

## Программа

### «Половое воспитание и профилактика ранней беременности среди детей и подростков»

**Подростковая беременность — проблема общества.** Почему же в наше время много случаев ранней беременности? Причинами всего этого можно считать такие факторы, как падение морали в обществе, отсутствие с раннего школьного возраста единой системы гигиенического и санитарного просвещения, формирования здорового стиля жизни. В результате у молодежи складывается безответственное отношение к своему здоровью, в том числе и к репродуктивному.

Значительную роль в гармоничном развитии подрастающего поколения играет половое воспитание — это трудная и чрезвычайно деликатная проблема, она требует кропотливой систематической работы семьи, школы и врачей.

В настоящее время остро стоит вопрос о необходимости профилактики ранней беременности у подростков. Это связано с тем, что в последние годы постоянно снимается возраст вступления в первые половые отношения. Ранняя беременность это беременность в возрасте от 13 до 18 лет. В это время наступает у девочек переходный возраст, гормональная перестановка. По медицинским меркам считается, что беременность, наступившая до 18 лет, является ранней. Именно к этому возрасту женский организм полностью согревает и готов к вынашиванию и рождению ребенка. Большинство ранних беременностей являются незапланированными. Статистика показывает, что в России 70% беременностей заканчивается абортами, 15% выкидышами и всего 15% родами. Но даже среди этих 15% есть риск смерти ребенка или матери во время родов. Считают, что основная проблема ранней беременности заключается в недостаточном половом воспитании, или отсутствии как такового. Во многих семьях эти темы считаются запретными. В основном, решение проблемы нежелательной беременности на 90 % зависит от обстановки дома и от воспитания родителей. То есть, если психологический контакт с матерью нарушен и девочка не находит понимания со стороны родителей, то она начинает стремиться вести рискованный образ жизни как бы «назло».

Приобретение книг и средств контрацепции детям не снижает риск беременности, так как в первую очередь надо привить им желание пользоваться подобными методами для сохранения своего здоровья и социальных возможностей. Поэтому ранняя беременность в подростковом возрасте чаще является следствием неправильного полового воспитания.

*Таким образом,* профилактика ранней беременности будет наиболее эффективной при взаимодействии всех служб при решающей роли семьи. Необходимо на всех уровнях уделять должное внимание вопросам половой грамотности подростков. Только совместными усилиями можно добиться значительных результатов и предотвратить возникновение проблем в будущем.

**Цель** — создать условия для привития подросткам определенных, связанных с полом гигиенических знаний и навыков, воспитать не только сознание высокого предназначения человека, но и его ответственности за здоровье, жизнь и будущее грядущего поколения

### **Задачи:**

- проводить профилактические мероприятия;
- пропагандировать здоровый образ жизни (санбюллетени, плакаты, показ кинофильмов, лекции, беседы и т.п.);
- пробудить желание совершенствовать физическое, психическое и духовное здоровье через сознание особенностей и потребностей своего организма;
- обогатить учащихся знаниями о факторах, способствующих сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний;
- социально-гигиеническое, семейно-нравственное воспитание учащихся;
- медико-психологическое просвещение родителей: помочь получить представление о главных этапах полового развития детей, о репродуктивном потенциале подростков, о трудностях, переживаемых детьми, и об особенностях физического ухода;
- медицинская профилактика нежелательной беременности;
- подготовка подростков и молодежи к будущему ответственному родительству;
- усиление связей семьи и школы

**Ожидаемые результаты программы:** у каждого подростка должен быть сформирован нравственный идеал семьи, понимание ее ценности и необходимости для человека, как основы жизненного благополучия, сохранения здоровья, облегчения, преодоления жизненных трудностей. Преодоление роста числа ранней беременности среди детей и подростков. Укрепление семьи, увеличение семей со здоровым образом жизни.

Программа состоит из трех направлений деятельности (модулей):

#### **Модуль №1 - Работа с педагогическим коллективом**

- педагогические советы
- семинары

**Модуль №2 - Работа с родителями** (помочь родителям получить представления о главных этапах полового воспитания и о создании оптимальных условий для правильного полового развития ребенка):

- родительские собрания,
- работа родительских гостиных: «Материнская нежность», студия родительского мастерства «Заботливый родитель» и т.п.
- тематические диалоги,
- лекции и беседы,
- индивидуальная работа,
- размещение информации на школьном сайте,
- публикация статей в СМИ.

**Модуль №3 - Работа с учащимися** (с учетом возрастных особенностей привить детям определенные связанные с полом знания и навыки):

- беседы,
- тематические вечера,
- классные часы,
- тесты,
- тренинги,
- интеллектуально-познавательные игры,
- уроки нравственности,
- встречи со специалистами и т.п.

### **«Охрана репродуктивного здоровья девочек»**

**Репродуктивное здоровье** – это состояние полного физического, умственного и социального благополучия при отсутствии заболеваний репродуктивной системы, т.е. системы, обеспечивающей деторождение, на всех этапах жизни. Другими словами репродуктивное здоровье – это состояние организма, определяющее возможность рождения здоровых детей и создания семьи.

#### **Кто такой подросток**

Подростковый возраст или переходный период с 12 до 18 лет – важный, ответственный и нелёгкий этап жизни каждого человека. В этот период меняются представления о себе и окружающей действительности. Переходя из детского мира во взрослый, подросток ещё не принадлежит полностью ни к тому, ни к другому. Именно в этот период происходит биологическая и психическая перестройка организма, ведущая к зрелости, усиленно протекают процессы роста и развития. Затраты на рост так значительны, что в этот период человек часто ощущает усталость, необходимость дополнительного отдыха, сна. Это время внутреннего противоречивого и нередко конфликтного состояния утраты привычного и обретения нового. Любые изменения в состоянии организма пробуждают тревогу: физическое и половое созревание вызывает, прежде всего, сомнение: «А нормально ли я развиваюсь?». Каждый человек уникален, неповторим в своём роде, это нужно понимать и ценить. Каждый человек (со своими достоинствами, особенностями, недостатками) – единственный, точно такого же второго нет.

Именно в период, когда происходит половое и физическое созревание, следует бережно и уважительно относиться к себе и своему телу, ведь происходит процесс взросления, а это непросто.

**Репродуктивная система** или по-другому-система органов размножения (половая система). Женские половые органы делятся на наружные и внутренние. Половые губы закрывают половую щель и в период полового созревания покрываются волосами.

Влагалище кроме выполнения половой функции служит каналом для выведения наружу менструальной крови и секрета желёз шейки и тела матки. В норме выделения из влагалища имеют беловатый цвет и характерный для каждой девушки запах. У здоровой девушки количество выделений незначительно. Появление обильных выделений или их

неприятный запах чаще всего указывают на воспалительное заболевание. Матка, маточная труба и яичники относятся к внутренним половым органам. С наступлением половой зрелости и до угасания половой функции в яичнике и матке происходят согласованные циклические изменения под влиянием гормонов, которые вырабатываются в организме.

Менструация – циклические кровянистые выделения из половых путей, обусловленные гормональными изменениями. У большинства девочек первая менструация появляется между 11 и 13 годами. Могут быть отклонения в ту или иную сторону. Это нормально. Даже у родных сестёр не всегда менструации начинаются в одном возрасте. Первая менструация - главный признак полового созревания, указывающий на способность организма к беременности. При отсутствии менструации в возрасте 15 лет, девочке обязательно следует обратиться к врачу акушеру-гинекологу. Особо следует отметить следующую ситуацию: многие девочки, желая похудеть, прибегают к различным диетам. В этой связи следует знать о том, что сильное похудание у девушек в подростковом возрасте вызывает стойкое нарушение менструального цикла, а иногда полное отсутствие менструаций, что очень трудно восстанавливается.

### **Некоторые проблемы, связанные с менструацией**

Менструация обычно длится от 2 до 7 дней, длительность в разные месяцы может отличаться. Считается, что тяжёлая физическая нагрузка увеличивает количество и продолжительность менструальных выделений. С другой стороны, некоторые девушки утверждают, что при занятиях спортом у них уменьшается обильность менструации.

Менструальные выделения имеют характерный запах, однако если не соблюдать повышенные правила гигиены в этот период, то запах может стать неприятным. Предвестниками менструации могут быть небольшие боли внизу живота, головные боли, тошнота, а изменения настроения: рассеянное внимание, бессонница, раздражительность, плаксивость и даже повышение веса. Такие изменения происходят под влиянием определённых гормонов и с наступлением менструации исчезают. Поэтому следует знать о таких возможных симптомах и спокойно переждать 2-3 дня. Если менструации сопровождаются сильными болевыми ощущениями, то обязательно следует обратиться к врачу акушеру-гинекологу для возможного лечения.

Следует помнить, что когда у девочки начнётся менструация или даже незадолго до наступления первой менструации, существует способность забеременеть. Но это не означает, что девочка готова к половой жизни и к тому, чтобы стать матерью!

### **Правила личной гигиены**

В подростковом возрасте ко времени полового созревания девочка должна соблюдать правила гигиены половых органов. Во время менструации половые органы особенно восприимчивы к инфекции в связи с некоторым снижением защитных сил организма и наличием раневой поверхности в матке. Мыться лучше под душем, принимать ванну и посещать баню не следует. Обмывать половые органы рекомендуется тёплой водой.

Сначала обмывают наружные половые органы, затем кожу бедер, и в последнюю очередь

— область заднего прохода. Бельё надо менять ежедневно. Во время менструации рекомендуется пользоваться специальными гигиеническими средствами — прокладками. Прокладки следует менять достаточно часто по мере необходимости. Рекомендуется вести календарь менструального цикла. Для этого в обычном карманном календарике отмечаются дни месяца, когда была менструация.

### **Вредные привычки и формирование здорового образа жизни**

Нужно постоянно помнить, что подростковый возраст — это особый период в жизни каждого человека. В это время закладывается основа его физического и душевного здоровья. Курение, алкоголь, токсические вещества и наркотики наносят организму подростка существенно больший вред, чем организму взрослого человека, так как они являются гонадотоксичными и гаметотоксичными факторами, т.е. факторами, повреждающими половые органы, и в первую очередь — половые клетки. Развивающийся организм особенно чувствителен к действию ядовитых веществ, таких как алкоголь, никотин и наркотики. Влияние это настолько серьёзно, что их употребление нельзя характеризовать только как «вредные привычки», так как они угрожают не только здоровью, но зачастую и жизни подростка. Очень важно, чтобы подросток понял, что от его образа жизни, привычек напрямую зависят не только его здоровье, но и здоровье его будущих детей. Никотин, алкоголь разрушают здоровье, негативно влияют на все органы и системы, в том числе наносит непоправимый вред репродуктивной системе, а наркомания — это почти всегда смерть в молодом возрасте. Здоровый образ жизни родителей имеет решающее значение для рождения здоровых и крепких детей. Факторами риска для здоровья подростка являются: малоподвижность, нерациональное беспорядочное питание, курение, употребление алкоголя, наркотиков и других токсических веществ, эмоциональная и психическая напряжённость дома, в школе, с друзьями, а также экологические факторы.

Здоровый образ жизни — это такой образ жизни, который способствует укреплению здоровья, профилактике болезней и несчастных случаев. Факторами, положительно влияющими на здоровье подростка являются: соблюдение режима дня, рациональное питание, закаливание, занятия спортом, хорошие взаимоотношения со взрослыми, родителями и друзьями. «Береги здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения для того, чтобы у молодого человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

### **Девочка-подросток и беременность**

Беременность в подростковом возрасте всегда нежелательна. Прежде всего, беременность у подростков создает тем более высокий риск для здоровья, чем они моложе. С одной стороны, это нелегкое испытание для молодой мамы, с другой - для ее ребенка, который может родиться более слабым, чем у взрослой женщины. А прерывание беременности в молодом возрасте может привести к тяжелым последствиям для здоровья с

последующим развитием бесплодия. Одним из факторов, влияющих на состояние репродуктивной функции, является предупреждение нежелательной беременности.

Особенно сложно решается вопрос о беременности девочки-подростка. Аборт, особенно при первой беременности, может нанести серьёзную психологическую травму и привести к серьёзным нарушениям в репродуктивной сфере и невозможности иметь детей в дальнейшем. Контрацепция (защита от нежелательной беременности) является интимным и очень важным вопросом. Следует отметить, что подростки должны быть информированы о том, что воздержание в юношеском возрасте является лучшим средством защиты репродуктивного здоровья. Однако, если подросток принял решение начать половую жизнь, то следует заранее узнать о средствах защиты от нежелательной беременности и инфекциях, передаваемых половым путём.

### **Формирование осознанного родительства**

Потребность в определении ценностей, приоритетов и смысла жизни в юности ощущается особенно остро. В современном обществе основными общечеловеческими ценностями являются семья, здоровье, образование и работа. Очень важен момент формирования шкалы ценностей в подростковом возрасте - в период постепенного вхождения во взрослую жизнь, где приоритетным должна стать ценность создания семьи.

Само слово «родительство» часто сбивает с толку. Что в нем содержится - способность родить? Конечно нет, все хорошо знают, что самое главное как раз и начинается после появления ребенка. Ведь дальше целая жизнь, на протяжении которой каждая ступень, каждый шаг, каждое достижение — это результат родительской любви, труда, надежд, тревог и волнений.

Важно, чтобы за интуитивным стремлением стать родителями было осознание большой ответственности. Процесс становления «родителями» не происходит сам по себе в связи с появлением ребенка. Беременность - это уже реальное начало родительского пути. И хотя задачи родителей во время беременности и после рождения ребенка сильно различаются между собой, все же в том, как переживает мама беременность и как она будет после рождения ребенка осуществлять свои родительские функции, есть определенная преемственность. Бывает так, что положительное отношение к родительству складывается задолго до появления ребенка, а случается, что формируется только в процессе ухода за ним. Это определяется тем, насколько взрослый человек оказался готовым к тем функциям и особенностям социальной роли, с которой сталкивается в связи с появлением ребенка. Так к чему же надо быть готовым?

Есть такая наука - перинатальная психология. Ее цель - создать родителей для ребенка задолго до его рождения. Подготовить к родительству, а не только к беременности и родам.

У человека потребность в родительстве не запускается автоматически, а проходит долгий путь становления. Этот путь развития называется — Онтогенез.

Ребенка нельзя рассматривать отдельно от родителей. Это целая система. Безусловно, важнейшими на ранних этапах развития, считаются отношения матери с ребенком.

Влияние матери велико— даже ее отсутствие — это влияние. Отец — это «буфер», оберегающий этот союз до поры, до времени. А затем — «корабль», который поведет за собой в большое плавание.

Специалисты считают, что основа родительского поведения человека формируется на протяжении всей жизни, испытывая влияние как благоприятных, так и неблагоприятных факторов. К моменту появления ребенка у каждой матери и отца есть некоторый «стартовый» уровень содержания родительства. Как говорят специалисты: «Родительство— опыт трех поколений».

Как же он формируется, от каких факторов зависит, какие этапы становления проходит? Выделяются следующие этапы развития родительской сферы:

**1) Этап «взаимодействия» с собственной матерью в возрасте до 3-х лет.** Именно в этот период в общении с матерью у ребенка формируется базовое доверие к миру, что не может быть восполнено в последующей жизни. Важно как мама общается с малышом, своевременно и качественно ли удовлетворяет потребности ребенка (общение, игра, прикосновение). Удовлетворяет ли потребности своевременно (не сразу, не мгновенно, а в свое время). У матери должны быть знания, умения и навыки. Понимание ситуации и умение в ней действовать, чувствительность к сигналам ребенка формирует у ребёнка картину мира и базовое доверие, а полученный бессознательный опыт не только стабилизирует нервную систему, но и является базой для формирования своего адекватного «родительского поведения».

**2) Игровой этап и взаимодействие со сверстниками в дошкольном возрасте.** Развитие родительства в игровой деятельности, в процессе сюжетно-ролевой игры в «Дочки-матери», в «Семью». Происходит отождествление куклы с младенцем, формирование положительного эмоционального отношения к образу ребенка (к кукле). Это характерно и для мальчиков, они при помощи взрослых с удовольствием и важностью берут на себя роль «отца семейства». Это маленький опыт и примеривание на себя «семейных ролей».

**3) Этап нянчания.** Контакт ребенка с младенцем братиком, сестричкой, родственником, соседским малышом. В этот период происходит освоение навыков и стилей взаимодействия с живым ребенком; закрепление на живом младенце всех сформированных прежде компонентов родительства; появление индивидуального переживания от осуществления взаимодействия с ребенком; участие во взрослой деятельности; формирование основы развития потребности в будущем СОБСТВЕННОМ родительстве; формирование понимания и отношения к ребенку как к ценности, потребность в его охране и заботе о нем. После удачного опыта пропадает чувство страха и брезгливости к малышам.

**4) Этап полового созревания и воспитания.** Какие установки, знания, опыт приобретает подросток в пубертатный период, как относится к ранней половой связи, контрацепции, ранней беременности, абортам, сохраняется ли желание в будущем быть матерью или отцом, появляются ли конкурирующие ценности — карьера, материальное благополучие, нежелание менять образ жизни и телесные контуры?

**5) Появление своего ребенка, отработка полученных знаний, этап конкретизации развития материнской сферы в реальном взаимодействии с ребенком.**

б) Завершающий этап развития родительской сферы. Умение «отпустить» повзрослевшего ребенка от себя, дать ему возможность получать самостоятельный жизненный опыт.

Каждый этап является фундаментом построения и формирования родительской компетенции.

Попробуйте сами себе задать несколько вопросов: Что Ваша мама рассказывала о своей беременности, родах, о раннем периоде Вашей новорожденности? За что мама ругала в детстве, а за что хвалила? Как жалела? Часто ли заглядывала в глаза, прикасалась к Вам? Вспомните, любили ли играть в куклы в детстве, как и с кем играли, принимала ли мама и папа участие в этих играх? Когда Вы впервые увидели младенца, что Вы делали, какие получили впечатления? Как протекало Ваше физическое взросление, первый опыт интимных отношений.

Эти вопросы сформулированы не случайно, давайте представим, что через несколько лет мы их зададим Вашим будущим детям, им будет что рассказать? Получат ли они, пройдя опыт формирования родительского онтогенеза, возможность стать хорошими родителями? Или расскажут о том, что мама и папа не часто вспоминали и рассказывали о том, какими чудными малышами они были, редко заглядывали в глаза и обнимали. Что куклы были дорогими и красивыми, но играть в них в дочки-матери было не с кем, да и трудно себе представить Барби и Винкс в виде малыша, которого можно помянуть, уложить, покормить. А над мальчишками смеялись при их желании поучаствовать в «девчачьей» игре? Что новорожденных они не видели, т.к. выросли единственным ребенком в семье, да и во дворе не было мамочек с колясками, а при редкой возможности увидеть в гостях малыша взрослые к нему не подпускали? Что взрослели они самостоятельно, черпая сомнительную информацию о половом созревании и интимной жизни от подружек и друзей, в средствах массовой информации, а откровенного разговора с близкими или специалистами не было? А самое главное, что потребности стать мамой и папой у них не возникает, есть интересная жизнь, возможность заниматься карьерой, не лишая себя удовольствий и впечатлений. И организм реагирует на этот подсознательный «заказ» проблемами в репродуктивной сфере. А вот это уже страшно!

Так что, следует помнить, что родительство - это опыт трех поколений и подростковый возраст важное звено в формировании у Вас и Ваших будущих детей адекватного опыта, желания и потребности в свое время принять в этот мир с радостью нового малыша!

### **«Гендерное поведение подростков»**

Термин «гендер» был включен в научный контекст для того чтобы исследовать не природную, а социальную причину межполовых различий «Если пол имеет отношение к физическим, телесным различиям между женщиной и мужчиной, то понятие "гендер" затрагивает их психологические, социальные и культурные особенности. Разграничение пола и гендера является фундаментальным, так как многие различия между женщиной и мужчиной обуславливаются причинами, не являющимися биологическими по своей природе. Если пол индивида биологически детерминирован, то род (гендер) является

культурно и социально заданным. Таким образом, существует два пола (мужской и женский) и два рода (мужественный и женственный)»

## **Основные гендерные различия**

Сравнение когнитивных способностей

*Мальчики:*

- ⌚ Вербальные (в умениях применять аналогии)
- ⌚ Пространственные (в точности измерений, умении пользоваться картой и компасом, ориентации на местности с опорой на объективную информацию)

*Девочки:*

- ⌚ Вербальные: в устной речи (в темпе овладения навыками, качестве общих вербальных навыков, результатах тестирования, богатстве словаря, понимании прочитанного, написании сочинений и подготовке речей (И.С.Кон, 2009), в письменной речи, беглости речи, общей грамотности чтения, интересах к чтению (Т.В.Степанова, 2007)
- ⌚ Пространственные (в запоминании положения в пространстве)

## **Формирование гендерной идентичности**

Я-образ:

- Представление о себе,
- Гендерные стереотипы,
- Совокупность представлений о своих физических и личностных свойствах,
- Представления о своем жизненном и профессиональном пути.

**Самооценка:**

- Представление о себе
- Гендерные стереотипы
- Совокупность представлений о своих физических и личностных свойствах
- Представления о своем жизненном и профессиональном пути

**Особенности поведения**

- Презентация гендерных особенностей в речи, оформлении внешнего облика, поведении
- Гендерные роли
- Психосексуальные ориентации
- Приоритеты в выборе профессии

### «Слушать ребенка. Как?»

Причины трудностей ребенка часто бывают спрятаны в сфере его чувств. Тогда практическими действиями — показать, научить, направить — ему не поможешь. В таких случаях лучше всего... его послушать. Правда, иначе, чем мы привыкли. Психологи нашли и очень подробно описали способ «помогающего слушания», иначе его

называют «активным слушанием». Что же это значит — активно слушать ребенка? Во всех случаях, когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо и даже когда он очень устал, первое, что нужно сделать — это дать ему понять, что вы знаете о его переживании (или состоянии), «слышите» его. Для этого лучше всего сказать, что именно, по вашему впечатлению, чувствует сейчас ребенок. Желательно назвать «по имени» это его чувство или переживание. Повторю сказанное короче. Если у ребенка **эмоциональная проблема**, его надо активно выслушать. **Активно слушать ребенка** — значит «возвращать» ему в беседе **то**, что он вам поведал, при этом обозначив **его** чувство. Пример: сын: "Он отнял мою машинку!", мама: "Ты очень огорчен и рассержен на него." Сразу замечу: скорее всего такие ответы покажутся вам непривычными и даже неестественными. Гораздо легче и привычнее было бы сказать: — Ну ничего, поиграет и отдаст. При всей кажущейся справедливости этого ответа, он имеет один недостаток: оставляет ребенка наедине с его переживанием. Своим советом или критическом замечанием родитель как бы сообщает ребенку, что его переживание неважно, оно не принимается в расчет. Напротив, ответы по способу активного слушания показывают, что родитель понял внутреннюю ситуацию ребенка, готов, услышав о ней больше, принять ее. Такое буквальное сочувствие родителя производит на ребенка совершенно особое впечатление (замечу, что не меньшее, а порой гораздо большее влияние оно оказывает и на самого родителя).

#### **Важные особенности активного слушания:**

Если вы хотите послушать ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом. Очень важно также, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне. Если ребенок маленький, присядьте около него, возьмите его на руки или на колени, можно слегка притянуть ребенка к себе, подойти или придвинуть свой стул к нему поближе. Избегайте общаться с ребенком, находясь в другой комнате, повернувшись лицом к плите или к раковине с посудой, смотря телевизор, читая газету, сидя, откинувшись на спинку кресла или лежа на диване. Ваше положение по отношению к нему и ваша поза — первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы его слушать и услышать. Будьте очень внимательны к этим сигналам, которые хорошо «читает» ребенок любого возраста, даже не отдавая себе сознательного отчета в том.

1. Если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме. Так

вы показываете, что настроились на «эмоциональную волну» ребенка, что слышите и принимаете его огорчение.

2. Очень важно в беседе «держаться паузу». После каждой вашей реплики лучше всего помолчать. Помните, что это время принадлежит ребенку, не забивайте его своими соображениями и замечаниями. Пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом. Помолчать хорошо и после ответа ребенка—а может быть, он что-то добавит. Узнать о том, что ребенок еще не готов услышать вашу реплику, можно по его внешнему виду. Если его глаза смотрят не на вас, в сторону, «внутри» или вдаль, то продолжайте молчать—это важная и нужная внутренняя работа в нем происходит сейчас очень

3. В вашем ответе также иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство. Иногда у родителей возникает опасение, что ребенок воспримет повторение его слов как передразнивание. Этого можно избежать, если использовать другие слова с тем же смыслом. Практика показывает, что если вы даже и используете те же фразы, но при этом точно угадываете переживание ребенка, он, как правило, не замечает ничего необычного, и беседа успешно продолжается. Конечно, может случиться, что в ответе вы не совсем точно угадали случившееся событие или чувство ребенка. Не смущайтесь, в следующей фразе он вас поправит. Будьте внимательны к его поправке и покажите, что вы ее приняли.

### **Признаки того, что вам удастся правильно слушать ребенка:**

1. Исчезает или по крайней мере сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка. Здесь сказывается замечательная закономерность: разделенная радость удваивается, разделенное горе уменьшается вдвое.

2. Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе все больше: тема повествования (жалобы) меняется, развивается. Иногда в одной беседе неожиданно разматывается целый клубок проблем и огорчений.

3. Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.

Однако постепенно родители начинают обнаруживать еще по крайней мере два замечательных **изменения**, более общего характера:

1. Родители сообщают, как о чуде, что дети сами довольно быстро начинают активно слушать их.

2. Родители обнаруживают, что становятся более чувствительными к нуждам и горестям ребенка, легче принимают его «отрицательные» чувства. Они говорят, что со временем начинают находить в себе больше терпения, меньше раздражаться на ребенка, лучше видеть, как и отчего ему бывает плохо. Получается так, что «техника» активного слушания оказывается средством преобразования родителей. Мы думаем, что «применяем» ее к детям, а она меняет нас самих. В этом — ее чудесное скрытое свойство.

**Активное** слушание — это путь установления лучшего контакта с ребенком, способ показать, что вы безусловно его принимаете со всеми его отказами, бедами, переживаниями. Для появления такого контакта может понадобиться некоторое время, в течение которого ребенок убедится, что вы стали более внимательно относиться к его проблемам. Если же, напротив, он заподозрит, что вы рассчитываете каким-то новым способом воздействовать на него «в свою пользу», то сопротивление вашим попыткам только возрастет. Навыки общения вначале трудны и порой необычны, но когда вы ими овладеваете, «техника» исчезает и переходит в искусство общения!

Приложение

## **Работа родительских лекториев**

### **Как развивать чувство ответственности в детях**

1. Ответственность и послушание — две формы поведения
2. Что значит быть ответственным?
3. Что помогает развитию ответственности?

Ответственность и послушание — это два различных типа поведения. В чем же состоит их различие? Прежде всего, в том, кто решает, что нужно сделать ребенку и почему это нужно сделать, то есть какова мотивация.

В случае послушания решение и мотивация поступают от взрослого, а от ребенка требуется просто выполнение задания. Например, он сам убирает свою комнату, потому что пока он этого не сделает, ему не разрешат играть на компьютере.

В случае ответственности решение о выполнении задания ребенок принимает сам, он согласен его выполнить и понимает, почему это нужно сделать. Например, ребенок каждый день сам выполняет все домашние задания.

Детей нужно учить и послушанию, и ответственности. Во многих ситуациях без послушания не обойтись. Для жизни в обществе необходимо умение соблюдать определенные правила.

Представьте, что может случиться, если каждый будет сам определять, по какой стороне дороги ехать на машине.

Однако бездумное послушание может быть так же опасно, как и безоглядная независимость. Если мы заботимся о благе наших детей, если хотим защитить их от алкоголизма, наркотиков, тоталитарных сект, наша задача — научить их не только подчиняться другим, но и принимать самостоятельные решения, действовать на основании собственных убеждений.

*Ответственность имеет несколько составляющих.*

Прежде всего, это понимание задачи, то есть знание того, что нужно сделать и как это нужно сделать. То, что может показаться ленью или безответственностью, часто на самом деле является следствием непонимания поставленной задачи.

Для ясного понимания поставленной задачи важно, чтобы ребенок и родитель все четко обсудили между собой. Например, если мы хотим, чтобы ребенок убрал в комнате,

мы можем ему сказать: «Убери, пожалуйста, в комнате: протри пыль, пропылесось пол, убери все вещи на место». Конечно, если ребенок уже выполнял подобное задание раньше, можно обойтись краткой просьбой.

Далее, для ответственности характерно согласие с поставленной задачей. Всем нам хочется, чтобы наши дети с радостью выполнили предложенные задания. Согласие подразумевает уже не просто послушание, а ответственность.

На практике чувство ответственности проявляется, если у ребенка есть выбор, то есть он волен выполнять или не выполнять предложенное задание. Например, ребенок сам принимает решение каждый день делать дополнительно одно задание по математике, причем никто не принуждает его к этому.

Конечно, всегда есть вероятность, что ребенок откажется. В каждой семье существует что-то, что дети обязаны делать, а от какой-то работы они могут и отказаться. Важно предоставлять ребенку возможность выбора только в том случае, когда мы сами готовы согласиться с его отказом. Если мы хотим, чтобы ребенок научился думать самостоятельно, ему важно научиться говорить «нет». Прежде чем попросить ребенка сделать что-либо, необходимо убедиться, что у него действительно есть выбор. Если выбора нет, лучше не просить, а просто сказать: «Таня, убери комнату».

Наконец, важная часть ответственности — умение самостоятельно мотивировать собственные действия. Маленьких детей всем обеспечивают взрослые. Задача воспитания — сделать так, чтобы подрастающий ребенок не только слушался родителей (внешняя мотивация), но и сам принимал решения (внутренняя мотивация). Как же развить у него эту способность?

*Есть несколько простых способов.*

Прежде всего, важно предоставлять ребенку право выбора, причем возможные варианты определяем мы сами: «Что ты будешь пить: сок или компот? Какую кофту купим: зеленую или красную?»

Когда ребенок научился выбирать из предложенного, можно спросить его, что он сам предлагает. Например: «Как ты думаешь, куда мы можем пойти все вместе в воскресенье?»

Очень важно обсуждать с детьми возможные последствия тех или иных поступков. Дети должны знать, что любые поступки имеют свои последствия и разные поступки приводят к разному результату.

Часто оказывается, что дети при всем своем стремлении к самостоятельности оказываются не в состоянии сами справиться с различными повседневными задачами. Дело в том, что ответственность формируется постепенно. Когда дети были маленькими и учились ходить, они нуждались в нашей помощи, мы водили их за руку. Постепенно они научились ходить сами.

Точно так же происходит с ответственностью: дети учатся быть ответственными постепенно, вначале нуждаясь в помощи и контроле.

**Положение подростка в семье и отношения с родителями**

Основная проблема, возникающая у подростков, — это проблема взаимоотношений с родителями. Отношение родителей к детям прямо пропорционально возрасту детей: чем старше ребёнок, тем сложнее взаимоотношения.

*Цель:* способствовать формированию в семье максимально комфортных условий для личностного роста и развития ребенка.

*Задачи:*

- всестороннее психолого-педагогическое просвещение родителей;
- оказание психологической помощи в осознании собственных, семейных и социально-средовых ресурсов, способствующих преодолению внутрисемейных проблем и проблем взаимоотношения с ребенком (подростком).
- формирование в семьях позитивного отношения к активной общественной и социальной деятельности детей.

В зависимости от царящей обстановки, все семьи можно разделить на пять групп:

1. Семьи, в которых очень близкие, дружеские отношения между детьми и родителями.
2. Семьи, где царит доброжелательная атмосфера.
3. Семьи, где родители уделяют достаточное внимание учебе детей, их быту, но этим и ограничиваются. Родители пренебрегают увлечениями детей.
4. Семьи, где родители устанавливают за ребенком слежку, ему не доверяют, применяют рукоприкладство.
5. Семьи с критической обстановкой. Пьющие родители (один или оба).

### *Общение родителей и детей-подростков*

Если родители испытывают чувство озабоченности или беспокойство к своему ребенку- подростку, то значит пришло время изменить что-то в их собственной жизни, взглянуть на нее другими глазами. Наиболее позитивное влияние, которое могут оказать на жизнь детей в этом возрасте родители — это поддерживать, уважать и любить их. Твердость и последовательность — очень важные родительские качества. Если хотите, чтобы ваши дети выросли добрыми и любящими людьми, то вы сами должны относиться к ним по-доброму и с любовью.

Важно помнить: чем больше запретов со стороны взрослых, тем хуже. Будет правильно — поменять отношение к поступкам и действиям ребенка. Чем спокойнее, уравновешенней будут родители, тем более вероятно, что подростковый возраст пройдет гладко, без осложнений. В результате, дети выдут из него более зрелыми и самостоятельными.

Стремление ребенка к независимости — это нормальная, здоровая потребность. Если она выражается неприемлемыми с точки зрения взрослых способами, то не реагируйте на это слишком эмоционально. Не допускать раздражения, криков, агрессии,

ведь чем чаще подросток видит своих родителей, потерявших контроль, тем меньше он уважает их. Если это поможет несколько избавиться от негативных эмоций, постарайтесь представить, что все это делает не ваш ребенок, а, например, ребенок ваших соседей. Тогда, вы сможете почувствовать, что принимаете происходящее не так близко к сердцу. Скорее — это чувства удивления и сожаления, но никак не чувства гнева.

У некоторых родителей возникает потребность обращаться со своими детьми, как с ровесниками. Это, конечно хорошо, если целью такого общения не является потребность родителей переложить на плечи ребенка свои психологические проблемы. Нельзя плакать в жилетку своему собственному ребенку, советоваться с ним по поводу своих взрослых проблем, иначе подросток будет чувствовать свою незащищенность в этом мире. Конечно, посоветоваться с ребенком можно, но не для того, чтобы переложить на него тяжесть принятия решения и получить эмоциональную поддержку. Нельзя просить детей облегчить наши страдания. **Если родители перестают быть авторитетами, то дети легче поддаются дурному влиянию.**

*Цель воспитания — научить наших детей обходиться без нас.*

Если родители игнорируют право ребенка на независимость, то он может вырасти подчиненным родительской воле, покорным и неспособным осознать своего места в жизни. Такой ребенок, со временем, может начать мстить своим родителям за чрезмерно крепкие «объятия», сдавливающие самостоятельное развитие его личности.

Родителям нужно научиться вырабатывать доверие к тому, что ваш ребенок может сам принимать правильные решения и нужно дать подростку почувствовать это доверие к его поступкам. Нельзя считать его беспомощным существом, которое нуждается в постоянных советах, заботе и поддержке. Попробуйте изменить способ вашего мышления: все, что вы делаете, должно быть направлено на предоставление подростку самостоятельности в принятии решений.

Родители, должны реагировать на действия подростка не изменением своего внутреннего состояния (обида, депрессия), а изменением ВНЕШНЕГО поведения. Дети обучаются не по словам, а по родительским действиям и поступкам. Очень часто, родители, общаясь со своим ребенком, забывают о себе, о своих собственных желаниях. Взрослые не оставляют ни минуты времени на себя, они полностью поглощены решением проблем ребенка.

*Как вы думаете, сколько энергии содержится в таком желании улучшить жизнь ребенка?*

Откуда вообще может взяться энергия, если родители полностью перекрыли ей доступ. Только счастливый, реализованный родитель может понять и сделать счастливым своего ребенка. Поэтому, не отказывайте себе в своих желаниях. Подумайте, ведь вы должны не только своему ребенку, вы должны и себе тоже. Попробуйте прислушаться к тем смелым и произвольным мыслям, которые есть в вас и которые вы ранее подавляли в себе.

Прислушивайтесь к внутреннему «Я», что оно на самом деле хочет?

Самое важное, что может сделать родитель по отношению к себе и своему ребенку — это взять собственную жизнь в свои руки. Сделайте ее такой, какой вы хотите, тогда и жизнь вашего ребенка изменится к лучшему.

*Как общаться с ребенком, чтобы он доверял вам*

Дети часто отказываются разделять с родителями свои внутренние проблемы. Дети научаются тому, что говорить с родителями бесполезно и даже небезопасно. Многие родители считают, что если они будут полностью принимать своего ребенка, то он останется таким, как он есть, а лучший способ изменить ребенка—, это сказать ему, что в нем вам не нравится, и для этого широко используются критика, морализирование, приказы и уговоры. Это ведет к тому, что ребенок отворачивается от родителей, перестает говорить с ними, свои чувства и проблемы держит при себе. Мало просто разговаривать с ребенком, важно то, как вы разговариваете с ним.

*Например*, если ребенок говорит: «Я не хочу ходить в школу. Все, чему там учат — куча ненужных фактов. Можно и без них обойтись», а вы ему отвечаете: «Мы все тоже когда-то чувствовали то же самое по поводу школы — это пройдет».

Ребенок может «услышать» какое-либо (или все) скрытое сообщение:

- «Ты не считаешь мои чувства важными»,
- «Ты не принимаешь меня с этими моими чувствами»,
- «Ты чувствуешь, что дело не в школе, а во мне»,
- «Ты не принимаешь меня всерьез»,
- «Тебе все равно, что я чувствую».

*Каковы же альтернативные ответы?* Один из наиболее эффективных способов ответа на сообщения ребенка о своих чувствах или проблемах — побуждение его сказать больше.

*Например:* «Расскажи мне об этом», «Я хочу услышать об этом», «Мне интересна твоя точка зрения», «Давай обсудим это», «Похоже, что это важно для тебя». Или более простые фразы:

«Я вижу», «Интересно», «Правда?», «Неужели?», «Не шутишь» и т.п.

Это дает ребенку понять, что его принимают и уважают как личность, его мнения и чувства важны и ценны для вас. Выбирайте верный тон и не отвечайте безапелляционно или саркастично — дети могут расценивать это как пренебрежение к своей личности. Учтите, что когда человек «выговаривается» по поводу проблемы, то он часто находит лучшее ее решение, чем когда просто думает о ней.

Обращайте внимание не только на то, что говорит ребенок, но и на выражение его лица, жесты, позу.

Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Это может быть ваша улыбка, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к ребенку.

Если вы будете неискренни в разговоре с ребенком, то он это почувствует и разговор будет бесполезным.

*Родителям подростков следует знать, что ...*

Для подростков характерны следующие **характерологические реакции:**

1. *Реакция эмансипации* проявляется в стремлении высвободиться из-под опеки, контроля старших — родных, учителей. Может выражаться в настойчивом желании всегда и везде поступать «по-своему», в нарушении установленных старшими порядков, правил. Способствовать обострению этой реакции может гиперопека со стороны старших, мелочный контроль, лишение минимальной самостоятельности и свободы.

2. *Реакция оппозиции* может быть вызвана чрезмерными претензиями к ребенку, непосильной для него нагрузкой — требованием быть отличником в учебе, преуспевать в занятиях языком, музыкой и т.д. Но чаще эта реакция бывает следствием утраты или резкого уменьшения привычного внимания со стороны близких. Проявлением реакции оппозиции у подростков весьма разнообразны — от прогулов уроков и побегов из дома до попыток самоубийства, чаще всего демонстративных. С этой целью может использоваться умышленное бравирование алкоголизацией или употреблением наркотиков. Все эти демонстрации словно говорят: «Обратите на меня внимание — иначе я пропаду!».

3. *Реакция компенсации* — это стремление свою слабость и неудачливость в одной области восполнить успехами в другой. Болезненный, физически слабый мальчик компенсирует свою слабость отличными успехами в учебе, позволяющими завоевать авторитет среди сверстников. И наоборот, трудности в учебе могут восполняться «смелым» поведением, предводительством в озорстве, в худшем случае — участием в асоциальных компаниях.

4. *Реакция гиперкомпенсации*. Здесь настойчиво и упорно добиваются высоких результатов именно в той области, где слабы. Именно в силу гиперкомпенсации застенчивые и робкие мальчики при выборе видов спорта отдают предпочтение грубой силе — боксу, самбо, а страдавший заиканием подросток с увлечением отдается занятиям художественным чтением и выступает на любительских концертах.

5. *Реакция группирования со сверстниками*. У подростков есть острая необходимость в собственном самосознании и принадлежности к группе. Подростки еще не имеют ясно осознанного «образа Я» и часто чувствуют себя более защищенным в среде себе подобных. Чувство «Я» пока еще трудно вычленишь из «Мы» — подростки становятся фанатами рок-групп, членами разных неформальных организаций — панков, рокеров, в худшем случае — фашистов. Группа для подростка становится главным регулятором поведения. Этим может быть объяснен известный факт, что подавляющее большинство правонарушений у подростков совершается в группе. Наблюдается закономерность: чем меньше возраст подростка, тем больше состав группы. По мере взросления количество членов группы уменьшается. В возрасте 16-18 лет группа составляет 2-3 человека.

#### *Наиболее частые нарушения поведения у подростков*

1. Нарушение поведения — реакция отказа.

Главные причины нарушения - противодействие родителей в общении со сверстниками, реально или предположительно оказывающих на них отрицательное воздействие.

Смена ребёнком места учёбы, особенно без его на то желания. Резкая смена стиля отношений и поведения в учебной среде, запрещение или объективное отстранение от занятия любимым делом и т.д.

Адаптация подростка в новой учебной группе.

*Формы проявления.* Отказ от общения, приёма пищи, выполнения домашних обязанностей или уроков. Подавленность, печальность, уход от общения со сверстниками и педагогами, нежелание идти на контакт.

*Основные направления помощи.* Необходимо наблюдать за внешними поведенческими проявлениями подростка. Важно найти те формы взаимодействия с подростком, которые будут эффективны.

*2.Нарушение поведения реакция протеста (оппозиция).*

*Главные причины нарушения.* Стремление привлечь к себе внимание родителей, заставить полюбить себя. Негативное поведение у подростка доминирует по той причине, что в семье для него нет примера позитивных форм поведения.

*Формы проявления.* Обычно в конфликтных ситуациях происходит ущемление самолюбия подростка, по его мнению, требования необоснованны и наказания неправомерны как со стороны родителей, так и учителей. Реакция протеста может быть как активной, так и пассивной. Пассивной форме свойственна замаскированная Враждебность, недовольство, обида на взрослого, утрата благоприятного эмоционального контакта, стремление избегать общения с ним. Зачастую при общении подросток может демонстративно молчать, при этом, не проявляя явных признаков агрессивности и не проговаривая причин своего недовольства, что может значительно осложнить процесс выявления реальной причины такого поведения и налаживание комфортных взаимоотношений. Реакция активного протеста проявляется в виде непослушания, грубости, вызывающего, даже агрессивного поведения в ответ на конфликт, неправильные методы воспитания, наказания, упрёки, оскорбления. Как правило, подобная реакция возникает по отношению к тем лицам, которые являются для них источником переживаний.

*Основные направления помощи.* Необходимо сформировать у подростка позитивные умения в поведении. Однако здесь без помощи семьи не обойтись. Все старания будут напрасными, если дома изменения не будут замечены и отмечены. Если ребёнок поймёт, эти новые формы поведения более приятны и полезны в завоевании любви со стороны близких и любимых ему людей.

*3.Нарушение поведения — реакция активного протеста (сопровождается двигательными «бурями»).*

*Главные причины нарушения.* Характерна для детей, страдающих психопатией или с органическими поражениями головного мозга.

*Формы проявления.* В гневе они крайне агрессивны, могут ломать мебель, склонны к вербальным формам агрессии (нецензурной брани). У них проявляются и вегетативные реакции (повышается потливость, лицо краснеет, пульс учащается, дыхание глубокое и частое). Активная форма протеста может проявляться в стремлении делать назло,

оговаривать человека перед посторонними или учителями, выдавать его тайны, обижать близких ему людей или любимых животных.

*Основные направления помощи.* Истоки формирования подобной модели поведения, как правило, кроются именно в семье подростка.

#### 4. *Нарушение поведения — реакция протеста (уход из дома).*

*Главные причины нарушений.* Эта форма поведения подростка наиболее типична для семей с повторными браками, а их цель — вызвать дополнительное внимание и проявление любви со стороны родного родителя. Главная причина такого поведения подростка — стремление привлечь к себе внимание родителей, заставить полюбить себя, негативное поведение у подростка доминирует по той причине, что в семье у него нет примера позитивных форм поведения.

*Формы проявления.* Они, как правило, не уходят далеко из дома, стараются попадать на глаза знакомым, чтобы на него обратили внимание и вернули домой. В поведении подростков из таких семей может проявляться демонстративность, стремление привлекать к себе внимание, шокировать своим поведением. В таком состоянии подростки, особенно мальчики, склонны к употреблению алкоголя, прогулам занятий, изменению своей внешности.

*Основные направления помощи.* Необходимо сформировать у подростков позитивные умения в поведении, сформировать стойкие умения и позитивную мотивацию. Однако и здесь без помощи семьи не обойтись. Все старания будут напрасными, если дома изменения не будут замечены и отмечены. Если ребёнок поймёт, эти новые формы поведения более приятны и полезны в завоевании любви со стороны близких и любимых ему людей.

#### 5. *Нарушение поведения — реакция имитация.*

*Главные причины нарушений.* Стремление подражать кому-либо.

*Формы проявления.* Появление у подростка немотивированной скрытности, лживости, неадекватности поступков.

*Основные направления помощи.* Особую сложность для проведения коррекционной работы вызывают те случаи, когда подросток выбирает для подражания негативный опыт поведения реального человека из близкого социального окружения. Это может быть взрослый или сверстник с пристрастиями к алкоголю, с криминальным прошлым. Как правило, подросток привлекает в компанию своих друзей, красочно описывая все прелести своего общения с таким «другом». Под негативное влияние попадают не только дети из социально-проблемных семей, но и подростки из вполне благополучных семей.

Как правило, у подростков ещё нет стойкой нравственной позиции, и если родители не уделяют должного внимания её формированию, то эту нишу обязательно кто-то заполнит. Для отрицательного лидера главная задача — дискредитировать родителей и учебное заведение. Предупреждение вовлечения подростков в асоциальные группы и секты должно быть совместным делом всей общественности.

#### 6. *Нарушение поведения — реакция группирования со сверстниками.*

*Главные причины нарушений.* Стремление группировки со сверстниками весьма присуще для детей подросткового возраста. Это объясняется психологическими особенностями данной возрастной группы. Как правило, в группе появляется лидер, который может быть как позитивным, так и негативным.

*Формы проявления.*“ Для групп с асоциальным лидером свойственна активная противоправная и криминальная деятельность с вовлечением в свои ряды максимального количества членов. Подобная подростковая «организация» всячески стремится сделать свою деятельность привлекательной, внешне красивой, используя для этого яркую символику.

*Основные направления помощи.* Привлечь подростка к общественно приемлемым формам взаимодействия. Здесь огромные возможности кроются в создании различных подростковых клубов, кружков по интересам, общественных организаций.

*7.Нарушение поведения — реакция группирования со сверстниками.*

*Главные причины нарушений:* Возникает вследствие перенапряжения нервной системы в связи с чрезмерными физическими и интеллектуальными нагрузками. Особенно явными эти состояния становятся в период сессии, итоговых контрольных работ и, как правило, ими страдают дети, не равнодушные к результатам учёбы и имеющие дополнительные учебные нагрузки (музыка, иностранные языки, и т.д.). стимулами появления неврозов могут быть и разлады в семье, разводы, пьянство родителей.

*Формы проявления.* Симптомами появления невротических состояний является повышенная возбудимость, раздражительность, плаксивость, утомляемость ребёнка, вялость, сонливость, пассивность как в учебной так и во внеучебной деятельности. Проявлением неврозов может быть речевая патология (заикание, временная немота), нарушение сна, повышенная возбудимость, энурез.

*Основные направления помощи.* Выявление у ребёнка подобных признаков является сигналом для врачебного вмешательства.