**Тема «Здоровье - это жизнь»**

[**Презентация "Здоровье - это жизнь"**](https://drive.google.com/file/d/1SyAUm-1tksVs8GR1ug7_0s43_nusMynp/view?usp=sharing)

[**Тема "Первая любовь в жизни вашего ребенка"**](http://www.school3soli.by/images/RODITELYAM/Rodit_universitet/documents/2_%D1%82%D0%B5%D0%BC%D1%8B/10_%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81_%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D0%BB%D1%8E%D0%B1%D0%BE%D0%B2%D1%8C_%D0%B2_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8_%D0%B2%D0%B0%D1%88%D0%B5%D0%B3%D0%BE_%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0.pdf)

Первая любовь в жизни вашего ребенка Особенности юношеской любви. Культура поведения влюбленных. Как помочь, а не навредить взрослеющему ребёнку. Ваш ребенок впервые влюбился. Эмоции через край. Что делать и как себя вести? Как помочь подростку пережить этот непростой период, не натворив глупостей? Какую тактику выбрать родителям, чтобы не потерять доверие сына или дочери? Расскажите о своем опыте Ребятам часто кажется, что родители слишком взрослые, чтобы понять их. Если вы узнали о влюбленности ребенка, в первую очередь расскажите ему о своей первой любви. Это поможет выстроить мостик доверия. Ребенок увидит, что вы растрогались, рассказывая о мальчике или девочке из старшего класса или вокалисте давно распавшейся группы, первым заставившем ваше сердце трепетать. Объясните ребенку, что первая любовь часто приходит не вовремя и ставит человека в тупик, однако это совершенно нормально. Возможно, вам непросто принять, что сын или дочь выросли и впервые влюбились. Но помните: влюбленность — важная веха на неровном пути взросления, а также признак того, что эмоции, как и тело, созревают. Специалист по воспитанию детей и психологии подростков Карл Пикхардт считает, что, хотя влюбленность ассоциируется обычно с поиском кого-то физически привлекательного, существует три различных типа страсти, каждый из которых дает свое представление о том человеке, каким вы в результате становитесь. — В качестве объекта любви может выступать человек, которым ребенок восхищается: тогда он становится, например, объектом для подражания. Он поможет подростку определить качества и способности, которые он ценит в людях и которыми хочет обладать. — Есть романтическая влюбленность в кого-то, кто привлекает ребенка, и так он определяет, с кем захочет встречаться, когда станет старше. — А можно влюбиться в знаменитость — певца, актера или видеоблогера. Какой бы ни была первая любовь, ребенок испытывает новые ощущения, и, несмотря на приятное волнение и восторг, справиться с ними ему нелегко. Скорее всего, у него появятся «бабочки в животе». Он будет мечтать, чтобы этот человек его заметил, станет одеваться, говорить и вести себя, как он или она. Влюбляясь, мы часто не видим человека таким, какой он есть на самом деле. Мы проецируем на него всевозможные способности, считаем его лучшим на Земле, замечая только, какой он красивый, умный, спортивный, артистичный или музыкальный. Мы ловим себя на том, что рисуем сердечки вокруг имени своего возлюбленного или возлюбленной, думаем о нем дни напролет. В этом нет ничего плохого до тех пор, пока наше увлечение не поглощает полностью наши мысли, заставляя нас грустить, делать то, что нам неприятно, или вести себя неприемлемо. Объясните ребенку, что эти переживания — своего рода генеральная репетиция, позволяющая испытать эмоции, необходимые позже, когда он повзрослеет и будет встречаться с кем-то. К сожалению, когда первая любовь проходит, кажется, что сердце разбито. Но скоро подросток придет в себя и даже сможет посмотреть на объект своей страсти непредвзято. Первая любовь полностью перевернет мир ребенка, объясните ему, о чем не стоит забывать. 1. Что такое влюбленность? Говоря простым языком, сначала нам кто-то нравится, а потом мы чувствуем нечто большее. Это не любовь, а влюбленность, и испытывать ее можно по отношению к разным людям: реальным (например, к одноклассникам) или недосягаемым (к знаменитостям). 2. Как себя вести. Часто первую влюбленность называют детской любовью, и на это есть свои причины: мы буквально как дети выпрыгиваем из кожи вон от восторга, который нас обуревает. В таком приподнятом состоянии, вызванном эмоциональными переживаниями, может возникнуть соблазн рассказать всем вокруг о своем увлечении. Объясните ребенку, что этого делать не стоит: влюбленный человек часто становится объектом дразнилок. Чтобы чувства ребенка не стали главной новостью в классе или темой сплетен в социальных сетях, пусть сохранит их при себе, поделившись только с самыми близкими. Точно так же попросите ребенка не дразнить друзей, если они говорят ему о своих любовных увлечениях. Важно уважать чувства любого, кто влюбился в нас, независимо от того, испытываете ли вы что-то подобное в ответ или нет. 3. Чего следует ожидать. Имейте в виду, что первая влюбленность вряд ли приведет к серьезным отношениям. Чаще всего она остается фантазией, безответным чувством, от которого возникает путаница в голове. Но это небольшая ступенька к будущему «я» ребенка. Находясь в сетях своей детской влюбленности, ребенок испытывает сильное смятение и грустит. Обычно такое состояние быстро проходит, если же нет, скажите ребенку, что он всегда может поделиться своими переживаниями с вами или другим близким взрослым, которому доверяет. 4.Как пережить боль предательство Часто подросток, которого отвергают, чью любовь высмеивают, чувствуют себя преданным. Обидеть могут друзья или сам объект любви. И пережить эту боль непросто. Вместе порассуждайте на тему, почему люди причиняют боль тем, кого любят? Объясните, что нет точного ответа на этот вопрос. Люди меняются и делают ошибки. Иногда те, кого мы любим, на поверку оказываются совсем не теми, за кого мы их принимали. Предательство означает, что по отношению к человеку намеренно совершили действие, которое его задело. Однако иногда ощущение, что тебя предали, возникает даже тогда, когда человек огорчил тебя, сам того не желая. Например, подруга может раскрыть какой-то ваш секрет просто для того, чтобы стать ближе новым друзьям. Когда человек принимает решение сделать или получить что-то, то его ничто не остановит. Сильные эмоции меняют людей, и они начинают вести себя по-другому в отношениях. Что делать? 1. Не прячьте свои чувства. Если ребенок не проговорит, что именно чувствует из-за предательства, то в будущем это может ему выйти боком. Например, он может перестать спать, перестать доверять другим и будет плохо чувствовать себя морально. Предательство — очень горькое чувство. Плакать, кричать и некоторое время думать о ситуации — это нормально. 2. Запишите чувства. Чтобы пережить предательство, нужно записать свои эмоции. Можно написать письмо обидчику, но не отправлять его. 3. Не нужно мстить. Желание отплатить предателю той же монетой — это нормально, но не стоит действовать опрометчиво. Потом мы часто сожалеем о том, что сказали и сделали от злости и обиды. 4. Обсудите с кем-нибудь. После обсуждения мысли встают на свои места и начинается процесс исцеления. 5. Простить и забыть? Отпускать обиды необходимо. Ребенку будет гораздо легче жить, если он простит своего обидчика. Это не значит смириться с его поступком и забыть об этом. Но прощение поможет контролировать ситуацию у себя в голове и жить дальше. Если ребенка долгое время переполняют ненависть и злоба, ему может стать от этого еще хуже. Объясните ребенку: если один человек предал его, это совсем не значит, что предателями окажутся и другие. Правила поведения для родителей. Если вы заметили, что ваш ребёнок влюбился, постарайтесь не наломать дров, как бы вы ни относились к этой ситуации. Запомните: его чувства сейчас важнее всего. Как правильно вести себя родителям, чтобы завоевать доверие и помочь своему взрослеющему чаду? Вот некоторые рекомендации: 1. Умейте выслушать. Если подросток решил довериться вам, рассказав о первой любви, будьте горды этой миссией и постарайтесь выполнить её с честью. Ни в коем случае не показывайте своего недовольства, даже если вам не понравился выбор сына или дочери. 2. Не допускайте грубостей и колкостей. Сколько родителей пытаются побольнее уколоть, узнав о влюблённости сына или дочери. «Нашла, в кого влюбиться, — он же хулиган и двоечник!», «Сколько у тебя в жизни таких Оль будет, нужна она тебе!» – это наиболее мягкие выражения, которые позволяют себе родители. После таких слов нечего и думать о доверии между матерью и ребёнком. Не позволяйте себе шуточек и насмешек — подросток всё воспринимает слишком остро. 3. Не преуменьшайте значения чувства. Это нам в 40 лет кажется, что школьная влюблённость — это ерунда и несерьёзно. Для ребёнка всё по- настоящему и сейчас. Обсудите с дочерью, в чём ей пойти на первое свидание, а мальчику посоветуйте, какой букет выбрать для возлюбленной. Подросток проникнется к вам доверием, и ему не придётся идти искать себе советчика на стороне. 4. Будьте на равных. Поговорите с дочкой о любви, как вы говорили бы с подружкой. Расскажите о своих влюблённостях, поделитесь впечатлениями, дайте разумный совет. Расспросите о предмете её симпатии. Не нужно в такой момент «включать маму», ведь влюблённому подростку необходим верный друг. А где найти друга лучше мамы? 5. Храните секрет. Если подросток вам доверился, ни в коем случае не нужно звонить всем родственникам и со смаком рассказывать, что «наш Ванечка влюбился!». Иначе в следующий раз ребёнок ни за что не расскажет вам свою тайну. 6. Не вмешивайтесь. Не нужно подслушивать, когда влюблённый сын болтает со своей девочкой уже целый час. Не стоит контролировать каждое действие и выспрашивать какие-то подробности. Родители должны понимать, что запретами ничего не добьёшься. Даже если вам не нравятся эти отношения, запрещать их и разлучать подростков вы не вправе. Чем больше запретов, тем сильнее у детей желание поиграть в Ромео и Джульетту. Главное, чтобы это не закончилось трагедией. Прежде чем что-то сделать, вспомните себя в подростковом возрасте, ваши метания, сомнения и первую любовь. Разрешите своему ребёнку испытать всё самостоятельно, а не смотреть на это с высоты ваших лет. Вашу поддержку и понимание он обязательно оценит. Ваша жизнь и жизнь детей в ваших руках!

[**Тема "Роль семьи в формировании репродуктивного здоровья юношей и девушек"**](http://www.school3soli.by/images/RODITELYAM/Rodit_universitet/documents/10%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81/10_%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81_3_%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0.pdf)

Роль семьи в формировании репродуктивного здоровья юношей и девушек. Период юношества - период между половым созреванием и принятием молодыми людьми обязанностей и ответственности взрослых, является одним из последних социально-культурных новшеств. Ранняя половая зрелость и более позднее вступление в брак способствовали тому, что юность стала считаться отдельным этапом жизни. Взрослая жизнь - это не только возрастной период, но и участие в труде и выполнение семейных обязанностей. Однако без надлежащей подготовки к взрослой жизни, в том числе семейной, или же в том случае, если сформировавшиеся позиции или модели поведения молодежи не могут быть адаптированы к изменяющимся социальным условиям, период юности может стать временем утраченных возможностей и повышенного, с медицинской точки зрения, риска. Репродуктивное здоровье сводится к способности человека продолжать род. При его нарушении возникает бесплодие, являющееся серьезной проблемой в современном обществе. Удельный вес бесплодных браком в мире достигает 15%. Если родители знают возможные его причины и своевременно принимают меры к их устранению, неприятностей можно избежать. Необходимо, насколько это возможно, оградить ребенка от действия болезнетворных факторов, которые могут вызвать нарушения репродуктивного здоровья (травмы, инфекции, яды, переохлаждение т.д). Следует своевременно, тщательно и в полном объеме лечить те заболевания, которые способны негативно повлиять на детородную функцию организма. Родители должны обучать детей правилам гигиены тела и следить за их соблюдением. Чем старше становится ребенок, тем больше внимания требуется уделять его сексуальному просвещению. Наряду с гигиеническими знаниями и знанием причин нарушения репродуктивного здоровья особое значение начинает приобретать информация о заболеваниях, передающих половым путем, наркомании и токсикомании, контрацепции и вреде абортов. Браки и половая жизнь до вступления в брак В большинстве регионов мира средний возраст вступления в брак повышается, и в настоящее время в подростковом возрасте в мире заключается браков меньше, чем 10 лет назад. В течение последних десятилетий резко активизировалась половая жизнь до вступления в брак, особенно в промышленно развитых странах (хотя в некоторых странах эта тенденция уже достигла своего пика и начала снижаться). В настоящее время в семейных отношениях происходят значительные изменения. В моделях семьи отмечаются значительные различия, и отсутствует какое-либо свидетельство того, что формируется единая форма семейных отношений. Во многих странах все более широкое распространение получает новый тип отношений - незарегистрированный брак. Однако идеальным считается зарегистрированный брак, при заключении которого супруги совместно решают вопрос о числе детей. Рискованное поведение подростков В период взросления подростки часто оказываются в ситуациях риска. Эти ситуации помогают им определить, способны ли они решать проблемы, с которыми соприкасаются. Подростки могут ошибочно считать свое поведение, особенно если оно аналогично поведению взрослых людей, как лишенное какого бы то ни было риска. Иногда подростки полагают, что самым простым способом достижения статуса взрослых для них являются сексуальные отношения, беременность и рождение детей. Однако раннее начало половой жизни и связанный с этим риск нежелательной беременности зачастую сочетается с другими рисками, такими как курение, потребление алкоголя и наркотиков, которые снижают способность людей принимать обоснованные решения, в результате чего их поведение становится еще более рискованным. В тех случаях, когда в результате раздоров в семье, социальных изменений, гражданских беспорядков или войн нарушены семейные связи или системы социального обеспечения, положение подростков становится еще хуже. Нищета, разлад в семье и неудовлетворенность родителей личной жизнью, различные чрезвычайные ситуации, влияющие на положение семьи, могут повысить риск того, что дети станут объектом сексуальной эксплуатации. Боязнь заражения ВИЧ/СПИДом привела к тому, что некоторые взрослые предпочитают иметь контакты с молодыми партнерами, надеясь, что они не являются инфицированными. Чаще всего объектами интереса и соблазна являются молодые девушки из бедных семей, которым предлагаются экономические и общественные блага в качестве платы за сексуальную связь. Модели ухаживания и подготовки к началу половых отношений могут быть нарушены лицами более старшего возраста, которые зачастую руководствуются только плотским чувством. Многие подростки вступают в первую половую связь со своими ровесниками. Некоторые девушки-подростки после первого полового контакта испытывают чувство разочарования, особенно если вскоре после этого отношения прерываются. Девушки, как правило, надеются, что связь будет постоянной и беспрерывной; а юноши зачастую испытывают другие чувства. Сформировавшаяся в сознании людей роль мужчин и женщин предусматривает доминирование мужчин. Мальчики и юноши ведут себя рискованно чаще, чем молодые женщины. Хотя риск, связанный с сексуальным и репродуктивным поведением, представляет опасность для обоих партнеров, женщины в значительно большей мере испытывают на себе его последствия. Опасность для здоровья подростков, вызванная половой жизнью Существует серьезная опасность для подростков в связи с ранним началом половой жизни. В последние десятилетия снизился возраст достижения девушками физической половой зрелости. В результате этого увеличился период, когда молодые люди сталкиваются с рисками, связанными с половой жизнью, включая: • раннюю беременность, которая подвергает матерей-подростков в отличие от женщин более старшего возраста, большему риску материнской заболеваемости и смертности, а также подвергает опасности здоровье их детей; • заражение инфекциями, передаваемыми половым путем (ИППП), в том числе ВИЧ/СПИДом. Инфекциям, передаваемым половым путем, чаще всего подвержены молодые люди в возрасте от 15 до 24 лет. На этот возраст приходится также половина всех новых случаев инфицирования ВИЧ. Молодые женщины наиболее уязвимы в отношении ИППП. Опасность, связанная с ИППП и ВИЧ-инфекцией, возрастает из-за низкого статуса молодых женщин в обществе. Это зачастую приводит к тому, что их принуждают к половой жизни, и они не в состоянии убедить старшего по возрасту полового партнера пользоваться презервативами. Риск, связанный с ИППП, особенно велик: • для молодых людей, которые начали половую жизнь в раннем возрасте, поскольку в этом случае более вероятно, что они будут менять половых партнеров; • для миллионов подростков, живущих и работающих на улице, для которых секс стал источником средств к существованию; • для замужних женщин, мужья которых вступают во внебрачные половые связи. Подростковая беременность: желанная или нежеланная Рождение детей у подростков, как в браке, так и вне брака, зачастую является незапланированным. Высокому уровню не планируемых беременностей способствует целых ряд факторов. К ним относятся: • нежелательный секс (изнасилования и сексуальные домогательства). • двойной стандарт. Общество часто сурово осуждает за половое поведение, не соответствующее сложившимся в обществе представлениям, молодых женщин, но не молодых мужчин. • отсутствие информации и доступа к услугам в области планирования семьи. • неэффективное использование противозачаточных средств. Это может быть результатом использования ограниченного числа методов контрацепции или неадекватной информации о них. Хотя в последние годы в программах охраны репродуктивного здоровья все больше внимания уделяется потребностям подростков, по- прежнему остается множество барьеров, которые препятствуют молодым людям иметь доступ к необходимым для них информации и услугам для предупреждения нежелательной беременности и ИППП. Взрослые должны помочь подросткам осознать предстоящие родительские функции и выработать у наших детей ответственность за собственное здоровье. Подростки должны понять необратимый характер многих патологических изменений в организме, особенно в половой системе, которые в дальнейшем могут помешать их будущему материнству и отцовству. 10 советов психолога родителям для обсуждения с подростками вопросов психосексуальных отношений 1. Выбирайте подходящие моменты для обсуждения Сексолог Дебра Хеффнер в своей книге «От первых свиданий до взрослой жизни» пишет, что не нужно устраивать с ребенком один «большой разговор» про секс. Обсуждайте с ним эту тему шаг за шагом, выбирая подходящие моменты, — примерно так, как вы обсуждаете хорошие манеры, оказавшись за столом. Поводом для разговора может послужить и прочитанная книга, и любимая песня, и подготовка к уроку биологии. Например, увидев эротический эпизод в фильме, вы можете поговорить о том, что сексом занимаются не только для рождения детей, а первая влюбленность вашего подростка — повод обсудить контрацепцию. Не стремитесь выглядеть идеальным — вы имеете право чувствовать дискомфорт или чего-то не знать. В таком случае Дебра советует сказать что- то вроде: «Признаюсь, мне неловко разговаривать с тобой на эту тему. Мои родители никогда не обсуждали со мной секс. Но это важно, и я хочу, чтобы мы могли говорить об этом откровенно». 2. Расскажите о половом созревании заранее Половое созревание девочек начинается с 8–9 лет, мальчиков — с 10– 11. Начните разговор об этом заранее, чтобы ребенок был психологически готов к физическим и эмоциональным изменениям, которые с ним произойдут. Желательно, чтобы дети имели представление о пубертате уже в 8 лет. Рассказывайте им не только об их собственном развитии, но и об изменениях, которые происходят с противоположным полом: мальчикам — о девочках, а девочкам — о мальчиках. 3. Называйте вещи своими именами Заменяя названия гениталий иносказаниями вроде «пирожков» и «краников», взрослые дают понять детям, что настоящие названия стыдные. Секс-педагог Юлия Ярмоленко пишет, что правильно называть половые органы важно по нескольким причинам: 1. Безопасность. Дети должны знать слова «влагалище», «яички», «мошонка», «анус», «промежность» и другие, чтобы иметь возможность рассказать о попытках насилия или о том, что кто-то прикасался к ним без их согласия. 2. Гигиена. Невозможно научить ребенка важным правилам интимной гигиены, избегая названий половых органов. 3. Здоровье. Если ребенок чувствует боль или дискомфорт, он должен уметь описать, что именно и где он ощущает. 4. Удовольствие и принятие своего тела. Если у ребенка есть внутренний запрет на собственную сексуальность, если он считает какие-то органы «грязными», у него могут возникнуть проблемы с наслаждением от поцелуев, объятий и секса во взрослой жизни. Ему также может быть сложно описать партнеру, какие действия ему нравятся, а какие нет. Чем раньше взрослые научат детей необходимым терминам, тем естественнее они будут их воспринимать и употреблять, когда это будет необходимо. 5. Не скрывайте, что секс — это удовольствие Дебра Хеффнер советует рассказать детям не только об опасностях, которые таит секс, но и о том, что он приносит радость, что оргазм — это очень приятно. Важно, чтобы подросток знал, что изучать и выражать свою сексуальность — нормально, что его тело может быть источником удовольствия. Но не забудьте подчеркнуть, что секс — это занятие для взрослых и что после полового созревания проходит еще 5–8 лет, прежде чем человек будет психологически готов к сексуальной жизни. 5. Поговорите о контрацепции В некоторых западных школах есть тренинги, где подростки вслух произносят при других слово «презерватив» и фразу «Давай воспользуемся презервативом», чтобы в нужный момент без смущения предложить партнеру предохраняться. Психолог Людмила Петрановская говорит, что важно убедить сына или дочь в том, что в предохранении нет ничего стыдного, это не признак недоверия к партнеру, а простая мера безопасности, которая убережет от нежелательной беременности и венерических заболеваний, ведь даже самый симпатичный человек может быть заражен и не знать об этом. 6. Покажите, где лежат презерватив Некоторые родители считают, что свободный доступ к контрацептивам подтолкнет детей к сексу. Дебра Хеффнер пишет, что родители должны четко дать понять, что не хотят, чтобы их сыновья и дочери занимались сексом в юном возрасте, однако подростки должны иметь возможность предохраняться, если половой контакт все-таки состоится. Если вашему ребенку 12–13 лет, покажите ему, где у вас в доме хранятся презервативы, и подчеркните, что при необходимости он может ими воспользоваться. Не забудьте сказать своим детям, что поддержите их в любом случае и что они всегда могут обратиться к вам, если подозревают, что беременны или у них заболевание, передающееся половым путем. 7. Обсудите время начала сексуальной жизни Если раньше секс до брака был табу, то сейчас, наоборот, групповое давление сверстников подталкивает подростка к сексу как можно раньше. Людмила Петрановская говорит, что важно убедить его, что никто не вправе диктовать ему, что норма, а что нет, распоряжаться его телом и настаивать на интимных отношениях. Что секс возможен только тогда, когда человек хочет этого сам, ведь это не просто механические действия, а ситуация, когда ты особенно уязвим и тебе легко сделать больно или неприятно. Поэтому решаться на секс нужно с тем, кому полностью доверяешь. Учите подростка прислушиваться к себе, задавать себе вопросы: "Я соглашаюсь на это, потому что хочу сам или потому что боюсь потерять своего партнера?", "А без секса наши отношения будут продолжаться?" 8. Расскажите о сексуальных домогательствах Беседы о неприкосновенности тела должны вестись родителями с самого детства. Но физические перемены в облике подростка могут привлечь к нему повышенное внимание, и это повод еще раз поговорить о сексуальных домогательствах. И маленькие дети, и подростки должны знать правило «Нет-уйди-расскажи»: скажи «нет» человеку, который предлагает тебе что-то нехорошее, немедленно уйди от него и расскажи об этом надежному взрослому. Скажите, что это правило касается всех, в том числе и хорошо знакомых людей (по статистике, большинство изнасилований совершают знакомые, друзья семьи и родственники жертвы). Расскажите, что для секса нужно согласие обеих сторон, а передумать и сказать «нет» можно в любой момент, даже если оба уже раздеты. На эту тему можно вместе посмотреть простой и остроумный видеоролик «Согласие. Просто как чай». 9. Не избегайте сложных тем Многие родители избегают непростых тем, связанных с сексом, например гомосексуальность или аборты. Но только вы надежный источник, из которого ребенок может узнать неискаженную, взвешенную информацию. Не отзывайтесь презрительно о людях иной ориентации, объясните, что порно сильно отличается от реальности, что мастурбация — это нормальный инструмент познания собственной сексуальности. 10. Дайте ребенку знать, что вам можно доверять и вы готовы спокойно и откровенно обсудить все, что его интересует. А главное, что вы всегда будете рядом, поддержите его в трудной ситуации и будете любить, несмотря ни на что. Памятка для родителей по вопросам половой неприкосновенности детей Уважаемые родители! Эта памятка предназначена для Вас, т.к. Вы - самый близкий для ребенка человек, который может помочь предотвратить насилие и посягательства на половую неприкосновенность детей и подростков. Избежать насилия можно, но для этого помогите ребенку усвоить «Правило пяти нельзя». «Правило пяти «нельзя» - Нельзя разговаривать с незнакомцами на улице и впускать их в дом. - Нельзя заходить с ними вместе в подъезд и лифт. - Нельзя садиться в чужую машину. - Нельзя принимать от незнакомых людей подарки и соглашаться на их предложение пойти к ним домой или еще куда-либо. - Нельзя задерживаться на улице одному, особенно с наступлением темноты. Научите ребенка всегда отвечать «Нет!» - Если ему предлагают зайти в гости или подвезти до дома, пусть даже это соседи. - Если за ним в школу или детский сад пришел посторонний, а родители не предупреждали его об этом заранее. - Если в отсутствие родителей пришел незнакомый (малознакомый) человек и просит впустить его в квартиру. - Если незнакомец угощает чем-нибудь с целью познакомиться и провести с тобой время. Как понять, что ребенок или подросток подвергался сексуальному насилию? - Вялость, апатия, пренебрежение к своему внешнему виду; - Постоянное чувство одиночества, бесполезности, грусти, общее снижение настроения; - Уход от контактов, изоляция от друзей и близких или поиск контакта с целью найти сочувствие и понимание; - Нарушение умственных процессов (мышления, восприятия, памяти, внимания), снижение качества выполняемой учебной работы; - Отсутствие целей и планов на будущее; - Чувство мотивированной или немотивированной тревожности, страха, отчаяния; - Пессимистическая оценка своих достижений; - Неуверенность в себе, снижение самооценки. -Проблемы со сном, кошмары, страх перед засыпанием. - Головные боли, боли в желудке, соматические симптомы. - Повышенная агрессивность и (или) высокая активность (гиперактивность). - Постоянная тревога по поводу возможной опасности или беспокойство по поводу безопасности любимых людей. - Признаки, связанные со здоровьем: повреждения генитальной, анальной областей, в том числе нарушение целостности девственной плевы; следы спермы на одежде, коже, в области половых органов, бедер; наличие заболевания, передающегося половым путем, недержание кала ("пачкание одежды"), энурез, беременность. - Нежелание общения и неучастие в играх и любимых занятиях. Перечисленные проблемы могут появиться в школе, дома либо в любой знакомой обстановке, когда ребенок или подросток видит или слышит о насилии. Поддержите ребенка или подростка в трудной ситуации. — Исцеление начинается с общения. Заботливый взрослый — самый лучший фактор, который поможет ребенку чувствовать себя в безопасности. — Разрешите ребенку рассказывать. Это помогает сказать о жестокости в их жизни взрослому, которому дети доверяют. — Дайте простое и ясное объяснение страшным происшествиям. Малыши чувствуют иначе, чем взрослые. Они не понимают истинных причин жестокости и часто обвиняют себя. — Формируйте самооценку детей. Дети, живущие в атмосфере насилия, нуждаются в ежедневном напоминании, что они любимы, умны и важны. — Обучайте альтернативе жестокости. Помогите детям решать проблемы и не играть в жестокие игры. — Решайте все проблемы без жестокости, проявляя уважение к детям. Педофилия в последнее время стала серьезной проблемой. Поэтому надо принять все меры, чтобы защитить хотя бы собственных детей. Как уберечь ребенка от беды? От педофила может пострадать как девочка, так и мальчик. Пол ребенка для него не имеет большого значения. Жертвой может стать любой ребенок, однако, есть дети, которые попадают в руки насильника чаще, чем другие. 1. Как ни странно, это послушные дети. У них, как правило, строгие родители, внушающие, что «старшие всегда правы», «ты еще мал, чтоб иметь свое мнение», «главное для тебя - слушаться взрослых». Таким детям педофил предлагает пойти с ним, они не могут ему отказать. 2. Доверчивые дети. Педофил может предложить вместе поискать убежавшего котенка, поиграть у него дома в новую компьютерную игру. 3. Замкнутые, заброшенные, одинокие ребята. Это не обязательно дети бомжей и пьяниц, просто их родители заняты зарабатыванием денег, и между ними нет теплых, откровенных отношений. За взрослым человеком, оказавшим такому ребенку внимание, он может пойти куда угодно. 4. Дети, стремящиеся казаться взрослыми. Девочка, которая красит губы, носит сережки, рано становится на каблуки; мальчик с дорогими часами или престижным мобильным телефоном скорее привлечет внимание педофила. Преступник воспринимает это как послание: хочу испытывать то же, что и взрослые. 5. Подростки, родители которых пуритански настроены. Вместо того, чтобы помочь ребенку справиться с пробудившейся сексуальностью, они осуждают и наказывают его. «Дядя», который поможет сбросить напряжение, становится «лучшим другом». 6.Дети, испытывающие интерес к «блатной» романтике. Бесконечные сериалы про бандитов наводят ребенка на мысль, что настоящие мужчины - это те, которые сидят в тюрьме. Такие ребята могут сами искать себе'' друзей из уголовного мира. Педофилия – страшное явление, но еще хуже, когда детей насилуют близкие родственники. Тогда жизнь превращается в настоящий кошмар. Подобные «семейные» преступления, как правило, растянуты во времени и раскрываются лишь тогда, когда дети решаются на крайние меры: пытаются покончить с собой, убегают из дома. Дети обычно скрывают эти страшные факты потому, что подсознательно считают себя виновными в происходящем. Совратитель уверяет, что тебя перестанут любить, если узнают о случившемся. Часто дети не могут самостоятельно найти выход из сложившейся ситуации. Что же делать в случаях, когда насилие происходит в семье? Прежде всего, надо помнить, что у ребенка есть права, которые защищаются законом! Любой ребенок может обратиться в милицию, Следственный комитет, прокуратуру, к Уполномоченному по правам ребенка. Это важно помнить родителям! Уважайте своего ребенка, не делайте сами и не позволяйте другим заставлять ребенка делать что-то против своей воли. Если Ваш ребенок говорит о нездоровом интересе к нему Вашего мужа (сожителя), прислушайтесь к его словам, поговорите с мужем (сожителем), не оставляйте ребенка один на один с ним. Если же отношения зашли слишком далеко, расстаньтесь с этим человеком, ведь нет ничего дороже счастья собственного ребенка. Если Вы заметили странность в поведении ребенка, поговорите с ним о том, что его беспокоит. В разговоре с мальчиком лучше участвовать отцу, без присутствия матери.

[**Тема "Как помочь старшекласснику обрести уверенность в себе?"**](http://www.school3soli.by/images/RODITELYAM/Rodit_universitet/documents/10%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81/10_%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81_4_%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0.pdf)

Как помочь старшекласснику обрести уверенность в себе? «Только прививая своему ребѐнку оптимистичный взгляд на мир, вы учите его понимать себя, открывать свой внутренний мир и мир вокруг» Дома и в школе подростков часто беспокоят негативные мысли: «никто не хочет со мной общаться», «я — неудачник», «остальные ребята выглядят такими счастливыми», «со мной что-то не так». В эмоциональном благополучии подростков ключевую роль играет самовосприятие. Если подросток видит себя в позитивном ключе, у него больше шансов наладить отношения со сверстниками и преуспеть в учебе, что в свою очередь сделает его еще более уверенным и счастливым. Как можно помочь ребенку укрепить самооценку и уверенность в себе? Вот простой способ: в разговорах давайте ему почувствовать себя понятым и услышанным. Для этого применяйте техники перефразирования и уточнения, которые часто используются детскими психологами и продвинутыми родителями: «Ты хочешь это?», «Ты имеешь в виду, что…», «Если я тебя правильно понял, ты…», «Интересно, расскажи об этом подробнее», «Что ты имел в виду, когда сказал…». Ребенок, растущий в окружении, где его слушают и пытаются понять, начинает делать то же самое. Самооценка человека держится на двух китах – убежденность, что меня любят и со мной все в порядке, и вера в собственную компетентность, в то, что я способен справляться с проблемами, даже если поначалу не знаю как. У вас две главные стратегии: проявлять свою любовь и дать возможность как можно чаще переживать опыт успеха. Это основа. Убеждайте ребенка, что все проблемы разрешимы, что с ним все в порядке, что каждый человек время от времени сталкивается с трудностями. И еще очень важно: развлекайтесь и больше смейтесь вместе. Это не так трудно, если немного поразмышлять и правильно организовать время. Многие родители, искренне любят детей, либо не считают нужным, либо не умеют проявлять свою любовь. А ведь проявление любви к ребенку способно неожиданным образом изменить то плохое его поведение, которое родителям до сих пор не удавалось изменить непосредственно. Счастливый и уверенный в себе ребенок редко ведет себя плохо. Очевидно, что именно ощущение того, что его любят, и создает чувство счастья, спокойствие и уверенность в себе. Улыбка и зрительный контакт. Этот простой канал передачи родительской любви часто используется не по назначению, когда ребенка заставляют смотреть в глаза родителю, раздраженно выражающему свое негодование. Открытая улыбка — самый простой способ сообщить ребенку, что его принимают, несмотря на многое, что родители хотели бы изменить в его поведении, что с ним все в порядке и что он может рассчитывать на родительское сочувствие, помощь и поддержку. Ласка и контактный комфорт. По мере взросления ребенок получает все меньше родительской ласки, но нуждается в ней не меньше, чем младшие дети. Особенно выражен ее дефицит у мальчиков (в первую очередь со стороны отцов), поскольку в обществе распространено ошибочное мнение, что это может избаловать мальчиков и помешать им стать мужественными. Для каждого возраста родители могут выбирать свои формы общения, обеспечивающие ребенку контактный комфорт, включая дружеское подбадривающее похлопывание по спине, взъерошивание волос, сочувствующее пожатие руки. Похвала и поддержка. Большинство родителей обращают внимание на неприемлемое для них поведение ребенка, а хорошее поведение считают нормой, не требующей оценки. В результате общение с ребенком сводится к упрекам, угрозам и обвинениям, теряется контакт и возможность влиять на поведение. В любом ребенке внимательный родитель найдет множество качеств, за которые его можно искренне похвалить. Слова любви. Ребенку необходимо время от времени слышать от родителя, что его любят и всегда будут любить, вне зависимости от его поведения или событий, которые будут происходить в его жизни. Ясное выражение родителями своих чувств словами создает атмосферу искренности и служит отличной моделью открытого поведения для ребенка. Предоставление свободы действий. По мере взросления, особенно в период подросткового кризиса, ребенок все больше нуждается в пространстве для принятия собственных решений. Без этого невозможно формирование ответственной, способной самостоятельно строить свою жизнь личности. Гиперопека построенная на замечаниях и упреках, приводит к инфантилизации, пассивности, снижению самооценки и тревожно- депрессивному эмоциональному фону. Предоставление свободы действий дает ребенку возможность почувствовать уважение к себе и значимость своего мнения, что укрепляет его уверенность в собственных силах. Безусловное внимание. Безусловным вниманием называется время, подаренное родителями своему ребенку, когда тот сам выбирает, чем заниматься. Его инициативы помогают развить лидерские навыки, а внимание родителей — укрепить внутрисемейные связи и чувство собственной значимости. Правила поведения с подростками: особенности переходного возраста. «Колючие», обидчивые, ранимые, дерзкие – это всѐ о них, о подростках. О тех, кто вступил в трудный переходный возраст. О тех, кто находится на пути от детства к взрослости. О тех, кому сложно понять и принять всѐ то, что с ними происходит. Что нужно знать о подростковом возрасте? Психологи уже давно отмечают тенденцию «омоложения» подросткового возраста. Дети теперь вступают в переходный период гораздо раньше, чем их родители, – в 10-11 лет. Также отмечено «продление» подросткового возраста до 18-19 лет, когда ребѐнок достигает совершеннолетия и отделяется от родителей не только психологически, но и материально, финансово. В границах подросткового возраста выделяют два этапа: младший подростковый возраст (10-12 лет) и старший подростковый возраст (начиная с 13 лет и до завершения переходного периода). 1. В младшем подростковом возрасте ребѐнок уже начинает ощущать свою взрослость, у него усиливается потребность в общении со сверстниками, его организм готовится к изменениям. 2. К 13-14 годам гормональная перестройка достигает своего пика. Ребѐнок становится раздражительным, обидчивым, у него часто меняется настроение. 3. Переходный период завершается вступлением ребѐнка во взрослую жизнь. У юношей и девушек стабилизируется эмоциональное состояние, появляются зрелые, взвешенные решения. Наступает время для полного отделения от родительской семьи. Сколько продлится подростковый возраст у вашего ребѐнка, точно неизвестно. Поскольку, созрев физически, подросток может ещѐ долгое время оставаться психологически не подготовленным к самостоятельной организации своей жизни. Почему этот период называется переходным? Потому что в развитии ребѐнка совершается переход от детства к взрослости. И главная задача для подростка – осознать себя и отделиться от родителей. Подростковый возраст – это испытание как для детей, так и для родителей. Почему сложно детям? • Они меняются внешне и внутренне. И, порой, им сложно принять эти изменения и контролировать их. • Хотят быть принятыми в обществе, чувствовать себя значимыми. Вместо этого могут встретить насмешки, агрессию со стороны сверстников или стать жертвой травли. • Ждут понимания от родителей и принятия всех их особенностей. Вместо этого сталкиваются с тотальным контролем, критикой и запретами. • Хотят самостоятельности и независимости, но не могут еѐ получить, поскольку ещѐ не несут полной ответственности за свои поступки. Почему сложно родителям? • Не знают, как вести себя с повзрослевшими детьми. • Привыкли быть авторитетом для своего ребѐнка. • Не готовы отпустить от себя сына или дочь. Особенности переходного периода У девочек Что происходит с девочками в подростковом возрасте: • ищут себя, свой стиль, экспериментируют с внешностью и одеждой, стремятся привлечь к себе внимание; • появляется интерес к мальчикам как к объектам противоположного пола, возникает первая влюблѐнность; • часто возникают перепады настроения: безудержное веселье сменяется глубокой тоской; • появляется повышенная тревожность, связанная со школьной успеваемостью, ответами у доски, отношениями с одноклассниками; • стремятся к самостоятельному разрешению проблем без помощи взрослых. У мальчиков Что происходит с мальчиками в подростковом возрасте: • становятся агрессивными, грубыми, злыми из-за повышенной выработки мужского гормона – тестостерона; • озабочены своей внешностью, • стремятся поразить окружающих смелыми поступками, склонны к позѐрству; • нередко демонстрируют протестное поведение: прогуливают уроки, сбегают из дома; • пробуют алкоголь, сигареты, курительные смеси; • стремятся принадлежать к «группе», быть еѐ частью. Ошибки родителей в воспитании Как мы уже говорили, родителям тоже непросто пережить период взросления их сына или дочери. Поэтому многие, часто неосознанно, своими фразами или действиями разрывают те нити любви и доверия, которые связывают их с ребѐнком. Что не рекомендуется делать родителям подростков: 1. Критиковать и запрещать общение ребѐнка с друзьями («Мне не нравится этот твой Вася, он и учится плохо, и одевается неряшливо. Я не хочу, чтобы ты с ним дружил»). 2. Высмеивать внешность и одежду («Ты зачем так накрасилась в школу? Выглядишь как клоун»). 3. Чрезмерно контролировать все сферы жизни ребѐнка («Кто тебе сейчас звонил? Ну-ка, быстро покажи мне телефон»). 4. Относиться как к маленькому ребѐнку («Тебе ещѐ рано знать об этом. Вот вырастешь, тогда и поговорим»). 5. Игнорировать переживания подростка («Что ты там опять рыдаешь в спальне? Иди лучше уроки делай»). 6. Сравнивать со сверстниками, одноклассниками, детьми знакомых («А вот Настя из вашего класса на одни пятерки учится и маме по дому помогает, а у тебя на уме только одни мальчики»). Как правильно вести себя родителям в этот непростой период Психология подростка такова, что он будет отстаивать своѐ мнение в любых ситуациях, даже если не прав. Поэтому старайтесь разговаривать с ребѐнком в спокойном тоне, не срываясь на крик и обвинения. Выслушайте его точку зрения и вместе с ним найдите подходящий вариант разрешения конфликта. Позиция родителей важна, нужно понять ребѐнка как себя самого в этот период. Задача – незаметно трансформировать отношения в дружеские. Поговорить по душам как друзья – единственно верный путь, и потихоньку искренне рассказывая о своѐм детстве, вы найдете обоюдный интерес к общению об этом периоде с переходом во взрослую жизнь. Задача – наладить внутреннюю связь, которую, я думаю, важно сохранить всем родителям: Чаще разговаривайте с ребѐнком обо всех изменениях, которые с ним происходят. Большинство родителей этого не делают, оставляя подростка один на один с его переживаниями. Затроньте темы первой влюбленности, начала половой жизни, употребления алкоголя и психотропных веществ. Объясните ему, что не всѐ, что пробуют или советуют попробовать друзья, безопасно и не принесѐт вреда. • Поддерживайте ребѐнка в любых начинаниях и увлечениях (кроме тех, которые могут нанести ему вред). Даже если они вам кажутся глупыми и несерьезными. Необязательно их разделять, главное – уважайте выбор ребѐнка. • Относитесь к подростку как к взрослому, пусть даже и не считайте его таковым. Дайте свободу в принятии решений, но пусть не забывает и об ответственности за свои поступки. • Перейдите из позиции «над» в позицию «рядом». Станьте для ребѐнка другом, старшим товарищем. • Ваш ребѐнок взрослеет и отдаляется от вас. Не пытайтесь остановить этот процесс запретами и чрезмерным контролем за его жизнью. • Обратите внимание на то, чем занимается ваш ребѐнок в социальных сетях. Не стоит читать его переписку – это дело личное. Но знать, в каких он состоит группах и сообществах и нет ли в них опасности, вы имеете полное право. • Частые конфликты с ребѐнком в большинстве случаев возникают из-за чрезмерного контроля и когда родители слишком активно начинают лезть в его жизнь. · Если все ваши разговоры с ребѐнком сводятся к обсуждению оценок в школе и критике за бардак в комнате и невымытую посуду, вы рискуете потерять доверительные отношения с сыном или дочерью. • Совместные прогулки, поездки, походы, разговоры по душам помогут наладить отношения с подростком гораздо быстрее, нежели нравоучительные беседы. • Да, вам могут не нравиться друзья вашего ребѐнка. Но критиковать или запрещать общаться с ними – не самый лучший выход из ситуации. Подросток воспримет это как очередное покушение на его независимость и самостоятельность в выборе приятелей. • Если подростковый возраст вашего ребѐнка протекает особенно тяжело, сын или дочь всѐ больше отдаляется от вас, ходит подавленный и часто плачет – обязательно обратитесь за помощью к психологу! Это могут быть признаки травли в школе, конфликтов со сверстниками, появления у подростка депрессивных и суицидальных мыслей. Запомните, дорогие родители: подростковый возраст вашего сына или дочери – не навсегда, рано или поздно он закончится. Постарайтесь сохранить хорошие, доверительные отношения с ребѐнком, не оттолкните его запретами и осуждением. Подростку очень нужна ваша любовь и поддержка, хотя он всеми силами пытается доказать обратное.