

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

■ Виды самых опасных увлечений подростков

Некоторые экстремальные занятия могут стать в какой-то степени полезными, но только в том случае, если соблюдается техника безопасности и за тренировками следит опытный наставник. Но часто подростки настолько самоуверенны, что откровенно играют со смертью. Какие бы причины ни толкнули ребят идти на риск, в лучшем случае, они попадают в больницу, в худшем – становятся инвалидами или погибают. Впрочем, поклонников адреналина это не останавливает. И они придумывают новые способы пощекотать себе нервы: спускаются под землю, забираются на крыши, прыгают с высоты и ездят на электричках.

Руфинг. Произошло от английского слова «roof» - крыша. Руферы занимаются тем, что забираются на крыши высоких сооружений и разгуливают по крыше без всякой страховки. Чаще всего, проникновение на крышу происходит путем взлома дверей чердака или незаметного проскальзывания на верхние этажи, что в принципе считается незаконным.

Альтернатива: полет на парашюте, на воздушном шаре или на самолете с опытным инструктором.

Планкинг - создание фотографий, на которых человек лежит на животе с вытянутыми по бокам руками, напоминая планку. Фотографии выкладываются в социальные сети, где другие пользователи оценивают оригинальность и «крутизну» планкера. Наибольшей популярностью пользуются фотографии, на которых человек изображен в условиях, близких к экстремальным: на стреле строительного крана, на краю крыши или балкона, на крыше транспорта.

Альтернатива: танцы, легкая атлетика, спортивная гимнастика.

Диггинг (от английского «dig» - копать) и **сталкинг** (по названию популярной игры «S.T.A.L.K.E.R.»). Эти увлечения связаны с посещением заброшенных мест, в некоторых случаях военного назначения. Диггеры предпочитают бродить по заброшенным веткам метро и тоннелям, а сталкеры исследуют разрушенные дома, заводы и даже военные базы.

Опасность заключается в риске случайного обрушения пола и потолка, обвала лестницы. А порой некоторые объекты и тоннели могут оказаться вполне обитаемыми: в подвалах нередко можно встретить бомжей или преступников, а заброшенные объекты могут находиться под охраной, которая в случае проникновения может не разобраться в том, что на ее территорию попал любопытный подросток, и применить оружие.

Альтернатива: изучение истории, поездка в археологический лагерь.

Зацепинг - проезд вне салона электрички или трамвая (на крыше, на подножке). Тинейджеры путешествуют на троллейбусах и автобусах, и даже на электричках, зацепившись за любые внешние поручни. Очевидно, что велик риск сорваться и попасть под колеса идущего транспорта. Основная опасность, которая подстерегает зацеперов, это, конечно, падение на рельсы под колеса движущегося состава. Соскользнут руки или ноги, оторвется поручень - и все может закончиться очень трагично. Ежегодно в России фиксируется несколько десятков таких несчастных случаев. Также беспечные подростки гибнут от удара током. В основном эта участь ожидает тех, кто любит ездить на крыше.

Альтернатива: любые кружок или секция, способные увлечь ребенка и охладить его тягу к опасным развлечениям.

Бейсджампинг. Опытным парашютистам известно, что для прыжка необходима минимальная высота, дающая время на группировку в воздухе и раскрытие парашюта. Бейсджамперы прыгают с парашютами с высотных объектов, оставляя себе минимум времени для безопасного приземления.

Даже прыжок со здания в несколько десятков этажей, требует практически мгновенного раскрытия парашюта после прыжка, так как для раскрытия купола необходимо несколько секунд. Кроме того, есть опасность того, что парашют может сложиться, зацепившись за верхушки деревьев или столбов. Существует еще множество других «уличных» забав, связанных с экстримом и повышенным травматизмом.

К ним относятся:

Бейскаймбинг (лазание по отвесным стенам без страховки).

Роуп-джампинг или **банджи-джампинг** (прыжки с моста на резинке).

Альтернатива: полет на парашюте, прыжок с парашютом под руководством опытного инструктора.

Акрострит (акробатика с использованием уличных объектов: перил, лестниц, а также исполнение сальто с разбега).

Паркур - травматичный и опасный вид спорта, особенно если подросток экспериментирует в одиночку или с друзьями-дилетантами. Невозможно встретить паркурщика, у которого не было бы ни одного перелома или растяжения. Наиболее частые травмы: перелом пальцев и запястий, разрыв сухожилий, повреждение голеней, пяток и ключиц.

Все эти увлечения являются экстремальными, так как имеется высокий риск получения травм, вплоть до летального исхода. Главная опасность заключается в том, что все уличные хобби выполняются без каких-либо страховок, контроля опытного инструктора и ответственности за жизнь.

Альтернатива: гимнастика, легкая атлетика, танцы, легкая атлетика, спортивная гимнастика.

«Собачий кайф» - намеренное перекрытие доступа кислорода к мозгу для получения «кайфа».

Назвать «собачий кайф» хобби или увлечением даже язык не поворачивается, но, к сожалению, у этого явно суицидального поведения есть последователи. Многим подросткам пристрастие к этому дикому развлечению стоило жизни, а кого-то подтолкнуло к поиску более сильных и смертоносных источников «опьянения». Хуже всего, что эта зараза распространяется не только среди старшеклассников, но и в средней и даже в начальной школе! Игра на грани жизни и смерти распространена как в интернатах, так и во вполне благополучных школах. Дети делают это в компаниях и поодиночке. Средний возраст - от 12 до 19 лет.

Идея проста: сначала подросток повышает давление частым (собачьим - отсюда и название) дыханием, после чего «придушивает» себя веревкой сам или это делают его товарищи. Затем веревка убирается - и от прилива крови к мозгу подросток испытывает чувство легкости и эйфории.

Понять, что ребенок подсел на «собачий кайф», можно по поведению и внешним изменениям. Следы на шее, красные белки глаз, необычные поступки, жалобы на головные боли - все это может стать сигналом беды. А уж если в личных вещах ребенка вдруг попадают такие странные предметы, как веревки, шейные платки, собачьи поводки - то стоит бить тревогу!

Альтернатива: объяснить, что удовольствие можно и нужно получать безопасными и законными способами, и увлечь ребенка интересным и полезным хобби (танцы, спорт, рисование и так далее).

Что делать, если ребенок в подростковом возрасте увлекся опасным хобби? - Любой родитель переживает за безопасность собственного ребенка.

Поэтому, если появились подозрения в том, что подросток «подсел» на рискованные увлечения, необходимо срочно предпринимать меры. Но делать это крайне тактично и осторожно, чтобы не вызвать отторжение и потерю доверия.

Замечательно, когда дети самостоятельно могут выбрать себе хобби, тем более связанные с получением физической нагрузки и развивающие ловкость и воображение. Но родителям следует внимательно относиться к подобным занятиям и постараться максимально обезопасить своих детей, не ущемляя их прав на свободу выбора.

