

Бедa современного мира под названием «Зацепинг»

Зацепинг — это экстремальная практика, во время которой человек цепляется за внешние элементы движущегося транспорта, чаще всего поездов или вагонов метро, чтобы проехаться бесплатно или просто ради ощущения адреналина. Зацеперы могут висеть на поручнях, взбираться на крыши вагонов или даже цепляться за задние части составов. Большая часть зацеперов — это подростки от 14 до 18 лет. Для молодых людей такого возраста свойственна импульсивность. Подросткам присущи азарт, стремление к самовыражению и к риску, стремление к известности в соцсетях. Привлекательным в современном цифровом мире считается тот, кто может сделать что-то из ряда вон выходящее, тогда он получит признательность у сверстников и расположенность противоположного пола.



В случае высокого эмоционально напряжения и недостатка ярких чувств зацепинг может стать формой проживания жизни на полную здесь и сейчас. После выплеска адреналина и завершения опасной ситуации повышается концентрация дофамина, дающего нам чувство эйфории. По переживаемым нами ощущениям это похоже на чувство удовлетворения от достигнутого отличного результата и, в целом, даже счастье.

Причины, по которым подросток становится зацепером:

- Заниженная самооценка
- Отсутствие внимания родителей
- Гиперопека

Все эти причины приводят к тому, что подросток выбирает рискованную модель поведения.

Как понять, что ребёнок стал зацепером

О том, что ваш ребёнок увлёкся зацепингом, расскажут маркеры:

- ✓ изменения в поведении подростка, например скрытность или частые уходы из дома;
- ✓ повреждения на одежде: порезы, пятна от масла, следы грязи;
- ✓ необычные находки в рюкзаке: перчатки, карабины, экшн-камера, балаклава;
- ✓ частые поездки к железной дороге;
- ✓ наличие в телефоне фото- и видеозаписей зацепинга или подписок на соответствующие группы в соцсетях;
- ✓ резко проявившийся интерес ко всему, что связано с железной дорогой и поездами.

Как уберечь ребёнка от опасного увлечения

Помогите ребёнку найти сферу интересов, увлечений, хобби, где он может проявить характер, почувствовать себя успешным.

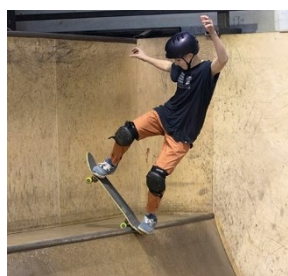
Учтите, что для нормального развития подростку нужны яркие эмоциональные события, приключения, романтика. Это может быть поход, рыбалка, путешествие, посещение концерта любимой группы.

Чаще проводите время вместе с подростком. Интересуйтесь, с кем дружит, какую слушает музыку, что читает, какие фильмы смотрит. Обращайте внимание на его взаимоотношения с одноклассниками.

Показывайте личный пример. Если родители ищут здоровые способы справляться со стрессом и получать удовольствие, это влияет и на выбор ребёнка. Пробуйте что-то новое вместе и можно попробовать перенаправить увлечение на следующие виды спорта:



рафтинг



скейтбординг



скалодром



мотоспорт



сноуборд



паркур

Вам обязательно включиться и участвовать в этих новых занятиях, чтобы ребёнок не вернулся в старые увлечения, которые несут опасность, а зачастую и смерть.

Источники:

<https://www.psychologies.ru/articles/zalezht-na-poezd-i-umeret-kto-i-pochemu-stanovitsya-zaceperom/>

<https://www.mk.ru/social/2024/02/17/moy-rebenok-bespechnyy-ezdok-kak-vovremya-raspoznat-i-spasti-semeynogo-zacepera.html?ysclid=mknt50jz2w386560979>

<https://gppc.ru/news/136025/?ysclid=mknt13732915864790>