

## КАК «ВЫЖИТЬ» С ПОДРОСТКОМ

### *Эти сложные подростки...*

Подростковый период – один из самых сложных в жизни человека. Это время ускоренного физического развития и полового созревания, характеризующееся важными изменениями в организме ребенка. Особенности этого периода являются интенсивность и неравномерность развития и роста органов и систем.



### *Играй, гормон!*

В первую очередь, начинается перестройка гормонального статуса. Идет созревание и начинается функционирование половых желез, деятельность которых находится под регулирующим воздействием гормонов гипофиза. «Гормональный взрыв» влияет на течение всех процессов в организме подростка.

Конечно, существуют индивидуальные темпы развития, но в среднем у девочек половое созревание начинается приблизительно с 11 лет и заканчивается к 16-18 годам; у мальчиков продолжается с 13 до 18-20 лет.

Прежде всего, появляются так называемые «вторичные половые признаки»: вырастают волосы на лобке и в подмышечных впадинах, у девочек развиваются молочные железы, у мальчиков увеличиваются размеры половых органов, «ломается» голос.

Признаком зрелости половых желез и их готовности к функционированию служит появление менструаций у девочек и поллюций у мальчиков.

*К сожалению, еще приходится сталкиваться с тем, что даже, несмотря на широкую рекламу средств индивидуальной гигиены, некоторые девочки оказываются неосведомленными и неподготовленными к этим изменениям своего организма. А о том, что такое поллюции, знают еще меньше. В результате, мальчик или девочка, впервые столкнувшись с этим, могут испытать серьезный стресс.*



### *Непропорциональные подростки*

Для подросткового периода характерны выраженные изменения костно-мышечной системы, идет быстрый рост с нарушением пропорций тела.

Сначала идет увеличение длины рук и ног, подростки становятся «голенастыми», позже начинает расти туловище.

Неравномерность роста отдельных частей тела вызывает временное нарушение координации движений — появляется неуклюжесть,

неповоротливость, угловатость. В результате они могут что-то сломать, разрушить. А поскольку такие явления иногда сопровождаются вспышками негативных эмоций подростка, то у родителей создается впечатление, что ребенок делает это «специально», «назло».

В период полового созревания происходит интенсивный рост сердца в длину, ширину, увеличивается объем его полостей. Часто наблюдается так называемое «юношеское сердце» или «сердце подростка», характеризующееся появлением шума при выслушивании.



Подростки могут испытывать неприятные ощущения в области сердца (боли, чувство давления, сердцебиение). Нередко происходит также повышение артериального давления («юношеская гипертония»), учащение пульса, может быть одышка, головная боль. Глубокие перестройки, происходящие в сердечно - сосудистой системе, повышают риск появления вегетососудистой дистонии.



*Часто от взрослых можно слышать жалобы на то, что подросток не может стоять прямо: постоянно стремится на что-нибудь опереться. Для подростков очень трудны ситуации вынужденной неподвижности.*

При длительном стоянии или продолжительном неподвижном сидении может появляться головокружение, неприятное ощущение в области сердца, живота, в ногах, потребность переменить положение. А при вынужденном длительном стоянии может развиться даже обморочное состояние.

Обмороки могут вызываться также нахождением в душных помещениях или слишком интенсивными физическими нагрузками, т.к. бурно растущий организм очень чувствителен к недостатку кислорода.

Изменения, происходящие в организме, и прежде всего увеличение роста и массы тела, часто приводит к заметному возрастанию количества суточной потребности в пище. Количество и качество поглощаемой пищи должно соответствовать потребностям подростка с учетом его телосложения и двигательной активности.

Особое внимание следует уделять тем подросткам, которые имеют избыточный вес. Это бывает связано с гормональными нарушениями, но чаще всего они вторичны, а первично — нарушение пищевого поведения.

*Родители, и особенно бабушки, одной из главных своих задач считают «накормить ребенка любой ценой», и подросток привыкает много есть. А затраты при этом на двигательную активность снижены.*

*Прыщи, акне и прочие неприятности*



Становление эндокринной системы сказывается на внешнем виде и функции кожи и ее производных. Кожа и волосы становятся жирными, повышается потливость, на лице появляется угревая сыпь.

Угревая болезнь (акне) – заболевание, при котором поражаются сальные железы и волосяные фолликулы и связанное с избыточной выработкой и изменением состава кожного сала, активацией микробной флоры и развитием воспаления.

*Акне для подростков - это не просто косметический недостаток. В период формирования личности это заболевание может вести к снижению самооценки, нарушению психоэмоционального состояния.*

В большинстве случаев бывает достаточно обычных гигиенических мер и использование соответствующих косметических средств по уходу за кожей. Но, если воспаление длительное, кожа чувствительная или подросток использует агрессивные меры (выдавливает, прижигает) то, чтобы предупредить развитие дефектов кожи, лучше обратиться к дермато-косметологу.

### *Неспокойный подросток*



Гормональная перестройка оказывает свое влияние и на состояние вегетативной и центральной нервной системы. Идет нарушение равновесия процессов возбуждения и торможения, что приводит к бурным проявлениям и быстрой смене настроения.

Смех подростка легко переходит в слезы, состояние абсолютного счастья, резко обрываясь по незначительной причине, сменяется унынием и грустью. Даже небольшое раздражение способно перерасти в гнев

и вызвать приступ агрессии.

*В этот период реакция на словесную, устную информацию часто бывает замедленной или неадекватной. Вследствие чего появляются жалобы на непонимание подростками объяснений родителя или учителя, на то, что «всё им надо по сто раз повторять».*

Родителям следует помнить о физиологических особенностях подросткового периода и быть внимательными к своему ребенку, чтобы, с одной стороны, не искать проблему там, где ее нет (а это лишь естественное течение развития ребенка), с другой – не пропустить какую-то серьезную ситуацию, требующую коррекции, а не списывать всё на особенности «переходного возраста».

Не стоит забывать, что, несмотря на то, что мальчики физически сильнее девочек, они обладают большей чувствительностью к воздействию как физических, так и психических факторов.

## **Большие сложности маленьких взрослых...**

### *Как говорить с подростками об алкоголе, чтобы они услышали*



Один из самых распространённых страхов родителей подростков — это знакомство детей с алкоголем и другими психоактивными веществами. Первопричина любых зависимостей — психологические проблемы, а с ними может столкнуться абсолютно любая семья. К сожалению, часто родители, сами не желая, подталкивают детей к ошибкам и не замечают первых звоночков. Психологи уверены, что зависимость легче предупредить, чем вылечить, и безопасную базу лучше закладывать в детстве. Так как говорить с подростками, чтобы они вас действительно слышали и понимали?

По статистике, проблемы с психоактивными веществами (ПАВ) в России, например, возникают у 5–10% процентов населения. К сожалению, в эту ловушку могут попасть и подростки, начиная с 13–14 лет. Как же так? К сожалению, стараясь уберечь ребёнка от необдуманных действий, мы сами допускаем ошибки, которые подталкивают его к протестному поведению.

Давайте сначала разберёмся с тем, как делать не надо, а потом перейдём к действенным методам профилактики.

#### **Ошибочные стратегии:**

- **«Станешь непонятно кем!»**

К сожалению, когда мы говорим: «Не пей, не кури, не пробуй опасное», ребёнок слышит подсказки, что ему делать в сложных ситуациях. Получается, мы сами указываем дорогу.



- **«Будешь как отец/дед/дядя Вася!»**

Если проблемы с ПАВ есть у кого-то из близких, нужно быть особенно осторожным в высказываниях. Не стоит программировать ребенка на повторение такой судьбы. К тому же, поругавшись с вами, ребёнок может назло повести себя как человек, на которого вы просите не быть похожим.

- **Удерживать от контакта с «плохими» ребятами.**

Контролировать, проверять соцсети и переписку, не отпускать гулять.

Допуская эти две ошибки, мы разрушаем доверие. Жёсткий контроль вызывает протест, а обилие запретов превращает наши слова в бессмысленный шумовой фон. Подростковый возраст — время, когда социум становится важнее семьи. Это пугает родителей, но это нужно принять.

- **Игнорировать проблему.**

Часто родители до последнего не верят, что такие проблемы могут быть у их детей. Доверие — это важно, но смотреть на ситуацию сквозь розовые очки не стоит.

- ***Ставить ультиматумы, угрожать.***

Вероятность того, что подросток послушает друзей, а не родителей, очень высока. Не стоит заниматься противопоставлениями и ставить его перед выбором.

- ***Сравнивать с другими.***

Так мы обесцениваем личность ребёнка. А низкая самооценка только подталкивает к употреблению чего-то, придающего уверенность.

*Нужно учитывать ещё один фактор риска — наличие травматического опыта:*

- психологическое/физическое/сексуальное насилие.
- потеря близкого человека.
- трудный развод родителей.
- тяжёлая болезнь и др.

***Важно понимать, что психоактивные вещества — это не только вред, но и универсальное, гарантированное удовольствие.*** Этакая заплатка, которой можно залатать любую дыру. Что бы ни случилось, уход от проблемы гарантирован. Да, причины, по которым люди теряют контроль над собой, разные, но решение — одно.

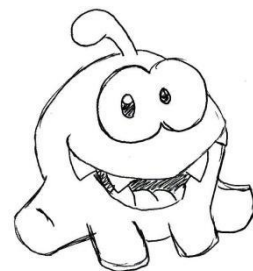
Неуверенность в себе, проблемы с родителями, неразделённая любовь, трудности в учёбе, страхи, сомнения — любую проблему можно ***замаскировать*** ПАВ.

Замаскировать, но ***не решить.*** Поэтому ***профилактика зависимостей — это не нравоучения, а умение видеть и слышать психологическое состояние ребенка.*** Чем раньше родители задумаются об этом, тем меньше вероятность того, что эта проблема коснется их семьи.

### **Формула профилактики**

- ***Надежная привязанность.***

Семья через привязанность передает ребенку ценности, правила жизни, стратегии поведения, учит ценить себя и бережно относиться к здоровью. Наличие привязанности можно узнать по взаимному уважению и наличию диалога. Если надежная привязанность есть, то подросток в сложной ситуации скорее обратится к семье, а не к друзьям. Или к сомнительным веществам.



- ***Внимание к потребностям подростка.***

Насколько уважительно в семье относятся к стремлениям ребенка и его склонностям? Есть ли у него планы на будущее? Помогают ли взрослые развивать таланты, отмечают ли успехи?

- ***Поддержка самостоятельности.***

Речь не об обязанностях, а о личных стремлениях проявить инициативу в том, что важно для самого подростка. Может ли он сам выбрать секцию по душе? Планировать свободное время?

- ***Поддержка сепарации.***

Важно понимать, что сепарация неизбежна. Чем крепче мы держим детей, тем сильнее может быть протест. Задача подростков — стать самостоятельными, а задача родителей — перестать жить их жизнью.

- ***Личный пример.***

Если в семье разгульные застолья — обычное дело, то как можно ждать другого от ребёнка? Важно показать, что есть другие способы общаться, справляться с усталостью и раздражением.

### **А теперь приступим к диагностике!**

Где тонко, там и рвётся. Чтобы обнаружить слабые места, честно ответьте себе на вопросы о ребёнке:

- Уважаются ли его границы в семье, и уважает ли он границы других?
- Понимает ли он свои чувства и может ли о них сказать?
- О каких чувствах говорить сложно?
- Использует ли пассивную агрессию и манипуляции в отношениях?
- Может ли просить о помощи и помощь получать?
- Как обращается со злостью и раздражением?
- Есть ли у него друзья?
- Умеет ли ваш ребенок проявить вежливый интерес симпатичной особе, завязать знакомство?

### **Практические упражнения**

1. Чтобы понять, насколько эффективно вы общаетесь с ребёнком, подумайте, какие стратегии вы используете. Обсуждаете ли сложные темы? Как вы это делаете?
2. Запишите фразы, которые вы чаще всего повторяете, общаясь с ребенком (можно спросить у членов семьи и у самого ребенка). Какие послания они несут? Иногда мы хотим сказать одно, но люди слышат совершенно другое. Подумайте, не ранят ли ваши слова, не вызывают ли они желание сделать всё наоборот?

**Как говорить о ПАВ, чтобы нас услышали?**

Говорить нужно честно. Все знают, что алкоголь расслабляет и придаёт уверенности, потому если мы будем говорить только о вреде, это будет лицемерием. Лучше рассказать о своём неудачном подростковом опыте, о том, как потом было плохо и стыдно.



Говоря о наркотиках, важно признавать, что их принимают для удовольствия, но ценой этого удовольствия может стать жизнь.

Многие подростки верят, что лёгкие наркотики помогают сдать экзамены и не вызывают привыкания; считают, что курить и выпивать — круто; уверены, что кальяны и вейпы — безвредны. Но это не так.

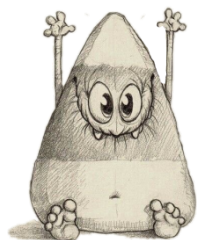
***Развенчивайте мифы, но старайтесь не сводить разговор к нравоучениям.***

### **Как помочь агрессивному ребёнку?**

Как вы думаете, почему дети дерутся, кусаются, толкаются, а иногда, в ответ на какое-либо, даже доброжелательное, обращение, взрываются и бушуют? Причин такого поведения может быть много.

Но часто дети поступают так потому, что не знают, как поступить иначе.

Их поведенческий репертуар довольно скуден и, если мы предоставим им возможность выбора способов поведения, дети с удовольствием откликнутся на предложение. Предоставление выбора способа взаимодействия особенно актуально, когда речь идет об агрессивных детях. Работа с данной категорией детей должна проводиться в 3-х направлениях:



#### **1. Работа с гневом.**

Обучение агрессивных детей приемлемым способам выражения гнева.

#### **2. Обучение детей навыкам распознавания и контроля,**

умению владеть собой в ситуациях, провоцирующих

вспышки гнева.

#### **3. Формирование способности к эмпатии,**

доверию, сочувствию, сопереживанию.

В основном это работа психолога в ходе индивидуальной психологической консультации. Но кое-какие рекомендации можно принять к сведению.

#### ***Работа с гневом***

Человек, постоянно подавляющий свой гнев, более подвержен риску психосоматических расстройств. Именно поэтому от гнева необходимо освободиться. Конечно, это не означает, что всем

дозволено драться и кусаться. Просто мы должны научиться сами и научить детей выражать гнев приемлемыми, неразрушительными способами.

Поскольку чувство гнева чаще всего возникает в результате ограничения свободы, то в момент наивысшего “накала страстей” необходимо разрешить ребенку сделать что-то, что, может быть, обычно и не приветствуется нами. Причем тут многое зависит от того, в какой форме – словесной или физической – выражает ребенок свой гнев.



Например, в ситуации, когда ребенок рассердился на сверстника, и обзывает его, можно вместе с ним **нарисовать обидчика**, изобразить его в том виде и в той ситуации, в которой хочется “оскорбленному”. Можно позволить ребенку подписать рисунок так, как он хочет. Безусловно, подобная работа должна проводиться один на один с ребенком, вне поля зрения соперника. Этот метод работы со словесной агрессией рекомендует В. Оклендер в своей книге “Окна в мир ребенка”.

Как показывает практика, не высказав всего, что накопилось в душе и на языке, ребенок не успокоится. Скорее всего, он будет выкрикивать оскорбления в лицо своему “врагу”, провоцируя его на ответную брань, привлекая все новых и новых “зрителей”. В результате конфликт двоих детей перерастет в общегрупповой или даже в жестокую драку.

Еще один способ помочь детям легально выразить вербальную агрессию – поиграть с ними в игру “**Обзывалки**”. Опыт показывает, что у детей, получивших возможность выплеснуть негативные эмоции, а вслед за этим услышавших что-то приятное о себе, уменьшается желание действовать агрессивно.

*Когда накаляется обстановка, можно заранее договориться называть друг друга разными необходимыми словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели).*



Каждое обращение должно начинаться со слов: “А ты ..., морковка!” Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительной пикировке обязательно следует сказать что-нибудь приятное, например: “А ты, (имя), солнышко!”

Также помочь детям доступным способом выразить гнев может так называемый “**Мешочек для криков**”: когда закипает гнев, можно подойти к “Мешочку для криков” и как

можно громче покричать в него. Таким образом, он “избавляется” от своего гнева.

*Однако далеко не всегда дети ограничиваются словесной реакцией на события. Очень часто импульсивные дети сначала пускают в ход кулаки, а уж потом придумывают обидные слова. В таких случаях нам также следует научить детей справляться со своей физической агрессией, **перенацеливать** их на безобидные физические действия.*

Видя, что дети распетушились и уже готовы вступить в бой, можно мгновенно отреагировать и организовать, к примеру, спортивные соревнования по бегу, прыжкам, метанию мячей.

Легкие мяч, которые ребенок может швырять в мишень; мягкие подушки, которые разгневанный ребенок может пинать, колотить; резиновые молотки, которыми можно со всей силы бить по стене и по полу; газеты, которые можно комкать и швырять, не боясь что-либо разбить и разрушить – все эти предметы могут способствовать снижению эмоционального и мышечного напряжения, если мы научим детей пользоваться ими в экстремальных ситуациях.



### **Занятие для специалистов с элементами тренинга «У нас все под контролем».**

Программа разработана с учетом индивидуально-психических свойств личности, предназначена для психологов и педагогов.

**Цель программы:** знакомство с понятиями агрессии, формами агрессивных реакций и способами преодоления агрессии в разных жизненных ситуациях.

#### **Задачи программы:**

1. Формирование представления об агрессии, агрессивном поведении, причинах подобных действий.
2. Обучить конструктивным способам разрешения конфликта.
3. Научить элементарным способам саморегуляции.
4. Научить способам разрядки агрессии.

#### **Методы работы:**

1. Беседы.
2. Упражнения, направленные на устранения агрессивных реакций.

#### **Организация:**

Количество участников от 8 до 10 человек (четное количество).

Возраст членов группы от 12 до 14 лет.

Желательна группа смешанного состава по полу.

#### **Ход занятий.**

## Занятие №1

Знакомство с участниками, разбор определения агрессии, формы и виды агрессии.

Упражнение на знакомство «Презентации».

**Цель:** знакомство, снятие первичного напряжения.

**Время:** 15 минут.

Педагог-психолог: Здравствуйте! Прежде чем начать нашу с вами работу, давайте познакомимся. Для этого я вас попрошу поделиться по парам. Задача каждого из вас – представить вашу пару. Для этого для каждой пары будут предоставлены вопросы, на которые надо ответить и время 6 минут (3 минуты на каждого). После того, как каждый из вас получит информацию о своей паре, вы должны будете представить его перед всей группой.

Вопросы для каждой пары:

1. Имя, фамилия.
2. Возраст.
3. Кем ты хочешь стать?
4. Какое у тебя хобби?
5. О чем ты мечтаешь?
6. Что тебе нравится в себе?
7. Какое твое любимое занятие?

По истечении времени все участники возвращаются в круг. Партнер из пары должен презентовать для группы своего партнера.

Важно наблюдать, как ребята друг друга представляют, какое настроение и эмоции у каждого из члена группы.

### **Беседа «Что такое агрессия? Причины агрессии»**

Педагог-психолог: Прежде чем мы приступим к нашей беседе, я хочу предложить вам поиграть в игру «Ассоциации». Ребята, кто знает, что такое ассоциация?

Ответы ребят.

Педагог-психолог: Верно, это первое слово, которое приходит к нам в голову. Итак, давайте поиграем в игру «Ассоциации».

### **Игра «Ассоциации».**

**Цель:** начать беседу.

**Инструкция:** первый человек начинает, произносит слово, следующий не задумываясь продолжает ассоциацию первого участника, третий участник отвечает на ассоциацию второго участника и т.д.

В контексте тренинга на тему «Агрессия» педагог-психолог начинает со слова «агрессия» и слушает, как ребята продолжают данное слово в своих ассоциациях. Допускается два круга таких ассоциаций. После проведения – обсуждение.

## Обсуждение «Что такое агрессия?»

Педагог-психолог: Слово «агрессия» произошло от латинского «agressio», что означает «нападение», «приступ». С точки зрения психологии, под агрессией понимается сильная активность, стремление к самоутверждению, акты враждебности, то есть действия, которые вредят другому лицу или объекту. Человеческая агрессивность есть поведенческая реакция, характеризующаяся проявлением силы в попытке нанести вред или ущерб личности или обществу. Каковы же причины агрессии?

Агрессия, как вы понимаете, не возникает на пустом месте.

1. Агрессия может быть ответом на издевательства, насмешки и оскорбления.

2. Проявлением соперничества среди своих ровесников.

3. Психологических трудностей у человека.

Давайте с вами разберем несколько случаев и подумаем вместе: это агрессивное поведение или нет.

Примеры ситуаций для обсуждения:

1. В классе появился мальчик, который носит очки. Одноклассникам показалось это смешным, они начали придумывать обидные прозвища, хихикать, когда мальчик заходит в класс, а на перемене часто играть в игру «кто толкнет сильнее, чтобы очки упали с лица». Это агрессия или просто игра?

2. В 9 классе появилась новенькая девочка Наташа. Большая часть класса решила показать ей, что здесь «она лишняя». Ребята начали демонстративно игнорировать попытки Наташи заговорить с кем-либо. Спустя время начали коверкать ее фамилию и придумывать неприятные клички для девочки, обращаясь к ней только таким, исковерканным образом. Классному руководителю надоела эта ситуация и она обратилась к коллеге за советом. Что мы можем посоветовать учителю?

Обсуждение.

## Занятие № 2.

### Практические упражнения по теме агрессии и злобы.

Педагог-психолог: Давайте с вами немного порисуем. Почему мы начинаем злиться? У каждого из нас бывают свои обиды, плохое настроение, грустные периоды в жизни. Давайте нарисуем свою злость.

### Упражнение «Рисунок злости»

**Цель:** профилактика агрессивного настроения, коррекция негативных чувств и эмоций.



**Инструкция:** Подросток должен ответить на такие вопросы как:

- 1 – где прячется эта злость в теле?
- 2 – какого цвета эта злость?
- 3 – какого размера злость?
- 4 – какой она температуры?

После ответа на эти вопросы подросток должен сделать глубокий вдох и резко, не задумываясь, нарисовать рисунок своей злости.

Дальше необходимо работать с образом, который лежит перед сказами у подростка. Для прорабатывания образа можно задавать следующие вопросы:

- 1 – Как долго эта злость сидит внутри?
- 2 – В какие моменты злость просыпается?
- 3 – Для чего она в твоей жизни?
- 4 – Как от нее избавиться?

После ответов на вопросы рисунок можно уничтожить: порвать, закопать, разрезать на мелкие кусочки.

Педагог-психолог: Давайте с вами изучим упражнения для саморегуляции. Саморегуляция – это самовосстановление после сложные внешних воздействий на наше внутреннее состояние.

#### **Упражнение «Дышим правильно»**

**Цель:** восстановление эмоционального состояния.

**Инструкция:** Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

1. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).
2. На следующие четыре счета задержите дыхание.
3. Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.
4. Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Педагог-психолог: Какие мы с вами молодцы. Я хочу с вами провести последнее упражнение, которое позволит нам с вами понять и почувствовать эмоции.

#### **Упражнение «Добрый, злой, плохой»**

**Цель:** помочь подросткам понять, что такое эмоция, как ее выразить и контролировать.

**Инструкция:** участники сидят по кругу, педагог-психолог указывает, какую эмоцию нужно изобразить.



Давайте закроем глаза и подумаем о том, что мы делаем что-то очень приятное: читаем книгу или играем в любимую игру. Покажите на лице вашу эмоцию во время этого процесса.

Представьте, что вы готовились всю ночь к контрольной, а пришли на занятие и поняли, что ничего не понимаете. Покажите, что вы чувствуете в этот момент.

А теперь представьте, что вы пришли домой, а тут вся квартира в гостях, которые пришли с огромными подарками без повода. Покажите, что вы будете испытывать.

Хорошо, а что вы будете чувствовать, когда большая машина проедет мимо вас и лужа обольет вашу новую одежду?

Представьте, что над вами очень обидно пошутил друг, как вы отреагируете?

Давайте представим: скоро лето, у вас появится три месяца свободного времени, на улице будет тепло, вы сможете больше времени уделять для своих занятий и хобби. Покажите, что вы испытываете?

Вопросы для обсуждения:

1 – Какую эмоцию было выразить легче, а какую сложнее?

2 – Насколько сложно было переключаться с негативной эмоции на позитивную?

3 – Какая эмоция вызвала больше всего чувств?

4 – Вы почувствовали, что можете контролировать переключение эмоции?

### Рефлексия

Педагог-психолог: Ребята, встаньте, пожалуйста, в круг. Мы с вами за два занятия познакомились с агрессией, причинами агрессии, научились саморегуляции. Давайте каждый из нас в этом круге поделится позитивными эмоциями, подчеркнет из наших занятий прекрасный опыт, который пригодится каждому из вас в жизни. Давайте каждый из вас улыбнется друг другу и пожелает большой удачи.

### Подростки и их сексуальная просвещенность

Рожденные в XXI веке дети наделены богатым набором ресурсов и возможностей. Развиваются они достаточно динамично осваивая новое и развивая имеющееся. Большая их часть достаточно свободно:

- Отсутствует барьер в общении со взрослыми взаимоотношениях не только в семейном социуме, но и в среде.

- Школьники защищают свои авторские проекты, демонстрируя высокий уровень компетентности в изученном ими вопросе.



- Дети занимаются волонтерством, что в очередной раз подтверждает простую истину – доброта спасет мир.

**В то же время какую-то часть детей можно отнести к противоположному полюсу, в котором имеет место быть:**

- курение, употребление алкоголя и наркотических веществ;
- детская преступность;
- раннее начало половой жизни с последующими абортами и полученными инфекциями.

Как же так получается? Безусловно, можно ответить: во все времена мир делился на плохое и хорошее, доброе и злое, созидательное и разрушающее.

В современном обществе, несмотря на его зрелость, какой-то процент занимают неблагополучные семьи, в которых аморальные действия родителей подталкивают их детей к тому опасному полюсу, откуда можно и не выбраться.

Уполномоченные органы выполняют определенный круг задач, но никакое их действие не сможет заменить то ценное и важное, что может дать ребенку семья.

Действительно, в благополучных семьях дети имеют огромное количество возможностей. Но возникает вопрос: **почему жертвами незрелых поступков становятся дети, родители которых порядочные люди?**

Если ответить обобщенно, то детям катастрофически не хватает регулярных разъяснительных разговоров с родителями.

**Дети очень много знают, но мало что понимают.**

Например, они начитались информации о «взрослых» отношениях. Можно еще добавить, что и насмотрелись – фильмы, видео и многое другое... Просветительских ресурсов в этом направлении намного больше, чем может себе представить родитель. Но один нюанс: эту тему взрослым изучать уже не интересно. Чего нельзя сказать о детях. Сначала старшие товарищи просветили, дали название незнакомым вещам. Потом интернет дополнил и перегрузил своим изобилием. Далее – природа начала о себе сигналить.

**Обратимся к ситуации, которую мы часто слышим в СМИ**

Влюбленные подростки, девочка 15-ти лет и мальчик 17-ти лет, неоднократно сбежали из дома, потому что их любовь не хотели признавать близкие. В очередной такой раз родители девочки написали заявление в милицию. После проведенного расследования было обнаружено, что подростки вступили во «взрослые» отношения, за что в недавнем времени юношу приговорили к трем годам лишения свободы.

Примирение сторон, признание девочки в том, что действия юноши не были насильственного характера и близкие отношения возникали по обоюдному согласию – все эти доводы не имеют силы перед законом.

На эмоциональном уровне у большинства людей включилось чувство сожаления и опасения за то, какие испытания пройдет мальчик, попав в колонию.

Но на уровне рациональном и конструктивном случившееся – это серьезный повод прозреть современным родителям и открыто говорить с детьми о том, какие модели поведения и действия несут за собой последствия.

**Важно объяснить детализировано и с точки зрения разных сторон:**

**1. Моральной.** В первую очередь важно делать акцент на чувстве ответственности. Для этого нужно уметь говорить в формате поступка: Какие намерения он реализует, если повлиять на чью-то жизнь или на собственную? Дают ли запреты на такие действия и почему?



**2. Эмоциональной.** Учитывать детей взвешивать плюсы и минусы при принятии решений. Осознавать свое эмоциональное состояние, а также учиться не поддаваться манипуляциям и шантажу. Полезно и просто это приводить на примерах из чужих ситуаций.

**3. Медицинской.** Дети должны быть широко информированы о том, какие последствия могут быть при раннем вступлении в половую жизнь:

аборт, наносящие урон здоровью и последующее бесплодие; инфекции, о которых подростки либо не подозревают, либо постесняются рассказать родителям. Соответственно, они запускаются и дают осложнения, так как дети не имеют ни собственных средств для лечения, ни понимания, что таковое необходимо.

**4. Правовой.** Общаясь с мамами и папами подростков, можно условно разделить их на два «лагеря» - родители девочек и родители мальчиков. Многие родители считают, что самое действующее средство – это объяснять девочкам о сохранении девственности. По их мнению, это должно срабатывать. Что касается родителей мальчиков, то с ними практически эти разговоры не проводятся. Некоторые используют весьма необычный прием – кладут в карманы презервативы либо в коротком разговоре упоминают о защищенном



сексе. А как же разговоры о том, что исключит риск ответа перед законом?

- Юноши должны знать о том, что секс с несовершеннолетней – это уголовная ответственность.

- Секс с совершеннолетней, но малознакомой – тоже может привести к ответственности, так как девушка из корыстных побуждений назовет это изнасилованием, своевременно сдав соответствующий анализ.

**В зоне риска могут быть как девочки, так и мальчики.**

**Но кто в ней окажется – это уже зависит от того, насколько взрослым удастся сориентировать своих собственных детей на пути к взрослой жизни.**

***И все-таки, как выжить...?***

**Три причины конфликтов родителей и подростков:**



**Одна из причин кроется в давлении общества и мифическом образе идеального родителя.**

У таких родителей дети обязательно должны быть удобными и послушными, иметь выдающиеся достижения, а также выполнять все чаяния и ожидания семьи. Если же ребенок не такой — а таких идеальных детей один на миллион, — у родителей начинается паника, они представляют, как весь мир начинает тыкать в них пальцами и кричать: «Ты плохая мать!» И если маленького ребенка можно заставить делать то, что удобно родителям, с подростком такой номер не пройдет. Если вы в ужасе перед отвержением социума начнете на него давить, он начнет сопротивляться вам с удвоенной силой.

**Вторая причина в том, что современные подростки отличаются от нашего поколения.**

Наши дети быстрее ориентируются в меняющемся мире, лучше разбираются в современных технологиях и более активно впитывают информацию своим свежим умом.

Но взрослые не понимают этого, а может, и боятся признать детей в чем-то умнее себя. Родители постоянно контролируют их, бесконечно напоминают об обязанностях и чересчур заботятся о безопасности — вместо того чтобы отдать подросткам ту ответственность, которая вполне им по силам.



В некоторых культурах подросток в 12–14 лет уже проходил инициацию и переходил в категорию взрослых людей. Не так давно шестнадцатилетние выходили замуж и командовали полками. С чего вы взяли, что нынешнее

поколение не может самостоятельно сложить учебники в портфель и убрать в своей же комнате?

**Третья причина — родители забыли, что когда-то были такими же подростками и постоянно проверяли на прочность этот мир, живущий по нормам и правилам.**



### *10 советов для родителей подростков:*

#### 1. Учиться самому

В подростковом возрасте дети начинают оценивать жизнь своих родителей. Подростки, особенно девочки, обсуждают поведение, поступки, внешний вид мам и пап, учителей, знакомых. И постоянно сравнивают. В какой-то момент результат этого сопоставления скажется на ваших отношениях с сыном или дочерью. Он может быть для вас как приятным, так и неприятным. Так что, если не хотите ударить в грязь лицом, начинайте готовиться к этой оценке как можно раньше: развивайте себя, учитесь, познавайте новое.

#### 2. Крепкое доверие, важное понимание



Главное в ваших взаимоотношениях с ребенком – взаимопонимание. Чтобы его установить, вы должны проявлять инициативу и не таить обид. Больше разговаривайте со своими детьми, рассказывайте о своей работе, обсуждайте с ними их дела, обыденные или учебные, знайте их интересы и заботы, друзей и учителей. Дети должны чувствовать, что вы их любите, что в любой ситуации они могут рассчитывать на ваш совет и помощь и не бояться насмешки или пренебрежения. *Стратегия родителей – сформировать у ребенка позицию уверенности: «все зависит от меня, во мне причина неудач или успехов. Я могу добиться многого и все изменить, если изменю себя».*

#### 3. Производите впечатление на ребенка

Что привлекает ребенка во взрослом?

**Сила** – это не про насилие, это про силу духа, волевое отношение к жизни и гибкое отношение к любой ситуации.

**Знание** – помните, как стойко отвечали на все вопросы своей 3-летке? Сейчас похожий период, только вопросы могут быть «взрослее» и жестче. Ваша задача – ответить на все вопросы стойко и спокойно.



**Ум и умения** - жизнь родителей, их привычки, взгляды оказывают гораздо большее влияние на ребенка, чем долгие нравоучительные беседы.

#### 4. Здоровье, здоровье и только здоровье

Научитесь сами и научите его основам знаний о своем организме, о способах сохранения и укрепления здоровья. Главное – научить организм справляться с нагрузками, прежде всего физическими, потому что они тренируют не только мышцы, но и все жизненно важные системы.

#### 5. А сколько времени ВЫ проводите с ребенком?



По данным социологических опросов, большинство взрослых в среднем посвящают детям не более 1,5 часа в неделю! И как сюда втиснуть разговоры по душам, походы в театр и на природу, чтение книг и другие общие дела? Конечно, это не вина, а беда большинства родителей, которые вынуждены проводить на работе весь день, чтобы наполнить бюджет семьи. Но дети не должны быть предоставлены сами себе. Хорошо, если есть бабушки и дедушки, способные взять на себя часть проблем воспитания. А если их нет? Обязательно подумайте, чем будет заниматься ваш ребенок в часы, свободные от учебы и приготовления уроков. Спортивные секции (не забудьте сами пообщаться с тренером) не просто займут время, а помогут укрепить здоровье и разовьют двигательные навыки и умения. В доме детского творчества можно научиться шить, строить самолеты, писать стихи. *Пусть у ребенка будет свобода выбора занятия, но он должен твердо знать: времени на безделье и скуку у него нет.*

#### 6. Общие выезды по общим интересам

Берегите здоровье ребенка и свое, научитесь вместе с ним заниматься спортом, выезжать на отдых, ходить в походы. Какой восторг испытывает ребенок от обычной сосиски, зажаренной на костре, от раскрошившегося кусочка черного хлеба, который нашелся в пакете после возвращения из леса, где вы вместе собирали грибы! А день, проведенный в гараже вместе с отцом за ремонтом автомобиля покажется мальчишке праздником более важным, чем катание в парке на самом «крутом» аттракционе. Только не пропустите момент, пока это ребенку интересно.



#### 7. Ответы на вопросы (см. пункт 3)

Желание взрослых избежать разговоров с детьми на некоторые темы приучает их к мысли, что эти темы запретны. Уклончивая или

искаженная информация вызывает у детей необоснованную тревогу. *Лучший вариант – дать простые и прямые ответы на вопросы детей.* Так что и самим родителям надо всесторонне развиваться – не только в области своей специальности, но и в области политики, искусства, общей культуры, чтобы быть для детей примером нравственности, носителем человеческих достоинств и ценностей.

### 8. Проблемы и семейный совет



Не оберегайте подростков излишне от семейных проблем, как психологических, так и материальных. Подростку необходимы положительные и отрицательные эмоции. Для успешного развития ребенка полезно изредка отказывать ему в чем-то, ограничивать его желания, тем самым подготавливая к преодолению подобных ситуаций в будущем. *Именно умение справляться с неприятностями помогает подростку сформироваться как личности.* Роль взрослого человека состоит, прежде всего, в том, чтобы помочь ребенку стать взрослым, то есть научить его противостоять действительности, а не убежать от нее. Отгораживая ребенка от реального мира, пусть даже с самыми благими намерениями, родители лишают его возможности приобрести жизненный опыт, найти свой путь.

*Никогда не лгите ребенку, даже если это продиктовано лучшими убеждениями и заботой о его спокойствии и благополучии.* Дети каким-то неведомым образом чувствуют ложь в любой форме. А тому, кто обманул раз-другой, доверия ждать уже не приходится.

### 9. «Ничего не помогает!»

*Если вы уже успели наделать ошибок в воспитании, вам будет труднее, чем в начале пути.* Но если в своем воспитаннике вы выявите хотя бы капельку хорошего и будете затем опираться на это хорошее в процессе воспитания, то получите ключ к его душе и достигнете хороших результатов.

Такие простые и емкие советы воспитателям можно встретить в старинных педагогических руководствах. Мудрые педагоги настойчиво ищут даже в плохо воспитанном человеке те положительные качества, опираясь на которые можно добиться устойчивых успехов в формировании всех других.

### 10. Очень важное «Прости меня»

Если вы поняли, что были не правы, пренебрегали мнением сына или дочери в каких-либо важных для них вопросах, *не бойтесь признаться в этом сначала себе, а потом и ребенку.*



И постарайтесь не повторять этой ошибки снова. Доверие потерять легко, а восстанавливать его долго и трудно.

### *Материалы для родителей и специалистов:*

#### *Книги для родителей подростка:*

#### **1. «Ваш беспокойный подросток» Роберт и Джин Байярд**



Лучшая книга для родителей, утративших взаимопонимание с ребенком. Ее авторы, семейные психотерапевты и родители пятерых детей Роберт и Джин Байярд, уверены в том, что задача родителей подростков — во что бы то ни стало сохранять равноправные отношения с детьми. Доверять им, принимать их такими, какие они есть, быть

искренними.

#### **2. «Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили» Адель Фабер, Элейн Мазлиш.**

В основе этой книги — мастер-классы, которые авторы проводили с родителями подростков. Участники тренинга обсуждают те ситуации взаимной «глухоты», которые прекрасно знакомы многим из нас.

#### **3. «Пока ваш подросток не свел вас с ума» Найджел Латта.**

Новозеландский психолог с 20-летним стажем и отец двоих сыновей Найджел Латта собрал самые трудные ситуации, с которыми сталкиваются родители подростков. Остросовременное руководство к действию, написанное легко и с прекрасным чувством юмора.



#### *Видеоматериалы для специалистов и родителей:*

1. Лекция клинического психолога в рамках проекта Московского института психоанализа об особенностях психики подростка: <https://www.youtube.com/watch?v=YUHOVTasXP8>.

2. Людмила Владимировна Петрановская — российский психолог, педагог и публицист, специалист по семейному устройству. На протяжении многих лет занималась психологическими проблемами усыновления, в 2012 году создала Институт развития семейного устройства — общественную организацию, обучающую будущих приёмных родителей. В 2002 году удостоена Премии Президента РФ в области образования.

Предлагаем Вам ознакомиться с интересными лекциями и интервью Людмилы Петрановской:



1. Лекция «Воспитание с видом на будущее»:

<https://www.youtube.com/watch?v=6zfSzFwLf6o>.

2. О воспитании подростка:

<https://www.youtube.com/watch?v=QaxiGhHJx0A>

3. Как воспитывать современных подростков:  
<https://www.youtube.com/watch?v=feahlyXxISo>

3. «Секреты» - это социально направленный ю-туб канал, в котором поднимают острые и важные вопросы. Предлагаем познакомиться с видео, в котором психолог задает интересные вопросы подросткам:

<https://www.youtube.com/watch?v=Eh3vuI2rt8I>