

Памятка для родителей: как распознать признаки увлечения зацепингом у подростков Зацепинг — крайне опасное «развлечение», при котором подростки едут на подножках, крышах и сцепках поездов, забираются на платформы и проникают в зоны, закрытые для пассажиров. Главная задача родителя — вовремя заметить тревожные сигналы и мягко, без обвинений, начать разговор. На что обратить внимание в поведении **Резкий интерес к железной дороге и транспорту.** Ребёнок постоянно смотрит видео про поезда, изучает схемы маршрутов электричек, расписания, путевое хозяйство. Это не про «нравится железная дорога», а именно про маршруты, платформы, «проходы», «глазы», «окна» в графике. **Специфический сленг и новые слова.** В речи появляются термины: «зацеп», «крышевать», «пройти по габариту», «поймать волну», «ловить ветер», «спрыгнуть на ходу». Часто такие слова не объясняют, отвечают уклончиво: «это просто сленг, ты не поймёшь». **Тайные планы и «внезапные» прогулки.** Подросток уходит «к другу», «на прогулку», но маршрут и компанию не называет. Может говорить: «я быстро, туда и обратно», «мне надо на одну станцию съездить». **Скрытность в телефоне и соцсетях.** Закрывает экран, быстро сворачивает видео, удаляет историю просмотров, ставит пароли на отдельные чаты. В подписках — сообщества про «экстрим на рельсах», «путешествия зацепом», «железнодорожный адреналин». **Появление «новых друзей», которых родители не знают.** Часто это ребята из других районов, объединённые общим увлечением. Могут звать «просто прокатиться», «посмотреть одну точку», «сделать пару кадров». Не устраивайте внезапный досмотр телефона. Лучше скажите: «Я волнуюсь за твою безопасность, давай вместе посмотрим, что сейчас популярно, чтобы я понимал(а), о чём с тобой говорить». Это снижает сопротивление и помогает выстроить диалог. **Физические и бытовые признаки** **Одежда и обувь «под задачу»:** плотные куртки, перчатки, обувь с нескользящей подошвой, балаклавы, капюшоны, которые скрывают лицо. Иногда появляется «экипировка» без логичного объяснения («это для спорта», «друг отдал»). **Следы на одежде:** сажа, металлическая пыль, ржавчина, потёртости. **Мелкие травмы, ссадины, ушибы,** которые подросток объясняет «упал на тренировке», «скользко было», хотя раньше такого не было. **Запах гари, металла, машинного масла** от одежды или рюкзака. Алгоритм действий для родителя **Не начинайте с обвинений.** Фразы вроде «ты что, с ума сошёл?» или «я всё про тебя знаю» вызывают защитную реакцию. Лучше: «Я увидел(а) одно видео, мне стало страшно. Расскажи, что в этом находят ребята?» **Говорите про риск, а не про запрет.** Запрет усиливает интерес. Сместите фокус на физику и реальность: «Ток 3000 вольт убивает мгновенно, даже если не касаться провода — дуга пробивает воздух. Шансов выжить нет». **Дайте альтернативу с тем же «вкусом» адреналина.** Скалолазание, велоспорт, туризм, картинг, авиамоделирование, медиа (съёмка безопасных роликов). Смысл не в «отнять увлечение», а в том, чтобы риск был контролируемым и социально одобряемым. **Договоритесь о правиле безопасности.** Например: «Если ты где-то чувствуешь давление, просто напиши мне кодовое слово — я приеду и заберу, без вопросов и нотаций». **Подключите взрослых, которым подросток доверяет.** Классный руководитель, тренер, старший брат/сестра, дядя. Иногда легче услышать не от родителей. **Обратитесь к психологу или в службу профилактики,** если видите устойчивые признаки и не получается договориться. Контакты школьной психологической службы, инспектора ПДН, телефона доверия (8-800-2000-122) держите под рукой и покажите подростку. **Короткие фразы для разговора:** «Мне не нравится, что это опасно, и я боюсь за тебя. Помоги мне понять, зачем ребята это делают?» «Если это про свободу и независимость — давай подумаем, где ещё можно это почувствовать без риска для жизни?» «Даже если ты просто стоишь рядом и снимаешь — ты уже соучастник риска. Что можно сделать, чтобы не втягиваться?»