

Деструктивное поведение подростков (информация для родителей и педагогов)

Что такое деструкция? В переводе с латинского языка означает «разрушение»

Деструктивное поведение – это проявление внутренней деятельности человека практическим или вербальным способом, итогом которого является разрушение чего-либо. Как правило, деструктивное поведение направлено на **коммуникацию** между людьми, взаимоотношения, материальные предметы, собственное физическое или **эмоциональное состояние**.

Проще говоря, когда внутренний мир человека подвергается опасности, он начинает разрушать все вокруг: проявляет грубость по отношению к людям или животным, портит имущество, совершает насильственные действия и т.д. Часто деструктивное поведение еще называют девиантным.

Такое поведение считается отклонением с точки зрения медицинских, психологических и **социальных установок**, и приводит к снижению качества жизни человека, когнитивным нарушениям восприятия происходящего, эмоциональным нарушениям, снижению самооценки. Последствия деструктивных поступков могут быть разными: от «выпадения» личности из социума до полной изоляции.

Чаще всего такое поведение свойственно подросткам, ведь они переживают в своей жизни переломные моменты, происходят возрастные **изменения психики**; они сталкиваются с первыми проблемами в обществе, непониманием со стороны взрослых, в результате чего происходят деструктивные изменения личности, которое выражается в разрушительных поступках.

Деструктивное поведение **проявляется в:**

- деструктивном изменении **характера, темперамента**;
- формировании неправильной **самооценки**;
- искажении личностных мотивов и потребностей;
- невозможности контролировать свое поведение;
- нарушении отношений с людьми.

Если вы видите человека, который проявляет **страх**, нетерпимость, агрессию по отношению к окружающим людям, животным или материальным предметам, нарушает общепринятые нравственные нормы и законы, то это как раз то, о чем мы ведем речь.

В психологии поведение рассматривается как взаимосвязь стимула и реакции на него, а сама реакция может быть внешней и внутренней. Внешняя проявляется в движениях, поступках и словах, т.е., если говорить о деструктивной реакции, это может быть жестокое обращение с животными, вандализм.

Внутренняя реакция выражается в эмоциональном восприятии, **мотивации**, когнитивной обработке. Деструктивное поведение также может быть направлено «внутри» субъекта. Употребление алкоголя, запрещенных веществ и суицид – это все проявление деструкции. В любом случае внутренняя деструктивная мысль всегда найдет выход и проявится в действиях.

Деструктивная модель поведения всегда вызывает негативную реакцию у людей, она приносит ущерб не только окружающему миру, но и личности, которая ее проявляет. Это

своеобразный ответ на сложившуюся ситуацию и результат неправильной адаптации в обществе, неумения регулировать свое психоэмоциональное состояние. Деструктивное поведение имеет свои причины возникновения, поэтому, прежде чем понять, как «лечить», нужно выявить источник самой болезни, а их может быть несколько .

Причины деструктивного поведения

Итак, чтобы выяснить, в чем же причина совершения деструктивных поступков, давайте для начала обратимся к науке. Мозг человека имеет лимбическую систему, которая отвечает за контроль основных эмоций, и кору головного мозга, а ее зона ответственности – когнитивные функции (восприятие, анализ информации, речь, двигательные навыки и т.д.)

Существует мнение, что повреждение лобной доли коры головного мозга усиливает реакцию человека на воздействие чего-либо извне, т.е. человек может раздражаться даже по самым незначительным поводам. Отсюда неадекватная реакция на провокацию, импульсивное поведение и агрессия.

Ученые из Англии провели обследование группы немотивированных убийц и выяснили, что большая часть из них имела аномальную электроэнцефалограмму. Также известно, что те, кто испытывает височную эпилепсию, больше других склонны к необоснованным вспышкам бешенства. Получается, что дисконтроль свойственен тем, кто имеет поражения головного мозга.

Существует прямая взаимосвязь между наличием серотонина в мозге человека и деструктивной реакцией. Выяснилось, что у больных депрессией, которые свели счеты с жизнью, содержание серотонина в мозге было существенно ниже, чем у тех людей, кто умер по другим причинам.

Существует мнение, что наличие определенных гормонов тоже влияет на деструктивность человека. В частности, речь идет о тестостероне. Известно, что мужчины индейского племени яномами имеют воинственный характер. Между ними и соседними поселениями постоянно происходят войны. При этом те из них, кто способны на убийство, имеют почти в 2,5-3 раза больше жен и детей, чем более спокойные представители племени.

Некоторые исследования указывают на то, что у ветеранов войны этот гормон также превышен. Тем не менее нельзя с уверенностью сказать, что тестостерон оказывает прямое воздействие на поведение человека; это, скорее, дополнительный фактор, который формирует определенные модели поведения.

Получается, что деструктивность имеет определенную природу возникновения, но это не значит, что склонность к разрушающим действиям может вот так просто передаваться из поколения в поколение. Есть еще ряд факторов, которые оказывают влияние на развитие девиантности. Условно их можно поделить **на несколько групп:**

- **Биологические факторы:** люди по своей природе могут быть склонны к деструкции. Эти факторы контролируют следующие характеристики: половая принадлежность, возраст, здоровье и выносливость, физическое строение, свойства нервной системы и т.д.
- **Психологические факторы:** деструктивное поведение формируется за счет влияния внешних раздражителей и психологических особенностей, которые

определяют характер человека. Например, жара, сильный шум, геомагнитные колебания – это все внешние факторы, которые могут вызывать агрессию и другую негативную реакцию. А вот благоприятные климатические условия, наоборот, способны снизить вероятность проявления деструктивных поступков.

- **Социальные факторы:** к ним относятся влияние политики, СМИ, общественных традиций, характеристика групп, в которых находится человек (социальный статус, классовая принадлежность и т.д.), и близкое окружение, например, семья.

Посудите сами: сейчас по телевидению открыто показывают фильмы со сценами убийств и насилия, криминальные сводки. Это ведет к развитию агрессии. Плохие герои фильмов становятся кумирами, дети и подростки начинают копировать их поведение.

Деструктивное поведение подростков часто связано с эмансипацией и имитацией. Дети стремятся поскорее стать взрослыми, освободиться от родительского контроля – это и есть эмансипация. Они начинают делать все наперекор, выражая таким образом свой протест, и ведут себя так, как это делает их кумир, – это имитация. Авторитетом может быть тот, кто склоняет детей к плохим поступкам. Подростки легко поддаются воздействию, поэтому, попадая в неблагополучную компанию, они быстро перенимают соответствующую **модель поведения**.

Конечно, особенное влияние на развитие деструктивного поведения оказывает семья, ведь именно она прививает ребенку определенные нормы, правила и **ценности**. Дети копируют поведение родителей, на них оказывают влияние все процессы, которые происходят внутри семьи. Речь идет не только о взаимоотношениях, но и социальном статусе, материальном положении, уровне образования и т.д.

Вот некоторые причины появления деструктивного поведения, **связанные с семьей:**

- Проявление физического или психологического **насилия**.
- Детская **психологическая травма**: развод родителей, смерть.
- Чрезмерный или недостаточный родительский контроль.
- Отсутствие одного из родителей.
- Частая смена родителей.
- Чрезмерная привязанность к ребенку.
- Конфликты между родителями по поводу вопросов воспитания ребенка.

Ребенок не сразу проявляет агрессию и совершает деструктивные проступки. Изначально он начинает испытывать боль, и если ее вовремя не заметить и не устранить причину такого состояния, это перерастет в более серьезные формы проявления злости.

Основной причиной деструктивного поведения детей является подавление их самостоятельности и инициативы. Таким образом, возникают конфликты, ведь дети не могут реализоваться, развить свою индивидуальность, и все из-за излишней авторитарности взрослых.

Бывает, что родители вспоминают о своем чаде только тогда, когда возникает какая-то проблема. Получается, после решения вопроса весь воспитательный процесс заканчивается, ребенок снова становится брошенным. Как привлечь внимание взрослых? Правильно – начать вести себя аморально.

Еще одна причина – монополизация детей школой. Ученики протестуют против высокой нагрузки и жестких требований неподобающим поведением, опозданиями, прогулами, несоответствующим внешним видом.

Плохое отношение к собственному «Я» является причиной развития разрушающего поведения. Деструктивность появляется тогда, когда человек чувствует себя беспомощным, неудовлетворенным и несостоятельным.

Нереализованная плодотворная энергия и препятствия на пути реализации своих целей толкают людей на деструктивные поступки. Деструктивное поведение рассматривается как реакцию человека на разрушение нормальных условий жизни

Давайте подытожим. Деструктивное поведение может брать свои корни из детства или быть следствием нереализованных амбиций, целей и интересов. Особенное влияние на формирование определенной модели поведения оказывает общество, социально-экономическое положение страны, СМИ. Также причинами отклоняющегося от норм поведения являются определенные черты характера, данные природой, особенности нервной системы, травмы головы и, конечно, пристрастие к алкоголю или наркотическим веществам: кому-то бокал шампанского просто добавит настроения, а кому-то этой дозы будет достаточно, чтобы проявить себя с не лучшей стороны.

Как это проявляется?

Деструктивное поведение имеет множество форм проявления и может быть направлено на разрушение межличностных отношений, окружения и даже самого себя.

По отношению к социальным объектам, деструктивное поведение можно разделить **на несколько видов:**

- **Интраперсональное:** человек проявляет пренебрежительное отношение к себе, употребляет алкоголь или запрещенные вещества, не следит за внешним видом, не соблюдает безопасность при использовании технических средств или во время вождения автомобиля. Часто изолируется от всех, предпочитает не общаться с окружающими людьми и склонен к излишней публичной самокритике. Свои переживания и психологическую нестабильность выражает во внешнем виде: делает татуировки, шрамы и т.д.
- **Интерперсональное:** деструктивное поведение проявляется по отношению к другим людям. Человек выражает всяческое неуважение к собеседнику, старается понизить его значимость, за счет этого он повышает свою самооценку. Сюда относятся оскорбления, угрозы, клевета и т.д.
- **Метаперсональное:** деструктивная личность отказывается выполнять свою роль, например, трудовую или семейную. Это проявляется в форме моббинга, буллинга по отношению к участникам группы, в которой состоит человек, межгрупповых конфликтах, массовых беспорядков, невыполнения своих прямых обязанностей. Сюда можно отнести и протестные действия отбывающих наказание. Так заключенные проявляют свое несогласие с правилами и хотят изменить положение дел силой .

Расстройства поведения личности специалисты делят на два **основных вида:** нестандартное и деструктивное. Последнее, в свою очередь, делится на внешнедеструктивное и внутридеструктивное.

Внешнедеструктивное может быть аддиктивным – ситуация, когда человек пытается уйти от реальности с помощью применения запрещенных препаратов или каких-либо активный действий, и антисоциальным – в этом случае нарушаются законы и права других людей в форме аморального, безнравственного поведения.

Внутридеструктивное поведение делится **на следующие типы:**

- **Суицидальный:** человек решает свести счеты с жизнью или близок к этому шагу.
- **Конформистский:** деструктивная личность берет пример с авторитета, действует под влиянием кого-либо.
- **Нарциссический:** человек не обладает эмпатией, обесценивает отношения, уверен в собственном совершенстве и своим поведением всячески старается повысить свою самооценку, унизив при этом других.
- **Фанатический:** здесь речь идет о слепом следовании идеям, взглядам.
- **Аутистический:** человек изолируется от общества, живет в мире собственных иллюзий .

К формам деструктивного поведения относят экстремизм, терроризм, радикализм. Ученые полагают, что все это звенья единой цепочки. Сначала появляется бескомпромиссная приверженность определенным взглядам и идеям (радикализм), потом эта приверженность приобретает крайние формы, появляется угроза безопасности жизни людей (экстремизм). Далее ситуация набирает еще более серьезные обороты и приводит к фанатизму, в итоге совершаются террористические действия с целью достижения политических, религиозных и других целей насильственным путем.

Экстремизм среди молодежи в наше время стал массовым явлением. Подростки находятся на пороге новой жизни, сталкиваются с первыми препятствиями и проблемами, неопределенностью, отсюда повышенная тревожность, стрессы. В таком состоянии человек способен на деструктивные поступки не только по своей воле, но и под влиянием других лиц .

Есть множество классификаций форм деструктивного поведения, но все способы его проявления сопровождаются ухудшением уровня жизни человека, нарушением самооценки, психологической и эмоциональной нестабильностью.

Профилактика деструктивного поведения

Первое правило, которое необходимо усвоить: чтобы избежать развития деструктивного поведения личности, нужно позаботиться о его профилактике. Если деструкция уже набрала свои обороты, то терапия будет заключаться в постановке на учет в психиатрическое отделение, но лучше не доводить до такого состояния.

Профилактика деструктивного поведения заключается в формировании определенных качеств, в социализации личности. Она начинается в семье и продолжается в учебных заведениях, поэтому важно уделять особое внимание адаптации детей к обществу, закладывать нормы и правила поведения, формировать правильное мировоззрение.

В школе профилактические меры выглядят **следующим образом:**

- контроль посещаемости уроков детьми, в особенности трудными подростками;
- отслеживание успеваемости детей;
- привлечение учащихся к общественным мероприятиям, коллективной работе, в спортивные секции и творческие кружки;
- работа над отношениями внутри семей учащихся: учителя должны быть в курсе сложных семейных ситуаций, отрицательного воздействия родителей на детей и т.д.
- проведение коррекционных занятий с учениками.

Первостепенная задача учителей – выявить предпосылки деструктивного поведения учеников, обратить внимание на тех, кто нарушает общепринятую дисциплину, и провести

с ними профилактические мероприятия. К нарушению дисциплины можно отнести не только опоздания, прогулы и неподобающий внешний вид, но и оскорбительное отношение к одноклассникам, ученикам, причинение ущерба материальным ценностям

Вот что **советуют родителям психологи**, чтобы избежать развития деструктивной модели поведения у ребенка:

- **Обращайте внимание на то, с кем общается ваш ребенок:** он может попасть в плохую компанию или вступить в асоциальные группы в Интернете. Дети и подростки легко поддаются влиянию авторитетных личностей. Дурной пример особенно заразителен для тех, кто в силу своего возраста стоит на пороге изменений и проходит через психологическую перестройку.
- **Научите ребенка основным правилам безопасности:** так он поймет, что сам ответственен за свою жизнь и десять раз подумает, прежде чем сделать что-то аморальное.
- **Обращайте внимание на свои отношения с ребенком:** спросите себя, доверяет ли он вам? А вы ему? Чрезмерный контроль, авторитаризм или, наоборот, вседозволенность пагубно влияют на его психологическое состояние. Если вы проявляете жесткость, будьте готовы, что он ответит вам тем же или проявит агрессию по отношению к другим людям. Если вы мало интересуетесь жизнью своего чада, это может привести к развитию чувства одиночества и брошенности. Ищите золотую середину.
- **Вовремя выявляйте кризисные состояния ребенка:** если он напряжен, чем-то сильно расстроен, ведет себя импульсивно или, наоборот, изолировался от всех, необходимо понять причину такого состояния и устранить ее. Может быть, это проявление психологической нестабильности, или реакция на алкогольные и психотропные вещества.
- **Помогите ребенку самоопределиться:** дети должны быть заняты любимым делом. Какое хобби у вашего сына или дочери? Если его нет, предоставьте возможность попробовать себя в разных направлениях, пусть ребенок выберет то, от чего будет получать удовольствие и положительную энергию. Поддержите его в начинаниях.
- **Интересуйтесь делами своего дитя:** это простой, но очень важный вопрос. Вы должны быть в курсе его отношений со сверстниками, учителями. Поинтересуйтесь, как прошел день. Так ваш ребенок будет ощущать себя значимым.
- **Обращайте внимание на самооценку:** заниженная самооценка приводит к формированию ощущения никчемности. Чтобы справиться со своими переживаниями, ребенок начинает вести себя неподобающим образом.
- **Будьте примером:** дети подражают своим родителям. Не зря говорят, что, если что-то не устраивает в поведении ребенка, нужно обратить внимание на себя. Как вы ведете себя в обществе? Здоровые ли у вас отношения внутри семьи? Следите ли вы за своей речью?
- **Предоставьте возможность выбора:** ребенок должен уметь принимать самостоятельные решения и проявлять инициативу. Это воспитывает ответственность.
- **Прививайте любовь к развитию:** дети должны быть замотивированы на учебу, достижение цели, т.к. это помогает избежать саморазрушения.
- **Поддерживайте в моменты неудачи:** конечно, одни пятерки – это здорово, но и двойка не катастрофа. Ребенок должен понимать, что ошибки случаются со всеми и это совершенно нормально. Окажите ему помощь в моменты тревоги, переживаний – так он научится конструктивно смотреть на непростые периоды в жизни.
- **Обращайте внимание на резкую смену поведения:** это может быть следствием внутренних переживаний, влияния негативного окружения или показателем

взросления. Если такие перемены связаны с переходным периодом, то подстройтесь под ситуацию, поддержите его. Он хочет быть более самостоятельным? Предоставьте такую возможность.

- **Воспитывайте толерантное отношение к людям:** ребенок должен понимать, что все люди разные, уважать их возраст, национальность, социальный статус.
- **Если ваш ребенок подвергся жесткому обращению или сам проявил его по отношению к другим, незамедлительно реагируйте на ситуацию:** так вы предотвратите развитие стресса и дадите понять, что любое проявление несоответствующего общественным нормам поведения влечет за собой определенное наказание.
- **Привлекайте к совместному труду:** во-первых, это формирует чувство значимости, а во-вторых, ребенок направит свою энергию в нужное и полезное русло и будет понимать ценность труда.
- **Обсуждайте поступки:** если дитя уже проявило себя с плохой стороны, то нужно понять мотивы его поступков. Спросите, зачем ребенок это сделал? Чего хотел добиться? Так вы поймете, что его беспокоит, и сможете вместе решить проблему.
- **Избегайте конфликтов между взрослыми внутри семьи:** когда ругаются родители, ребенок ощущает себя бессильным и при этом испытывает одновременно злость и любовь по отношению к родным. Такая противоречивая энергия находит выход в деструктивных поступках.
- **Предоставляйте возможность полноценно отдыхать и удовлетворять свои базовые потребности:** если ребенок будет постоянно чувствовать усталость, это вызовет эмоциональное напряжение и скажется на психическом здоровье.
- **Если вы считаете, что не сможете решить ситуацию самостоятельно, обратитесь за помощью к профессионалам:** родители могут чувствовать свою некомпетентность в отношении воспитания и психологической поддержки своих детей. Этого не нужно стыдиться, ведь все приходит с опытом или с помощью квалифицированных специалистов. И даже если вы не можете найти общий язык со своим чадом, решение есть. Загляните к нам на онлайн-программу «Лучшие техники коммуникации»: всего пару месяцев и в ваших руках будут 72 техники, собранные из лучших книг и тренингов.
- **Идите в ногу со временем:** изучите новые молодежные направления, субкультуры, аббревиатуры и т.д. Так вы будете на одной волне со своим ребенком и сможете вовремя понять, что что-то пошло не так, например, если ребенок вступил в неблагоприятное общество/сообщество.
- **Рассказывайте о своем опыте:** на своем примере вы можете показать, как выйти из трудной ситуации, как нужно общаться с людьми. Поделитесь опытом разочарования в отношениях, историями из детства, покажите, что все проходят через определенные жизненные этапы и ребенок в этом не одинок.
- **Формируйте ценности:** ребенок должен понимать, что деструктивное поведение – это плохо. Правильное отношение к окружающим, себе, здоровью, труду должно быть привито с детства

Склонность к девиации может проявиться в любом возрасте и есть множество причин для развития событий: кто-то не смог пережить утрату, кто-то не выбрался из душевного кризиса или попал в трудную жизненную ситуацию. Если переломное событие уже произошло, нужно заранее позаботиться о том, чтобы внутренняя энергия и переживания нашли правильный выход.

Для начала необходимо развить эмпатию. Так человек научится общаться, понимать чувства других людей, избавиться от агрессии. Нужно уметь поддерживать себя в трудную минуту, находить опору, которая поможет почувствовать уверенность и защищенность.

Если вы попали в сложную ситуацию и находитесь на грани совершения деструктивного поступка, попробуйте сделать **следующие шаги**:

- **Оцените свое физическое состояние:** эмоции отражаются на теле. Прислушайтесь к нему. Что вы чувствуете в области живота, спины, шеи, груди?
- **Осознайте свое эмоциональное состояние:** сопоставьте физические ощущения с эмоциями. Почему вы чувствуете напряженность в области шеи или ощущаете сдавленность в грудной клетке?
- **Поймите, есть ли импульсы:** вызывает ли у вас физическое и эмоциональное состояние желание сделать что-то плохое? Если да, то что именно?
- **Оцените последствия возможных действий:** что случится, если вы совершите деструктивный поступок? Принесет ли это ущерб или боль? Именно понимание того, что может случиться в итоге, может остановить вас.
- **Примите решение:** есть ли у вас еще варианты развития событий? Что может привести к наилучшему результату? Подумайте о чем-то хорошем, о том, что будет, если вы не проявите агрессию.

К конструктивному решению можно прийти через осознание своих мыслей и ощущений. А еще творчество служит прекрасным способом реализации энергии. Многие великие художники создавали свои картины в моменты переживаний, а писатели излагали свои эмоции на бумаге. Попробуйте – возможно вы не просто избавитесь от напряженности и поправите свое внутреннее состояние, но и откроете в себе новый талант.

Резюме

Деструктивная модель поведения свойственна всем, но проявляется она в сложный момент жизни, когда человек попадает в воронку эмоциональной и психологической нестабильности. За любым разрушающим действием стоит определенная причина, которая и является спусковым крючком.

Современное развитие мира приносит не только пользу, но и способно пагубно воздействовать на неокрепшую психику подростков, отсюда необдуманные безнравственные поступки или, что еще хуже, преступления. Основные нормы и правила жизни закладываются еще в детстве семьей.

Особенное внимание профилактике и деструктивного поведения должно уделяться в школе. Учителя тоже должны участвовать в воспитании детей, в формировании понимания того, что плохо, а что хорошо. Только при комплексном подходе к работе с детьми и подростками можно избежать серьезных последствий внутренних переживаний ребенка.

Помните, что родители подают пример своим детям. Они копируют их поведение, привычки, поэтому очень многое зависит от климата в доме. Уделяйте достаточно времени своему ребенку, беседуйте с ним на серьезные и отвлеченные темы, создавайте атмосферу доверия и взаимопонимания, интересуйтесь его жизнью.