

**Деструктивное поведение** — это действия, которые приводят к разрушению самого человека, других людей или предметов вокруг. Как правило, подросток совершает их регулярно и либо неосознанно, либо с желанием достичь конкретной цели, например, привлечь внимание.

### Какое поведение психологи относят к деструктивному:

- злоупотребление алкоголем и психоактивными веществами;
- курение;
- опасные хобби (поездки на крыше общественного транспорта, посещение заброшенных зданий, фото- и видеосъёмка на крыше высотных домов и пр.);
- постоянные драки;
- порчу материальных объектов (вещи, мебель, сооружения);
- самоповреждение (порезы или расчёсывание кожи, выдирание волос, ожоги, удары по собственному телу).

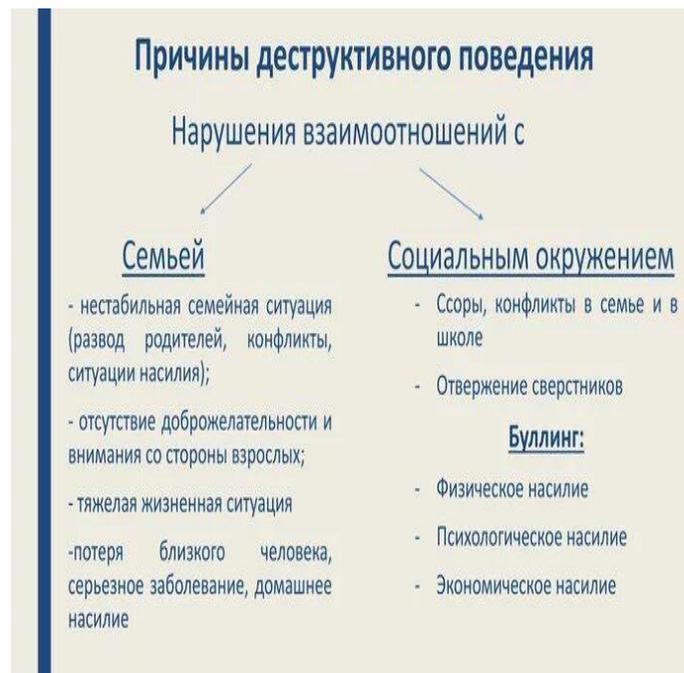
### Причины деструктивного поведения:

Считается, что деструктивное поведение развивается на фоне следующих факторов:

- наличие массовых социальных отклонений (алкоголизм, преступность, бюрократизм);
- ситуативные отклонения (наличие спекуляций, браков по расчёту и т. д.);
- ослабление мер общественного воздействия (снижение уровня осуждения, критики со стороны);
- либерализация мер борьбы с деструктивным поведением (отсутствие штрафов и наказаний за проступки и отклонения).

### Симптомы деструктивного поведения:

- агрессивное поведение по отношению к людям;
- враждебность при общении;
- склонность к разрушению вещей;
- желание расстроить уклад жизни близких;
- отсутствие возможности испытывать эмоции;
- угроза чужой и собственной жизни.



### Профилактика деструктивного поведения:

- **поймите своего ребёнка.** Первое, что необходимо сделать родителю и педагогу, это понять, почему ребёнок действует именно так, почему он демонстрирует деструктивное поведение.

- **создайте баланс на уровне надо-могу-хочу.** Чтобы привить ребёнку полезные привычки (от чтения книг, до ежедневных походов в школу), необходимо соблюсти пропорцию между необходимостью, возможностью и желанием ребёнка это делать. Учитывая эти параметры, и объяснив ему, зачем нужно делать так, а не иначе, можно добиться того, что ребёнок выйдет из автоматического следования нормам и приобретёт мотивацию к их выполнению.

- **активируйте личные ресурсы подростка.** Помогите ребёнку реализовывать себя в разных направлениях деятельности. Экспериментируйте, добивайтесь того, чтобы он нашёл себе занятие по душе. Это благоприятно скажется на процессах его социальной адаптации.

- **решайте задачу взросления.** Инфантильное расстройство личности часто становится фактором риска для появления аутодеструктивного поведения. Помогите ребёнку постепенно становиться взрослым. Создайте ему условия для безболезненного перехода в мир ответственности и самостоятельного принятия решений.

- **проявляйте меньше агрессии.** Старайтесь терпимее относиться к промахам своего ребёнка. Вместо того, чтобы ругать его, объясните где он ошибся, и покажите на личном примере, как надо было сделать.

- **использовать телесно-ориентированный подход.** Психологи советуют научиться работать со своим телом, понимать его, дифференцировать эмоции и их локализацию в организме. Это поможет ребёнку в процессе самоидентификации, научит его понимать себя и других.



**Уважаемые взрослые!**  
 Расскажите ребенку о том, что для него работает служба «Телефон доверия», куда он может обратиться за советом и получить квалифицированную психологическую помощь и занесите номер службы в телефон ребенка.



**ВЫ МОЖЕТЕ ПОГОВОРИТЬ:**

- об отношениях с родителями и учителями...
- о дружбе и первой любви...
- о своей жизни и проблемах...
- о жестоком обращении с тобой и сверстниками...

**8 800 2000 122**

**НЕРАЗРЕШИМЫХ ПРОБЛЕМ НЕ БЫВАЕТ!**

ОГКУСО «Центр социальной помощи семье и детям «Радуга» Братского района»

«Деструктивное поведение несовершеннолетних»



г. Вихоревка  
 2024 г.

## СТРАТЕГИЯ ПОВЕДЕНИЯ

Стратегия поведения	Характеристика стратегии
Конкуренция, соперничество («акула»)	Стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому
Сотрудничество («сова»)	Выбор альтернативы, максимально отвечающей интересам обеих сторон
Компромисс («лиса»)	Выбор, при котором каждая сторона что-то выигрывает, но что-то и теряет
Избегание, уклонение («черепашка»)	Уход от конфликтных ситуаций, отсутствие как стремления к кооперации, так и попыток достижения собственных целей
Приспособление («медвежонок»)	Принесение в жертву собственных интересов ради интересов другого