



Рисковое поведение: рекомендации родителям

Подростковый возраст – период перехода от детства к взрослости, который имеет свои характерные особенности, связанные с повышенной импульсивностью, стремлением к свободе, поиском себя, периодом формирования ценностных ориентаций. Эти особенности нередко приводят подростков к поиску острых ощущений и эмоций, порой сопровождаются рискованным поведением

Что такое рисковое поведение?



Рисковое поведение — это совершение действий или поступков, которые потенциально могут быть вредными или опасными, повышая риск непреднамеренных травм и насилия.

Почему подростки склонны к риску?

Склонность к риску начинает возрастать с 10 лет, достигает максимума в подростковом возрасте, а после 18-20 лет неуклонно снижается.

■ Биологические причины

Под воздействием гормональных изменений усиливается эмоциональная чувствительность и меняется восприятие опасности. Гормоны влияют на настроение, самооценку и способность оценивать риски объективно.

■ Социальное влияние

Желание понравиться друзьям, утвердиться в группе сверстников может подтолкнуть подростка к опасным действиям.

■ Особенности развития

Развитие мозга, в частности зон, отвечающих за самоконтроль и принятие решений, продолжается. Это затрудняет осознание возможных негативных последствий поступков.

Как родители могут помочь подростку пройти этот период?

✓ Интересуйтесь жизнью ребенка

Узнавайте больше о интересах, любимых занятиях, окружении ребёнка. Чем ближе вы знакомы с миром подростка, тем легче найти общий язык и вовремя заметить тревожные сигналы.

✓ Общайтесь открыто

Обсуждайте жизненные ситуации, приводите примеры из жизни и литературы, смотрите вместе фильмы и ролики, иллюстрирующие потенциальные угрозы. Делитесь своими переживаниями и мыслями спокойно и уважительно.

✓ Проявляйте наблюдательность

Будьте внимательны к изменениям в поведении, настроении, одежде и физическом состоянии подростка. Если появились ссадины, синяки, порвана одежда, следует активно включиться в диалог с ребенком о его безопасности и причинах таких изменений.

✓ Развивайте навыки анализа ситуаций

Помогите ребенку научиться оценивать ситуацию критически, определять преимущества и недостатки разных вариантов решения проблемы, прогнозировать последствия выбора.

✓ Предлагайте разные варианты времяпрепровождения

Найдите занятие, которое позволит направить энергию подростка в позитивное русло. Спортивные секции, кружки, волонтерская деятельность и другие виды активности помогают сформировать полезные привычки и навыки.



Если возникают серьезные проблемы или вы чувствуете необходимость дополнительной поддержки, обратитесь за помощью к специалистам психолого-педагогического профиля.

Подросток, уже не ребенок, но еще не взрослый. Он нуждается в своем взрослом, который подготовит его к бережному и безопасному отношению к самому себе и своим близким

Рекомендуем полезные материалы:

- ◆ как говорить с детьми и подростками о правилах безопасности (<https://t.me/profilaktic/3771>);
- ◆ памятка по проведению беседы с несовершеннолетним (<https://t.me/profilaktic/3032>);
- ◆ как педагогам и родителям реагировать на молодёжные тренды. (<https://t.me/profilaktic/4221?single>)