

НАШИ ДЕТИ и МЫ

Информационный сборник

Бишкек 2013

Сборник подготовлен на основе материалов, опубликованных на сайте в рубрике «Территория TEENS» <http://www.psychologies.ru/int/teens/> в течение 2012–2013 гг., «Территория TEENS – путеводитель для родителей подростков», буклета «Откровенный разговор» родителям подростков о половом воспитании и репродуктивном здоровье, Киев, 2013 г.

Составители благодарят авторов публикаций в рубрике «Территория TEENS»:

Елену Аноприенко – руководителя Центра медико-психологической и социально-реабилитационной помощи детям Национальной детской специализированной больницы «ОХМАТДЕТ» (Киев, Украина),

Людмилу Гридковец – психотерапевта, заведующую кафедрой психологии и педагогики Киевского института бизнеса и технологий (Украина),

Игоря Добрякова – психотерапевта, доцента кафедры детской психиатрии, психотерапии и медицинской психологии Северо-Западного медицинского университета им. И. И. Мечникова (Санкт-Петербург, Россия),

Александра Куликова – доктора медицинских наук, руководителя Учебно-методического и научного центра по развитию клиник, дружественных к молодежи (Санкт-Петербург, Россия),

Елену Мешкову – педиатра, заместителя генерального директора Национальной детской специализированной больницы «ОХМАТДЕТ» (Киев, Украина),

Лию Олейник – психолога, доцента Николаевского областного института последипломного педагогического образования (Украина),

Карину Вартанову – консультанта ЮНИСЕФ и ЮНЕСКО, специалиста по вопросам развития подростков и молодежи.

Сборник разработан при технической и финансовой поддержке Кластерного Бюро ЮНЕСКО в Алматы.

Составители несут ответственность за подбор и представление фактов, содержащихся в данном сборнике, и за выраженное мнение, которое не обязательно совпадает с мнением ЮНЕСКО.

Информационный сборник рекомендован Министерством здравоохранения Кыргызской Республики и Министерством образования и науки Кыргызской Республики для проведения разъяснительной работы с родителями по вопросам здоровья и развития детей и подростков.

СОДЕРЖАНИЕ

Обращение к родителям	05
Введение	06
Часть 1. Развитие ребенка и подростка	07
Возрастные изменения в анатомии, физиологии и психологии	07
Советы родителям девочек, советы родителям мальчиков	11
Часть 2. Подростковый возраст – возраст возможностей, возраст уязвимости	15
Рискованное поведение – курение, употребление алкоголя и наркотиков. Данные последних исследований (HBSC, ESPAD)	15
Репродуктивные и сексуальные права подростков	18
Риски, связанные с ранним началом сексуальной жизни: подростковая беременность, ИППП, ВИЧ, психические расстройства	18
Ранние браки, кража невест	20
Пол и гендер	22
Психологическая и медицинская помощь подросткам и молодежи. Система клиник дружественных к молодежи	24
Правовые аспекты предоставления медицинской помощи и медицинских услуг несовершеннолетним в Кыргызстане	26

Уголовная ответственность за нарушение неприкосновенности несовершеннолетних в Кыргызстане	27
Часть 3. Родители и дети: установить диалог	29
Семейные традиции и жизненные ценности	29
Половое воспитание: разговор о ценностях, убеждениях, установках на безопасное и ответственное поведение	31
Роль школы в половом воспитании	34
Что могут сделать родители для предотвращения употребления табака, алкоголя и наркотиков	40
Эффективные способы общения с подростками: активное слушание, сохранение доверительных отношений	41
Часть 4. Сложные случаи: жить в прилагаемых обстоятельствах	47
Насилие: буллинг в школе, физическое, сексуальное, в семье, со стороны знакомых и незнакомых людей	47
Как предупредить сексуальное насилие в отношении детей и подростков и помочь тем, кто его пережил	53
Реальное насилие в виртуальном мире. Безопасное использование интернета и общения в социальных сетях	56
Полезные ресурсы	60
Список использованной литературы	61

Список сокращений

ВИЧ	Вирус иммунодефицита человека
ВОЗ	Всемирная организация здравоохранения
ЗОЖ	Здоровый образ жизни
ИППП	Инфекции, передаваемые половым путем
ЛЖВ	Люди, живущие с ВИЧ
НПО	Неправительственные организации
ООН	Организация Объединенных Наций
ПАВ	Психоактивные вещества
СПИД	Синдром приобретенного иммунодефицита человека
СМИ	Средства массовой информации
СРЗ	Сексуальное и репродуктивное здоровье
ЮНЕСКО	Организация объединенных наций по вопросам образования, науки и культуры
ЮНИСЕФ	Детский Фонд Организации Объединенных Наций
ЮНОДК	Управление ООН по наркотикам и преступности

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!!

Во все века и времена, в традициях всех народов главное место в воспитании детей отводится и отводилось семье. Формирование ребенка как личности начинается в семье, опыт взаимодействия с другими людьми, система нравственных норм и ценностей закладываются во внутренний мир ребенка и отрабатываются в семье. В семье ребенок получает первые уроки любви к близким, и этот навык будет перенесен на избранного спутника жизни и собственных детей.

Манеры общения и образ жизни, ценности и убеждения родителей имеют первостепенное значение для усвоения ребенком норм поведения. И одним из наиважнейших направлений семейного воспитания является формирование здорового образа жизни детей и подростков, Родители – первые по времени воспитатели, основные источники информации и должны являться чрезвычайно авторитетными и важными наставниками в формировании здорового образа жизни детей и подростков. Согласно результатам социологических исследований подростки хотели бы получать информацию об анатомо-физиологических и психологических особенностях подросткового возраста от родителей и, конечно, очень важно, чтобы эта информация была достоверной и соответствовала возрасту. Поэтому родителям необходимо постоянно повышать свой уровень информированности в вопросах формирования здорового образа жизни, предотвращения употребления психоактивных веществ, профилактики ВИЧ-инфекции, инфекций, передаваемых половым путем.

Что следует сделать чтобы уберечь ребенка от рискованного поведения? Просто любить его, научить эффективному общению, умению анализировать ситуации и принимать конструктивные решения, воспитывать ответственность за свои поступки. Родителям необходимо принимать во внимание, что многие факторы: любопытство, поиск новых ощущений, желание казаться взрослым, любовь, дружба и другие способствуют тому, что подростки и молодые люди попадают в ситуации, угрожающие их здоровью, а иногда и жизни.

Родителям важно пройти путь от знания к пониманию, от понимания к принятию, от принятия, возможно, к изменению себя. Очень важно родителям разговаривать с детьми, выслушивать их. Это необходимо детям. Если нет общения, нарастает непонимание, вы отдаляетесь друг от друга.

Участвуйте в жизни детей. Надеемся, что этот информационный сборник поможет вам, уважаемые родители, пополнить свои знания в вопросах развития и здоровья детей и подростков, стать ближе к ним и будет способствовать формированию гармонично развитой личности.

ВВЕДЕНИЕ

Семья во все времена оказывала наиболее сильное воздействие на поведение и обеспечивала такое окружение, в котором нравственные и духовные ценности передаются из поколения в поколение, наследуются и развиваются.

Семье принадлежит ведущая роль в духовно-нравственном воспитании детей и подростков, их просвещении по вопросам сохранения здоровья, в том числе и репродуктивного, предупреждении возникновения вредных привычек. Во многом формирование здорового образа жизни детей и подростков зависит от традиций, которые сложились в семье: стиля и способа организации жизни семьи, характера взаимоотношений между родственниками, участия обоих родителей и взрослых членов семьи в воспитании, правильной организации семейного досуга, позиции самих родителей по отношению к алкоголю, табакокурению. И очевидно, что образ жизни семьи, в основном, определяет образ жизни ребенка, его поведение и привычки. Формирование ребенка как личности начинается в семье, опыт взаимодействия с другими людьми, система нравственных норм и ценностей закладываются во внутренний мир ребенка и отрабатываются в семье. В семье ребенок получает первые уроки любви к близким, и этот навык будет перенесен на избранного спутника жизни и собственных детей. Родители являются первыми учителями своих детей. Подростковый возраст является периодом развития, который все чаще признается не только как важный этап, определяющий будущее состояние здоровья, но и как особенно уязвимый период жизни, связанный как с биологическими, так и социальными изменениями, обуславливающими психологическую перестройку организма.

Однако не все родители обладают необходимыми знаниями и навыками межличностного общения по вопросам репродуктивного здоровья подростков, профилактики алкоголизма, табакокурения, наркомании, ВИЧ-инфекции и инфекций, передаваемых половым путем. Многие испытывают неловкость при разговоре с детьми на деликатные темы, опасаются негативных последствий таких разговоров для своего ребенка.

Целью данного пособия является предоставление родителям базовой информации по вопросам развития детей и подростков, психолого-физиологических особенностей подросткового возраста, профилактики алкоголизма, табакокурения, наркопотребления, ВИЧ-инфекции и рискованного поведения. В пособии также даются советы родителям по эффективным способам общения с подростками, установлению и сохранению доверительных отношений с ними

Надеемся, что данный информационный сборник внесет свой весомый вклад в повышение компетентности родителей в вопросах формирования у детей и подростков навыков культуры здоровья и ответственного поведения

Специалисты выделяют несколько этапов психосексуального развития ребенка от рождения до совершеннолетия. Хотя последовательность изменений, происходящих по мере взросления, примерно одинакова, каждый ребенок может иметь свои особенности и индивидуальные темпы развития.

От 0 до 3 лет. Открытие и познание.

- Полностью сосредоточены на своих ощущениях, на том, что чувствуют на ощупь, на вкус и обоняние, что слышат и видят. Объятия и ласки родителей очень важны для младенцев, поскольку закладывают основу их здорового социального и эмоционального развития. Благодаря этому у них появляется ощущение уюта и безопасности.
- Открывают окружающий мир: сосут игрушки, рассматривают людей или предметы, внимательно слушают, а также осваивают собственное тело – касаются его частей, в том числе и гениталий. Обычно это происходит непреднамеренно.

Малыши от 2 до 3 лет.

- Познают себя и свое тело. Начинают понимать, что их внешность отличается от внешности других детей и взрослых. Узнают о том, что они – мальчики или девочки. Начинается формирование личностной и половой идентичности. Проявляют интерес к своему телу и к телам окружающих, внимательно исследуют свое тело и гениталии, а также могут показывать их другим детям и взрослым.
- Испытывают достаточно сильную потребность в физическом контакте. Им нравится сидеть у кого-то на коленях, они получают удовольствие, когда их обнимают.
- Начинают понимать, что «можно», а что «нельзя», и усваивают первые социальные нормы.

часть 1

РАЗВИТИЕ РЕБЁНКА И ПОДРОСТКА

От 4 до 6 лет. Усвоение правил игры и дружбы.

На этом этапе дети:

- начинают больше контактировать со сверстниками, например, в детском саду; учатся себя вести, играть вместе, дружить, разрешать конфликты;
- исследуют свое тело в процессе игры «в семью» или «в доктора»;
- задают вопрос «откуда берутся дети» – у них возрастает интерес к вопросам репродукции;
- узнают, что взрослые не позволяют показывать обнаженное тело, касаться интимных частей своего или тела кого-то другого в общественных местах, и начинают стесняться своей наготы;
- осознают, что они мальчики и девочки и останутся ими навсегда. У них развиваются четкие представления о гендерных ролях: «что делает мальчик» и «что делает девочка»;
- часто ассоциируют дружбу и симпатию к кому-то с «влюбленностью». Например, говорят, что «влюблены» в свою подружку или друга, учителя, кролика. Эти чувства не имеют ничего общего с сексуальным влечением, в них проявляется детская симпатия и привязанность.

От 7 до 9 лет. Стыдливость и первая влюбленность.

В этом возрасте дети:

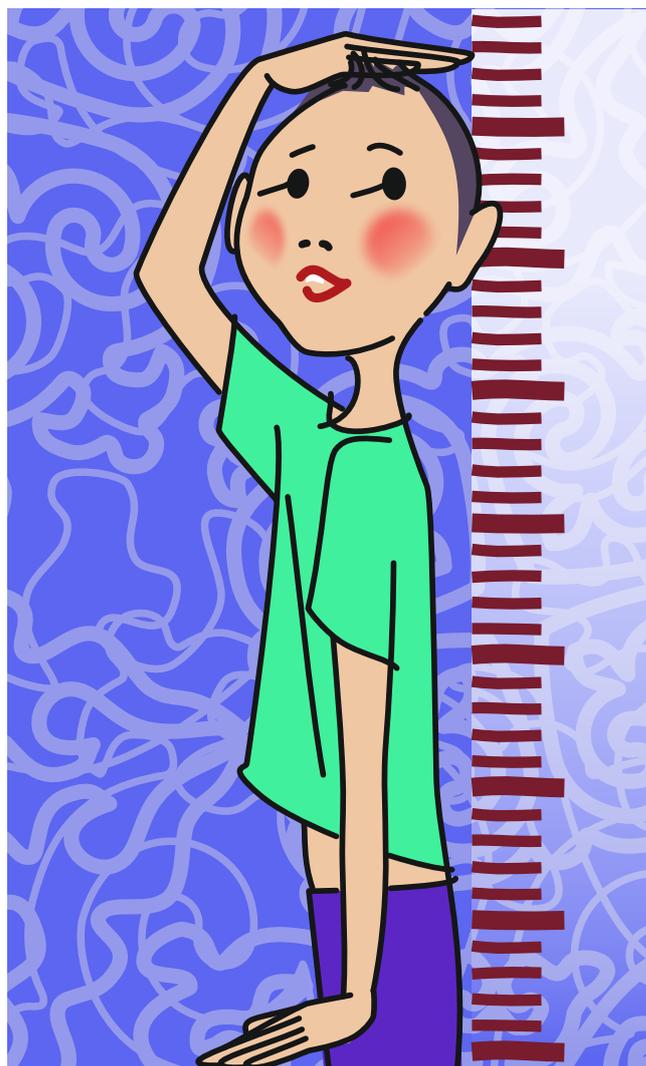
- стесняются показываться обнаженными. Им уже не хочется раздеваться в присутствии взрослых и ходить нагишом;
- формируют группы мальчиков и девочек. Мальчики часто считают девочек «глупыми» и «несерьезными», в то время как девочки считают мальчиков «невежливыми» и «грубыми»;
- задают меньше вопросов о сексе, но их интерес к предмету не ослабел и не исчез. Просто они уже усвоили, что секс – это тема, которую не принято обсуждать при всех;
- часто демонстрируют друг другу, как они выросли и много чего знают о мире старших детей и взрослых. Иногда употребляют лексику с сексуальным оттенком, придумывают рифмы к словам с сексуальным значением и рассказывают друг другу шутки с сексуальным

подтекстом. Часто они сами не понимают, что говорят;

- много фантазируют, в том числе о своей влюбленности. Часто фантазии и реальность переплетаются – в этом возрасте могут первый раз влюбиться.

10–11 лет: младший подростковый возраст.

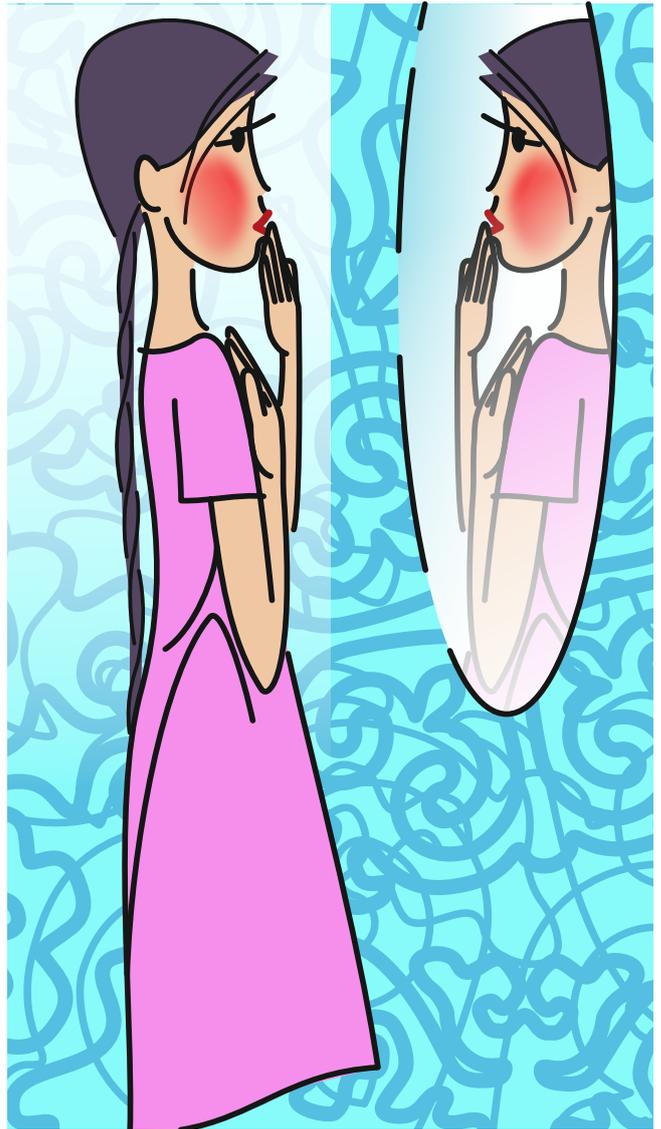
- Начинается процесс полового созревания. Организм претерпевает физиологические изменения, меняется характер ребенка, его предпочтения, поведение. Чувственные переживания становятся глубже, случаются резкие перепады настроения.
- Дети до десяти лет растут равномерно. В начале периода полового созревания происходит пубертатный скачок роста. У девочек, как правило, половое созревание и бурный рост начинаются в 10–11 лет, а у мальчиков – в 13 лет.



- Основные половые гормоны девочек – эстрогены, вырабатываемые яичниками, обеспечивают развитие половых органов и молочных желез. Формы тела округляются, увеличивается грудь, таз становится шире плечевого пояса, тело постепенно приобретает женские формы.
- У детей могут появляться эротические фантазии, они чаще уделяют внимание сексуальной тематике в книгах, журналах, на телевидении и в Интернете, и это еще больше усиливает их любознательность. При этом взрослым, когда те пытаются об этом заговорить, они демонстрируют равнодушие или стеснительность.
- На этой стадии подростки делают первые шаги в романтических отношениях: начинают встречаться, держаться за руки, целуют друг друга в щеку.

12–15 лет: старший подростковый возраст.

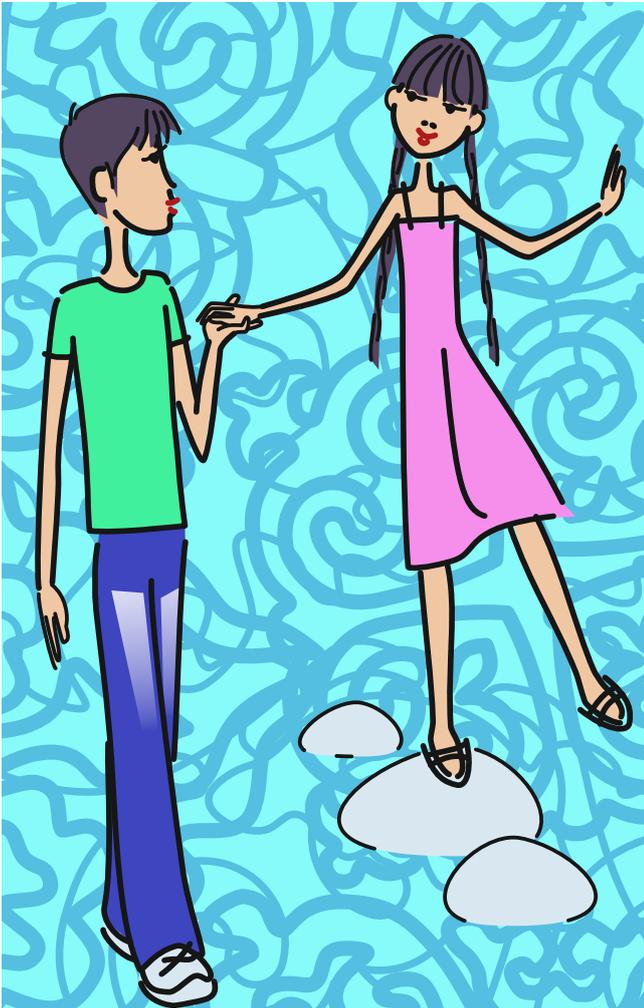
- На этом этапе половое созревание начинается у большинства мальчиков. Вырабатываемый яичками мужской половой гормон тестостерон вызывает развитие гениталий и физические изменения в организме подростка. Телосложение у ребят приобретает типичные мужские черты – широкие плечи и узкие бедра, рельефные мышцы груди и спины, мужская форма ягодиц. Происходит скачок роста. Голос становится ниже, происходит рост щитовидного хряща, на лице пробиваются усы и борода, появляются угри.
- Первые поллюции (непроизвольное семяизвержение ночью и утром, нередко сопровождающееся эротическими сновидениями) возникают в 13–14 лет и у большинства юношей становятся регулярными к 16 годам. Эякуляция у мальчиков свидетельствует о достижении физиологической половой зрелости и способности к зачатию ребенка.
- У девушек уже произошел скачок роста, но процесс полового развития продолжается. В среднем в 11–13 лет у девушек появляется первая менструация, что свидетельствует о наступлении половой зрелости и способности к беременности. Возраст появления менструаций в основном определяется состоянием здоровья, наследственностью



и условиями жизни. Сначала месячные могут быть нерегулярными и иметь различную продолжительность. Постепенно они становятся регулярными, наступают в среднем через каждые 28 дней и длятся по 3–5 дней.

- У подростков возникает беспокойство по поводу изменений собственного тела: «Нормально ли это?», «Не слишком ли медленно я развиваюсь по сравнению со сверстниками?» Порой эти изменения вызывают чувство неловкости и смущения.
- Подростки оценивают свое тело с точки зрения сексуальной привлекательности. Часто они в этом не уверены и переживают из-за своей фигуры, состояния кожи, размеров половых органов (мальчики) и груди (девочки). Они сравнивают себя со сверстниками и хотят, чтобы у них все было в порядке.

- Самооценка подростков очень сильно зависит от восприятия их сверстниками. Они часто сомневаются в том, что нравятся объекту своих симпатий, и легко поддаются влиянию друзей.
- В этом возрасте подростки прибегают к мастурбации, причем юноши чаще, чем девушки. Быстро созревающие подростки начинают мастурбировать раньше своих сверстников с нормальными темпами пубертатного развития, а при замедленном психосексуальном развитии потребности в мастурбации не возникает.
- У юношей сексуальное влечение появляется раньше, девушки дольше находятся на стадии романтической влюбленности. И те и другие начинают активно общаться в смешанных компаниях.
- Часто подростки в этом возрасте впервые по-настоящему влюбляются. Они флиртуют друг с другом, у них появляются первые романтические отношения. Накапливается опыт в поцелуях и ласках.



От 16 до 18 лет: юность.

- После достижения пика скорость роста замедляется. При этом юноши в 17–18 лет все еще растут, а девушки того же возраста уже остановились в росте.
- Молодые люди становятся менее зависимыми от родителей, и их связь с ними ослабевает.
- У молодых людей накапливается сексуальный опыт: они целуются, обнимаются, обмениваются взаимными ласками. Некоторые молодые люди вступают в сексуальные отношения. Они учатся общаться, проявлять уважение, договариваться, выражать свои желания, очерчивать личные границы, озвучивать ценности и правила поведения.

Подростковый возраст (пубертат) - переходное от детства время, в течение которого организм достигает биологической половой зрелости. В физиологическом плане границы подросткового периода охватывают возраст от 11-12 до 14-16 лет.

Анатомо-физиологические особенности подросткового возраста обусловлены биологическими критериями перехода от детства к отрочеству, т.е. достижением половой зрелости и созреванием репродуктивной системы. В этом возрасте:

- ✓ Происходят большие изменения в эндокринной системе, что приводит к быстрому и непропорциональному росту массы и длины тела и развитию вторичных половых признаков.
- ✓ Происходят сложные процессы структурных и функциональных изменений в центральной нервной системе и внутренних структурах головного мозга, что влечет за собой повышенную возбудимость.
- ✓ Наблюдаются значительные изменения в органах дыхания и сердечнососудистой системе, что может привести к различным функциональным расстройствам (утомляемость, обмороки).
- ✓ Активно развивается костно-мышечная система: завершается формирование костной ткани, увеличение мышечной массы, поэтому в подростковом возрасте необходимо правильно и рационально питаться.

- ✓ Завершается развитие пищеварительной системы: органы пищеварения крайне «ранимы» ввиду постоянного эмоционального и физического напряжения.

Таким образом, к 14-16 годам у девочек и мальчиков происходят значительные изменения анатомического и физиологического характера.

Изменения, происходящие у девочек:

- развиваются молочные железы;
- становится более выраженной талия;
- бедра становятся шире;
- увеличиваются наружные половые органы;
- увеличивается матка и яичники;
- появляется оволосение на лобке;
- появляется подмышечное оволосение;
- появляются угри;
- начинается менструация.

Изменения, происходящие у мальчиков:

- развивается мускулатура;
- плечи становятся шире;
- расширяется область груди;
- увеличивается гортань, начинается «ломаться» голос;
- увеличиваются наружные половые органы;
- начинается продуцирование спермы;
- появляются первые эякуляции (семяизвержение);
- появляются поллюции (ночное семяизвержение);
- появляется оволосение на лице, лобке, подмышечных впадинах
- появляются угри.

Вместе с физиологическими изменениями у подростка происходят и психологические изменения: развитие самосознания, связанное с «чувством взрослости». Это чувство выражает совершенно новое отношение к миру и себе. У подростка появляется потребность быть самостоятельным, значимым в мире взрослых, потребность осознать себя как личность, отличную от других людей. Отсюда стремление к самоутверждению, самореализации, самоопределению. Подросток начинает претендовать на равноправие в отношениях со старшими и идет на конфликты, отстаивая свою

“взрослую” позицию. Психологические особенности подросткового возраста у психологов называются «подростковыми комплексами» по ряду причин:

- повышенная чувствительность к оценке посторонних;
- предельная самонадеянность и категоричные суждения по отношению к окружающим;
- противоречивость поведения: застенчивость сменяется развязностью, показная независимость граничит с ранимостью;
- эмоциональная неустойчивость и резкие колебания настроения;
- борьба с общепринятыми правилами и распространенными идеалами.

Родители, как правило, представляют себе, как происходит общее развитие ребенка, что можно ожидать от него в определенном возрасте. Но в том, что касается сексуального развития, родители не всегда имеют достаточные знания. Между тем ребенок от рождения является сексуальным существом, и его развитие неразрывно связано со становлением и осознанием собственной сексуальности. Поэтому представление о том, какие изменения считаются нормой, и внимательное наблюдение за тем, что происходит с ребенком на самом деле, позволяют ориентироваться в происходящем, своевременно замечать что-то необычное, странное, не соответствующее возрасту и при необходимости обращаться за помощью к специалисту.

Советы родителям мальчиков, советы родителям девочек

Наблюдение за развитием ребенка с самого рождения, и особенно в период полового созревания, позволит своевременно выявить нарушения в половом развитии и обратиться за помощью к специалисту.

Родителям мальчиков необходимо обратить особое внимание на развитие половых органов в раннем детстве, чтобы вовремя распознать патологию и обратиться к врачу.

Крипторхизм.

Иногда у мальчиков в младенческом возрасте встречается отсутствие одного или обоих яичек в мошонке. Яичко может

самостоятельно опустится в мошонку в течение первого года или полутора лет. Но если не определить причину такого отклонения и не начать наблюдение, это может впоследствии привести к бесплодию и другим заболеваниям. В большинстве случаев эта патология успешно исправляется хирургическим путем.

Фимоз.

Сужение крайней плоти, которое усложняет или делает невозможным обнажение головки полового члена. В норме крайняя плоть начинает открываться в возрасте 6–7 лет. Из-за несоответствия темпов роста тканей в подростковом возрасте фимоз может быть временным и самостоятельно пройти к 15–16 годам. В любом случае, фимоз требует консультации педиатра или уролога.

Родителям девочек следует обратиться к педиатру или детскому гинекологу, если:

- в младенческом возрасте у девочки наблюдается слипание или сращивание половых губ (синехии), когда частично или почти полностью закрывается половая щель;
- менструальная функция началась в возрасте до 9–10 лет или не началась после 15–16 лет;
- менструальный цикл короткий (меньше 21 дня) или продолжительный (свыше 35 дней) или носит нерегулярный характер в течение полутора лет (и дольше) после появления менструаций;
- продолжительность менструации слишком короткая (1–2 дня) или слишком длинная (7 и более дней);
- менструация сопровождается сильной болью внизу живота, наблюдаются тошнота и рвота, менструальные выделения обильные или совсем скудные;
- наблюдаются не связанные с протеканием менструации боли внизу живота, головокружение, бледность, слабость, резкое увеличение или снижение веса.

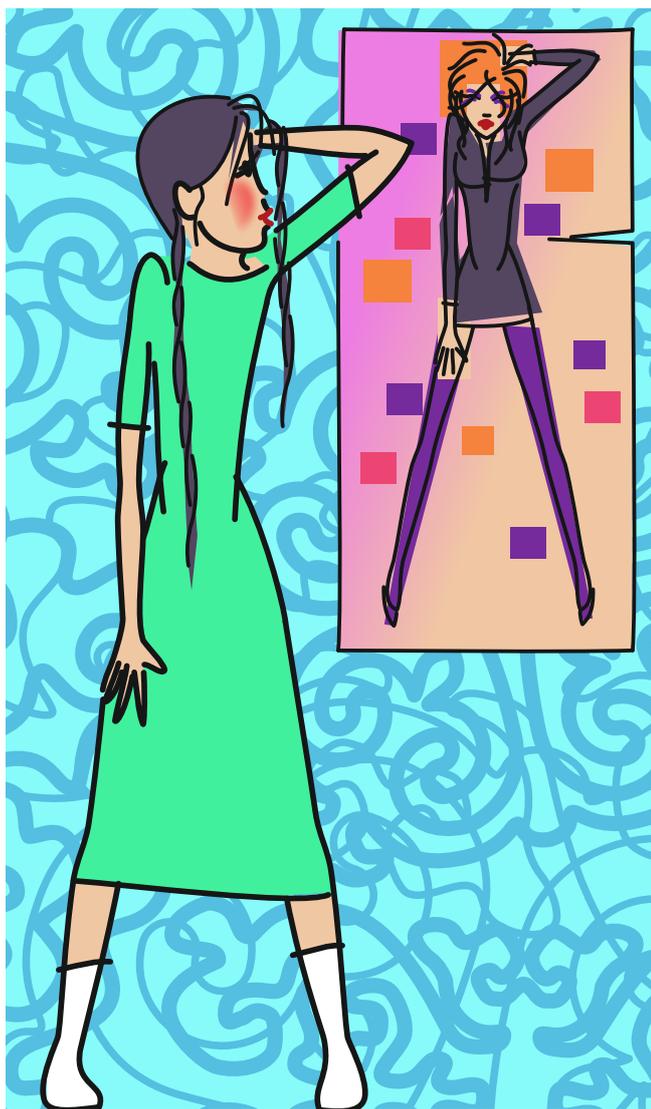
В период полового созревания подростки становятся очень стеснительными. Постарайтесь убедить вашего ребенка в том, что с любыми жалобами на самочувствие и при беспокойстве по поводу происходящих с ним изменений он может обращаться к вам без всякого стеснения.

Развитие каждого ребенка очень индивидуально, но если вы замечаете, что ваш ребенок значительно отличается от сверстников по темпам физического развития, явно опережает их или отстает, проконсультируйтесь с врачом. Некоторые отклонения в развитии может выявить только специалист. Вовремя замеченные, они гораздо легче поддаются коррекции, чем запущенные случаи. Вот почему так важны ежегодные профилактические осмотры у врача. Медосмотр можно пройти в течение учебного года. Занятость, неудобное расписание приема врачей – не повод рисковать здоровьем ребенка!

Если девушку ничего не беспокоит, то в первый раз гинеколога ей нужно посетить в возрасте 13–15 лет. Первый визит часто влияет на то, как в дальнейшем девушка будет относиться к посещению гинеколога. Многие зависят от врача, его доброжелательности и профессионализма. Мама тоже должна правильно подготовить дочь к посещению врача, рассказать, как будет проходить осмотр, успокоить и объяснить, что он проводится в профилактических целях. Иногда нежелание девушки идти к гинекологу связано со страхом, что родители узнают о том, что она ведет половую жизнь. В такой ситуации самое лучшее – сказать дочери, что вы ее поймете и не станете ругать. Также девочкам важно привить привычку наблюдать за регулярностью менструального цикла, например, отмечать дни менструации на личном календаре.

Все подростки хотят быть уверенными в том, что с их телом и лицом все в порядке. Они внимательно следят за меняющимися пропорциями тела, за состоянием кожи, размерам половых органов. У девушек в ходе нормального полового созревания нарастает подкожно-жировая прослойка и они думают, что толстеют. Повышенная чувствительность к своей внешности может вызывать излишнее беспокойство, неуверенность в себе и даже неврозы. Невольно их причиной могут стать некорректные комментарии родителей или близких людей.

Образцы красоты и сексуальности, созданные рекламой, кино и средствами массовой информации, становятся для многих подростков примером для подражания. В попытке достичь модельного вида и идеальных пропорций тела девушки-подростки (а иногда и юноши) прибегают к различным диетам, принимают специальные пищевые добавки, снижающие аппетит. Это



может не только навредить системе пищеварения, но и привести к серьезному психопатологическому расстройству, вызванному паническим страхом набрать лишний вес, – анорексии. Подростки, страдающие анорексией, скрывают свое состояние от близких, а чрезмерное похудение объясняют отсутствием аппетита, болью в желудке или другими вымышленными причинами. Родители могут успокоить и поддержать подростка, объяснив, что изменения в пропорциях тела носят временный характер, что фигуру и вес можно корректировать при помощи физических упражнений и рационального питания, а не строгой диеты на грани голодания, что состояние кожи и волос можно привести в порядок, подобрав соответствующие средства ухода, а в случае серьезных проблем с кожей можно обратиться к косметологу.

Родителей должно насторожить, если ребенок:

- чрезмерно озабочен своей фигурой, постоянно ведет подсчет калорий, подвергает себя изнурительным физическим занятиям и диетам, хотя объективной потребности похудеть нет;
- старается питаться отдельно, чтобы родители не знали, что и сколько ест, но может с удовольствием говорить о еде, коллекционировать кулинарные рецепты, готовить для других;
- становится раздражительным и вспыльчивым, когда родители заставляют нормально есть;
- сильно похудел, у кожи на руках и ногах из-за плохой циркуляции крови появился синюшный оттенок, глаза запали.
- Обучение навыкам личной гигиены происходит с самых ранних лет жизни, однако в подростковом возрасте, когда процесс полового созревания многократно ускоряется, вопросам гигиены стоит уделить особое внимание. Подросткам лучше услышать об этом именно от родителей, чтобы не попасть в неловкую ситуацию и чувствовать себя более уверенным и привлекательным.

Девочки должны знать, что:

- соблюдение гигиены половых органов важно для предупреждения некоторых воспалительных заболеваний;
- следует ежедневно менять нижнее белье и при необходимости пользоваться прокладками;
- при подмывании движения руки должны быть направлены спереди назад, чтобы не занести во влагалище инфекцию из заднего прохода. Подмываться девочке следует не реже одного раза в день, а во время менструации 3-4 раза.

Мальчики должны знать, что:

- вокруг головки полового члена может образовываться белый налет (сmegма), который состоит из секрета желез крайней плоти; необходимо обмывать половые органы ежедневно перед сном теплой водой с мылом, при этом следует оттянуть крайнюю плоть и удалить смегму, иначе возможно развитие воспалительного процесса;
- обрезание крайней плоти мальчикам не отменяет необходимости гигиенических процедур.

часть 2

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ - ВОЗРАСТ ВОЗМОЖНОСТЕЙ, ВОЗРАСТ УЯЗВИМОСТИ

Рискованное поведение - курение, употребление алкоголя и наркотиков. Данные последних исследований (HBSC, ESPAD).

Проведенное в 2006 году в школах г.Бишкек, Жалалабатской, Ошской и Иссык-Кульской областей анонимное анкетирование с использованием скорректированного вопросника ESPAD среди школьников 15-16 лет выявило:

- ✓ хотя бы один раз препараты марихуаны пробовали 2,4%, а ингалянтов- 3,7% респондентов;
- ✓ регулярное потребление марихуаны (более 40 раз) было отмечено у 0,5% опрошенных;
- ✓ 15,2% опрошенных школьников хотя бы раз употребляли алкоголь, 2,6% школьников употребляют алкогольные напитки практически ежедневно;
- ✓ 1,8% ответили, что употребляли крепкие алкогольные напитки в возрасте до 11 лет;
- ✓ пробовали курить сигареты хотя бы один раз 12,7% учащихся, 2,6% являются систематическими курильщиками;
- ✓ 0,4% регулярно употребляют насвай.

Начало учебного года непосредственно связывается с проведением родительских собраний в школах. Основная масса рассматриваемых вопросов стандартна, но одна из них, начиная с 7 класса общеобразовательной школы, очень новая и незнакомая для многих родителей. Это рискованное поведение подростков. Что означает рискованное поведение?

Рискованное поведение подростков -

активность, направленная на экспериментирование подростков со своими собственными возможностями и преобразующая их отношение к ценностям жизни. Поведение подростков может быть конструктивным и неконструктивным.

Конструктивное рискованное поведение подростков – вид активности, направленный на самопознание и самосовершенствование, обуславливающий осознание ими ценности жизни. Неконструктивное рискованное поведение подростков – вид активности, направленный на разрушение объектов окружающего мира и/или саморазрушение, обуславливающий отсутствие у них осознанного отношения к ценностям жизни.

Родителей волнует неконструктивное рискованное поведение подростков, которое выражается в курении, употреблении алкоголя, наркотиков, вызывающем сексуальном поведении. Также неконструктивное рискованное поведение может проявляться как бунт или жест недовольства, направленный против родителей.

Перед родителями стоит непростая задача – понять, какой риск и какая его степень полезна и способствует развитию личности, а какая – создает угрозу для здоровья и благополучия подростка, и по возможности помочь ему избежать серьезных проблем.

Курение.

становится одной из первых и наиболее распространенных попыток подростка почувствовать себя взрослым. К курению его может подтолкнуть желание быть принятыми в своей среде («все курят») и потребность снять стресс. Чем меньше возраст курильщика, тем стремительнее формируется зависимость, а чем короче курительный стаж, тем легче бросить курить. Поэтому важно отодвинуть момент начала курения. Но еще лучше – не допустить его вовсе, ведь с началом курения повышается вероятность приобщения к алкоголю и пробы наркотиков.

Подростку бесполезно говорить о вреде курения для здоровья, который может проявиться через много лет, и о том, что из-за курения он или она не вырастут, не станут красивыми и успешными. На экранах телевизоров и в повседневной жизни они видят множество успешных людей, которые курят. Однако мальчику необходимо рассказать о риске снижения потенции из-за курения, а девочке – о возможных осложнениях во время беременности и о проблемах со здоровьем у будущего ребенка. Надо развеять заблуждение о том, что

курение помогает сохранить стройную фигуру, ведь вокруг много полных и курящих, и напомнить, что от табака портится цвет лица, темнеют зубы, могут потускнеть волосы.

Употребление алкоголя.

также распространенное явление в молодежной среде. Большинство подростков чаще всего употребляют пиво и слабоалкогольные коктейли, полагаясь на обманчивую «легкость» таких напитков. Наркологи предупреждают: пиво и слабоалкогольные напитки вызывают быстрое привыкание и не менее сильную зависимость, чем крепкие. Устойчивое пристрастие к алкоголю чаще возникает у подростков, чьи друзья, родственники или родители регулярно выпивают.

Среди причин употребления алкоголя подростки часто называют желание усилить хорошее настроение или исправить плохое, отвлечься от проблем, облегчить общение с противоположным полом, почувствовать себя взрослым, не отстать от сверстников. Другие мотивы – любопытство, «просто так», «от нечего делать» и домашние праздники и торжества. Полный запрет на любой алкоголь бесполезен, так как подросток будет скрывать свое «пристрастие» и делать «назло». Заметив интерес ребенка к спиртным напиткам, лучше всего спокойно объяснить, что из-за их частого потребления может увеличиться вес, нарушиться менструальный цикл или снизиться потенция. Надо предупредить, что состояние опьянения из-за ухудшения самоконтроля и способности оценивать ситуацию может стать причиной несчастного случая, неадекватных поступков, насилия, незащищенного сексуального контакта, травмы, а также обострения хронических заболеваний.

Наркотики.

становятся все более доступными молодым людям. Многие подростки вовлекаются в употребление наркотиков, не осознавая в полной мере опасности и последствий этой привычки. Одним «легкие» наркотики кажутся элементом молодежной субкультуры. Другие делают это, чтобы «снять напряжение» или из-за «плохих отношений с родителями или учителями».

Распознать и подтвердить употребление наркотиков можно по некоторым признакам и особенностям поведения ребенка:

- нарастающая скрытность, резкие перепады настроения, неадекватность поведения, например раздражительность в спокойной ситуации и вялость в конфликтной, бессвязная речь, нарушение координации без характерного алкогольного запаха;
- новые подозрительные друзья, разговоры с друзьями шепотом, непонятными фразами;
- снижение интереса к учебе и к привычным увлечениям, прогулы школы, спортивной секции;
- увеличение финансовых запросов: подросток начинает выпрашивать или требовать все большие суммы денег; из дома пропадают деньги, ценные вещи;
- появление отчужденности, эмоционально «холодного» отношения к окружающим, усиления таких черт, как скрытность и лживость;
- эпизодическое наличие крупных или непонятного происхождения небольших сумм денег, не соответствующих достатку семьи;
- наличие таких атрибутов наркотизации, как шприцев, игл, небольших пузырьков, облаток из-под таблеток, небольших кулекчиков из целлофана или фольги, тюбиков из-под клея, пластиковых пакетов от резко пахнущих веществ;
- наличие специфического химического запаха от одежды и изо рта;
- изменение аппетита – от полного отсутствия до резкого усиления, обжорства;
- периодически тошнота, рвота;
- наличие следов от инъекций в области локтевых сгибов, предплечий, кистей рук, раздражений на коже, слизистых;
- «беспричинное» сужение или расширение зрачков.

Если что-то подобное происходит с ребенком, не нужно спешить его наказывать. Даже если у родителей есть прямые доказательства – обнаруженные среди вещей ребенка иглы,

шприцы, непонятный порошок, разноцветные таблетки, то прямой вопрос о происхождении этих вещей может заставить ребенка врасплох, и он либо признается в употреблении наркотиков, либо будет отпираться и говорить, что это вещи друзей. Непродуманный импульсивный разговор может закончиться ссорой и разрывом отношений. Лучшее, что можно сделать в таких случаях, – это найти опытного психолога и пойти к нему вместе с ребенком.

Близкие и доверительные отношения родителей с ребенком, принятие и уважение его самостоятельности, готовность помочь и безусловная любовь – лучшая вакцина от увлечения наркотиками. Но кроме этого, взрослеющего ребенка надо предупредить о том, что прием любых наркотических веществ (даже самых слабых и от случая к случаю) означает зависимость от них, а также повышает риск заражения ВИЧ (особенно если это инъекционные наркотики), вирусными гепатитами и инфекциями, передаваемыми половым путем.

Эксперты отмечают, что риск у подростков носит комплексный характер. Те, кто регулярно употребляет алкоголь, чаще остальных подвергают себя и другим рискам: курят, пробуют наркотики и имеют непостоянных сексуальных партнеров. Поэтому, для того, чтобы снизить риски, необходимо действовать сразу во всех направлениях: разговаривать, объяснять, менять среду, консультироваться со специалистами, ограничивать, поощрять, мотивировать, направлять. И главное, меняться самим, узнавать больше, стремиться быть более компетентными и авторитетными родителями в глазах подростка и научиться уважать и понимать подростка, поддерживать его, сохранять контакт и взаимное доверие.

Семьи, где ребенку уделяют должное внимание, интересуются его проблемами, друзьями и времяпровождением, а также прививают навыки эффективного общения, критического мышления и принятия решений, воспитывают умение управлять чувствами и эмоциями, реже сталкиваются с такими проблемами.

Если же ребенок начал экспериментировать с сигаретами, алкоголем или наркотиками, следует вместе с ним честно обсудить все плюсы и минусы такого поведения.



Внимательно выслушав его аргументы «за», надо помочь ему найти как можно больше аргументов «против». Следует начинать с детьми разговор о курении, употреблении алкоголя и наркотических средств до того, как они познакомятся с ними. Вовремя полученная информация поможет ребенку сделать осознанный выбор и сохранить здоровье.

Репродуктивные и сексуальные права подростков.

Определение «репродуктивное здоровье – состояние полного физического, умственного и социального благополучия, в вопросах касающихся репродуктивной системы, ее функций и процессов» принято на Международной конференции по вопросам народонаселения в Каире (1994 год). Это определение включает области сексуального здоровья (ответственность, приносящая удовлетворение и безопасная сексуальная жизнь), безопасного материнства (безопасная беременность, роды и здоровые дети) и репродуктивных прав (доступ к информации, методам и услугам и т.д.).

Репродуктивные права – права граждан на воспроизводство потомства, охрану их репродуктивного здоровья и свободное принятие решений в отношении рождения или от отказа от рождения детей в браке или вне брака, а также на медико-социальную, информационную и консультативную помощь в этой сфере (Закон Кыргызской Республики о репродуктивных правах граждан и гарантиях их реализации, 2007 год).

Сексуальные права включают, в частности, право на доступ к информации и образованию. Право каждого ребенка на получение информации также признается Конвенцией Объединенных Наций о правах ребенка, которая была сформулирована в 1989 г. и на сегодняшний день ратифицирована подавляющим большинством стран, в том числе и нашей. Она четко излагает право на свободу самовыражения и свободу поиска, получения и передачи информации и идей любого рода (статья 13); статья 19 ссылается на обязательства государств предоставлять детям образовательные меры, чтобы защитить их, среди прочего, от сексуального насилия (WHO [ВОЗ] (2006), стр.10).

Риски, связанные с ранним началом сексуальной жизни: подростковая беременность, ИППП, ВИЧ, психические расстройства.

Современное общество в большинстве своем живет по правилу: сначала карьера, затем семья. Таким образом, рождение первого ребенка сместилось на возраст около 25 лет (у женщин) и 28-30 лет (у мужчин), а вот начало половой жизни приходится в среднем на 14-16 лет.

Психологи связывают раннее начало сексуальной жизни, во-первых, с повышением самооценки подростка («Я не хуже всех»), укреплением его авторитета в той среде сверстников, где ранние половые отношения приветствуются. Во-вторых, девочки зачастую расценивают половую близость как свидетельство трепетного отношения к ним юноши. Раннему началу половой жизни нередко способствует употребление алкоголя. Стимулируя половое возбуждение, он убирает барьер застенчивости, угнетает волевые инстинкты. Однако, по мнению психологов, есть гораздо более эффективные

способы получения признания, любви и укрепления авторитета в коллективе – вне половых отношений, а вот раннее их начало грозит массой неприятностей, как неокрепшему организму, так и психике молодых людей.

Подростковая беременность.

Парадокс подросткового и юношеского физического развития состоит в том, что при готовности к половой жизни организм практически не подготовлен к родам. По статистике, **около 16 миллионов девочек в год во всем мире в возрасте до 18 лет становятся матерями и еще 3 200 000 прерывают беременность**, у двух третей девушек, сделавших аборт до 18 лет, развивается бесплодие. Кроме того, у девушек, которые начали жить половой жизнью в 15 лет, впоследствии рак шейки матки встречается в два раза чаще, чем у тех, кто начал ее в 19.

Беременность до 18–19 лет не только осложняет жизнь девушки, но и создает большой риск для ее здоровья. По данным Всемирной организации здравоохранения, беременность, ее прерывание и роды в подростковом возрасте являются одними из основных причин материнской и детской смертности в мире. Как правило, ранняя беременность протекает с серьезными осложнениями, нередко угрожающими жизни и здоровью матери и ребенка. Дети, рожденные матерями подросткового возраста, чаще имеют низкую массу тела при рождении, что может оказывать длительное негативное воздействие на их развитие.

Согласно данным экспертов и Национального статистического комитета Кыргызстана в республике участились случаи подростковой беременности. В 2006 году на 1000 девочек возрастной группы 15-17 лет приходилось 4,4 родов, тогда как в 2011 году эта цифра составила 7,2 на 1000. Большинство случаев подростковой беременности в Кыргызстане происходят среди девочек в сельской местности, которые выходят замуж по мусульманским обычаям в возрасте младше 17 лет, что ниже брачного возраста, установленного законом.

Средний возраст начала половой жизни среди юношей составляет 14,6 лет, а среди девушек – 15,1 лет.

Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП). Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ).

Практика поведения высокого риска – употребление инъекционных наркотиков, незащищенный половой контакт и частая смена сексуальных партнеров сопровождается увеличением новых случаев ВИЧ и ИППП среди молодых людей. К группе ИППП относят не только сифилис и гонорею, но вирусные гепатиты В и С, генитальный герпес, микоплазмоз, хламидиоз, вирус папилломы человека (ВПЧ). По данным ВОЗ существует более 30 различных бактерий, вирусов и паразитов, передаваемых половым путем.

Некоторые болезни достаточно легко лечатся, другие становятся причиной ранней смерти от сопутствующих заболеваний. Необходимо знать, что для того, чтобы заразиться ИППП, достаточно одного незащищенного полового контакта. Многие из инфекций, передаваемых половым путем, протекают бессимптомно и вызывают серьезные последствия у девушек и юношей.

Число ВИЧ-положительных молодых людей в возрасте 15-29 лет в Кыргызстане на 01.07.2013 года составило 1496 человек (32%) от общего количества зарегистрированных ЛЖВ. Зарегистрировано 450 ВИЧ-положительных детей в возрасте от 0 до 14 лет.

По данным Республиканского центра дерматовенерологии за 2009 год 53 % от всех официально зарегистрированных ИППП приходится на долю молодых людей в возрасте от 15 до 29 лет.

Подросткам и молодым людям необходимо знать и применять правила ABCD, которые являются защитой от ВИЧ-инфекции, инфекций, передаваемых половым путем, нежелательной беременности, наркомании.

A- ВОЗДЕРЖАНИЕ от половых отношений (англ.: Abstinence – воздержание)

B- ВЕРНОСТЬ одному партнеру (англ.: Befaithful – будь верным)

C- ИСПОЛЬЗОВАНИЕ презерватива (англ.: Condom – презерватив)

D -ОТКАЗ ОТ НАРКОТИКОВ (англ.: Drugs – наркотики)

Психические расстройства.

Американские психологи утверждают, что регулярная половая жизнь до 18 лет тормозит умственное и физическое развитие. Дело в том, что секс – это огромный стресс для психики и эндокринной и нервной системы, который оказывается не под силу развивающемуся организму. Медики доказали связь между ранним началом половой жизни и наступающими впоследствии психическими отклонениями: неврозами, аффектами, неадекватным восприятием реальности. Согласно данным американского исследователя Кирка Джонсона среди девушек-тинэйджеров психологические проблемы, в том числе и депрессии, имеют 25% сексуально активных девушек и 7,7% их ровесниц, не живущих половой жизнью. Что касается мальчиков, то эти показатели значительно ниже, но составляют соответственно: 8,3% и 3,4% .

Более того, американские ученые обнаружили, что *раннее начало половой жизни* может иметь очень печальные *последствия*. Так **девушки, рано расставшиеся с целомудрием, совершают самоубийства в 3 раза чаще, чем их ровесницы**, которые не вступали в сексуальные контакты. Среди мальчиков этот показатель еще выше. Юноши, которые вступили в половые отношения в подростковом возрасте, совершают самоубийства в 6 раз чаще. Из-за ранних сексуальных отношений юноши могут подвергаться угрозам (шантажу) со стороны девушки и ее родителей, в результате чего он должен либо жениться на ней, либо его обвинят в изнасиловании и привлекут к уголовной ответственности (статья 129 Уголовного Кодекса КР - наказывается лишением свободы на срок от пяти до восьми лет).

Таким образом, ученые пришли к выводу, что половые отношения вообще, а тем более в раннем возрасте, крайне негативно влияют на психику подростков. Для гармоничного развития психики личности первый сексуальный опыт у девушки должен происходить не раньше совершеннолетия, а у парней и то позже, что связано с особенностями психо-эмоционального и волевого развития человека. Доверительные отношения с ребенком помогут родителям избежать последствий раннего сексуального опыта.

Ранние браки, кража невест.

Семья - одна из самых важных ценностей в жизни человека. Кажется, что это так естественно: влюбиться, создать семью, родить ребёнка, вырастить его достойным человеком, потом ждать внуков. Но сегодня растет количество случаев, разрушающих не только судьбы, но и жизни молодых людей: ранние браки, незарегистрированные браки, случаи кражи невест(в основном насильственные), и как следствие – разводы, дети, растущие в неполных семьях и т.д.

По данным Европейского бюро Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), лидирующую позицию по количеству ранних браков занимает Таджикистан. В список также вошли такие страны как Молдова, Грузия и Турция, страны Ближнего Востока, Северной Африки, Латинской Америки и Восточной Европы.

Ранние браки имеют долгосрочные негативные последствия, как для физического, так и для психического здоровья девушек. ВОЗ считает, что именно ранние браки являются причиной осложнений беременности, которые ведут к высокому проценту смертности среди девушек в возрасте от 15 до 19 лет. ВОЗ призывает искоренить ранние браки и признать их нарушением прав человека, а также признать то, что они являются угрозой для здоровья подростков.

Некоторые подростки вступают в такой союз по принуждению, другие же просто слишком малы для принятия осознанного решения. Согласие в таком случае дается кем-либо другим от лица ребенка. У ребенка нет возможности воспользоваться своим правом выбора. Поэтому ранние браки также относятся к бракам по принуждению.

Законодательно минимальный возраст вступления в брак в нашей стране определен – будущим супругам должно исполниться по 18 лет. Тем не менее, в нашей стране ранние браки всё ещё не редкость и девушки в 27 лет считаются старыми девами, которым все сочувствуют.

Формально ранние браки – это браки, заключенные сразу по достижению совершеннолетия, а также браки, заключенные до наступления брачного возраста по специальному разрешению административных органов.

В жизни ранний брак – это брак, заключенный между людьми, которые не имеют общей цели, экономической самостоятельности, и не научились уважать друг друга. Также чаще всего ранний брак – это зависимость от родителей в материальном плане.

В основной своей массе (по исследованиям около 82%) ранние браки заканчиваются разводом и рыданиями в жилетку друзей. Но если в 19 лет оба супруга учатся и работают, стараясь обеспечить себе достойную семейную жизнь, имеют собственную квартиру, уважают и любят друг друга, то такой брак имеет хорошие шансы выжить и есть счастливые примеры семейной жизни.

Причины ранних браков, когда молодые люди вступают в него по согласию:

- Сильное чувство любви и желание поскорее воссоединится со своим партнером.
- Стремление узаконить свои интимные отношения.
- Беременность (самая распространенная причина).

Поэтому родителям вместе с молодыми людьми, прежде, чем они примут решение, необходимо обдумать причины, последствия, а также плюсы и минусы такого браков. В конце концов, родители в равной степени несут ответственность за последствия. Кроме того, предоставление жилой площади и содержание молодой семьи также ложится на плечи родителей.

Оптимальный возраст вступления в брак – это 25 лет. Потому что к этому возрасту у молодых людей накапливается жизненный опыт и материальная база для ведения совместной семейной жизни.

В Кыргызстане существует еще одна актуальная проблема – похищение невесты (кыз-алакачуу) или брак с умыканием невест. В республике ежегодно крадут не менее 15 тысяч девушек, Почти половина из них подвергаются изнасилованию в течение нескольких часов после кражи и в впоследствии их принуждают вступить в брак. Выгода похищения невесты для жениха заключается в том, что в этом случае ему не приходится платить родителям невесты калым. Обычно жених со своими друзьями или друзья жениха без него самого похищают невесту и привозят в дом жениха. Там родственники жениха стараются успокоить похищенную девушку и уговорить её выйти замуж за своего похитителя.

Сегодня кыз-алакачуу ошибочно многими трактуется как «традиция» этнических кыргызов. Однако это ничто иное, как разновидность современного насилия над девушками. Потому что, ее лишают права на выбор через применение насилия, она считается вещью, которой распоряжаются те, кто сильнее ее физически и по социальному статусу. Похищение невесты, в большинстве стран мира считается преступлением, а не законным видом брака. В нашей стране правозащитники объявили 2013 год Годом борьбы с похищением невест.



Традиция сегодня – это брак, построенный на эмоциональных чувствах как мужчины, так и женщины. Традиция – это когда молодые люди открыто встречаются, чтобы лучше узнать друг друга. Традиция – это набраться храбрости и признаться в любви своей девушке. Традиция – иметь возможность выбора своего будущего супруга/супруги.

Девушка должна знать, что она всегда может отказаться от вступления в насильственный брак, потому что насилие над девушкой уголовно наказуемо (Статья 123 Уголовного кодекса КР – виновный наказывается лишением свободы на срок от трех до пяти лет, если в похищении участвовало несколько людей, то они наказываются лишением свободы на срок от пяти до десяти лет).

Пол и гендер.

«Пол» обозначает набор биологических характеристик, определяющих принадлежность человека к мужскому или женскому полу, хотя в разговорном английском языке под этим термином часто понимается сексуальная активность.

«Сексуальность» – в широком понимании «сексуальность» определяется в соответствии с рабочими определениями ВОЗ следующим образом:

«Сексуальность человека является естественной частью развития человека на каждом этапе жизненного цикла и включает в себя физические, психологические и социальные составляющие. Сексуальность является центральным аспектом бытия человека на протяжении всей его жизни и включает в себя пол, гендерные идентичности и роли, сексуальную ориентацию, половой инстинкт, удовольствие, близость и репродукцию».

Природа разделила людей на два пола: мужской и женский, причем с явными анатомическими отличиями (половые органы, мужские или женские пропорции тела). Разделение людей на мужчин и женщин предполагает у каждого индивидуума наличие полового самосознания (ощущение себя представителем определенного пола), половой роли, полового влечения и соответствующих стереотипов полового поведения.

Половое самосознание –

это понимание человека, что он является представителем определенного пола. Оно складывается из представления человека о том, насколько он похож на людей своего пола и представления о том, на кого бы он хотел быть похожим. Половое самосознание формируется в детстве: мальчиков воспитывают иначе, чем девочек. Начиная с детского возраста и на протяжении всей сознательной жизни, человек осваивает разные половые роли. В основе этого процесса - представление о мужчине и женщине, которое сложилось в определенной культуре и которое включает их роли не только в сексуальной жизни, но и в социальной сфере (осознание своих места и роли в семье и обществе).

Представление о своей половой роли.

ребенок получает в своем окружении, формирование его характера и поведения происходит в определенной сфере, в обществе, где он живет. Из социологии и этнографии известно, что половые роли, в том числе половое разделение труда, в разных обществах складываются неодинаково и зависят от общественного строя. Психологи отмечают, что далеко не все индивидуальные свойства мужчин и женщин обусловлены их половой принадлежностью. Часто они опосредуются и видоизменяются условиями среды, воспитанием, родом деятельности и др. Это полностью относится и к половому поведению.

Половое поведение –

это те действия, решения и поступки, которые совершает человек, осознавая свою половую принадлежность. Это в основном знаковое поведение, строящееся на различиях во внешности (прическа, использование косметики, украшений и др.), одежде, манере держаться, системе жестов, лексике. Знаковые различия, основанные на половом сознании, дают возможность проявить свою половую принадлежность. Если в поведении человека содержится недостаточно знаков его половой принадлежности, это вносит тревогу и дискомфорт в общении с ним. Половое поведение не является раз и навсегда сформированной моделью поведения, а представляет собой определенный набор ролей, который постоянно претерпевает изменения в зависимости от того, например, в каком обществе живет человек. Требования к половому поведению, предъявляемые обществом, имеют половую и возрастную дифференциацию.

Гендер.

Если биологический пол человека определяется при рождении, то гендерная идентичность (социальный пол) формируется в процессе воспитания и социализации. Быть в обществе женщиной или мужчиной означает не просто обладать определенным анатомическим строением, но и иметь внешность, манеры, поведение, привычки, соответствующие социальным ожиданиям. Эти ожидания задают определенные образцы поведения (гендерные роли) для мужчин и женщин в зависимости от гендерных стереотипов – того, что в обществе считается «типично мужским» или «типично женским».

Субъективное чувство принадлежности к мальчикам или к девочкам возникает очень рано. Уже в трехлетнем возрасте мальчики предпочитают играть с мальчиками, а девочки – с девочками. Совместные игры также присутствуют, и они очень важны для приобретения навыков общения друг с другом. Дошкольники стараются соответствовать тем представлениям о «правильном» поведении мальчика или девочки, которые им передают воспитатели и окружающие дети. Но главным авторитетом во всех вопросах для маленьких детей являются родители. Для девочек очень важен образ не только женщины, главным примером которой служит мать, но и образ мужчины, так же как для мальчиков важны образцы и мужского, и женского поведения. И, конечно же, родители дают детям первый пример отношений между мужчиной и женщиной, который во многом определяет их стиль общения с противоположным полом, представления об отношениях в паре.

Тесное общение со сверстниками в школе и на других занятиях помогает ребенку усвоить гендерные стереотипы и проявлять те качества, которые считаются в их окружении женскими или мужскими. Интересно, как по-разному родители и учителя реагируют на отступление от стереотипов. Девочку-сорванца, которая любит играть с мальчиками, и взрослые, и сверстники, как правило, не порицают. А вот мальчика, который играет в куклы, дразнят, обзывают «девчонкой» или «маменькиным сынком». В подобных ситуациях, необходимо своевременное вмешательство учителей, моральная поддержка ребенка со стороны родителей. Подростки, как правило, стараются подчеркнуть свои гендерные качества. Мальчик-подросток, стремясь показать свою мужественность, не только занимается спортом, проявляет решительность, силу, но и активно демонстрирует интерес к девочкам и вопросам сексуальных отношений. Девочки беспокоятся о том, насколько они привлекательны для противоположного пола.

Усвоение гендерных ролей происходит в результате сложного взаимодействия природных задатков, индивидуальных особенностей ребенка и его окружения. Если родители не навязывают ребенку свои представления, а помогают ему раскрыть его индивидуальность, то в подростковом и более

старшем возрасте у него будет меньше проблем, связанных с половым созреванием, осознанием и принятием своего пола.

Чтобы воспитать ребенка в духе гендерного равенства, необходимо показывать ему пример одинакового отношения к людям независимо от их пола, не допускать двойных стандартов в отношении мужчин и женщин и быть нетерпимым ко всякому насилию, от кого бы оно не исходило: девочка, задирающая мальчика, заслуживает такого же порицания, как и мальчик, отбирающий у нее игрушку. Гендерное равенство не отменяет половых и гендерных различий и не отождествляет женщин и мужчин, девочек и мальчиков, но позволяет каждому человеку найти свой способ самореализации, определить свой жизненный выбор независимо от привычных гендерных стереотипов.

Сексуальная ориентация -

это направленность полового влечения, определяющая выбор сексуального партнера и особенности полового поведения. Ее формирование начинается в детстве и завершается ко времени наступления половой зрелости. На становление сексуальности человека и связанный с этим процесс выбора сексуального объекта влияет несколько факторов.

В первую очередь, это анатомо-физиологические изменения, происходящие в организме с момента рождения и особенно бурно в период полового созревания. Изменения происходят на гормональном уровне. В это время у подростков появляются вторичные (внешние) половые признаки, начинается процесс подготовки организма девочки и мальчика к выполнению репродуктивных функций. Биологически организм готовится и в определенный момент становится готовым в полной мере проявлять разнообразные сексуальные реакции.

Вторым фактором, формирующим чувство половой принадлежности, сексуальные предпочтения и формы поведения, является усвоение образцов поведения через подражание, принятие приемлемых для себя моделей (стереотипов) поведения. В не меньшей степени на формирование реакций и форм сексуального поведения влияет вся

личность человека, особенно его интеллектуальное, эмоциональное развитие, физиологическая и социальная зрелость, уровень самооценки. Все это определяет ориентацию человека в окружающей среде, его возможность контроля за поведенческими процессами.

Влияние окружающей социокультурной среды - третий фактор становления сексуальности. В детстве, далее в подростковом возрасте идет процесс усвоения норм, взглядов и особенностей поведения, которые перенимаются от окружающих в конкретное время в конкретной историко-культурной обстановке. В дальнейшем данные нормы и взгляды перестают осознаваться как заимствованные извне и воспринимаются личностью как собственные. У людей выделяют различные варианты сексуальной ориентации (или направленности полового влечения).

Сексуальное влечение, направленное на лиц противоположного пола, гетеросексуальность воспринимается как нечто само собой разумеющееся, естественное, заданное самой природой. Наиболее распространенное отклонение от гетеросексуальности гомосексуальное влечение направлено на лиц того же пола и встречается у 2,5% женщин и 5% мужчин. Влечение к лицам обоих полов бисексуальность очень редко встречается у мужчин и наблюдается у 1,5% женщин. Иногда она выступает в качестве переходной фазы в период становления сексуальности.

Причины подлинного (истинного) гомосексуализма, то есть гомосексуального влечения, до настоящего времени еще не выявлены. Хотя на эту тему имеется большое количество исследований и теорий, нет никаких высказываний или утверждений с обоснованием гомо- или гетеросексуальности, которые отвечали бы точным научным критериям оценки.

Психологическая и медицинская помощь подросткам и молодежи. Система клиник, дружественных к молодежи.

Подросткам свойственно недооценивать риски, в том числе и связанные с сексуальным поведением, а также полагаться на случай – «авось пронесет». Кроме того, многие искренне уверены, что нельзя

забеременеть при первом, единичном или прерванном половом контакте.

В большинстве случаев подростковая беременность бывает незапланированной, случайной и наступает из-за того, что подростки не используют средств контрацепции, а иногда, как следствие сексуального насилия. Девушки, как правило, испытывают шок, когда обнаруживают, что беременны. Они боятся признаться родителям, скрывают факт беременности до поздних сроков. В таких случаях очень важна **психологическая помощь родителей**. Узнав о беременности дочери, не поддавайтесь гневу и панике, не осуждайте ее и не грозите от нее отказаться, не обзывайте обидными словами. Часто от первой реакции родителей зависит, как девушка разрешит эту ситуацию, как сложится ее дальнейшая жизнь. Непонятая и отвергнутая родителями девушка в состоянии отчаяния может сделать еще больше ошибок – решиться на аборт, уйти из дома или даже покончить с собой. А с моральной поддержкой родителей, чувствуя любовь и заботу семьи, она справится с этим непростым положением.

Как бы родителям ни хотелось разрешить сложившуюся ситуацию по-своему, им надо помнить, что окончательное решение по поводу беременности принимает сама дочь. В принятии решения нужно руководствоваться, прежде всего, соображениями сохранения здоровья и жизни девушки, ее социального и психологического благополучия, и только опытный врач может помочь оценить риски вынашивания и рождения ребенка и сопоставить их с последствиями прерывания беременности.

В разговоре с дочерью обсудите, как беременность и рождение младенца изменят ее жизнь, отношения с друзьями и внутри семьи, как ей придется решать вопрос со школой и дальнейшим образованием и совмещать учебу с уходом за ребенком. Обсудите, как могут сложиться отношения с отцом ребенка, будет ли он готов заботиться о семье, или же воспитание ребенка целиком ляжет на плечи юной мамы.

Даже при взаимной любви беременность и рождение ребенка в подростковом возрасте нежелательны. Ребенку нужны взрослые, зрелые родители, а не подростки, еще сами нуждающиеся в родительской опеке. Забота о малыше может ограничить возможности

молодых родителей приобрести специальность, а в дальнейшем – получить хорошо оплачиваемую и достойную работу. Кроме того, необходимость содержать ребенка ставит молодых родителей в долговременную финансовую зависимость от их родителей или других людей. У юных мам чаще, чем у более зрелых, развивается послеродовая депрессия и могут возникнуть проблемы с психическим здоровьем из-за отсутствия поддержки со стороны родных и близких, оторванности от друзей и членов семьи, финансовых затруднений.



Нередко родители девушки не признают молодого человека, видят в нем только виновника случившегося. Не нужно препятствовать молодым, если они любят друг друга и хотят вместе растить ребенка. Отец имеет такие же родительские права, как и мать, и должен, несмотря на свой юный возраст, разделить все заботы о ребенке и семье. Если же он отказывается от ответственности, необходимо помочь дочери пережить разочарование в молодом человеке, сосредоточиться на малыше,

радоваться материнству и понять, что ребенок не станет препятствием для устройства личной жизни, что еще встретится молодой человек, который полюбит и ее, и ребенка.

Известие о беременности подруги, как правило, является для юноши не менее шокирующей новостью, чем для девушки. Нередко молодой человек обвиняет девушку в происшедшем, оставляет ее один на один со сложившейся ситуацией или же предлагает деньги для прерывания беременности. Очень часто подростки принимают такое решение самостоятельно, и родители даже не догадываются о жизненной драме, происходящей с их детьми.

Если вам стало известно о беременности подруги сына, не спешите его ругать, а поговорите с ним спокойно и откровенно, чтобы понять ситуацию и предложить поддержку. Обсудите последствия и трудности раннего отцовства: рождение ребенка и уход за ним, отказ от привычного образа жизни, возможный перерыв в образовании, связанный с необходимостью зарабатывать на содержание своей семьи, жилищный вопрос. Если сын хочет бросить учебу, чтобы пойти работать, предложите свою помощь, объясните, что лучше некоторое время пожить скромно, но зато получить хорошее образование ради семейного благополучия в будущем. Познакомьтесь с родителями девушки, узнайте, как они относятся к вашему сыну, возлагают ли на него вину за ситуацию, хотят ли они, чтобы молодые родители жили вместе и впоследствии заключили брак; ожидают ли материальной поддержки и участия отца в воспитании ребенка. С учетом всего этого помогите сыну принять взрослое, ответственное решение.

Молодые люди должны осознать, что сексуальные отношения – не просто развлечение: они имеют серьезные последствия, за которые они несут полную ответственность. Юноши должны понимать, что зачать ребенка – вовсе не значит стать мужчиной. Девушки же не должны строить иллюзий, что рождение ребенка поможет им удержать любимого и заставит его жениться. И родителям стоит, не стесняясь, говорить об этом с детьми с целью предотвращения нежелательных последствий.

Чтоб продемонстрировать возможные последствия подростковой беременности, родители могут провести со своими детьми-подростками, как девочками, так и мальчиками, небольшой эксперимент. Предложите им составить список жизненных целей на ближайшие 5 лет и запишите планы, касающиеся обучения, выбора профессии, путешествий, развлечений, творчества, занятий любимым делом, общения с друзьями и т.д. Затем предложите пересмотреть этот список с учетом внезапного наступления беременности и ожидания ребенка. Это обязательно заставит их задуматься.

Большинство родителей уверены в том, что если их ребенку понадобится медицинская помощь, он, прежде всего, обратится к ним. Однако когда речь идет о проблемах в сексуальной сфере, о возможном заражении ИППП или подозрении на беременность, подростки не только не решаются рассказать родителям о своих проблемах, но стараются их скрыть. С такими проблемами подростки не станут обращаться к врачу из-за опасения, что об этом станет известно родителям, соседям, знакомым.

Клиники, дружелюбные к молодежи (КДМ).

Для того чтобы уберечь подростков от попыток самолечения и поиска сомнительных услуг, в Кыргызстане работают клиники дружелюбные к молодежи. КДМ оказывают комплексные услуги в области охраны здоровья, ориентированные на потребности подростков в приемлемой для них форме. Они работают на принципах доступности, добровольности, доброжелательности и доверия, предоставляя медицинскую, социальную и психологическую помощь. Персонал КДМ с уважением и пониманием относится к подросткам, сохраняют конфиденциальность и врачебную тайну. Услуги этих клиник бесплатны.

В основном они располагаются на базе медицинских учреждений. Но при этом у каждой КДМ есть отдельный вход, помещение для ожидания и общения подростков и, если позволяет площадь, – зал для тренингов.

Обратиться в такую клинику подростки могут самостоятельно. Приветливая, дружеская атмосфера привлекает подростков и способствует созданию доверительных отношений со специалистами. В одной клинике можно проконсультироваться у психолога и социального работника, посетить дерматовенеролога, гинеколога, уролога, пройти обследование на наличие ИППП. Многие подростки обращаются в КДМ, будучи здоровыми, чтобы побеседовать с психологом, получить информацию о репродуктивном здоровье и контрацепции. Психолог помогает подростку разобраться в себе, а тренинги учат тому, как не допускать конфликтов с окружающими, с друзьями, родителями, как наладить отношения с девушками (юношами) и как избежать вредных привычек. Врач-дерматолог консультирует, как защититься от ИППП, а акушер-гинеколог – как подобрать эффективное средство контрацепции и предупредить нежелательную беременность. Подростки, которые следуют рекомендациям специалистов, как правило, избегают серьезных проблем.

Хотя КДМ предназначены для посещения подростками и считаются территорией молодежи, их двери открыты родителям – они также могут обратиться к специалистам клиники за консультацией по поводу полового развития и репродуктивного здоровья их детей. КДМ консультируют родителей как отдельно от детей, так и совместно, что позволяет решать многие серьезные проблемы не только медицинского, но и морального, психологического и юридического характера.

Правовые аспекты предоставления медицинской помощи и медицинских услуг несовершеннолетним в Кыргызстане.

Основным Законом, регулирующим правовые аспекты предоставления медицинской помощи и медицинских услуг населению Кыргызстана, в том числе несовершеннолетним является Закон Кыргызской Республики «Об охране здоровья граждан в Кыргызской Республике»

Согласно статье 68 права несовершеннолетних на охрану здоровья обеспечиваются:

- диспансерным наблюдением и лечением в организациях здравоохранения в порядке, устанавливаемом уполномоченным государственным органом Кыргызской Республики в области здравоохранения;
- медико-социальной помощью в порядке, устанавливаемом Правительством Кыргызской Республики;
- санитарно-гигиеническим образованием, обучением и трудом в условиях, отвечающих их физиологическим особенностям и состоянию здоровья и исключающих воздействие на них неблагоприятных факторов;
- медицинской консультацией при определении их профессиональной и военной пригодности;
- предоставлением необходимой информации о состоянии здоровья в доступной для них форме. Согласно статьи 74 данного закона согласие на медицинское вмешательство в отношении лиц, не достигших возраста 16 лет дают их законные представители. При отсутствии законных представителей решение о медицинском вмешательстве принимает консилиум, а при невозможности собрать консилиум - непосредственно лечащий (дежурный) врач с последующим уведомлением должностных лиц организации здравоохранения и законных представителей.

Уголовная ответственность за нарушение сексуальной неприкосновенности (насилие) несовершеннолетних в Кыргызстане.

Насилие – это вид отношения к ребенку, когда ему умышленно наносят телесное повреждение или не предотвращают возможности его причинения. Родители должны беспокоиться, если у ребенка появились признаки того, что он подвергался насилию.

В таких случаях ребенок:

- Эмоционально невосприимчив, равнодушен;
- грустен, печален, не испытывает чувства радости;
- сосет пальцы, монотонно раскачивается (возможен онанизм);
- замкнут в себе, задумчив или, наоборот, агрессивен;
- "приклеивается" к любому взрослому в поисках внимания и тепла;
- испытывает ночные приступы страха, плохо спит;
- не выказывает интереса к играм;
- испытывает страх при приближении взрослых к ребенку;
- избегает физического контакта;
- испытывает страх перед уходом в школу, если насилию он подвергается в школе или на улице;
- носит одежду, не соответствующую погодным условиям (например, летом шерстяной свитер с высоким воротником, чтобы скрыть кровоподтеки на теле);
- у ребенка наблюдаются случаи причинения себе вреда – саморазрушающее поведение (употребление алкоголя, наркотиков и т. д.);

Сексуальное насилие — любое сексуальное действие, направленное на человека помимо его воли.

Сексуальное насилие по своим последствиям относится к самым тяжелым психологическим травмам. Оно проявляется в изменениях сексуального поведения детей и подростков, например:

- чрезвычайный интерес к играм сексуального содержания;
- поразительные для этого возраста знания о сексуальной жизни;
- соблазняющем поведении по отношению к противоположному полу и взрослым;
- сексуальные действия с другими детьми (начиная с младшего школьного возраста);
- необычная сексуальная активность: сексуальные игры с младшими детьми;
- мастурбация (начиная с дошкольного возраста), трение половыми органами о тело взрослого;
- оказание сексуальных услуг за

Если родителям стало известно о фактах насилия по отношению к ребёнку (подростку), то нужно сообщить об этом классному руководителю, руководству школы. При наличии синяков, ссадин и прочих следов побоев на теле ребенка необходимо обратиться в медпункт и показать их медсестре, заместителю директора образовательной организации по воспитательной работе, и дальше в любой травматологический пункт для освидетельствования. Есть специальная процедура, регламентированная законом - при обращении в травматологический пункт и фиксации в медицинской документации последствий физического насилия медицинский работник обязан уведомить правоохранительные органы. После освидетельствования побоев можно написать список обидчиков, и приложить его к заявлению, поданному в правоохранительные органы. Важно проследить, чтобы письменное заявление было зарегистрировано.

Ответственность по закону.

Уголовно наказуемы любые действия сексуального характера, если их совершает совершеннолетний в отношении подростка, который еще не достиг возраста согласия, т.е. 16 лет.

Статья 132. Уголовного кодекса Кыргызской Республики.

Половое сношение, мужеложство или лесбиянство, совершенное лицом, достигшим восемнадцатилетнего возраста, с лицом, заведомо не достигшим шестнадцатилетнего возраста, наказывается лишением свободы на срок до трех лет.

Статья 133. Уголовного кодекса Кыргызской Республики.

Совершение развратных действий без применения насилия в отношении лиц, не достигших четырнадцати лет – наказуется штрафом в размере от ста до двухсот расчетных показателей либо лишением свободы на срок до трех лет. наказуется лишением свободы на срок от одного до трех лет.

То же деяние:

- совершенное родителем или иным лицом, на которое законом возложены обязанности по воспитанию несовершеннолетнего, а равно педагогом или другим работником образовательного, воспитательного, лечебного либо иного учреждения, на которое законом возложены обязанности осуществлять надзор за несовершеннолетним;
- совершенное лицом, ранее судимым за преступления, предусмотренные статьями настоящей главы, наказуется лишением свободы на срок от трех до пяти лет с лишением права заниматься педагогической или иной деятельностью до трех лет.

Те же деяния, совершенные в отношении малолетних (не достигших 14 лет) лиц, - наказываются лишением свободы сроком на пять лет с лишением права заниматься педагогической или иной деятельностью до трех лет.

часть 3

РОДИТЕЛИ И ДЕТИ: УСТАНОВИТЬ ДИАЛОГ

Семейные традиции и жизненные ценности.

Какие же родители не хотят, чтобы их дети росли с правильными понятиями о добре и зле, были добрыми, чуткими и отзывчивыми. Бесспорно, никто не сможет воспитать лучше, чем родители. Но как же передать детям семейные ценности?

Что такое «семейные ценности»?

Семейные ценности это то, что важно, ценно, уважаемо всеми членами семьи, общее поле их интересов. Для большинства семейные ценности приблизительно одинаковы: любовь, родительство, верность, доверие, связь с предками, дои... Словом, все то, без чего семью и назвать-то семьей сложно.

Как вы считаете, какое значение имеют семейные традиции и жизненные ценности в вашей семье? Давайте подробно разберемся с семейными традициями и жизненными ценностями и, во что бы то ни стало, попытаемся их сохранить.

Семейные традиции это обычные принятые в семье нормы, манеры поведения, обычаи и взгляды, которые передаются из поколения в поколение.

Семейные традиции - это когда семья уже создана, в ней начинают отмечать дни рождения, Новый год, отдают дань горестным событиям. Это тоже традиции. Если ребенок с самого рождения будет видеть, как радостно в его семье отмечают дни рождения всех ее членов, в том числе и его самого, он поймет, насколько сильно им дорожат, как счастливы, что он появился на свет.

Семья не может существовать без традиций! Если в семье нет традиций и ценностей или их не соблюдают, это прямой путь к ее разрушению. Плохо также вводить вредные традиции, например, курить, выпивать или проводить все выходные в ночном клубе после работы.

Семейные традиции в повседневном быту. Так или иначе, в семье существует общий быт, и в его отношении тоже есть свои традиции и ритуалы.

Абсолютно важны в этом плане семейные обеды, когда все члены семьи собираются за общим столом и обсуждают новости прошедшего дня. Они дают ощущение защищенности, единства. Если члены семьи начинают питаться отдельно, это уже плохой знак.

Для крепкой и дружной семьи характерно:

- уважение друг к другу;
- честность;
- желание быть вместе;
- сходство интересов и жизненных ценностей;
- наличие общих целей и планов;
- общение и забота друг о друге.

Человек, живущий в крепкой и счастливой семье, лучше спит. Он чувствует себя более защищенным и знает, что не одинок, что его поддержат в любой момент. Он уверен, что в семье будут вечно храниться его детские фотографии, его первая прядь волос, роддомовская бирочка... Всё это вызывает умиление и нежность. **И всё это семейные традиции и жизненные ценности.**

Жизненные ценности человека

- это фундамент, на котором базируется вся его жизнь;
- не возникают за один день; они – результат нашего опыта;
- формируются с самого детства. Огромную роль в этом процессе играют родители, учителя, книги, которые мы читаем, фильмы, которые смотрим, люди, с которыми общаемся, и, наконец, общество, в котором живем;
- оказывают непосредственное воздействие на формирование мировоззрения.

Здоровье ребенка - самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять табак, алкоголь, токсические вещества и наркотики, так называемые психоактивные вещества (ПАВ).

Причины:

1. Любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: "Все надо попробовать!");
2. Желание быть похожим на "крутого парня", на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т.д.;
3. Желание быть "плохим" в ответ на постоянное давление со стороны родителей: "Делай так, будь хорошим". Это может быть и способом привлечения внимания;
4. Безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате - эксперименты от скуки.

Задумайтесь

1. Ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела.

2. Мы так боимся, чтобы наши дети не наделали ошибок в жизни, что не замечаем, что, по сути дела, не даем им жить. Мы попираем и нарушаем их права, данные им от рождения, а потом удивляемся их инфантильности, несамостоятельности, тому, что страх жизни преобладает у них над страхом смерти.

3. Ограничиваемый в своей активности, ребенок не приобретает собственного жизненного опыта; не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие - нет; что можно делать, а чего следует избегать.

Соблюдение семейных традиций и жизненных ценностей – прямой путь к внутреннему благополучию, к прекрасному душевному и физическому состоянию. Если есть традиции, если все идет своим чередом, жизнь течет неторопливо и размеренно, в ней не случается стрессов, значит, **человек здоров и счастлив!** А что может быть важнее?!...

Что может быть семьи дороже?
Теплом встречает отчий дом.
Здесь ждут тебя всегда с любовью
И провожают в путь с добром.

Отец, и мать, и дети дружно
Сидят за праздничным столом,
И вместе им совсем не скучно,
Им интересно впятером.

Малыш для старших как любимец,
Родители во всем мудрей,
Любимый папа – друг, кормилец,
А мама ближе всех, родней.

Любите и цените счастье!
Оно рождается в семье,
Что может быть её дороже
на этой сказочной земле.

Тараданова Дарья.

Половое воспитание: разговор о ценностях, убеждениях, установках на безопасное и ответственное поведение.

Половое просвещение - предоставление знаний о поле и сексуальности.

Половое воспитание - система планируемых, обеспеченных средствами, методами и исполнителями мер формирования личности мужчины (мальчика) и женщины (девочки).

Половое воспитание – это часть общего процесса воспитания ребенка. Оно так же важно, как научить ребенка соблюдать гигиену, переходить улицу или общаться. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок вырос не только физически здоровым, но и умел правильно строить отношения, чтобы в дальнейшем смог создать счастливую семью, необходимо уделять должное внимание вопросам полового воспитания. Ведь именно семье, родителям принадлежит главная роль в духовно-нравственном воспитании детей и подростков и их просвещении по вопросам репродуктивного здоровья, в формировании взглядов на сексуальную и социальную идентичность.

Правильное и своевременное половое воспитание в семье – залог формирования у ребенка общечеловеческих ценностей, в том числе, ценности семейной жизни, здорового и безопасного образа жизни, ответственного и уважительного отношения к себе и окружающим. Мнения родителей о половом воспитании и подходы к его осуществлению могут существенно отличаться, так же как и стиль общения с собственными детьми. Однако мало кто сегодня будет отрицать необходимость подготовки детей к взрослой жизни, в которой сексуальные отношения занимают важное место. Ведь сексуальность и ее проявления – это та сфера жизни, где цена ошибки очень велика. Незнание, неумение выстраивать отношения, безответственность, склонность к импульсивным, рискованным поступкам могут нанести непоправимый вред здоровью подростка, спутать его жизненные планы, привести к разочарованию и подорвать веру в себя. В сегодняшнем мире благодаря Интернету и социальным сетям дети даже в отдаленных регионах имеют неограниченный доступ к информации, при

этом они беззащитны перед неконтролируемым информационным потоком нежелательного содержания, в том числе и сексуального характера. Если родители или другие близкие взрослые игнорируют естественный интерес подростков к вопросам, связанным с сексуальными отношениями, то подростки рискуют сформировать свои взгляды на такие отношения под влиянием сведений, поступающих извне, зачастую недостоверных. А ведь эти взгляды определяют установки и навыки поведения, которым предстоит стать «подушкой безопасности» на пути во взрослую жизнь. И кто, если не родители будут отвечать за эту «подушку безопасности».

Обсуждение с подростками таких тем, как контрацепция, прерывание беременности, сексуальное насилие и сексуальная эксплуатация как родителями, так и в рамках школьной программы помогают подросткам и молодым людям:

- повременить с началом половых отношений или воздержаться от них;
- сохранять верность одному партнеру;
- ответственно подходить к планированию семьи;
- использовать средства защиты для профилактики ВИЧ, инфекций, передаваемых половым путем, незапланированной беременности.

Знания и навыки, приобретенные в ходе обучения по таким программам, облегчают подросткам общение и понимание, выстраивание здоровых отношений, разрешение конфликтов, способствуют их всестороннему и гармоничному развитию.

Семейные традиции в половом воспитании детей.

В кыргызских семьях в половом воспитании детей принимают участие родственники, а именно жены братьев, братья, сестры и бабушки. Следует отметить, что в традициях кыргызской семьи важное место занимала и занимает сноха (**жеңе** - жена старшего брата).

В свое время на «жене» возлагалась очень большая ответственность. Жене занималась воспитанием младших сестер мужа (кайын-синди), начиная от этики общения, вопросами гигиены и созревания половых органов, подготовки к будущей супружеской жизни, заканчивая тем, что она всегда оставалась её советчицей в дальнейшей жизни. Особой функцией жене была ответственность за сохранение целомудренности (девственности) своей подопечной, за это она держала ответ и перед семьей своего мужа и перед семьей будущего мужа золовки. В настоящее время эта традиция не потеряла своего значения.



Моя мама не могла разговаривать со мной на темы полового созревания. Но она постоянно внушала, что я должна быть близка к своей жене (снохе) и обсуждать с ней все вопросы. В то же время мама говорила своей снохе, что она ответственна за мое воспитание. Я думаю, это очень хорошая традиция в кыргызских семьях, которую надо сохранить. Но, к сожалению, в последнее время она исчезает.

Студентка

Первая брачная ночь.

Раньше всегда обращали внимание на то, какой пришла в их дом невеста. Если она была чиста и невинна, то на следующее же утро отправляли человека в ее дом со словами «уулдуболдук», а простынь смотрели все желающие и даже платили за это деньги. Считалось большой гордостью, если девушка выходила замуж чистой и не испорченной. В первую очередь, для ее родителей за то, что они воспитали такую дочь, да и родителям жениха тоже, ну и конечно самой невесте, так как она может ходить всегда с гордо поднятой головой

Готовы ли родители говорить с детьми?

К сожалению, нет. Часто родители волнуются и теряются, когда ребенок начинает задавать вопросы о том, откуда берутся дети, чем отличаются мальчики от девочек, и что такое секс.

Я хочу, чтобы моя дочь была готова к сексу и зрелости. На меня все эти вопросы свалились как снег на голову.

Родитель

Не имея опыта собственного полового просвещения в детстве и юношестве, большинство родителей и не знают, как именно готовить детей к взрослой жизни, что, как и когда им рассказывать, стесняются, испытывают дискомфорт при подобных разговорах.

Но есть еще одна причина, по которой родители не говорят с ребенком на «деликатные» темы. Это уверенность, что ребенок еще мал для такой беседы. Такие родители наивно полагают, что чем дольше их дети не будут знать о сексуальных взаимоотношениях, тем позднее они начнут половую жизнь. Пока родители «созревают», дети получают ответы (не всегда корректные) на свои вопросы от других источников: от сверстников, из телевизора и журналов, из Интернета. По данным экспресс-опроса студентов КГУ им. И.Арабаева, проведенного в 2012 году, лишь 6,5 % опрошенных указали на родителей как источников информации в вопросе полового созревания и 7% - по вопросам секса и сексуальных отношений.

Такая ситуация приводит к тому, что согласно данным национального исследования по выявлению знаний, отношений и навыков подростков к вопросам здорового образа

жизни, проведенного в 2007 году исследовательским агентством СИАР, более половины (51%) девочек не были готовы к тому, чтобы спокойно отреагировать на появление первых признаков полового созревания. Среди тех, кто испугался при появлении признаков полового созревания 70 % девочек Таласской и 78% - Джалал-Абадской областей.

Очень грустно, что я не могу говорить со своей мамой об этом. Я, правда, могу все узнать в других местах. Я думаю, проблема именно в этом, потому что в "других местах" информация может быть неверной.

Студентка

Что мешает общению?

Разговор о вопросах сексуальности с детьми - кошмар многих родителей. Когда многие современные взрослые были детьми, их родители не говорили с ними о сексе. Сегодня родители могут искренне хотеть воспитывать детей иначе, но они просто не знают как. Некоторые родители или дети, сталкиваясь в семейной или общественной жизни с темой или событием, имеющим отношение к сексуальности, настолько смущаются, что они просто не могут обсуждать этот предмет. (Мама говорит, чтобы я поговорил на эту тему с папой, а папа говорит, что он занят.), Зачастую родители ждут, пока дети начнут задавать им вопросы о сексуальности, но дети об этом не спрашивают, или родители не замечают вопросов, заданных в косвенной форме. Одними из основных причин, препятствующих общению детей с родителями, является то, что родители не имеют необходимой информации по вопросам репродуктивного и сексуального здоровья подростков, не владеют навыками межличностного общения в этих сложных вопросах.

Мы не говорили о таких вещах, когда мы росли, так что я к этому не привык. Я стараюсь, смеюсь... сейчас детям проще говорить о сексе, чем мне.

Родитель

Какова роль родителей?

Родители могут влиять на поступки детей тремя способами: разговаривая с ними, подавая пример и непосредственно следя за их поведением.

Часто дети хотят поговорить с родителями о вопросах, связанных о половом воспитании, но не знают, как начать такой разговор. Дети могут бояться, что родители их не одобряют или что страхи родителей не позволят им быть откровенными.

Я хочу, чтобы мои мальчики уважали других, и учились сначала развивать отношения с человеком, и только потом заниматься сексом.

Родитель

Дети учатся у родителей наблюдая за тем, что они делают, и слыша, что они говорят. Отвечают ли родители, молчат, злятся ли на вопросы - дети делают свои выводы о том, как правильно реагировать на такие вопросы. Обсуждение здоровых отношений должно начинаться как можно раньше, и становиться все более "продвинутыми" по мере того, как дети растут.

Как сегодня родителям говорить с подростками о сексуальности?

Родители могут беспокоиться о том, как поговорить со своими детьми, например, бояться, что разговор о сексе подхлестнет любопытство детей и побудит их к экспериментированию, или что информация о контрацепции даст "добро" на начало половой жизни. Некоторые родители боятся, что разговор о гомосексуальности может повлиять на сексуальную ориентацию ребенка.

На самом деле открытое обсуждение вопросов сексуального и репродуктивного здоровья не заставляет детей экспериментировать. Наоборот, это помогает детям воздерживаться от рискованного поведения и приводит к формированию зрелой и здоровой сексуальности. Подростковая сексуальность так же реальна, как и сексуальность взрослых. Первая влюбленность, желание установить отношения или страх потерять партнера могут вызвать у подростков замешательство: они еще не знают, как себя вести в подобных ситуациях, особенно если имеет место явное или скрытое давление или принуждение. Поэтому родителям лучше заранее поговорить с ребенком и объяснить, что любовь и насилие несовместимы, что настоящая любовь основана на уважении и что каждый имеет право сам решать, с кем, когда и как общаться, дружить или строить более интимные отношения.

Объясните вашему ребенку, что это его право:

- проявлять внимание, принимать или отказываться от его проявлений со стороны другого;
- сказать «нет» в ответ на ухаживания;
- назначить свидание или отказаться от него;
- предлагать чем-то заняться или отказаться делать что-либо, даже если друг/подруга очень этого хочет;
- отказаться от полового контакта с кем бы то ни было, даже после свидания, на которое было потрачено много денег или усилий;
- прекратить встречаться с тем, кто обидел, оскорбил, унизил (на людях или с глазу на глаз);
- расстаться с тем, кто делает больно, даже если его/ее любишь;
- быть выслушанным, попросить помощи, если она нужна;
- вступать в брак по обоюдному согласию;
- самостоятельно принимать решение иметь детей или нет и когда иметь.

При этом важно донести до ребенка, что права неотделимы от обязанностей. Подросток должен понимать, что несет ответственность за свои действия, в том числе сексуального характера. Если молодые люди начинают половую жизнь, то они всегда должны помнить о возможной беременности, о защите партнера от инфекций. К сожалению, многие пары, даже зная об опасностях половых инфекций и вреде аборта для женщины, не предохраняются. Поговорите с ребенком о том, что нужно уважать границы в отношениях, установленные другом/подругой, обсуждать и соизмерять свои желания и представления о дозволенном с желаниями и представлениями другого человека и поэтому отказаться от прикосновений и полового контакта, если друг/подруга этого не хочет. В нашей стране существует много проблем в области сексуального здоровья: например, рост уровня распространения ВИЧ и других инфекций, передаваемых половым путём (ИППП), незапланированные беременности и сексуальное насилие. Работа с детьми и молодежью является ключевым условием общего укрепления сексуального здоровья.

Роль школы в половом воспитании.

Не все родители уделяют должное внимание половому воспитанию подростков и могут говорить с детьми на деликатные темы. И не все подростки хотят обсуждать с родителями то, что происходит с ними в переходном возрасте, особенно те новые переживания и отношения, которые они для себя открывают. Психологи объясняют, что, обсуждение столь интимных вопросов зачастую создает напряженное эмоциональное поле, в котором неловко чувствуют себя и родители, и дети. Поэтому родители полагаются на школу и учителей. К сожалению, в некоторых школах учителя также пытаются обойти обсуждение тем, связанных с репродуктивным здоровьем и сексуальными отношениями. Это происходит как в силу личных предубеждений учителей и администрации школы относительно этой тематики, так и из-за недостаточной подготовленности педагогов. Некоторые руководители учебных заведений опасаются, что обсуждение с подростками деликатных вопросов может побудить их к ранним сексуальным отношениям и вызвать недовольство родителей. Кроме того на позицию школы оказывает влияние мнение лиц, принимающих решение и религиозных деятелей, которые также опасаются «перекоса» и пагубного влияния информации на поведение подростка.

Однако, исследования, проведенные во многих странах, показали, что школьные программы по половому просвещению, основанные на научных данных, построенные на принципах уважения прав человека и гендерного равенства, составленные с учетом возраста учащихся и национально-культурных особенностей, не способствуют раннему вступлению в половые отношения. Наоборот, они помогают отсрочить начало половых отношений и сформировать более ответственное отношение к сексуальному поведению.

Детям необходимо рассказывать как избегать раннего начала сексуальной жизни, сохранять целомудрие, правильно строить семью, готовить их к выполнению важнейших социальных функций матери и отца будущей семейной жизни, ответственному отношению к семье, супружеству, рождению и воспитанию детей.

Комплексные профилактические программы, которые корректно рассматривают все ключевые вопросы полового просвещения:

- **НЕ** приводят к раннему началу половой жизни, к частой смене половых партнеров и не увеличивают их число;
- **НЕ** противоречат национально-культурным традициям, а наоборот, формируют и укрепляют у молодежи соответствующие этим традициям и общепризнанным нравственным нормам ценностные ориентиры, позволяющие сохранять нравственную чистоту и здоровье.

Знания и навыки, приобретенные в ходе обучения по таким программам облегчают подросткам общение и понимание, выстраивание здоровых отношений, разрешение конфликтов, способствуют их всестороннему и гармоничному развитию.

А вот отсутствие доступа к таким программам приводит подростков в зону риска: полученные от «продвинутых» сверстников, старших товарищей и из средств массовой информации и Интернета сведения часто формируют искаженное представление о сексуальных отношениях.

Аргументы о целесообразности внедрения полового просвещения в школах.

Зачастую людям, получившим специальную педагогическую подготовку, проще сообщить детям информацию ясно, доходчиво и объективно, чем родителям, которые чрезвычайно эмоционально относятся к своим детям, что вполне естественно и правильно.

Когда дети вступают в пубертатный период и перед ними встают новые задачи, характерные для подросткового возраста, они особенно сильно стремятся добиться независимости в таких областях, как половые отношения и сексуальность. Они не могут понять, почему родителей так беспокоит их половая жизнь. Они очень хотят физической и психологической приватности во всем, что касается секса, и действительно в ней нуждаются, но, тем не менее, им необходимо иметь возможность говорить о сексе друг с другом и с уважаемыми авторитетными людьми.

В большинстве семей у детей мало возможностей поговорить о вопросах пола и сексуальности со своими ровесниками, а ведь это умение необходимо людям любого возраста. Такие беседы помогают подготовить мальчиков и девочек к взаимопониманию со своими будущими супругами, научить их принимать разумные решения и нести за них ответственность.

В классе можно создать "безопасную", частично структурированную ситуацию, в которой молодым людям легче высказаться, чем в более интимной семейной обстановке. Кроме того, у них появляется возможность учиться молча, слушая, как другие обмениваются мнениями.

В школе организуются мероприятия способствующие половому воспитанию, которые проводятся педагогом, психологом, классным руководителем и социальным педагогом. Половое воспитание в школе должно проводиться с учетом возрастных особенностей, пола, с обязательным учетом социальной зрелости нравственных норм.

Подходы к половому воспитанию детей были различны. Существуют и внедряются специально разработанные программы по половому воспитанию, которые ранее носили обязательный характер. Но сегодня чаще учителя-предметники при реализации образовательной программы, разрешают некоторые вопросы по половому воспитанию детей. Особая роль принадлежит урокам биологии, литературы, истории, физкультуре, ОБЖ и другим. На уроках литературы раскрывается формирование ролей, стереотипное описание мужских и женских качеств на примере литературных героев. На уроке истории также раскрывается описание женских и мужских качеств на примере великих исторических личностей, показывается различия между поведением мужчины и женщины в тех или иных ситуациях. На уроке биологии рассматриваются анатомо-физиологические особенности женского и мужского организма, вопросы полового созревания. На уроке физкультуры формируется организм детей, они приобщаются к здоровому образу жизни. На уроке ОБЖ рассматриваются вопросы гигиены, профилактики различных заболеваний. Тематика может расширяться в

связи со спецификой отдельных групп школьников. Целесообразно, чтобы весь цикл занятий проводился одним и тем же специалистом. Это может быть школьный врач либо учитель.

Преимущество врача перед учителем при проведении занятий с учащимися старших классов, у которых интерес к изучаемому вопросу более разнообразен и обострен, не только в его медицинской подготовке, но и в том, что он приходит на занятия как бы со стороны, что способствует более откровенному разговору, повышает внимание учащихся.

Наиболее ответственная задача - выступление перед школьниками с изложением вопросов, касающихся полового просвещения. В такой беседе необходимы естественность, непринужденность в оперировании специфической терминологией, точность и достоверность научных сведений, умение владеть вниманием, аудитории, простота и доступность излагаемого материала. Ведь основная цель этой большой воспитательной работы - подготовка юношей и девушек к вступлению в счастливый брак, что является гарантией устойчивой семьи. Эта подготовка в свете проводимой реформ в образовании должна стать такой же обязательной и совершенной, как и подготовка молодых людей к любой профессиональной.

Ответственна роль классного руководителя в половом воспитании. Дети должны знать, куда им обратиться, если будет трудно. Поэтому классный руководитель организует для учащихся консультации в центре планирования семьи, знакомит с психологом школы, социальным работником школы, девочек с гинекологом. Также он проводит классные часы на темы: «вред ранних половых отношений», «венерические заболевания и пути их профилактики», «средства контрацепции», и многое другое.

Школьный психолог проводит различные опросы по вопросам полового воспитания, проводит лекции о здоровом образе жизни, о средствах «безопасной» любви, беседы о половом взрослении организма, о ВИЧ и его профилактики, совместно с детьми, учителями, и социальным педагогом организует акции по профилактике венерических заболеваний.

Работа социального педагога по половому воспитанию в школе заключается в работе как с детьми, учителями, так и родителями. Он проводит беседы, лекции о взаимоотношениях полов, семье, специально для родителей и учителей проводит семинары по волнующим их вопросам, для необходимости организуются и проводятся консультации для родителей и учителей.

Таким образом, школа играет важную роль в половом воспитании детей, так как целенаправленная и специально-организованная работа по половому воспитанию будет способствовать правильному развитию ребенка. Только специалисты, владеющие психолого-педагогическими знаниями и методикой обучения способны сделать эту работу более эффективной. Школа владеет арсеналом необходимых специалистов и большим объемом времени, влияющим на процесс формирования ребенка.

Как объединить усилия родителей и школы.

Возможно, родители не получили в свое время достаточных и систематических знаний по вопросам полового воспитания, поэтому здесь конкретная помощь школы необходима. В то же время нельзя все половое воспитание передоверить школе. Неудивительно, что у таких родителей дети недостаточно подготовлены к таким областям жизни, как любовь, брак и семья. Действенность и высокая эффективность полового воспитания только в тесном сотрудничестве семьи и школы. Воспитательный процесс должен быть тесно связан с общим комплексом учебных и воспитательных мер. Его успех обеспечивается лишь при повседневном, методически правильном ведении, а не тогда, когда появляется какой-то особый повод, особое обстоятельство.

Родители должны знать школьную программу по половому воспитанию и совместно с педагогами на классных родительских собраниях выработать общую линию по организации и формам полового воспитания с учетом особенностей класса и отдельных его учеников. На эти собрания целесообразно приглашать специалистов-врачей, которые могут познакомить родителей со сложными анатомо-физиологическими и психологическими особенностями организма девочек и мальчиков, девушек и юношей



Образовательные организации Кыргызской Республики образования могут использовать для профилактического просвещения родителей различные формы работы

В их числе:

- организация и приглашение родителей на семинары, где они могут получить необходимые сведения об особенностях подросткового возраста, угрозах рискованного поведения, уязвимости подростков к ВИЧ-инфекции, ИППП, наркомании и выработать навыки, которые помогли бы им в дальнейшем при общении с детьми этих вопросов;
- проведение родительских лекториев, совместных занятий по вопросам формирования здорового образа жизни детей и подростков;
- привлечение родителей с медицинским образованием к проведению профилактических мероприятий среди учащихся, учителей и родителей.
- предоставление родителям брошюр, пособий, информационных бюллетеней по вопросам здоровья и развития детей и подростков, профилактики алкоголизма, наркомании, ВИЧ-инфекции, ИППП.

Для построения значимого сотрудничества с родителями также необходимо внедрять такие формы работы с родителями, как «Маршрут безопасности для взрослых», равное обучение по принципу «Родитель – родителю».

Примерная тематика семинаров для родителей:

- Роль семьи в формировании и сохранении здоровья подростков.
- Основы здорового образа жизни.
- Семейные традиции и жизненные ценности.
- Почему важна семейная политика относительно употребления алкоголя и других наркотиков.
- Что могут сделать родители для предотвращения употребления табака, алкоголя и наркотиков.
- Особенности подросткового возраста.
- Репродуктивные и сексуальные права подростков.
- Общие сведения о ВИЧ-инфекции, инфекциях, передаваемых половым путем.

Половое воспитание и половое просвещение, проводимые в школе и семье, должны предупредить и облегчить сложности и опасности, с которыми могут встретиться молодые люди на пороге самостоятельной жизни.

Роль мамы в половом воспитании.

Особо следует сказать о роли матери в нравственно-половом и профилактическом воспитании. Трудно ответить категорично, в каком конкретно возрасте просыпается в юном существе интерес к вопросам пола. Активизировать этот интерес искусственно столь же нелепо, как и тормозить его силой. Внимательная мама заметит перемены во внешнем облике растущего ребенка и точно также обратит внимание на появившуюся в его характере скрытность, стеснительность, тревожность.

Вовсе не обязательно подросток обратится к маме со специфическими вопросами, - скорее всего нет. Со стороны мамы поводом для разговора может стать ее забота, например, о беспокоящих или раздражающих сына или дочь прыщиках на чистом прежде лице. Мама может посоветовать, как ухаживать за кожей, успокоить, ненавязчиво заметить, что мальчик превращается в мужчину. Надо снять мучающее ребенка ощущение собственной некрасивости, нескладности. Пусть он по маминому отношению к себе поймет, что происходящее с ним совершенно естественно, что половое созревание вовсе не повод для стыда, а, скорее, предмет маминой гордости за то, что в доме растет мужчина.

Мы говорим, прежде всего, о мальчиках совсем не потому, что для девочек этот период не имеет такого значения. Просто с девочкой маме говорить немного легче, обе женщины. К тому же, часто встречается ситуация, когда мама воспитывает сына одна. Конечно, обо всем мама не может поговорить с сыном, есть какая-то граница, которую она не может перейти. В этом случае можно дать маме практический совет. Отыщите в библиотеке, в книжном киоске или у знакомых книжку, буклет или журнальную статью о личной гигиене подростка, «подсуньте» ее сыну незаметно или предложите без всякого нажима. Скорее всего, вначале ребенок немного засмущается, но можно с уверенностью сказать, что потом он все поймет как надо и в душе будет благодарен вам за это.

Безусловно, каждому ребенку необходим хотя бы небольшой курс по личной гигиене и некоторым физиологическим вопросам. Это не «веяние времени», а просто-напросто элемент общей культуры человека. Соответственно надо к нему и относиться без жеманного хихиканья, но и без особой широковещательности.

Удивительно, но далеко не всегда так называемая неполная семья уступает вполне полноценной по составу в качестве воспитания. Более того, довольно часто юноши, воспитанные только матерью, как-то особенно выделяются мужской основательностью. Объяснение этому феномену заключается в том, что в каждой из них мамы не столько «воспитывали» своих ребят, сколько дружили с ними. Радости и успехи - пополам, беды и обиды тоже.

Наверное, есть тут и еще одно объяснение. Волей-неволей, а мальчику, растущему без отца, приходится довольно рано чувствовать себя мужчиной в доме. Прибить гвоздь, починить пробки, помочь маме дотащить до дому тяжелую сумку, именно в этих незаметных житейских мелочах формируется первоначальная ответственность мужчины за семью, в данном случае за маму.



Каждая мама, имеющая и растящая дочь, хочет видеть ее здоровой, жизнерадостной и счастливой. Мама является для дочери самым близким человеком, самым добрым и умным консультантом, самым мудрым советчиком. Особенно это касается вопросов полового созревания, взросления, вступления на новую, более высокую ступень развития - из детства в подростковую жизнь. Этот, чрезвычайно важный период, имеет свои особенности, которые не встречаются ни в один из других периодов жизни. И чтобы поддержать дочь в столь трудный для нее период взросления, дать ей в нужную минуту хороший совет, которым она реально сможет воспользоваться, маме необходимо соей владеть информационным материалом и знаниями, касающимися наиболее актуальных проблем девичьего подросткового возраста. И в этот период очень важно не утратить ту тонкую душевную связь, которая с младенчества существует между матерью и дочерью.

В подростковом возрасте дети начинают оценивать жизнь своих родителей, осмысливают поведение, поступки, внешний вид мам и пап. Мама для девочки - неоспоримый авторитет и пример для подражания. Всем своим поведением, образом жизни, отношением к окружающим мама должна привить дочери такие качества, как сохранение чистоты, нравственности, уважительного отношения к себе, умение не совершать опрометчивых поступков. Девочка должна понимать, что ей предназначена важнейшая функция рождения и воспитания здорового потомства, социальная роль матери - хранительницы семейного очага.

Роль отца в половом воспитании.

К сожалению, мужчины-папы редко проявляют инициативу и начинают «мужской разговор» с сыном. Задача отца, прежде всего, сформировать мужской характер у своего сына. И опять же здесь речь в первую очередь пойдет о личном примере. Если отец всегда подтянут, выбрит, аккуратно пострижен и одет, если он не курит и не злоупотребляет алкоголем, сын видит неоспоримый пример для подражания. В этой ситуации он в ответ на замечания и советы отца никогда не скажет и не подумает: «А посмотри на себя».

Если отец с уважением относится к своей жене, внимателен к ней не только в праздники, когда дарит цветы или подарки, но и в будни, готов сходить в магазин, вынести мусор, оказать другую помощь по хозяйству, а, главное, поддержать морально в трудную минуту, едва ли сын будет относиться к матери, да и вообще к женщине, иначе.

Все умные книжки не стоят одной семейной ссоры со взаимными оскорблениями, и никакими поучениями не заставите вы сына уважать женщину, коли не уважаете свою жену. Особо теплые, доверительные отношения необходимо строить отцу с дочерью. Девочка не должна видеть в лице отца только добытчика и кормильца. Дочери важно испытывать чувство доверительности, защищенности и заботы со стороны отца. Она должна почувствовать, что отец трепетно и нежно ее любит, понимает, желает ей счастья. Не нужно забывать, что взаимоотношения с отцом формируют у девочки отношение к мужчинам в целом, к своему избраннику.

Если готовить наших мальчиков и девочек к супружеской жизни, то акцент здесь должен быть сделан на искусство взаимопонимания, терпимости, уважения к личности другого человека.

Роль родителей в подготовке детей к будущей супружеской жизни.

Хотелось бы напомнить очевидную истину: будущих «идеальных мужей» и «идеальных жен» растят хорошие, дружные, заботливые семьи, где папа - надежный, сильный и верный, а мама - нежная, заботливая и тактичная. Часто нам кажется, что ребенок занят своими делами и не замечает наших домашних неурядиц, и тут мы ошибаемся. Дети видят все, а если и не видят, то безошибочно чувствуют возникшую в семье напряженность. Но что делать - идеальных семей нет в природе. Как говорят англичане, «в каждом доме есть свой скелет в шкафу». Мало ли какие поводы для мелких бытовых и нравственных конфликтов возникают у нас каждый день - что же, всякий раз оглядываться, нет ли поблизости ребенка? А если муж неделями до ночи просиживает на работе над каким-то своим проектом, в то время как дома накопилась куча мужской работы, да и в женской не мешало бы ему помочь? Или, наоборот, жена вместо того, чтобы вести дом, увлеклась общественными делами и в меню который уж день чередуются покупные котлеты и пельмени? Впрочем, тут мы вступаем в область сугубо взрослых проблем. Но учтите, провоцируя и создавая конфликтные ситуации по любому поводу, вы тем самым моделируете будущую семейную жизнь ваших сына или дочери. Сумели вы не довести до взрыва (а это не трудно, существует тысяча и один способ почти безболезненного снятия накопившегося напряжения), значит, когда-то через годы ваш взрослый наследник тоже станет бороться за взаимопонимание и искать мирных, разумных путей для разрешения конфликта. Ну, а коли вы привыкли сбрасывать на домашних излишки своего скверного настроения, то, наверное, уже пожинаете несъедобные плоды - грубость, равнодушие, жестокость вашего подростка.

Что могут сделать родители для предотвращения употребления табака, алкоголя и наркотиков.

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.

Каждый из родителей имеет различные ценности и не один способ их применения в вопросах предупреждения потребления алкоголя и наркотиков. Вероятнее всего, что Ваш ребенок будет перенимать Вашу точку зрения и суждения, наблюдая, как семейные ценности влияют на Ваше поведение. Вот несколько принципов, которые могут помочь предотвращению приобщения ребенка к употреблению алкоголя и наркотиков.

Принцип №1: Рассказывайте о своих личных или религиозных установках и убеждениях, касающихся предупреждения пьянства и потребления наркотиков.

Принцип №2: Имейте собственные оригинальные суждения, принимайте решения самостоятельно, а не потому, что "так делают все".

Принцип №3: Относитесь с уважением к сохранению своего здоровья и ведите здоровый образ жизни.

Принцип №4: Выработайте у себя убеждения и привычки, которые помогали бы Вам контролировать свое поведение в отношении алкоголя и наркотиков. Несомненно, что Ваши жизненные принципы являются ключом к здоровью Ваших детей. Ваш ребенок сможет руководствоваться полученными в детстве, важными и предпочтительными с его точки зрения стандартами, когда окажется в принуждающей его к употреблению алкоголя или наркотиков ситуации.

Семейная политика в отношении алкоголя и наркотиков.

Поступки детей более ответственны, когда родители также следуют определенным ограничениям и нормам. Праздники и спиртные напитки в наше время - это

неразделимые вещи. Веселая компания, шум голосов и легкий дурман от выпитого вина, шампанского или водки раскрепощает каждого человека, делая его совсем другим. Возможно, ваш ребенок выдел вас такими? Тогда для профилактики у вашего подростка такой вредной привычки, как употребление спиртного, необходимо начать с себя и пересмотреть свое поведение, в первую очередь. Вы не имеете права вести долгие монотонные морали своему ребенку, если при первой же возможности сами спешите расслабиться таким образом. Научитесь веселиться и радоваться жизни другими способами. Вы думаете, что ваши друзья вас не поймут? Может, стоит поменять такую компанию, которая не принимает человека, сделавшего свой выбор и расставив приоритеты в своей жизни. Подавая правильный пример своему подростку, будьте уверены, что он применит его и для себя, благодаря вашему решению.

Родители могут помочь, рассказывая о возможных последствиях употребления алкоголя и наркотиков и обсуждая с ребенком, какое поведение они от него ожидают. Он должен знать, как ему следует себя вести, что нужно, а что нельзя делать.

Добейтесь от ребенка обещания, что он ни при каких обстоятельствах не собирается принимать алкоголь или другие наркотики. Разъясните ему серьезные последствия, которые это может вызвать. Расскажите или даже составьте в письменном виде семейные правила, которые помогут Вашему ребенку воспитать в себе ответственность и отказаться от алкоголя или других наркотиков. Семейные традиции дают Вашему ребенку самый простой способ сказать ровесникам "НЕТ!" в ответ на приглашение покурить, выпить или принять наркотики. Пример: "Даже и не думай!" "Родители сказали мне на прошлой неделе, что покупку компьютера отложат на год, если узнают, что я принимал алкоголь или наркотики".

Какие методы необходимо предпринимать для профилактики такого рода вредной привычки, как курение у подростков?

Давайте начнем с того, курите вы сами или нет? Есть ли еще кто-то из близких родственников в вашей семье, которым присуща эта привычка? Если на эти вопросы

вы ответите отрицательно – можете мотивировать свою позицию тем, что в свое время хотели отличиться от других, ведь большинство из ваших друзей и одноклассников курило, а вы выделитесь среди них своей силой воли и духа.

На самом деле, завоевать авторитет сверстников можно и другими способами. После того, как баловство сигаретой у друзей переросло в привычку – вам попросту стали завидовать, но бросить свою затею уже никто не мог. Кроме того, данная процедура требует от каждого больших затрат денег. Сядьте и посчитайте с ребенком, сколько стоит пачка сигарет, на какой период времени ее хватает. Проведите легкие арифметические действия и в результате определите ту самую сумму, которую тратят на сигареты в месяц и в год. Предложите своему подростку привлекаемую альтернативу за эти деньги, например – поездку в интересное для него место или активный отдых с друзьями. Наверняка, такой способ родительской мудрости сработает.

Как повысить самоуважение и самооценку ребенка и помочь ему сказать "НЕТ!" табаку, алкоголю и наркотикам?

Предрасположенность к употреблению алкоголя, табака и наркотических средств связана и с уровнем самоуважения. Исследования психологов свидетельствуют, что страдающие алкоголизмом или злоупотребляющие наркотиками обычно имеют низкую самооценку. Дети, имеющие высокий уровень самоуважения, чаще говорят "нет", когда им предлагают алкоголь и наркотики. Для повышения уровня самооценки ребенка и его самоутверждения рекомендуем родителям использовать во взаимоотношениях с ним следующие принципы:

Принцип 1: Одобряйте, хвалите ребенка за небольшие успехи и достижения. Поощряйте даже маленькие достижения и делайте это чаще. Его упорство и попытки сделать что-либо важнее полученных результатов.

Принцип 2: Помогайте Вашему ребенку выбирать и ставить перед собой реальные цели.

Принцип 3: Исправляйте и оценивайте поступок или действие, а не личность самого ребенка. Например, лучше сказать: "Лазить

по заборам опасно, ты можешь ногу сломать", чем: "Ты не должен лазить по заборам - это глупо (или: "так делают только дураки)".

Принцип 4: Дайте Вашему ребенку реальную ответственность за какую-нибудь домашнюю работу. Ребенок, который имеет постоянное поручение по домашним делам, ощущает себя частью команды, и, достигая результатов в исполнении своих обязанностей, получает чувство удовлетворения.

Принцип 5: Показывайте ребенку, как Вы его любите, демонстрируйте свою любовь к нему. Объятия, улыбка и слова: "Я люблю тебя" помогут ребенку ощущать Ваше хорошее отношение к нему.

Одними из основных причин употребления подростками алкоголя, табачных изделий и наркотиков является любопытство незанятость во внеурочное время, отсутствие разносторонних интересов и увлечений. Родителям необходимо поддерживать здоровый образ жизни и творческую активность через участие детей в общественной жизни, занятиях музыкой, танцами, спортом, не заставляя при этом его всегда быть лучшим и побеждать. Подросток, имеющий позитивные увлечения менее подвержен рисованному поведению, употреблению психоактивных веществ. Другой способ поддержать здоровый образ жизни и творческую активность – совместная деятельность с ребенком. Этот способ позволяет достичь тесной духовной близости. Опыт свидетельствует, что дети чрезвычайно ценят время, проведенное со своими родителями, и те дела, которые сделали вместе.

Эффективные способы общения с подростками: активное слушание, сохранение доверительных отношений.

Как наладить доверительные отношения с ребенком?

Семья играет одну из определяющих ролей в формировании личности подростка, однако, на каждом возрастном этапе роль и значение семьи меняются и имеют свои специфические особенности. В подростковом возрасте отношения с родителями переходят на качественно новый этап. У подростка одновременно сосуществуют два типа

потребностей: потребности в автономии, уважении, самоопределении и потребности в поддержке и присоединении к семейному «мы». Характер складывающихся отношений и степень их воздействия на подростка зависят от множества факторов. Это сложившиеся индивидуальные личностные свойства подростка, представляющие собой результат сложного взаимодействия генетических и средовых факторов. Это «семейные» факторы, в частности психологическая атмосфера в семье в целом, включающая эмоциональные, ролевые и коммуникативные аспекты взаимоотношений, а также психосоциальные качества родителей, стиль семейного воспитания, характер взаимоотношений с братьями и сестрами, материальное и социальное положение семьи, уровень образования родителей и многое другое.

Главное в подростковом возрасте перейти в отношения не «родитель-ребенок», а «друг-друг». Покажите своему подрастающему «малышу», что он может вам, абсолютно доверять. Никогда не говорите ему, что друзья это временно, а вы – навсегда. Такой постулат может оттолкнуть его от вас. Да и в целом, во многих семьях общение такого рода напоминает хождение по тонкому льду. Как же не провалиться в темную и невидимую пучину непонимания, особенно, если ваше чадо с каждым днем становится все взрослее и взрослее, предпринимая для этого различные способы и методы. Не исключением являются и вредные привычки. Человек вырабатывает свои взгляды на жизнь, и было бы нелепо, если бы они точь-в-точь совпадали с родительскими. Откуда бы тогда взяться прогрессу... Когда ребенок постоянно возражает и не столько не хочет, сколько не может вдуматься в противоположную точку зрения, очень хочется, образно говоря, вылить ушат холодной воды на эту горячую и не слишком разумную голову, силой настоять на своем, наконец –приказать: делай так, как я велю, и все тут. Но родители должны уберечь себя от того, чтобы ступить на этот скользкий и легкий путь. Почему? Надо верить, что придет день, когда повзрослевшие сын или дочь скажут медленно и задумчиво: «Я тебя понимаю...» Не может ведь такого быть, чтобы желание понять человека, не было им воспринято и не обернулось таким же встречным желанием? Просто надо набраться терпения и не ждать немедленных дивидендов на вложенные нами

труды. Наступит день, когда в спорах и разговорах между ребенком и родителями появятся незнакомые раньше нотки спокойного, раздумчивого понимания. «Трудный» возраст наших детей вопреки ожиданиям не проходит с достижением совершеннолетия. И родителям никогда не приходится почивать на лаврах правильного воспитания – для нас дети остаются детьми даже тогда, когда становятся родителями сами... С точки зрения формирования навыков здорового образа жизни, профилактики ВИЧ, ИППП, наркомании, токсикомании, алкоголизма, табакокурения семья имеет большие возможности. Однако порой, занятые своей работой, решением финансовых проблем, конфликтов друг с другом, родители не замечают, что их ребенок тоже испытывает проблемы и нуждается в помощи родных и близких людей.

Как родители могут поощрять подростков к открытости?

Дети всех возрастов готовы говорить с родителями, которые могут научить их знаниям об алкоголе, табаке и наркотиках. Для этого понадобится определенный вид родительского искусства: умение давать советы и подталкивать к выбору верного решения, а также отвечать на поставленные вопросы, не блокируя доверительного общения. Выслушать – более эффективная тактика, чем запретить высказываться. Но Вам необходимо уметь сосредоточиться и иметь навыки бесед на деликатные темы. Существует 5 приемов, которые помогают родителям лучше понимать собственных детей.

Прием первый: Постарайтесь показать Вашему ребенку, что Вы его понимаете. Иногда этот прием называют "отраженным выслушиванием". Он состоит из трех частей: Демонстрируйте ребенку, что Вы слышите то, что он говорит (например, словами "да", "угу", вопросами "а что потом?", "и что же?" и так далее). Позволяйте ребенку выражать его собственные чувства. Докажите ребенку, что правильно поняли его рассказ или сообщение (например, коротко пересказав суть).

Прием второй: Внимательно следите за лицом ребенка и его "языком тела". Часто ребенок уверен, что успешно скрывает свои эмоции (грусть, досаду, нетерпение и прочее). Но дрожащий подбородок или блеск глаз

скажут Вам иное. Когда слова не соответствуют "языку тела", всегда полагайтесь на "язык тела".

Прием третий: Выразите свою поддержку и поощрение не только словами. Это могут быть Ваши улыбка, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к детской руке.

Прием четвертый: Выбирайте правильный тон для ваших ответов. Помните, что тон голоса связан со смыслом Ваших слов. Выбирайте верный тон и не отвечайте безапелляционно или саркастично - дети могут расценивать это как пренебрежение к своей личности.

Прием пятый: Используйте одобрительные фразы для поддержания разговора и показывайте Вашу заинтересованность в нем. Для этого подойдут короткие фразы, показывающие Ваше эмоциональное отношение к обсуждаемой теме, например: "Вот это да!", "Да ну, не верю!" и тому подобное.

Несколько правил, позволяющих наладить доверительные отношения с детьми:

Общайтесь друг с другом.

Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют вашему ребенку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

Выслушивайте друг друга.

Умение слушать – основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;
- не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо.

Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо нежелательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Ну а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являются "тихими" в отличие от тех, кто употребляет алкоголь. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон "говорит" не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или "Что ты об этом думаешь?".

Ставьте себя на его место.

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

Проводите время вместе.

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

Дружите с его друзьями.

Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение

детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того, в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой.

Поэтому важно в этот период постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь своему ребенку.

Помните, что ваш ребенок уникален.

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков. Представьте, что будет с вами, если 37 раз в сутки к вам будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза - в увещательном, 50 - в обвинительном?

Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний. Нужен отдых и от каких бы то ни было воздействий и обращений!

Нужно время от времени распоряжаться собой полностью, т.е. нужна своя доля свободы. Без нее задохнется дух.

Подавайте пример.

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали". Помните, что ваше употребление так называемых разрешенных психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных". Несовершенные, мы не

можем вырастить совершенных детей. Ну не можем, не можем, не бывает этого - и с вами не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе!



Советы родителям.

- Когда человеку не подходит климат, он начинает болеть. Психологический климат в семье для ребенка еще важнее. Если такой климат становится непереносимым для ребенка, деваться ему некуда: не уедешь, родителей не сменишь... Хрупкая неустойчивая психика ребенка не выдерживает: он срывается в депрессию, уличную тусовку, алкоголь, наркотики. Поэтому, даже если ребенок далек от идеала и совсем не похож на вас, будьте мудры.
- Когда скандал уже разгорелся, сумейте остановиться, заставьте себя замолчать – даже если вы тысячу раз правы;

- Опасайтесь! В состоянии аффекта (двигательного возбуждения) ребенок крайне импульсивен. Та агрессия, которую он проявлял по отношению к вам, обернется против него самого. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптечке – все станет реально опасным, угрожающим его жизни.
- Не кричите, не распускайтесь. Ведь ребенок действительно может подумать, что вы его ненавидите. Он будет в отчаянии, а вы, оглохнув от собственного крика, его крика о помощи не услышите; похвалите своего ребенка с утра, и как можно раньше, и как можно доходчивее, теплее! Не бойтесь и не скупитесь, даже если собственное настроение никуда... (кстати, это и средство его улучшить!). Ваше доброе слово, объятие, поцелуй, ласковый взгляд – подпитка душевная на весь долгий и трудный день, не забудьте!.. И на ночь - не отпускайте во тьму без живого знака живой любви...

Что можно посоветовать родителям в ситуации, когда они с детьми не понимают друг друга, когда взаимоотношения не складываются?

Прежде всего, уважаемые родители, помните, наладить и улучшить ваши взаимные отношения с собственным ребенком вам помогут:

- взаимопонимание и терпение;
- проявление искренней заинтересованности;
- личный пример в поведении.

Если вы заметили, что ваш ребенок:

- испуган, встревожен, недоверчив
- страдает от одиночества
- не может поделиться своими проблемами
- не умеет контролировать свое поведение
- считает, что его недооценивают – какого бы возраста он ни был, вы должны помочь ему справиться со своими проблемами.

Для этого придерживайтесь следующих правил:

- Любите своего ребенка и демонстрируйте ему это.
- Обнимайте ребенка несколько раз в день.
- Формируйте у своего ребенка высокую самооценку.
- Воспитывайте в своем ребенке самостоятельность и независимость
- Хвалите и поощряйте своего ребенка как можно чаще

Многие родители испытывают затруднения в общении с ребенком, особенно на откровенные, интимные темы. В таких случаях дети и родители отдаляются друг от друга все больше и больше, отчуждение и недопонимание растут. Вот несколько советов, которые помогут им наладить доверительные отношения со своим ребенком:

- Как можно больше общайтесь со своим ребенком.
- Рассказывайте о себе и о своих делах.
- Выслушивайте до конца, что хочет вам рассказать ребенок.
- Если вам трудно выбрать тему для разговора, начните с самой простой для вас обеих: новости, спорт, события в школе.
- Старайтесь ужинать вместе как можно чаще.
- Старайтесь говорить со своим ребенком хотя бы раз в день.
- Знайте всех его друзей и по возможности познакомьтесь с их родителями.
- Узнайте как можно больше обо всех его учителях.
- Будьте в курсе, какой именно учебный материал он проходит сейчас в школе.
- Присутствуйте на родительских собраниях – это хороший способ познакомиться с другими родителями.
- Никогда не лгите ребенку, даже если это продиктовано лучшими убеждениями и заботой о его спокойствии и благополучии.

Хорошо, если в семье стараются выбрать время и организовать семейные чтения художественной, научно-популярной литературы, различных жизненных историй публицистического плана по вопросам нравственно-полового воспитания, формирования навыков здорового образа жизни, профилактики ВИЧ, ИППП, наркомании, токсикомании, алкоголизма, табакокурения и т.п. Можно совместно обсудить просмотренный фильм или телепередачу. Такие совместные чтения и обсуждения помогают сформировать у ребенка осознанное отношение к своему поведению и здоровью. Родителям рекомендуется собрать домашнюю библиотечку с лучшими образцами детской литературы, в первую очередь, классической, а также современных произведений, детских энциклопедий и т.д.

Лучше заранее наметить время и место, где соберется вся семья для чтения. Это может быть большой диван, ковер, круглый стол и т.п. Заранее планируется, какое произведение или книга будет сегодня прочитана или обсуждена. Чтение и обсуждение прочитанного не должно превратиться в назидания и упреки. Художественное слово само дойдет до сознания подростка, лучше после прочтения произведения поинтересоваться мнением детей о

персонажах, проанализировать причины их поступков и предложить помочь им справиться с проблемами.

Обсуждение произведений может быть сведено к формулировке правил или кодекса, касающихся взаимоотношений между членами семьи, между взрослыми и детьми, между сверстниками.

Вот один из примеров «Семейного кодекса».

- ✓ Каждый день начинаем с зарядки.
- ✓ Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
- ✓ Берем холодную воду в друзья.
- ✓ В школу, на работу пешком в быстром темпе.
- ✓ Лифт – наш враг.
- ✓ Будем щедрыми на улыбку - никогда не унываем!
- ✓ При встрече желаем друг другу здоровья (здравствуй!).
- ✓ Режим – наш друг, хотим все успеть успеем!
- ✓ Ничего не жевать, сидя у телевизора!
- ✓ В отпуск и выходные только вместе!

часть 4

СЛОЖНЫЕ СЛУЧАИ: ЖИТЬ В ПРИЛАГАЕМЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ

Насилие: буллинг в школе, физическое, сексуальное, в семье со стороны знакомых и незнакомых людей.

Проблема насилия в школах очень серьезна и она имеет скрытый характер. По данным национального исследования по выявлению знаний, отношений и навыков подростков к вопросам здорового образа жизни, проведенного в 2007 году исследовательским агентством СИАР по заказу Правительства Кыргызской Республики при технической и финансовой поддержке ЮНИСЕФ и ЮНОДК свидетельствуют о том, учащиеся школ и училищ Кыргызстана испытывают на себе различные проявления насилия.

Поборы, вымогательства среди учащихся (в зависимости от возраста) составляют от 16 до 25 %, случаи физического насилия между подростками от 23 до 36%, эмоционального насилия среди подростков от 22 до 38 %, физическое насилие со стороны учителя от 12 до 17 %, эмоциональное насилие со стороны учителей от 22 до 34%. из общего числа опрошенных.

Дети, пострадавшие от насилия, становятся замкнутыми, ощущают нравственную нагрузку, отстают в развитии. В такой ситуации крайне важно помочь ребенку, и как показывает исследование, к родителям обращаются в основном только дети младшей возрастной категории. Ребята старшего возраста (учащиеся 8-11 классов и ПТУ) решают проблемы сами. Этот факт настораживает, тем более что на вопрос: «Почему вы ни к кому не обращаетесь за помощью?» большинство опрошенных подростков ответили, что никому не доверяют и не могут открыться. Это очередное подтверждение того, что у детей нет особого доверия и контакта со взрослыми, в лице учителей и родителей.

Школьная травля.

Для обозначения насилия, происходящего в школе, часто используется английское слово «буллинг», что означает запугивание и травлю, в данном случае, ребёнка со стороны других учащихся, реже – учителей. При этом может иметь место как словесное, психическое, так и физическое воздействие. Зачастую школьное насилие носит скрытый, характер. Часто ли ваши дети рассказывают

вам о том, что по отношению к кому-то из школьников применяются различные виды насилия? А как оказалось, этому подвержена треть учеников.

Школьная травля – это всегда очень сложный процесс, в котором принимают участие разные стороны – жертвы, обидчики или преследователи и наблюдатели, сочувствующие той или иной стороне.

Как правило, жертвами буллинга становятся тихие, молчаливые, замкнутые, застенчивые, неуверенные в себе и тревожные дети. Они плохо находят общий язык со сверстниками и легче общаются со взрослыми. Если это мальчики, они часто физически слабее своих ровесников, неловкие и неумелые в играх и спортивных занятиях. И у мальчиков и у девушек пониженная самооценка и невысокое самоуважением. Такие дети ранимы и не могут за себя постоять. Часто они склонны к депрессии и суицидальным мыслям, которые усиливаются вследствие насилия.

Задирают и обижают, как правило, тех, кто чем-то выделяются среди сверстников: силой и ловкостью, вернее, их отсутствием, внешностью (слишком высокий или низкий рост, очки, брекеты, физические недостатки), национальностью и социальным статусом, увлечением каким-либо предметом или занятием, которые вызывают неприятие сверстников, интеллектуальными способностями («совсем тупой» или «слишком умный»).

Обычно объектами насилия в школе становятся дети и подростки, по разным причинам допускающие насилие по отношению к себе как обыденную ситуацию. Этому может способствовать длительная травмирующая ситуация домашнего и сексуального насилия, воспитание, направленное на подавление личности. Своими пассивностью и неактивным сопротивлением они как бы «растормаживают» агрессора, что ни в коей мере не оправдывает последнего.

Кто обидчик?

Мальчики в два-три раза чаще девочек травят других, и они же – главные жертвы буллинга. Травля мальчиками девочек, девочками мальчиков и девочками девочек встречается реже. Если мальчики чаще прибегают к физической силе, то девочки больше задавливают психологически: распускают слухи и сплетни, исключают из круга общения.

Однако девочки, вовлеченные в буллинг, по своей жестокости не уступают мальчикам. Причинами женской школьной травли обычно становятся соперничество, зависть, ревность.

Подобные мотивы руководят и мальчиками. Они доказывают свое превосходство, лидерство и «мужественность» силой и грубостью, агрессивным стилем поведения, а в качестве жертв выбирают самых слабых и уязвимых. Часто в роли агрессора выступают мальчики из социально или экономически неблагополучной семьи, где бытовое насилие не редкость. Они вымещают свой душевный дискомфорт, физически унижая более благополучных ребят, заставляя их чувствовать свою неполноценность по сравнению с ними.

Среди обидчиков существуют разные психологические «типажи». Одни агрессивны, задирают не только слабых, но всех, кого могут. Их отличает высокое самомнение и низкий самоконтроль. Другие тревожны и мало чем отличаются от своих жертв: у них такая же низкая самооценка и неуверенность в себе. Третьи задирают других в порядке самозащиты и для приобретения статуса. У всех обидчиков множество нерешенных внутренних психологических проблем и их поведение – это чаще всего своеобразный вид самозащиты.

Если ребенка третирует учитель.

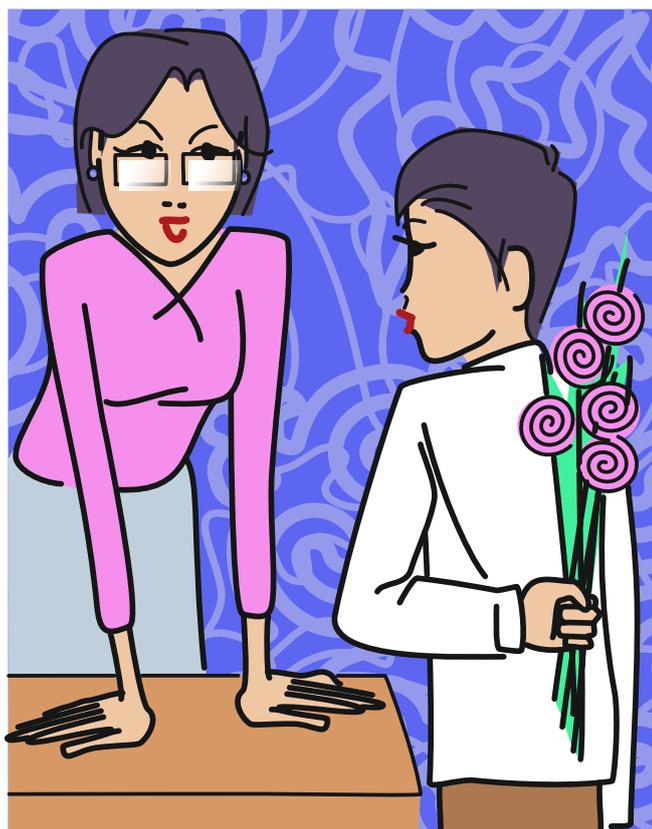
Тяжелее всего ребенку справиться с психологическим насилием со стороны учителя в начальной школе. В это время у детей формируется авторитет учителя, как наиболее значимого после родителей и ближайших родственников взрослого. Если учитель оценивает кого-то из ребят как «плохого», это формирует к нему определенное отношение в коллективе. Различного рода оскорбительные замечания по поводу успеваемости, внешнего вида, игнорирование ребенка со стороны учителя приводят к тому, что у ученика появляется страх снова и снова оказаться в «плохишах».

Мальчик девяти лет был приведен родителями на прием к психологу в связи с категорическим отказом ходить в школу, появившимися нарушениями сна, раздражительностью, сниженным настроением. В ходе беседы выяснилось, что на школьном медицинском осмотре после летних каникул у мальчика были

обнаружены гниды. Учительница в присутствии остальных детей сказала ему: «Отойди от меня, вшивота». Другим детям было велено отодвинуться от мальчика, «чтобы не заразиться». Ребенок с трудом досидел до конца урока, потихоньку ушел домой. На следующий день отказался идти в школу.

Обычно учителя свое негативное отношение к ребенку проявляют не так явно, и психологическое насилие протекает более скрыто. У учителя, недолюбливающего ученика есть целый арсенал методов: снижение оценок, игнорирование достижений ученика, осаживание желания ребенка проявлять активность.

Как узнать, что у ребенка не складываются отношения с учителем? Обычно в этом случае младшие школьники теряют интерес к учебе, появляются проблемы с усвоением материала, снижается успеваемость, ребенок может начать придумывать различные предлоги для пропуска уроков, может даже категорически отказываться ходить в школу, начинает часто болеть простудными заболеваниями, изменяется его поведение – он становится более скрытным, тревожным, плаксивым, снижается самооценка, ухудшается сон и т.д.



Как помочь?

Прежде всего, пересмотрите свое отношение к ожиданиям от ребенка, не наказывайте ребенка за плохие оценки, а найдите время для дополнительных игр и занятий с ним. Постарайтесь «разговорить» ребенка, выясните, что его тревожит, расспросите об отношениях с одноклассниками, с учителями. Если ребенок рассказывает о школьных проблемах, выслушайте его безоценочно, не проявляя излишних эмоций, поощряя его искренность. Ребенку важно понимать, что любовь родителей не уменьшается с каждой полученной плохой оценкой, совершенным проступком, что он всегда в любой ситуации может рассчитывать на их помощь и поддержку.

Если выяснилось, что учитель притесняет ребенка, обязательно поговорите с учителем об успеваемости и поведении ребенка, узнайте причину его недовольства и негативного отношения. Попросите его совета, как исправить ситуацию. Постарайтесь наладить с учителем хорошие отношения, предложите свою помощь в организации внеклассных мероприятий. Если ничего не помогает, поговорите с завучем или директором.

Самое главное – никогда не оставайтесь равнодушным к проблемам ребенка, не думайте, что «все разрешится само собой»; не упрощайте ситуацию и делайте поверхностных выводов, не принимайте поспешных решений. Особенно, это касается подростков. В их возрасте реакции на неуважительное или оскорбительное отношение могут быть неадекватно острыми и выраженными. В подростковом возрасте болезненно воспринимается критика, направленная на подрыв значимости ребенка, уверенности в своих способностях.

Девушка 15 лет была переведена в 10-й класс новой школы в связи с переездом в другой район. Всегда добросовестно относилась к учебе, хорошо училась. Учительница математики после первой контрольной в сентябре сказала девочке перед всем классом: «С такими знаниями математики тебе только в ПТУ учиться». На следующем уроке учительница предложила тем, кто «чего-то не понял», подойти к ней с конспектом. Когда девушка подошла к

учительнице, та со словами: «Разве это конспект?!» - поставила ей двойку. Вернувшись домой, девушка приняла «около десяти каких-то таблеток». Ей стало плохо. Мать, не зная про таблетки, вызвала «скорую помощь», состояние девочки было квалифицировано как пищевое отравление. На неделю была освобождена от занятий, вела себя как обычно. Накануне того дня, когда должна была снова идти в школу, девушка приняла все таблетки из домашней аптечки, в тяжелом состоянии попала в реанимационное отделение больницы. После выхода из больницы наблюдалась у психолога. Состояние нормализовалось, суицидной опасности не выявлялось. Однако она наотрез отказалась посещать свою школу, была переведена в другую, которую успешно окончила.

Новичок.

Когда в класс приходит новичок, как правило, начинается процесс «пробы границ»: а как новичок будет реагировать на то, что ему «укажут место», а что он будет делать, если... Этот процесс может увлечь подростков, привести от единичных случаев проявления негативного отношения к ежедневной травле одноклассника или одноклассницы. В мальчишеской субкультуре нередко находят место и так называемая традиция «прописки» новичка в классе – проверка на то, «чего он стоит» при помощи кулаков

«В этом году я перешла в другую школу, но большинство в классе меня не хотят принимать, все издеваются надо мной, придумывают обидные прозвища, спрятали мою спортивную форму, а потом выпачкали краской. Мне приходят гадкие СМС-ки. Я так больше не могу...»

Как помочь?

Прежде чем ребенок или подросток в первый раз придет в новый класс, встретиться с классным руководителем, узнайте, какая в классе обстановка и «расстановка сил». Зная особенности вашего ребенка и ситуацию в классе, обсудите с учителем, что может спровоцировать неприятие или агрессию по отношению к нему, а что поможет быстро «вписаться» в коллектив. Поговорите об этом с ребенком, настройте его позитивно.

Обещайте поддержку. Пригласите новых друзей домой, поощряйте их общение. Обязательно поддерживайте отношения с другими родителями, обсуждайте с ними классные дела и события, будьте в курсе того, что происходит в школе. Если ребенка обижают, незамедлительно разберитесь, в чем дело. «Проиграйте» с ребенком разные алгоритмы поведения, которые помогут погасить агрессию к себе и достойно выйти из неприятных ситуаций. Если же проблему решить не удастся, убедите ребенка в необходимости привлечения к ее решению учителей, школьного психолога. Если ничего не помогает, подумайте о переводе в другой класс или смене школы.

Отправляя ребенка в школу, родителям стоит дать ему несколько практических советов, как влиться в коллектив и приобрести друзей, подкрепленных собственным примером:

- не зазнаваться и не показывать свое превосходство над другими;
- не хвастаться своими вещами и возможностями родителей – это не его заслуга!;
- не задирануться и не дразнить;
- не демонстрировать свою физическую силу, но и не показывать слабость;
- не взывать к жалости в связи с болезнью, физическим недостатком;
- не давать повода для унижения, не терять достоинство;
- не ябедничать и не подлизываться к учителям;
- не игнорировать классные мероприятия (походы, экскурсии, празднования);
- свои умения и талант использовать так, чтобы одноклассники гордились, а не завидовали – защищать честь класса и школы!
- найти общий язык с одноклассниками;
- дорожить дружбой;
- поддерживать и защищать друзей и тех, кого несправедливо обижают.

(Из книги Аллы Баркан "28 законов воспитания. Как желательна и не желательна поступать родителям».)

Бьют, отбирают деньги и вещи.

Подростки, подвергающиеся издевательствам, предпочитают молчать, так как считают, что «доносить» на преследователя не по-мужски, унизительно жаловаться, часто считают себя виноватыми в происходящем.

«Что мне делать? В нашей школе хозяйничает банда пацанов, они отбирают у тех, кто помладше деньги, а нас заставляют выполнять всякие дурацкие приказы, а кто отказывается – тех бьют. Все их боятся. Я не хочу им прислуживать. Вчера мне за это порвали куртку и разбили бровь. Мне стыдно жаловаться, я сказал, что упал. А мама ругалась, она говорит, что я вечно попадаю в какие-то истории...»

Если ребенок часто возвращается из школы со ссадинами и синяками, в порванной или испачканной одежде, у него «пропадают» карманные деньги и вещи, и при этом объяснения произошедшего несуразны, сбивчивы, не спешите обвинять его в случившемся. Выясните реальную причину происходящего, даже если ребенок отрицает насилие по отношению к себе.

Как помочь?

Вместе разберите ситуацию, проанализируйте поведение обидчиков: почему они так поступают, что может их остановить? Помогите ребенку понять, что он не виноват в происходящем. Подумайте, кого из одноклассников, друзей, родственников (старший брат), родителей других детей, учителей вы бы могли привлечь для решения проблемы. Иногда достаточно малейшего вмешательства, простой демонстрации силы, способной защитить ребенка, чтобы прекратить преследование со стороны обидчиков.

«Я хожу гулять с собакой в одно и то же время и периодически встречаю школьника лет 12, в это же время он обычно идет домой из школы. В один из осенних вечеров, прогуливаясь мимо остановки, я увидела его в компании трех подростков, которые агрессивно общались с ним, явно что-то требуя. Когда я проходила совсем близко к ребятам, мальчик вырвался из их круга и приблизился ко мне: «Можно я с Вами?»

Ситуация была понятной и мне и ему. «Да, конечно», - я проводила мальчика до подъезда, и по дороге выяснила, что группа подростков встречают его после школы, отбирают деньги, обзывают, но рассказать родителям о случившемся мальчик не хочет, так как ему неприятно выглядеть доносчиком, слабаком, который боится мальчишек. Мне пришлось убедить мальчика рассказать обо всем родителям. «Или я вынуждена буду рассказать им сама» - пообещала я. Оказалось, что у мальчика был старший брат, которому стоило всего пару раз выйти встретить брата, чтобы обидчики больше не появлялись».

Из рассказа слушательницы во время тренинга.

Эмоциональная травма.

Психологическое насилие, также эмоциональное насилие – это форма насилия, которая может приводить к психологической травме, в том числе тревожности, депрессии и посттравматическому стрессовому расстройству.

К проявлениям психологического насилия также относят действия, направленные на подрывание самооценки и самоуважение человека (например, постоянную критику, преуменьшение способностей человека, оскорбления), запугивание, угрозы причинения физического вреда самому себе, партнёру, детям, друзьям или родственникам партнёра, убийство домашних животных, уничтожение личных вещей партнёра, насильственную изоляцию от семьи или друзей. Все это имеет продолжительный или повторяющийся характер.

Выявить на ранних стадиях ситуацию психологического насилия по отношению к ребенку сложно из-за отсутствия видимых «улик». Но родители могут заподозрить неладное, если подросток ведет себя необычно, замкнут, подавлен, либо наоборот, проявляет повышенную тревожность, беспокойство и агрессивность. Не рассказывает о школьной жизни, об одноклассниках, часто и без явных причин пропускает занятия, теряет интерес к внешкольным мероприятиям, избегает публичных школьных событий. Общение с

одноклассниками после уроков становится минимальным или совсем прекращается. Самооценка неустойчивая, могут появляться суицидальные мысли и высказывания. Будьте внимательны к этим изменениям – юношеский максимализм красит в такой период мир ребенка только в черные краски. «Все плохо, ничего нельзя изменить! Как с этим жить!»

Как помочь?

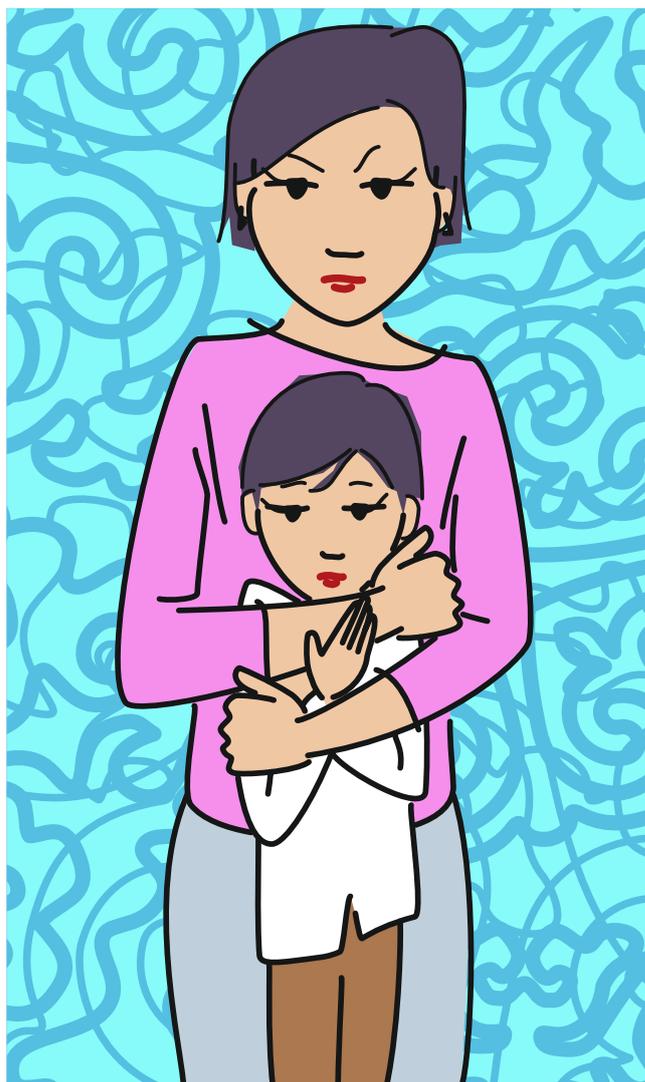
Попробуйте узнать, что происходит с ребенком, вызовите его на откровенность. Обсудите, что случилось. Проанализируйте вместе каждую из сторон – ваш ребенок, его преследователи и свидетели. Среди последних могут быть активно поддерживающие обидчика и те, кто сочувствует вашему ребенку, готов и даже пытается за него заступиться или боится это сделать, чтобы самому не стать объектом насмешек. Что ими движет? Как они обычно ведут себя? Что может изменить их поведение? Если эмоциональная травма не позволяет ребенку занять стороннюю позицию, не пытайтесь решить ее самостоятельно – обратитесь за помощью к специалисту, школьному психологу.

Если вы узнали от других или ребенок рассказал вам о случае эмоционального насилия,

- ни в коем случае не игнорируйте случившееся с ребенком и не пускайте это на самотек;
- спокойно расспросите о деталях, узнайте что, когда и как случилось;
- поддержите ребенка словами «хорошо, что ты рассказал, ты правильно сделал», «ты в этом не виноват»;
- если вы чувствуете, что не справитесь с ситуацией сами и нужно вмешательство учителя, школьного психолога, обговорите это с ребенком;
- сообщите о происшедшем учителю, сообща постарайтесь найти выход из сложившейся ситуации;
- если ребенок был сильно напуган и потрясен случившимся, не отправляйте его на следующий день в школу;
- иногда единственным выходом из ситуации является перевод в другой класс или другую школу.

У многих детей, переживших сильную душевную травму, спустя некоторое время развивается так называемый посттравматический стрессовый синдром. Если эмоциональное состояние ребенка не улучшается, не затягивайте с обращением к психологу.

Никогда не оставляйте ребенка один на один со случившимся; он ни в коем случае не должен почувствовать непоправимость положения, поэтому помогите ему увидеть пути выхода из сложившейся ситуации. Совместно найдите ресурсы помощи, обсудите вопросы самооценки. Не заставляйте подростка после пережитой травмы вновь идти в школу, если ребенку не удалось справиться с ее последствиями. Обсудите со специалистом целесообразность перевода в другой класс или другую школу. Смена обстановки, коллектива сверстников чаще всего благотворно влияет на способность пережить травмирующий опыт, позволяет, выйдя за пределы ситуации, увидеть ее и оценить со стороны.



Вовремя остановить.

В силу разных причин слабость ребенка, его вынужденное унижение перед обидчиком нередко вызывают презрение, а не сочувствие со стороны других ребят. Многие «наблюдатели», сами, опасаясь стать жертвой насилия, оправдывают свое невмешательство тем, что тот, кого обижают «сам виноват, не может дать отпор».

Ребенок, ставший жертвой систематического насилия, ощущает полную безысходность и безнадежность. Им владеют страх перед очередной встречей с обидчиками, перед новыми мучениями и издевательствами, стыд за свою беспомощность и унижение. А негативное отношение «наблюдателей» закрепляет чувство собственной вины за происходящее и оправдывает поведения агрессора.

В такой ситуации необходимо как можно раньше вмешаться, чтобы прекратить насилие. Обидчик или обидчики, вовремя не остановленные, постепенно начинают применять все более жесткие и унижительные методы воздействия.

Если ребенок рассказал о случаях издевательств над другими детьми, не оставайтесь равнодушными к этим рассказам. Вы можете остановить начавшуюся травлю, обратившись к учителям, школьному психологу.

«Моя дочь рассказала мне, что несколько девочек из класса постоянно насмеяются над одной из одноклассниц, последнее время не дают ей прохода. Когда та попыталась дать им отпор, девочки договорились устроить ей разборку. Мы с дочкой долго обсуждали, как можно помочь: с одной стороны, нужно было рассказать классному руководителю, с другой стороны, дочь не хотела выступить в роли предателя, наушника учителя. Наконец, мы решили, что учительнице позвоню я. Учительница с пониманием отнеслась к этой информации, девочек вызвали на индивидуальную беседу, психолог провела занятие в классе. Когда я через какое-то время поинтересовалась, как изменилась ситуация, дочь сказала, что все спокойно разрешилось, и противостояния больше нет».

Рассказ участницы тренинга

Как предупредить сексуальное насилие в отношении детей и подростков и как помочь тем, кто его пережил.

Сексуальное насилие – любое сексуальное действие, направленное на человека помимо его воли. Поскольку зачастую сексуальное насилие стигматизирует саму жертву, многие на сообщают о факте насилия, совершенного над ним. При сексуальном насилии страдает и психическое здоровье жертвы и может быть не менее серьезным и продолжительным, чем физические последствия.

По официальным данным, за 2013 год число преступлений в Кыргызстане, связанных с сексуальным насилием в отношении детей до 10 лет, выросло в 1,5 раза по сравнению с прошлым годом (в 2012 году в отношении несовершеннолетних совершено 152 факта сексуального насилия).

Как это может произойти.

Все родители надеются, что с их ребенком этого никогда не произойдет. Но насилие возможно и со стороны незнакомых людей, и со стороны знакомых, и даже в собственной семье. Насильник может подстергать или преследовать свою жертву в безлюдном месте: парке, пустыре, подвале, подъезде, или же ворваться в квартиру, удостоверившись, что в ней нет взрослых, может использовать оружие, муляж или просто запугать ребенка. В этот момент дети нередко испытывают оцепенение, чем и пользуется преступник. Довольно часто ребенок потом спрашивает себя, мог ли он что-то сделать по-другому, и «застревает» в состоянии самобичевания. Поэтому, узнав о насилии, взрослые первым делом должны поддержать ребенка, подчеркнуть, что он все сделал правильно, остался жив и поделился случившимся с взрослыми. Но, все же в большинстве случаев сексуального насилия насильник и жертва знакомы между собой.

Для вовлечения ребенка в сексуальное взаимодействие насильник из близкого окружения ребенка (отчим, друг родителей, родственник, сосед, родственник подруги или друга, учитель, тренер) сначала пытается расположить его к себе, потом ищет повод оказаться наедине и формирует у ребенка

ощущение безопасности в своем присутствии. Так ребенок попадает в замкнутый круг. С одной стороны, он испытывает смущение от того, что ему предлагают и что с ним делают. А с другой – человек, который это предлагает, хорошо знакомый и вызывает чувство доверия. На следующем этапе насильник начинает использовать элементы сексуальной игры, которые со временем переходят в более открытые действия сексуального характера и могут завершиться половым актом. Насильник постепенно приводит ребенка к мысли, что то, что он делает, вполне естественно.

Манипулируя ребенком, насильник может переложить на него свою ответственность, обвинив его в произошедшем: «Я бы тебя не тронул, если бы не видел, как ты сам/сама этого хочешь...». Чтобы заставить ребенка молчать, он может угрожать, что если другие узнают о случившемся, то будут смеяться над ребенком. Чтобы ребенок острее чувствовал свое «бесчестье», преступник иногда снимает происходящее на видео, а потом начинает шантажировать ребенка тем, что если он проговорится, то эти записи будут выложены в Интернете.

Наиболее травмирующим для ребенка является сексуальное насилие в семье. Как правило, «домашний» насильник (отчим, брат матери или отца, другой родственник), манипулируя ребенком, достаточно долго может заставлять его молчать. Особенно тяжело приходится ребенку, если насильник внушает ему: «Я – единственный человек, которому ты нужен».

Часто ребенок намекает родителям на то, в каком положении он оказался, однако родители обычно не обращают внимания на эти сигналы. Признаками сексуального принуждения может быть резкий переход от дружбы с каким-то взрослым или симпатии к нему к явному нежеланию идти к нему в гости или на занятия. Ребенок перестает говорить об этом человеке, а при упоминании его имени сжимается. Родителям надо обратить внимание на подобное поведение ребенка по отношению к кому-то из взрослых и спокойно разобраться в ситуации. Если же родителям не удастся самим определить степень правдивости слов ребенка, следует обращаться к психологу. Но отворачиваться от ребенка нельзя ни при каких обстоятельствах.

Как предупредить сексуальное насилие.

- С раннего детства ребенок должен осознать, что люди бывают разные и что они поступают по-разному: и благородно, и подло. Запугивать ребенка ни к чему, но нельзя и поддерживать иллюзию идеального мира.
- Ребенок должен знать, что никто не вправе целовать его в губы, принуждать к объятиям и поцелуям, раздевать его, прикасаться к интимным частям тела. Родители и близкие могут поцеловать ребенка только в лоб, носик, щечку, ручку. Зная об этом, ребенок легче распознает сексуальное домогательство.
- Важно различать желание взрослого или сверстника обнять ребенка, чтобы выразить радость от встречи или эмоционально поддержать, и домогательства, когда в прикосновениях, высказываниях, проявлениях внимания, предложениях провести вместе время ребенок чувствует явный сексуальный подтекст.
- Любовь и насилие несовместимы. Принуждение к сексу – проявление не любви, а грубости, ревности или желания показать свою «крутость».
- Ребенок должен знать, что родители защитят и поддержат его в любых обстоятельствах: «Что бы с тобой ни произошло, мы всегда остаемся твоими родителями и всегда готовы прийти тебе на помощь. Даже если ты ошибся или поступил плохо, мы все равно тебя любим и всегда готовы помочь». Только в этом случае ребенок поделится с вами тем, что его тревожит. Он должен быть уверен, что вы не рассердитесь на него, не обвините его во лжи или в провоцировании сексуального интереса других людей.
- Чувство вины и стыда за происшедшее или опасение, что им не поверят, а еще хуже – обвинят в случившемся, заставляет многих детей и подростков замалчивать случаи насилия или его попыток.

Следует научить ребенка правилам поведения с незнакомыми людьми:

- не разговаривать с незнакомцами на улице; на просьбу показать нужную улицу или
- проводить до магазина нужно объяснить, как пройти, но ни в коем случае не провожать, даже если попросил сверстник или женщина;
- не разговаривать с посторонними через входную дверь и не впускать их в дом;
- не принимать никаких подарков, угощений, предложений подвезти, сходить в гости, поиграть, принять участие в съемке кино от незнакомых людей, в том числе сверстников;
- не верить незнакомцам, которые представляются знакомыми родителей (друг отца, одноклассница мамы и пр.), если родители об этом не предупреждали заранее;
- не садиться в машину к незнакомцам, не заходить в подъезд или в лифт с незнакомыми людьми, сообщать родным по домофону о своем приходе;
- если незнакомец пытается увлечь ребенка в безлюдное место или заставить сесть в машину, следует громко кричать и звать на помощь;
- если незнакомец идет следом, нужно зайти в магазин или другое общественное помещение и позвонить родителям, сказать об этом охраннику или сотрудникам и не выходить из помещения до приезда родителей; если поблизости нет никаких общественных мест, то можно подойти к любому дому и помахать рукой якобы родителям/родственникам, которых видишь в окне. Можно сделать вид, что звонишь домой, и громко сообщить о своем скором приходе;
- настройки мобильного телефона должны позволять быстрый набор номеров родителей и полиции.

Укрепляя в ребенке, особенно в подростковом возрасте, чувство уверенности в себе, повышая его самооценку и обучая навыкам эффективного общения, родители помогают ему противостоять давлению в разных областях человеческих взаимоотношений, в том числе и в сексуальных. Умение вести себя уверенно и давать твердый отказ может

себя уверенно и давать твердый отказ может помочь пресечь сексуальные домогательства и предотвратить насилие.

И главное, ребенок должен быть уверен, что родители защитят и поддержат его в любых обстоятельствах, что они не рассердятся на него и не обвинят его во лжи или в провоцировании сексуального интереса других людей. Только в этом случае ребенок поделится с вами тем, что его тревожит. Чувство вины и стыда за произошедшее или опасение, что им не поверят, а еще хуже – обвинят в случившемся, заставляет многих детей и подростков замалчивать случаи насилия или его попыток.

Помочь перевернуть эту страницу жизни.

Узнать о насилии или развратных действиях в отношении ребенка можно по его внешнему виду, поведению, разговорам. Ссадины и синяки на лице или на теле ребенка, не склонного к дракам и активным играм, – тревожный сигнал, особенно если он не вдается в подробности или его рассказ выглядит не совсем правдоподобным. Пережитое насилие может вызвать замкнутость, плохое настроение, подавленность, тревожность, страх оставаться наедине с насильником. Ребенок может рассказать о случившемся другу или подруге, учителю, матери, но представить это как случай, произошедший с кем-то другим, о чем он узнал из новостей, прочитал в Интернете или увидел в кино. Обратите внимание на эмоциональное состояние ребенка во время рассказа, прислушайтесь, что он хочет вам сказать на самом деле: просто поделиться шокирующим фактом или просигналить о случившемся лично с ним.

Если есть основания подозревать насилие в отношении ребенка, но вы не чувствуете себя готовым говорить с ним на эту тему, обратитесь к психологу. Если же вы решились на разговор, важно не только что вы говорите, но и как. Поза, мимика, жесты, интонация, тембр голоса, смысловые паузы – все это ребенок считывает как знаки: на чьей вы стороне? заслуживаете ли вы его доверия? Если в семье есть опыт доверительных бесед с ребенком на другие темы, то начните разговор о предполагаемом насилии с привычных фраз: «Давай пошепчемся», «Ты мне хочешь что-то рассказать?» Можно также

мне хочешь что-то рассказать?» Можно также обсудить якобы услышанную или прочитанную историю о неправильном поведении взрослого по отношению к ребенку. Выскажите свое негативное отношение к действиям взрослого, покажите, что понимаете чувства и мотивы ребенка. Дайте понять ребенку, что он всегда может рассчитывать на поддержку и защиту с вашей стороны.

Чтобы помочь ребенку, пережившему насилие, лучше всего обратиться к специалисту, который имеет опыт работы с такими детьми. Если же такой возможности нет, попробуйте помочь ребенку выразить, «завершить» свои эмоции. Для этого можно дать ему возможность направить свою агрессию по отношению к обидчику на боксерскую грушу или подушку. Иными словами, ее нужно бить до тех пор, пока эмоция не ослабеет, а объект не перестанет представлять для ребенка интерес. Если удастся добиться того, чтобы обидчик перестал занимать центральное место в мыслях и страхах ребенка, ему будет гораздо легче перевернуть эту страницу своей жизни и идти дальше.



Реальное насилие в виртуальном мире. Безопасное использование интернета и общения в социальных сетях.

Современные дети и подростки значительно опережают своих родителей в умении пользоваться компьютером, в частности Интернетом, и часами общаются в социальных сетях. Интернет стал неотъемлемой частью их жизни. Он может быть очень полезным для общего развития, обучения, творческого самовыражения и поиска единомышленников. Среди детей, заходящих в интернет, можно выделить три группы. Первая группа – посетители «правильных» сайтов: они ищут информацию для выполнения школьных заданий или полезные сведения для общего развития. Эту группу, в основном, составляют хорошо успевающие школьники. Родительские пожелания по ограничению времени пребывания в сети они воспринимают на удивление адекватно. Правда, таких детей не очень много. Больше тех, кто относится ко второй группе, которым нужен интернет ради интернета. Третья группа – смешанный вариант. Интернет им нужен как для получения информации, так и виртуального общения. Таким подросткам полезно рассказать об опасностях интернета, избегая непонятных им категорических запретов.

Очевидное негативное влияние компьютера на здоровье подростков заключается в отсутствии двигательной активности, ухудшении зрения, утомляемости. Но существует также угроза интернет-зависимости и ряд проблем, связанных с процессом социализации подростков в Интернете. Среди них – недостоверная и навязчивая информация, нарушение прав человека, проблема изоляции и утраты «Я», снижение культурного уровня, вытеснение и ограничение традиционных форм общения, опасные знакомства. Поскольку интернет – та область, в которой дети очень быстро становятся более компетентными, чем родители, родительский контроль здесь весьма затруднителен. Запреты вызывают у многих подростков раздражение и только повышают их активность в Сети, а родители чувствуют, что бессильны что-то изменить, особенно если и сами склонны «зависать» перед монитором. Тем не менее, важно представлять себе, источником каких угроз для здоровья и безопасности детей может быть всемирная паутина. По мнению

экспертов компании Microsoft, опасность представляют агрессия в социальных сетях, знакомство в социальных сетях и мессенджерах с преступниками и пропаганда насилия и нездорового образа жизни, с которой можно столкнуться в интернете. Взрослым стоит также помнить (и говорить детям) о существовании интернет-мошенничества и риске заразить свой компьютер вирусами. Но самая большая родительская забота – избежать формирования у детей зависимости от компьютерных игр, интернета, мобильного телефона и других гаджетов: современные подростки стремительно утрачивают умение занять себя чем-то в отсутствие подобных устройств.

7 правил безопасности детей в интернете от экспертов компании Microsoft:

- Проведите для ребенка экскурсию в мир интернета и объясните, что далеко не все, что они увидят и прочитают в интернете, является правдой.
- Создайте доверительные отношения: общайтесь, вместе ищите интересную и полезную информацию в сети.
- Спрашивайте у ребенка об увиденном в интернете и приучите его советоваться со взрослыми. Убедитесь, что ребенок пользуется последней версией браузера, именно так вы обеспечите максимальную защиту от вирусов и интернет-мошенничества.
- Подберите вместе с ребенком правильное регистрационное имя и пароль. Убедитесь в том, что они не содержат никакой личной информации о нем.
- Объясните ребенку, что в сети не стоит выдавать свой домашний адрес, номер телефона или другую личную информацию, например: места учебы или любимые места для прогулки.
- Ограничьте доступ к нежелательным сайтам и получите отчет о действиях ребенка в интернете с помощью настроек родительского контроля.

- Научите детей уважать других в интернете. Правила хорошего поведения действуют везде, в том числе в виртуальном мире.

- Направляйте интересы ребенка и превращайте из потребителя контента в его создателя и программиста: используя современные программные возможности, можно создавать незабываемое семейное видео или коллаж для школьной газеты.

С развитием современных информационных технологий, средств связи и вовлечением детей и подростков в мир Интернета насилие переместилось в киберпространство и получило название **кибербуллинг**.

Пользуясь Интернетом, кроме опасностей, которые могут повредить домашний компьютер и привести к финансовым потерям (вирусы, доступ к паролям банковских карт и т.п.), дети и взрослые могут столкнуться с насилием, которое из виртуального может стать вполне реальным и нанести тяжелую психологическую травму и ущерб здоровью.

Для кибер-агрессора необязательно иметь физическую силу, авторитет и влияние на сверстников, чтобы чувствовать свое превосходство и через Интернет и с помощью мобильного телефона «тролить», то есть унижать, оскорблять и даже терроризировать других. Достаточно одного клика, чтобы унижительные и порочащие фотографии, видео, пародийные изображения, слухи распространились на огромное количество адресатов – одноклассников, друзей, знакомых. Анонимность агрессора и связанная с этим безнаказанность приводят к «растормаживанию» агрессора: его методы становятся более жестокими и наносят все больший вред объекту преследования. Однажды попав в Интернет, информация остается там надолго, циркулируя и появляясь в разных ресурсах. Это оказывает длительное травмирующее воздействие на психику ребенка, объекта насмешек и унижений, формирует его низкую самооценку, зачастую приводит к депрессивным состояниям и суицидальным мыслям и поступкам.

Дети и подростки, не оценивая последствий своих действий, выкладывают личную информацию на своих страничках в социальных сетях, что позволяет кибербуллингу выйти из границ Интернета в реальную жизнь, особенно если агрессор и

объект преследования находятся территориально близко – в одной школе, районе, городе.

Как помочь?

Во-первых, контролируйте пользование ребенком интернет-ресурсами: вводите ограничения на доступ к определенным сайтам, определите временные рамки нахождения в сети. Однако не пытайтесь тайком просматривать историю, посещаемых ребенком сайтов. Заметив ваше «шпионство», он установит режим ее удаления и перестанет вам доверять. Во-вторых, научите ребенка правилам общения в интернете, объясните, что анонимность не означает вседозволенности, что интернет-общение должно быть дружественным и не нести агрессии к другим пользователям. Посоветуйте, какую личную информацию нельзя выкладывать в интернет и почему.

Заметив изменение в настроении ребенка во время и после общения в интернете, поинтересуйтесь причиной. Возможно, он столкнулся с кибербуллинг. Предложите свою помощь – обсудите, как можно обезвредить, заблокировать обидчика. Обязательно убедитесь, что угрозы не вышли за пределы Интернет. Объясните, что если кибер-агрессия носит серьезный характер, и есть риск для здоровья ребенка, то могут быть основания для привлечения правоохранительных органов.

Видеочат Рулетка (Chatroulette) предполагает использование веб-камеры для общения с незнакомыми людьми, что нередко сопровождается обсуждением сексуальных тем и демонстрацией обнаженного тела. Находясь на таких ресурсах, дети могут попасть на сайты, содержащие фото и видео порнографического содержания. Просмотр этих материалов может негативно повлиять на представление о здоровых сексуальных отношениях, девальвировать семейные ценности и спровоцировать преждевременный интерес к половым отношениям. Кроме того на таких сайтах дети могут стать жертвами педофилов или людей с нарушением психики.

Кибергруминг – этим термином обозначают вхождение в доверие к ребенку с целью его использования в сексуальных целях. Как правило, злоумышленники хорошо разбираются в психологии детей и подростков и ориентируются в их интересах. Они

отслеживают в социальных сетях или на форумах подростков, находящихся в подавленном состоянии, сочувствуют, предлагают поддержку, обсуждают волнующие их вопросы, постепенно переводя беседу в сексуальную плоскость, а затем предлагают перейти к отношениям в реальной жизни. Реальное знакомство может привести к принуждению ребенка к сексуальным отношениям, участию в создании порнографии, другим злоупотреблениям, угрожающим его здоровью и жизни.

Не осознавая возможных негативных последствий, подростки сообщают в Интернете персональную информацию, выставляют на своих страницах откровенные фотографии, которые затем могут легко попасть на другие сайты и стать общедоступными, могут быть отредактированы и использованы в неприемлемом виде. Иногда взрослые сами распространяют через социальные сети и форумы персональную информацию о себе и своих детях, что может заинтересовать преступников и поставить под угрозу безопасность ребенка.

Чтобы обезопасить детей от реальных угроз виртуального мира, специалисты по интернет-безопасности советуют целенаправленно обсуждать правила безопасного поведения в Интернете, а именно:

- объяснить ребенку важность защиты своей и чужой конфиденциальной информации;
- научить детей вести себя в Интернете так же осмотрительно, как и в реальной жизни;
- никогда не соглашаться на реальное свидание с незнакомым человеком, не предупредив об этом взрослых;
- напомнить о том, что виртуальный собеседник может выдавать себя за другого;
- предупредить о рисках, связанных с запросами различных сайтов предоставить логины, пароли, сведения о банковских картах, номер телефона и домашний адрес и другую персональную информацию;
- убедить детей в необходимости обращаться за советом и помощью каждый раз, когда они сталкиваются в Интернете с чем-то сомнительным или потенциально опасным.

В заключение составители информационного сборника сочли возможным поделиться с родителями следующими советами:

- ✓ Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помогите ему стать не тобой, а собой.
- ✓ Не требуйте от ребенка платы за все, что вы для него сделали. Вы дали ему жизнь, как он может отблагодарить вас? Он даст жизнь другому, тот – третьему, и это необратимый закон благодарности.
- ✓ Не вымещайте на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.
- ✓ Не относитесь к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам и, будьте уверены, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть и больше, поскольку у него нет опыта.
- ✓ Не унижайте!
- ✓ Не забывайте, что самые важные встречи человека – это его встречи с детьми. Обращайте больше внимания на них – мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.
- ✓ Не мучьте себя, если не можете сделать что-то для своего ребенка. Мучьте, если можете – но не делаете. Помните, для ребенка сделано достаточно, если не сделано все.
- ✓ Ребенок – это не тиран, который завладевает всей вашей жизнью, не только плод плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала вам на хранение и развитие в нем творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не «наш», «свой» ребенок, но душа, данная на хранение.
- ✓ Умейте любить чужого ребенка. Никогда не делайте чужому то, что не хотели бы, чтобы делали вашему.
- ✓ Любите своего ребенка любым – неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним – радуйтесь, потому что ребенок – это праздник, который пока с вами.

Помните: здоровье и счастье детей – в ваших руках!!!

Полезные ресурсы

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ:

о взрослении, половом развитии и воспитании вы можете на сайте Благотворительного фонда «Здоровье женщины и планирование семьи» для подростков «Взрослеем вместе!» www.sexualeducation.org.ua

О ВИЧ-инфекции и СПИДе www.aids.gov.kg

о медицинских и социальных аспектах на сайте «Что нужно знать о репродуктивном здоровье?» www.reprohealth.info

о планировании семьи и методах контрацепции на сайте www.planA@org.ua предупреждении насилия и защите прав детей, правилах безопасного поведения детей в Интернете на сайте <http://www.la-strada.org.ua/http://online-bezpeka.kyivstar.ua/>

<http://www.onlandia.org.ua/>

<http://www.lastrada.org.ua/>

<http://www.microsoft.com/ru-ru/security/>

о психологических аспектах и секретах общения со своими детьми на сайте в рубрике «Территория TEENS» www.psychologies.ru/int/teens/ – путеводителе для родителей подростков, созданном журналом PSYCHOLOGIES при поддержке Бюро ЮНЕСКО в Москве

о работе и услугах сети «Клиник, дружественных к молодежи» – на сайте www.kdm-ldd.org.ua

о том, как учителям и родителям интересно и доходчиво донести подросткам информацию о здоровом образе жизни и безопасном поведении – на портале профилактического образования www.autta.org.ua

о зависимом поведении школьников

www.narcom.ru/parents/parents/19.html