

# Рекомендации родителям по профилактике деструктивных проявлений у детей и подростков

- Обращайте внимание на факты, подтверждающие негативные контакты или стремления подростка к контактам с лицами деструктивной направленности (интересуется темами, целенаправленно собирает информацию о случаях деструктивных проявлений у других, замечен в "неблагополучной" компании). Так вы сможете своевременно распознать деструктивные тенденции в поведении подростка.
- Проявляйте интерес, осуществляйте контроль активности подростка в сети Интернет, в социальных сетях. Так вы сможете пресечь негативное воздействие на подростка со стороны других людей и организаций.
- Учите подростка правилам безопасного поведения (в том числе в сети Интернет). Так вы научите его нести ответственность за собственную безопасность.
- Обращайте внимание на характер ваших отношений с подростком (уровень доверия между вами, удовлетворенность базовых потребностей ребенка). Жестокое отношение к подростку, игнорирование, сверхконтроль или попустительство являются факторами риска его психологического здоровья и способствуют развитию у него деструктивных проявлений.
- Обращайте внимание на признаки кризисных состояний у подростка (высокая тревога, напряжение, агрессивность, изоляция, угнетенное или подавленное состояние, повышенная возбудимость). Данные признаки могут быть следствием внутреннего неблагополучия подростка, страданий или употребления наркотических веществ.
- Обращайте внимание на увлечения вашего ребенка, на уровень его досуга (имеет разнообразные конструктивные увлечения, не имеет постоянных увлечений, имеет много свободного времени, которое неизвестно как проводит, имеет деструктивные увлечения (воровство, принадлежность деструктивным молодежным движениям и т.п.); поддерживайте вашего ребенка в самоопределении. Так вы сможете предотвратить деструктивную направленность его личности.
- Интересуйтесь делами вашего ребенка, событиями его жизни (с кем дружит, с кем конфликтует, как взаимодействует с учителями и т.д.). Так вы сможете вовремя поддержать его, создадите ощущение его значимости и поможете выбрать конструктивное направление развития.
- Обращайте внимание на уровень самооценки, характер самоотношения подростка (адекватная- завышенная - заниженная; самопринятие - самоуничижение). Чувство ненужности, вины, собственной никчемности вынуждают подростка использовать деструктивные способы борьбы с неприятными переживаниями.

- Показывайте пример уважительного отношения к себе и другим людям, будьте для своего ребенка авторитетом. Так вы сформируете пример правильного поведения.
- Учите подростка критически мыслить, создавайте для него возможность выбора, чтобы он учился принимать самостоятельные решения. В последствии в других ситуациях он сможет проявлять инициативу, быть ответственным, противостоять негативному воздействию со стороны других людей.
- Разделяйте ответственность со своим взрослеющим ребенком. Выделяйте ему собственные обязанности и помогайте в тех делах, с которыми он еще не может полностью справиться самостоятельно. Так он научится рационально использовать собственную свободу и силы и приобретет необходимые навыки для самостоятельной жизни.
- Формируйте мотивацию достижения, мотивацию к учебе, познанию и совершенствованию. Так подросток выработает внутреннее устойчивое стремление к развитию в противовес саморазрушению.
- Поддерживайте его в ситуациях неудачи, помогайте пережить тяжелые чувства (гнева, печали, горя, одиночества, тревоги). Так он научится конструктивно переживать жизненные невзгоды.
- Отмечайте резкие изменения в поведении и в состоянии подростка. Кардинальные изменения могут быть признаком глубокого психического или психологического неблагополучия. Ряд изменений является следствием взросления вашего ребенка и нуждается в их поддержании и развитии (становится более самостоятельным, общительным, любознательным, больше заявляет о себе и т.д.).
- Формируйте у подростка толерантное отношение к отличиям других людей. Так вы научите его принимать себя и других, предотвратите внутреннее рассогласование и агрессивное отношение к себе и окружающим.
- Незамедлительно реагируйте на факты вымогательства, воровства, оскорбления личного достоинства, жестокого обращения как по отношению к вашему ребенку, так и с его стороны. Это поможет предотвратить развитие острых стрессовых состояний у подростка или формирование у него противоправного деструктивного поведения.
- Замечайте обращения -"сигналы". Частые жалобы являются признаком неудовлетворенности важных потребностей или неразрешенной тяжелой ситуации. Так вы сможете предотвратить развитие неблагоприятной или опасной ситуации, сформируете у ребенка внутреннее ощущение того, что его понимают, что он не одинок в своих переживаниях.
- Привлекайте ребенка - подростка к совместному труду со взрослыми, к семейному делу. Так он научится ценить собственные усилия, чувствовать собственную значимость, научиться занимать себя полезным трудом.
- Разговаривайте с подростком, проясняйте мотивы его поступков ("Зачем ты так сделал?", "А что будет, когда ты это получишь?"). Так вы сможете снизить импульсивное необдуманное поведение подростка,

вызванное внутренним противоречием, научите подростка осознанному поведению.

➤ Обращайте внимание на затяжные конфликты в семье, оградите подростка от участия в конфликтах взрослых. Подросток чувствует бессилие в конфликтах взрослых, одновременно испытывая и злость, и любовь к близким. Часто в этом случае он ищет избавления от боли и напряжения в деструктивных действиях (попытки самоубийства, демонстративные проступки, асоциальное поведение, жестокость по отношению к другим).

➤ Создайте подростку возможность для его полноценного отдыха, труда, личное пространство. Неудовлетворенность базовых потребностей приводит к формированию высокого эмоционального напряжения, снижению психологического здоровья, снижает ощущение собственной ценности и значимости.

➤ Уделяйте внимание чувствам и состоянию подростка, если в семье произошло кризисное событие (развод родителей, смерть члена семьи, появление нового члена семьи, несчастный случай, болезнь члена семьи и т.д.). Подросток не всегда может выразить собственные чувства и справиться с тяжелыми переживаниями. Отсутствие понимания и поддержки приводит к тому, что подросток ищет помощи у посторонних людей (лидеры деструктивных молодежных движений, сектанты, отрицательные авторитеты).

➤ Если вы испытываете недостаток знаний в понимании поведения вашего ребенка или взаимоотношений с ним, обращайтесь за дополнительной информацией к психологу, социальному педагогу, куратору группы, медицинскому работнику. Так вы сможете предотвратить развитие деструктивных форм поведения у ребенка, окажете ему необходимую квалифицированную помощь и поддержку.

➤ Будьте в курсе популярных молодежных течений, субкультур, современных татуировок, аббревиатур, используемых в молодежной среде. Так вы сможете своевременно выявить принадлежность вашего ребенка деструктивным объединениям или деструктивные увлечения, пресечь их негативное влияние.

➤ Делитесь с подростком собственным юношеским опытом преодоления жизненных, учебных трудностей, разочарований в дружбе, любви, поддерживайте в нем веру в благоприятный исход событий, подчеркивайте значимость его переживаний. Так вы поддержите в нем веру в его "нормальность", в то, что негативные чувства испытывают все люди и есть конструктивные способы их преодоления.

➤ Выработывайте неприязненное отношение у подростка к деструктивным поступкам других людей, организаций ("это плохо, когда одни люди уничтожают других по признакам пола, расы, увлечений и т.п.", "человек унижающий другого - слабый человек"). Формируйте ценностное отношение к жизни, дружбе, добру, взаимопомощи, здоровью, труду.