

# Рекомендации родителям по профилактике деструктивных проявлений у детей и подростков



**Деструктивное поведение несовершеннолетних** – действия (словесные или практические), направленные на разрушение чего-либо: мира, покоя, дружбы, соглашения, настроения, успеха, здоровья, физических предметов и т.д. [4, 21]. Т.Р. Снежневский рассматривает **деструктивное поведение несовершеннолетних** как отклоняющееся от медицинских и психологических норм, приводящее к нарушению и искажению восприятия и понимания происходящего, снижению самооценки и эмоциональным нарушениям.

## **Какие признаки поведения подростка могут насторожить родителя?**

- Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
- Рисканное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
- Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, стал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Наличие случая суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

## **Ситуации риска, в которых нужно быть внимательным:**

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального

успеха (особенно в семье).

- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

### **Что родитель должен сделать, если обнаружил эти признаки?**

Если вы увидели хотя бы один из признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если Ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.

### **Главные правила взаимодействия родителей с подростками:**

- Сохранять контакт со своим ребенком. Важно сохранять контакт с ребенком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

#### **Для этого важно!**

*Распрашивайте подростка о том, что его интересует, уважительно относитесь к тому, что кажется ребенку важным, даже если вам это кажется незначительным;*

*Не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы.*

*Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!*

*Помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию. В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и Вас и его.*

- Говорить о перспективах в жизни и будущем. Узнайте, что Ваш подросток хочет, как он планирует этого добиться, помогите ему представить реалистичные шаги к желаемому будущему.

- Говорить на серьезные темы, такие как жизнь, смысл жизни, дружба, любовь, смерть, предательство. Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Поговорите о том, что ценно для Вас, для вашего подростка. Не бойтесь делиться своим опытом, размышлениями.

- Передать ребенку понимание ценности жизни самой по себе. Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения.

- Дать понять ребенку, что опыт поражения, такой же важный опыт, как и достижение успеха. Рассказывайте о своем опыте преодоления трудностей.

Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым.

•Проявить любовь и заботу, понять, что стоит за внешней грубостью подростка. Подросток может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка.

•Найти баланс между предоставлением свободы и родительским руководством.

•Вовремя обратиться к специалисту, если Вы понимаете, что у Вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт со своим ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом Вы сможете освоить необходимые навыки, которые помогут Вам вернуть отношения доверия с Вашим подростком

**ВАЖНО!**

- **Обращайте внимание на факты, подтверждающие негативные контакты или стремления ребенка к контактам с лицами деструктивной направленности (интересуется темами, целенаправленно собирает информацию о случаях деструктивных проявлений у других, замечен в "неблагополучной" компании). Так вы сможете своевременно распознать деструктивные тенденции в поведении ребенка.**
- **Проявляйте интерес, осуществляйте контроль активности ребенка в сети Интернет, в социальных сетях. Так вы сможете пресечь негативное воздействие на ребенка со стороны других людей и организаций.**
- **Учите ребенка правилам безопасного поведения (в том числе в сети Интернет). Так вы научите ребенка нести ответственность за собственную безопасность.**
- **Обращайте внимание на характер ваших отношений с ребенком (уровень доверия между вами, удовлетворенность базовых потребностей ребенка). Жестокое отношение к ребенку, игнорирование, сверхконтроль или попустительство являются факторами риска его психологического здоровья и способствуют развитию у него деструктивных проявлений.**
- **Обращайте внимание на признаки кризисных состояний у ребенка (высокая тревога, напряжение, агрессивность, изоляция, угнетенное или подавленное состояние, повышенная возбудимость). Данные признаки могут быть следствием внутреннего неблагополучия ребенка, страданий или употребления наркотических веществ.**
- **Обращайте внимание на увлечения вашего ребенка, на уровень его досуга (имеет разнообразные конструктивные увлечения, не имеет постоянных увлечений, имеет много свободного времени, которое неизвестно как проводит, имеет деструктивные увлечения (воровство, принадлежность деструктивным молодежным движениям и т.п.); поддерживайте вашего ребенка в самоопределении. Так вы сможете предотвратить деструктивную направленность его личности.**
- **Интересуйтесь делами вашего ребенка, событиями его жизни (с кем дружит, с кем конфликтует, как взаимодействует с учителями и т.д.). Так вы сможете вовремя поддержать его, создадите ощущение его значимости и сможете выбрать конструктивное направление развития.**

- **Обращайте внимание на уровень самооценки, характер самоотношения вашего ребенка (адекватная- завышенная - заниженная; самопринятие - самоуничижение). Чувство ненужности, вины, собственной никчемности вынуждают ребенка использовать деструктивные способы борьбы с неприятными переживаниями.**
- **Показывайте ребенку пример уважительного отношения к себе и другим людям, будьте для своего ребенка авторитетом. Так вы сформируете у ребенка пример правильного поведения.**
- **Учите ребенка критически мыслить, создавайте для него возможность выбора, чтобы он учился принимать самостоятельные решения. В последствии в других ситуациях он сможет проявлять инициативу, быть ответственным, противостоять негативному воздействию со стороны других людей.**
- **Разделяйте ответственность со своим взрослеющим ребенком. Выделяйте ему собственные обязанности и помогайте в тех делах, с которыми он еще не может полностью справиться самостоятельно. Так он научится рационально использовать собственную свободу и силы и приобретет необходимые навыки для самостоятельной жизни.**
- **Формируйте у ребенка мотивацию достижения, мотивацию к учебе, познанию и совершенствованию. Так он выработает внутреннее устойчивое стремление к развитию в противовес саморазрушению.**
- **Поддерживайте ребенка в ситуациях неудачи, помогайте пережить тяжелые чувства (гнева, печали, горя, одиночества, тревоги). Так ребенок научится конструктивно переживать жизненные невзгоды.**
- **Отмечайте резкие изменения в поведении и в состоянии ребенка. Кардинальные изменения могут быть признаком глубокого психического или психологического неблагополучия ребенка. Ряд изменений является следствием взросления вашего ребенка и нуждается в их поддержании и развитии (становится более самостоятельным, общительным, любознательным, больше заявляет о себе и т.д.).**
- **Формируйте у ребенка толерантное отношение к отличиям других людей. Так вы научите ребенка принимать себя и других, предотвратите внутреннее рассогласование и агрессивное отношение к себе и окружающим.**
- **Незамедлительно реагируйте на факты вымогательства, воровства, оскорбления личного достоинства, жестокого обращения как по отношению к вашему ребенку, так и с его стороны. Это поможет предотвратить развитие острых стрессовых состояний у ребенка или формирование у него противоправного деструктивного поведения.**
- **Замечайте обращения -"сигналы" со стороны ребенка. Частые жалобы являются признаком неудовлетворенности важных потребностей или неразрешенной тяжелой ситуации. Так вы сможете предотвратить развитие неблагоприятной или опасной ситуации, сформируете у ребенка внутреннее ощущение того, что его понимают, что он не одинок в своих переживаниях.**
- **Привлекайте ребенка - подростка к совместному труду со взрослыми, к семейному делу. Так ребенок научится ценить собственные усилия, чувствовать собственную значимость, научиться занимать себя полезным трудом.**
- **Разговаривайте с ребенком, проясняйте мотивы его поступков ("Зачем ты так сделал?", "А что будет, когда ты это получишь?"). Так вы сможете снизить**

импульсивное необдуманное поведение ребенка, вызванное внутренним противоречием, поймете потребности ребенка, научите ребенка осознанному поведению.

- **Обращайте внимание на затяжные конфликты в семье, оградите ребенка от участия в конфликтах взрослых. Ребенок чувствует бессилие в конфликтах взрослых, одновременно испытывая и злость, и любовь к близким. Часто в этом случае он ищет избавления от боли и напряжения в деструктивных действиях (попытки самоубийства, демонстративные проступки, асоциальное поведение, жестокость по отношению к другим).**
- **Создайте ребенку возможность для его полноценного отдыха, труда, личное пространство. Неудовлетворенность базовых потребностей приводит к формированию высокого эмоционального напряжения, снижению психологического здоровья ребенка, снижает ощущение собственной ценности и значимости.**
- **Уделяйте внимание чувствам и состоянию ребенка, если в семье произошло кризисное событие (развод родителей, смерть члена семьи, появление нового члена семьи, несчастный случай, болезнь члена семьи и т.д.). Ребенок не всегда может выразить собственные чувства и справиться с тяжелыми переживаниями. Отсутствие понимания и поддержки приводит к тому, что ребенок ищет помощи у посторонних людей (лидеры деструктивных молодежных движений, сектанты, отрицательные авторитеты).**
- **Если вы испытываете недостаток знаний в понимании поведения вашего ребенка или взаимоотношений с ним, обращайтесь за дополнительной информацией к психологу, социальному педагогу, медицинскому работнику, сотрудниками полиции, КДН. Так вы сможете предотвратить развитие деструктивных форм поведения у ребенка, окажете ему необходимую квалифицированную помощь и поддержку.**
- **Будьте в курсе популярных молодежных течений, субкультур, современных татуировок, аббревиатур, используемых в молодежной среде. Так вы сможете своевременно выявить принадлежность вашего ребенка деструктивным объединениям или деструктивные увлечения, пресечь их негативное влияние на ребенка.**
- **Делитесь с ребенком собственным детским, юношеским опытом преодоления жизненных, учебных трудностей, разочарований в дружбе, любви, поддерживайте в нем веру в благоприятный исход событий, подчеркивайте значимость его переживаний. Так вы поддержите в ребенке веру в его "нормальность", в то, что негативные чувства испытывают все люди и есть конструктивные способы их преодоления.**
- **Вырабатывайте неприязненное отношение у ребенка к деструктивным поступкам других людей, организаций ("это плохо, когда одни люди уничтожают других по признакам пола, расы, увлечений и т.п.", "человек унижающий другого - слабый человек"). Формируйте у ребенка ценностное отношение к жизни, дружбе, добру, взаимопомощи, здоровью, труду. Так вы создадите у ребенка прочную внутреннюю опору.**