Материалы совещания классных руководителей (февраль 2020)

**Деструктивное поведение в подростковой среде**

 *Человеку даруется жизнь.
Перед ним открывается вечность
Находясь в теплых любящих руках родителей, ребенок учиться жить, чувствовать.
 Он узнает и познает мир.
Но в жизни каждого ребенка есть слезы, обиды, разочарования.
Ребенок становиться злым, несчастным, непонятым, непринятым.
Он растет, и вместе с ним растут его слезы, обиды, разочарования.
Не понят, не принят, отвергнут.
И всего этого много, много и невыносимо тяжело.
Он ищет поддержки, заботы, любви и участия.
Отчаяние тяготит,  и он принимает решение, не найдя выхода он…
Стоя перед пропастью, он делает шаг,  и Вы, Вы шагаете вместе с ним.
Он ушел, он…а Вы…Вы остались.* *(пауза)*

 *Сегодня я бы хотела поговорить с вами о деструктивном поведении подростков. Деструктивное поведение - это разрушительное поведение подростка. Нам оно больше известно как –*Суицид т.е. умышленное лишение себя жизни, сознательный акт самоуничтожения по собственной воле, совершаемое человеком в состоянии сильного душевного расстройства, когда собственная жизнь утрачивает для человека смысл. Сегодня я бы хотела заменить это слово на «Деструктивное поведение»

В последние время участились случаи деструктивного поведения среди детей и подростков, у нас в районе, и это вызывает тревогу, как у родителей так и учителей
Слыша такие новости , мы с вами впадаем в шоковое состояние, либо возмущаемся  таким фактам. И нам хочется попытаться понять подростков. Попытаться разобраться, а что же происходит и как помочь подростку.

 В 2019 году зарегистрировано 1340 попыток и случаев деструктивного поведения среди несовершеннолетних, из них 211 - покончили жизнь.

Чаще всего подвержены:

* подростки, которые по тем или иным причинам считают себя виновными в проблемах близких людей;
* девочки – подростки, имеющие межличностные любовные конфликты;
* подростки, страдающие тяжелыми соматическими или психическими заболеваниями;
* подростки с повышенной тревожностью, зацикленные на негативных эмоциях, депрессивные

 Депрессия – одно из наиболее часто встречающихся расстройств душевной сферы. Дословно депрессия переводится как «угнетение», «подавление». Наибольшая опасность депрессии – это возникновение саморазрушительного поведения.

* Особенности проявления депрессии у детей и подростков:
·        Сниженное настроение – от лёгкой грусти до полного отчаяния. Может наблюдаться печаль, тоска, апатия (безразличие, снижение активности), чувство душевной боли. Проявляется это в грустном выражении лица, частых глубоких вздохах, пессимистичных высказываниях.
·        Нарушение сна (затрудненное засыпание, ночные или ранние пробуждения, чуткий, прерывистый сон, либо, очень глубокий).
·        Повышенная утомляемость.
·        Повышенный уровень тревоги, беспокойства.
·        Возможно повышение агрессивных реакций – конфликтность. Раздражительность. Вспыльчивость.
·        Снижение иммунитета.
·        Снижение памяти, работоспособности. Нарушение внимания. Снижение умственных способностей.
·        Погруженность в печальные переживания, сниженная самооценка, пессимистическое восприятие будущего.

Причины данного расстройства неоднородны. Лечение, как правило, назначает психотерапевт или психиатр как амбулаторное, так и в стационарное.

Выделяют 3 вида деструктивного поведения: истинный, скрытый и демонстративный.

Истинный.

Никогда не бывает спонтанным. У подростка намеренное, обдуманное

поведение, направленное на реализацию самоубийства, иногда долго

вынашиваемое.

Такому поступку всегда предшествуют угнетенное настроение, депрессивное состояние или просто мысли об уходе из жизни. Причем окружающие, даже самые близкие люди, нередко такого состояния человека не замечают. В оставленных записках звучит мотив собственной вины, забота о близких, которые не должны чувствовать причастность к совершенному действию.

Скрытый т.е. завуалированное.

Когда ребенок погибает от внешних сил, по большей части им же спровоцированных. Например, рискованная езда, занятия экстремальными видами спорта и даже алкогольная или наркотическая зависимость…

И сколько угодно можно твердить человеку о том, что все это опасно для жизни, как правило, именно этой опасности они жаждут.

Демонстративное это способ привлечь внимание к своей личности, оказание

давления на окружающих лиц с целью изменения конфликтной ситуации в

благоприятную сторону.

Большинство, как правило, хотели вовсе не уйти из жизни - а только достучаться до кого-то, обратить внимание на свои проблемы, позвать на помощь.

Какие же причины деструктивного поведения среди подростков:

1. *Проблемы и конфликты в семье* ( развод, насилие в семье, нарушения общения с близкими, семьей)

Отношения детей с родителями – к сожалению, не всегда строятся на фундаменте открытых, полностью искренних отношений, которые являются надежной защитой от многих суровых испытаний, с которыми встречаются подростки в наше время.

Это отчаянный призыв о помощи, как последняя попытка привлечь внимание родителей к своим проблемам, пробить стену непонимания между младшим  и старшим поколением.

2. *Конфликты в общении с друзьями, проблемы в школе* обычно связаны с неуспеваемостью или плохими отношениями с учителями или классом. Эти проблемы обычно не являются непосредственно причиной, но они приводят к понижению общей самооценки учеников, появлению ощущения не значимости своей личности, к резкому снижению сопротивляемости стрессам и незащищенности от негативного влияния окружающей среды.

3.*Несчастная любовь.*

Из-за постоянных конфликтов с родителями и отсутствия контактов с ними, в качестве компенсации плохих отношений в семье возникает зависимость от сверстников, особенно противоположного пола. В этом случае часто бывает, что отношения с другом или подругой становятся столь значимыми и эмоционально необходимыми, что любое охлаждение в привязанности, а тем более измена, воспринимается как невосполнимая утрата, лишающая смысла дальнейшую жизнь.

4.*Страх перед будущим, одиночество*

5.*Потеря смысла жизни*

6.*Подражание кумирам*

Мотивы:

Призыв*. Способ попросить помощи.*

Уход от проблем, *потерял надежду изменить жизнь к лучшему.*

Месть. *Попытка сделать больно другому человеку: «Они еще пожалеют»*

Самонаказание. *Ребенок решает, что он не заслуживает права жить.* *Желание облегчить жизнь своей семье.*

Бегство от наказания.

Существуют и признаки саморазрушительного поведения:

Словесные признаки

Часто говорит о своем душевном состоянии.

Шутит на тему самоубийства. Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки.

Приведение дел в порядок.

Прощание.

Демонстрируют радикальные перемены.

Ситуационные признаки.

Социально изолирован.

Живет в нестабильном состоянии.

Ощущает себя жертвой насилия.

Перенес тяжелую потерю.

Как же предотвратить это ? И какова родителей и учителей в профилактике деструктивного поведения?Учреждение образования, где подростки проводят треть дня, представляется идеальной средой для проведения профилактической программы.

Первый уровень –общая профилактика

Создание общих школьных программ психического здоровья, здоровой среды в школе, так чтобы дети чувствовали заботу, уют, любовь. Организация внеклассной воспитательной работы. Разработка эффективной модели взаимодействия школы и семьи, а также школы и всего сообщества.

Второй уровень- первичная профилактика

1.Диагностика депрессивного и невротического состояния подростков

2.Индивидуальные и групповые занятия по обучению проблем-разрешающего поведения, поиска социальной поддержки, ее восприятия и оказания, повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.

3.Классные часы, круглые столы, стендовая информация

Третий уровень – вторичная профилактика

Оповещение, возможность проконсультироваться

с психологом, внимание к эмоциональному климату в школе и его изменению. психотерапевтическая коррекция, обеспечивающая профилактику образования конфликтно-стрессовых переживаний.

Это со стороны школы, но и родители каждый должен быть внимательней к ребенку. Главной причиной появления детей с деструктивным поведением является неспособность родителей эффективно воспитывать своих детей, недостаток знаний у родителей о том, как заниматься их воспитанием, чрезмерная занятость родителей, недостаток контроля с их стороны, частые конфликты в семье, нежелание заниматься полноценным воспитанием детей; авторитарное воспитание (излишний контроль и запреты со стороны родителей.)

Наша с вами задача- улучшить психоэмоц. сотояние ребенка

Во-первых работу по профилактике необходимо начинать с младшего звена, следить за удовлетворенностью ребенка вначале, чтобы потом, когда он станет семиклассником, он не захотел расстаться с жизнью.

Во-вторых, необходимо наладить работу нам с вами, вывести на новый уровень- не просто просвещение, а «разговор» на понятном им языке о том, КАК можно наладить взаимоотношения с ребенком, уберечь его от той боли, которую зачастую причиняют взрослые *(здесь можно остановиться на Вашей памятке для родителей, показать ее, рассказать о рекомендациях).*

Уважаемые родители и педагоги! Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы. Учите разрешать их, внушайте оптимизм. Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Не стоит полагаться на время - что все само собой пройдет и наладится. Проявите бдительность.

* Воспитывать у подростков позитивный взгляд на все аспекты жизни
* Вовлекать подростков в полезные виды деятельности
* Подросток должен помнить о том, что в трудной жизненной ситуации он может обратиться к людям, которым доверяет: родителям, классному руководителю, психологу.
* Всё в жизни можно исправить пока ты жив !!!

Совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".