



## ПРОФИЛАКТИКА РИСКОВАННОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ



### *Десять подсказок родителям: как понять поведение ваших подростающих детей*

1. Рискованные поступки являются нормальной частью взросления подростков. С их помощью подростки обычно определяют и развивают свою индивидуальность. Разумный риск является ценным опытом.
2. Разумное рискованное поведение, положительно влияющее на развитие подростков, включает спортивные состязания, развитие художественных и созидательных способностей, добровольную деятельность, путешествия, школьные инициативы, поиск новых друзей, конструктивный вклад в семью или общество и другие. В любом из этих видов деятельности существует вероятность неудачи. Родители должны осознавать это и поддерживать своих детей в случае неудачи.
3. Негативное рискованное поведение, которое может быть опасным для подростков, включает употребление спиртных напитков и наркотиков, курение, нарушение правил уличного движения, беспорядочную еду, нанесение повреждений самому себе, уход из дома, воровство, участие в деятельности шайки и другие.
4. Неразумное рискованное поведение может проявиться как бунт или жест недовольства, направленный против родителей. Однако рискованные поступки, разумные или неразумные, просто являются частью усилий подростков в поисках своей идентичности путем самоопределения и отделения от других, включая родителей.
5. Иногда поведение подростков бывает обманчивым. Они могут честно пытаться совершить поступок, связанный с разумным риском, который оборачивается опасными последствиями. Например, многие взрослеющие девочки не замечают ловушки, чрезмерно увлекаясь диетами, и неупорядоченная еда в некоторых случаях приводит к полному расстройству питания. Родителям следует быть хорошо информированными, чтобы помочь своим детям в этой борьбе.
6. К числу настораживающих признаков опасного рискованного поведения подростков принадлежат такие психологические проблемы, как длительная депрессия или тревога,

выходящие за пределы типичной для подростков смены «настроений», проблемы в школе, вовлечение в противозаконные действия и целый ряд неразумных рискованных поступков. Например, курение, выпивка и нарушение правил уличного движения могут происходить в одно и то же время, равно как и нарушение питания и нанесение себе телесных повреждений или бегство из дома и воровство.

7. Поскольку подростки испытывают потребность в рискованных поступках, родители должны помочь им научиться отличать разумный риск от неразумного. Разумные рискованные поступки важны не только сами по себе, они помогают предотвратить неразумные рискованные поступки.
8. Для объяснения своих неразумных рискованных поступков подростки часто ссылаются на примеры друзей и семью, включая родителей. Родители часто помалкивают о собственных рискованных поступках и экспериментах. Однако очень важно найти способы поделиться этой информацией с детьми, чтобы она служила им моделью поведения и чтобы они знали, как исправить ошибки. Это воодушевит их на более разумный выбор по сравнению с тем, который сделали родители в пору своей молодости.
9. Подростки ищут у своих родителей совета и примера того, как оценить положительный и отрицательный исход рискованного поступка. Родителям необходимо помочь своим детям научиться оценивать риск и предвидеть последствия своего выбора, а при необходимости – направлять энергию подростков на разумную деятельность.
10. Родители должны постоянно обращать внимание и на собственное поведение. Подростки наблюдают и подражают им, даже не осознавая это.

С уважением педагог-психолог МБОУ «ЦО-гимназия №1»  
кандидат психологических наук Галина Анатольевна Зозуля