

Профилактика деструктивного поведения среди детей и подростков

Деструктивное поведение – разрушающее поведение, к которому относится употребление алкоголя и наркотиков, а также суицидальное поведение.

Суицидальная попытка – целенаправленная попытка самоубийства, не закончившаяся смертью.

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки.

ПРИЧИНЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

Все причины употребления наркотиков делятся на две группы: **внешние** – результат влияния внешнего мира и **внутренние** – имеющие в основе личные побуждения.

ВНЕШНИЕ ПРИЧИНЫ:

1. Влияние употребляющих наркотики товарищей.

Будучи социальным существом, человек стремится примкнуть к определенной группе людей, поэтому ради членства группы может попробовать наркотик.

2. Конфликты с социумом (в частности, с родственниками).

В данном случае употребление наркотиков представляет собой протест или способ самоутверждения.

ВНУТРЕННИЕ ПРИЧИНЫ:

1. Любопытство, попытка узнать неизвестное.
2. Стремление к удовольствию.
3. Бегство от реальности, снятие напряжения.

ПРИЧИНЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ:

- отсутствие доброжелательности и внимания со стороны взрослых;
- жизненные события, показывающие несостоятельность романтической картины мира (проблемы в учебном заведении, ссора или острый конфликт с авторитетными взрослыми, безответная любовь либо прекращение романтических отношений);
- неуверенность в завтрашнем дне, потеря смысла жизни, отсутствие морально-этических ценностей;
- низкая самооценка, трудности в самоопределении, комплекс неполноценности (особенно культивируемый в семье);
- 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);
- конфликты с учителями и/или сверстниками, школьная травля (в том числе и в социальных сетях);
- 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);
- самоубийство друга, кумира, кого-либо из близких.

ФАКТОРЫ РИСКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ:

- 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, серьезное 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, перехода в другую школу).

Случаи,
на которые необходимо
обратить внимание:

1. Использование сыном или дочерью выражений о тяжести жизни («Мне тяжело жить», «Я так больше не могу», «Все надоело», «Сколько можно?!» и пр.).
2. Иногда, готовясь к роковому шагу, ребенок вдруг начинает раздавать вещи (особенно любимые), наводит порядок, стремится завершить неоконченные дела и погасить имеющиеся долги (учебные, товарищеские, возможно, финансовые) или, наоборот, стал неряшливым, подавленным, безразличным; начинает проявлять раздражительность, агрессию.
3. Капризность, привередливость, обидчивость. Если настроение чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, то это уже причина для тревоги. Внезапные перемены в поведении должны стать объектом пристального наблюдения. Когда сдержанный, замкнутый, молчаливый подросток вдруг начинает много шутить, смеяться, болтать, то следует внимательно присмотреться к нему – такая резкая перемена иногда свидетельствует о глубоком переживании, которое человек старается скрыть под маской веселья и беззаботности.
4. Уход в себя. Стремление побыть наедине с собой естественно для каждого человека. Но при деструктивности замкнутость, апатия, обособление становятся глубокими и длительными, особенно когда человек сторонится вчерашних друзей.
5. Депрессия, сопровождающаяся внезапным снижением успеваемости, утратой интереса к любимым занятиям, рассеянностью. Это сильный эмоциональный упадок, который не всегда заметен и у каждого проявляется по-своему. Единственный способ выявить это состояние – прямой и доверительный разговор с сыном или дочерью.
6. Неоправданные и опрометчивые поступки, а также увлечения, связанные с риском для жизни. Если раньше подобного не наблюдалось – необходимо усилить бдительность до предела.
7. Потеря самоуважения, самообвинение. Люди с заниженной самооценкой или же относящиеся к себе и вовсе неуважительно, считают себя никчемными, ненужными и нелюбимыми. Им кажется, что они неудачники, что у них ничего не получается и их никто не любит.
8. Резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь.
9. Если ребенок все свободное время проводит в соцсетях, избегая живого общения, то стоит обратить на это внимание. В сети, которая заменяет живое общение, практически невозможно понять, что подразумевают негативные записи – простое бравирование, глупую шутку или скрытый крик о помощи.

**Но 80% случаев деструктивного поведения
имеет семейную подоплеку: утрата
взаимопонимания с одним или обоими
родителями, распад семьи,
социальное сиротство.**

СЕМЬЯ – ЭТО ГЛАВНАЯ СИСТЕМА, К КОТОРОЙ ПРИНАДЛЕЖИТ КАЖДЫЙ ИЗ НАС.

Родители являются главным фактором деструктивного поведения детей и подростков.

Например, каждый 4-ый случай завершеного суицида происходит из-за конфликтов в семье.

Многие трагедии можно предотвратить при более внимательном отношении родителей к ребенку.

Рассмотрим типы родителей по взаимодействию с ребенком:

В.Д. Москаленко разделяет семейные системы на **функциональные и дисфункциональные.**

Дисфункциональная семья – это семья, в которой естественное выражение чувств осуждается или запрещается, проблемы отрицаются или игнорируются, а также создается и поддерживается иллюзия благополучия.

ТРЕБОВАТЕЛЬНЫЙ РОДИТЕЛЬ

Четко знает, каким должно быть будущее сына или дочери. Видит ребенка счастливым и преуспевающим и добивается этого любой ценой. Требовательные родители не учат своих детей делать выбор, а сами принимают решения за них.

Это ведет к тому, что дети не могут учиться на собственном опыте, теряют возможность совершенствоваться. В результате у детей требовательных родителей могут возникать самые разные социальные проблемы: алкоголизм и наркомания, суицидальное поведение.

КРИТИКУЮЩИЙ РОДИТЕЛЬ

Чтобы чувствовать себя более или менее хорошо, родителям необходимо критиковать других, забывая о том, что настоящая критика – это не осуждение, а всесторонняя оценка. В любом поведении критикующий родитель найдет изъян, на который можно указать, а еще лучше – негативно оценить. Всю жизнь критикующие родители стремятся к совершенству любой ценой, даже за счет благополучия своих детей.

Дети не чувствуют от них поддержку.

Финалом могут стать различные формы деструктивного поведения.

СВЕРХОПЕКАЮЩИЙ РОДИТЕЛЬ

Сверхопекающий родитель считает, что без его помощи ребенок не выживет. Сверхопекающие родители не дают подросткам возможности стать зрелыми, самостоятельными, ответственными взрослыми подобно тому, как это делают требовательные родители.

В результате дети верят не в себя, а в свою некомпетентность в любых жизненных аспектах.

Одна из форм ухода от проблем – деструктивный образ жизни.

ОТСТРАНЕННЫЙ РОДИТЕЛЬ

Всегда держит эмоциональную дистанцию с ребенком. Поведение отстраненного родителя выражает следующее кредо:

«Ты не значимый для меня человек». Дети отстраненных, эмоционально недоступных, все время занятых родителей начинают и сами к себе относиться как к ничего не стоящим людям.

Если у родителей нет для ребенка того ценного, что они называют временем, ребенок думает: «То, что я думаю, не имеет значения.

Значит – и я не ценный, я пустой, я неважный».

И фактически не любит себя.

Он может отреагировать деструктивным поведением: суицидальной попыткой (иногда не одной), алкоголизмом, наркоманией, пристрастием к криминальной субкультуре.

ОТВЕТСТВЕННЫЙ РОДИТЕЛЬ

Взаимное уважение – вот руководящий принцип семей с ответственными родителями. Ответственные родители убеждены, что они сами несколько не лучше и не выше, но и несколько не хуже и не ниже, чем их дети. Ответственные родители смело обнаруживают свое несовершенство перед детьми (в мире нет совершенства!), придерживаются реалистических стандартов как для себя, так и для детей. Родители сами не упускают из вида свои сильные стороны, свои реальные достоинства, свои хорошие поступки и сфокусированы на сильных сторонах детей.

И дети верят в свою компетентность.

Итак, плохие, дисгармоничные или даже просто холодные взаимоотношения в семье в большинстве случаев запускают механизм развития у ребенка агрессии и аутоагрессии. Если у ребенка не сложились уважительные и доверительные отношения с родителями, то он установит их с товарищами (особенно старшими), но тогда никто не может гарантировать, что эти товарищи не повлияют на него отрицательно и не привлекут его к различным формам деструктивного поведения.

ЕСЛИ ЗАМЕЧЕНА СКЛОННОСТЬ К ДЕСТРУКТИВНОСТИ

Внимательно выслушайте решившегося на опасный шаг подростка. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами. Оцените серьезность намерений и чувств, глубину эмоционального кризиса, мировосприятие ребенка.

Внимательно отнеситесь ко всем даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного.

Постарайтесь взглянуть на ситуацию глазами сына или дочери.

Примите сторону ребенка, а не его оппонента, если даже таковым являетесь вы сами.

ЧТОБЫ ИСПРАВИТЬ СИТУАЦИЮ, НУЖНО:

- 1) Постарайтесь сохранить в семье атмосферу доверия: не бойтесь рассказывать ребенку о своих чувствах, слабостях, неудачах, участвуйте в его жизни, старайтесь все делать вместе – так вы установите и будете поддерживать контакт с сыном или дочерью.
- 2) Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы осознать подтекст, скрытый за словами.
- 3) Выяснить серьезность намерений и чувств ребенка. Если сын или дочь ведут себя рискованно, то ситуация критическая.
- 4) Оценить глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности либо не иметь никаких интересов, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, активную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

5) Внимательное отношение ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Сын или дочь могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

6) Если подросток заговорил с вами о своем, бросайте уборку, кладите телефонную трубку, откладывайте все свои дела, садитесь напротив и слушайте, вникайте, сопереживайте, думайте вместе!

7) Займитесь с сыном или дочерью новыми интересными делами: каждый день узнавайте что-то новое, экспериментируйте, развлекайтесь. Заведите домашнее животное – забота о нем принесет пользу по нескольким направлениям: во-первых, уход за беззащитным существом поможет настроить ребенка на положительный лад, во-вторых, даст возможность осознать свою значимость и почувствовать себя нужным, в-третьих, научит заботиться еще о ком-то, кроме себя. Кроме того, у сына или дочери будет значительно меньше времени на различные отрицательные эксперименты со своей жизнью.

8) Сформулируйте у подростка четкую установку: «Из любой трудной жизненной ситуации всегда можно найти выход, а вечных и нерешаемых проблем не бывает». Внушите, 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.

9) Ни в коем случае не заставляйте сына или дочь реализовывать ваши несбывшиеся мечты и неоправдавшиеся надежды: у каждого свой путь, и ребенок (независимо от возраста) – это не продолжение вас самих, а отдельный человек.

10) Не ставьте свои отношения с ребенком в зависимость от его школьных успехов, поступков. Требование либо порицание должно быть направлено на поступок, а не личность. В наказании ни в коем случае не должно быть заложено эмоциональное отвержение: «Я тебя не люблю, потому что ты сделал это».

11) Внушайте ребенку, что в некоторых случаях ему будет необходимо говорить «нет». Большинство родителей учат детей быть вежливыми и послушными и во всем соглашаться с окружающими. Но каждый ребенок нуждается в родительском разрешении сопротивляться оказываемому на него давлению. И если кто-нибудь начнет склонять ребенка к курению, употреблению алкоголя, пробованию наркотиков, совершению суицида или правонарушения, он вправе проявить твердость и ответить решительным отказом, несмотря на то, что это станет противоречить желаниям остальных.

Предотвращение последствий деструктивности складывается из нескольких составляющих: правильного воспитания, гармоничных отношений в семье, активного участия родителей в жизни детей, умения слушать их, понимания детских проблем, четких правил внутри семьи.

Но иногда этого оказывается не достаточно, и возникает необходимость обратиться к специалисту. Важно всегда помнить: просьба о помощи – первый шаг к ее получению.