ГУО «Озерская средняя школа»

Информационные материалы

для проведения родительских собраний

по теме

**«Рисковое поведение подростков»**

аг.Озеро

2023

*Подростки катаются, цепляясь за поезд или трамвай, делают селфи, свесившись с крыши многоэтажки, готовы на спор совершить любую опасную глупость. Что движет подростками в этот момент? Почему не работает инстинкт самосохранения?*

Рискованное и безрассудное поведение в подростковом возрасте — обычное дело. По сравнению с людьми других возрастов подростки чаще хулиганят, экспериментируют с алкоголем, умышленно причиняют себе вред и занимаются незащищенным сексом.

**Что мы называем рискованным поведением**

Рискованное поведение — это в первую очередь различные формы противоправного поведения и совершение правонарушений, [считает](https://postnauka.ru/video/75984) психолог Кирилл Хломов: «О социальных рисках какого типа мы можем говорить, когда рассуждаем о рискованном поведении подростков? Это злоупотребление химическими веществами. Это курение, алкоголизм, эксперименты с наркотиками. Это аутоагрессивное поведение: либо нанесение себе повреждений, либо суицидальное поведение. Еще мы можем говорить о таких относительно новых формах, как зацепинг, трейнсерфинг, соответственно, опасные селфи, рискованное сексуальное поведение».

**Зачем они рискуют?**

Рискованное поведение всегда направлено на освоение окружающего пространства и понимание того, где его предел. Обычно высокий риск — это побочный продукт обостренной познавательной деятельности. Подросток экспериментирует, чтобы:

1. узнать себя лучше;
2. попробовать разные стили жизни;
3. показать окружению, что становится взрослым;
4. повысить степень самостоятельности: «могу и решаюсь»;
5. наконец, просто потому что это «круто, здорово, прикольно», именно так подростки переживают риск на эмоциональном уровне.

**Биологическое и социальное**

Какие особенности подросткового возраста приводят к желанию рисковать? Дело прежде всего в гормональной перестройке, стадии развития мозга и недостаточной социальной зрелости.

«Гормональная буря провоцирует сильные эмоциональные скачки и чувство, что твое настроение тебе не принадлежит, — [говорит](https://ok.ru/live/200381898305) психолог Людмила Петрановская. — Такой дисбаланс может вызывать у многих детей мысли о том, что они не совсем нормальные, сумасшедшие, что с ними что-то не так; изнутри им кажется, что так будет всегда».

Мозг подростков физически отличается от мозга детей и мозга взрослых. Как [пишет](https://bold.expert/the-teenage-brain-is-different-but-how/) профессор когнитивной нейробиологии Сара-Джейн Блейкмор, это связано с разной скоростью созревания различных областей мозга, которая хорошо видна на магнитно-резонансной томографии (МРТ). Значительные изменения происходят в префронтальной коре, которая отвечает за принятие решений, планирование, исполнительную деятельность и подавление неадекватного или рискованного поведения. Этим, вероятно, объясняется, почему подростки склонны к рискованному поведению, которое взрослым кажется глупым.

Когда мы идем на риск, активизируется наша лимбическая система, которая отвечает за вознаграждение. У подростков лимбическая система уже созрела и очень восприимчива к тем острым ощущениям, которые обещает ей рискованное поведение. А вот развитие контролирующей и сдерживающей префронтальной коры отстает.

Наконец, тенденция к затягиванию детства, инфантильность даже взрослых людей приводит к тому, что социальная зрелость долго не наступает. «У нас социальная зрелость „отъехала“ от физиологической: если последняя никуда не делась и наступает по-прежнему где-то в 12–13 лет, то до наступления первой должно пройти еще несколько лет, и они оказываются очень тяжелыми», — поясняет Людмила Петрановская.

**Рисковать — это нормально**

Рисковать для подростка — это практически возрастная норма. Так юноша или девушка ищут себя, проверяют границы возможного и дозволенного, прокладывают свой путь.

В этом возрасте важное значение имеют социальные связи в подростковой среде; для подростка настоящая катастрофа, если у него нет друзей или он не получает от них одобрения. Из-за этого он легко поддается влиянию значимых для него ровесников. Об исключительно подростковой чувствительности к давлению [пишет](https://www.alpinabook.ru/catalog/popular-science/499462/) биолог Роберт Сапольски. Давление в сочетании со склонностью подражать своим приятелям обычно способствует девиантному (отклоняющемуся от социальных норм) поведению. Вряд ли в нашем окружении найдутся «банды подростков, которые вынуждали бы вступать в их ряды с целью научить новичков регулярно чистить зубы и в обязательном порядке совершать добрые поступки», — замечает Сапольски. А это значит, что влияние среды увеличивает риск совершить правонарушение, насилие, пристраститься к наркотикам, заняться небезопасным сексом или навредить собственному здоровью.

Если подросток рискует, скорее всего, у него есть потребности в развитии, которые оказываются неудовлетворенными в том социальном окружении, в котором он находится, считает Кирилл Хломов. Во многом его рискованное поведение является актом коммуникации с обществом. Подросток сообщает: «со мной что-то неблагополучно, я нахожусь в ситуации кризиса и нахожу такой выход». И хорошо, когда родители слышат этот сигнал, обращают на него внимание и помогают подросткам найти менее опасные способы самоутверждения и познания мира.

**Направить в безопасное русло**

Ни в каком другом возрасте человек не экспериментирует в стольких областях с таким маленьким багажом знаний и опыта, а эмоциональный склад подростков таков, что они часто бывают неспособны вовремя остановиться. В то же время разумный риск является ценным опытом: так молодые люди определяют и развивают свою индивидуальность.

Самое главное — насколько свобода подростков вести себя так, как им нравится, сочетается с их способностью видеть границу между оправданным и неоправданным риском. Основная задача и родителей, и детей — попытаться понять, какой риск и какая его степень полезна и способствует развитию личности, а какая — создает угрозу для здоровья.

Например, вполне оправдан риск (неудачи или отвержения), если подросток хочет участвовать в общественной жизни, в дебатах, баллотироваться в совет школы, выступать на предметных олимпиадах, стать волонтером. Или он выбрал опасный вид спорта — скалолазание, паркур, катание на горных велосипедах, боевые искусства, командные виды спорта, такие как баскетбол или футбол. Даже если вам за него страшно, вы боитесь травм или агрессии соперников, лучше дать ему «законную» возможность испытывать и преодолевать себя, получать признание и чувствовать поддержку команды.

Родители всегда могут придумать и организовать своему ребенку более приемлемые адреналиновые занятия, чем селфи на высотных зданиях или катание на сцепке поездов. Это может быть не только спорт, но и походы, путешествия, виртуальные игры...

Какие бы сумасшедшие поступки подросток не совершал, ему очень важна поддержка взрослых. А родителям, в свою очередь, необходимо знать, с кем общается ребенок, где проводит время, интересоваться его жизнью, обсуждать с ним его интересы и трудности, сохранять доверие, чтобы вовремя его подстраховать. И при этом помнить, что совсем исключить риск из жизни, всегда избегать любых рискованных поступков невозможно — это значило бы избегать и новых ситуаций, новой информации, новых переживаний, любого нового опыта.

Развитие детства объективно связано с познанием окружающего мира опытным путем, что неизбежно приводит к попаданию детей в ситуации риска,  социолог  Задача воспитания в таком случае состоит не в том, чтобы изолировать ребенка от рисков, а в том, чтобы вооружить его умением их преодолевать.

Что делать родителям, чтобы пережить подростковый бунт с минимальными потерями для своей психики и психики ребенка:

Держите в голове, что подростком движут гормоны, он еще не сформировался до конца, а только пытается это сделать. Это поможет принять протест ребенка.

Не обесценивайте переживания подростка. Не стоит говорить: «Все это ерунда, не переживай или вот будут у тебя свои дети, тогда и поговорим!». Даже из лучших побуждений. В целом избегайте критики и оценочных суждений.

Давайте ребенку свободу, пробуйте доверять через родительское «не хочу» и «это опасно». Свобода в пубертат — лучшая школа жизни. Подросток учится справляться с конфликтами, проходит через первую влюбленность и предательство, принимает первые самостоятельные решения. В случаях, где свобода граничит с реальной опасностью, разговаривайте и ищите компромиссы.

Соблюдайте границы ребенка. Не входите в комнату подростка без стука, не разбирайте его личные вещи, не пытайтесь узнать, с кем он переписывается. Доверие лучше навязчивого контроля.

Помните, чем больше запретов, тем больше искушений. Даже самые опекаемые и примерные дети будут сбегать на тайные ночевки, если им строго их запрещать.

Старайтесь выстроить с подростком отношения на равных. Это проще сделать, если между вами сохранилось доверие и вы можете подойти к ребенку с просьбой: «Я переживаю за твою безопасность, но не хочу нарушать твои границы. Давай поговорим и найдем компромисс». Например, договоритесь, что будете видеть местоположение ребенка во время долгих прогулок и ночевок. Объясните, что так вам будет спокойнее.

Так, функция «Где ты?» сначала настраивается на смартфоне родителя, а затем и на смартфоне ребенка. После настройки функции ребенок получает уведомление о том, что приложение отправляет локацию родителям. Никакой тайной слежки и нарушения личных границ, все по взаимному согласию.

Если вы понимаете, что страх за ребенка чрезмерный и вам сложно его отпустить, сходите к психологу. Ваши личные тревоги не должны препятствовать развитию подростка и наработке его личного опыта.