

Почему мы иногда действуем вопреки правилам?

*Педагог дополнительного образования, психолог, член международной
профессиональной ассоциации психологов*

Карпузова Людмила Викторовна

Как вы полагаете, что заставляет человека переступать установленные границы? Какие скрытые пружины запускают нарушение?

Подумайте о разных местах:



дом и семья



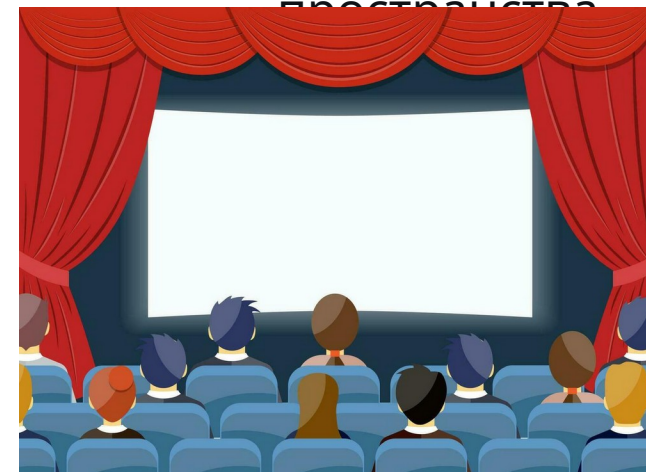
школьные коридоры и



улица и общественные



магазин



кинотеатры
и
концертные
залы

Нарушения редко рождаются на пустом месте.

Чаще всего они вырастают из:

- **Семейной среды** – что мы впитываем с детства.
- **Биологической предрасположенности** – особенности нервной системы и здоровья.
- **Подростковых «бурь»** – гормональные и личностные перестройки.
- **Разрыва социальных связей** – когда не к кому обратиться за поддержкой.

•Семья как первый «тренер» поведения

- Именно дома закладываются первые нормы. Если взрослые:
- теряют интерес к воспитанию,
- живут в ссорах и конфликтах,
- подают пример эгоизма или праздности,
- не умеют строить тёплые отношения, то ребёнок усваивает искажённые правила игры.

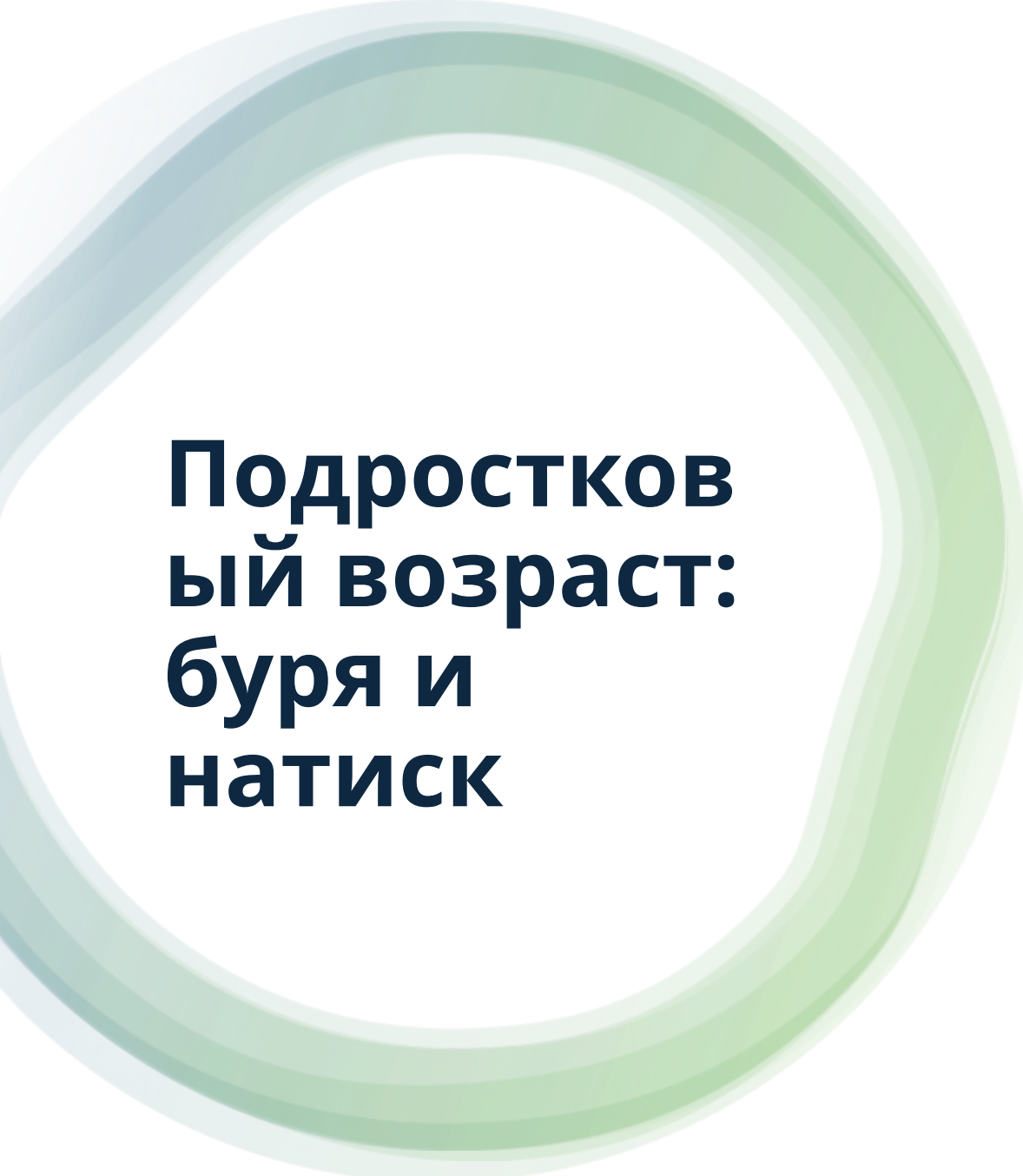


Что мы получаем «по наследству»

Не в смысле судьбы, а в смысле физиологии и психики:

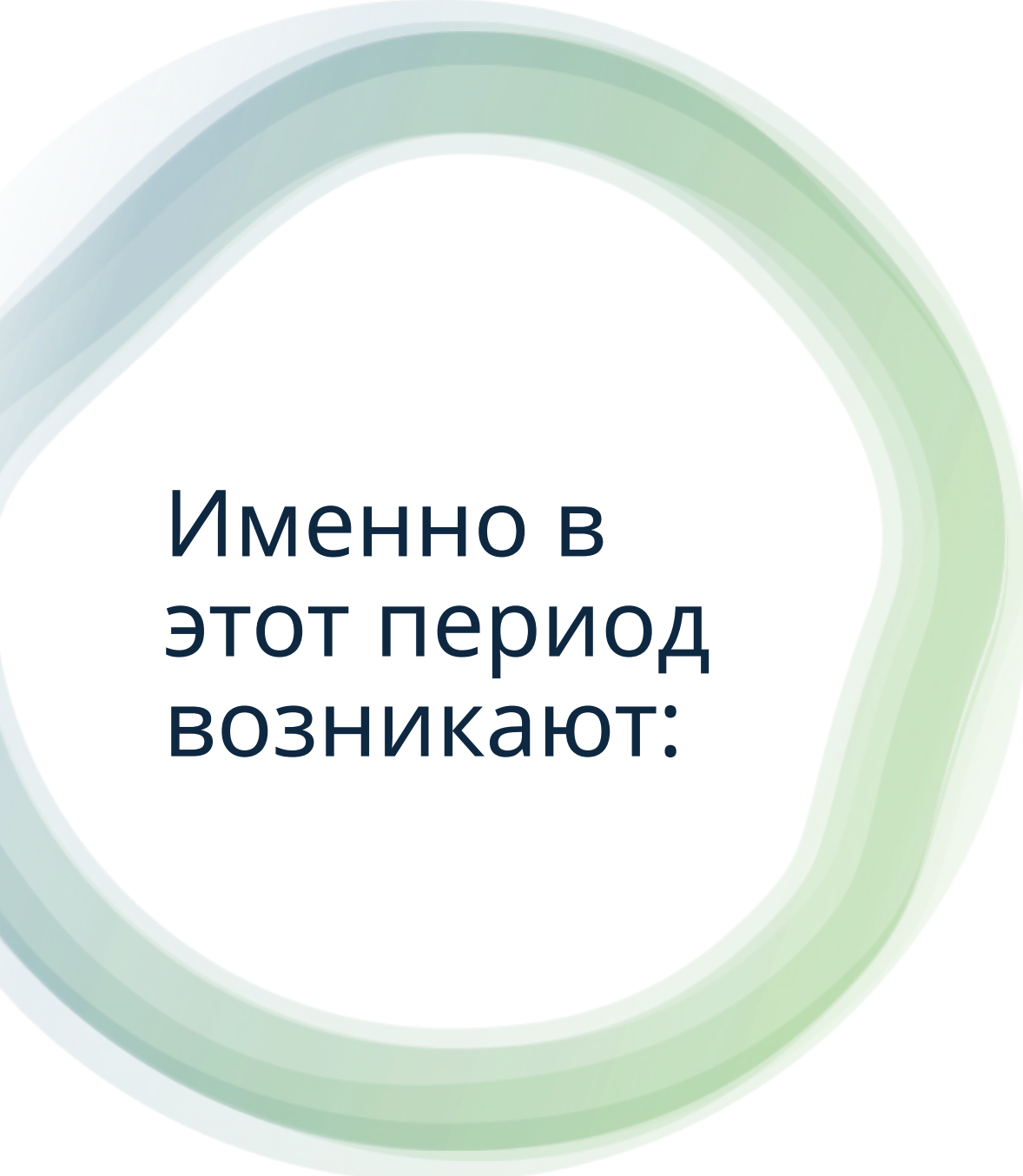
- особенности темперамента и импульсивности
- последствия родовых травм
- нарушения работы нервной системы
- хронические болезни, снижающие самоконтроль
- отягощённый анамнез (например, зависимость у близких родственников)
- Всё это не приговор, но повод для более внимательного отношения.





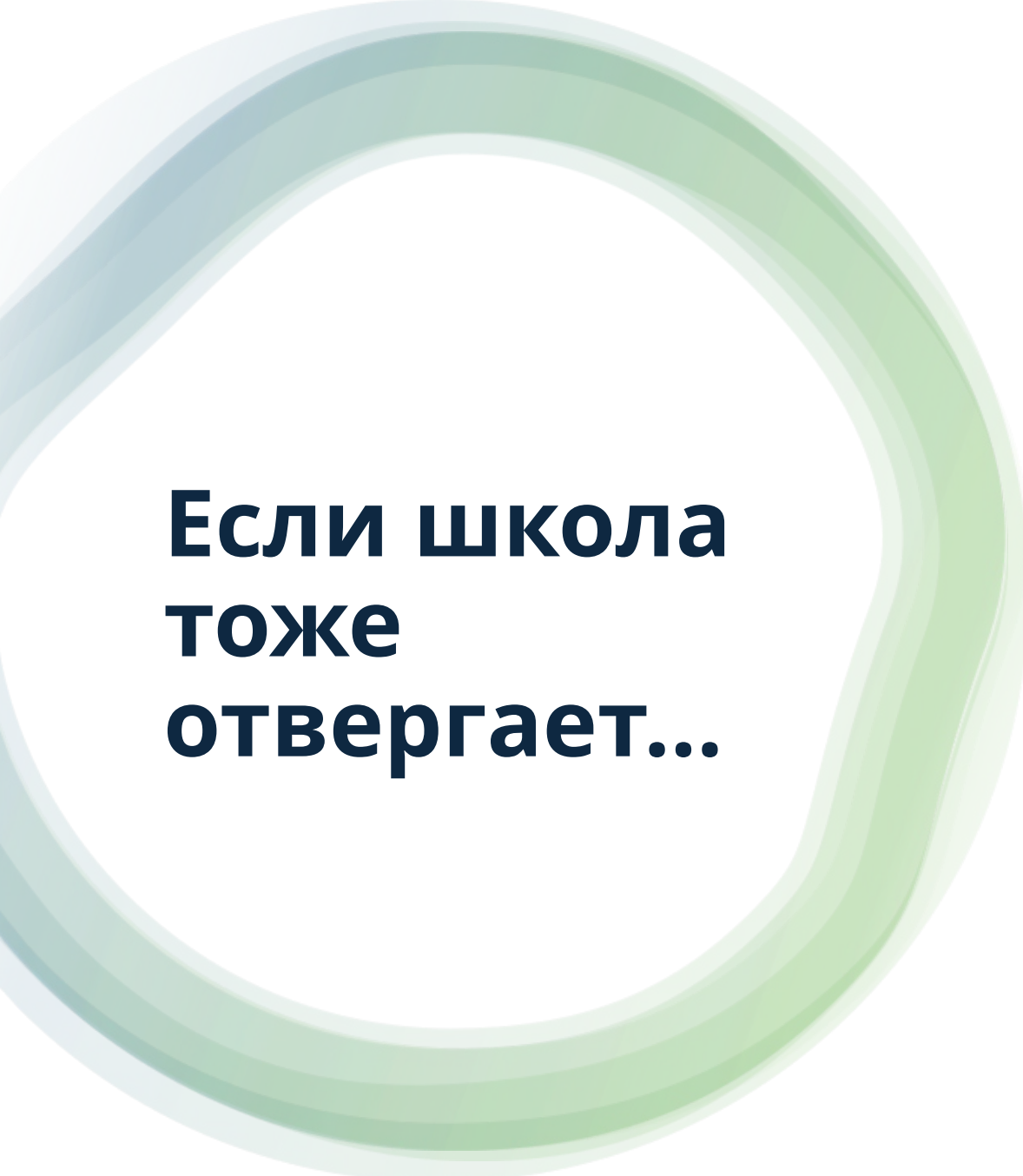
Подростков ый возраст: буря и натиск

- Это время, когда:
- гормоны «кричат» громче разума,
- хочется отделиться от взрослых,
- мнение сверстников становится законом,
- любая несправедливость ранит особенно остро.



**Именно в
этот период
возникают:**

- травля и изоляция в классе,
- вымогательство и давление,
- унижения и угрозы,
- принуждение к опасным действиям.



Если школа тоже отвергает...

- постоянные придирки и негативные ожидания от педагогов,
- обвинения во всех бедах класса,
- более строгое наказание за тот же проступок, чем другим.

Одиночество без связей

- Когда нет прочных ниточек, связывающих с семьёй, школой или хорошей компанией, в душе подростка поселяются:
- вечное желание бунтовать против любых авторитетов,
- чувство провала и безысходности,
- неспособность строить близкие отношения,
- поиск «своих» на стороне — часто в криминальной среде.



Три лица отклоняющегося поведения

В психологии выделяют три большие группы нарушений.



Против общества



Против морали



Против себя самого

Против общества

действия, запрещённые законом



- удары и издевательства над слабыми
- кражи
- хулиганство и порча имущества
- вандализм
- распространение запрещённых веществ

Против морали

нарушение общепринятых норм, не всегда уголовно наказуемых



- уходы из дома
- прогулы школы
- агрессия и ложь
- вымогательство
- нецензурная брань

Против себя самого

рискованное и саморазрушающее поведение



- курение и вейпинг
- алкоголь
- наркотики и токсикомания
- самоповреждения
- суицидальные мысли и попытки

• **Недисциплинированность: не просто «баловство»**

• **Почему возникает?**

• Переизбыток энергии, которую некуда деть

• Желание показать свою взрослость неуклюжим способом

• Упрямство как имитация силы воли

• Защита от давления, когда личность подавляют





•Что реально помогает?

- Спорт, нагрузки, свежий воздух
- Чёткий ритм учёбы и отдыха
- Увлечение, которое зажигает
- Круг друзей, где ценят, а не ломают



• **Грубость: крик души или щит?**

• **Чаще всего за грубостью стоят:**

• попытка завоевать авторитет среди сверстников

• месть за унижение со стороны взрослых

• защитная реакция на несправедливость

• обычная усталость

- **Как перестать хамить?**

- Учись уважать себя через реальные дела, а не через словесные войны

- Бери на себя ответственность и проявляй инициативу

- Не бойся попросить помощи у третьего человека (психолога, старшего друга)



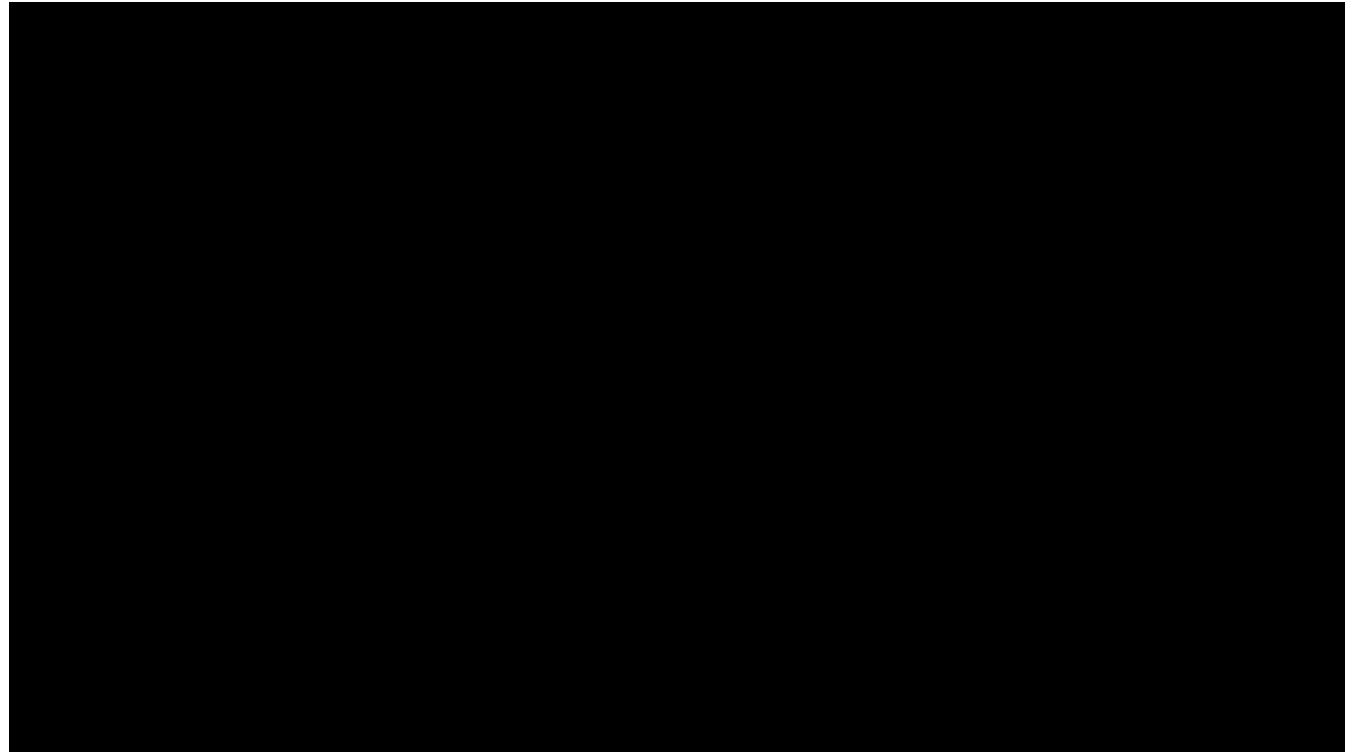
Агрессия и жестокость: откуда клыки?

- Причины бывают глубокими:
- последствия психических расстройств (редко, но бывает)
- примеры из окружения — ребёнок копирует тех, кто «решает вопросы силой»
- внутренняя боль: хочется ударить мир, который ударил тебя
- страх: нападаю первым, чтобы не напали на меня



Пути смягчения:

- учись говорить о своих обидах словами, а не кулаками
- осознанно тормози дикие импульсы
- избегай компаний, где жестокость считается нормой
- занимайся единоборствами с философией мира, а не драки
- при нарастающей агрессии, страхе, стрессе используй дыхательные техники





•Ложь: почему мы приукрашиваем?

- Враньё — не всегда злой умысел. Часто оно нужно, чтобы:
- привлечь внимание (даже негативное)
- избежать наказания
- выгородить друга (ложь во спасение)



•Как дружить с правдой?

•тренируй самонаблюдение:
замечай, когда начинаешь
врать

•держи слово — тогда не
придётся врать, чтобы скрыть
невыполненное обещание



- **Воровство: не только про вещи**
- Почему подросток берёт чужое?
- Ему катастрофически не хватает тепла и заботы
- Не объяснили разницу между «моё» и «чужое»
- Хочется острых ощущений, проверить себя «на слабо» в компании
- Завидует тем, у кого есть крутые гаджеты или одежда



•Что меняет ситуацию?

- Учись дарить тепло и помощь другим (волонтерство)
- Вникай в понятия честности, храбрости, риска
- Найди занятие, которое дарит драйв без нарушения закона



Мастер-класс «Мозговой штурм: как не стать нарушителем»

- 4 группы (команды) за 2 минуты придумывают **3 варианта поведения** (один — совсем плохой, второй — компромисс, третий — лучший).
- Капитан группы представляет варианты действий по ситуациям

Ситуации для работы в группе

- *«Друг уговаривает прогулять урок и пойти в парк. Он говорит: "Все так делают". Твои действия?»*
- *«В соцсетях кто-то написал гадость про твоего одноклассника. Все ставят лайки. Что сделаешь?»*
- *«Тебя обозвали. Очень хочется ударить. Как поступить?»*
- *«Ты случайно сломал школьный стул. Никто не видел. Что будет правильным?»*

Мини-импровизация «Гнев на сцене»

разыграть вспышку агрессии и её безопасное завершение

Ситуация: *«Тебя толкнули в столовой, и суп пролился на рубашку».*

Первая версия: герой кричит, лезет в драку — как бывает по привычке.

Вторая версия: герой делает **паузу**, говорит: **«Мне обидно, и я зол. Я сейчас уйду умыться, а потом поговорим»**. Уходит, глубоко дышит, возвращается и спокойно говорит: **«Ты сделал неприятно. Давай без толчков в следующий раз»**.

Оценить зрителям разницу в реакциях



Советы, которые помогают жить в ладу с самим собой и с другими

- Не показывай власть над тем, кто слабее. Сильный защищает, а не унижает.
- Строй дружбу с младшими братьями и сёстрами — это тренирует зрелость.
- Учись договариваться: приводи доводы, а не кричи.
- Следи, чтобы твои слова не расходились с делом.
- Если неправ — признай это открыто. Это не слабость, а сила.
- Уважай чужое мнение, но не теряй себя.