

# Профилактика рискованного поведения подростков



Психолог – педагог МБОУ СОШ 24 им Дмитрия Желудкова – Мартынова Д.А.

# Что такое рискованное поведение ?

Рискованное поведение — это действия, в которых подросток сознательно или неосознанно ставит под угрозу своё физическое и психическое здоровье.

Примеры рискованного поведения: употребление психоактивных веществ, экстремальные развлечения, агрессивное поведение, безответственное сексуальное поведение, вовлечённость в деструктивные сообщества, самоповреждающее поведение.

# Почему это происходит?



Ключевые факторы риска:

Биологические: гормональная перестройка, повышенная импульсивность.

Психологические: поиск идентичности; низкая самооценка; неумение справляться со стрессом; склонность к бунтарству.

Семейные: дефицит внимания или гиперконтроль; конфликты в семье; негативный пример взрослых.

Социальные: давление группы сверстников; доступность вредных веществ; культ «опасной крутизны» в медиа.

# Как распознать тревожные сигналы?

Обратите внимание, если подросток:

- резко меняет круг общения;
- скрывает содержимое телефона и соцсетей;
- теряет интерес к прежним увлечениям;
- проявляет агрессию или апатию;
- имеет необъяснимые травмы или деньги;
- нарушает режим сна и питания;
- говорит фразами типа «вам будет лучше без меня».

# Что можем сделать мы — взрослые?

## Строить доверительные отношения:

- разговаривайте без нравоучений;
- слушайте активно («Я вижу, тебе тяжело. Давай обсудим»);
- избегайте уничижительных оценок.

## Устанавливать чёткие границы:

- правила должны быть понятными и согласованными;
- последствия нарушений — предсказуемыми, но не жестокими;
- поощряйте ответственность (например, через домашние обязанности).

## Обучать навыкам совладания:

- помогайте находить здоровые способы снятия стресса (спорт, творчество, хобби);
- учите говорить «нет» в неловких ситуациях;
- разбирайте кейсы: «Как отказать, если предлагают выпить?».

# Что можем сделать мы — взрослые?

## Контролировать цифровое пространство:

- обсуждайте контент, который смотрит подросток;
- установите родительский контроль (если ребёнок младше 16 лет);
- объясните риски онлайн-знакомств и челленджей.

## Быть примером:

- демонстрируйте уважительное отношение к себе и другим;
- показывайте, как решать конфликты без агрессии;
- говорите о своих ошибках и том, как их исправляли.

# Когда и куда обращаться за помощью?

## *Когда обращаться за помощью?*

- вы заметили признаки употребления психоактивных веществ;
- подросток говорит о самоубийстве;
- поведение стало непредсказуемым и опасным;
- ваши попытки диалога не дают результата.

## *Куда обратиться:*

- школьный психолог;
- подростковый нарколог;
- кризисные центры (телефон доверия: 8–800–2000–122);
- семейные психотерапевты.

# Спасибо за внимание!

Профилактика рискованного поведения — это не контроль, а сопровождение.

Подросток должен чувствовать:

«Я могу ошибиться, но меня не отвергнут. Мне помогут встать и попробовать снова».

Давайте вместе создадим для наших детей среду, где безопасность не ограничивает свободу, а даёт силу для настоящего роста.