

Памятка

РОДИТЕЛЯМ О ДЕСТРУКТИВНОМ ПОВЕДЕНИИ ПОДРОСТКОВ

Деструктивное поведение ребенка - разрушительное поведение, отклоняющееся от медицинских и психологических норм, приводящее к нарушению качества жизни человека, действия (словесные или практические), направленные на разрушение чего бы то ни было: настроения, успеха, здоровья, физических предметов, своего тела и т.д.

Человека, поведение которого считается разрушительным (деструктивным), отличают следующие черты:

- агрессия и жестокость по отношению к окружающим;
- враждебность при общении;
- склонность разрушать материальные предметы и вещи;
- желание расстроить сложившийся уклад жизни близких ему людей;
- неспособность испытывать эмоции и чувства;
- угроза жизни как чужой, так и собственной.

Особенно частым источником деструктивных переживаний являются нарушенные внутрисемейные, внутришкольные или внутригрупповые взаимоотношения. Роль «последней капли» играют школьные ситуации, поскольку школа — это место, где ребенок проводит значительную часть своего времени.

Но причиной является как правило неблагополучие в семье. «Неблагополучие» имеет не внешний, но содержательный характер: в первую очередь нарушены детско-родительские отношения, нет взаимопонимания.

Черты, свидетельствующие о возможных деструктивных настроениях.

- часто бывают нарушения сна или волнообразная усталость.
- соматические признаки тревоги проявляются дрожанием, сухостью губ и учащенным дыханием. Боли в голове, боку или животе.
- дети ощущают свою нежеланность, бесполезность, приходят к заключению, что жизнь не имеет смысла.

Какие действия предпринять родителям?

Как только у подростка отмечается сниженное настроение, и другие признаки депрессивного состояния - необходимо сразу же, немедленно, помочь ребенку выйти из этого состояния.

Разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными.

Не надо сравнивать его с другими ребятами - более успешными, бодрыми, добродушными. Можно сравнить только подростка сегодняшнего с подростком вчерашним и настроить на позитивный образ подростка завтрашнего.

Внести разнообразие в обыденную жизнь. Можно завести домашнее животное - собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о незащищенном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

Соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

Обратиться за консультацией к специалисту - психологу, психотерапевту.

Оптимизация межличностных отношений в школе (в целях предотвращения случаев оскорбления, унижения, психологического и физического насилия).

Проявлять сочувствие и понимание. К проблемам и жалобам ребенка относиться с пониманием и серьезностью.

Обязательно обратиться к психологу!!!!