**Профилактика рискованного поведения подростков**

**Цель:** познакомить с особенностями рискованного поведения подростков, основными причинами и методами профилактики.

**Целевая аудитория:** родители учащихся 9-ых классов.

**Дополнительный материал:** видео-урок «Рискованное поведение подростков — Кирилл Хломов», ссылка <https://www.youtube.com/watch?v=HcXON1hYgCE>.

**Ход беседы:**

Подростковый период часто ассоциируется с рискованным, опасным поведением, непослушанием и бунтарством. Именно на этот возраст приходится формирование собственной системы ценностей. Подросткам свойственен поисковой характер деятельности, желание попробовать новое и стать похожими на взрослых. Поэтому для родителей в этот период важно поддержать ребенка, защитить его и не потерять с ним контакт.

**Рискованное поведение подростков –** активность, направленная на экспериментирование подростков со своими собственными возможностями и преобразующая их отношение к ценности жизни.

Поведение подростков может быть конструктивное и неконструктивное.

**Конструктивное** рискованное поведение подростков – вид активности, направленный на самопознание и самосовершенствование подростков и обусловливающий осознание ими ценности жизни.

**Неконструктивное** рискованное поведение подростков – вид активности, направленный на разрушение объектов окружающего мира и/или саморазрушение подростков и обусловливающий отсутствие у них осознанного отношения к ценности жизни.

То есть, нас как родителей волнует неконструктивное рискованное поведение подростков, которое выражается в курении, употреблении алкоголя, наркотиков, вызывающее сексуальное поведение.

Также неконструктивное рискованное поведение может проявляться как бунт или жест недовольства, направленный против родителей

Чаще всего подростки не виноваты в своем неадекватном поведении.

Рискованное поведение может проявляться в различных формах, которые могут привести к серьезным последствиям: употребления алкоголя, наркотиков, курение, суицидальное поведение, сексуальное рискованное поведение, опасные селфи на высоких домах или поездах.

На формирование рискованного поведения подростков влияют различные социокультурные и личностные факторы, среди которых можно выделить следующие группы:

* Уровень информированности. Уровень информированности в большой степени определяет характер поведения подростка в ситуациях, связанных с опасными последствиями для его здоровья и благополучия. Незнание, мифы, заблуждения, отсутствие критичности по отношению к «принятым» в подростковой среде формам поведения делают подростковые поведенческие эксперименты крайне небезопасными.
* Личностно-психологические факторы. Личностно-психологические факторы. К факторам этой группы относят низкую самооценку, частое ощущение безысходности в трудных жизненных ситуациях, незнание способов конструктивного разрешения внутренних конфликтов, отсутствие навыков обращения за помощью.
* Семейные факторы. Семейные факторы. Низкий уровень информированности родителей о жизни собственных детей, их отстраненность, семейное неблагополучие, неумение родителей создать в семье благоприятный психологический климат – питательная среда для подростковых рисков, часто разрушительных для здоровья.
* Социокультурные факторы. Социокультурные факторы зачастую оказываются определяющими в отношении подростков к таким формам поведения как курение, употребление алкоголя и наркотиков. Реклама табака и алкоголя, лояльное отношение общества в целом к их употреблению, наличие и популярность мифов о наркотиках могут привести подростка к вполне сознательному стремлению попробовать то, что запрещается взрослыми, но присутствует в их жизни.

Пол является дополнительным фактором риска. Огромное влияние на мозг подростка оказывают половые гормоны. Уровень тестостерона определяет степень решимости, лидерства, активности юноши, его самостоятельности и агрессивности. Известно, что склонность к риску – типично мужская черта. Для мальчиков характерны более высокий уровень травм, связанных с насилием, несчастными случаями и суицидами. У мальчиков всех возрастов на 10% выше, чем у девочек, риск для здоровья, связанный с поведением.

Для девушек более характерны негативные последствия полового поведения, они более уязвимы к инфекциям, передаваемым половым путем, что обусловлено влиянием биологических, социальных, экономических и культурных факторов. Вероятность передачи инфекции при незащищенном половом контакте от мужчины к женщине выше, чем от женщины к мужчине, что связано с особенностями строения и функционирования женских половых органов. Культурные традиции и социальные нормы во многих обществах имеют двойные стандарты в отношении сексуальной жизни мужчин и женщин: сексуальный опыт девушки до брака осуждается, а у юношей – поощряется; женщина зачастую не может предложить использование средств защиты или отказаться от сексуальных отношений, поскольку это прерогатива мужчины.

Реакция на стрессовые жизненные ситуации тоже различна в зависимости от пола. Юноши, в отличие от девушек, ведут себя агрессивно (как по отношению к себе, так и к окружающим), ищут разрядку в применении физической силы, при этом занимают позицию возражения или игнорирования стресса/проблемы. В то время как девушки углубляются в свою проблему, стараются решить ее, значительно чаще обращаясь к специалисту (например, к психологу).

**Факторы защиты от рискованного поведения:**

1. Внимательное отношение подростка к своему здоровью и деятельность, направленная на его поддержание.

2. Хорошие и доверительные отношения со взрослыми.

3. Просоциальная деятельность, включенность в благотворительность.

4. Наличие друзей с положительными установками в отношении себя и своего будущего.

**Десять подсказок родителям: как понять поведение ваших подрастающих детей**

1. Рискованные поступки являются нормальной частью взросления подростков. С их помощью молодежь обычно определяет и развивает свою индивидуальность. Разумный риск является ценным опытом.
2. Разумное рискованное поведение, положительно влияющее на развитие молодежи, 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 молодежи, включает употребление спиртных напитков и наркотиков, курение, нарушение правил уличного движения, опасные сексуальные действия, 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 молодежи бывает обманчивым. Подростки 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 молодежи 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 молодежь испытывает 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 молодежь часто ссылается 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 подростками, 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. Молодежь ищет 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.