**ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК И ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

**1.**

 Среди основных вредных **привычек выделяют**:

* Алкоголизм,
* табакокурение,
* токсикомания
* наркомания.

Но также имеются и другие вредные привычки, к которым относятся:

* игромания;
* шопоголизм;
* переедание;
* обгрызание ногтей;
* ковыряние в носу;
* хруст пальцами;
* отстукивание ритма руками или ногами и другие.

**Лучшая профилактика вредных привычек – здоровый и активный образ жизни.**

**2.**

**Деструктивным поведением** называется поведение, изменяющее социальные группы и личности путем их разрушения и причинения им  вреда.

**Аутодеструктивным поведением** называется причинение вреда самому себе и оно  рассматривается зачастую отдельно от деструктивного.

Деструктивное поведение имеет множество форм проявления и может быть направлено на разрушение межличностных отношений, окружения и даже самого себя.

По отношению к социальным объектам, деструктивное поведение можно разделить**на несколько видов:**

* **Интраперсональное:** человек проявляет пренебрежительное отношение к себе, употребляет алкоголь или запрещенные вещества, не следит за внешним видом, не соблюдает безопасность при использовании технических средств или во время вождения автомобиля. Часто изолируется от всех, предпочитает не общаться с окружающими людьми и склонен к излишней публичной [самокритике](https://4brain.ru/blog/%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0/). Свои переживания и психологическую нестабильность выражает во внешнем виде: делает татуировки, шрамы и т.д.
* **Интерперсональное:** деструктивное поведение проявляется по отношению к другим людям. Человек выражает всяческое неуважение к собеседнику, старается понизить его значимость, за счет этого он повышает свою [самооценку](https://4brain.ru/blog/10-shagov-k-zdorovoj-samoocenke/). Сюда относятся оскорбления, угрозы, клевета и т.д.
* **Метаперсональное:** деструктивная личность отказывается выполнять свою роль, например, трудовую или семейную. Это проявляется в форме [моббинга, буллинга](https://4brain.ru/blog/bulling-i-mobbing-prichiny-napadok-i-formy-ih-proyavlenija/) по отношению к участникам группы, в которой состоит человек, межгрупповых конфликтах, массовых беспорядков, невыполнения своих прямых обязанностей.

Ц.П.Короленко, советский и российский психиатр, разделил расстройства поведения личности на два основных вида: **нестандартное** и **деструктивное.** Последнее, в свою очередь, делится на **внешнедеструктивное** и **внутридеструктивное.**

Внешнедеструктивное может быть **аддиктивным** – ситуация, когда человек пытается уйти от реальности с помощью применения запрещенных препаратов или каких-либо активный действий, и **антисоциальным** – в этом случае нарушаются законы и права других людей в форме аморального, безнравственного поведения.

**Внутридиструктивное** поведение делится на следующие типы:

* **Суицидальный:** человек решает свести счеты с жизнью или близок к этому шагу.
* **Конформистский:** деструктивная личность берет пример с авторитета, действует под влиянием кого-либо.
* **Нарциссический:** человек не обладает [эмпатией](https://4brain.ru/blog/%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%82%D1%8C-%D0%B2-%D1%81%D0%B5%D0%B1%D0%B5-%D1%8D%D0%BC%D0%BF%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%8E/), обесценивает отношения, уверен в собственном совершенстве и своим поведением всячески старается повысить свою самооценку, унизив при этом других.
* **Фанатический:** здесь речь идет о слепом следовании идеям, взглядам.
* **Аутистический:** человек изолируется от общества, живет в мире собственных иллюзий

К формам деструктивного поведения относят **экстремизм, терроризм, радикализм.** Ученые полагают, что все это звенья единой цепочки. Сначала появляется бескомпромиссная приверженность определенным взглядам и идеям **(радикализм**), потом эта приверженность приобретает крайние формы, появляется угроза безопасности жизни людей (**экстремизм)**. Далее ситуация набирает еще более серьезные обороты и приводит к фанатизму, в итоге совершаются террористические действия с целью достижения политических, религиозных и других целей насильственным путем.

Экстремизм среди молодежи в наше время стал массовым явлением. Подростки находятся на пороге новой жизни, сталкиваются с первыми препятствиями и проблемами, неопределенностью, отсюда повышенная тревожность, [стрессы](https://4brain.ru/blog/vygonjaem-stress-iz-zhizni-kak-pobedit-silnogo-vraga/). В таком состоянии человек способен на деструктивные поступки не только по своей воле, но и под влиянием других лиц.Есть множество классификаций форм деструктивного поведения, но все способы его проявления сопровождаются ухудшением уровня жизни человека, [когнитивными искажениями](https://4brain.ru/blog/7-cognitive-bias/), нарушением самооценки, психологической и эмоциональной нестабильностью.

**Скулшутинг** – это вооруженное нападение учащегося или стороннего человека на обучающихся внутри учебного заведения. За рубежом случаи стрельбы в школе известны с начала XX века. К сожалению, у подростков, устроивших тогда стрельбу в школе, появились последователи, которые стали повторять такие страшные поступки. Подростки наиболее подвержены влиянию, поэтому часто совершают поступки, аналогичные тем, о которых прочитали в книге или журнале, узнали из Интернета.

 **Буллинг** — это травля, агрессивное преследование одного человека другим (другими). Он может выражаться по-разному: от непристойных шуток и оскорблений до избиения. Какую цель преследуют те, кто травит? Основная цель — запугать жертву, подчинить ее себе. Нередко буллинг проявляется и в студенческой среде.Следует с самого первого дня пресекать любые насмешки над неудачами обучающихся. Также необходимо пресекать любые пренебрежительные замечания в адрес обучающихся. Если по каким-либо причинам репутация обучающегося испорчена, нужно дать ему возможность показать себя в выгодном свете.

**Любовь к жизни, стремление к знаниям, откровенность с родителями и педагогами, контроль своего психического и физического здоровья – лучший способ профилактики деструктивного поведения!**

 **3. Профилактика распространения криминальных субкультур.**

**Криминальная субкультура** - образ жизни, система идеологических, правовых, нравственных, философских, эстетических традиций, манера поведения, образ мышления и привычек лиц, совершивших преступление и отбывавших (отбывающих) наказание в местах лишения свободы, оправдывающий и восхваляющий опыт преступного поведения.

Наиболее распространенной среди несовершеннолетних и молодежи на территории Российской Федерации является криминальная субкультура, известная под аббревиатурой «АУЕ». «АУЕ» («Арестантское уголовное единство», «Арестантско-уркаганское единство», «Арестантский уклад един») - молодежная субкультура, пропагандирующая антисоциальный (преступный) образ жизни, навязывающая стереотипы и модели поведения, характерные для представителей криминального мира, находящихся в местах лишения свободы (далее - «АУЕ»).

Целями распространения идей «АУЕ» выступают:

* сбор средств для оказания материальной поддержки представителям криминального мира, находящимся в местах лишения свободы (пополнение «общака»);
* извлечение выгоды путем реализации товаров, произведенных в местах
* лишения свободы либо имеющих характерную для таких мест символику;
* вовлечение несовершеннолетних и молодежи в совершение преступлений правонарушений и ведение антисоциального образа жизни;
* использование несовершеннолетних и молодежи для участия в насильственных и незаконных протестных акциях.

Для данной криминальной субкультуры характерны следующие признаки:

* отрицание необходимости ответственности за преступления и правонарушения, «перенос» ответственности за свои поступки на других («не мы такие - жизнь такая», «сам виноват, напросился»);
* привлекательность быстрого обогащения за счет других лиц, которые явно «недостойны» имеющихся у них материальных благ;
* потребительское отношение к женщинам и старшим лицам; излишнее расточительство с целью «произвести впечатление»; нарочито эпатажное потребление спиртосодержащей продукции;
* пренебрежительное отношение к трудовой деятельности; противопоставление своих желаний требованиям закона;
* агрессия в отношении представителей власти, культ насилия.

К возможным каналам распространения криминальных субкультур относятся:

* онлайн-распространение - посредством информационно телекоммуникационной сети «Интернет»;
* офлайн-распространение - через несовершеннолетних и молодежь, освободившихся из учреждений уголовно-исполнительной системы.

В свете доминирующего положения информационно-коммуникационной сети «Интернет» в качестве источника информации, уместно обратить внимание на следующие интернет-порталы, посвященные криминальным субкультурам:

* видеоблоггинг на базе YouTube, прямо или косвенно затрагивающий проблематику АУЕ («Мопс дядя Пес», «Мопс и Компания», «Mops Kalkalich»);
* тематические каналы, такие как «Арестантский уклад един», «АУЕ за забором», «Криминал ТВ», «Воры в Законе тюрьма и понятия»;
* группы в социальной сети «VK», пропагандирующие ценности криминальной субкультуры «АУЕ».

 Активное вовлечение несовершеннолетних и молодежи в культурную, спортивную и общественную жизнь, реализация программ и методик, направленных на формирование законопослушного поведения несовершеннолетних и молодежи, оказание психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи обучающимся, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, в их развитии и социальной адаптации – таковы лишь некоторые **способы профилактики распространения криминальных субкультур в молодежной среде.**

В помощь родителям и детям:

* **www.растимдетей.рф** - навигатор для современных родителей — федеральный портал информационно-просветительской поддержки родителей :
* **8 (800) 444-22-32 -** горячая линия по оказанию помощи родителям (бесплатно, с 9.00 до 18.00 по рабочим дням):
* **8–800–2000–122** - Всероссийский Детский телефон доверия: Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей (бесплатно, круглосуточно).
* **8-800-600-31-14** - горячая кризисная линия для оказания психологической помощи
* несовершеннолетним и их родителям (законным представителям). Целью работы круглосуточной линии является работа с кризисным состоянием детей, родителей и других обратившихся с кризисной проблема
* **8–800–200-19-10** - Телефонная линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета

РФ: Дети, их родители, а также все неравнодушные граждане, обладающие информацией о совершенном или готовящемся преступлении против несовершеннолетнего или малолетнего ребенка, могут позвонить по бесплатному круглосуточному номеру телефона.

* **www.ya-roditel.ru** - Я — родитель: Портал для ответственных родителей и тех, кто хочет ими

стать, поддерживаемый Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

* **fond-detyam.ru -** Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации:
* **netaddiction.ru -** Портал «Интернет-зависимость»: Информационный портал о профилактике и лечении интернет-аддикций.
* **www.fcprc.ru** ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей»: Специализированные

страницы сайта Центра защиты прав и интересов детей «Твое право», «Информационная безопасность», «Ценность жизни» и «Ответственное поведение — ресурс здоровья» содержат полезные материалы, информацию о профилактике социально-негативных явлений