

Деструктивное поведение



В психологии поведение разделяется на две основные категории: **конструктивное и деструктивное поведение** или нормальное и аномальное. Аномальное поведение, из которого вытекает деструктивное поведение, характеризуется тем, что является не одобряемым со стороны общества, нестандартным, а порой даже патологическим. Оно может являться отклонением, с точки зрения социальных, медицинских и психологических установок.

Важно! Деструктивное поведение человека лежит между нормой и общественной патологией.

Деструктивная модель поведения

Деструктивная модель поведения обладает рядом особенностей:

- вызывает у большинства людей негативную, отрицательную оценку;
- не соответствует социальным нормам;
- приносит ущерб, как личности, так и окружающим людям;
- выступает в качестве ответа на нестандартную ситуацию;
- связана с отрицательной направленностью личности;
- развивается в результате отсутствия социальной адаптации;
- имеет свои собственные индивидуальные черты.

Основу модели разрушительного поведения составляют:

- отсутствие мотивации;
- неадекватность;
- дезадаптивность;
- аутичность;
- отсутствие результативности.

Причины деструктивного поведения

Любая модель поведения закладывается и формируется в детстве. В возрасте 4-5 лет ребёнок усваивает информацию, которая будет определять его взаимоотношения с окружающими. Полноценная семья, члены которой проявляют заботу и внимание друг к другу, благотворно влияет на формирование детской психики, закладывает

конструктивные поведенческие основы. Таким образом, люди, не получившие грамотного воспитания, любви и тепла, находятся в группе риска.

Важно! Часто дети перенимают деструктивную модель поведения своих родителей.

Учёные пришли к выводу, что деструктивное поведение успешно развивается на фоне следующих факторов:

- наличие массовых социальных отклонений (алкоголизм, преступность, бюрократизм);
- ситуативные отклонения (наличие спекуляций, браков по расчёту и т. д.);
- ослабление мер общественного воздействия (снижение уровня осуждения, критики со стороны);
- либерализация мер борьбы с деструктивным поведением (отсутствие штрафов и наказаний за проступки и отклонения).

Виды деструктивного поведения

В основном психологи разделяют деструктивное поведение на две большие группы:

- **делинквентное поведение**(выход за правовые рамки, нарушения закона);
- **девиантное поведение**(несоответствие общепринятым нормам морали и нравственности).

Деструктивное поведение может выражаться в виде следующих симптомах:

- агрессивное поведение по отношению к людям;
- враждебность при общении;
- склонность к разрушению вещей;
- желание расстроить уклад жизни близких;
- отсутствие возможности испытывать эмоции;
- угроза чужой и собственной жизни.

Социально-деструктивное поведение

Социально деструктивное поведение связано с социальной дезадаптацией – отсутствием понимания правил, по которым существует и функционирует человеческое общество. Человек, который демонстрирует **деструктивное и асоциальное поведение**, не в состоянии найти себя в обществе. Тем самым разрушительный характер его поведения только усиливается. Социально-деструктивные паттерны его поведения могут выражаться следующим образом:

1. **Социальная и личностная дискредитация.** Подрыв репутации или авторитета личности. Склонность к критике, осуждению. Открытое оскорбительно-непочтительное поведение.
2. **Конкуренция.** Деструктивное поведение может быть вызвано опасением за свои позиции в коллективе, что приводит человека к попыткам самоутверждения через других членов этого коллектива.
3. **Уход от искреннего общения.** Личность, демонстрирующая разрушительные паттерны поведения, избегает открытого общения. Вряд ли он сможет адекватно ответить на прямой вопрос «зачем ты ведёшь себя таким образом?»

Профилактика деструктивного поведения

Работа по предотвращению деструктивного поведения должна начинаться с семьи и школьного образования. Именно в этом возрасте детям необходимо закладывать те идеалы, которые станут для них проводниками в мире взрослых людей.

Важно! Основная сложность, с которой сталкиваются родители и педагоги, заключается в том, что дети с деструктивными паттернами считают своё поведение нормой.

Психологи, работающие с детьми, дают несколько советов, которые помогут вырастить полноценную личность, вписывающуюся в социальные рамки:

1. **Поймите своего ребёнка.** Первое, что необходимо сделать родителю и педагогу, это понять, почему ребёнок действует именно так, почему он демонстрирует деструктивное поведение.
2. **Создайте баланс на уровне надо-могу-хочу.** Чтобы привить ребёнку полезные привычки (от чтения книг, до ежедневных походов в школу), необходимо соблюсти пропорцию между необходимостью, возможностью и желанием ребёнка это делать. Учитывая эти параметры, и объяснив ему, зачем нужно делать так, а не иначе, можно добиться того, что ребёнок выйдет из автоматического следования нормам и приобретёт мотивацию к их выполнению.
3. **Активируйте личностные ресурсы подростка.** Помогите ребёнку реализовывать себя в разных направлениях деятельности. Экспериментируйте, добивайтесь того, чтобы он нашёл себе занятие по душе. Это благоприятно скажется на процессах его социальной адаптации.
4. **Решайте задачу взросления.** Инфантильное расстройство личности часто становится фактором риска для появления аутодеструктивного поведения. Помогите ребёнку постепенно становиться взрослым. Создайте ему условия для безболезненного перехода в мир ответственности и самостоятельного принятия решений.
5. **Проявляйте меньше агрессии.** Старайтесь терпимее относиться к промахам своего ребёнка. Вместо того, чтобы ругать его, объясните где он ошибся, и покажите на личном примере, как надо было сделать.
6. **Использовать телесно-ориентированный подход.** Психологи советуют научиться работать со своим телом, понимать его, дифференцировать эмоции и их локализацию в организме. Это поможет ребёнку в процессе самоидентификации, научит его понимать себя и других.