

**Татьяна Исакова**, учитель начальных классов ГБОУ «Школа № 2031», финалист конкурса «Учитель года-97», г. Москва  
**Антонина Борисова**, учитель иностранного языка ГБОУ «Школа № 2031», призер конкурса «Учитель года-99», г. Москва

## **Зацепинг. Рекомендации родителям, чтобы уберечь подростка от опасного увлечения**

В период летних каникул обостряется проблема так называемых зацеперов. Это в основном подростки, которые катаются на поездах снаружи вагона, на крыше или уцепившись за поручни. Исход забавы – тяжелые травмы, гибель. Родители часто узнают об опасном увлечении ребенка уже после того, как случилась трагедия. В статье – ответы и рекомендации, которые помогут родителям сохранить своим детям здоровье и жизнь.

### **Что такое зацепинг?**



#### **Справка**

Возраст зацеперов варьирует от 9 до 50 лет, но самый распространенный – 14–23 года.

Зацепинг (от глагола «зацепить») – общий термин, который обозначает проезд не внутри транспорта, а снаружи, например, на крыше или между вагонами. Человека, который практикует такой экстрим, называют зацепером.

В начале XX века в США, Индии, странах Африки зацепинг был вынужденным способом перемещаться для тех, кто не мог оплатить билет. В России выраженный рост зацеперства произошел летом 2010 года. В это время сформировалось движение зацеперов. Его приверженцы создали сайты, чтобы обмениваться информацией о зацепинге и пропагандировать его. Рост связанных с зацепингом несчастных случаев, публикаций и сюжетов в СМИ

привел к широкой известности этого явления и к тому, что в России оно приняло массовый характер.

Подавляющая часть последователей зацепинга – подростки от 14 лет. Но и дети помладше проявляют интерес к опасному увлечению. Катаются подростки не только на поездах и вагонах метро, но и на троллейбусах, автобусах, трамваях.

Ежегодно в России фиксируют несколько десятков несчастных случаев, связанных с зацепингом. Железная дорога – место повышенной опасности. Конструкция вагона снаружи не рассчитана на проезд пассажиров. Там нет специальных надежных креплений, ремней безопасности. Поэтому зацеперы часто срываются с движущегося состава и попадают под колеса.

Снаружи поезда располагаются провода и кабели под высоким напряжением. Если дотронуться до контактного провода, можно получить удар током силой 25 тыс. вольт. Если подростку «посчастливится» остаться в живых, не сгореть заживо, то такие травмы оборачиваются ампутацией конечностей. Но чаще – исход летальный, почти без шансов. Кроме того, в туннелях и на путях есть различные конструкции, за которые можно зацепиться или удариться. А большая скорость при этом только усугубляет ситуацию.

## **По каким причинам подростки становятся зацеперами?**

Существует семь причин, по которым у подростков появляются опасные увлечения.

**Особенности возраста.** У подростков есть определенные особенности психики, которые предрасполагают к экстремальным увлечениям и риску. Им свойственны увлекаемость и азарт, их привлекает эффект новизны и восхищение сверстников. Для них характерно экспериментировать с действительностью, им интересно играть во взрослые игры, нарушать границы дозволенного.

Одна из задач подросткового возраста – проверить себя: «Насколько я сильный? Круче ли я того парня? Могу ли я делать вещи, которые не может делать он?». Проверка себя, своей силы воли очень часто приводит к рискованному поведению.

**Особенности физиологии.** У подростков еще не сформировалась та нейронная сеть, которая отвечает за обдуманность решений. Зато нейронная сеть, которая отвечает за риск и импульсивность, уже функционирует.

**Заниженная самооценка.** Для нее существуют основания: неидеальная, меняющаяся в этом возрасте внешность, соперничество друг с другом в подростковой среде, желание быть взрослым при отсутствии

соответствующих возможностей. На фоне всего этого опасные поступки как раз и служат тем единственным средством, которое помогает поднять самооценку. Подросток рискует, чтобы доказать самому себе, что он сможет, он сильный, или чтобы самоутвердиться в подростковом коллективе, испытывая себя на «слабо». В переходном возрасте главное для подростка – признание своими сверстниками, их одобрение и высокая оценка.



### **Важно**

В 2016 году эксперты Роспотребнадзора признали субкультуру зацепинга скрытой формой суицидального поведения. На основании этого группы зацеперов блокируют в социальных сетях.

**Потребность избавиться от родительской опеки.** Существенную роль может сыграть потребность избавиться от родительской опеки, доказать свою самостоятельность и независимость. Или, наоборот, – привлечь внимание занятых своими делами родителей, в том числе путем демонстрации своей ловкости и смелости. Когда родители либо находятся на работе с утра до ночи, либо в конфликте друг с другом, то сразу появляются «друзья» со схожими проблемами. Они как будто понимают, разделяют, интересуются. И ребенок слепо идет за ними, соглашаясь на все.

**Зависимое поведение формируется не всегда из-за того, что семья неблагополучна.** Она может быть достаточно хорошей, но ребенок в нее не вписывается в силу каких-то обстоятельств. Например, родители эмоционально холодные, не сложилось душевного контакта – и ребенок начинает искать компенсацию на стороне.

**Компьютерные игры.** Есть еще один важный момент, который помогает понять ситуацию. Речь о компьютерных играх: там, в виртуальной реальности у героев много жизней. Если тебя «убивают», в следующем раунде у тебя снова будет несколько жизней. Все игры на этом построены. Рискуя жизнью, подросток верит, что все будет хорошо. Он еще не понимает окончательности смерти, непоправимости некоторых вещей.

**Погоня за лайками.** Взрослым людям трудно понять, как ради лайков в интернете можно ставить на кон собственную жизнь. А для подростка от количества просмотров зависит многое – авторитет среди сверстников, популярность у противоположного пола. Снять на телефон видео верхом

на мчащейся электричке – это самый простой способ получить виртуальную славу. Для этого не надо ни ума, ни образования, ни денег. Нужно только забраться на зацеп – кабину последнего вагона электрички.

**70% подростков погибает на первом году зацеперства.**

### **Группа риска!**

Подростки с зависимым типом поведения и желанием повторять за другими не умеют просчитывать опасности и идентифицируют себя с героями. У таких людей увлечение зацепингом может повлечь за собой возникновение адреналиновой зависимости, когда с каждым разом все больше и больше хочется испытать эйфорию. В результате это приводит к необдуманным действиям, а затем к тяжелым травмам или гибели.

Кроме того, ошибочно считать, что к экстремальным развлечениям тянутся лишь подростки из неблагополучных семей. От них не застрахован ни один ребенок, который хотел бы самоутвердиться – в своих собственных глазах, а чаще в глазах окружающих. И эта проблема касается не только мальчиков. У некоторых девочек тоже просыпается тяга к острым ощущениям.

Нередко экстремальные развлечения выбирают дети, которые стремятся компенсировать недостаток родительской любви и заботы или для того, чтобы повысить свою самооценку, почувствовать единение с группой – товарищами по экстриму. Одни таким способом утверждают свое превосходство над сверстниками, другие стараются быть не хуже остальных, третьи пытаются доказать, что они не такие, как все.

**Как понять, что ребенок решил заняться экстремальными развлечениями?**



#### **Справка**

Современные зацеперы живут в нормальных семьях, учатся в школе или студенты престижных вузов, и зацепинг для них как досуг.

Первое, что появляется у зацеперов-новичков, – это хозяйственные перчатки с резиновым напылением. Одежда впитывает запахи, поэтому если ребенок стал заниматься зацепингом, появится устойчивый запах железной дороги. Также на одежде появятся плохо отстирывающиеся пятна и грязь.

Поскольку зацеперы часто используют страховочное альпинистское снаряжение, в сумке можно найти ремни для самостраховки и карабины. Появляются четырех- и шестигранники, «кошки», магнитные или вакуумные присоски, с помощью которых можно подниматься там, где не за что зацепиться, прочные перчатки, маски для защиты лица от ветра и холода. Такие дети отказываются надевать яркую одежду, чтобы не привлекать внимание сотрудников железной дороги, носят обувь с резиновой подошвой.

Независимо от того, каким экстримом занимается ребенок – зацепингом, руфингом, скайуокинг, у него должна быть аппаратура для того, чтобы запечатлеть свои «подвиги», – фотоаппарат, зарядка, штатив, монопод, ведь без этого будет невозможно выкладывать фотографии и ролики в глобальную сеть. Если ребенок просит купить ему камеру Go-Pro, следует задуматься.

## Как сохранить контакт с подростком

- 1 Будьте внимательными и чуткими.** Ваше внимание, понимание и любовь в переходный период нужны ему даже больше, чем когда он был маленьким.
- 2 Обсуждайте с ним все свои опасения и сомнения.** Используйте «Я-сообщения». Например: «Я беспокоюсь, что...» или «Меня волнует...». Не бойтесь спросить у подростка, если чего-то не знаете или не поняли из его объяснений. Важно не только уметь аккуратно задавать вопросы, но и слушать не перебивая.
- 3 Используйте увлечения подростка ему во благо.** Это повод поговорить о здоровом образе жизни. И тогда подобный разговор он, скорее всего, не воспримет как нудные нотации и пустое сотрясение воздуха.
- 4 Расскажите ему, чем сами увлекались в молодости.** Этим вы покажете, что понимаете его страсть к музыке, спорту, какому-либо, на ваш взгляд, странному увлечению, субкультуре. Даже если подросток и назовет все это «нафталином», он поймет, что у вас с ним больше общего, чем различий.

## КАК РОДИТЕЛЯМ УБЕРЕЧЬ ПОДРОСТКА ОТ ОПАСНОГО УВЛЕЧЕНИЯ?

### 1 СОГЛАШАЙТЕСЬ С БЕСПОКОЙСТВОМ И НЕДОВОЛЬСТВОМ ПОДРОСТКА. ПРОЯВЛЯЙТЕ ТЕРПИМОСТЬ

Это возраст, полный противоречий и беспокойства. Для ребят характерны эмоциональные вспышки, личная активность, стремление к самостоятельности, самоутверждению в глазах окружающих. Начинает проявляться противоположное состояние: конфликт с собой. Подросток зачастую имеет болезненное самомнение, порою беспечное отношение к своей жизни. Проблемы кажутся катастрофическими, они проявляются весьма эмоционально.

### 2 ИЗБЕГАЙТЕ ПОПЫТОК КАЗАТЬСЯ СЛИШКОМ ПОНИМАЮЩИМ

Необходимо воздерживаться от таких частых высказываний, как «Я отлично понимаю, что ты чувствуешь». Подростки уверены, что они неповторимы и уникальны. Их чувства – даже для них самих что-то новое, личное. Они видят себя как сложных и таинственных существ. И они искренне огорчаются, когда в глазах других их переживания выглядят простыми и наивными.

### 3 ОДОБРЯЙТЕ ПОДРОСТКА И ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЕГО СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

Ограничьте комментарии, которые относятся к отрицательным сторонам характера подростка. Напоминание о недостатках может сильно затормозить общение подростка с родителем. Задача родителя – создать такие отношения и предоставить подростку такой жизненный опыт, которые будут укреплять характер и создавать личность.

### 4 ОТНОСИТЕСЬ К ПОДРОСТКУ КАК К САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ И ВЗРОСЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ

Достижение подростком самостоятельности происходит в процессе индивидуализации, когда он занимается формированием собственной индивидуальности и в то же время устанавливает новые связи с родителями. Подросток пытается изменить отношения с родителями, стремясь при этом сохранить прежнее общение, привязанность и доверие. Чтобы проявить собственную индивидуальность, подростки ориентируются на иную, чем у родителей, систему ценностей, ставят перед собой иные цели, иные интересы и иные точки зрения.

### 5 ПОМОГАЙТЕ ПОДРОСТКУ САМОСТОЯТЕЛЬНО МЫСЛИТЬ

Не усиливать зависимость от родителей. Говорить языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это», «Это твое решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.

### 6 ДОВЕРЯЙТЕ СВОЕМУ РЕБЕНКУ

Недоверие к детям, как правило, свидетельствует о том, что родители проецируют на них свои собственные страхи, тревоги или чувство вины. Неуверенные в себе родители больше других склонны бояться за своих детей.