

Рекомендации психолога родителям по профилактике деструктивных проявлений у детей и подростков.

В основе деструктивного поведения детей и подростков лежит внутреннее и внешнее неблагополучие. Хороший эмоциональный контакт с подростком, ответственное и внимательное отношение к нему является главным условием профилактики у него деструктивного поведения.

- **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 него со стороны других людей и организаций.**

- **Обращайте внимание на характер ваших отношений с подростком (уровень доверия между вами, удовлетворенность базовых потребностей вашего ребенка). Жесткое 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, 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 вашего ребенка (адекватная- завышенная - заниженная; самопринятие - самоуничижение). Чувство ненужности, вины, собственной никчемности вынуждают ребенка использовать деструктивные способы борьбы с неприятными переживаниями.**

- **Показывайте** детям пример уважительного отношения к себе и другим людям, будьте для них авторитетом. Так вы сформируете у них пример правильного поведения.

- **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** у подростка мотивацию достижения, мотивацию к учебе, познанию и совершенствованию. Так он выработает внутреннее устойчивое стремление к развитию а не к саморазрушению. Подростки, мотивированные на достижение, более стрессоустойчивы.

- **Поддерживайте** своего ребенка в ситуациях неудачи, помогайте пережить тяжелые чувства (гнева, печали, горя, одиночества, тревоги). Так он научится конструктивно переживать жизненные невзгоды.

- **Делясь** с подростком собственным детским, юношеским опытом преодоления жизненных, учебных трудностей, разочарований в дружбе, любви, вы поддерживаете в нем веру в благоприятный исход событий, подчеркиваете 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.

- **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 ребенка или формирование у него противоправного деструктивного поведения.

- **Замечайте** обращения -"сигналы" подростка. Частые жалобы являются признаком неудовлетворенности важных потребностей или неразрешенной тяжелой ситуации. Так вы сможете предотвратить развитие неблагоприятной или опасной ситуации, сформируете внутреннее ощущение, что его понимают, что он не одинок в своих переживаниях.

- **Разговаривайте** с подростком, проясняйте мотивы его поступков ("Почему ты поступил именно так?", "А что будет, когда ты это получишь?" и т.д.). Так вы сможете снизить импульсивное необдуманное поведение, вызванное внутренним противоречием, поймете потребности, научите осознанному поведению.

- **Обращайте** внимание на затяжные конфликты в семье. Дети чувствуют бессилие в конфликтах взрослых, одновременно испытывая и злость, и любовь к близким. Часто в этом случае они ищут избавления от боли и напряжения в деструктивных действиях (попытки самоубийства, демонстративные проступки, асоциальное поведение, жестокость по отношению к другим).

- **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 ребенок 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, медицинскому работнику, педагогам. Так вы сможете предотвратить развитие деструктивных форм поведения у ребенка, окажете ему необходимую квалифицированную помощь и поддержку.