

# Деструктивное поведение

- Разрушительное **поведение**, отклоняющееся от медицинских и психологических норм, приводящее к нарушению качества жизни человека.
- Действия (словесные или практические),
- направленные на разрушение чего бы то ни было: настроения, успеха, здоровья, физических предметов, своего тела и т.д.

Человека, поведение которого считается разрушительным (деструктивным), отличают следующие черты:

- 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.

# ***Все начинается в семье и заканчивается школой...***

- Особенно частым источником деструктивных переживаний являются нарушенные внутрисемейные, внутришкольные или внутригрупповые взаимоотношения.
- Роль «последней капли» играют школьные ситуации, поскольку школа — это место, где ребенок проводит значительную часть своего времени.
- Но причиной является как правило неблагополучие в семье.
- «Неблагополучие» имеет не внешний, но содержательный характер: в первую очередь нарушены родительско-детские отношения, нет взаимопонимания.

# Черты, свидетельствующие о возможных деструктивных настроениях

- Потеря возможности получать удовольствие и испытывать наслаждение от тех вещей в жизни, которые раньше приносили счастье.
- Поступки и настроение как бы выдыхаются и становятся безвкусными. Психика лишается сильных чувств.
- Человеком овладевает безнадежность, вина, самоосуждение и раздражительность.
- Заметно ослабевают двигательная активность или, наоборот, возникают приступы громкой, быстрой, порой беспрестанной речи, наполненные жалобами, обвинениями или просьбами о помощи.

# Черты, свидетельствующие о возможных деструктивных настроениях

- Часто бывают нарушения сна или волнообразная усталость.
- Соматические признаки тревоги проявляются дрожанием, сухостью губ и учащенным дыханием. Боли в голове, боку или животе.
- Люди ощущают свою нежеланность, греховность и бесполезность, приходят к заключению, что жизнь не имеет смысла.

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

- с нарушением межличностных отношений, “одиночки”;
- злоупотребляющие алкоголем или наркотиками;
- отличающиеся асоциальным поведением;
- перфекционисты, сверхкритичные к себе подростки;
- страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат;

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

- считающие себя неудачниками;
- часто и длительно болеющие;
- из социально-неблагополучных семей, значим уход из семьи или развод родителей;
- из семей, в которых были случаи насильственной смерти или суицидов.

# Признаки эмоциональных нарушений, лежащих в основе деструктивного поведения

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость),
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду,
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти,
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие,

# Признаки эмоциональных нарушений, лежащих в основе деструктивного поведения

- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»,
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы,
- погруженность в размышления о бесполезности, беспросветности, бесперспективности жизни;
- отсутствие планов на будущее,
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

# 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;

# **Факторы, препятствующие возникновению деструктивного поведения у подростков**

- 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;

# Какие действия предпринять родителям

- Как только у подростка отмечается сниженное настроение, и другие признаки депрессивного состояния - необходимо сразу же, немедленно, помочь ребенку выйти из этого состояния.
- Разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными.
- 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.

# Какие действия предпринять родителям

- Внести разнообразие в обыденную жизнь.
- Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о беззащитном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.
- Соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

# Какие действия предпринять родителям

- Обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.
- Оптимизация межличностных отношений в школе (в целях предотвращения случаев оскорбления, унижения, психологического и физического насилия).
- Проявлять сочувствие и понимание.
- К проблемам и жалобам ребенка относиться с пониманием и серьезностью.