

# **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

по раннему выявлению и реагированию  
на деструктивное поведение  
несовершеннолетних,  
в том числе суицидальное

## ЧТО ТАКОЕ ДЕСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ?

**Деструктивное поведение** — это действия (словесные или практические), направленные на разрушение внешних и внутренних структур; стремление человека нарушить свою внутреннюю гармонию, нанести вред себе или окружающим.

Проявления у несовершеннолетнего деструктивного поведения могут стать источником повышенной опасности как для него самого, так и для его близких, окружающих, общества в целом. Игнорирование или несвоевременное выявление взрослыми признаков деструктивного поведения у ребенка нередко приводит к причинению им физического вреда самому себе, окружающим, суициdalным поступкам, появлению зависимостей (токсикомания, алкоголизм и иные).

### **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!**

**За некоторые деструктивные действия  
несовершеннолетних законодательством Российской  
Федерации предусмотрена административная или  
уголовная ответственность.**

# **ПРОЯВЛЕНИЯ ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

## **ПО ОТНОШЕНИЮ К ОКРУЖАЮЩИМ И ВНЕШНЕЙ СРЕДЕ**

- намеренное нарушение социальных отношений (революционные действия, протестные движения с агрессивными проявлениями, экстремизм)
- причинение физического ущерба другим людям
- моральное унижение других людей (травля)
- сквернословие (использование нецензурной лексики)
- экоцид (нанесение вреда объектам природы)
- вандализм
- жестокое обращение с животными

## **ПО ОТНОШЕНИЮ К СЕБЕ**

- действия с риском для жизни и здоровья (паркур, зацепинг и т.п.)
- суицидальное поведение
- интернет-зависимость
- употребление ПАВ, алкоголя
- чрезмерное видоизменение своего тела (татуировки, пирсинг и т.д.)

## **ПРИЗНАКИ ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ НАСТОРОЖИТЬ**

**Деструктивное поведение связано с комплексом сочетающихся психологических, поведенческих и внешних факторов риска.**

**Наличие одного или нескольких из приведенных ниже признаков может быть временным проявлением, случайностью, но должно привлечь внимание родителей!**

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ**

- повышенная возбудимость, тревожность, перерастающая в грубость и агрессию
- склонность к депрессиям
- утрата прежнего эмоционального контакта с близкими людьми
- неспособность сопереживать, сочувствовать другим
- стремление быть в центре внимания «любой ценой»
- стремление показать свое «бесстрашие» окружающим
- избегание зрительного контакта (уводит взгляд, предпочитает смотреть вниз)
- проявление навязчивых движений
- отчужденность, нелюдимость в школьной среде, отсутствие друзей, низкие навыки общения

### **ИЗМЕНЕНИЯ ВО ВНЕШНЕМ ВИДЕ И ПОВЕДЕНИИ**

- неряшливость и неопрятность
- появление ран, царапин, синяков, ссадин
- использование деструктивной символики во внешнем виде (одежда с нецензурными, агрессивными или запрещенными надписями и изображениями)
- конфликтное поведение с учителями, сверстниками, участие в травле
- жестокое обращение с животными, со сверстниками (частое участие в драках), другими людьми
- участие в неформальных асоциальных группах сверстников

- трансляция деструктивного контента в соцсетях
- проявление интереса к неприятным зрелищам, фильмам ужасов, частый просмотр фильмов со сценами насилия, суицида
- увлечение компьютерными играми, содержащими сцены насилия и жестокости
- участие в поджогах, «играх» с легковоспламеняющимися и взрывоопасными веществами
- навязчивое рисование (рисует жуткие и пугающие картины либо просто заштриховывает бумагу)
- пассивный протест (уходы из дома, бродяжничество, отказ от приемов пищи, отказ от речевого общения)
- коллекционирование и демонстрация оружия (чаще всего ножей)
- резкие и внезапные изменения в поведении (отказ от обучения, участия в школьных мероприятиях, секциях, пропуски школьных занятий, потеря интереса к любимому учебному предмету)
- использование в речи новых, нехарактерных для Вашего ребенка выражений, слов, терминов, криминального сленга; манера говорить производит впечатление «заезженной пластинки» из-за повторяющихся, как будто заученных текстов
- ребенок срочно (внезапно) выходит из дома под различными предлогами в позднее время суток (обычно курьеры-закладчики наркотиков работают по внезапно появившимся заказам в темное время суток)

**Единовременное наличие нескольких признаков из списка может свидетельствовать о риске участия подростка в деструктивных течениях. Чтобы справиться с возникшей проблемой, родителю нужно понять, что вызвало такое поведение ребенка, какова причина деструктивного поведения.**

## **ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫЯВЛЕНИИ ТРЕВОЖНЫХ СИГНАЛОВ ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

- обратиться за психологической помощью
- переключить внимание и активизировать положительные качества и внутренний потенциал ребенка, мотивировать на социально-позитивное и законопослушное поведение
- проявить к ребенку ласку и заботу, постараться открыто обсудить причины поведения, появления деструктивных признаков, но при этом не допускать в речи осуждающих фраз и не обвинять его в совершении чего-либо предосудительного
- рассказать о своих проблемах и переживаниях в его возрасте, о собственном отношении к выявленной проблеме (к наркотикам, жестокости, травле, протестным движениям и др.)
- принять меры по кратковременному изменению информационной среды несовершеннолетнего, обеспечить совместный с ним досуг в течение нескольких дней – внезапная пропажа ребенка из поля зрения лица, вовлекающего в деструкцию, часто влечет прекращение дальнейшего «сотрудничества»)

## РОДИТЕЛЬ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ ДЕСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА, ЕСЛИ

- ведёт вместе с ребенком здоровый образ жизни
- проводит с ребенком совместный культурный досуг, способствует творческому самовыражению ребенка
- воспитывает ребенка в доверительных отношениях, развивает у него позитивное мышление, помогает в разрешении межличностных конфликтов без негативных последствий
- учит ребенка общению с другими людьми, взаимодействию в команде, управлению своими эмоциями
- поощряет стремление ребенка к созиданию, желание делать что-то своими руками (как альтернатива разрушению)
- поощряет участие ребенка в детских и молодежных движениях и объединениях, способствующих его социализации, самоопределению, выявлению интересов, занятию позитивными видами деятельности
- заботится о гражданско-патриотическом воспитании, формирует чувство отторжения насилия, создает негативный образ и формирует эмоциональное неприятие экстремистских формирований и их лидеров

## **КАК НЕ ДОПУСТИТЬ СУИЦИД У ПОДРОСТКА. ЧТО В ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКА ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ**

- ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя, или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца
- рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью
- резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей
- у подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность
- наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников

## ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ, НА КОТОРЫЕ НАДО ОБРАТИТЬ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ

- ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми
- несчастная любовь или разрыв романтических отношений
- отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях)
- объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание)
- личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье)
- нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия)
- резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства)

## ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ ОНИ ОБНАРУЖИЛИ ОПАСНОСТЬ

- если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Не игнорируйте ситуацию! Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно
- обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком

## ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ, ЧТОБЫ НЕ ДОПУСТИТЬ ПОПЫТОК СУИЦИДА

- расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым
- придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!
- помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагressию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его
- говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент
- узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему

составить конкретный (и реалистичный) план действий

- говорите с ребенком на серьезные темы: «Что такое жизнь?», «В чем смысл жизни?», «Что такое дружба, любовь, смерть, предательство?» Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной
- сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – это та ценность, ради которой стоит жить. Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения
- лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями

- дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи
- проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.
- найдите баланс между свободой и несвободой ребенка. Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность.

## **НАЛАДИТЬ КОНТАКТ С РЕБЕНКОМ ПОМОГУТ СЛЕДУЮЩИЕ ПРИЕМЫ**

### **● «АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ»**

В подростковом возрасте повелительное наклонение при общении («Пора спать!», «Убери телефон», «Выключай компьютер!») вызывает агрессию, обиду. Подросток прекрасно различает, слушаете ли Вы его или сделали вид, что участвуете в разговоре. Всего несколько минут внимательного активного слушания могут Вам помочь. Задавайте вопросы, на которые невозможно ответить «да» или «нет», предполагающие развернутый ответ («Как?», «Какой?», «Почему?», «Каким образом?»). Выражайте словами свое эмоциональное состояние или состояния ребенка: «Меня очень волнует...», «Я вижу, тебя огорчает, что...», «Тебе грустно (тревожно, плохо, обидно), я чувствую. Почему?». При «активном слушании» ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.

### **● «КОНТАКТ ГЛАЗ»**

Чтобы разговор «состоялся», Ваш взгляд должен встречаться со взглядом ребенка около 60 – 70% всего времени общения. Взгляд, выражение лица — это возможность проявить теплые чувства друг к другу. Вспомните, первая улыбка на лице младенца появляется в ответ на Ваше лицо и улыбку. Тревожные, неуверенные дети больше всего нуждаются в контакте глаз. Ласковый взгляд, теплая улыбка, переданная взглядом, выражение лица — эта информация также отпечатывается в сознании ребенка, как и сказанные слова.

### **● «ТАКТИЛЬНЫЙ КОНТАКТ»**

Для ребенка очень важен физический контакт. Обнимайте Вашего ребенка не менее четырех раз в день. Многие родители не понимают, как важно для ребенка, когда его обнимают, прижимают к себе, тормошат, целуют. Не бойтесь, что заласканному ребенку будет в жизни трудно. Теплые прикосновения смягчают душу и снимают напряжение. Возня, борьба, похлопывание по плечу, потасовки, шутливые бои позволяют мальчику чувствовать мужскую поддержку отца. Для мальчика эти «медвежьи шалости» не менее важны, чем для девочки «телячьи нежности».

По мере того, как дети растут, они становятся все более нетерпимыми к спонтанным ласкам, но иногда у них возникает острая потребность в родительской любви, выражаемой через телесный контакт, нежность и ласку, поэтому очень важно не пропустить такие моменты.

## ОРГАНИЗАЦИИ, КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

1. Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно) <https://telefon-doveria.ru/about/> тел.: 8–800–2000–122
2. Линия помощи «Дети Онлайн» — служба телефонного и онлайн-консультирования оказывает психологическую и информационную поддержку детям и подросткам, столкнувшимся с различными проблемами в Интернете <http://detionline.com/> тел.: 8–800–25–000–15 КУДА СООБЩИТЬ ОБ ОПАСНОМ КОНТЕНТЕ И ОБ ОБНАРУЖЕННОЙ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ ИНФОРМАЦИИ, ПРИЧИНЯЮЩЕЙ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ И РАЗВИТИЮ РЕБЕНКА выявления опасного Интернет-ресурса, а также если Ваш ребенок сообщил информацию о других детях, которые играют в опасные «квесты», входят в сомнительные сообщества в социальных сетях, сообщите об этом!
3. Полиция России: 02 (102, 112).
4. Роскомнадзор <https://eais.rkn.gov.ru/feedback/> Автономная некоммерческая организация «Центр изучения и сетевого мониторинга молодежной среды» <https://www.cism-ms.ru/ob-organizatsii/>
5. Ленинградский центр диагностики и консультирования 881370 5 22 10
6. ЛОГАУ "Лужский КЦСОН" 88137222660