

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Самарской области  
**«Самарский государственный колледж»**

Классный час  
**«Деструктивное поведение подростков»**



Разработчики: педагог-организатор Яхина К.Р.,  
педагог-психолог Бердигулова М.А.

Самара, 2021

Цель: профилактика деструктивного поведения.

Задачи:

1. Ознакомить подростков с понятием «аутоагрессия» и механизмами формирования аддиктивного поведения.
2. Дать представление о коварстве зависимого поведения.
3. Научить студентов предвидеть последствия своих решений и оценивать эти последствия.

### **Деструктивное поведение подростков**

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.

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 внутренний мир человека или саморазрушение) – нарушение нравственных общественных норм.

Причины деструктивного поведения:

Нарушения взаимоотношений в семье:

- ✓ нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия);
- ✓ отсутствие доброжелательности и внимания со стороны взрослых;
- ✓ тяжелая жизненная ситуация;
- ✓ потеря близкого человека, серьезное заболевание, домашнее насилие.

В социальном окружении:

- ✓ ссоры, конфликты в семье и в школе;
- ✓ отвержение сверстников.

Буллинг: Физическое насилие. Психологическое насилие.

Иные причины:

- ✓ СМИ, Интернет (Кибербуллинг - это нападения с целью нанесения психологического вреда, которые осуществляются через электронную почту, сервисы мгновенных сообщений, в чатах, социальных сетях);
- ✓ низкая самооценка, трудности в самоопределении;

- ✓ однообразная эмоциональная и интеллектуальная жизнь;
- ✓ проблемы с психическим здоровьем, эмоционального характера.

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).

**Аутоагрессия** (автоагрессия, аутодеструкция, поворот против себя) — проявление разрушительной активности, нацеленной (осознанно или неосознанно) на причинение себе вреда в физической и/или психической сферах. Под разрушительной активностью понимаются: самообвинения, нанесение травм, употребление энергетических напитков, употребление ПАВ, попытки суицида.

Причины аутоагрессии у подростков:

Аутоагрессия у подростков проявляется в тяжелой форме – нежелании жить, а, может, и в конкретных попытках покончить с собой. Такое поведение подростка – самозащита. Он просто не знает, как нужно действовать. И родителям, и педагогам нужно направить подростка в верное русло.

**Что делать? Как предупредить?**

Рекомендации для родителей:

1. Разговаривать с подростком позитивно. Постараться взглянуть на ситуацию глазами сына или дочери.
2. К проблемам и жалобам подростка относиться с пониманием и серьезностью. Проявлять сочувствие и понимание.
3. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными.
4. Соблюдать режим дня (хороший сон, нормальное питание, свежий воздух, занятие спортом).
5. Оптимизировать межличностные отношения в колледже (в целях предотвращения случаев оскорбления, унижения, психологического и физического насилия).

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

7. Учить подростка тому, что любая неудача – это всего лишь ступенька на лестнице, ведущей к успеху.

### **Методы устранения деструктивного поведения**

Деструктивное поведение можно сравнить с непроизвольной реакцией на внешнее раздражение. Мы действуем, забывая о возможных последствиях и не пытаемся рассмотреть разумную альтернативу. Пятиступенчатая пауза помогает нам, за счет более полного осознания происходящего предотвратить подобные действия. Это способ навести порядок в своих мыслях. Он позволит поступать нам осознанно, а не импульсивно и скоропалительно, выбирать наилучшие для нас действия. Если вы попали в какую-то неприятную для вас ситуацию и готовы проявить своё раздражение, то постарайтесь пройти все описанные шаги. Возможно, вам для этого понадобятся некоторые усилия воли.

- Шаг 1: Осознайте своё физическое состояние. Эмоциональные порывы могут проявляться в виде физических ощущений. Задумайтесь и постарайтесь понять, что вы ощущаете в различных областях тела: в области живота, головы, шеи, груди?

- Шаг 2: Осознайте своё эмоциональное состояние. Попробуйте сопоставить определенное физическое ощущение с какой-либо эмоцией. Почему вы чувствуете себя напряженно? Что вас раздражает? Чего вы опасаетесь?

- Шаг 3: Осознайте свои импульсы. Вызывают ли у вас чувства, которые вы только что испытали, потребность совершить какое-либо действие? На какое действие они вас наталкивают?

- Шаг 4: Осознайте возможные последствия. Оцените, к каким результатам – как в ближайшее время, так и в отдаленной перспективе – вероятнее всего приведет совершенное вами действие. Предвидение возможных нежелательных последствий, вызванных этим действием, может послужить надежным удерживающим фактором.

- Шаг 5: Осознайте принимаемое решение. Спросите себя, есть ли у вас другие варианты действий? Что быстрее всего принесет вам наилучшие результаты? Если вы мысленно представите, то хорошее, что произойдет при ваших более конструктивных действиях, это может послужить толчком к перемене решения.

**Заручитесь чьей-либо поддержкой.** Не столь существенно, какого рода помощь вам будет оказана. Это может быть прямое содействие, моральная поддержка или согласие контролировать ваши действия в работе

над собой. Важно другое: вы будете знать, что вы не одиноки. Это добавит вам решимости и уверенности в себе.

**Извлекайте уроки из неудач.** Как уже было сказано, деструктивное поведение имеет свойство проявляться вновь и вновь. Если у вас случился рецидив старого, то вместо того чтобы ругать себя последними словами за свой промах, постарайтесь обратить эту неудачу себе на пользу. Спросите себя, как бы вы поступили, если бы у вас появился шанс переиграть эту ситуацию. Выработайте план действий на тот случай, если ситуация повторится.

**Поощряйте себя за успехи.** Самопоощрение за хорошо проделанную работу будет способствовать закреплению нового типа поведения и поможет вам сделать перемены необратимыми.