



Профилактика деструктивного поведения подростков

Деструктивное поведение

Разрушительное поведение, отклоняющееся от медицинских и психологических норм, приводящее к нарушению качества жизни человека.

Две формы деструктивного поведения:

Делинквентная форма («проступок, провинность») – цепь поступков, противоречащих правовым нормам, принятым в обществе (грубые поступки, нарушение дисциплины, ДТП, семейно-бытовые конфликты, проявление жестокости).

Девиантная форма – поведение, которое противоречит нравственным общественным нормам (алкоголизм, табакокурение, наркомания, склонность к суициду).

Черты ребенка, поведение которого считается деструктивным:

- агрессия и жестокость по отношению к окружающим;
- враждебность при общении;
- склонность разрушать материальные предметы и вещи;
- желание расстроить сложившийся уклад жизни близких ему людей;
- неспособность испытывать эмоции и чувства;
- угроза жизни как чужой, так и собственной.

Признаки деструктивного поведения:

- потеря возможности получать удовольствие от тех вещей в жизни, которые раньше приносили счастье;
- ребенком овладевает безнадежность, вина, самоосуждение и раздражительность;
- заметно ослабевает двигательная активность или, наоборот, возникают приступы громкой, быстрой, порой беспрестанной речи, наполненные жалобами, обвинениями или просьбами о помощи;
- соматические признаки тревоги проявляются дрожанием, сухостью губ и учащенным дыханием. Боли в голове, боку или животе;
- ощущение своей бесполезности;
- использование выражений о тяжести жизни («Мне тяжело жить», «Я так больше не могу», «Все надоело», «Сколько можно?!» и пр.);
- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость;
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи;
- превращение в человека «одиночку», неудачника;

- депрессия, сопровождающаяся внезапным снижением успеваемости, утратой интереса к любимым занятиям, рассеянностью;
- отсутствие планов на будущее;
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей;
- капризность, привередливость, обидчивость;
- колебание настроения между возбуждением и упадком,
- резкая перемена в общении от замкнутости, медленной речи к шуткам, смеху, болтливости;
- неадекватная реакция на слова;
- все свободное время ребенок проводит в социальных сетях, избегая живого общения.

Причины деструктивного поведения:

- нарушение внутрисемейных, внутришкольных или внутригрупповых взаимоотношений;
- отсутствие доброжелательности и внимания со стороны взрослых;
- ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми, школьные конфликты (в том числе с учителями);
- несчастная любовь или разрыв романтических отношений;
- отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях);
- нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия);
- резкое изменение социального окружения (смена места жительства, переход в другую школу);
- неуверенность в завтрашнем дне, потеря смысла жизни, отсутствие морально-этических ценностей;
- низкая самооценка, трудности в самоопределении;
- однообразная эмоциональная и интеллектуальная жизнь;
- объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, серьезное заболевание, ошеломляющее открытие, пережитое унижение, домашнее насилие – как физическое, так и моральное);
- затяжная депрессия;
- незрелость личности (импульсивность, внушаемость, информационная подражаемость);
- личная неудача подростка (особенно если его родители практикуют воспитание по принципу высокой значимости, ценности общественного успеха, завышенной самооценки).

К «группе риска» по наличию деструктивных проявлений относятся подростки:

- с низкой самооценкой;
- с нарушением межличностных отношений, «одиночки»;
- злоупотребляющие алкоголем или наркотиками;
- отличающиеся асоциальным поведением;

- имеющие проблемы с психическим здоровьем, эмоционального характера;
- неспособные преодолеть стресс;
- перфекционисты, сверхкритичные к себе;
- страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат;
- считающие себя неудачниками;
- часто и длительно болеющие;
- из социально-неблагополучных семей,
- из семей, в которых родители находятся в разводе;
- из семей, где были случаи насильственной смерти или суицидов.

Факторы, препятствующие возникновению деструктивного поведения у подростков:

- наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;
- эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
- выраженное чувство долга, обязательность;
- учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих;
- убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;
- наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
- психологическая гибкость и адаптированность, умение использовать методы снятия психической напряженности;
- наличие актуальных жизненных ценностей, целей;
- планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни.

Действия родителей по предупреждению деструктивного поведения подростков. Рекомендации.

Постараться взглянуть на ситуацию глазами сына или дочери. Разговаривать с ребенком позитивно, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы.

Проявлять сочувствие и понимание. К проблемам и жалобам ребенка относиться с пониманием и серьезностью.

Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Можно сравнить только подростка-сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.

Внести разнообразие в обыденную жизнь (завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок).

Соблюдать режим дня (хороший сон, нормальное питание, свежий воздух, занятие спортом).

Обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

Оптимизировать межличностные отношения в школе (в целях предотвращения случаев оскорбления, унижения, психологического и физического насилия).

Внушать, что любая неудача – это всего лишь ступенька на лестнице, ведущей к успеху, неотъемлемая часть пути к победе. Любой триумф всегда достигается путем проб и ошибок. Не реализовывать в ребенке Ваши несбывшиеся мечты и неоправдавшиеся надежды.

Любить своего ребенка безусловно.

Внушать ребенку, что в некоторых случаях ему будет необходимо говорить «нет». И если кто-нибудь начнет склонять ребенка к курению, употреблению алкоголя, наркотиков, совершению суицида или правонарушения, он вправе проявить твердость и ответить решительным отказом.



Составитель:

Педагог-психолог Г(О)БУ ППМСП-центра Горяева Е.П.

