

Что важно знать родителям про рискованное поведение?

Существует такое представление, что родители взрослеют вместе со своим ребенком. И чем старше он становится, развиваясь и встречаясь с разными жизненными ситуациями, тем более компетентными должны становиться его родители, удерживать в центре своего внимания вопросы рисков и безопасного образа жизни.

Понимание особенностей процессов взросления, поведения и самопроявления ребенка — ключ к взаимопониманию и внимательному, доверительному общению в семье. Позвольте детям вырасти правильно: проявлять себя, удивлять вас, искать себя и свой будущий жизненный путь. Будьте всегда рядом, окажите своевременную помощь и поддержку, и многие трудности обойдут вас стороной!

Рискованное поведение — это любое поведение или действие, которое увеличивает вероятность возникновения негативных последствий для жизни и здоровья.

Существуют социально приемлемые формы рискованного поведения, к таким обычно относят увлечение экстремальными видами спорта и профессиональную деятельность, связанную с риском: например, пожарных, спасателей, летчиков-испытателей или специалистов по взрывным работам.

Но зачастую в подростковом возрасте рискованное поведение имеет деструктивные проявления, то есть становится угрозой для благополучия человека или общества и нарушает принятые обществом нормы (закон или мораль).

Можно выделить такие формы рискованного поведения как зацепинг, диггерство, опасное вождение, рискованное сексуальное поведение, сталкеринг. Далее также будут рассмотрены зависимое (аддиктивное), самоповреждающее (аутодеструктивное) поведение, которые тоже являются

формами рискованного поведения. Также к рискованному поведению можно отнести противоправное (делинквентное) поведение, связанное с риском (например, разбой, торговля запрещенными веществами и т. д.)

Признаки, которые могут быть предпосылками развития негативного **рискованного поведения**:

- низкий уровень осознанности собственных потребностей;
- отсутствие внутренней готовности преодолевать жизненные трудности гуманными способами;
- низкий уровень уважения к себе, низкая или нестабильная самооценка;
- демонстрируемая потребность в самоутверждении;
- демонстрируемое неуважение к традиционным или общечеловеческим ценностям;
- наличие психотравмирующего опыта в прошлом.

Этот список не является исчерпывающим, и нельзя рассматривать отсутствие этих признаков как гарантию отсутствия рисков.

Как предупредить рискованное поведение?

1. Интересуйтесь жизнью ребенка и оказывайте ему поддержку. Родительская поддержка порождает доверительные отношения между детьми и родителями и влечет за собой высокую самооценку детей, способствует успехам в учебе и нравственному развитию. И наоборот, недостаточная родительская поддержка может привести к низкой самооценке ребенка, плохой учебе, импульсивным поступкам, слабой социальной адаптации, неустойчивому и антиобщественному поведению.

2. Обсуждайте новости, информационные поводы. Если вы обсуждаете с ребенком новость о последствиях рискованного

поведения, дайте ребенку понять, что его жизнь и здоровье ценны для вас, а рисковать ими подобным образом не стоит.

3. Показывайте личный пример. Будьте примером для подражания, следуйте тем же принципам, которым учите детей. Так как процесс идентификации у детей отчасти протекает в семье, те из них, кто гордится своими родителями, как правило, чувствуют себя достаточно комфортно в окружающем мире. Старайтесь сами проявлять активность в общении. Побуждайте ребенка дома больше разговаривать.

4. Избегайте чрезмерного использования дисциплинарных мер по отношению к ребенку. Всегда лучше использовать поощрение желаемого поведения, чем наказание за нежелательное. Формируйте его уверенность в себе. Акцентируйте внимание на его сильных сторонах, компенсируя этим его недостатки.

5. Спрашивайте мнение своего ребенка. Формируйте его способность критически осмысливать информацию. Проводите семейные обсуждения интересных ребенку тем.

6. Обсуждайте ценности вашей семьи. Делитесь с ребенком тем, что считаете важным в жизни и ценным в людях, транслируйте ему ценности личным примером и не принижайте ценности, которыми он от вас отличается.

7. Признавайте ошибки перед ребенком. Для ребенка важно умение признавать совершенные ошибки, и нет ничего лучше личного примера в обучении этому. Помогайте ребенку исправить неправильный поступок. Разговаривайте с ребенком в тоне уважения и сотрудничества.

ВАЖНО!

Если Вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно скорее встретиться и обсудить это со специалистом (например, с психологом), но в общении с

ребенком не акцентируйте постоянно внимание на имеющейся у него проблеме.

Что такое аддиктивное (зависимое) поведение?

Аддиктивным (зависимым) поведением или аддикцией называют стремление к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема психоактивных веществ (далее — ПАВ) или определенного вида деятельности.

Аддикции принято условно делить на химические и нехимические (поведенческие). К первым, как правило, относят зависимость от ПАВ — никотина, алкоголя, наркотических, психотропных веществ и иных субстанций (например, кофеина, толуола, бытового газа и пр.). Ко вторым — такие виды зависимостей, как зависимость от еды и переедание, пристрастие к азартным играм (лудомания), зависимость от интернета и телевизора, сексуальная аддикция, а также зависимые отношения.

Главная причина развития зависимого поведения, по своей сути, одна: человека не устраивает реальность. Поэтому он стремится сбежать от реальности, заместить удовлетворение от реальности удовольствием от ее заменителей. В свою очередь, причины разочарования подростками реальностью могут быть самые разные.

Как предупредить зависимое поведение?

1. Будьте чутки к любым попыткам творчества ребенка, проявляйте внимание и эмоциональный отклик на попытки ребенка выразить какую-то мысль, что-то нарисовать или создать. В случае порчи каких-либо вещей в ходе творческих действий (например, рисования на обоях) постарайтесь не выказывать недовольства, а найти ребенку другую

адекватную возможность для выражения (например, наклеить в детской специальные обои для рисования).

2. **Интересуйтесь желаниями ребенка**, задавая ему прямые вопросы о его желаниях. В раннем возрасте это могут быть совсем простые повседневные вопросы, которые дают понять ребенку, что у него есть желания, и они имеют значение: что он хочет на завтрак, что он хочет сегодня надеть, какую одежду хочет выбрать в магазине, куда желает пойти гулять и т.д.

3. В более взрослом возрасте ребенку необходимо **делегировать принятие собственных решений** по мере его готовности действовать самостоятельно. При этом важно формировать у ребенка чувство ответственности за результаты своих действий. Для этого следует постепенно ослаблять контроль тех вопросов, с которыми ребенок может справиться самостоятельно, и те области его жизни, где родительский контроль становится уже не так эффективен.

4. **Формируйте рациональное отношение к окружающему миру и своим желаниям.** Необходимо обращать внимание ребенка на ограничения, с которыми связаны его желания: мы можем купить либо одно, либо другое, пойти в воскресенье либо в одно место, либо в другое и т.д. Важно не просто запрещать что-то делать (например, «я запрещаю тебе курить»), а формировать понимание рисков, с которыми связаны те или иные действия ребенка (например, «курение причиняет огромный непоправимый вред твоему здоровью»).

5. На собственном примере **демонстрируйте умения критического анализа и сопротивления негативному влиянию средств массовой информации**, «друзей и товарищей», пропагандирующих зависимое поведение.

Именно в данном контексте нравственное закаливание (развитие значительных душевных сил и стойкости при неблагоприятных обстоятельствах, способность противостоять влиянию других лиц, формирование должного уровня личной культуры) может оказать положительное воздействие.

ВАЖНО!

Подобной профилактической работой следует целенаправленно заниматься с детства, а не с наступлением «потенциально опасного» возраста ребенка. Чем раньше начать развивать в нем критическое мышление и осознание справедливости действующих социальных норм, тем эффективнее будет его самозащита от деструктивных процессов.

Что такое деструктивное поведение?

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

Для деструктивного поведения характерны следующие **признаки**:

- наличие таких речевых актов (высказываний), как оскорбления, угрозы, деструктивная критика;
- наличие в общении нацеленности на снижение самоуважения и обесценивание социальных качеств собеседника;
- необычное влечение к развлечениям с элементами жестокости или насилия;
- антисоциальные действия в отношении социальной структуры;
- нежелание выполнять социальную роль — трудовую, учебную и т.д.;
- слияние с одной социальной ролью и выражение ненависти ко всем вне какой-либо социальной группы;

- демонстрируемая потребность в самоутверждении;
- демонстрируемое неуважение к традиционным или общечеловеческим ценностям.

Наличие психотравмирующего опыта в прошлом является одним из существенных факторов риска деструктивного поведения.

Что такое аутодеструктивное поведение?

Аутодеструктивное поведение – намеренное причинение себе вреда или совершение действий, которые имеют негативные последствия для индивида. К ним наиболее часто относят самоубийство, суицидальные попытки и самоповреждение.

Самоубийство (суицид) – намеренное, осознанное лишение себя жизни. Суицидальное поведение у детей и подростков может нести в себе как черты манипулятивности, так и реальное желание покончить с собой. Суицидальное поведение включает в себя суицидальные попытки, угрозы, мысли, высказывания.

Суицидальная попытка – это любое умышленное действие по причинению себе вреда, которое по той или иной причине не привело к смертельному исходу. Даже в случае полного отсутствия мотивов смерти суицидальные акты могут носить тяжелые последствия вследствие недоучета ребенком (подростком) обстоятельств, незнания летальности определенных средств (медикаменты, химикаты).

Самоповреждение сами подростки часто называют **селфхарм**. Под этим явлением понимается преднамеренное повреждение своего тела. К типичным формам самоповреждения обычно относят порезы и расцарапывание кожи при помощи острых предметов, а также ожоги. Однако в специальной литературе можно встретить и менее очевидные действия, которые тоже относят к самоповреждению. Например,

намеренные переохлаждения тела, лишение себя сна, употребление токсических веществ, изнурение себя на тренировках, в некоторых случаях – попытки изменения своей внешности и татуирование тела, а также различные виды рискованного поведения: намеренное ввязывание в драки, увлеченность опасными видами спорта, промискуитетные (беспорядочные половые контакты) отношения и т. д.

Примеры поведения, которые могут являться **признаками риска развития аутодеструктивного (самоповреждающего) поведения**:

- самообвиняющие реакции на ситуации неудач;
- оглашение себя как обременительного для общества;
- импульсивность как черта характера;
- исключенность из социальных групп, переживание социального поражения или личного унижения;
- выражение принятия суицида как способа решения проблем;
- тотальная безрадостность;
- изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
- «приведение дел в порядок» (урегулирование конфликтов, письма к родственникам и друзьям, раздаривание личных вещей);
- выбор тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;
- значительное снижение социальной активности, избегание связей с близкими.

Кроме того, существует угроза склонения несовершеннолетнего к суицидальному поведению со стороны третьих лиц. Это может быть спонтанным актом поведения

сверстников, но может и быть субкультурой суицидальной направленности.

К обстоятельствам, которые могут указывать на вовлечение подростка в суицидальную субкультуру, следует отнести:

- резкое изменение настроения и поведения, преобладание подавленного состояния;
- значительное время пребывания в информационном пространстве (практически все свободное время), переживание тревоги, негативные эмоции при невозможности выхода в Интернет даже короткое время;
- пользование социальными сетями в ночное время, следствием чего являются трудности в пробуждении, усталость и плохая успеваемость в школе;
- сокрытие от взрослых своих страниц и действий в сети Интернет, нежелание ребенка обсуждать новости группы, свои действия в ней;
- ведение в соц. сетях одновременно нескольких страниц под разными именами или с разной половой принадлежностью;
- выполнение различных заданий и их видеозапись, в том числе, связанных с агрессивными действиями по отношению к животным и другим людям или с самоповреждениями (порезы на руках или теле и т.д.);
- появление в речи и на страницах соц. сетей рисунков, афоризмов, тегов, связанных с суицидальным поведением (например, «Раны на руках заглушают боль в душе», «Лифты несут людей в небеса» и др.).

Как предупредить деструктивное и аутодеструктивное поведение?

Сегодня воспитание здоровой личности требует от родителей больших усилий, чем их требовалось в прежние

времена. Это связано со стремительным усложнением социальных отношений, к которым мы все вынуждены адаптироваться, и с возрастающей ролью личностных качеств, необходимых для этой адаптации.

Воспитание здоровой адаптивной личности в сегодняшнем мире сфокусировано на стимулировании у ребенка собственной активности и осознанности: понимании себя, умении выражать свои мысли и желания, любопытстве к самостоятельному изучению окружающего мира, формировании опыта принятия самостоятельных решений. Ребенок может совершать ошибки, чтобы в дальнейшем найти пути преодоления их последствий.

Все это требует от родителей значительных эмоциональных усилий, терпения, признания ценности внутреннего мира ребенка, умения разрешать противоречия без конфликтов и постоянного обновления своих представлений об окружающем мире. На такие усилия готовы не все, и многие родители в качестве основной воспитательной меры нередко используют запреты и принуждение.

СОВЕТ 1: ИЗБЕГАЙТЕ ЗАПРЕТОВ И ПРИНУЖДЕНИЙ В ОБЩЕНИИ С РЕБЕНКОМ.

Принуждение обладает очень слабой силой воспитательного воздействия. В основе принуждения (от легкого эмоционального до физического насилия) лежит манипулирование поведением ребенка через угрозу разрыва эмоциональной связи, в которой любой ребенок по биологическим причинам испытывает острую потребность, особенно в младшем возрасте.

СОВЕТ 2: УСТАНОВЛИВАЙТЕ КОНТАКТ С РЕБЕНКОМ.

Запретные меры малоэффективны. Введение запрета заставит ребенка замкнуться в себе, стать более скрытным,

охраняющим собственные ценности. В этой связи основной упор должен быть направлен на установление психологического контакта. Родитель может поделиться с ребенком переживаниями, с которыми сам сталкивался в его возрасте, о собственном отношении к обозначенной проблеме.

СОВЕТ 3: В ОБЩЕНИИ С РЕБЕНКОМ ИСПОЛЬЗУЙТЕ «Я-ВЫСКАЗЫВАНИЯ».

«Я-высказывание» предусматривает разговор с собеседником от первого лица. Это означает, что большинство высказываний начинается со слова «я» — отсюда и название.

Например, вместо «тыкающего» высказывания — «Ты меня обманул(а)» — можно сказать «Я чувствую себя обманутым» или «Мне очень неприятно, когда меня обманывают»; вместо «Как ты мог так поступить, ты просто меня не уважаешь» — «Я была потрясен(а) и разочарован(а), когда узнал(а)... Мне больно и обидно сознавать, что...» и т.д.

Высказывания в такой форме позволяют, открыто сообщить о своих чувствах собеседнику, не задевая его лично, не обижая его неверными предположениями о том, что он хочет или что чувствует. Нередко в конфликтах эмоции разгораются именно из-за того, что люди высказывают вслух свои самые худшие предположения и опасения как свершившийся факт. Когда же используется техника «Я-высказываний», собеседник чувствует себя в безопасности, ведь мы не оцениваем ни его поступков, ни его самого — мы лишь сообщаем о том, как мы переживаем происходящее.

Нужно помнить, что само по себе применение высказываний в стиле «Я-высказываний» вовсе не обязательно означает, что собеседник примет Вашу позицию, согласится с Вашей точкой зрения. Однако Ваша точка зрения будет ему доступна и открыта, а вы при этом по максимуму сохраните

взаимоуважение — а это значит, что вы на верном пути к взаимопониманию.

ВАЖНО!

Если несовершеннолетний открыто сообщает о желании причинить вред себе или окружающим, а также в случае обнаружения причиненных себе телесных повреждений, следует незамедлительно обратиться к психологу, либо врачу-психиатру.

При выявлении участия в группах суицидальной направленности обратиться в полицию, с целью установления лиц причастных к созданию деструктивных аккаунтов и блокировки подобного вида ресурсов.

Избегание распространенных ошибок воспитания

Ошибки воспитания	Рекомендации по избеганию
Долгие разлуки с ребенком без объяснения ему, что его любят, а разлука связана с определенными обстоятельствами	Ребенок воспримет отсутствие родителя менее тяжело, если будет знать, что его любят. Расставаясь с ребенком на долгое время, следует всегда объяснять ему причины вашего отсутствия как до разлуки, так и после нее
Эмоциональная холодность родителей	Важно проявлять к ребенку искреннюю заботу, обнимать его, дарить ему эмоционально теплые моменты
Игнорирование и обесценивание эмоций и желаний ребенка	Если желания ребенка приходится отвергать, обязательно следует объяснять причины отказа, аргументируя свое решение
Оценивание ребенка, сравнение его с другими	Ребенка не стоит сравнивать с другими детьми. Будет полезно

	укрепить в ребенке мысль, что единственный человек, которого он должен стремиться превзойти — это он сам
Связывание любви к ребенку с его поведением, успехами Неконструктивная критика, нацеленная на унижение	Любовь к ребенку должна быть безусловной; при плохом поведении ребенка осуждению подлежит поведение, а не личность ребенка в целом
Слежка, гиперконтроль	По мере взросления ребенка следует наделять его большей ответственностью за его поведение, поручать ему самостоятельное выполнение задач и доверять ему все больше в его жизни
Слова о никчемности ребенка Оскорбления, унижения Физическое насилие	Испытывать и проявлять уважение к каждому — особенно к своему ребенку — крайне важно для поддержания психического здоровья. Если вы испытываете негативные эмоции (даже если ребенок прямо явился их причиной), следует уметь их выражать (например, посредством «Я-высказываний»). Это также способствует воспитанию культуры поведения ребенка на вашем примере

Эффективные приемы снятия острого состояния у ребенка

Если нужно срочно снять тревожное состояние у ребенка, главное — сохранять спокойствие самому. Ребенок видит ваше состояние и может разволноваться еще сильнее, если будет видеть вашу тревогу.

1. **«Контроль дыхания»** Уменьшение физиологических симптомов тревоги возможно путем регулирования дыхания. Сделайте вместе с ребенком глубокий вдох животом на четыре счета и выдох на шесть счетов. Повторяйте в течение нескольких минут.

2. **«5-4-3-2-1»** В состоянии острой тревоги человек, как правило, закичивается на предмете переживаний и почти не способен отвлечься от него. Для снятия остроты может быть полезно расширить восприятие: это поможет взглянуть на свое нынешнее положение более объективно. Попросите ребенка перечислить: пять вещей, которые он может видеть, четыре вещи, которые он может потрогать, три вещи, которые он может услышать, две вещи, которые он можете обонять, и одну вещь, которую он может попробовать на вкус.

3. **«Проговаривание собственных эмоций»** Осознанное проговаривание собственных эмоций — действенный способ нейтрализации отрицательных эмоций, так как в это время происходит торможение механизмов нервной системы, подвергающих людей в состояние аффекта.

Попросите ребенка как можно более четко обозначить и назвать эмоции, что он испытывает. Вербализованные эмоции и чувства ребенка должны получить принятие со стороны взрослого. Эти приемы могут помочь взрослому установить контакт и начать разговор с ребенком.

Полезные ресурсы

1. Горячая линия по оказанию помощи родителям (бесплатно, с 9.00 до 18.00 по рабочим дням): **8 (800) 444-22-32**

В рамках национального проекта «Образование» оказывается психолого-педагогическая, методическая и консультативная помощь родителям.

2. Всероссийский Детский телефон доверия: **8-800-2000-122**

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей (бесплатно, круглосуточно).

3. Горячая кризисная линия для оказания психологической помощи несовершеннолетним и их родителям (законным представителям): **8-800-600-31-14**

Целью работы круглосуточной линии является работа с кризисным состоянием детей, родителей и других обратившихся с кризисной проблематикой обращений.



4. Навигатор для современных родителей — федеральный портал информационно-просветительской поддержки родителей Растимдетей.рф: www.растимдетей.рф

5. Я — родитель: www.ya-roditel.ru

Портал для ответственных родителей и тех, кто хочет ими стать, поддерживаемый Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.