**Профилактика деструктивного поведения учащихся.**

**Деструктивное поведение** - это отклоняющееся от общепринятой нормы и морали поведение, разрушающего характера. Разрушения затрагивают все сферы жизни человека: здоровье, отношения с друзьями, социализация и т.д.

Формированию **деструктивного поведения**, способствуют следующие **причины**:

**1. Нарушения взаимоотношений в семье**

- нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты со значимыми взрослыми);

- отсутствие доброжелательности и внимания со стороны взрослых;

- тяжелая жизненная ситуация -потеря близкого человека, серьезное заболевание, домашнее насилие (ограничения детей в еде и сне, побои, пренебрежение нуждами и потребностями ребенка, развращение).

**2. Нарушения во взаимодействии с социальным окружением**

- ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми, школьные конфликты (в том числе с учителями);

- отвержение сверстников, травля (буллинг).

**3. СМИ, социальные сети.**

**Кибербуллинг** – травля, преследование в интернете, социальных сетях. Осуществляются через электронную почту, сервисы мгновенных сообщений, в чатах, социальных сетях, на web-сайтах, а также посредством мобильной связи (анонимные звонки, оскорбляющие или угрожающего рода сообщения, компрометирующие фото- и видеоматериалы, публикация их в сети Интернет, создание групп, в которых намеренно игнорируются определенные люди, написание обидных комментариев к фотографиям на стене пользователя, в сообществах, а также вовлечение модераторами детей в смертельно-опасные игры, сообщества, группировки.

**4. Иные психологические причины** (могут спровоцировать и усугубить имеющиеся проблемы и трудности у ребенка)

- резкое изменение социального окружения (смена места жительства, переход в другую школу);

- неуверенность в завтрашнем дне, потеря смысла жизни, отсутствие морально-этических ценностей;

- низкая самооценка, трудности в самоопределении;

- однообразная эмоциональная и интеллектуальная жизнь;

- проблемы с психическим здоровьем, эмоционального характера;

- считающие себя неудачниками;

- часто и длительно болеющие;

- из социально-неблагополучных семей,

**Деструктивного поведение может проявляться в двух формах:**

***Делинквентная форма*** (внешние проявления) –нарушение дисциплины, семейно-бытовые конфликты, вандализм, жестокость к животным и людям.

***Девиантная форма*** (направление на саморазрушение) – нарушение нравственных общественных норм (употребление энергетиков, психоактивных веществ).

***Аутоагрессия* -** поворот против себя — проявление разрушительной активности, нацеленной (осознанно или неосознанно) на причинение себе вреда в физической или психической сферах.

**Признаки аутоагрессии:** отказ от еды, самостоятельное нанесение телесных повреждений (порезы, ожоги, шрамы),склонность носить одежду, максимально закрывающую тело, стремление к уединению, раздражительность, суицидальные попытки.

**Черты поведения которое считается деструктивным:**

- 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 (аутоагрессия).

**Признаки деструктивного поведения:** (первые сигналы)

- потеря возможности получать удовольствие от тех вещей в жизни, которые раньше приносили счастье;

- ребенком овладевает безнадежность, вина, самоосуждение и раздражительность;

- заметно ослабевает двигательная активность или, наоборот, возникают приступы громкой, быстрой, порой беспрестанной речи, наполненные жалобами, обвинениями или просьбами о помощи;

- соматические признаки тревоги проявляются дрожанием, сухостью губ и учащенным дыханием. Боли в голове, боку или животе;

- использование выражений о тяжести жизни («Мне тяжело жить», «Я так больше не могу», «Все надоело», «Сколько можно?!» и пр.);

- потеря аппетита, бессонница или импульсивное обжорство, сонливость;

- пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;

- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи;

- депрессия, сопровождающаяся внезапным снижением успеваемости, утратой интереса к любимым знаниям, рассеяность;

- отсутствие планов на будущее;

- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей;

- капризность, обидчивость;

- колебание настроения;

- резкая перемена в общении от замкнутости, медленной речи к шуткам, смеху, болтливости;

- неадекватная реакция на слова;

- все свободное время ребенок проводит в социальных сетях, избегая живого общения.

**Рекомендации родителям по предупреждению деструктивного поведения среди детей и подростков.**

Прежде всего, оказывать ребенку внимание и поддержку, не показывать испуг, не злиться и не проявлять равнодушие. Действовать спокойно, но действовать обязательно.

1. Разговаривать с ребенком позитивно, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Постараться взглянуть на ситуацию глазами сына или дочери.

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

3. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Можно сравнить ребенка с ним самим, настроить на позитивный образ ребенка-завтрашнего.

4. Внести разнообразие в обыденную жизнь (завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок).

5. Соблюдать режим дня (хороший сон, нормальное питание, свежий воздух, занятие спортом).

6. Оптимизировать межличностные отношения в школе (в целях предотвращения случаев оскорбления, унижения, психологического и физического насилия).

7. Обращаться за консультацией к специалистам – психологу, психотерапевту.

8. Учить ребенка тому, что любая неудача – это всего лишь ступенька на лестнице, ведущей к успеху, неотъемлемая часть пути к победе. Любой триумф всегда достигается путем проб и ошибок. Не реализовывать в ребенке Ваши несбывшиеся мечты и неоправдавшиеся надежды.

9. Любить своего ребенка безусловно.

***В своём арсенале, важно иметь: внимание, сочувствие, терпение, требовательность, честность, открытость, обязательность, доброту, ласку, заботу, доверие, понимание, чувство юмора, ответственность, такт.***