

Профилактика деструктивного поведения обучающихся

«Даже если человек страдает сам из-за себя, разве не лучше, чтобы ему помогли, если кто-то на это способен?»
Серен Кьеркегор.

Что такое деструктивное поведение?



Существует несколько научных определений этого понятия. Свои дефиниции дают психологи и социологи, используя привычные им термины.

Однако существует одно определение, которое поймет любой человек: деструктивное поведение – поведение разрушительное.

В чем же оно проявляется? Что при этом пытается разрушить человек?

Основные проявления деструктивности

Человека, поведение которого считается разрушительным, 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 (может быть постоянной, а может появляться лишь время от времени); угроза жизни как чужой, так и собственной.

Формы

Деструктивное поведение — это поведение, не соответствующее общепринятым нормам и направленное на неприятие каких-либо альтернативных точек зрения. Оно может привести не только к возникновению социальных проблем у человека, но и к нарушениям физического здоровья.

Деструктивное поведение человека имеет две основных формы:

- Делинквентная форма представляет собой цепь поступков, которые противоречат правовым нормам, принятым в обществе (семейно-бытовые конфликты, ДТП, несоблюдения дисциплины, грубые проступки);

- Девиантная форма представляет собой поведение, которое противоречит нравственным общественным нормам (алкоголизм, наркомания, склонность к суициду).

Причины деструктивного поведения

В психологии разрушительное поведение часто называют отклоняющимся. Однако ни одно отклонение не возникает без причины. Что же является тем основанием, на котором складываются первые признаки деструктивного поведения?

Все формы деструктивного поведения представляют собой некую защитную реакцию на окружающий мир, однако имеют связь с нарушениями деятельности нервной системы и в основном связаны с детскими переживаниями. **В группе риска находятся дети, которым не хватает родительского внимания и поддержки, и дети, у которых есть родительская любовь, но нет поддержки в нужный момент. Причины деструктивного поведения могут таиться и в наследственности. Люди, в семьях которых были случаи психологического расстройства родных, нуждаются в большем внимании и заботе со стороны окружающих.**

Но кроме генов и детских переживаний существует целый ряд других причин проявления деструктивного поведения:

- Психическое здоровье, состояние которого может меняться на протяжении жизни в зависимости от наличия раздражающих факторов.
- Физическое здоровье, которое может резко и бесповоротно ухудшиться. Таким образом, человек не видит смысла в дальнейшем соблюдении каких-либо правил.
- Неудачи в профессиональной сфере, когда человек ощущает свою неполноценность, неспособность отвечать определенным требованиям, когда происходит разрушение его репутации и самооценки, или когда он испытывает на себе несправедливость наказания или предвзятое отношение.
- Материально-бытовые трудности.
- Алкогольное или наркотическое опьянение, которое относится к специфическим факторам.

Профилактика деструктивного поведения

Что же можно сделать, чтобы предупредить разрушительное поведение?

Профилактика деструктивного поведения гораздо эффективнее его лечения, потому что лечение предполагает постановку на психиатрический учет.

Если же совсем не обращать внимания на эту проблему, то дети дошкольного возраста могут нанести себе травмы или покалечиться, деструктивное поведение подростков может привести к суициду, а взрослый человек может и себя покалечить, и другим навредить.

Все виды деструктивного поведения основываются на нервных расстройствах, как было сказано ранее, поэтому и профилактические мероприятия носят общий характер. Их можно использовать как по отношению к другим людям, так и по отношению к себе.

В первую очередь, при возникновении конфликтной ситуации необходимо сделать паузу и осознать возможные последствия деструктивного поведения и принимаемых

решений. Также подростку следует понять, что именно он приобретает, отказываясь от привычной манеры поведения.

Деструктивное поведение, определение которого базируется на отсутствии внимания и поддержки, можно предотвратить таким же способом. Поддерживая человека, укрепляя его решимость, поощряя его за успехи, давая полезные советы и помогая извлекать уроки из неудач, можно научить его подходить к решению конфликтов и проблем конструктивно.

Если родители и иные родственники будут поощрять только социально одобряемые поступки, дарить друг другу любовь и тепло, вероятность возникновения поведенческих расстройств у их детей будет очень низкой.

Психологи выявили четыре основных причины серьезных нарушений поведения детей.

а) Привлечь к себе внимание.

Если ребенок не получает нужного количества внимания, то он находит способ его получить: непослушание. Учителя то и дело отрываются от своих дел, делают замечания... Нельзя сказать, что это уж очень приятно, но внимание непослушанием все-таки получено, лучше уж такое, чем никакого.

б) Показать, что имеет власть над другими.

Детям особенно трудно, когда взрослые общаются с ними, в основном, в форме замечаний, указаний. Ребенок начинает восставать. Он отвечает упрямством. Смысл такого поведения – отстаивать право самому решать свои дела, показать, что он личность.

в) Отплатить, отомстить, взять реванш.

Дети часто обижаются на взрослых за несправедливое наказание, любимчиков... В глубине души ребенок переживает, а на поверхности – протесты, непослушаемость, неуспеваемость. Смысл плохого поведения: «Вы сделали мне плохо, пусть вам тоже будет плохо».

г) Продемонстрировать свою неспособность и неадекватность.

Ребенок потерял веру в собственные силы, накопив горький опыт неудач и критики в свой адрес, у него складывается низкая самооценка. Он может прийти к выводу: «Нечего стараться, все равно ничего не получится. Пусть я буду плохим».

Ситуации для анализа поведения подростка

Ситуация 1

Ребенок шумит, встречает в разговор взрослых, не слушается. Взрослые обращают внимание на негативное поведение ребенка, раздражаются, делают ему строгое замечание.

Задание:

Как вы думаете, какова реакция ребенка на данную реакцию взрослых?

Выберите

цель, которую неосознанно преследует ребенок своим плохим поведением:

- а) Привлечь к себе внимание.
- б) Показать, что имеет власть над другими
- в) Отплатить, отомстить, взять реванш.
- г) Продемонстрировать свою неспособность и неадекватность.

Как бы вы поступили в этом случае?

Ответ:

Прекращает на время, затем снова начинает.

Цель: привлечь к себе внимание.

Рекомендации:

1. Игнорировать.
 2. Обращать внимание, когда ведет себя хорошо.
 3. Задать вопрос: Может быть, ты хочешь, чтобы я обратила на тебя внимание?
 4. Оказывать ребенку положительное внимание.
- Придумать совместные занятия, игры, прогулки.

Ситуация 2

Ребенок отказывается делать

то, что от него хотят. Взрослые пытаются использовать свою власть, чтобы его заставить, начинают сердиться.

Задание: Как вы

думаете, какова реакция ребенка на данную реакцию взрослых?

Выберите цель, которую неосознанно преследует ребенок своим плохим поведением:

- а) Привлечь к себе внимание.
- б) Показать, что имеет власть над другими
- в) Отплатить, отомстить, взять реванш
- г) Продемонстрировать свою неспособность и неадекватность.

Как бы вы поступили в этом случае?

Ответ:

упрямится или усиливает неповиновение. Цель: показать, что имеет власть над другими

Рекомендации.

Избегать борьбы за власть, уменьшить свою включенность в дела ребенка, избавить ребенка от излишнего диктата и давления. Для него важно накапливать опыт собственных решений и даже неудач.

Ситуация 3

Ребенок вредит или портит вещи, может оскорбить. Взрослые считают ребенка подлым и злым, выражают свой гнев и обиду.

Задание:

Как вы думаете, какова реакция ребенка на данную реакцию взрослых?

Выберите цель, которую неосознанно преследует ребенок своим плохим поведением:

- а) Привлечь к себе внимание.
- б) Показать, что имеет власть над другими
- в) Отплатить, отомстить, взять реванш
- г) Продемонстрировать свою неспособность и неадекватность.

Как бы вы поступили в этом случае?

Ответ:

Чувствует себя оскорбленным, стремится отплатить еще и за это. Цель: отплатить, отомстить, взять реванш.

Рекомендации

Не показывать свой гнев и обиду, выявить причину мести ребенка и попытаться наладить с ним доверительные отношения.

Ситуация 4:

Ребенок не способен научиться самостоятельным навыкам, требует помощи. Взрослые соглашаются с тем, что ребенок ни на что не способен.

Задание:

Как вы думаете, какова реакция ребенка на данную реакцию взрослых?

Выберите цель, которую неосознанно преследует ребенок своим плохим поведением:

- а) Привлечь к себе внимание.
- б) Показать,
- в) Отплатить, отомстить, взять реванш.
- г) Продемонстрировать свою неспособность и неадекватность.

Как бы вы поступили в этом случае?

Ответ:

ребенокостается беспомощным. Цель: продемонстрировать свою неспособность и неадекватность.

Рекомендации:

Поверить в способности и возможности ребенка, дать ему понять, что в него верят. Найти доступный для ребенка уровень задач, организовать с ним совместную деятельность. При этом ребенка нельзя критиковать. Ищите любой повод, чтобы его похвалить, отмечайте любой, даже самый незначительный успех. Постарайтесь подстраховать его, избавить от крупных провалов.

Подведение итогов

Выполняя

задание, вы убедились, что главные усилия нужно направить на то, чтобы переключить свои отрицательные эмоции (гнев, обиду, отчаяние) на конструктивные действия. Ведь чем больше недоволен взрослый, тем больше ребенок убеждается, что его действия достигли цели. Поэтому необходимо, прежде всего, изменить собственное отношение к ситуации и перейти к позиции помощи. Помните, при первых попытках улучшить взаимоотношения ребенок может усилить свое плохое поведение. Он не сразу поверит в искренность ваших намерений, и будет проверять

их. Следующее задание является логическим заключением всего сказанного. Как известно,

дети учатся у жизни. Чему? На этот вопрос ответите вы, продолжив предложенные фразы.

Дети учатся

жить у жизни:

1. Если

ребенка постоянно критикуют – он учится ненавидеть.

2. Если

ребенок живет во вражде, он учится - быть агрессивным.

3. Если

ребенка высмеивают – он становится замкнутым.

4. Если

ребенок растет в упреках – он учится жить с чувством вины.

5. Если

ребенок растет в терпимости – он учится понимать других.

6. Если

ребенок растет в честности – он учится быть справедливым.

7. Если

ребенок растет в безопасности – он учится верить в людей.

8. Если

ребенка поддерживают – он учится ценить себя.

9. Если

ребенок живет в понимании и дружелюбии

– он

учится находить любовь в этом мире.

10. Если

ребенка хвалят – он учится быть благородным.