

ПРИЗНАКИ ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ НАСТОРОЖИТЬ

Деструктивное поведение связано с комплексом сочетающихся психологических, поведенческих и внешних факторов риска. Наличие одного или нескольких из приведенных ниже признаков может быть временным проявлением, случайностью, но ДОЛЖНО ПРИВЛЕЧЬ ВНИМАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ!

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ

- повышенная возбудимость, тревожность, перерастающая в грубость и агрессию;
- склонность к депрессиям;
- утрата прежнего эмоционального контакта с близкими людьми;
- неспособность сопереживать, сочувствовать другим;
- стремление показать свое «бесстрашие» окружающим;
- избегание зрительного контакта (уводит взгляд, предпочитает смотреть вниз);
- проявление навязчивых движений;
- отчужденность, нелюдимость в школьной среде, отсутствие друзей.

ИЗМЕНЕНИЯ ВО ВНЕШНЕМ ВИДЕ И ПОВЕДЕНИИ

- неряшливость и неопрятность;
- появление ран, царапин, синяков, ссадин;
- использование деструктивной символики во внешнем виде (одежда с нецензурными, агрессивными или запрещенными надписями и изображениями);
- конфликтное поведение с учителями, сверстниками, участие в травле;
- жестокое обращение с животными, со сверстниками (частое участие в драках);
- участие в неформальных асоциальных группах сверстников;
- трансляция деструктивного контента в соцсетях;
- проявление интереса к неприятным зрелищам, фильмам ужасов, частый просмотр фильмов со сценами насилия, суицида;
- увлечение компьютерными играми, содержащими сцены насилия и жестокости;
- участие в поджогах;
- навязчивое рисование (рисует жуткие и пугающие картины либо просто заштриховывает бумагу);

- пассивный протест (уходы из дома, бродяжничество, отказ от приемов пищи, отказ от речевого общения);
- коллекционирование и демонстрация оружия (чаще всего ножей);
- резкие и внезапные изменения в поведении (отказ от обучения, пропуски школьных занятий, потеря интереса к любимому учебному предмету);
- использование в речи новых, нехарактерных для Вашего ребенка выражений, слов, терминов, криминального сленга;
- манера говорить производит впечатление «заезженной пластинки» из-за повторяющихся, как будто заученных текстов;
- ребенок срочно (внезапно) выходит из дома под различными предлогами в позднее время суток (обычно закладчики наркотиков работают по внезапно появившимся заказам в темное время суток).

Единовременное наличие нескольких признаков из списка может свидетельствовать о риске участия подростка в деструктивных течениях. Чтобы справиться с возникшей проблемой, родителю нужно понять, что вызвало такое поведение ребенка, какова причина деструктивного поведения.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫЯВЛЕНИИ ТРЕВОЖНЫХ СИГНАЛОВ ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

- **обратиться за психологической помощью;**
- **переключить внимание и активизировать положительные качества** и внутренний потенциал ребенка, мотивировать на социально-позитивное и законопослушное поведение;
- **проявить к ребенку ласку и заботу**, постараться открыто обсудить причины поведения, появления деструктивных признаков, но при этом не допускать в речи осуждающих фраз и не обвинять его в совершении чего-либо предосудительного;
- **рассказать о своих проблемах и переживаниях в его возрасте**, о собственном отношении к выявленной проблеме (к наркотикам, жестокости, травле, протестным движениям и др.);
- **принять меры по кратковременному изменению информационной среды** несовершеннолетнего, обеспечить совместный с ним досуг в течение нескольких дней – внезапная пропажа ребенка из поля зрения лица, вовлекающего в деструкцию, часто влечет прекращение дальнейшего «сотрудничества»).

ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ, НА КОТОРЫЕ НАДО ОБРАТИТЬ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ

- ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми;
- несчастная 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)ю

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ ОНИ ОБНАРУЖИЛИ ОПАСНОСТЬ

- Если Вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Не игнорируйте ситуацию! Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.
- Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ, ЧТОБЫ НЕ ДОПУСТИТЬ ПОПЫТОК СУИЦИДА

- Расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым;
- Не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы.
- 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 (то есть, агрессию, направленную на себя). 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.
- Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент.
- Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.
- Говорите с ребенком на серьезные темы: «Что такое жизнь?», «В чем смысл жизни?», «Что такое дружба, любовь, смерть,

предательство?» Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций». **Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне** (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

- **Лучший способ привить любовь к жизни – Ваш собственный пример.** Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.
- **Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.** Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.
- **Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка.** Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны Ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.

КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

Всероссийский Детский телефон доверия 8-800-2000-122 (бесплатно, круглосуточно) - *психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей, педагогов и специалистов в организациях Вашего муниципального образования/субъекта Российской Федерации.*

Горячая линия помощи ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского» Минздрава России 8 (495) 637-70-70 (бесплатно, круглосуточно)

Горячая линия по вопросам домашнего насилия 8 (495) 637-22-20

Детский телефон доверия при центре экстренной психологической помощи Московского городского психолого-педагогического университета (бесплатно, круглосуточно) **8 (495) 624-60-01**

Горячая линия «Дети Онлайн» 8-800-250-00-15. (бесплатно, с 09-00 до 18-00 по рабочим дням) Консультирование взрослых по вопросам: как оградить детей от негативного контента, преследования, шантажа, домогательства в Интернете.

Уполномоченный по правам ребенка в Саратовской области

Загородняя Татьяна Николаевна

Тел.: 8 (8452) 21-00-58, 21-09-48

E-mail: 64_deti@mail.ru