

### Советы родителям

· сохраняйте стабильность и сплочённость в семье; избегайте конфликтов в семье, провоцирующих уход из дома; поддерживайте тёплые, близкие отношения с членами семьи;

- формируйте позитивное отношение к себе и к ближайшему окружению, к семейным ценностям и традициям семьи;

- уважайте личность своего ребенка;

- рискованные поступки это часть условий взросления подростка, задача родителей помочь определить степень разумности риска, научить отличать разумный риск от неразумного;

- интересуйтесь увлечениями и интересами ребенка;

- развивайте личную систему ценностей и жизненных целей: ценность физического здоровья и эмоционального благополучия, ценность жизни, ценность знаний, ценность жизни другого человека.

- поощряйте дружбу с подростками с положительными установками в отношении себя и своего будущего.

- поддерживайте с подростком партнерские отношения и оказывайте ему поддержку.

- исключите директивные способы общения с подростком.

*Никогда не заманивайте подростка на прием к психологу или к психотерапевту обманом!*

*Если вам необходима консультация педагога-психолога можете позвонить по телефону:*

**31-95-92**

**адрес: 214004, город  
Смоленск, улица  
Неверовского, дом 26**

**Телефон/факс: (4812) 38-31-42**

**Эл. почта: skintspk@yandex.ru**

**Web-сайт:**

**<http://срмс-smol.ru/>**

**Отдел психолого-педагогической и медико-социальной помощи детям, нуждающимся в государственной защите и семьям:**

**(4812) 66-56-18**

**Отдел по профилактике социального сиротства**

**(4812) 31-95-92**

**Отдел по развитию семейных форм устройства**

**(4812) 35-36-53**

**Отдел «Лекотека»**

**(4812) 56-93-75**

**Центральная психолого-медико-педагогическая комиссия (ЦПМПК)**

**(4812) 31-96-19**

Департамент Смоленской области по образованию и науке

СОГБУ «Центр психолого-медико-социального сопровождения детей и семей»



## ПАМЯТКА ДЛЯ родителей

## Рискованное поведение у подростков



*«Ребенок больше всего нуждается в вашей любви как раз тогда, когда он меньше всего ее заслуживает»*

**Рискованное поведение** – это поведение, которое возникает в результате воздействия тех или иных факторов риска и является явно или потенциально опасным как для самого индивида, так и для окружающих его людей и общества в целом.

Подростки более склонны к риску, чем взрослые т.к. подростковый максимализм, незнание и отсутствие социального опыта, любопытство, желание попробовать разные стороны «взрослой жизни», давление сверстников или друзей более старшего возраста приводят к рискованному поведению.

**Положительный риск:** подросток рискует с пользой для себя. Рискованное поведение помогает развить определенные качества личности, преодолеть страхи, влиться в социум, достижение целей, определенных результатов, исследование нового, общение с людьми разного возраста и социальных групп. Дети учатся отстаивать свою точку зрения социально приемлемыми способами, демонстрируют свою самостоятельность и способность решать поставленные перед ними жизнью вопросы.

#### **1. Риск, связанный с повседневной жизнью:**

- Социальный (вступление в группы, клубы, организация собственных социальных объединений);
- Эмоциональный (признания в любви, приглашения на свидания, эмпатийные переживания);
- Физический (занятия экстремальным спортом).

#### **2. Школьный риск**

- академический (выбор занятий и заданий повышенной сложности);
- атлетический (умение играть в команде, побеждать в соревнованиях, принимать поражения и т.п.)
- внеклассная деятельность (участие в кружках, научных клубах, школьные выступления)

#### **3. Социальный риск**

- участие в волонтерской деятельности, работа с младшими по возрасту детьми
- начало деятельности связанной с финансами, участие в благотворительности, связанной с пожертвованиям.

#### **Отрицательный риск.**

Поведение, включающее опасные для жизни и здоровья виды деятельности: употребление наркотиков, алкоголя, нарушение закона, пищевые расстройства, незащищенный секс. Подростки могут искать или создавать ситуации явной угрозы для жизни: балансировать на краю крыши, перебегать рельсы перед близко идущим поездом и т.п. Подросткам сложно оценить реально степень опасности, а среди сверстников они пытаются вести себя более рискованно: поиск новых опасных мест, пробовать разные наркотики, сочетать психоактивные вещества, вести беспорядочную половую жизнь.

#### **Факторы рискованного поведения подростков:**

- неблагополучие в семье (недостаточная забота о ребенке со стороны родителей, конфликты в семье, жестокое обращение с ребенком);
  - отчужденность детей от семьи, школы и общества;
  - несоблюдение членами семьи социальных норм и правил (асоциальная семья).
  - попустительские или директивные стили воспитания, отсутствие взаимопонимания в семье;
  - частые случаи раннего асоциального поведения;
  - экономическая и социальная обделенность;
  - педагогическая запущенность ребенка (плохая успеваемость, отсутствие интереса к обучению);
  - окружение ребенка имеет деформированную систему ценностей или с социально-рискованными видами поведения;
- Чем больше подобных факторов, тем выше степень риска появления рискованного поведения у подростка.

Степень рискованного поведения зависит и от индивидуальных особенностей личности: низкий уровень стрессоустойчивости, низкая самооценка, нестабильность эмоциональных состояний; реакции

- возрастных кризисов, отсутствие необходимых социальных навыков, социальная пассивность;
- отсутствие жизненной перспективы;
- деформированная система ценностей и др.
- соматические и психосоматические заболевания;
- утрата доверия к себе и миру;
- нарушения самоидентичности;

#### **Профилактика рискованного поведения:**

- развитие познавательной сферы и расширение кругозора подростка; развитие стрессоустойчивости, пропаганда здорового образа жизни;
- повышение самооценки подростка, формирование навыков самостоятельного принятия решения; формирование навыков асертивного поведения (умения противостоять чужому влиянию), формирование навыков самоконтроля;
- вовлечение подростка в общественную деятельность, волонтерские движения, спортивные секции, кружки, клубы по интересам.
- организованный досуг учащихся внутри школы;
- систематическая профилактическая и просветительская работа с семьями подростков;
- организация медицинского консультативного пункта для подростков на территории микрорайона (школа, поликлиника и т.п.);
- развитие эмоций и чувств в их многообразии и глубине: формирование способности осознавать свои состояния и чувства и чувства других, говорить о своих состояниях; контролировать и регулировать проявление эмоций; понимать причину и последствия своих эмоциональных состояний.
- вовлечение подростков в деятельность (помимо учебной) развивающую: воображение, внимание, память, мышление, речь; формирующую умение планировать свою будущую деятельность, развивается самостоятельность мышления.
- развитие коммуникативной сферы подростка: формирование навыков общения; владение средствами коммуникации, навыками конструктивного, бесконфликтного взаимодействия, обучение конструктивным способам выхода из конфликта.