



*Муниципальное бюджетное учреждение «Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи № 5 «Сознание»
(МБУ ЦППМуСП № 5 «Сознание»)*

660028, г. Красноярск, ул. Новая заря, 5. тел. (8-391)243-27-66, тел./факс (8-391)244-57-85

е-mail: zppmcp5@mailkrsk.ru

ОКПО 54495096, ОГРН 1022402128517, ИНН/КПП 2463038005/ 246301001

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМУ
СОПРОВОЖДЕНИЮ ДЕТЕЙ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ВИКТИМНОСТИ И
СКЛОННОСТИ К НЕОПРАВДАННОМУ РИСКУ (ЗАЦЕПИНГ)**

СПЕЦИФИКА И ПРИЧИНЫ ЗАЦЕПИНГА



Зацепинг (от русского «зацепиться») – это экстремально опасный способ передвижения на железнодорожном транспорте, при котором человек цепляется за внешние части поезда (автосцепки, подножки, поручни, крышу) и едет снаружи. Это явление официально признано одной из форм отклоняющегося (девиантного) и аутодеструктивного (саморазрушительного) поведения.

С точки зрения психологии и педагогики, важно понимать, что «зацепер» – это не личность, а симптом. Это подросток, который рискованным способом пытается удовлетворить свои базовые психологические потребности, которые не были закрыты в семье, школе или социально приемлемыми способами.

Зацепинг — это не монолитная группа. Специалисты выделяют несколько психологических типов, которые приходят в это увлечение с разной мотивацией.

Чтобы работать с зацепингом, нужно понимать, что это не просто «опасная шалость», а симптом психологических потребностей подростка. Специалисты выделяют несколько ключевых мотивов:

- **Жажда признания и власть** – в сообществах зацеперов формируется своя иерархия, где смелость и риск дают подростку чувство значимости, которого ему, возможно, не хватает в школе или семье.
- **Поиск ярких эмоций и «адреналиновая зависимость»** – риск позволяет пережить сильнейший выброс адреналина, который может перерасти в потребность. Некоторые специалисты также связывают это со скрытой формой суицидального поведения и саморазрушения.
- **Потребность в принадлежности к группе** – субкультура зацеперов дает то самое чувство «стаи», единства со сверстниками, которое крайне важно в подростковом возрасте. В интернете существуют целые сообщества со своими правилами, традициями и языком.
- **Влияние цифровой среды** – многие зацеперы увлечены компьютерными играми, где «жизней» несколько, и это притупляет чувство реальной опасности. Соцсети же служат площадкой для пропаганды и обмена опытом.



Специалисты выделяют два основных типа зацеперов: **лидеры** (склонные к риску и демонстративности, самоутверждающиеся за счет других) и **ведомые** (внушаемые, инфантильные, ищущие признания любой ценой). Это важно учитывать при выборе методов работы

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, СКЛОННЫХ К НЕОПРАВДАННОМУ РИСКУ

Прежде чем выбирать диагностические методики, нужно понять, какие глубинные причины толкают подростка на риск. Исходя из специфики зацеперов, психологу стоит оценить следующие сферы:

1. **Склонность к риску и поиск ощущений** – насколько сильно у подростка выражена потребность в острых ощущениях и насколько он готов рисковать ради них.
2. **Ценностные ориентации и мотивация** – что является движущей силой – жажда признания, протест, самоутверждение? Есть ли склонность к саморазрушению?
3. **Особенности личности** – уровень самооценки, тревожности, агрессивности. Способен ли подросток к самоконтролю и прогнозированию последствий?
4. **Детско-родительские отношения** – является ли опасное увлечение "криком о внимании" в семье, чувствует ли ребенок поддержку и принятие?
5. **Социометрия и групповая динамика** - какое место подросток занимает в референтной группе (в классе, в компании)? Является ли он лидером или ведомым?

Методики диагностики:

Для диагностики этих сфер существует ряд проверенных, классических методик. Они помогут составить полный психологический портрет и выявить «мишени» для коррекции.

Методики диагностики личностных особенностей и склонности к риску:

- **Опросник диагностики степени готовности к риску (А.М. Шуберт)**

Цель: Оценка уровня готовности человека к риску в различных жизненных ситуациях.

- **Методика диагностики потребности в поисках ощущений (М. Цукерман)**

Цель: Измерение уровня потребности в новых, разнообразных и острых ощущениях, что напрямую связано с "адреналиновой зависимостью".

- **Опросник суицидального риска (ОСР в модификации Т.Н. Разубаевой)**

Цель: Выявление склонности к суицидальным реакциям и диагностика факторов суицидального риска, включая демонстративность. Зацепинг иногда рассматривают как один из вариантов саморазрушающего поведения.

- ***Патохарактерологический диагностический опросник (А.Н. Личко)***

Цель: Определение типов акцентуаций характера у подростков (например, демонстративный, неустойчивый, гипертимный типы часто склонны к импульсивным и рискованным поступкам).

Методики диагностики ценностно-мотивационной сферы:

- ***Тест «Ценностные ориентации» (М. Рокич)***

Цель: Изучение иерархии ценностей личности, что помогает понять, что для подростка важнее всего (здоровье, признание, семья или острые ощущения).

- ***Методика «Незаконченные предложения» (Сакс и Леви)***

Цель: Проективный метод для выявления системы отношений подростка (к себе, семье, сверстникам, страхам), его мотивов и конфликтов. Позволяет получить глубинный материал, который сложно получить через прямые вопросы.

- ***Тест смысложизненных ориентаций СЖО (Д.А. Леонтьев)***

Цель: Изучение наличия или отсутствия целей в жизни, осмысленности будущего. Является адаптацией теста "Цель в жизни".

Методики диагностики социальной среды и отношений:

- ***Опросник «Поведение родителей и отношение подростков к ним» ПОР (Е. Шафер, адаптирован в России З. Матейчиком и П. Ржичаном)***

Цель: Изучение установок, поведения и методов воспитания родителями так, как видит их подросток. Ключевой инструмент для выявления неблагополучия в семье.

- ***Методика «Социометрия» (Дж. Морено)***

Цель: Оценка статуса подростка в учебном или ином коллективе, выявление лидеров и изолированных, что напрямую связано с мотивами зацепинга (жажда признания, власть).

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ



Направление 1. Установление контакта и диагностика

Начать нужно с прямого, но доверительного разговора. Цель – не осудить и не запугать, а понять. Важно спокойно и безоценочно выяснить, что именно привлекает подростка: сам риск, чувство скорости, принадлежность к группе или что-то еще? Это станет основой для дальнейшей работы.

Одновременно стоит обратить внимание на маркеры увлечения, которые могут заметить родители и педагоги:

- Изменения в поведении (скрытность).
- Следы масла, грязи, специфические повреждения на одежде.
- Появление в вещах перчаток, балаклавы, экшн-камеры.
- Подписки на тематические группы в соцсетях и фото/видео с поездками.



Направление 2. Поиск и предложение безопасной альтернативы

Прямой запрет и запугивание страшными историями практически бесполезны и могут усилить протест. Подростки часто верят в свою неуязвимость и игнорируют рациональные доводы об опасности.

Намного эффективнее – предложить замену, которая удовлетворит те же потребности, но в безопасной и социально приемлемой форме. Задача – перенаправить «адреналиновый голод» в мирное русло.

Вот несколько вариантов таких альтернатив:

- **Экстремальный спорт с тренером** – скалолазание, сноубординг, скейтбординг, паркур, горный велосипед или единоборства вполне могут дать ту же остроту ощущений и чувство преодоления себя.
- **Активный досуг, походы** – если подросток ищет приключений и романтики, поход, сплав или путешествие могут стать отличным вариантом совместной деятельности с родителями или наставником.
- **Волонтерство, творчество** – если подростком движет потребность быть значимым и принятым в группе, это можно реализовать через волонтерские проекты, театральную студию или музыкальную группу.



Направление 3. Комплексная профилактика и укрепление среды

Работа с зацепингом наиболее эффективна при системном подходе, включающем несколько уровней:

- **Работа с семьей** – часто зацепинг – это крик о внимании, обращенный к родителям. Важно помочь им выстроить доверительные отношения, проводить время вместе, искренне интересоваться жизнью подростка и служить примером здорового образа жизни.
- **Психологическая коррекция** – на этом уровне ведется работа со склонностью к риску, развитием навыков самоконтроля, коммуникации и преодоления внутренних барьеров. Важно создать для подростка в школе или центре «ситуацию успеха» в каком-либо деле, не связанном с риском.
- **Межведомственное взаимодействие** – эффективная работа строится при сотрудничестве школы, полиции на транспорте, комиссии по делам несовершеннолетних и железной дороги. При этом акцент лучше делать не на лекциях, а на интерактивных уроках и наглядных встречах с приглашением медиков и сотрудников полиции, которые могут поделиться реальными историями и последствиями



Общие принципы взаимодействия с детьми и подростками, склонных к неоправданному риску

1. **Безоценочность.** Не осуждать субкультуру, а обсуждать конкретные поступки и их последствия. Вместо «Ты что, идиот?» – «Я переживаю за твою жизнь. Давай разберем, что тебя туда тянет».

2. **Открытый диалог.** Не запугивать сводками травматизма (это лишь укрепляет миф о неуязвимости). Задавать вопросы: «Что ты чувствуешь в момент поездки?», «Что самое ценное в этом опыте?».

3. **Принцип «трех П»: Понять, Принять, Перенаправить.** Сначала выясняем потребность, затем показываем, что понимаем ее важность, и только потом вместе ищем безопасную альтернативу.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ, СКЛОННЫХ К НЕОПРАВДАННОМУ РИСКУ

Психолого-педагогические методы позволяет перекрыть проблему с двух сторон: психолог работает с внутренним миром и дефицитами, учитель – с внешней средой, статусом и профилактикой.



Психологические методы работы с детьми и подростками

- **Когнитивно-поведенческая интервенция (КПИ).**

- *Техника «Цена риска».* Составить таблицу: что я получаю от зацепинга (адреналин, статус, друзей) и что я теряю в случае самого плохого сценария. Анализ ведется от фактов (физика удара, юридические последствия), а не от эмоций.

- *Работа с убеждениями.* Выявление и оспаривание мифов: «Я полностью контролирую ситуацию», «Со мной этого не случится».

- **Проективные и арт-терапевтические техники.**

- *Линия жизни.* Нарисовать линию, отметить на ней экстремальный поступок и попросить представить, как бы она выглядела дальше, если бы поступок закончился трагедией. Что останется нереализованным?

- *«Письмо из будущего».* Написать послание самому себе нынешнему от себя выжившего через 10 лет или, наоборот, от лица друга, который не смог его остановить. Мощная эмоциональная перезагрузка.

- **Тренинг саморегуляции и управления эмоциями.**

- Обучение техникам «заземления» (5-4-3-2-1) для снятия острого импульса к риску.
- Дыхательные практики, помогающие осознанно пережить возбуждение, не подкрепляя его экстремальным действием.



Педагогические методы работы с детьми и подростками

Задача педагога – создать в классе среду, где ценность человека не измеряется его опасными подвигами.

- **Технология «Анти-герой».**

- На тематическом классном часе развенчивать романтический ореол зацепинга через физику и математику: расчет скорости, тормозного пути, силы удара – сухие цифры отрезвляют без нотаций.

- **Кинометафора с обсуждением.**

- Просмотр и разбор эпизодов из фильмов, где герой красиво рискует, но с последующим вопросом: «А что дальше, за кадром?». Акцент не на запрете, а на развитии критического мышления.

- **Включение в значимую деятельность класса.**

- Выявление сильных сторон подростка (он хорошо снимает видео? монтирует? организовывает?) и поручение ему реальной ответственной миссии: снять клип к празднику, подготовить квест для младших. Это дает легальный статус и признание.

- **«Уроки ценности жизни».**

- Дискуссионный формат. Не лекция о безопасности, а обсуждение вопросов: «Что такое настоящая смелость?», «Чем риск ради жизни отличается от риска ради смерти?». Учитель здесь – модератор, а не нравоучитель.