Самые опасные увлечения подростков и детей. Как уберечь ребёнка? (Интервью с психологом)

Галина Прутковская

Психолог, арт-терапевт. Опыт работы с подростками и родителями более десяти лет. Мама двух дошкольников, которая тоже устает и не любит играть в кубики. Но с удовольствием читает книжки.

Откуда произрастает жажда экстрима?

Подростковый возраст — очень сложный период становления личности. Ребёнок переживает изменения на физиологическом и психологическом уровне. Гормоны постоянно бьют в голову, добавляя в жизнь подростка нестабильности: вспышки ярости, отчаяние, желание любить и быть любимым, внезапная грусть и беспричинное счастье очень выматывают ребёнка и его близких.

С другой стороны, подросток жаждет общения со сверстниками, ему нужно демонстрировать свои достижения, поддерживать статус, который в этом возрасте крайне редко связан с прилежностью и воспитанностью. В поисках лёгких способов управлять своей эмоциональной сферой и доказывать свою крутость, дети в какой-то момент могут познакомиться и с экстремальными хобби.

Prostock-studio/Shutterstock.com

Детей, которые склонны заниматься опасными хобби, можно условно разделить на две категории. Первые — любители ярких впечатлений, эмоций, им достаточно иллюзии опасности, чтобы получить WOW-эффект и потом делиться им с друзьями. Они понимают ценность своей жизни и здраво оценивают риски. Вторая группа жаждет опасности на физическом уровне, им нужно ходить по краю, снова и снова испытывая судьбу.

С первыми ребятами всё понятно — необходимо просто обеспечить им возможность получать яркие эмоции без риска для жизни. Это могут быть, например, походы в квест-комнаты, интеллектуальные конкурсы («Что? Где? Когда?» или BrainStorm), спортивные секции любой направленности.

Вторым необходимо обеспечивать настоящую опасность. Тем самым они доказывают себе снова и снова, что живы, востребованы и, конечно, невероятно круты. В основе этого лежат неуверенность в себе и жажда признания. Среди экстремалов они находят себе друзей, соратников, людей, которые принимают их. Вместе с тем они «подогревают» друг друга, провоцируя на совершение всё более и более отчаянных поступков, что нередко приводит к несчастным случаям.

Кто в зоне риска?

«Мой ребёнок точно этим не будет заниматься!» — надеются все родители. Однако есть дети, которые с большей вероятностью начнут увлекаться экстремальными развлечениями.

Prostock-studio/Shutterstock.com

Гиперопекаемые дети

В попытке избавиться от давления родителей, доказать свою взрослость и самостоятельность подростки готовы пойти на всё. В такой ситуации попытки родителей запретить опасное хобби вызовут у ребёнка ещё больше протестных настроений.

Перестаньте гиперопекать ребёнка и мучить его бесконечными звонками и СМС с вопросами «ты где?» Обеспечивайте безопасность с приложением «Где мои дети»: всегда знайте, где находится ваш ребёнок, что происходит вокруг него и получайте громкий сигнал SOS в случае необходимости!

Дети без внимания родителей и друзей

Дети, не получающие достаточного внимания со стороны родителей и сверстников, готовы идти на любые рискованные шаги, чтобы заявить о себе. Для них экстрим — это возможность продемонстрировать себя и свою значимость

Одинокие подростки

Столь необычные увлечения позволяют ребятам приобщиться к «крутой компании» без особых усилий. Американский психолог Лоуренс Стайнберг, изучая поведение подростков, заметил, что тинейджеры в два раза чаще рискуют в присутствии сверстников. Скорее всего, это связано с незрелостью нейронных сетей, отвечающих за анализ и оценку ситуации.

Prostock-studio/Shutterstock.com

Дети из малообеспеченных семей

Преимуществом большинства экстремальных увлечений является их абсолютная доступность для ребёнка. Ведь чтобы пробежаться по крыше или проехаться на подножке электрички, не надо платить условных 800 рублей в час.

Дети, стремящиеся к социальному одобрению, славе

Двадцать первый век — это эпоха бурного развития социальных сетей. Многим детям очень хочется получить минуту своей славы, а чем невероятнее «трюк», тем больше шансов на большое количество просмотров, «лайков» и комментариев.

Самые опасные увлечения

Существует много способов провести своё детство «с огоньком». К сожалению, многие из этих увлечений заканчиваются увечьями, а иногда и смертью подростков.

Руфинг (прогулки по крышам)

Руфинг — это городская субкультура, последователи которой посещают крыши домов и зданий.

Желание залезть туда, куда нельзя — это возможность заявить о своей смелости и силе духа. Дети лезут на крыши, используя незакрытые чердаки и пожарные лестницы. Особенно почётно среди руферов (так называются поклонники данного направления) залезть на охраняемое государственное здание или памятник архитектуры. К острому ощущению высоты добавляется и ночная романтика, ведь вероятность быть пойманными охраной ночью ниже, чем днём. Некоторые руферы для увеличения адреналинового кайфа балансируют на

узких балках или парапетах и выполняют различные акробатические трюки — например, перепрыгивают с крыши на крышу.

Prostock-studio/Shutterstock.com

Дети, вооружившись фотоаппаратами и телефонами, лезут на крыши, чтобы запечатлеть красивые виды, отметиться на новой покорённой крыше, заявить о себе. Они уверены, что с ними ничего не случится.

Однако руфинг — один из самых опасных видов развлечения. К сожалению, далеко не всегда крыши и лестницы находятся в хорошем состоянии — одно неловкое движение, и ребёнок летит вниз. Причиной гибели может стать любая, даже самая безопасная игра, если речь идёт о пятиэтажном доме. Что уж говорить о высотках и небоскрёбах…

Более того, прогулки по крышам незаконны. Поэтому, если ребёнка поймают за этим занятием, то родителям придётся забирать ребёнка из отделения полиции и платить штраф от 3 до 5 тысяч рублей (статья 20.17 КоАП РФ).

Ещё один способ попасть под материальную, административную или даже уголовную ответственность — это взлом закрытых чердаков и порча чужого имущества. Дети в стремлении покорить новые вершины готовы взламывать замки, разбивать окна, ломать решетки и двери.

Чем заменить?

Лучшей альтернативой опасному увлечению может стать скалолазание, полёт на параплане или воздушном шаре. Всё это с опытным, профессиональным инструктором.

Да, это не дешёвые удовольствия, но жизнь ребёнка вне этих категорий.

Скайуокинг («хождение по небу»)

Prostock-studio/Shutterstock.com

Скайуокинг — покорение самых высоких точек в городе без специального снаряжения.

Скайуокеры, так же как и руферы, любят высоту, однако им недостаточно просто залезть на крышу. Они ставят себе цель залезть на самую высокую точку в городе. Всё это они делают без страховки и снаряжения, что повышает риски, а следовательно, увеличивает адреналиновые выбросы в кровь. Скайуокеры балансируют «на вершине мира» и снимают всё на камеру или телефон. Цена ошибки для таких экстремалов — жизнь.

Последствия для скайуокеров такие же, как и для руферов — штрафы платят родители.

Альтернативы тоже не сильно отличаются. Если ваш ребёнок любит высоту, отдайте его в секцию, где профессиональный инструктор-скалолаз объяснит и научит, как правильно пользоваться снаряжением, сводит вашего ребёнка в поход к скалам. Там он сможет продемонстрировать отвагу и силу сверстникам, а страховка не даст ему умереть молодым.

Диггерство (исследование подземных объектов)

Диггеры — любители спуститься под землю, исследовать заброшенные коммуникации, старые ветки метро и подвальные помещения.

Казалось бы, падать там некуда, это же не крыши! Зато какая романтика — темнота, странные звуки и запахи — хоррор наяву. Идеальный способ пощекотать подростковые нервишки. Однако в подземельях дети подвергают себя не меньшей опасности.

Prostock-studio/Shutterstock.com

Во-первых, многие катакомбы очень запутаны и без опытного проводника там легко заблудиться (к слову, «опытным» считает себя каждый, кто второй раз спустился в канализацию). Во-вторых, в старых тоннелях в любой момент может случиться обвал, который в лучшем случае завалит часть прохода, а в худшем — задавит любителей приключений. В-третьих, не все подземные ходы безлюдны — там обитают бездомные, наркоманы или преступники. Подобные встречи могут стать фатальными для ребёнка.

Чем заменить?

Поговорите с ребёнком, узнайте, чем его так манят подземелья. Если всё дело в тайне — вероятнее всего ему понравится археология. К тому же есть спелеологи — люди, которые профессионально спускаются в пещеры и изучают их. Да, там тоже есть риски, но специалисты помогут подростку узнать основы и правила поведения под землёй.

Сталкинг (изучение заброшенных зданий)

Заброшенные и недостроенные дома и здания есть практически во всех населённых пунктах. Они манят детей своей загадочностью и постаппокалиптичностью. Объектами юных сталкеров могут стать закрытые фабрики, склады, военные объекты, заброшенные деревни и целые заводы.

Какие опасности подстерегают таких любителей приключений?

1. Во-первых, это незаконно. Человек, проникнувший на режимный объект без разрешения, будет отвечать по статье 20.1.2 КоАП РФ.
2. Во-вторых, старые и ветхие конструкции заброшенных домов в любой момент могут рухнуть, в следствие чего сталкер рискует получить серьезный вред здоровью или даже умереть под обломками.
3. В-третьих, часть с виду безобидных и никому не нужных зданий серьёзно охраняется. Охрана может применить оружие против правонарушителей.

Prostock-studio/Shutterstock.com

И последнее: если речь идет об обычных «заброшках», там могут обитать маргинальные личности, с которыми не стоит пересекаться детям.

Чем заменить?

Если ребёнка так и тянет побродить по старым зданиям, предложите ему присоединиться к туристическим походам, например на байдарках, или к археологам и любителям истории. Преподаватели смогут показать интересные места города и окрестностей, рассказать их тайны.

Зацепинг (проезд вне салона электрички или трамвая)

Prostock-studio/Shutterstock.com

Зацеперы — это массовое явление в России и, к сожалению, самое популярное среди подростков. Ежегодно насчитываются десятки несчастных случаев среди любителей покататься на вагонах. **Подростки катаются на электричках, зацепившись за выступающие части вагона, внешние поручни, иногда забираются на крышу.** Конечно, некоторые ребята так делают из-за нехватки денег на проезд, но на самом деле их больше манит чувство скорости, риск.

Детям кажется, что достаточно крепко держаться и быть максимально осторожными, чтобы избежать опасности. Однако они недооценивают всех рисков. Во-первых, поручень или другая выступающая деталь могут оторваться. Во-вторых, могут соскользнуть руки или ноги. Встречные поезда создают дополнительные потоки воздуха, туннели могут быть слишком узкими… всё это приводит к трагическим последствиям. Очень много ребят гибнут от удара током — в попытках удержаться на крыше вагона, они инстинктивно хватаются за токоприёмники.

Только в Московской области за 2020 год было зафиксировано 12 происшествий с зацеперами — пострадали 13 человек, из них 7 погибли.

К сожалению, законодательство на данный момент не может предложить реальных мер воздействия на детей. Штраф за проезд на крыше составляет 100 рублей (ст. 11.17 КоАП РФ). Также к ответственности могут быть привлечены родители детей до 16 лет по ч. 1 ст. 5.35 КоАП РФ за ненадлежащее исполнение обязанностей по воспитанию несовершеннолетних.

В 2017 году в уголовный кодекс была внесена поправка в ст. 267.1 «Действия, угрожающие безопасной эксплуатации транспортных средств», предусматривающая штраф 150–300 тыс. рублей или лишение свободы до двух лет. Но, как отмечают специалисты, поскольку крайне сложно доказать, что поездка зацепера повлияла на эксплуатацию транспорта, экстремалов по этой статье не привлекают.

Лучший выход для родителей — отдать детей на занятия, которые соответствуют их интересам, учить не вестись на «слабо».

Паркур

О паркуре слышали все. В кино — это неотъемлемая часть погони, где герой и злодей бегут по улицам города, круто перепрыгивают заборы, машины, спускаются по лестницам невероятными способами. Подросткам это нравится, они хотят уметь так же.

По сути, паркур — это способ быстрого перемещения в городской среде с использованием спортивных акробатических трюков. Основная опасность заключается в том, что без должной подготовки и в отсутствие тренера любая маленькая ошибка может обернуться серьёзной травмой. Ушибы и ссадины — это меньшее, что может случиться с подростком в результате падения. Часто паркурщики ломают себе руки и ноги, получают вывихи и растяжения.

Prostock-studio/Shutterstock.com

Но паркур может быть безобидным и реально полезным развлечением для развития ловкости, силы и выносливости подростка, если занятия ведёт настоящий тренер в специальном помещении. Сегодня существует много школ, где ребёнок может обучиться этому искусству, сохранив своё здоровье.

Опасные онлайн-увлечения

Prostock-studio/Shutterstock.com

Двадцать первый век сделал нас зависимыми от гаджетов и социальных сетей. Конечно, это очень удобные и полезные инструменты для жизни и работы, однако зачастую мы проводим в них слишком много времени. Особенно это касается детей.

Социальные сети

Пользователи постоянно находятся в информационном поле недостижимых идеалов — звёзды и блоггеры выставляют свою идеальную жизнь, красивые лица, дорогие вещи, лёгкость и беззаботность своей работы, вызывая зависть окружающих. Люди знают, что в реальности всё не так красочно и ярко, как на фотографиях, однако подсознание уже сравнило «фотолюкс» с «бытовухой» и ударило по самооценке.

Подростки жаждут такой же жизни, такой же прибыли, шмоток и тусовок. Это может вогнать в глубокую депрессию или подстегнуть к необдуманным решениям — заполучить славу любой ценой или воспользоваться рекламными обещаниями очередного инфо-цыгана. В результате чего ребёнок проигрывает все свои карманные деньги, начинает просаживать родительские сбережения. В конечном итоге разочаровывается в очередном бизнес-проекте и замыкается в себе ещё больше.

Лучший способ не допустить подобных настроений — это наполнить жизнь ребёнка его собственными смыслами. Подберите хобби, которое будет приносить ему удовольствие и мотивировать на улучшение своих навыков. Возможно, он сам сможет стать кумиром для других пользователей?

Видеоигры

Prostock-studio/Shutterstock.com

Видеоигры — это не хорошо и не плохо. Это способ развлечь себя и получить удовольствие. Однако, если ребёнок часами зависает в компьютерной игре, нервно относится к окружающему миру, а все его мысли направлены только на прохождение очередного уровня — это повод принимать серьёзные меры по лечению игровой зависимости.

Читайте подробное интервью с психологом на тему Мой ребёнок — геймер? Как определить и справиться с игровой зависимостью.

Чтобы избежать проблем с видеоиграми, установите правила, по которым ребёнок получает доступ к игре на определенное время и при определённых условиях. Например, каждый вечер можно играть 1 час, если сделаны все уроки. За 10-15 минут предупредите, что время заканчивается. Похвалите ребёнка за то, что он выполняет ваши семейные правила. Важно и самим им следовать — если вы обещали, что сегодня можно будет поиграть, значит, пустите ребёнка в игру.

Как уберечь ребёнка от опасных хобби: советы психолога

Конечно, всем родителям хочется, чтобы их дети прожили долгую и счастливую жизнь. Для этого надо научить их оценивать риски и принимать верные решения. Чем же мы можем помочь подростку во время переходного возраста?

Выстраивайте доверительные и уважительные отношения

Prostock-studio/Shutterstock.com

Это ключ к спокойной и мирной жизни семьи. Подросток должен чувствовать ваши заботу и внимание. Вместе с тем необходимо давать ему возможность самому принимать решения и нести за них ответственность.

Помните, самостоятельности нельзя научить, её можно только дать! Будьте наставником, а не контролёром, тогда ребёнок сам придет к вам за советом.

Спрашивайте подростка о делах, но не залезайте в душу, если он не хочет о чём-то говорить. Скажите: «Ты всегда можешь подойти и поговорить со мной». Не ругайте, если он пришёл к вам с темой, которую вы считаете ужасной, — выслушайте, спокойно и аргументированно объясните свою позицию. От криков ребёнок закроется, а спокойную речь выслушает и, вероятнее всего, обдумает.

Читайте больше про особенности подросткового периода в статье Этот трудный возраст: как помочь детям и родителям пережить подростковый период?

Поддерживайте хобби и увлечения

Prostock-studio/Shutterstock.com

Предложите ребёнку заняться тем, что ему нравится. Пусть рисует или играет на гитаре, запишется на акробатику или в кружок кройки и шитья. Может, он хочет заниматься боевыми искусствами или скалолазанием? Поддержите его инициативу! Не оценивайте его выбор с позиции «как это в жизни пригодится». Любое увлечение — это полезно. Занятия приучают к дисциплине, развивают творчество, учат общаться с другими ребятами.

Ищите возможность насытить детей эмоциями и яркими впечатлениями

Prostock-studio/Shutterstock.com

Пусть это будет еженедельный поход в музей, зоопарк, парк отдыха или поездка загород. Чем больше полезных и ярких впечатлений ребёнок получит в безопасной обстановке, тем меньше ему захочется рисковать своей жизнью, болтаясь на поручне вагона или прыгая по крышам.

Используйте современные способы обеспечения детской безопасности

Prostock-studio/Shutterstock.com

Договоритесь с ребёнком об установке приложения «Где мои дети» на смартфон и/или попросите носить GPS-часы. Это обеспечит его физическую безопасность. Вы будете знать, где он был в течение дня и находится сейчас, что происходит вокруг него, а также получите моментальный громкий сигнал SOS, когда ребёнку понадобится помощь.

Объясните ребёнку, что это нужно для вашего спокойствия и никак не повлияет на его свободу. А также изучите советы психолога, как лучше начать разговор об установке подобных приложений.

Для обеспечения онлайн-безопасности попробуйте сервис Kids360. Широкий функционал позволит родителям понимать, в каких приложениях и сколько времени сидит ребёнок, и принимать решение об ограничениях и доступах к разного рода контенту.

Самый опасный возраст

Подростки верят, что с ними ничего плохого никогда не случится, что падают и ошибаются только те, кто «ничего не понимает». Они живут так, будто бессмертны — ярко и весело, по-детски наивно. Любят и ненавидят как в последний раз: если дружба, то навеки, если ссора, то навсегда.

Наша задача как взрослых дать им возможность прожить этот возраст задорно и легко, сохранив им жизнь и здоровье, научить их распознавать опасность и принимать верные решения. Пройдёт немного времени, и они сами будут смотреть на экстремалов как на безумцев, а не героев. Но для этого с ними надо беседовать и помогать найти альтернативные увлечения!