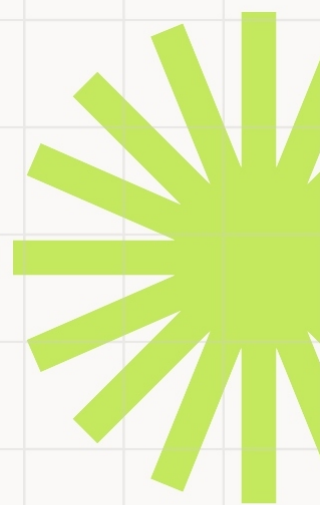


ДЕСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ - ЭТО

Деструктивное поведение — это действия, которые наносят вред:

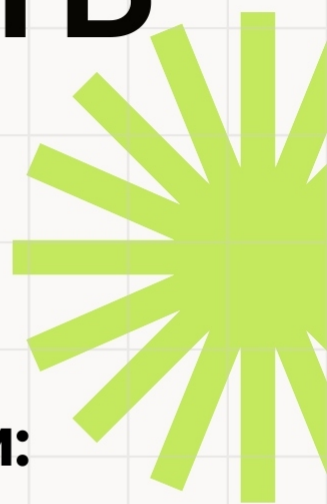
- самому человеку (саморазрушение, рискованные поступки);
- окружающим (агрессия, травля);
- отношениям (ссоры, разрыв связей);
- обществу (нарушения закона, вандализм).



Понимание проблемы —
первый шаг к её решению.



НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?



Ранние «звоночки» могут быть такими:

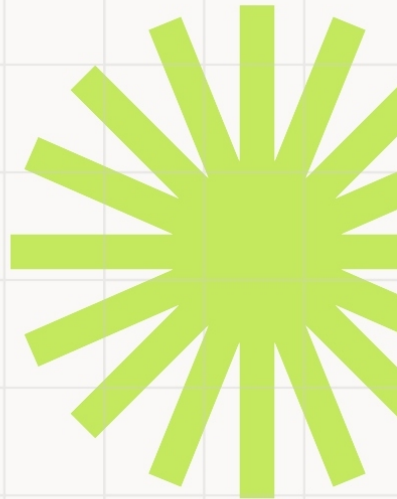
- 1/ резкие и частые перепады настроения;
- 2/ изоляция от друзей и семьи;
- 3/ проявление агрессии (словесной или физической);
- 4/ пренебрежение к своему внешнему виду и гигиене;
- 5/ интерес к темам насилия или самоповреждения;
- 6/ необъяснимые травмы или пропажа вещей.



Чем раньше заметить — тем проще помочь.



ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ?



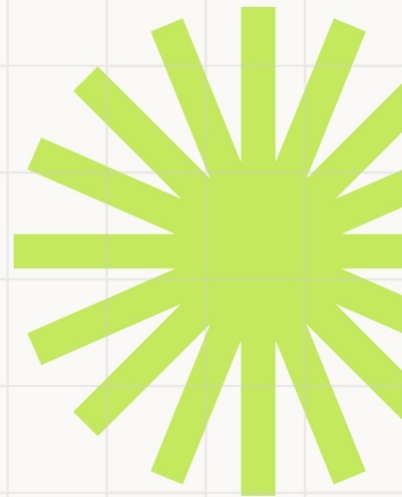
Часто деструктивное поведение — это **крик о помощи**. Его могут вызвать:

- трудности в семье (конфликты, отсутствие поддержки);
- проблемы в школе или на работе (травля, неудачи);
- стресс и неумение справляться с эмоциями;
- влияние плохой компании;
- психологические трудности или травмы.

За поведением почти всегда стоит причина.



КАК ПОМОЧЬ БЛИЗКОМУ?



Если вы **заметили тревожные признаки** у друга или родственника:

- 1) Выберите подходящий момент для спокойного разговора.
- 2) Говорите без осуждения, используйте «Я-сообщения»: «Я беспокоюсь за тебя, потому что...».
- 3) Внимательно выслушайте, дайте человеку выговориться.
- 4) Предложите свою поддержку и помощь в поиске решения.



Искренняя забота может стать опорой.



ЗДОРОВЫЕ АЛЬТЕРНАТИВЫ



Вместо разрушительных действий попробуйте:

- физическую активность (прогулка, спорт);
- творчество (рисование, музыка, ведение дневника);
- разговор с тем, кому доверяете;
- техники релаксации (глубокое дыхание, медитация);
- переключение на полезное дело (уборка, помощь другим).



Есть много способов выплеснуть эмоции без вреда.

