**Профилактика асоциального поведения**

Чтобы не допустить у ребенка развития асоциального поведения, нужно заниматься профилактикой. Психологи разработали ряд рекомендаций.

|  |  |
| --- | --- |
| **Рекомендация.** | **Как осуществлять.** |
| **Хвалить тогда, когда это уместно.** | Беспричинная похвала приводит к развитию эгоизма, вседозволенности и трудностям взаимодействия с коллективом. Хвалить ребенка нужно тогда, когда он действительно это заслужил (помог, сделал доброе дело, справился с чем-то самостоятельно). |
| **Выстраивать доверительное общение.** | У ребенка должна формироваться установка, что родители всегда ему помогут и никогда не осудят. Чтобы формировалось доверие, возникающие проблемы стоит решать в спокойной обстановке. |
| **Исправлять негативные черты поведения.** | Если родители заметили у ребенка неправильное поведение, то не нужно кричать на него, наказывать или бездействовать. Лучше спокойно объяснить, почему такое поведение недопустимо, привести несколько примеров. |
| **Подавать личный пример.** | Важно поддерживать в доме доброжелательную атмосферу, заботу и взаимное уважение, иначе ребенку негде будет этому научиться. |
| **Почаще проводить время вместе.** | Дети очень ценят время, которое можно провести вместе с семьей. Это помогает им расти общительными, контактными, дружелюбными. Стоит почаще устраивать семейные вечера, выбираться за город, придумывать совместные развлечения (чтение по ролям, настольные игры, домашние мастер-классы и соревнования, ассоциативные игры). |

Психика человека формируется именно в социуме, кругом коммуникации, от младенчества до глубокой старости. От общества нельзя отворачиваться, развитие если не останавливается, то сильно замедляется.

**Как избавиться от асоциальности – практика**

Развить собственную коммуникабельность и социальность можно, начать стоит прямо сейчас. Нужно ежедневно выполнять упражнения, а свои чувства, эмоции или даже опасения записывать в дневник. Это нужно для регулярности, повышения мотивации и отслеживания собственного успеха.

Поработать над своей самооценкой. Часто асоциальные люди не уверены в себе, поэтому избегают общения.

**Упражнение «Поделись улыбкою своей».** Асоциальные люди редко улыбаются, шутят, ведут себя расслабленно. Не стоит бояться делать этого. Если улыбаться людям и вызывать у них ответную улыбку, то и отношения с ними будут складываться лучше.

**Упражнение «Комплимент».** Настроить человека на положительный поможет комплимент. Важно, чтобы комплимент подчеркивал достижения человека. Это помогает создать хорошее настроение как сказавшему добрые слова, так и получившему.

**Методика «Проявление интереса».** В обществе принято интересоваться другими, искренне сопереживать им. Начать разговор может простой вопрос: «Как ты сегодня добрался до работы?» или «Как себя чувствует твой кот? Ему уже лучше?». Желательно, чтобы интерес к делам другого человека был искренним.

Отказаться от негативного мышления. Например, не стоит отчаиваться и винить себя за то, что не получилось найти много друзей. Лучше думать о том, что все еще впереди, и ситуацию можно исправить.

**Упражнение «Дайте три».** С негативными установками можно побороться необычным способом, к каждой негативной установке придумывать три положительных. Например, «Меня никто не любит, я совершенно никудышный человек». В противовес ей подойдут: «У меня есть хорошие черты и качества», «Скоро у меня будет много друзей» и «Я произвожу хорошее впечатление».

В дневнике напишите на каком уровне вы находитесь сейчас и что вы хотите исправить. Затем напишите план действий, какие упражнения и действия вы будете делать. Поделитесь в комментариях своими планами и успехами. Это поможет вам закрепить материал и замотивирует других участников.

Не всегда с асоциальностью получается работать самостоятельно. Если в жизни человека были серьезные травмирующие события (домашнее насилие, проживание в неблагополучной семье, потеря близкого человека), то за помощью стоит обратиться к психологу.

**Источник:** <https://psiholoog.ru/psihologiya-lichnosti/asocialnyj-chelovek>