



Алтайский краевой центр
психолого-педагогической и
медико-социальной помощи

ДАЙДЖЕСТ для родителей подростков

ЭКСПЕРИМЕНТЫ И РИСКОВОЕ ПОВЕДЕНИЕ: КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ БЕЗОПАСНО ПОВЗРОСЛЕТЬ?



СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Причины рискованного поведения подростка:

- Биологическая «перестройка» мозга и гормональный фон;
- Социальная борьба за статус в группе сверстников;
- Поиск себя и проверка границ дозволенного.

Определяемся с родительской позицией:

- в каких ситуациях необходимо действовать;
- как реагировать на экстремальные увлечения ребенка?

Способы предотвращения рискованного поведения:

- поддерживаем доверительные отношения в семье;
- развиваем осознанность и безопасные альтернативы риска.

Подведем итоги

Подростковый возраст редко проходит тихо. Чаще он напоминает шторм, в котором меняется всё: настроение ребёнка, его реакции, привычный уклад семьи и даже роли внутри дома. Вчера ещё спокойный и предсказуемый, сегодня подросток может спорить, резко реагировать, проверять границы и искать новые впечатления — иногда небезопасные. Именно в этот период у родителей чаще всего появляются тревога, растерянность и ощущение, что привычные способы воспитания больше не работают.

Важно отметить, что интерес подростка к риску и экспериментам — это не следствие плохого воспитания или родительской ошибки. Современные исследования в области психологии развития и нейронауки показывают, что риск в подростковом возрасте — естественная часть взросления. Через пробу, ошибки и выход за привычные рамки подросток постепенно отделяется от взрослых, начинает лучше понимать себя и свои возможности. Риск становится способом задать себе важные вопросы и получить на них ответы не на словах, а на собственном опыте: «Кто я?», «На что я способен?», «Где проходит граница между смелостью и опасностью?».



ScienceDirect

В специальном выпуске [электронного версии журнала Developmental Review на сайте Science Direct](#) Учёные подчёркивают, что подростковое рискованное поведение часто связано не с безответственностью, а с активным исследованием мира и себя в нём. В обзорной статье Саймон Чиранка, Воутер ван ден Бос показано, что риск выполняет важную обучающую функцию и помогает подростку адаптироваться к новым социальным условиям и требованиям взрослой жизни.

При этом тревога родителей совершенно понятна. Подростковый организм переживает серьёзную внутреннюю перестройку, и именно она делает этот период таким непростым и для детей, и для взрослых.

ВАЖНО: Демонстрируя рискованное поведение, подросток проверяет границы авторитетов, послушания, терпения взрослых, чтобы найти свою опору. Четкие, понятные и устойчивые границы снижают тревогу подростка, даже если он с ними спорит.

БИОЛОГИЧЕСКАЯ «ПЕРЕСТРОЙКА» МОЗГА И ГОРМОНАЛЬНЫЙ ФОН

Поведение подростка во многом определяется тем, как развивается его мозг. В период полового созревания разные зоны мозга созревают неравномерно. Области, отвечающие за эмоции, удовольствие и стремление к новизне, становятся особенно активными, тогда как зоны, отвечающие за самоконтроль, планирование и оценку последствий, продолжают формироваться ещё несколько лет.



Незрелость мозга

Лимбическая система (эмоции, удовольствие) созревает раньше префронтальной коры (самоконтроль, планирование).



Гормональные всплески

Резкое изменение уровня гормонов усиливает эмоциональные реакции и импульсивность.



Поиск дофамина

Рискованные действия вызывают выброс дофамина, мотивируя повторять яркие ощущения.

Именно поэтому подросток может остро хотеть, ярко чувствовать и быстро увлекаться, но при этом не всегда способен вовремя остановиться. Желание действовать часто опережает способность подумать о последствиях. Гормональные изменения усиливают этот эффект, делая эмоциональные реакции более резкими и нестабильными.

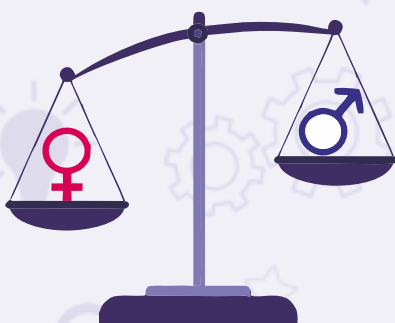


МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

В обзорной статье Лоуренса Стейнберга «Взгляд социальной нейронауки на рискованное поведение подростков» отмечено, что склонность подростков к риску имеет нейробиологическую основу и связана с временным дисбалансом между эмоциональным и контролирующим мозгом.

Для родителей это означает важную вещь: импульсивность подростка — не признак отсутствия ценностей или «испорченного характера». Его мозг буквально настроен на поиск стимулов. Это временное состояние, при котором особенно важна

- Поддержка, объяснения и ясные границы работают эффективнее, чем жёсткие запреты.
- Роль взрослого — не «сломать риск», а помочь подростку пережить этот период без серьёзных последствий.



СОЦИАЛЬНАЯ БОРЬБА ЗА СТАТУС В ГРУППЕ СВЕРСТНИКОВ

В подростковом возрасте резко возрастает значение группы сверстников. Это естественный этап социализации, когда подросток постепенно смещает фокус с семьи на внешний мир. Принадлежность к группе становится для него источником чувства безопасности, самооценки и подтверждения собственной значимости.

С биологической и психологической точки зрения подросток «настроен» на внешнюю оценку. Его мозг особенно чувствителен к одобрению и отвержению со стороны ровесников. Быть принятым — значит быть «нормальным», «своим», достойным уважения.

Статус в группе может определяться:

- смелостью и готовностью рисковать;
- нарушением правил как демонстрацией независимости;
- внешним видом, поведением, доступом к «запретному»;
- готовностью поддерживать групповые нормы, даже если они опасны.

Для подростка риск - это способ сказать: «Я не слабый», «Я не хуже друга», «Со мной считаются». Фраза «если все прыгнут с крыши, ты тоже?» редко работает. Для подростка «все» — это его социальный мир здесь и сейчас.

К этому добавляется влияние социальных сетей, где сравнение себя с другими, стремление к одобрению и участие в опасных «челленджах» могут усиливать риск.



ВВЕДЕНИЕ

Определяемся с
родительской позицией

Способы
предотвращения

ИТОГИ

Данные подтверждают, что **«влияние сверстников повышает склонность подростков к рискованному поведению, усиливая активность в системе вознаграждения головного мозга».** К такому выводу ученые пришли, измерив активность мозга у подростков, молодых взрослых и взрослых во время принятия ими решений в смоделированной задаче вождения, используя функциональную МРТ. Рядом с друзьями у подростков активнее работают зоны мозга, связанные с ощущением награды. Это делает риск более привлекательным и снижает ощущение опасности. А области мозга, участвующие в регуляции импульсов и контроле, проходят более длительную стадию созревания.

Запрет на общение или обесценивание значимости друзей может усилить отчуждение.

Гораздо эффективнее:

- интересоваться окружением подростка без допросов;
- обсуждать ситуации давления и возможные выходы;

Поддержка, интерес к окружению подростка и обсуждение сложных ситуаций помогают снизить давление группы и дают ребёнку возможность делать более безопасный выбор.

ПОИСК СЕБЯ И ПРОВЕРКА ГРАНИЦ ДОЗВОЛЕННОГО

Подростковый возраст — время поиска собственной идентичности. Подросток пробует разные роли, стили поведения и способы самовыражения, чтобы понять, кто он есть и каким хочет быть. Риск в этом процессе нередко становится способом проверить себя и границы дозволенного.

Поиск себя «Кто я на самом деле?» и проверка границ взрослых.

Самопознание

Проверка собственных возможностей и формирование идентичности

Формирование ценностей

Создание личной системы убеждений и принципов.



Отделение

Разделение «моего» от «навязанного» взрослыми.

Принятие решений

Обучение принятию решений и несению ответственности за последствия.

Эксперименты с поведением, стилем общения, внешностью или увлечениями становятся способом «примерить» разные роли. Через эти пробы подросток собирает опыт и формирует более устойчивое представление о себе. Большинство подростковых экспериментов носят временный характер и не определяют будущую личность, если рядом есть принимающий взрослый.

Подросток осознанно или неосознанно задаёт вопросы:

- где заканчивается моё право и начинается ответственность?
- что будет, если нарушить правило?
- насколько устойчивы взрослые в своих требованиях?
- примут ли меня, если я буду «неудобным»?

Рисковое поведение в этом контексте становится способом получить ответы не на словах, а через личный опыт. Если границы ясны и последовательны, подросток быстрее успокаивается и снижает интенсивность проверок.

Поддерживающая позиция помогает:

- снизить уровень тревоги;
- укрепить чувство безопасности;
- сформировать доверие;
- уменьшить потребность в деструктивных формах риска.

Иногда за опасным поведением скрывается не желание нарушать правила, а потребность быть ЗАМЕЧЕННЫМ и ПОНЯТЫМ. Этот вывод подтверждает [исследование связи между развитием мозга у подростков и склонностью к риску с точки зрения социально-психологического развития.](#)

ВВЕДЕНИЕ

Определяемся с
родительской позицией

Способы
предотвращения

ИТОГИ

ОПРЕДЕЛЯЕМСЯ С РОДИТЕЛЬСКОЙ ПОЗИЦИЕЙ: В КАКИХ СИТУАЦИЯХ НЕОБХОДИМО ДЕЙСТВОВАТЬ

Роль взрослых состоит в том, чтобы различать ситуации, требующие лишь наблюдательного присутствия, и те, что требуют немедленного и решительного вмешательства.

Ситуации, требующие наблюдательного присутствия:

эксперименты с внешностью, стилем общения, увлечениями, взглядами – являются частью нормального процесса взросления.

Через такие пробы подросток учится принимать решения, сталкиваться с последствиями и лучше понимать себя.

В Навигаторе для современных родителей «Растим детей» в статье «На грани» психологи и эксперты разбирают такие опасные увлечения подростков, как зацепинг, руфинг, диггерство и сталкеринг. Авторы рассказывают, что стоит за каждым из этих видов рискованного поведения, почему дети выбирают именно их и как родителям вовремя заметить признаки, чтобы предотвратить трагедию.

Формы экстремальных увлечений требуют активных действий со стороны родителей:

- Зацепинг (езда на крыше поезда или между / под вагонами)
- Руфинг («Крышелазание»)
- Диггерство (исследование подземных сооружений)
- Сталкеринг (исследование заброшенных и недостроенных зданий)
- Опасное селфи
- Вовлечение в экстремистские группы

Чёткая позиция взрослого – это не проявление недоверия, а форма заботы.

Ответственность за безопасность в критических моментах по-прежнему лежит на взрослых.

Зацепинг: особенности поведения

- Следы на теле и одежде: масляные пятна, потёртости и синяки;
- Содержимое рюкзака: плотные перчатки, стропы/ремни, фонарик, сменная грязная обувь;
- Медиа: фото/видео с крыш поездов, на фоне движущихся электричек;
- Маршруты и опоздания: дольше обычного добирается из школы, гуляет вдоль железнодорожного полотна;
- Сленг: «зацепинг», «трейнсёрфинг», «зацеп», «собаки» (локомотивы), «крыша»;
- Травмы: синяки с невнятными объяснениями («упал»), избегает врача;
- Эмоции и режим: эйфория после «покатушек», апатия при запретах

Комментарии психологов и экспертов в видеосюжете **«Подростки на крышах и поездах»** помогут вам разобраться в причинах экстремального увлечения подростков руфингом и зацепингом, понять, какие нереализованные потребности они закрывают рискованным поведением и что могут сделать родители для предотвращения опасности без потери контакта с ребёнком.

ВВЕДЕНИЕ

Определяемся с
родительской позицией

Способы
предотвращения

ИТОГИ

Признаки занятий руфингом, диггерством или сталкерингом

- Проявляет интерес к картам метро, схемам ЖД, планамстроек, заброшенных зданий;
- Начал носить с собой универсальные отмычки, скотч, изоленту, верёвки;
- Часто смотрит видео по темам «заброшки», «лазание по крышам»;
- Имеет «тревожный рюкзак» (кладёт туда фонарик, батарейки, аптечку, тёплую непромокаемую одежду);
- Появляются новые знакомые с необычными никами или символикой (группы в соцсетях типа «Руферы», «Сталкеры», «Диггеры»).

Признаки того, что ребенок вовлечен в экстремистские сообщества

- Цифровые: скрытые чаты, ночная переписка, чистка телефона;
- Речевые: чужая терминология («халифат», «кафиры», «кровавый режим»), оправдание насилия;
- Поведенческие: резкий разрыв с прошлыми друзьями/хобби, агрессия на вопросы, необъяснимые деньги, презрение к семье и закону;
- Внешние: нашивки, балаклава, армейские ботинки, татуировки-символы;
- Бытовые: пропажи из дома, интерес к оружию и инструментам.

В сюжете телеканала «Катунь 24» эксперты и сотрудники правоохранительных органов разбирают механизмы вовлечения молодежи в экстремистские группы через Интернет и наглядно показывают, какие психологические уловки используют злоумышленники.

Какие потребности закрывает подросток через экстремальные увлечения?

- выброс адреналина
- уважение сверстников
- проверка себя
- отделение от взрослых

Что это даёт подростку?

- острота ощущений, победа над скукой
- статус «смелого», «не слабака»
- ответ на вопрос «на что я способен»
- доказательство: «я сам решаю»

Центром защиты прав и интересов детей разработана брошюра «Риск: формула безопасного детства». В ней собраны практические рекомендации для родителей о том, как перевести подростковый риск из деструктивного в конструктивное русло. Авторы подробно разбирают виды опасных увлечений, объясняют и предлагают конкретные шаги, как сохранить доверие и помочь подростку безопасно повзрослеть.



КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ УВЛЕЧЕНИЯ РЕБЕНКА?

Эффективное взаимодействие с подростком, склонным к риску, требует от взрослых не жёсткого контроля, а скорее партнёрского подхода, основанного на доверии и понимании. Вместо попыток полностью исключить риск из их жизни, задача состоит в том, чтобы научить их различать деструктивные и конструктивные формы риска, а также дать им инструменты для безопасного исследования мира.

Одна из самых непростых задач для родителей подростков — это поддержание тонкого баланса между необходимой заботой, установленными правилами и растущей потребностью в самостоятельности.



Создайте доверительную атмосферу

Подростку важно знать, что он может обратиться к вам с любой проблемой без страха осуждения. Открытый диалог — ключ к пониманию его мотивов.



Поощряйте самостоятельность в решениях

Предоставляйте подростку возможность делать выбор и нести ответственность за него. Это развивает критическое мышление и способность оценивать последствия.



Поддерживайте здоровое исследование

Помогайте найти безопасные способы для выплеска энергии и жажды приключений: спорт, творчество, волонтерство. Такие занятия формируют позитивный опыт риска.



Будьте надёжным ориентиром

Ваша последовательность в правилах и готовность обсуждать их становятся "внутренним компасом" для подростка, даже если он временно сбивается с пути.

ВВЕДЕНИЕ

Определяемся с родительской позицией

Способы предотвращения

ИТОГИ

Ясные и понятные правила

Правила не должны меняться от настроения взрослых.



Готовность обсуждать договорённости

временем договорённости могут и должны пересматриваться.

Уважение к чувствам

Даже когда поведение требует ограничений, чувства ребёнка важны.

Способность оставаться в контакте

Важно быть рядом, а не только «следить и контролировать».

Этот баланс не является статичным; он динамически меняется по мере взросления подростка, его жизненных ситуаций и уровня эмоциональной зрелости.

СПОСОБЫ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ РИСКОВОГО ПОВЕДЕНИЯ: ПОДДЕРЖИВАЕМ ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Доверие - это хрупкая конструкция, которая строится медленно, но разрушается очень быстро. Ключевые компоненты — последовательность в словах и действиях, а также неизменное уважение к личности подростка.

Важно: Подросток обращается за помощью не туда, где «правильно», а туда, где он чувствует себя безопасно и принятым.

Что разрушает доверие:

- чрезмерные нотации, долгие монологи и морализирование, не дающие возможности высказаться в ответ;
- сарказм, насмешки и обесценивание его чувств или проблем («это ерунда», «да что тут такого?»);
- публичное обсуждение его личных проблем или ошибок перед другими членами семьи или друзьями;
- угрозы, запугивание и шантаж вместо открытого и конструктивного диалога.

В результате подросток начинает скрывать важную информацию не из желания навредить, а из стремления избежать эмоциональной боли и унижения.

Как создать доверительные отношения?

Отделяйте личность от поступка

Вы можете не одобрять конкретное поведение или решение, но важно всегда сохранять принятие личности самого подростка

Слушайте больше, чем говорите

Подростку часто нужно быть услышанным без немедленных советов или оценок. Иногда ему необходимо просто выговориться, и ваша роль — быть внимательным слушателем, а не немедленно предлагать решение.

Сохраняйте спокойствие в острых ситуациях

Если ваша первая реакция на проблему или признание подростка — крик, паника или гнев, в следующий раз он, скорее всего, предпочтет промолчать. Спокойствие способствует открытости.

Искренне интересуйтесь жизнью ребёнка

Не ограничивайтесь вопросами об успеваемости. Спрашивайте о его друзьях, увлечениях, переживаниях, мечтах. Показывайте, что вам важен он как личность, а не только его достижения.

Договаривайтесь о правилах заранее

Обсуждайте границы и ожидания в спокойный период, когда нет конфликтов. Это позволяет подростку чувствовать себя участником процесса, а не просто объектом запретов.



СПОСОБЫ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ РИСКОВОГО ПОВЕДЕНИЯ: РАЗВИВАЕМ ОСОЗНАННОСТЬ И БЕЗОПАСНЫЕ АЛЬТЕРНАТИВЫ РИСКА

Формирование навыков критического мышления

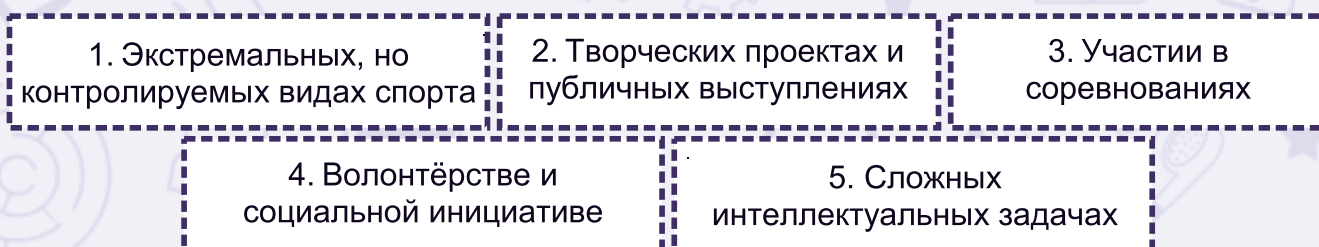
Критическое мышление — это способность оценивать ситуацию, предвидеть последствия и принимать решения не только под влиянием эмоций, но и с опорой на разум. У подростков этот навык ещё формируется, и взрослый может стать важным помощником в его развитии, не читая лекции, а задавая наводящие вопросы:

- что может произойти в худшем случае?
- какие будут последствия завтра, через месяц?
- кто может пострадать?
- есть ли другой способ получить тот же результат?

Такие вопросы помогают подростку «включать» рациональную часть мышления и учиться анализировать риск в реальном времени.

Перевод рискованного поведения в конструктивные активные формы

Конструктивный риск может проявляться в:



Благодаря таким альтернативам, подросток получает:

- Чувство преодоления;
- Признание;
- Выброс адреналина;
- Ощущение значимости

Поддержка самостоятельного выбора

Навязанное решение редко работает. Гораздо эффективнее совместный поиск ответов на вопросы: что тебе интересно? Где ты можешь проявить смелость безопасно? В чём ты хочешь проверить себя? Когда подросток чувствует уважение к своему выбору, он легче принимает ответственность за него.

Когда забота сочетается с последовательностью и уважением, подросток постепенно учится самостоятельно регулировать своё поведение. Он начинает осознавать, что настоящая свобода не означает вседозволенность, а правила и ограничения существуют не для подавления, а для его защиты и благополучия.

Баланс контроля и свободы

Развитие осознанности предполагает постепенную передачу ответственности. Родитель остаётся рядом, но не контролирует каждый шаг. Подросток учится принимать решения, анализировать последствия, исправлять ошибки и обращаться за поддержкой. Так формируется внутренняя саморегуляция — главный защитный механизм от деструктивного риска во взрослой жизни.



ВВЕДЕНИЕ

Определяемся с
родительской позицией

Способы
предотвращения

ИТОГИ

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Подростковый возраст — это не «проблема, которую нужно срочно исправить», а важный этап взросления, сопровождающийся естественным стремлением к экспериментам и риску. За внешней дерзостью, импульсивностью или протестом чаще всего стоят закономерные процессы: перестройка мозга, влияние сверстников, поиск собственной идентичности и проверка границ.

Понимание этих процессов помогает родителям меньше обвинять и больше поддерживать.

Три опоры эффективного родительства:

Доверительные отношения	Чёткие и последовательные границы	Развитие осознанности и альтернатив
Подросток должен знать, что может прийти с проблемой и не будет унижен или отвергнут. Это фундамент для открытого диалога.	Безопасность важнее популярности и сиюминутных эмоций. Установленные правила дают подростку чувство предсказуемости и защиты.	Обучение анализу последствий и направление энергии в конструктивное русло, предлагая безопасные способы для самоутверждения.

Если подросток чувствует одновременно поддержку и рамки, свободу и ответственность, он постепенно учится регулировать себя сам. А это и есть главный результат взросления.

Вот несколько вопросов для самопроверки, которые помогут Вам быть более эффективным родителем в этот непростой период:

- Я стараюсь понять причины поведения, а не только реагировать на него.
- Я различаю эксперимент и реальную угрозу.
- Я сохраняю контакт даже в конфликте.
- Я устанавливаю понятные и последовательные правила.
- Я обсуждаю последствия, а не читаю лекции.
- Я предлагаю безопасные способы проявить смелость и самостоятельность.

ПОМНИТЕ: подростку сейчас так же непросто, как и вам. Он учится быть взрослым, но пока ещё не полностью умеет управлять своими эмоциями и импульсами. Ваша устойчивость, спокойствие и вера в него становятся для него внутренней опорой.



Риск можно превратить из угрозы в ресурс.
А подростковый кризис — в точку роста для всей семьи.

© Алтайский краевой центр ППМС-помощи, 2026
© Моноконова Софья Константиновна

ВВЕДЕНИЕ

Определяемся с
родительской позицией

Способы
предотвращения

ИТОГИ