, сколько признание окружающими взрослыми этой возможности. В этом возрасте они считают, что между ними и взрослым нет принципиальной разницы. Однако не нужно путать безопасные условия с попустительством и вседозволенностью. Как уже говорилось выше, подросткам необходимы ограничения для того, чтобы познать свои границы. Кроме того, еще одной характерной чертой подросткового возраста является несоответствие представлений о своих желаемых и реальных возможностях. Вседозволенность в этой ситуации может привести к непоправимым последствиям, вплоть до криминальных действий.

Очень часто родители, уже прошедшие период становления и самоутверждения в жизни, но, имея в своем жизненном опыте ошибки и трудности, стараются оградить от них своих детей. Забывая при этом, что человек не может учиться только на положительном опыте. Чтобы «познать, что такое хорошо и что такое плохо» подросток должен все это пропустить через себя. Роль родителей в этом процессе заключается в том, чтобы ребенок не допускал фатальных и неисправимых ошибок, смягчая и не допуская до крайности процесс жизненного познания.

***Итак,* *для подросткового возраста характерны следующие особенности:***

* половое созревание и неравномерное физиологическое развитие, обуславливающие эмоциональную неустойчивость и резкие колебания настроения;
* изменение социальной ситуации развития: переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости;
* смена ведущей деятельности: учебную деятельность вытесняет интимно-личностное общение со сверстниками;
* открытие и утверждение своего «Я», поиск собственного места в системе человеческих взаимоотношений;
* познание себя через противопоставление миру взрослых и через чувство принадлежности к миру сверстников. Это помогает подростку найти собственные ценности и нормы, сформировать свое представление об окружающем его мире;
* появление «чувства взрослости», желание подростка признания своей «взрослости». В этом возрасте подростки стремятся освободиться от эмоциональной зависимости от родителей.

 Это далеко не все изменения, происходящие в этот период. Но именно они, в первую очередь и наиболее ярко, сказываются на взаимоотношениях «родитель-ребенок». [49]

**Выводы .**

В данной статье я рассмотрела агрессию основные виды и механизмы, а так же была рассмотрена семья как основной фактор её формирования и в конце несколько слов было сказано о том что представляет из себя подростковый возраст.

По мнению авторов основные виды агрессии связаны со злостью, а также с желанием причинить вред. Но и причинение вреда не есть её цель, это всего лишь средство, инструмент. Она также является результатом негативных эмоций таких как зависть, раздражение, тех которые затрагивают нечто неприятное. Так же она может быть результатом фрустрации, однако эта теория была частично раскритикована, остались те кто с ней согласен и те кто против. Они считали что агрессия как бы нерастраченная негативная энергия, которую необходимо выпустить, но почему то выпуская ее не всем становилось легче и у некоторых она снова накапливалась. Потому я не совсем согласна с ней. Далее я рассмотрела теорию в которой говорилось что это гормоны, особенности нервной системы и результат научения. С последним я полностью согласна, тем более что моя гипотеза основана на том что агрессивные дети это плоды агрессивного воспитания. Воспитание и научение происходит именно в семье с самых первых дней до подростокового периода, когда человек начинает формироваться как личность. А до тех пор он находится в состоянии кокона и родители помогают ему впитывать в себя их черты. Когда подросток становиться взрослой «бабочкой» он уже часть этой системы этого мира, этого общества, он начинает бунтовать, хоть он и очень уж похож на своих родителей. Я считаю что то что в нас заложено мы несем через всю жизнь, конечно претерпивая некоторые изменения но тем не менее это так. Агрессия это модель поведения, человек попадающий в агрессивную среду сам становиться агрессивным.

Далее я описала как может повлиять семья на проявление агрессивности. Плохое обращение, причинение боли духовной или физический вызывают протест, особенно остро ощутимый в этом возрасте. Для антисоциальных подростков агрессия это абсолютно привычная реакция, они не видят в ней ничего плохого, они этому научены точно так же как воспитанный человек извиниться за причиненные неудобства. К детям к которым применялось насилие, избиение, как правило родители относились достаточно холодно. Иначе как можно ударить того кого любишь.

Конфликты на глазах у ребенка, семьи, разбитые разводом, все это вызывает сильнейшие эмоции в его душе, жизни и поступках. Родители зачастую мало замечают это, им гораздо важнее решить свои проблемы. А для ребенка что мать что отец это две половинки одного целого, это все равно что разрывать ему сердце. Даже потеря не так действует на ребенка как развод. Развод это считается как предательство и родители помогают так думать зачастую. Потеря даже больше сплачивает на мой взгляд.

В конце главы я дала описание основным характеристикам подросткового возраста. Это тяжелый период становления и развития, как на физиологическом, так и на психологическом уровне. Из маленького ребенка он превращается в ещё маленького но уже взрослого. У него появляются свои взгляды, он начинает их отстаивать. Грань в отношениях с родителями становится тонкой и здесь самое главное не навредить. Вот потому я считаю благоприятные условия в семье очень важны. Агрессия заставит подростка ответить тем же, безразличие или излишняя опека вызовет протест. Потому в отношениях очень важно взаимопонимание и это касается не только детей но и семьи в целом, семьи как системы. В 12 лет родители начинают утрачивать былой авторитет, мнение окружающих становится очень важным, становятся важными отношения между сверстниками. На фоне гормонального всплеска повышается агрессивность. Если её наприть в нужное русло она может принести пользу, но большинство родителей предпочитают самый легкий способ – наказание.

**Рекомендации**

Коррекция агрессиимладших подростков направлена на перевод ее в социально приемлемые формы. Коррекционная работа по профилактике отклоняющегося поведения с подростками имеет свои особенности. На начальных этапах не показаны групповые формы. Не говоря уже о практически неизбежной отрицательной консолидации подростков в группе, индивидуальная работа с подростком является более эффективной. С самого начала, параллельно, необходимо начинать работу с семьёй. После диагностики семейных отношений и степени их дисгармоничности должна следовать психокоррекционная работа как индивидуальная, так и групповая. Но основной акцент следует делать на индивидуальной работе с подростком. Совершенно неэффективными оказываются общие беседы о необходимости "хорошо себя вести". Особое место в коррекционной работе следует уделять формированию круга интересов подростка также на основе особенностей его характера и способностей. Необходимо стремиться к максимальному сокращению периода свободного времени подростка – "времени праздного существования и безделья" за счёт привлечения к положительно формирующим личность занятиям: чтение, самообразование, занятие музыкой, спортом, и т.д. При непродуктивной деятельности в период свободного времени – “ничегонеделанье” – неизбежен скорый возврат подростка в асоциальную компанию и рецидив делинквентности.

Исходя из того, что развитие ребёнка осуществляется в деятельности, а подросток стремится к утверждению себя, своей позиции, как взрослый, среди взрослых, то необходимо обеспечить включение подростка в такую деятельность, которая лежит в сфере интересов взрослых, но в то же время создаёт возможности подростку реализовать и утвердить себя на уровне взрослых.

Психологический смысл этой деятельности состоит для подростка в том, что участвуя в ней, он фактически приобщается к делам общества, занимает в нём определённое место и удерживает свою новую социальную позицию среди взрослых и сверстников. В процессе этой деятельности подросток признаётся взрослыми, как равноправный член общества. Это создаёт оптимальные условия и для реализации его потребностей. Такая деятельность предоставляет подростку возможность развития его самосознания, формирует нормы его жизнедеятельности. Но методы и принципы такой деятельности требуют значительной корректировки при включении в неё подростков, отличающихся повышенной агрессивностью. Так, нужно канализировать действенную агрессию в вербальную (словесную), представляющую меньшую опасность для окружающих. И если у человека высокий, но "окультуренный" уровень агрессивности, то он просто любит делать окружающим такие замечания.

Еще более приемлемой формой коррекции истинной агрессии является направленность на преодоление, разрушение внешних препятствий. Однако необходимо не только найти общие пути канализации агрессивных тенденций, но и давать выход сиюминутной агрессии. Иногда родители опасаются, что предпринимаемые ребенком разрушительные действия приведут к развитию, усилению агрессивности. Надо объяснить им, что, напротив, разрядка агрессии снижает уровень ее напряженности. После такой разрядки полезны успокаивающие занятия, вроде игр с песком, водой и/или релаксация. И лишь после того как непосредственный агрессивный импульс отработан, возможны совместные занятия, в которых разрушительные порывы ребенка можно переадресовать с партнера на внешние препятствия на пути к общей цели.

Для агрессивных мальчиков с выраженным мускулинным (мужским) типом ценностей целесообразно впрямую работать с идеалом "настоящего мужчины", подключая к прочим представлениям об эталоне мужественности такие качества как сдержанность, владение собой.

При защитной агрессии рекомендуется, прежде всего, работа по обучению средствам общения. Кроме того, необходимо снять тревожность, чему способствует теплая эмоциональная атмосфера домашнего общения, душевный комфорт, ибо за защитной агрессией стоит ощущение небезопасности, угрозы внешнего мира.

При выраженной защитной агрессии полезно обучать ребенка боевому искусству как целостному комплексу приемов самообладания, релаксации и самозащиты. Водить детей в спортивные школы, приучать дома к ежедневной гимнастике, подсовывать гантели и эспандеры, железные гири и боксёрские перчатки. Пусть колотят друг друга в мирной драке. Только бы не допустить, чтобы агрессия накапливалась, подобно статическому электричеству. Оно ведь имеет свойство взрываться болезненными разрядами. Так можно придать мальчику, опасающемуся нападения, уверенность в себе.

Профилактика и предупреждение девиантного поведения несовершеннолетних становится не только социально значимым, но и психологически необходимым. Проблема повышения эффективности ранней профилактики должна решаться в следующих основных направлениях:

* выявление неблагоприятных факторов и десоциализирующих воздействий со стороны ближайшего окружения, которые обуславливают отклонения в развитии личности несовершеннолетних и своевременная нейтрализация этих неблагоприятных дезадаптирующих воздействий;
* современная диагностика асоциальных отклонений в поведении несовершеннолетних и осуществление дифференцированного подхода в выборе воспитательно-профилактических средств психолого-педагогической коррекции отклоняющегося поведения. Отсюда возникает необходимость в проведении системного анализа индивидных, личностных, социально-психологических и психолого-педагогических факторов, обуславливающих социальные отклонения в поведении несовершеннолетних, с учётом которых должна строиться и осуществляться воспитательно-профилактическая работа по предупреждению этих отклонений. Раннее выявление поведенческих проблем у подростков, системный анализ характера их возникновения и адекватная воспитательно-коррекционная работа дают шанс предотвратить десоциализацию подростков.

Что мы можем делать, чтобы предохранить себя от психологических нападений и их разрушительных последствий; чувства вины, обиды, страха, смятения, отчаяния? К сожалению, часто устранить источник психологической агрессии мы не можем, но изменить своё отношение и свой индивидуальный способ реагирования на проявления агрессии мы можем всегда.

Правила психологической самообороны.

***Эмоциональная нейтральность.*** В стрессовой ситуации, которую Вам навязывают, важно сохранять эмоциональное спокойствие, которое позволит адекватно оценить ситуацию и выбрать верный способ реагирования на неё. Лица, от которых исходит угроза психологического насилия можно разделить на три группы:

1) психически нормальные люди без видимых отклонений в поведении;

2) психически нормальные люди, но находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;

3) люди с патологическими отклонениями в психике.

Вступая в контакт с человеком, который Вам угрожает или оскорбляет Вас, прежде всего, обратите внимание на степень его агрессивности. Направлена ли она против Вас лично или это агрессивность общего характера. Последняя обычно свойственна людям, живущим по принципу "Я обижен на весь мир". Они любят причину собственных неудач видеть в окружающих. В этом случае вы выступаете просто как объект, случайно попавший им под руку, на которого они с удовольствием выливают свою желчь и недовольство жизнью. Такие субъекты сплошь и рядом встречаются, например, в городском транспорте. Если Вам встретится подобная личность, важно определить эмоциональное состояние вашего "благожелателя", и правильно выбрать тактику поведения.

Можно продемонстрировать свое спокойствие и уверенность в себе, ваше спокойствие может снизить степень гнева противника; лучший способ воздействия при презрении противника будет сохранение собственного достоинства; демонстрируйте не только спокойствие, но и уверенность в себе, собственную силу, если заметили страх противника. Отвечайте твердо, уверенно, спокойно, неторопливо, величаво и, по возможности, с улыбкой, обращая ответ в пространство. Перед ответом важно выдержать небольшую паузу и внимательно посмотреть в лицо собеседнику. Слишком поспешный ответ будет означать, что Вы включились в манипуляцию, ответили нападением на нападение, что усилит психологическое давление на Вас. Если Вы начали объясняться и оправдываться, значит Вас уже втянули в манипуляцию. Беседуя с человеком будьте сдержанны, не высказывайте своих оценок той информации, которая от него поступает, не давать советы, если Вас об этом специально не просят, не помогайте, предлагайте свою помощь в чем-то конкретном, после своих важных дел.

***Физическое избегание.*** Самый простой вид защиты - физическое избегание, сведение общения к минимуму, не пренебрегать письменными посланиями. Можно общаться через посредников, третьих лиц, особенно, когда с неприятным человеком нужно уладить какие-то дела, а эмоционально-чувственная сфера не дает спокойно этого сделать. Вспомните и проанализируйте неприятные ситуации, в которые попадали и терпели фиаско. Скажите самому себе, как бы хотели выйти из конкретной ситуации в идеале, и составьте наиболее подходящие фразы. В ситуациях противостояния, когда на Вас давят высказывания, затрагивающие ваше достоинство, на первое место выдвигается умение проявить выдержку, самообладание. Сделать это бывает совсем непросто, но крайне важно.

***"Маленький и смешной".*** Попробуйте воспользоваться этой методикой, когда Вас пытается спровоцировать на конфликт человек, который явно сильнее вас. Представьте агрессора в виде какой-нибудь смешной зверушки вроде Чебурашки, прыгающего около Вас и с комической серьезностью нападающего на Вас, либо в виде капризного, истеричного, орущего с серьезным видом, невоспитанного ребенка. Можно также мысленно уменьшить себя по отношению к агрессивному началу.

"Защита с помощью фиксации взгляда".

1. Сядьте или встаньте лицом к окну на расстоянии примерно 1 метра от него. Голову держите прямо.

2. Начните слегка поворачивать голову вправо и влево, удерживая внимание на основании черепа - оси, вокруг которой крутится голова. Зафиксируйте взгляд на вертикальной планке оконной рамы и наблюдайте, как при поворотах головы пейзаж за окном двигается относительно рамы. Вскоре появится ощущение, что Вы соединились с вертикальной планкой оконной рамы в одно целое, отстранились от "проплывающего мимо" окружающего мира и погрузились в состояние внутренней тишины.

3. Во время неприятного разговора, "наезда" аналогично зафиксируйтесь на ближайшем предмете и делайте едва заметные движения головой. Вы почувствуете, что собеседник где-то там, вдали от Вас, что-то делает, что-то говорит, а Вы в некой сфере. Если сделают замечание, что Вы его не слушаете, Вам нужно слегка повернуть к нему голову, вежливо продемонстрировав свое внимание, а взгляд и внимание оставить на выбранном предмете.

Упражнения по релаксации. ***"Защитное дыхание".*** При регулярном применении успокаивает практически в любой напряженной, стрессовой ситуации.

* Кончик языка расположите позади передних верхних зубов и держите его там все время проделывания упражнения.
* На счет "раз-два-три" сделайте вдох через рот, сквозь зубы.
* На счет "четыре-пять-шесть" неслышно выдохните носом.
* Задержите дыхание на счет "семь" и вдохните ртом на счет "восемь".
* Таких дыхательных циклов нужно проделать 5-7.

***Конструктивное управление гневом.*** Лучший из способов справиться с собственным гневом - это не дать ему разжечься внутри нашего сознания. Но при этом необходимо принимать во внимание следующее:

1) Объективно ли я смотрю на происходящие события, осознаю ли я вероятности того или иного их исхода для меня?

2) Хочу ли я для себя душевного покоя?

3) Решит ли мои проблемы то, чего я хочу достичь?

4) Как я могу избежать беспокойства, чувства вины и т.д.?

*Успокаивающее размышление.* Помимо мыслей, способных нас разгневать, существуют мысли, которые помогают контролировать ситуацию:

а) "Никто не сможет заставить меня сделать это", "Я выбираю, как мне поступать в этой ситуации" и т.д.

б) "Я не Бог, чтобы заставлять людей думать и поступать так, как мне того бы хотелось" и т.д.

в) "Интересно, что думает и чувствует этот человек, когда он поступает таким образом?"

г) "Я могу ударить его, но мне этого не нужно, ведь я могу очутиться в тюрьме. Зачем мне это?"

Концентрировать свое внимание на подобных мыслях вместо мыслей, вызывающих гнев - эффективный способ управления гневом. Таким образом, гнев - это сильная эмоция, враждебность, которая во многом зависит от внутренних установок и убеждений человека. Поэтому управлять собственным гневом можно путем рационального, позитивного мышления.

***5 выпускных клапана для гнева. 1.*** *Устранитесь от ситуации.* Это проблемно-ориентированная стратегия, которая создает дистанцию между Вами и тем, что вызывает Ваш гнев. Это даст возможность остыть и большей эффективностью воспользоваться техникой глубокого дыхания и позитивными превозмогающими утверждениями. Не менее важно то, что выход из ситуации предохранит Вас от импульсивных или агрессивных действий, которые могут усугубить ситуацию. **2.** *Выполняя упражнения, гоните гнев прочь.* Ходите, бегайте или выполняйте любые другие физические упражнения, которые Вам лучше всего подходят, чтобы попытаться разрядить сдерживаемое возбуждение. Упражняйтесь, пока не устанете, и пока не отступят гневные чувства.

**3.** *Изометрические упражнения.* Если не имеете возможности выйти из ситуации и заняться упражнениями, попробуйте изометрические упражнения. Упритесь руками в стену и толкайте изо всех сил, пока мышцы не обессилят.

**4.** *Вопите и кричите.* В буквальном смысле слова, сколько хватит воздуха в легких, пока не выбьетесь из сил. Но вопите и кричите на себя (например, в спальне или ванной), а не на кого-то еще. **5.** *Бейте подушку.* Если рассердились настолько, что чувствуете потребность кого-нибудь ударить, отправляйтесь в спальню и выбейте дух из подушки. Возьмите полотенце и лупите постель, пока не устанете.

Рекомендации родителям по общению с агрессивным подростком:

1. Быть внимательным к нуждам и потребностям подростка.

2.Демонстрировать модель неагрессивного поведения. Показывайте подростку личный пример эффективного поведения. Не допускайте при нем вспышек гнева или нечестных высказываний о своих друзьях или коллегах, строя планы "мести".

3. Быть последовательным в наказаниях подростка, наказывать за конкретные поступки. Четко разделять санкции и наказания.

4. Наказания не должны унижать подростка.

5. Обучать приемлемым способам выражения гнева. Дайте возможность выплеснуть свою агрессию, сместить ее на другие объекты. Разрешите ему поколотить подушку или разорвать "портрет" его врага и вы увидите, что в реальной жизни агрессивность в данный момент снизилась.

6**.** Давать ребенку возможность проявлять гнев непосредственно после фрустрирующего события.

7. Обучать распознанию собственного эмоционального состояния и состояния окружающих людей.

8. Развивать способность к эмпатии.

9. Расширять поведенческий репертуар подростка.

10. Отрабатывать навык реагирования в конфликтных ситуациях.

11. Организовать занятия спортом, прежде всего плавание.

Техники эффективной коммуникации

1. ***Техника эмпатического («активного») слушания.*** Предоставление обратной связи о его чувствах, переживаниях эмоциональных состояниях.

Невербальные компоненты: доброжелательная открытая поза, контакт «глаза в глаза» на одном уровне с подростком. Вербальные компоненты:

* Повторение «слова в слово»
* Перефразирование (что подросток хотел сказать?)
* Обозначение эмоционального состояния
1. ***Техника эффективной похвалы.*** Критерии эффективной похвалы:
* Не должна содержать сравнения со сверстниками
* Не должна содержать прямой оценки личности подростка. Содержит реалистическое описание действий, его усилий, результатов действий.
* Похвала должна содержать критерии оценки и создавать возможности для формирования позитивной Я-концепции.
* Похвала должна содержать описание чувств взрослого.
1. ***Техника введения запретов и ограничений.*** Содержание запретов и ограничений:
* Физическая и личностная безопасность подростка
* Сохранность оборудования
* Постоянство времени и места занятия

Ограничений должно быть немного, они предъявляются в ясной и понятной словесной форме, имеют тотальный императивный характер и предъявляются безлично («Драться нельзя»)

**4*. Техника «Я - высказывание»*** Цель «Я–высказывания» - не вежливость и мягкость (но и не грубость), а ясность и прямота.

1. Объективно описать событие (ситуацию) без эмоционально окрашенных выражений и без своего истолкования: «Когда на меня поднимают голос…», а не «Когда ты на меня орешь…» или «Когда ты хочешь меня унизить...»
2. Описать свою реакцию (когда мы говорим «Я», мы находимся на безопасной почве):

*Эмоциональная реакция:* «Я обижена», «Я рассержена», «Я чувствую себя забытой».

*Описание поведения:* «Я ухожу в себя», «Я решаю все делать сам», «Я начинаю кричать на тебя».

*Реакция, которой вы сопротивляетесь:* «У меня появляется желание избегать тебя», «Мне хочется просто выйти», «Мне хочется бросить все это».

**Неправильно:** осуждать других: «Я из-за тебя это уронил», «Ты меня расстроил».

1. Высказывать свои пожелания: «Мне хотелось бы…», - не формировать их как требования. Когда мы говорим другим, что они **должны** сделать что-то, они зачастую противятся этому. Если они не чувствуют свободы выбора, они могут сопротивляться нашим предложениям. Однако мы уведомили их о нашей позиции.
2. Представить как можно больше альтернативных вариантов.
3. Физическая и личностная безопасность ребенка
4. Можно добавить какое-то объяснение, т.е. дать дополнительную информацию партнеру относительно проблемы и ее последствий для нас: «Потому что…». Так другим легче понять нашу точку зрения, и они начинают содействовать нам.

***Правила обратной связи:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Правила обратной связи | Так делать не стоит! | А вот так –эффективно! |
| 1. | Результативность обратной связи будет гораздо выше, если говорить партнеру не о свойствах его личности, а о поведенческих проявлениях и реакциях, которые вы отследили. | « Ты какой-то неуравновешенный, нервничаешь вечно!» | «Мне кажется, ты был взволнован, когда отвечал урок». |
| 2. | Эффективнее говорить о своих наблюдениях, а не о заключениях, к которым пришли в ходе своих рассуждений | «Ты что кричишь, думаешь, я не справедливо тебя оцениваю!» | «Ты сейчас очень громко говоришь!» |
| 3. | Не стоит оценивать поведение другого человека, поскольку, во-первых, ваша шкала оценки того или иного поступка не обязательно является идеальной, а во-2ых, в обратной связи вы высказываете свое отношение, а не интерпрети-руете поведение другого. | «Только бездельники и дураки списывают на контрольной». | «Мне не приятно видеть, как ты списываешь». |
| 4. | В обратной связи необходимо избегать таких обобщающих категорий как «всегда», «никто»,«никогда», «ничего» и т.д., лучше использовать такие высказывания как «В большей или меньшей степени». Поскольку утверждение «никто и никогда» чаще всего действительно не имеет под собой основания, таким образом, обратная связь превращается в огульную критику. В такой фразе собеседник прочитает надменность, несправедливость и непонимание, таким образом, цель обратной связи не будет достигнута, а ваш собеседник будет чувствовать себя некомфортно и обижено, на что у него будет полное право. | «Ты всегда не умел объяснять материал, никто ничего не понял». | «Я думаю, что ты объяснял сложными фразами». |
| 5. | В обратной связи следует касаться тех ситуаций и того поведения, которые имели место в данный момент или вне далеком прошлом. Использование намеков на прошлые дела и события, о прошлых ошибках и оплошностях, может вызвать только негативные эмоции и не приведет к конструктивному выводу и решении ситуации | «Опять ты обзываешься! То вчера Петю обозвал, то, помнишь, на прошлой неделе, как со мной разговаривал…» | «Сейчас ты ведёшь себя не совсем корректно». |
| 6. | В центральном послании необходимо выделять то, что может быть важно для партнера, то, что поможет наладить взаимодействие, а не то, что дает разрядку коммуникатору, возможность не просто выплеснуть эмоции. | «Я тут целых пол часа распинаюсь! Ты меня не слушаешь! Как с тобой разговаривать можно!» | «Мне, конечно, не просто, но важно, чтобы мы друг друга выслушали» |
| 7. | Для того чтобы у человека, воспринимающего обратную связь была возможность осмыслить, понять и присвоить информацию, необходимо дозировать её, иначе большой поток только вызовет хаос и увеличит непонимание друг друга | Говорить сразу о многих аспектах взаимодействия, особенно эмоцио-нально значимых для получателя обратной связи – не эффективно. | Лучше сказать достаточно сжато и о главном. |
| 8. | Стоит выбрать время и место трансляции обратной связи. Партнер должен быть в состоянии адекватно воспринимать всё, что ему хотят сказать. Если он занят другими важными для него делами, думает о предстоящей встрече или о том, что должно вскоре случиться - это затмит его восприятие возможно важной для него обратной связи. | «Да отвлекись ты, я хочу тебе сказать…» | «Когда закончишь свои дела, дай мне знать. Мне хотелось бы поговорить с тобой» |
| 9. | Соблюдайте баланс между положительной и отрицательной оценкой. Начинать следует с «хорошего». При этом критика не должна перевешивать похвалу (помните, как кот Матроскин сказал: «поздравляю, Шарик, ты – балбес»). Помните, что неискренняя или беспричинная похвала приносит больше вреда, чем пользы. Использование похвалы как дальнейшей манипуляции обычно распознается собеседником и создает угрозу доверию. | «Ты конечно молодец, но у тебя много ошибок, плохой почерк и сложные формулировки». | «Ты действительно написал интересное сочинение. Единственное, над грамматикой следует ещё поработать». |

Однако все перечисленные способы и приемы не приведут к положительным изменениям, если будут иметь разовый характер. Воспитательно-профилактическая деятельность не может ограничиваться лишь мерами индивидуального воздействия и коррекции, применяемыми непосредственно к несовершеннолетнему. Непоследовательность поведения родителей может привести к ухудшению поведения подростка. Прежде всего необходима организация системы развёрнутой деятельности, создающей жёсткие условия и определённый порядок действий и постоянный контроль. При условии последовательности, постепенности приобщения агрессивных подростков к различным видам социально признаваемой деятельности – трудовой, спортивной, художественной, организаторской и других, – важно соблюдать принципы общественной оценки, преемственности, чёткого построения этой деятельности. Терпение и внимание к подростку, его нуждам и потребностям, постоянная отработка навыков общения с окружающими - вот что поможет родителям наладить взаимоотношения с сыном или дочерью. Несвоевременное обнаружение начальных признаков отклоняющегося поведения и проблем в воспитании, препятствующих развитию ребёнка, приводит к быстрому переходу отклонений в хронические нарушения поведения.

**Список литературы**

1. Аверин В.А.  Психология детей и подростков: Учеб. пособие. – 2-е изд., перераб. – СПб. : Изд-во Михайлова В.А., 1998
2. Ананьев Б.Г, О человеке, как объекте и субъекте воспитания, Избранные психологические труды в 2 томах. - М 1980
3. Анцупов А.Я., Баклановский С.В.. Конфликтология в схемах и комментариях.- СПб: Питер, 2005
4. Анцупов А.Я., Шипилов А.И., Конфликтология.- М: ЮНИТИ-ДАНА, 2004
5. Артамонова Е.И., Екжанова Е.В., Зырянова Е.В. и др., Под. Ред. Силяевой Е.Г. – 3-е изд., М- Академия, 2005
6. Бандура А. Исследования агрессии в эксперименте. М., 2002.
7. Бандура А., Уотсон Р., Подростковая агрессия, М- ЭКСМОПресс 2000
8. Выгодский Л.С.Собр. соч.: В 6 т. М., 1984. - Т.4. С. 20-27.
9. Барденштейн Л. М., Можгинский Ю.Б., Патологическая агрессия подростков, М.- Медпрактика-М, 2005
10. Беличева С.А, Основы превентивной психологии, М- ОЛМА-ПРЕСС, 2004
11. Берковиц Л, Агрессия: причины, последствия и контроль, М- ОЛМА-ПРЕСС, 2002
12. Бреслав Г.Э., Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности, СПб – Речь, 2004
13. Бэрон Р., Ричардсон Д., Агрессия, СПб Питер 2001
14. Бютнер К., Жить с агрессивным ребенком, М- Педагогика, 1991
15. Гребенкин Е.В., Профилактика агрессии и насилия в школе, Ростов н/Д – Феникс, 2006
16. Гуггенбюль А, Зловещее очарование насилия. Профилактика детской агрессивности и жестокости, М – Когито – Центр, 2006
17. Дружинина В.Н., Психология. Учебник для гуманитарных вузов, СПб – Питер, 2002
18. Зеньковский В.В., проф. прот. Проблемы воспитания в свете христианской антропологии. – Клин: Фонд «Христианская жизнь»
19. Зубкова Т.С, Тимошина Н.В., Организация и содержание работы по социальной защите женщин, детей и семьи: Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений, М- Академия, 2003
20. Карабанова О.А, Психология семейных отношений и основы семейного консультирования, М- Академия, 2004
21. **Кибанов А.Я., Ворожейкин И.Е., Захаров Д.К. Конфликтология, М- Инфра-М, 2006**
22. Колосова С.Л., Детская агрессия, Спб - Питер, издание 1-е, 2004
23. Коннор Д., Агрессия и антисоциальное поведение у детей и подростков, СПб - Прайм-ЕВРАЗНАК, 2005
24. Кордуэлл М., Психология. А-Я: Словарь – справочник – Пер. с англ. Ткаченко К.С., М – ФАИР-ПРЕСС, 2003
25. Кулагина И.Ю.Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учебное пособие.  4-е изд. – М.: Изд-во Ун-та Российской академии образования, 1998
26. Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний. - Вопросы психологии. 1967. № 6.
27. Лоренц К, Агрессия (Так называемое зло), СПб – Амфора, 2001
28. Малкина – Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М.: Эксмо, 2009, 923 с
29. Можгинский Ю.Б., Агрессия подростков: эмоциональный и кризисный механизм, СПб- Лань, 1999
30. Налчаджян А, Агрессивность человека, СПб – Питер 2007
31. **Никитина Н.И., Глухова М.Ф.,** Методика и технология работы социального педагога, М-Владос, 2007
32. Паренс Г., Агрессия наших детей, М- Форум, 1997
33. Перлз Ф.С., Эго, голод и агрессия, М – Смысл, 2005
34. Платонова Н.М, Агрессия у детей и подростков, СПб- Речь, 2004
35. Рабочая книга школьного психолога/ И.В.Дубровина, М.К.Акимова, Е.М.Борисова и др.; Под ред. И.В.Дубровиной. – М.: Просвещение, 1991
36. Райгородский Д.Я., Практическая психодиагностика. Методики и тесты, Самара - БахраХ-М, 2006
37. Реан А.А., Психология подростка, СПб – прайм-ЕВРОЗНАК, 2003
38. Сафуанов Ф.С., Психология криминальной агрессии, М- Смысл, 2003
39. Сельченок К.В., Психология человеческой агрессии, Белоруссия – Харвест, 2005
40. Семенюк Л.М, Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия ее коррекции, М- МПСИ Флинта, 2003
41. Степанов В.Г., Психология трудных школьников, М- 2004
42. Фурманов И.А., Психология детей с нарушениями поведения. Пособие для психологов и педагогов, М- Владос, 2004
43. Целуйко В.М., Вы и ваши дети. Психология семьи, Ростов н/Д – Феникс, 2004
44. Школьный психолог// Еженедельное приложение. -2001-№18 (162)
45. Щербина Ю.В., Вербальная агрессия, М – КомКнига, 2006
46. Эйдемиллер Э.Г., Методы семейной диагностики и психотерапии, методическое пособие. М – «ФОЛИУМ», 1996
47. <http://psihograf.by.ru/agressia.utf.html>
48. Варга А.Я., Драбкина Т.С. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс. – СПб.: Речь, 2001.
49. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: Сфера, 2003.
50. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека. – М.: Школьная пресса, 2000.
51. Целуйко В.М. Психология неблагополучной семьи: Книга для педагогов и родителей. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
52. Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и педагогов. – М., 1994.