

Рекомендации родителям по профилактике деструктивных проявлений у детей и подростков

Деструктивное поведение подростка. Что это?

Деструктивное поведение подростка проявляется в нарушении школьного порядка, конфликтном взаимодействии со сверстниками и учителями, разрушении личного и школьного имущества. Деструктивное поведение многообразно, но в целом отражает агрессивно-оппозиционное отношение подростка к социальному пространству школы. Оно начинается в семье и продолжается в учебных заведениях, поэтому важно уделять особое внимание адаптации детей к обществу, закладывать нормы и правила поведения, формировать правильное мировоззрение. Если ребенок ведет себя деструктивно, значит, есть какое-то внутреннее или внешнее противоречие, которое мешает ему. Родителям необходимо поддерживать эмоциональный контакт с ребенком, быть внимательными к нему, интересоваться его жизнью, чтобы он чувствовал себя полноценной личностью и умел отделять *«белое» от «черного»*.

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 поможете выбрать конструктивное направление развития.

Обращайте внимание на уровень самооценки, характер самоотношения вашего ребенка (*адекватная - завышенная - заниженная; самопринятия -*

самоуничтожение). 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. Впоследствии 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, сотрудникам 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.