КАК РОДИТЕЛЯМ ПОГОВОРИТЬ С ПОДРОСТКОМ О РИСКОВАННОМ ПОВЕДЕНИИ?

Подростковый возраст часто называют временем поиска границ — своих и чужих. И нередко эти границы проверяются через риск: зацепинг, опасные селфи, сомнительные челленджи, эксперименты с веществами, острые конфликты. Родителям такие поступки кажутся безрассудством, а подростку — способом заявить о себе, доказать, что он взрослый и смелый.

Важно снять с себя чувство вины. Если у Вашего подростка есть тяга к риску, это не значит, что Вы «что-то сделали не так», это возрастная норма, в которой сочетаются естественные потребности и особенности развития мозга.

Почему подростки рискуют?

1. Мозг ещё «достраивается». Зона, отвечающая за оценку последствий и самоконтроль (префронтальная кора), созревает позже, чем центры эмоций и поиска новизны. Поэтому «сейчас будет круто» в моменте звучит громче, чем «а что будет потом».

2. Потребность в признании. В подростковом возрасте мнение сверстников становится сверхзначимым. Если в компании риск считается признаком смелости, отказаться бывает страшно — кажется, что тебя сочтут слабым.

3. Соцсети усиливают эффект. Челленджи, эффектные кадры, лайки и просмотры создают иллюзию, что риск — это путь к популярности.

Какие формы рискованного поведения встречаются чаще всего?

1. Зацепинг и руфинг. Езда на подножках поездов, лазание по крышам ради фото и видео. Последствия могут быть необратимыми из-за одного неловкого движения.

2. Опасные селфи и челленджи. Кадры на краю, перед приближающимся транспортом, задержка дыхания на время и т.п. Желание получить максимум эмоций и лайков может стоить здоровья.

3. Эксперименты с веществами. «Просто попробовать», «все делают», «это не так страшно». Организм подростка особенно уязвим, а зависимость формируется быстрее и последствия тяжелее.

4. Агрессивные провокации и конфликты. В жизни и в сети. Эскалация может привести к серьёзным проблемам с законом, травле, ухудшению психического состояния.

Как говорить об этом без обвинений?

Ключ — не в запретах «чтобы ни-ни», а в спокойном обсуждении и поддержке. Вот несколько рабочих приёмов:

1. Начните с позиции «я переживаю, а не я контролирую». Например: «Я вижу, что сейчас тебе хочется всё испытать, и это нормально. При этом мне страшно, когда речь идёт о реальной опасности. Расскажи, что в этом для тебя самое важное?»

2. Используйте реальные истории без морали. Можно сказать: «В новостях был случай… Мне стало не по себе. А ты как к этому относишься?» Это даёт повод обсудить мотивы и последствия без давления.

3. Разделяйте риск на «опасный» и «полезный». Спорт, творчество, сложные проекты, походы — всё это тоже про проверку себя, но с опорой на безопасность и поддержку взрослых. Спросите: «Что из такого драйвового и интересного тебе было бы реально попробовать?»

4. Не обесценивайте мотивы. Фразы вроде «это глупость» закрывают диалог. Лучше: «Понимаю, что хочется быть крутым и независимым. Давай подумаем, как это сделать без риска для жизни».

Что делать, если вы уже заметили тревожные сигналы?

1. Сохраняйте контакт. Даже если хочется всё запретить, начните с разговора: «Я заметил(а) кое-что и переживаю. Расскажи, пожалуйста, что происходит?»

2. Установите понятные границы и последствия. Не абстрактные угрозы, а чёткие правила: «Если речь идёт о прямой угрозе жизни, мы сразу обращаемся за помощью. Я не буду скрывать это, потому что моя задача — тебя защитить».

3. Предложите альтернативы. Скалодром, картинг, единоборства, паркур-площадка, туристические клубы — там есть драйв, азарт и проверка себя, но риски под контролем.

4. Знайте, куда обращаться. Если ситуация выходит из-под контроля, не пытайтесь справиться в одиночку. Обратитесь к школьному психологу, в центры психолого-педагогической помощи, на линию поддержки.

Какие шаги предпринять внутри семьи?

1. Обсудите «красные линии». Что для вашей семьи точно недопустимо (например, любые действия, где есть реальный риск травмы или нарушения закона). Проговорите это спокойно, без ультиматумов.

2. Договоритесь о «стоп-слове» или сигнале. Чтобы подросток мог попросить о помощи, даже если ему стыдно или страшно. Например, фраза: «Мне сейчас нужна твоя помощь» или просто сообщение с одним словом.

3. Следите не за каждым шагом, а за атмосферой доверия. Если подросток знает, что его не будут стыдить за ошибку, он скорее расскажет о проблеме до того, как она станет критической.

4. Будьте примером. Показывайте, как Вы сами справляетесь с рисками и неудачами: «Я ошибся, вот что я сделал, чтобы исправить», «Я не уверен, поэтому сначала всё проверил».

Помните! Задача родителя — не убрать весь риск из жизни подростка (это невозможно и даже не нужно), а помочь научиться различать, где риск созидательный, а где — разрушительный. И дать опору, чтобы в момент сомнений подросток выбрал безопасный путь.

Куда можно обратиться за поддержкой?

- Телефон доверия для детей, подростков и родителей: 8-800-2000-122 (бесплатно, анонимно, круглосуточно). Там не читают нотации — просто слушают и помогают найти решение.
- Экстренные службы: 112 (в случае прямой угрозы жизни и здоровью).
- К специалистам нашего центра, записавшись на бесплатную консультацию по телефону: 32-35-90.

© Дубровская Наталья Андреевна