### КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ДЕСТРУКТИВНОЕ И АУТОДЕСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ?

Сегодня воспитание здоровой личности требует от родителей больших усилий, чем их требовалось в прежние времена. Это связано со стремительным усложнением социальных отношений, к которым мы все вынуждены адаптироваться, и с возрастающей ролью личностных качеств, необходимых для этой адаптации.

Воспитание здоровой адаптивной личности в сегодняшнем мире сфокусировано на стимулировании у ребенка собственной активности и осознанности: понимании себя, умении выражать свои мысли и желания, любопытстве к самостоятельному изучению окружающего мира, формировании опыта принятия самостоятельных решений. Ребенок может совершать ошибки, чтобы в дальнейшем найти пути преодоления их последствий.

Все это требует от родителей значительных эмоциональных усилий, терпения, признания ценности внутреннего мира ребенка, умения разрешать противоречия без конфликтов и постоянного обновления своих представлений об окружающем мире. На такие усилия готовы не все, и многие родители в качестве основной воспитательной меры нередко используют запреты и принуждение.

Запреты и принуждение — это одни из многих ошибок воспитания. Не перечисляя все ошибки, попробуем обозначить основные и дать действенные ***советы по воспитанию***.

#### СОВЕТ 1: ИЗБЕГАЙТЕ ЗАПРЕТОВ И ПРИНУЖДЕНИЙ В ОБЩЕНИИ С ПОДРОСТКОМ!

Принуждение обладает очень слабой силой воспитательного воздействия. В основе принуждения (от легкого эмоционального до физического насилия) лежит манипулирование поведением ребенка через угрозу разрыва эмоциональной связи, в которой любой ребенок по биологическим причинам испытывает острую потребность, особенно в младшем возрасте.

#### СОВЕТ 2: УСТАНАВЛИВАЙТЕ КОНТАКТ С РЕБЕНКОМ!

Запретные меры малоэффективны. Введение запрета заставит подростка замкнуться в себе, стать более скрытным, охраняющим собственные ценности. В этой связи основной упор должен быть направлен на установление психологического контакта. Родитель может поделиться с ребенком переживаниями, с которыми сам сталкивался в его возрасте, о собственном отношении к обозначенной проблеме.

#### КАК ИЗБЕЖАТЬ ОШИБОК ВОСПИТАНИЯ?

Давайте рассмотрим некоторые ошибки и действенные советы по их преодолению.

|  |  |
| --- | --- |
| **Ошибки воспитания** | **Советы по воспитанию** |
| Долгие разлуки с ребенком без объяснения ему, что его любят, а разлука связана с определенными обстоятельствами | Ребенок воспримет отсутствие родителя менее тяжко, если будет знать, что его любят. Расставаясь с ребенком на долгое время, следует всегда объяснять ему причины вашего отсутствия как до разлуки, так и после нее |
| Эмоциональная холодность родителей | Важно проявлять к ребенку искреннюю заботу, обнимать его, дарить ему эмоционально теплые моменты |
| Игнорирование и обесценивание эмоций и желаний ребенка | Если желания ребенка приходится отвергать, обязательно следует объяснять причины отказа, аргументируя свое решение |
| Оценивание ребенка, сравнение его с другими | Ребенка не стоит сравнивать с другими детьми. Будет полезно укрепить в ребенке мысль, что единственный человек, которого он должен стремиться превзойти - это он сам |
| Связывание любви к ребенку с его поведением, успехами  Неконструктивная критика, нацеленная на унижение | Любовь к ребенку должна быть безусловной; при плохом поведении ребенка осуждению подлежит поведение, а не личность ребенка в целом |
| Слежка, гиперконтроль | По мере взросления ребенка следует наделять его большей ответственностью за его поведение, поручать ему самостоятельное выполнение задач и доверять ему все больше в его жизни |
| Слова о никчемности ребенка Оскорбления, унижения Физическое насилие | Испытывать и проявлять уважение к каждому, особенно к своему ребенку - крайне важно для поддержания психического здоровья. Если вы испытываете негативные эмоции (даже если ребенок прямо явился их причиной), следует уметь их выражать (например, посредством «Я-высказываний»). Это также способствует воспитанию культуры поведения  ребенка на вашем примере |

#### СОВЕТ 3: ОБЩАЙТЕСЬ С РЕБЕНКОМ ПРАВИЛЬНО!

Предлагаем вам при общении со своими детьми использовать метод **«Я-высказывания».** Данный метод может применяться родителями / законными представителями в ситуации столкновения интересов с ребенком. Используя «Я-высказывания», люди могут искренне и эмоционально выразить свои чувства по отношению к той или иной ситуации в форме, необходимой для сохранения отношений уважения, эмпатии и принятия. Вместе с этим, «Я-высказывания» побуждают к конструктивному изменению своего поведения.

«Я-высказывание» предусматривает разговор с собеседником от первого лица. Это означает, что большинство высказываний начинается со слова «я» — отсюда и название.

Например, вместо «тыкающего» высказывания — «Ты меня обманул(а)» — можно сказать «Я чувствую себя обманутым» или

«Мне очень неприятно, когда меня обманывают»; вместо «Как ты мог так поступить, ты просто меня не уважаешь» — «Я была потрясен(а) и разочарован(а), когда узнал(а)... Мне больно и обидно сознавать, что » и т.д.

Высказывания в такой форме позволяют, открыто сообщить о своих чувствах собеседнику, не задевая его лично, не обижая его неверными предположениями о том, что он хочет или что чувствует. Нередко в конфликтах эмоции разгораются именно из-за того, что люди высказывают вслух свои самые худшие предположения и опасения как свершившийся факт. Когда же используется техника «Я-высказываний», собеседник чувствует себя в безопасности, ведь мы не оцениваем ни его поступков, ни его самого — мы лишь сообщаем о том, как мы переживаем происходящее.

Техника «Я-высказываний» дает нам возможность не только рассказать собеседнику о своих прошлых и настоящих чувствах и переживаниях. Мы можем поделиться с ним своими надеждами, пожеланиям, одновременно предлагая конструктивные варианты разрешения трудной ситуации. Мы можем сказать: «Мне хотелось бы...», «Я был(а) бы очень рад(а), если…», «Я так хочу, чтобы. » Тем самым мы переводим беседу в русло открытого, искреннего, доброжелательного обсуждения проблемы.

39

Примерный вариант высказываний в стиле «Я-высказываний»:

* Мне грустно (радостно, приятно, обидно, неприятно...), что... (когда ты говоришь...)
* Я разочарован (возмущен, удивлен, потрясен, в недоумении, сожалею...)
* Я чувствую отчаяние (боль, гнев, обиду) оттого, что... (при мысли о том, что...)
* Я боюсь (волнуюсь, надеюсь)…
* Меня задевает (удивляет, утомляет, удручает, обижает), когда...
* В этой ситуации мне хочется (было бы приятно, радостно)...

При этом, если нужно описать поведение собеседника, нужно описать его максимально беспристрастно и объективно: то есть, вместо «Я разочарована тем, как ты вчера бессовестно вытер ноги об свою мать…» следует сказать «Я разочарована тем, что ты вчера сказал мне слова, которые были очень обидны для меня» и т. п. Составлять «Я-высказывание» таким образом будет вдвойне полезнее: опровергнуть такие суждения становится гораздо сложнее.

Нужно помнить, что само по себе применение высказываний в стиле «Я-высказываний» вовсе не обязательно означает, что собеседник примет Вашу позицию, согласится с Вашей точкой зрения. Однако Ваша точка зрения будет ему доступна и открыта, а вы при этом по максимуму сохраните взаимоуважение — а это значит, что вы на верном пути к взаимопониманию.

 **ВАЖНО!**

Если несовершеннолетний открыто сообщает о желании причинить вред себе или окружающим, а также в случае обнаружения причиненных себе телесных повреждений, следует незамедлительно обратиться к психологу, либо врачу-психиатру.

При выявлении участия в группах суицидальной направленности обратиться в полицию, с целью установления лиц причастных в созданию деструктивных аккаунтов и блокировки подобного вида ресурсов.

ФГБУ «ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ПРАВ И ИНТЕРЕСОВ ДЕТЕЙ», 2022

### 