

## ПРОФИЛАКТИКА РИСКОВАННОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ



### *Десять подсказок родителям:*

#### *как понять поведение ваших подрастающих детей*

1. Рискованные поступки являются нормальной частью взросления подростков. С их помощью молодежь обычно определяет и развивает свою индивидуальность. Разумный риск является ценным опытом.
2. Разумное рискованное поведение, положительно влияющее на развитие молодежи, включает спортивные состязания, развитие художественных и созидательных способностей, добровольную деятельность, путешествия, школьные инициативы, поиск новых друзей, конструктивный вклад в семью или общество и другие. В любом из этих видов деятельности существует вероятность неудачи. Родители должны осознавать это и поддерживать своих детей в случае неудачи.
3. Негативное рискованное поведение, которое может быть опасным для молодежи, включает употребление спиртных напитков и наркотиков, курение, нарушение правил уличного движения, опасные сексуальные действия, беспорядочную еду, нанесение повреждений самому себе, уход из дома, воровство, участие в деятельности шайки и другие.
4. Неразумное рискованное поведение может проявиться как бунт или жест недовольства, направленный против родителей. Однако рискованные поступки, разумные или неразумные, просто являются частью усилий подростков в поисках своей идентичности путем самоопределения и отделения от других, включая родителей.
5. Иногда поведение молодежи бывает обманчивым. Подростки могут честно пытаться совершить поступок, связанный с разумным риском, который оборачивается опасными последствиями. Например, многие взрослеющие девочки не замечают ловушки, чрезмерно увлекаясь диетами, и неупорядоченная еда в некоторых случаях приводит к полному расстройству питания. Родителям следует быть хорошо информированными, чтобы помочь своим детям в этой борьбе.
6. К числустораживающих признаков опасного рискованного поведения молодежи принадлежат такие психологические проблемы, как длительная депрессия или тревога, выходящие за пределы типичной для подростков смены «настроений», проблемы в школе, вовлечение в противозаконные действия и целый ряд неразумных рискованных поступков. Например, курение, выпивка и нарушение правил уличного движения могут происходить в одно и то же время, равно как и нарушение питания и нанесение себе телесных повреждений или бегство из дома и воровство.

7. Поскольку молодежь испытывает потребность в рискованных поступках, родители должны помочь им научиться отличать разумный риск от неразумного. Разумные рискованные поступки важны не только сами по себе, они помогают предотвратить неразумные рискованные поступки.
8. Для объяснения своих неразумных рискованных поступков молодежь часто ссылается на примеры друзей и семью, включая родителей. Родители часто помалкивают о собственных рискованных поступках и экспериментах. Однако очень важно найти способы поделиться этой информацией с подростками, чтобы она служила им моделью поведения и чтобы они знали, как исправить ошибки. Это воодушевит их на более разумный выбор по сравнению с тем, который сделали родители в пору своей молодости.
9. Молодежь ищет у своих родителей совета и примера того, как оценить положительный и отрицательный исход рискованного поступка. Родителям необходимо помочь своим детям научиться оценивать риск и предвидеть последствия своего выбора, а при необходимости – направлять энергию подростков на разумную деятельность.
10. Родители должны постоянно обращать внимание и на собственное поведение. Подростки наблюдают и подражают им, даже не осознавая это.



### ***Рекомендации для родителей по предотвращению ухода детей из дома***

- ❖ Не допускайте, чтобы споры перерастали в словесные битвы. Большинство угроз, связанных с побегами, являются последним аргументом ребёнка в жарком споре с родителями. Поэтому старайтесь не спорить до такой степени, когда вы и ребёнок запугиваете друг друга.
- ❖ Никогда прямо или косвенно не предлагайте побег из дома как один из вариантов решения проблемы. Не провоцируйте ребёнка на побег из дома и не попрекайте его неспособностью жить вне семьи. Объясняйте, что хотите, чтобы он жил вместе с вами, потому что любите его, а не потому, что должны заботиться о нём.
- ❖ Всегда принимайте всерьёз любую угрозу ребёнка относительно побега из дома. В подавляющем большинстве ситуаций ребёнок, угрожающий убежать, не может покинуть свой дом. Просто он чувствует себя отвергнутым, или ему не совсем комфортно у себя дома. Угроза убежать, в сущности, выражает потребность в признании, любви и благожелательном отношении. Если не обращать внимания на такую угрозу, то подросток может не только почувствовать себя вдвойне отвергнутым, но и ощутить двойную решимость совершить побег или сделать что-то нехорошее. Поэтому никогда не высмеивайте, не от-

рицайте и всегда воспринимайте всерьёз угрозу побега. Немедленно сообщите ему спокойно и твёрдо, что не хотите этого побега, что это будет большим несчастьем для вас, и вы сделаете всё возможное, чтобы этого не случилось.

- ❖ Предложите ребёнку другие пути решения. Когда ребёнок откровенно высказывает угрозу побега, спросите, нет ли другого выхода из этой проблемы. Если у него нет альтернатив, нужно дать ему возможность побыть некоторое время отдельно от семьи, посетить какого-нибудь родственника.
- ❖ Без колебаний начинайте предпринимать меры, когда увидите, что побег произошёл. Часто родители думают, что пройдёт время и ребёнок остынет и вернётся. Эта тактика основана на благих намерениях, но всё же рискованна. Каждую минуту, когда ребёнок думает, что за него никто не беспокоится, его переполняют отрицательные эмоции. Некоторые добровольно возвращаются домой, но они подвергают себя большой опасности. Так что нужно сразу начинать действовать.
- ❖ Когда ребёнок вернётся домой, выразите свою любовь к нему и радость, что он вернулся. Убедите вашего ребёнка, что он нужен вам независимо от того, какие проблемы возникли в ваших отношениях.
- ❖ При любой возможности старайтесь избегать наказания ребёнка за побег из дома. Наиболее вероятно, что он будет чувствовать смущение оттого, что ему не удалось остаться самостоятельным, и сожаление, что вам пришлось переживать за него. Расценивайте такую обстановку как сигнал, что с вашей стороны необходимо больше уделять внимания ребёнку, и ищите подходы.



### ***Рекомендации родителям по успешной профилактике табакокурения среди детей и подростков***

Красочная реклама табачных изделий, большое количество курящих, доступность табачной продукции, – все эти и некоторые другие причины ставят проблему табакокурения достаточно остро. Будет ли профилактика табакокурения детей и подростков успешной, во многом зависит от семьи. Что же родителям нужно знать, в чем следует разобраться, чтобы ребенок не курил? Попробуем ответить на этот вопрос.

#### **Табакокурение – это проблема?**

Конечно, проблема, с этим никто не спорит! Но, как это ни странно звучит, не все родители считают, что курение – такая уж страшная проблема. «Мой ребенок курит? Это ужасно!.. Не смей курить!». Но это внешняя, так сказать, рефлекторная реакция. А на самом деле... «Покуривает – плохо, конечно, но, слава богу, не пьет и не колется. Курить пробуют

все, и мы пробовали, никто от этого не умер... Беседу, конечно, надо провести, поругать...». В действительности же, от нашего отношения очень многое зависит. Нам самим важно осознать, что табакокурение – серьезная проблема. Всем известно, что курить вредно, известно, почему вредно, но – посмотрите вокруг! – число курящих людей огромно. У вашего ребенка есть все шансы попасть в зависимость от табака. Причем эти шансы в десятки раз больше, чем стать запойным алкоголиком или наркоманом (то, чего так бояться все родители). Мы со всей серьезностью относимся к проблеме алкоголизма и наркомании, считаем, что профилактика в этой области необходима, и призываем серьезно отнестись к проблеме табакокурения.

### **Мы не курим**

Если мы хотим, чтобы ребенок не курил, тогда и сами не должны делать этого. Родители несут ответственность за детей, в частности, она предполагает осознанное отношение к своему поведению. Причем задумываться над тем, как мы себя ведем, следует еще до момента появления ребенка на свет. В идеале, ребенок с самого раннего возраста должен видеть, что его близкие не курят, а точнее, не должен наблюдать курение близких ни в каких ситуациях. Известно, что многие люди курят изредка, в некоторых случаях, например, когда сильно нервничают, очень расстроены, во время вечеринок. С детства ребенок берет за образец поведение значимых взрослых и с возрастом начинает вести себя по усвоенной модели. Если ребенок видит вас курящим и слышит, что курить нельзя, он скорее последует вашему примеру, чем прислушается к словам.

### **Уважение к некурящим**

В жизни часто бывает не так, как хотелось бы, и в число значимых для подростка взрослых входят курильщики. Как следует поступать в этом случае?

Во-первых, не надо прятаться и пытаться скрыть дурную привычку, все равно не получится, – обоняние у подростков острее, чем у взрослых. Это не даст желаемого эффекта, но вполне может подорвать доверие подростка к вам, а также подаст плохой пример: если куришь, то надо просто скрывать это от взрослых, и никаких проблем. В такой ситуации надо честно поговорить с подростком, признать наличие у себя пагубного пристрастия, а старшему подростку рассказать, как вы начали курить, объяснить, что хотели бы бросить и даже пробовали, но это оказалось очень сложной задачей. Таким откровенным признанием вы не подорвете свой авторитет, и ваши отношения станут более доверительными.

Во-вторых, курящий член семьи должен уважительно относиться к остальным, ни при каких обстоятельствах не позволять себе курить дома, в обществе некурящих, заставляя их дышать дымом. Не следует также разбрасывать по комнатам пачки сигарет, держать несколько пепельниц, тем более, заполненных окурками. Кроме того, курящий человек должен демонстрировать уважение к людям в обществе: не закуривать на улице при большом скоп-

лении народа, курить только в отведенных для этого местах, не бросать окурки, пустые пачки от сигарет и т.д. Такое поведение показывает подростку, что некурение – нормальное поведение человека, а курение накладывает определенные ограничения, и курильщики не хозяева положения.

Если вы решили бросить курить, это заслуживает всяческого уважения. Вы можете рассчитывать на поддержку близких, в том числе подростка. Конечно, нужно поделиться с ним своим решением, но не следует активно вовлекать его в этот процесс (особенно это касается младших подростков), так как такая ситуация может привлечь излишнее внимание к проблеме и спровоцировать интерес.

Если же вы курите и не считаете эту привычку такой уж дурной, вам нравится процесс курения, вы считаете, что это красиво и стильно, тогда вы не можете требовать от подростка соблюдать запрет на курение. Будьте последовательны в своих действиях и словах!

### **Правила для курильщиков**

В том случае, когда никто из домашних не курит, но у вас есть курящие друзья, в семье должны быть установлены правила, относящиеся к курению. Например, даже самым лучшим друзьям нельзя курить у вас.

### **Единая позиция семьи и социального окружения**

Вас волнует проблема подросткового курения? Поинтересуйтесь, что делает школа для профилактики табакокурения. Как обстоит с этим вопросом в секции или кружке, который посещает ваш ребенок? Если вам повезло и в школе и в спортивной школе (школе искусств) проводится профилактическая работа, узнайте, что именно делается там, какова концепция и программа этой работы, какие цели ставит перед собой педагогический и тренерский коллектив, проводя ее, и, самое главное, какое содействие вы можете оказать школе. Необходимое условие для успешного проведения работы по профилактике курения подростков – общность позиции семьи и всего социального окружения подростка. Если вы равнодушно относитесь к деятельности школы, секции, направленной на профилактику курения, вы можете спровоцировать аналогичную реакцию подростка. Поэтому ваша заинтересованность и поддержка повысят эффективность профилактической работы. Большую пользу приносит непосредственное включение родителей в организацию и проведение профилактических мероприятий.

### **Поговорите со своим ребенком**

Надо ли говорить с ребенком о курении? Когда начинать проводить беседы? О чем говорить? А может, лучше не говорить об этом вообще? Конечно же, беседовать с ребенком, подростком о курении нужно, но соблюдая при этом некоторые условия:

- ❖ разговор должен проходить в доверительной обстановке, обязательно на равных;
- ❖ нельзя доминировать в разговоре, навязывая свою точку зрения;

- ❖ нужно выяснить знания ребенка по проблеме и его отношение к ней, и на этой основе строить дальнейший разговор;
- ❖ таких бесед не должно быть слишком много, нельзя постоянно и по любому случаю говорить о вреде курения.

### Устранение причин курения

Для успешной профилактики курения необходимо знать, почему подростки начинают курить и постараться нейтрализовать причины. Посмотрим, что можно сделать для этого.

| причины                 | действия  |
|-------------------------|---|
| Из любопытства          | Постараться расширить круг интересов подростка, демонстрируя новые возможности, привлекательные и доступные ему.  |
| Чтобы казаться взрослее | Подростка может не удовлетворять статус в семье: он уже вырос, а к нему относятся, как к ребенку. Скорректируйте свое отношение – подросток должен иметь обязанности в семье, нести ответственность за их выполнение. Кроме этого он должен получить больше свобод, чем раньше.                     |
| Подражая моде           | Моду на курение во многом формирует реклама. В ней образ курящего человека весьма привлекателен. Обсудите с подростком рекламу, научите его критически относиться к получаемой извне информации. Расскажите, что во многих развитых странах курение не модно, а курящие имеют ограничения в правах. |
| За компанию             | Оградить ребенка от компаний, подающих нежелательный пример, нереально, зато вы можете научить его самостоятельному мышлению, приучить нести ответственность за свое поведение и не следовать за толпой.  |

Все то, что поможет подростку в этом возрасте избежать вовлечения в табакокурение, еще не раз пригодится ему в дальнейшем.

### Если ваш ребенок курит

Вы узнали, что ваш ребенок курит. Прежде всего, следует успокоиться, так как волнение или гнев никогда не помогают решать проблемы. В такой ситуации неэффективно прибегать к скандалу и наказаниям, это может озлобить подростка и подорвать доверительность в отношениях. Лучше спокойно обсудите с ним возникшую проблему, скажите, что это вас

беспокоит, вы огорчены создавшейся ситуацией. Вам следует подобрать литературу по проблеме курения, ознакомиться с ней самому (самой) и познакомить подростка. Нельзя запугивать ребенка или предоставлять ему недостоверную информацию. Четко заявите свою позицию относительно курения, не отвергая при этом самого ребенка и не отказывая ему в понимании и поддержке. Расскажите о возможностях преодоления вредной привычки. Вам надо набраться терпения, потому что избавление от курения требует времени.

**Фразы, которые не рекомендуется произносить в разговоре с подростком,  
и предполагаемая ответная реакция на них**

| фраза   | реакция  |
|---|--|
| «Ты еще мал курить!»  | «Отлично! Как только вырасту...Хотя я уже взрослый».                             |
| «Чтоб я не видел тебя с сигаретой!»                                   | «Нет проблем! Буду курить в более приятной компании».                            |
| «Курят только глупые люди».   | «Может твой дядя Петя и глупый, а я знаю много отличных ребят, и все они курят». |
| «Не смей курить!»   | «Не надо мне приказывать!»   |
| «Увижу с сигаретой – выгоню из дома!»                                 | «Какая ерунда! Любопытно на это посмотреть».                                     |
| «Сигарета – это яд. Капля никотина убивает лошадь».                   | «Это банально, к тому же я не лошадь».   |
| «Вот сейчас ты куришь, а потом начнешь пить и употреблять наркотики». | «А что, можно попробовать!»  |



**Рекомендации родителям:  
как сформировать положительные привычки  
у подростка.**

Уважаемые родители!

Нам с вами очень хотелось бы, чтобы у наших детей преобладали только положительные привычки. Но так в реальной жизни не бывает. Нужно помочь своим детям преодолеть плохие привычки. Для этого необходимо следовать определенным правилам:

1. Объясните своему ребенку, что положительная привычка – это капитал человека. Чем больше человек накопит положительных привычек, тем лучше он сможет устроить свою жизнь и жить на проценты с этого капитала.
2. Если вы хотите, чтобы у вашего ребенка появились положительные привычки, требуйте от него давать обязательства отказаться от старой привычки, идите с ним на пари, спорьте, вызывайте у него азарт отказаться от старого и дурного.
3. Заставляйте своего ребенка постоянно тренировать новую привычку, создавая для этого необходимые условия.
4. Провоцируйте своего ребенка к проявлению новой привычки, выражая на словах искусственное неверие в его силы.
5. Не напоминайте ему всякий раз о том, что он обладал или обладает дурными привычками.
6. Если хотите, чтобы дурные привычки ребенка были искоренены, вступайте с ним в гласное соревнование по их преодолению.
7. Учите своего ребенка бороться с порочной фразой: «Начинаю с понедельника новую жизнь».
8. Радуйтесь успехам своего ребенка в достижении цели.
9. Ненавязчиво демонстрируйте ему успехи других людей в борьбе с дурными привычками.
10. Помните! Взрослым бороться со своими пороками гораздо труднее!



**Алкоголизм и наркомания: «симптом семьи»**

**Гиперопека**

Чрезмерное внимание и контроль со стороны взрослых, навязывающих своё мнение по любому вопросу, диктующих каждый шаг. Ограждение от опасностей, культивирование осторожности.

**«Кумир семьи»** (высокая степень гиперопеки)



Ребёнка восхваляют, культивируя в нём чувство исключительности; освобождают его от всех тягот, выполняют все его прихоти, снимая ответственность за поступки.

### **Гипоопека**

Воспитание, характеризующееся недостаточным вниманием со стороны родителей, игнорированием целенаправленного воспитания. В крайнем выражении представлено воспитанием по следующему типу:

#### **«Золушка»**

Ребёнок, лишенный ласки и внимания со стороны старших. Его постоянно третируют, унижают, противопоставляют другим детям, лишают всех удовольствий.

#### **«Ежовые рукавицы»**

Систематическое избиение ребёнка, диктаторское отношение к нему, полное отсутствие тепла, сочувствия и поощрения.



### **Портрет ребёнка «группы риска»**

- ❖ Пониженная способность переносить трудности повседневной жизни.
- ❖ Стремление к новизне – «жизнь серая, ничего не происходит, я хочу жить ярко и красочно». Яркость и красочность – достигаются легко. Стоит только расширить горизонты сознания. Сначала «травка», потом – героин.
- ❖ Неприиспособленность к жизни, упрёки окружающих способствуют формированию скрытого комплекса неполноценности, внешне проявляющегося в защитно-психологической реакции, состоящей в демонстрации превосходства над окружающими.
- ❖ Внешняя доброжелательность, сочетающаяся со страхом перед устойчивыми эмоциональными контактами (боязнь любви, брака). На самом деле это действующее с детства «табу» на любовь окружающих.
- ❖ Стремление перенести ответственность за принятие решений на других, стремление обвинять других, зная при этом, что они невиновны.
- ❖ Завистливость.
- ❖ Тревожность.

*Все эти черты характера способствуют бегству от реальности – у кого в алкоголь, у кого в наркотики, у кого в психосоматические заболевания. Присмотритесь к себе, к своим детям! Попробуйте понять, не грозит ли вам эта беда.*

### **Вы невольно спровоцируете своих детей к употреблению алкоголя и наркотиков, если:**

- ❖ Говорите с детьми, не слушая их.
- ❖ Наказываете детей в присутствии других и никогда не хвалите их, чтобы подкрепить их хорошее поведение.
  - ❖ Всегда решаете проблемы ваших детей или принимаете решения за них.
  - ❖ Возложили ответственность за нравственное и духовное обучение детей на школу.
  - ❖ Никогда не сидите за совместной трапезой всей семьёй.
  - ❖ Никогда не организуете семейные поездки (еженедельно, ежемесячно или ежегодно), которых дети ждали бы с нетерпением, как семейной встречи.
  - ❖ Никогда не позволяете своим детям испытывать холод, усталость, разочарование.
  - ❖ Угрожаете детям таким образом: «Если ты когда-нибудь попробуешь алкоголь или наркотик, то я накажу тебя».
  - ❖ Ожидаете, что ваш ребёнок всегда будет учиться на «отлично» по всем предметом.
  - ❖ Всегда помогаете ему выпутываться из сложных ситуаций и не способствуете тому, чтобы он принимал ответственность на себя.
  - ❖ Не поощряете детей к выражению своих чувств (высказыванию своих эмоций), например, злости, грусти, страха.
  - ❖ Чрезмерно опекаете и не учите их значению слово «последствия».
  - ❖ Заставляете детей чувствовать, что их ошибки – это непоправимые грехи.
  - ❖ Никогда не доверяете своим детям.



### *Информация для родителей*

#### ***Как научить детей сопротивляться предложениям со стороны сверстников попробовать алкоголь или наркотики?***

1. Учите вашего ребенка иметь свою индивидуальность. Расскажите ему, что делает человека особенным и уникальным. Поговорите с ним о людях, которых он уважает, спросите, что, на его взгляд, делает их особенными, заслуживающими уважения. Попросите вашего ребенка

рассказать о собственных индивидуальных качествах, не забудьте напомнить ему те положительные и прекрасные качества, которые он может упустить.

2. Изучите с вашим ребенком значение слова «дружба». Попросите его составить список понятий, которыми он охарактеризовал бы друга, и другой список – о недруге. Пока ваш ребенок составляет эти списки, напишите свои собственные. Сравните, чей список более полный.
3. Объясните ребенку, что существуют предложения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом. Многие родители учат своих детей быть всегда вежливыми, почтительными и покладистыми. Несмотря на то, что в большинстве жизненных ситуаций такие черты характера являются позитивными, они не позволяют ребенку быть самим собой и развивать свою индивидуальность. Часто дети нуждаются в родительском разрешении, чтобы сказать «нет», когда на них оказывают давление. Объясните вашему ребенку, что в определенных ситуациях каждый имеет право высказать свое собственное мнение. Например, когда ровесники оказывают на него давление с целью заставить курить, принимать алкоголь или наркотики.
4. Изучайте особенности употребления алкоголя и наркотиков в молодежной среде. Существуют ситуации, в которых подросткам считается необходимым употребление алкоголя или наркотиков. Вы можете помочь вашему ребенку избежать этих неприятных ситуаций. Не разрешайте вашим детям ходить в гости к своим друзьям, когда их родителей нет дома, не допускайте, чтобы он становился членом «скрытых» компаний (то есть неконтролируемых взрослыми). Конечно, сомнительно, что два последних требования применимы к современным условиям. Однако, безусловно, родители должны следить за увлечениями своих детей и представлять, где и с кем они проводят свое время. И, конечно же, не следует допускать домашних (а равно и других) вечеринок в отсутствие взрослых, о чем иногда забывают родители, дети которых настойчиво требуют предоставить им самостоятельность.
5. Используйте пример сверстников. Существует множество ситуаций, когда позитивный пример ровесников оказывает существенное влияние на ребенка.

Родителям необходимо знать косвенные показатели и явные признаки, свидетельствующие об употреблении подростком психоактивных веществ для проведения профилактических и лечебных мероприятий с целью сохранения здоровья собственного ребенка.



### ***Чем еще вы можете помочь своему ребенку стать зрелой личностью***

В разговоре с подростком честно высказывайте свое мнение о наркотиках и наркомании, выразив свои собственные чувства в отношении этой проблемы. Заметьте, именно чувства, а не рассудочные и часто холодные суждения.

Начинайте обсуждать тему наркотиков, не дожидаясь первых признаков неблагополучного положения или возникновения, такой проблемы, так как может оказаться, что уже слишком поздно.

Вот перечень некоторых вопросов, которые следует обсудить в кругу семьи:

- 1) Почему некоторые люди принимают наркотики.
  - 2) Существует ли безопасный способ приема наркотиков.
  - 3) Причины злоупотребления наркотиками среди молодежи.
  - 4) Медицинские и социально-правовые последствия употребления наркотиков.
  - 5) Что необходимо предпринять, чтобы избежать втягивания в процесс употребления наркотиков.
  - 6) Как отказаться от употребления наркотика.
- ❖ Отвечайте на вопросы заинтересованно, размышляйте вслух, не опасаясь признать своих сомнений и даже непонимания тех или иных моментов.
  - ❖ Сделайте Ваш дом открытым и радушным для друзей вашего ребенка. Поддерживайте, а по возможности и участвуйте в их увлечениях (спорт, коллекционирование, творчество и т.п.).
  - ❖ Научите подростка ценить свою уникальность и неповторимость, делайте акцент на том, что в обществе ценятся и заслуживают всеобщего уважения именно чем-то непохожие на остальных, «выделяющиеся», особенные люди.
  - ❖ Объясните ребенку, что существуют предложения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом. Дайте ему понять, что в определенных ситуациях каждый имеет право высказать свое собственное мнение. Например, когда ровесники оказывают на него давление с целью заставить делать то, что ему не нравится. Дайте несколько советов, как можно отказаться от настойчивых предложений, посоветуйте, что можно сказать в подобных ситуациях.



***Рекомендации родителям  
по гармоничному развитию взаимоотношений  
с детьми переходного возраста***

Дети должны четко осознавать, что отсутствие зависимости от табака, алкоголя и наркотиков в будущем поможет приобрести хороших друзей и занять лучшее положение в обществе. Для того чтобы стать успешным в жизни, дети должны научиться эффективно общаться, уметь взаимодействовать в коллективе и выбирать друзей, не имеющих зависимости от алкоголя или наркотиков.

**Приемы, применяемые родителями для поощрения ребенка к откровенности.**

**Родители должны поощрять ребенка к откровенности и оказывать на него влияние.** Существует пять приемов, которые помогают родителям лучше понимать собственных детей.

**Прием 1.** Покажите вашему ребенку, что вы его понимаете. Иногда этот прием называют «отраженным выслушиванием». Он состоит из трех частей:

- ❖ демонстрируйте ребенку, что вы слышите, что он говорит (например, словами «да», «угу», вопросами «а что потом?», «и что же?» и т. д.);
- ❖ позвольте ребенку выразить его собственные чувства;
- ❖ докажите ребенку, что правильно поняли его рассказ или сообщение (например, коротко пересказав суть).

**Прием 2.** Внимательно следите за лицом ребенка и его «языком тела». Часто ребенок уверен, что успешно скрывает свои эмоции (грусть, досаду, нетерпение и пр.), но дрожащий подбородок или блеск глаз скажут вам иное. Когда слова не соответствуют «языку тела», всегда полагайтесь на «язык тела».

**Прием 3.** Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Это может быть ваша улыбка, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к детской руке.

**Прием 4.** Выбирайте правильный тон для ваших ответов. Помните, что тон голоса связан со смыслом ваших слов. Выбирайте верный тон и не отвечайте безапелляционно и саркастично – дети могут расценить это как пренебрежение к своей личности.

**Прием 5.** Используйте одобрительные фразы для поддержания разговора и показывайте вашу заинтересованность в нем. Для этого подойдут короткие фразы, отражающие ваше эмоциональное отношение к обсуждаемой теме, например: «Вот это да!», «Да ну, не верю!» и т. п.

**Принципы, которыми должны руководствоваться родители для того, чтобы повысить самоуважение ребенка и помочь ему сказать «нет» наркотикам.**

**Как родители могут повысить самоуважение ребенка и помочь ему сказать «нет» наркотикам.** Предрасположенность к употреблению алкоголя и наркотических средств непосредственно связана с уровнем самоуважения. Исследования психологов свидетельствуют, что страдающие алкоголизмом или злоупотребляющие наркотиками обычно имеют низкое самоуважение. Дети, имеющие высокий уровень самоуважения, чаще говорят «нет», когда им предлагают алкоголь и наркотики.

Существует пять принципов формирования самоуважения ребенка.

**Принцип 1.** Хвалите и одобряйте ребенка даже за небольшие успехи и достижения, показывайте ему свое удовлетворение и гордость за его правильные и хорошие поступки и делайте

это чаще. Не увлекайтесь критикой понапрасну. Упорство вашего ребенка и попытки сделать что-либо важнее полученных результатов.

**Принцип 2.** Помогайте вашему ребенку выбирать и ставить перед собой реальные цели.

**Принцип 3.** Оценивайте поступок или действие, а не личность самого ребенка. Например, лучше сказать: «Лазить по заборам опасно, ты можешь ногу сломать», чем: «Ты не должен лазить по заборам – это глупо» (или: «Так делают только дураки»).

**Принцип 4.** Дайте вашему ребенку реальную, но посильную для него ответственность за какую-нибудь домашнюю работу. Это позволит ему чувствовать себя нужным для семьи, научит быть ответственным. Ребенок, который имеет в семье постоянное поручение, ощущает себя частью команды и, достигая результатов в исполнении своих обязанностей, получает чувство удовлетворения.

**Принцип 5.** Показывайте ребенку, как вы его любите, демонстрируйте свою любовь к нему. Объятия, улыбка и слова «Я люблю тебя» помогут ребенку ощущать ваше хорошее отношение к себе.

**Принципы, которые могут предотвратить приобщение ребенка к употреблению алкоголя и наркотиков.**

**Семейные идеалы и ценности, привитые в раннем детстве, могут помочь ребенку сказать «нет» наркотикам.**

**Принцип 1.** Рассказывайте о своих личных или религиозных установках и убеждениях, касающихся предупреждения пьянства и потребления наркотиков.

**Принцип 2.** Имейте собственные оригинальные суждения, принимайте решения самостоятельно, а не потому, что «так делают все».

**Принцип 3.** Относитесь с уважением к сохранению своего здоровья и ведите здоровый образ жизни.



## **Подростки и секс**

### **О чём молчит ребёнок-подросток?**

Большинство подростков получают свой первый сексуальный опыт в 16 лет. В это время они становятся более скрытны и сдержаны в разговорах. Первый опыт ребенка имеет огромное значение для вашего ребенка. Ведь он перестает быть ребенком – входит во взрослую жизнь и вы должны поддержать его в этом. Что происходит в жизни вашего ребенка подростка и...

**Как реагировать на первый сексуальный опыт ребенка?**

Когда именно это становится «серьезным», многие родители не знают. Почти две трети юношей и треть девочек не рассказывает своей матери о своем первом сексуальном опыте, отца же в этот вопрос они посвящают значительно реже. Но по крайней мере родители могут предполагать, что раз у ребенка есть друг или подруга, то, возможно, он уже получил свой первый сексуальный опыт.

Хорошо, если родители заводят этот разговор, но только если не настаивают на нем или не спрашивают назойливо, насколько далеко зашли их отношения.

Многие матери и отцы не уверены, должны ли они на это реагировать, а если реагировать, то – как. Главное – родители должны придерживаться принципа открытого обсуждения темы половой жизни. Разумеется, что именно в тинэйджерском возрасте мальчикам и девочкам эту тему обсуждать неловко и неприятно. Поэтому родители должны сами сигнализировать, что они готовы к разговору и открыты для вопросов, но при этом все же сохранять сдержанность и почтительную дистанцию.

### **Правило 1: Наблюдать, но не надзирать**

Психологи советуют: «Если тинэйджеры не хотят говорить о своем первом парне или своей первой девушке, необходимо за ними понаблюдать, но ни в коем случае не надзирать. И время от времени спрашивать о том, как идут у них дела, но не задавать при этом никаких подробных вопросов. В случае если родителям не особо приглянулась, например, подруга сына, имеет смысл ему это осторожно сообщить, но также и обосновать. Одновременно с этим следует узнать, почему эта подруга так важна сыну. В частности при большой разнице в возрасте родителям не помешает взглянуть на избранника или избранницу своей дочери или своего сына, если у них есть сомнения или даже серьезное беспокойство, что их ребенок может принуждаться к чему-то, чего он совсем не хочет».

### **Правило 2: Никаких «визитов для представления»**

«Приглашения к взаимному знакомству могут достаточно быстро опротиветь. Поэтому «визитов для представления» лучше избегать. Лучше использовать те возможности, которые предоставляют, так сказать, «случайные встречи». Например, когда друг заходит домой за дочерью, можно перебраться с ним парочкой слов. Совершенно неуместными будут рассказанные вами забавные истории, случившиеся с вашим ребенком в детстве, и, тем более, детские фотографии. В этом возрасте подросткам трудно дается непринужденное общение с родителями, да к тому же чужими».

Родители не должны обижаться. Относитесь к этому спокойно – в этом возрасте им, собственно говоря, не угодишь. Родителям также стоит воздержаться от рассказов о том, как это было у них, если ребенок сам не расспрашивает их по этому поводу. Тинэйджеры, как правило, четко дают понять, что они хотят слышать, а что – нет. Поэтому лучше всего рас-



сказывать только какие-нибудь мелочи и терпеливо выжидать, пока сын или дочь сами не обратятся с вопросами.

### **Правило 3: Родители не должны все пускать на самотек**

...также как не должны прогибаться и оставаться толерантными во всем, если они таковыми вовсе не являются. Например, не стоит все время позволять ночевать ребенку вне дома, если родителям этого не хочется. Многие родители в наши дни думают, что с этим следует смириться и принять как должное. Но ведь существуют простые правила, которые дети обязаны соблюдать.

Нет необходимости стоять сзади, если старшеклассник Макс подтягивает по математике их 13-летнюю дочь. Но если на этой почве возникает какое-либо противоречие или даже ссора, родителям, безусловно, надлежит высказать свою точку зрения. Если родители во всем уступают своим детям или держатся в стороне, у ребенка может возникнуть впечатление, что им совершенно нет до него дела. Пусть это ребенку и не совсем приятно, но зато он понимает, что родители беспокоятся о нем, он им действительно важен.

### **Правило 4: Сомнения необходимо выразить спокойно**

Нередко бывает так, что подростки даже с облегчением слышат от своих родителей уверения, что они еще слишком юны для секса, особенно если родители обосновывают свои сомнения. Исходя из опыта, мы можем с уверенностью утверждать, что тинэйджеры всегда склонны переоценивать своих ровесников в отношении сексуального опыта. Иногда девочки и мальчики оказываются прямо-таки под прессом иных стереотипов, безосновательно утверждающих, что они уже давно «должны» были иметь секс, хотя, возможно, они не имеют к нему никакого желания. И поддержка, уверения от родителей, что в этом вопросе спешить некуда, могут успокоить ребенка.

Также родителям стоит особо подчеркнуть, что к сексу относится то, что партнерам приносит удовольствие, а совсем не то, что он или она видели на порнографических фотографиях, которые в обилии представлены в Интернете. И это нормально, если подросток не хочет пробовать на себе определенные вещи, и отвергает другие, ведь каждый человек имеет свои собственные предпочтения.

### **Правило 5: Книга как помощник**

Иногда бывает лучше, если родители прямо скажут своему ребенку: «Мы знаем, что тебе неприятно говорить с нами на эту тему». В таком случае достойной альтернативой разговору может быть книга или брошюра, например на тему контрацепции. Разумеется, с предупреждением, что и на все последующие вопросы он найдет ответы там.

Родителям ни в коем случае нельзя обижаться, если их ребенок не обращается к ним с этими вопросами. Можно обойтись и без личной беседы; главное – предоставить ребенку нужную информацию.

Не следует оказывать на ребенка давление. Иногда подростки разок просто подержатся за руки, а родители уже размахивают перед их носом упаковкой с презервативами.

### **С кем, если не с вами подростки могут поделиться?**

Если родителям неудобно говорить со своим ребенком о половой жизни, они, разумеется, не должны себя во что бы то ни стало принуждать. Это не выход – признавать, что самим неприятно об этом говорить и говорить об этом. В таком случае лучше предложить ребенку другого партнера по беседе; это может быть подруга матери или крестный, в общем, кто-то, для кого не представляет трудности поговорить на эту тему.

На сегодняшний день основным партнером для разговоров у подростка по-прежнему является мать. Но при этом мальчики охотнее обсудили бы эти темы с мужчиной. Специалисты-психологи пытаются успокоить: «Отцы полагают, что их обязанность заключается в подготовке подробного лекционного курса на эту тему, а на самом деле зачастую детям требуется не очень много: простого понимания и объяснения парочки непонятных вещей».

### **Деликатность вопроса: разговоры о сексуальности могут быть довольно уязвимыми**

Несмотря на то, что статистика свидетельствует о нежелании детей, достигших половой зрелости, разговаривать с родителями о сексе, вы все равно обязаны сделать это. Не взирая на недоброжелательную позицию, которую ваш ребенок, возможно, занимает в этом вопросе: не отступайте ни в коем случае! Разумеется, вам необходимо проявить особую чуткость и деликатность, чтобы донести до своего ребенка необходимую информацию.

Разговоры о сексуальности в этот период жизни могут быть довольно уязвимыми. Кроме того, они делают любовь, которая им представляется нежной и хрупкой, пугающе медицинской и технически сложной.

Итак, в чем в первую очередь теперь нуждаются подростки? Они нуждаются в родителях, которые не станут их морально осуждать, а – напротив – помогут дельным советом. При этом нелегко выдержать баланс между почтительной дистанцией и заинтересованностью и понять, когда ребенок склонен поделиться, а когда – оставить все переживания при себе.

### **Первое «хочу»**

Все разговоры на эту тему имеют смысл только тогда, когда сын или дочь уже готовы к ним. Как правило, родители – точнее, матери – используют такие поводы, чтобы еще раз поговорить о зачатии и возможной беременности, а вопросы предохранения и интимных отношений в целом они часто оставляют без внимания. И не потому, что полагают, что дети уже все знают, наоборот – родители думают, что раз мой ребенок ничего на эту тему не говорит, значит, дело не зашло так далеко. В таком случае легко обмануться.

Не полагайтесь на свою уверенность в том, что перед своим первым интимным контактом он придет к вам за разрешением или вопросами. Это делает только 13% девочек и 8%

мальчиков. Итак, каким способом и какие важные сведения вы должны передать своему ребенку?

### **Разговор перед «первым разом» обязательно необходим!**

#### **Вопросы, которые вы должны обсудить с вашей дочерью или сыном:**

- ❖ Как защититься от беременности и болезней, передающихся половым путем. Как вести себя в случае беременности. (Заверьте вашего ребенка, что в этом случае вы сделаете всё, чтобы помочь ему).
- ❖ Как протекает возбуждение у девочек и мальчиков. Как узнать, согласен ли партнер.
- ❖ Какое влияние на сексуальное поведение имеют ровесники, и как следует с ними в этом вопросе держаться.
- ❖ О наличии различных представлений о ценностях и ограничениях, которые люди связывают с сексуальностью.

*Как вызвать ребенка на такой разговор?*

- ❖ Подбросить информацию как бы между делом.

Когда родители беседуют в машине, можно быть уверенным, что ребенок, сидящий на заднем сиденье, услышит каждое их слово. Так, например, если вы расскажете вашему мужу, что прочитали статью о подростке, который в 14 лет стал отцом потому, что не знал, что стандартные размеры презервативов не могут подойти ему по причине его возраста, то гарантируем вам, что эту информацию ваш ребенок намотает себе на ус.

- ❖ Позаботьтесь о том, чтобы ваш ребенок не чувствовал себя уязвленным.

Сообщите ребенку нужную информацию таким образом, чтобы он чувствовал и знал, что родителям важна его жизнь. Во время разговоров полезно поднимать в том числе тему родительских чувств по отношению к ребенку: «Я знаю, что это неприятная тема, но я не могу не поговорить с тобой, потому что я волнуюсь». Но иные подростки не готовы и к такому разговору. Тогда можно «совершенно случайно» положить книгу о половом воспитании.

- ❖ Проникнитесь духовным и умственным миром вашего ребенка.

Поводом для непринужденного разговора может послужить молодежный сериал. Просто посмотрите вместе с ребенком очередную серию. Это также даст вам возможность понять, почему они у подростков столь популярны. В них как нигде можно наблюдать, как зарождаются отношения, как они терпят крах, и какие проблемы их сопровождают. Ведь тинэйджера волнует один вопрос: «Как обстоят дела с любовью?» Поведение подростков в телевизоре охотно обсуждают, все тинэйджеры, даже со своими родителями. А те – как бы, между прочим – могут снабжать своего ребенка необходимыми практическими сведениями.

#### **Тактика для родителей девочки**

Девочки во время полового созревания часто обращаются к теме изнасилования. Это дает вам хороший повод встряхнуть их эмоциональный мир и научить понимать свои жела-

ния, а также бороться с трудностями и преодолевать препятствия. Помогите вашей дочери доверять собственным чувствам. Это лучшая защита.

### **Тактика для родителей мальчиков**

Мальчики часто мучаются практическими вопросами: «Достаточно ли большой мой пенис? Правильно ли он функционирует? Что скажут друзья, когда узнают, что я еще не спал с моей девушкой?» Актуальные вопросы физиологии волнуют подростка гораздо чаще, чем собственные чувства, которые остаются на втором плане.

Неплохо было бы устроить своему сыну что-то по типу «школы чувств». Она поможет развить юношам способность понимать самих себя, научить их чувствовать свои собственные потребности и не бояться их выражать. Поэтому побуждайте вашего ребенка говорить в повседневных ситуациях то, что он чувствует, например: «Я устал», «Я этого не понял», «Теперь ты меня нервируешь», «Я люблю это». Просто звучит? Но это невероятно трудно сделать пубертирующим ковбоям. Но этот «труд» окупится.

Если юноша научится воспринимать и называть свои чувства, то, когда станет мужчиной, он сможет говорить и о более сложных вещах: о собственной жизни, разочарованиях, страхах и, разумеется, половой жизни.

### **О сексе с уважением**

В определенном возрасте некоторые подростки (и не только юноши!) в разговорах о половой жизни употребляют нецензурную лексику. Если беседа развивается в этом русле, то лучше сразу принять меры. Поговорите об уважении и почтении. Убедите, что такая манера разговора свидетельствует не о «мужественности», а о слабой уверенности в себе.

*А как быть с порнографическими журналами или фильмами?*

Это совершенно нормально, если тинэйджер интересуется нагими телами. Но вы не должны разрешать порнографические фотографии на стенах его комнаты. Скажите, что вам это просто неприятно. В случае с сексуальными журналами можно попросить тинэйджера прятать их так, чтобы они не попали в руки более юным сестрам и братьям.



### ***Разговор родителей с подростками о сексе***

- ❖ Говорите с подростками о сексе прямо, используя простые слова для описания ощущений и действий.
- ❖ Обсуждения должны начинаться с раннего возраста. Если вы будете ждать, пока ребенок станет подростком, а затем ограничитесь только разговорами об опасности и наказании (например, риск беременности или болезни), то наладить хороший контакт будет почти невозможно. Разумеется, по мере развития вашего ребенка темы должны изменяться, но

если вы своевременно научитесь вести доверительные беседы, то вам будет гораздо легче обращаться к взрослому ребенку и разговаривать о личном выборе сексуальной активности. Первые беседы лучше начать с биологической информации, объясняя слова, которые ребенок может услышать вне дома, и сведений о сексуальности, преподносимых средствами массовой информации.

- ❖ Помните, что подростков смущают разговоры о сексе. Поговорите с ними о крайностях нашей культуры – от викторианской застенчивости до сексуальных провокаций и эксплуатации темы секса.
- ❖ Разговор с подростками о сексе не означает необходимости обсуждать ваш личный сексуальный опыт. Возможно и предпочтительно говорить о чувствах и уроках, полученных вами, не вдаваясь в специфические детали. Изучение реальных или вымышленных историй других подростков также может способствовать обсуждению. Не ограничивайтесь только выражением собственных взглядов, спрашивайте подростков об их мнении.
- ❖ Отвлеченными разговорами дело не решается, необходимо постоянно вести диалоги о ценностях и нормах морали с рассмотрением примеров.
- ❖ У всех подростков есть сексуальная жизнь – реальная или в фантазиях. Размышления о сексе и разнообразный сексуальный опыт являются важной частью взросления. Это помогает молодежи открывать и развивать собственную сексуальную идентификацию, жизненно важную часть своего «Я».
- ❖ Мудрые родители осознают, что молодежь склонна к рискованным поступкам, и хотят, чтобы их взрослеющие дети сделали безопасный и здравый выбор, даже если он противоречит родительским ценностям. Важно поощрять подростков к разговорам о сексуальности с другими взрослыми, которым можно доверять.
- ❖ К числу рискованных сексуальных действий можно отнести половой акт без предохранения, вынужденное вовлечение в нездоровые или опасные сексуальные отношения или действия, связанные с сексуальными злоупотреблениями. В то же время могут возникать более общие психологические проблемы, такие, как депрессия, беспокойство, низкая самооценка, самоистязание или склонность к нездоровым рискованным поступкам (кража в магазине, нарушение правил дорожного движения, участие в деятельности шайки и употребление алкоголя и наркотиков).
- ❖ Постарайтесь больше узнать о сексуальном поведении молодежи. Насажение жестких родовых ролей или сексуальной ориентации может быть предельно опасным. Остерегайтесь оказывать давление на подростков в том, что касается их сексуального поведения (например, жесткие гендерные роли, призывы быть «настоящим» мужчиной или женщиной, завести партнера и т. д.).

- ❖ Передавать родительские ценности и нормы морали лучше всего на личном примере. Поэтому отдавайте себе полный отчет в том, как вы говорите и действуете на глазах у подростков. Они следят за ними независимо от того, принимают это или нет. Они охотнее откликаются на предложения, чем на указания.



### ***Понятие о сексуальном оскорблении: наставление для родителей***

1. По данным статистики, число случаев сексуальных злоупотреблений по отношению к детям весьма значительно, однако на самом деле таких случаев еще больше, так как дети часто боятся пожаловаться. Кроме того, факт злоупотребления не всегда удается доказать, чтобы преступник понес законное наказание. Статистика изменяется, но реальное количество злоупотреблений (независимо от того, сообщается о них или нет) может составлять до трети всех девочек и до четверти всех мальчиков.
2. Если обнаружено сексуальное злоупотребление, необходимо оказать ребенку профессиональную помощь. Сексуальное злоупотребление оказывает разрушительное воздействие на детей, которые его пережили.
3. Обнаружить то, что ребенок подвергался сексуальному злоупотреблению, помогут следующие настораживающие симптомы:
  - ❖ усиление или ослабление интереса к сексу,
  - ❖ проблемы со сном, нежелание посещать школу,
  - ❖ агрессивное или саморазрушительное поведение,
  - ❖ склонность к играм с элементами насилия.
4. Повторно подвергаемые инцесту дети могут стать пассивными и со временем очевидно принявшими эти действия, этот процесс известен под названием «синдром аккомодации». Обычно они отличаются низкой самооценкой и ненормальными взглядами на сексуальность.
5. Дети, пережившие насилие со стороны того, кто должен о них заботиться, часто попадают в ловушку и разрываются между чувством преданности ему и ощущением того, что эти сексуальные отношения недопустимы. Инцест воздействует на отношения со всеми другими членами семьи.
6. Сообщения о сексуальных злоупотреблениях по отношению к мальчикам значительно преуменьшены. Так же как и девочки, мальчики чаще подвергаются насилию со стороны мужчин. Они могут испытывать трудности со своей сексуальной идентификацией и бояться гомосексуальности в период злоупотреблений или позже.

7. Дети и молодые люди, подвергнутые сексуальным злоупотреблениям, в юности имеют больше шансов вовлечения в опасное и рискованное поведение, включая насильственный секс (в качестве агрессора или жертвы), секс без предохранения, нанесение повреждений самому себе, езда на машине в пьяном или наркотическом состоянии и даже попытки самоубийства.
8. Родителям необходимо знать как о нормальном, так и о нездоровом сексуальном поведении в детстве, и поддерживать хорошие контакты со своими детьми. Как часть этого родители должны насторожить своих детей насчет возможных прикосновений взрослых к их телам и научить детей рассказывать о таких случаях.
9. Родители должны поощрять профессиональную помощь в предотвращении сексуальных злоупотреблений.
10. Родители должны обратить внимание на свои собственные взгляды на секс и сексуальное поведение, включая участие в рискованных поступках, пренебрежение сексуальностью как здоровой частью жизни, насильственный секс. Дети наблюдают и подражают родителям, даже не осознавая этого.



### ***Рекомендации для родителей, как уберечь ребенка***

Оградить ребенка от всех опасностей невозможно, но максимально снизить риск помогут наши рекомендации.

Ребенок должен знать и понимать почему...

1. Он всегда должен быть под присмотром, даже когда гуляет без взрослых. Где он, с кем он, когда планирует вернуться – родители должны быть в курсе. Стоит познакомиться с учителями и педагогами факультативных кружков, помнить поименно его друзей и желательно их родителей, знать с кем он общается из школы, а с кем со двора. Конечно, уходить в деспотизм, следя за каждым его шагом, не стоит, это так же чревато, как и полная вседозволенность. Много лучше если он будет сам понимать, почему вы хотите знать, где он, почему вы за него беспокоитесь. Ребенок не представляет, что с ним может что-то случиться, не знает что такое серьезное заболевание, насилие, смерть. Хотя всему свое время и детям действительно не надо знать о существовании подобных вещей, но нужно научить их разумной осторожности. Найти правильные слова и, не пугая ребенка до полусмерти, мягко заложить в его разум понимание, что не у всех по отношению к нему могут быть добрые намерения.
2. Ребенок должен крепко усвоить, что незнакомцу нельзя доверять, как бы безобидно он не выглядел и доброжелательно себя не вел. Нельзя уходить с незнакомым человеком, даже

если это его ровесник, утверждающий, «что мы на пять минут, я только покажу кое-что интересное». Незнакомец может представиться кем угодно, например, сыграть роль безобидного дедушки, которому нужно снять с дерева кошку и попросить помощи, может использовать для своих целей других детей. Придумать тысячи способов знакомства не так сложно. Если ваш ребенок все же хочет помочь, пусть обязательно позвонит и спросит вашего разрешения.

3. Не стоит одевать девочек вызывающе (чулки, короткие юбки, прозрачные блузки). Конечно, женщине в любом возрасте хочется быть красивой, но провоцировать окружающих не безопасно. Если в вашем городе уже произошли несколько случаев насилия над детьми, узнайте во что были одеты жертвы и своего ребенка старайтесь одевать иначе. Маньяк может оказаться фетишистом, которого привлекает определенным образом одетые дети.
4. Интернет так же таит скрытые угрозы для ребенка. Прежде чем позволить ребенку пользоваться компьютером обучите его технике безопасности. Расскажите, чем может быть опасно виртуальное общение. Он должен крепко усвоить, что посторонним нельзя рассказывать свою личную информацию. Начать постигать виртуальное пространство лучше вместе, например, прежде чем позволить завести ребенку отдельный электронный ящик, предложите ему некоторое время пользоваться общесемейным, понаблюдать, как Вы работаете, как отсеиваете спам.
5. Если есть возможность, купите ребенку недорогой мобильный телефон, так он сможет всегда быть с вами на связи: предупредить, что задерживается, спросить разрешения, попросить помощи. При покупке мобильного телефона, так же не забудьте ознакомить ребенка с инструкцией по безопасному использованию мобильного, так как киберпреступники используют и сотовые технологии для обмана пользователей.
6. Появление взрослого друга, не повод подозревать его во всех смертных грехах. Аккуратно выясните у ребенка обстоятельства знакомства: где они познакомились, почему начали общаться, какие у них общие интересы. Постарайтесь понять мотивы этого человека, почему ему интересно общение с вашим ребенком, познакомьтесь с ним. Если у вас возникли подозрения, обратитесь в правоохранительные органы, посмотрите не находится ли он в розыске.
7. Ребенок не должен сомневаться в том, что родители его всегда поймут и поддержат. Они всегда защитят, если им вовремя рассказать о своей проблеме.
8. Ребенок должен получать сексуальное воспитание целесообразно своему возрасту, лучше всего, если он получит его от родителей, а не из средств массовой информации, медиа-источников и рассказов друзей.





## **Памятка для родителей «Как уберечь ребёнка от насилия»**

*Уважаемые родители!*

*В жизни человек встречается не только с добром, но и со злом,  
приобретает не только положительный, но и отрицательный опыт.*

*Добро лечит сердце, зло ранит тело и душу, оставляя рубцы и шрамы на всю  
оставшуюся жизнь. Запомните эти простые правила в нашей непростой жизни...*

- ❖ Выучите с ребёнком номера телефонов служб спасения в трудной жизненной ситуации.
- ❖ Выучите с ним ваши рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым вы доверяете.
- ❖ Учите его рассказывать вам вечером не только о своих достижениях, но и тревогах, сомнениях, страхах.
- ❖ Каждую трудную ситуацию не оставляйте без внимания, анализируйте вместе с ним.
- ❖ Обсуждайте с ним примеры находчивости и мужества детей, сумевших выйти из трудной жизненной ситуации.
- ❖ Не иронизируйте, если ребёнок в какой-то ситуации оказался слабым физически и морально. Помогите ему и поддержите его, укажите ему возможные пути решения возникшей проблемы.
- ❖ Если проблемы связаны с тем, что ваш ребёнок слаб физически, запишите его в секцию и интересуйтесь результатами его занятий.
- ❖ Если взрослые люди из числа ваших знакомых и друзей вызывают у вас опасения в отношении вашего ребёнка, проверьте свои сомнения и не стесняйтесь разорвать с ними отношения.
- ❖ Постарайтесь удовлетворить любознательность и любопытство ребёнка, предупреждая его вопросы заранее, а не после того, как он получил информацию из третьих рук.
- ❖ Постарайтесь сделать так, чтобы ребёнок с раннего детства усвоил то, что ему разрешается и то, на что налагается абсолютный запрет.
- ❖ Учите ребёнка предполагать последствия своих поступков. Сформируйте у него потребность ставить вопрос типа: «Что будет, если...»
- ❖ Если ваш ребёнок подвергся сексуальному насилию, не ведите себя так, как будто он совершил нечто ужасное, после чего жизнь невозможна.
- ❖ Не обсуждайте при ребёнке то, что произошло, тем более с посторонними и чужими людьми.

- ❖ Не формируйте у своего ребёнка комплекс вины за случившееся.
- ❖ Не позволяйте другим людям выражать вашему ребёнку сочувствие и жалость. Это формирует комплекс «белой вороны».
- ❖ Дайте возможность своему ребёнку проговорить с вами самую трудную ситуацию до конца и без остатка. Это поможет ему освободиться от груза вины и ответственности.
- ❖ Если в этом есть необходимость, пройдите вместе с ним курс психологической реабилитации.
- ❖ Постарайтесь переключить внимание ребёнка с пережитой им ситуации на новые занятия или увлечения.
- ❖ Ни в коем случае никогда не оставляйте нерешёнными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья вашего ребёнка.
- ❖ Не идите на компромиссы со своей совестью, если это касается чужой жизни, даже если это ваш ребёнок. Спустя годы ваш компромисс может обернуться против вас.



### ***Как помочь ребёнку после травматического события***

В детстве многие из нас переживают самые различные травматические события. На ребёнка воздействуют и события, в которых он не принимал непосредственного участия. Дети могут чувствовать собственную незащищённость и беспомощность в мире, который им не совсем понятен. Последствия подобного воздействия включают страх, ночные кошмары, регрессивное поведение (например, ребёнок, который давно ходит в туалет, может мочиться в постель) или частые проявления агрессии.

Реакция ребёнка на травматическое событие зависит от целого ряда факторов: возраст, характер, степень тяжести и близости к ребёнку травматического события, а также уровень поддержки, получаемой от членов семьи и друзей. Именно поддержка, исходящая от родителей во время и после травмы, является основным фактором ее успешного преодоления. Большинство детей приходит в себя после травматического события без профессиональной помощи психологов, лишь благодаря поддержке близких. Поэтому очень важно, чтобы вы внимательно следили за проявлением у ребёнка любых симптомов подавленности и стресса и всегда были рядом с ним в это трудное время.

Ниже приведен ряд практических рекомендаций, которые помогут вам и вашему ребёнку справиться с кризисной ситуацией.

- ❖ ***Следите за собственной реакцией на происшедшее.*** Дети вырабатывают собственную модель поведения, наблюдая за взрослыми, которые играют важную роль в их жизни (родители, учителя). Поэтому старайтесь сохранять спокойствие и внушать его ребёнку,

насколько это возможно. Возможно, что для этого вы захотите поделиться своими мыслями и чувствами с друзьями или членами семьи, а только потом приступить к разговору с ребенком.

- ❖ ***Уделяйте ребенку побольше внимания.*** Чуткость и внимание с вашей стороны позволят ребенку выразить свои мысли и почувствовать собственную защищенность, особенно в тяжелых ситуациях. Если ребенок хочет поговорить с вами о своих чувствах, поощрите его к разговору. Проявите понимание к тому, что он вам скажет, и объясните, что такие чувства, как страх, гнев и вина, являются вполне нормальной реакцией на «ненормальные» события.
- ❖ ***Говорите с ребенком на понятном ему языке.*** Любая информация должна быть рассказана ребенку в соответствии с его возрастом и уровнем развития. Избыток сведений может запутать маленьких детей и вызвать у них новые страхи и чувство незащищенности. С другой стороны, дополнительная информация поможет ребенку правильно понять, что же в действительности происходит. Важно поощрять ребенка к беседе, но если он этого не хочет, никогда не настаивайте. В любом случае не следует сообщать ребенку различные необоснованные слухи и неправильную информацию о событиях.
- ❖ ***Ограничьте доступ ребенка к средствам массовой информации.*** Старайтесь оградить ребенка от просмотра фотографий и прямых репортажей с места трагических событий, например террористических актов. Это особенно важно для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Часто родители настолько захвачены драматическими событиями, транслируемыми по телевизору, что не думают о том, что эти события могут видеть и их маленькие дети. Подобные просмотры являются причиной ночных кошмаров или тяжелых мыслей у детей.
- ❖ ***Старайтесь поддерживать обыденный распорядок жизни, убедите ребенка в том, что он находится в полной безопасности.*** Поговорите с ребенком о том, как следует избегать травматических или стрессовых ситуаций в будущем. Это укрепит в нем ощущение безопасности и возможности управлять своей жизнью. Поддержание обычного образа жизни очень убедительно действует на ребенка и является для него четким, не требующим слов доказательством собственной безопасности и стабильности.
- ❖ ***Внимательно следите за проявлением любых признаков стресса.*** Если ребенок играет в игры, которые вновь и вновь воспроизводят происшедшее с ним событие, или жалуется на «страшные сны», ни в коем случае не следует этого пропускать. Подобные модели поведения нормальны сразу же после травмы и помогают ребенку справиться с ней. Однако если месяц спустя они не пропали, а лишь усилились, подумайте о том, не стоит ли обратиться за профессиональной помощью.

- ❖ **Будьте особенно внимательны и чутки с подростками, демонстрирующими симптомы стресса.** Если подростки говорят или думают о самоубийстве, употребляют наркотики, плохо едят или плохо спят или демонстрируют вспышки гнева, этого ни в каком случае нельзя пропустить. Подобными симптомами следует заняться немедленно, поскольку они не проходят сами по себе, без профессионального лечения.
- ❖ **Не забывайте о собственном душевном состоянии.** Поскольку вы являетесь главным источником помощи и поддержки ребенка, вы должны заботиться о себе. Общайтесь с семьей и друзьями, делитесь своими чувствами и переживаниями с другими взрослыми, особенно с теми, кто испытал нечто подобное. Старайтесь придерживаться сбалансированного режима питания. Высыпайтесь, занимайтесь спортом и не забывайте о развлечениях. Вновь повторяем – не стесняйтесь обращаться за профессиональной психологической помощью (консультации и лечение), если вам кажется, что она необходима для вас или вашего ребенка.



### ***Преодоление потери близкого человека у подростков***

Подростки очень тяжело переносят потерю близких. Переживая горечь утраты, они одновременно проходят через все муки переходного периода – этапа, который очень часто требует огромных душевных сил. Тяжело страдая от утраты близкого человека, подростки прикладывают огромные силы для того, чтобы скрыть свои страдания от окружающих, – при этом они чувствуют себя менее беззащитными и ранимыми. Особенно трудно приходится мальчикам, которые очень стесняются проявить свои истинные чувства. Часто подростки принимают на себя роль главы семьи, тем самым, подавляя собственные боль и страдания либо заталкивая их поглубже.

Отрочество – это некая тонкая граница между детством и зрелостью. Реакция подростков на утрату близкого человека включает в себя элементы, присущие для обоих этих миров. Боль и скорбь скорее характерны для взрослых людей, хотя подростки могут демонстрировать гнев и экстремальное, даже опасное поведение. С когнитивной точки зрения они вполне в состоянии понять смысл и неизбежность смерти, но их эмоции входят в противоречие с объективной реальностью.

Переживая страдания подростков, взрослые могут ощутить невозможность помочь им или проконтролировать их состояние. В отличие от детей младшего возраста, подростки более независимы, и взрослым часто кажется, что они более не могут влиять на их мысли и поведение. Это также зависит от того, сколько времени они проводят вне дома, с кем общаются, и какую информацию получают посредством электронных СМИ. Часто мы даже не зна-

ем, где они находят поддержку и опору, и ощущаем, что они отталкивают любые наши попытки найти общий язык. Как же можно справиться с этой ситуацией? В первую очередь необходимо понять, что чувствуют и что испытывают подростки, переживая горечь потери. И только после этого мы будем в состоянии им помочь.

### **Характеристики подростков, переживающих горечь потери:**

#### **❖ Вопросы и сомнения.**

Подростки понимают неизбежность смерти так же, как и взрослые. Для их возраста характерно ставить под сомнение те ценности и идеи, которые родители прививали им с раннего детства. Смерть – это совершенно непривычное для них событие, которое заставляет их сомневаться в правильности таких социальных норм, как траурные обряды, либо задумываться о справедливости, смысле жизни и самой смерти. Важно понять эту потребность подростков и проявить максимум терпения. Позвольте им иметь собственное мнение даже, если оно кажется вам неправильным и противоречит вашим взглядам на жизнь. Попробуйте внимательно выслушать их точку зрения и высказать свое мнение о ней. Диалог с подростком на любую тему имеет огромную важность.

#### **❖ Ухудшение отношений с родителями.**

Вы можете ощутить, что после потери близкого человека ваш ребенок постепенно отдаляется от вас. Он может закрыться в своей комнате, практически не разговаривать с вами и проводить много времени вне дома. Подобное поведение совершенно нормально и типично для подростков, которым сверстники заменили родителей. Подростки обычно предпочитают беседовать с друзьями, а не с мамой и папой. Они даже могут сердито реагировать на любые ваши попытки вновь сблизиться, утверждая, что вы их не понимаете. Важно дать ребенку понять, что вы всегда будете рядом, если он сам этого захочет, а не давить на него. Постарайтесь убедиться в том, что у него есть друг, перед которым он может раскрыть свою душу.

#### **❖ Рискованное поведение.**

Иногда подростки, обуреваемые эмоциями, демонстрируют агрессивное поведение и совершают безответственные, а порой и опасные поступки. Часто подростки прибегают к этому, чтобы доказать свою непобедимость и неуязвимость для смерти.

#### **❖ Злоупотребление алкоголем и наркотиками.**

Подростки, одолеваемые тяжелыми чувствами, могут найти спасение в наркотиках и алкоголе. Иногда эти чувства перерождаются в гнев и раздражение по отношению к покойному, к семье или ко всему миру. Наркотики и спиртные напитки могут дать временное облегчение, но в долговременной перспективе они препятствуют процессу выздоровления и не позволяют подростку понять, как действительно следует справляться с горечью утраты.

#### **❖ Одержимость смертью.**

После утраты близкого человека многие подростки становятся одержимы смертью. Это проявляется в том, как они одеваются, какой косметикой пользуются, какую музыку слушают. Возможно, сделав смерть частью своей повседневной жизни, они пытаются справиться с мыслью о ее неизбежности. Кроме того, подростки могут делиться с вами или с друзьями своими мыслями о смерти, самоубийстве или бессмысленности существования. Если ребенок заговорил о самоубийстве, родители должны воспринять это со всей серьезностью и немедленно обратиться за профессиональной помощью. Это поможет им предотвратить трагедию.

### **Как помочь подросткам справиться с тяжестью утраты**

#### **❖ Проявите терпение.**

Предлагая свою помощь, делайте это ненавязчиво, осторожно и не спеша. Старайтесь не заставлять подростка беседовать с вами о своих чувствах – это может заставить его уйти в себя и отдалиться от вас еще больше. Дайте ему понять, что вы всегда готовы прийти на помощь, как только он сам захочет поговорить с вами.

#### **❖ Проявите уважение.**

Старайтесь не делать резких суждений даже, если взгляды подростка кажутся вам агрессивными или оскорбляющими память покойного. Всегда проявляйте уважение к этим взглядам и старайтесь говорить с подростком и в том случае, если вы не согласны с ним.

#### **❖ Найдите время для общения.**

Молодые люди, даже самые независимые из них, не способны справиться с горем без вашей помощи. Не жалейте времени для душевных разговоров. Подросткам может быть трудно первым начать разговор, они могут бояться, что вы их не поймете. Не ждите, пока они обратятся к вам сами. Выделите время, чтобы поговорить с ними дома или за чашкой кофе в кафе. Прежде всего, поделитесь с ними своими собственными чувствами и мыслями. При этом они поймут, что вы цените их мнение и не боитесь раскрыть перед ними свою душу. Подобная уverture к беседе может быть вознаграждена ответной реакцией.

#### **❖ Сайты в Интернете, форумы и группы поддержки по данной тематике.**

Одним из тяжелейших аспектов оплакивания утраты близкого человека подростками является чувство одиночества и непонимания со стороны окружающих. Участие в группах поддержки или интерактивных форумах в Интернете даст им возможность поделиться своими ощущениями с людьми, которые прошли через такие же страдания, и предложить друг другу помощь и поддержку.

#### **❖ В случае необходимости обратитесь за профессиональной помощью.**

Профессиональная помощь очень важна в следующих случаях:

- × Вам кажется, что подросток не в состоянии справиться с эмоциональным грузом потери.

- × Подростку некому помочь вне дома, и он отказывается делиться с кем-либо своими чувствами.
- × Утрата близкого человека серьезно мешает обычной повседневной жизни подростка – приводит к ухудшению оценок в школе, отдаляет от друзей и погружает в состояние полной апатии.
- × Вы подозреваете, что подросток употребляет наркотики или алкогольные напитки.
- × Подросток выражает упаднические мысли или намекает на самоубийство. Подобные слова должны быть восприняты со всей серьезностью и требуют немедленной профессиональной помощи.

