

Профилактика деструктивного поведения подростка

Что такое деструкция? В переводе с латинского языка destructio означает «разрушение». Деструктивное поведение проявляется в переломный момент жизни как защита от [агрессора](#), раздражителя, реакция на сложившиеся обстоятельства, открытое проявление своей неприязни. Поступки деструктивного человека приводят окружающих в недоумение, но только мало кто задумывается о том, в чем же истинная причина таких разрушающих действий. О чем речь?

[Деструктивное поведение](#) – это проявление внутренней деятельности человека практическим или вербальным способом, итогом которого является разрушение чего-либо. Как правило, деструктивное поведение направлено на [коммуникацию](#) между людьми, взаимоотношения, материальные предметы, собственное физическое или [эмоциональное состояние](#).

Проще говоря, когда внутренний мир человека подвергается опасности, он начинает разрушать все вокруг: проявляет грубость по отношению к людям или животным, портит имущество, совершает насильственные действия и т.д. Часто деструктивное поведение еще называют девиантным, и это, по сути, правильно, ведь деструктивное поведение является регрессивной, негативной формой проявления девиантности.

Такое поведение считается отклонением с точки зрения медицинских, психологических и [социальных установок](#), и приводит к снижению качества жизни человека, когнитивным нарушениям восприятия происходящего, эмоциональным нарушениям, снижению самооценки. Последствия деструктивных поступков могут быть разными: от «выпадения» личности из социума до полной изоляции.

Чаще всего такое поведение свойственно подросткам, ведь они переживают в своей жизни переломные моменты, происходят возрастные [изменения психики](#); они сталкиваются с первыми проблемами в обществе, непониманием со стороны взрослых, в результате чего происходят деструктивные изменения личности, которое выражается в разрушительных поступках.

Вот что **советуют родителям психологи**, чтобы избежать развития деструктивной модели поведения у ребенка:

- **Обращайте внимание на то, с кем общается ваш ребенок:** он может попасть в плохую компанию или вступить в асоциальные группы в Интернете. Дети и подростки легко поддаются влиянию авторитетных личностей. Дурной пример особенно заразителен для тех, кто в силу своего возраста стоит на пороге изменений и проходит через [психологическую перестройку](#).
- **Научите ребенка основным правилам безопасности:** так он поймет, что сам [ответственен](#) за свою жизнь и десять раз подумает, прежде чем сделать что-то аморальное.
- **Обращайте внимание на свои отношения с ребенком:** спросите себя, доверяет ли он вам? А вы ему? Чрезмерный контроль, авторитаризм или, наоборот, вседозволенность пагубно влияют на его психологическое состояние. Если вы проявляете жесткость, будьте готовы, что он ответит вам тем же или проявит агрессию по отношению к другим людям. Если вы мало интересуетесь жизнью своего чада, это может привести к развитию чувства одиночества и брошенности. Ищите золотую середину.
- **Вовремя выявляйте кризисные состояния ребенка:** если он напряжен, чем-то сильно расстроен, ведет себя импульсивно или, наоборот, изолировался от всех, необходимо понять причину такого состояния и устранить ее. Может быть, это проявление психологической нестабильности, или реакция на алкогольные и психотропные вещества.
- **Помогите ребенку самоопределиться:** дети должны быть заняты любимым делом. Какое хобби у вашего сына или дочери? Если его нет, предоставьте

возможность попробовать себя в разных направлениях, пусть ребенок выберет то, от чего будет получать удовольствие и положительную энергию. Поддержите его в начинаниях.

- **Интересуйтесь делами своего дитя:** это простой, но очень важный вопрос. Вы должны быть в курсе его отношений со сверстниками, учителями. Поинтересуйтесь, как прошел день. Так ваш ребенок будет ощущать себя значимым.
- **Обращайте внимание на самооценку:** заниженная самооценка приводит к формированию ощущения никчемности. Чтобы справиться со своими переживаниями, ребенок начинает вести себя неподобающим образом.
- **Будьте примером:** дети подражают своим родителям. Не зря говорят, что, если что-то не устраивает в поведении ребенка, нужно обратить внимание на себя. Как вы ведете себя в обществе? Здоровые ли у вас отношения внутри семьи? Следите ли вы за своей речью?
- **Предоставьте возможность выбора:** ребенок должен уметь принимать самостоятельные решения и проявлять инициативу. Это воспитывает ответственность.
- **Прививайте любовь к развитию:** дети должны быть замотивированы на учебу, [достижение цели](#), т.к. это помогает избежать саморазрушения.
- **Поддерживайте в моменты неудачи:** конечно, одни пятерки – это здорово, но и двойка не катастрофа. Ребенок должен понимать, что [ошибки](#) случаются со всеми и это совершенно нормально. Окажите ему помощь в моменты тревоги, переживаний – так он научится конструктивно смотреть на непростые периоды в жизни.
- **Обращайте внимание на резкую смену поведения:** это может быть следствием внутренних переживаний, влияния [негативного окружения](#) или показателем взросления. Если такие перемены связаны с переходным периодом, то подстройтесь под ситуацию, поддержите его. Он хочет быть более самостоятельным? Предоставьте такую возможность.
- **Воспитывайте толерантное отношение к людям:** ребенок должен понимать, что все люди разные, уважать их возраст, национальность, социальный статус.
- **Если ваш ребенок подвергся жесткому обращению или сам проявил его по отношению к другим, незамедлительно реагируйте на ситуацию:** так вы предотвратите развитие стресса и дадите понять, что любое проявление несоответствующего общественным нормам поведения влечет за собой определенное наказание.
- **Привлекайте к совместному труду:** во-первых, это формирует чувство значимости, а во-вторых, ребенок направит свою энергию в нужное и полезное русло и будет понимать ценность труда.
- **Обсуждайте поступки:** если дитя уже проявило себя с плохой стороны, то нужно понять мотивы его поступков. Спросите, зачем ребенок это сделал? Чего хотел добиться? Так вы поймете, что его беспокоит, и сможете вместе решить проблему.
- **Избегайте конфликтов между взрослыми внутри семьи:** когда ругаются родители, ребенок ощущает себя бессильным и при этом испытывает одновременно [злость](#) и любовь по отношению к родным. Такая противоречивая энергия находит выход в деструктивных поступках.
- **Предоставляйте возможность полноценно отдохнуть и удовлетворять свои базовые потребности:** если ребенок будет постоянно чувствовать усталость, это вызовет эмоциональное напряжение и скажется на психическом здоровье.
- **Если вы считаете, что не сможете решить ситуацию самостоятельно, обратитесь за помощью к профессионалам:** родители могут чувствовать свою некомпетентность в отношении воспитания и психологической поддержки своих детей. Этого не нужно стыдиться, ведь все приходит с опытом или с помощью

квалифицированных специалистов. И даже если вы не можете найти общий язык со своим чадом, решение есть. Загляните к нам на онлайн-программу «[Лучшие техники коммуникации](#)»: всего пару месяцев и в ваших руках будут 72 техники, собранные из лучших книг и тренингов.

- **Идите в ногу со временем:** изучите новые молодежные направления, субкультуры, аббревиатуры и т.д. Так вы будете на одной волне со своим ребенком и сможете вовремя понять, что что-то пошло не так, например, если ребенок вступил в неблагоприятное общество/сообщество.
- **Рассказывайте о своем опыте:** на своем примере вы можете показать, как выйти из трудной ситуации, как нужно общаться с людьми. Поделитесь опытом разочарования в отношениях, историями из детства, покажите, что все проходят через определенные жизненные этапы и ребенок в этом не одинок.
- **Формируйте ценности:** ребенок должен понимать, что деструктивное поведение – это плохо. Правильное отношение к окружающим, себе, [здоровью](#), труду должно быть привито с детства [[А. Мясоедова, 2019](#)].

Что бы ни являлось причиной деструктивного поведения обучающегося в школе ребенка, нужно вовремя реагировать на тревожные сигналы, выявлять причины подобной модели поведения и устранять их. Семья и школа должны работать над этим вопросом сообща, ведь часто то, что не доступно глазу родителей, может заметить учитель, и наоборот. Склонность к девиации может проявиться в любом возрасте и есть множество причин для развития событий: кто-то не смог пережить утрату, кто-то не выбрался из душевного [кризиса](#) или попал в трудную жизненную ситуацию. Если переломное событие уже произошло, нужно заранее позаботиться о том, чтобы внутренняя энергия и переживания нашли правильный выход.

Для начала необходимо развить эмпатию. Так человек научится общаться, понимать чувства других людей, избавиться от агрессии. Нужно уметь поддерживать себя в трудную минуту, находить опору, которая поможет почувствовать уверенность и защищенность.