

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.

Модель

«ЗНАЮ – МОГУ – ХОЧУ - БУДУ»

Для того чтобы человек изменил свое поведение, надо:

Шаг 1. «ЗНАЮ» Чтобы он сказал «ЗНАЮ»! То есть человек должен знать, какое поведение является позитивным, а какое — негативным. Он должен знать, к чему приводит тот или иной тип поведения и что нужно сделать, чтобы изменить его.

Шаг 2. «МОГУ» Чтобы человек сказал «МОГУ», он должен четко понимать, что изменить поведение в его силах, что это действительно выполнимо, и выполнимо в реальные сроки при реальных ресурсах. А также, что это не принесет ему вреда и даже изменит его жизнь к лучшему. Чтобы человек мог сказать «могу», он должен приобрести соответствующие поведенческие навыки.

Шаг 3. «ХОЧУ» Чтобы он этого захотел. Захотел, потому что так станет лучше, выгоднее (или чтобы не стало хуже, чем есть). То есть человек должен иметь желание (мотивацию) к изменению поведения. Для этого он должен видеть позитивный пример, позитивные последствия того типа поведения, которому необходимо следовать.

Шаг 4. «БУДУ» Не хватает убежденности, толчка, первого шага, энергии, силы воли, если хотите, для того, чтобы сделать это. Нужна убежденность в том, что это действительно нужно. Если эта убежденность исходит от самого человека, и он уверенно говорит в первую очередь самому себе «БУДУ», только тогда он реально сделает что-то для того, чтобы изменить свое поведение.

*Подготовлено по материалам
специалистов СПЦ
Ошмянского района*



**Рискованное поведение
подростков**

Под термином **рискованное поведение** подразумевается поведение, которое может привести к потере здоровья и социального благополучия, к инфицированию, психической или физической зависимости, насилию, суицидам.

✎ 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.

Почему подростки, рискуют?

Потому что они экспериментируют, самоутверждаются и исследуют.

Рискованное поведение всегда направлено на освоение окружающего пространства и понимание того, где его предел.

Подросток экспериментирует, чтобы узнать себя лучше, попробовать разные стили жизни, показать окружению, что становится взрослым, повысить степень самостоятельности.

Мозг подростка устроен таким образом, что подросток чувствует биологическую потребность **рисковать**. В молодости в мозге активизируются две нейронные сети. Одна из них управляет процессом познания, поощряя принимать разумные, обоснованные решения, когда взвешиваются, все «за и против» и оцениваются возможные последствия действий, другая же регулирует социально-эмоциональное поведение.

Мозг подростка уже способен адекватно перерабатывать и воспринимать большие объемы информации, и это дает огромные возможности для развития и самопознания. Однако незрелость нейронной сети, отвечающей за процесс оценки и анализа ситуации, объясняет трудность или даже **невозможность принятия взвешенных разумных решений в эмоционально насыщенной ситуации, особенно в присутствии сверстников.**

Факторы риска

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

- ✎ Уровень информированности
- ✎ Личностно-психологические факторы
- ✎ Семейные факторы
- ✎ Социокультурные факторы

Уровень информированности

в большой степени определяет характер поведения подростка в ситуациях, связанных с опасными последствиями для его здоровья и благополучия.

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

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.