

1. «Мой ребенок – подросток» (психологические особенности подросткового возраста).

Мини-лекция «Особенности подросткового возраста».

Подростковый возраст - период жизни человека от детства до юности в традиционной классификации (от 11-12 до 14-15 лет). В этот самый короткий по астрономическому времени период подросток проходит великий путь в своем развитии: через внутренние конфликты с самим собой и с другими, через внешние срывы и восхождения он может обрести чувство личности. Какие же изменения происходят с ребенком?

1. Интенсивное половое созревание и развитие, бурная физиологическая перестройка организма.

Физиологически подростковый возраст стоит в одном ряду с периодом младенчества как время чрезвычайно быстрых биологических изменений. Тем не менее, подростки испытывают боль и радость, наблюдая за этим процессом; они видят, как их тело преобразуется, и ощущают сменяющие друг друга чувства очарования, восторга и ужаса. Удивленные, смущенные и растерянные, они постоянно сравнивают себя с другими и пересматривают образ своего Я. Представители обоих полов с тревогой следят за своим развитием, его своевременностью и правильностью, основывая свои суждения, как на реальном знании, так и на ложной информации. Подростки сравнивают себя с принятыми в обществе нормами относительно своего пола; фактически стремление примирить различия между реальным и идеальным является ключевой проблемой подростков. То, как родители реагируют на физические изменения своих детей, может также оказывать серьезное влияние на адаптацию подростков. В течение среднего подросткового возраста дети получают полное представление о понятиях формы, комплекции, существующих идеалах и составляют мнение о своем теле, пропорциях и умениях. В этом возрасте достоинства и недостатки своей внешности оцениваются слишком строго. Некоторые молодые люди подвергают себя суровой диете, в то время как другие озабочены суровыми физическими тренировками, способствующими улучшению формы и развитию силы тела. Наибольшее значение для мальчиков имеют рост и мускулы. Девочки, напротив, беспокоятся о том, чтобы не быть слишком толстыми либо слишком худыми. Они сосредоточены на весе потому, что волнуются, как их воспримет общество. Поэтому многие нормальные, даже худощавые девочки считают, что у них избыточный вес. Когда беспокойство достигает предела, подобные тревоги могут привести к нарушениям питания, особенно нервной анорексии и булимии.

2. Неустойчивая эмоциональная сфера, всплески и неуправляемость эмоций.

Общение подростка во многом обуславливается изменчивостью его настроения. На протяжении небольшого промежутка времени оно может меняться на прямо противоположное. Изменчивость настроений ведет к неадекватности реакций подростка. Так, реакция эмансипации, проявляющаяся в стремлении высвободиться из-под опеки старших, может принимать под влиянием момента такие крайние формы выражения, как побеги из дома.

Неустойчивость подростка, неумение оказать сопротивление давлению со стороны взрослых зачастую ведут к «уходам» из ситуации. Поведение подростка также в определенной степени характеризуется детскими реакциями. При чрезмерных ожиданиях от подростка, связанных с непосильными для него нагрузками, или при уменьшении внимания со стороны близких может следовать реакция оппозиции, характеризующаяся тем, что он разными способами пытается вернуть внимание, переключить его с кого-то другого на себя.

Характерными для подросткового возраста являются подражание чьего-либо поведения. Чаще имитируется поведение значимого взрослого, достигшего определенного успеха, причем в первую очередь обращается внимание на внешнюю сторону. При недостаточной критичности и несамостоятельности в суждениях такой образец для

подражания может оказать негативное влияние на поведение подростка. Сравнительно редко проявляется у подростков отрицательная имитация, когда определенный человек выбирается в качестве отрицательного образца. Зачастую это бывает кто-либо из родителей, причинивших много горя и обид подростку.

3. Формирование самосознания, самооценки и характера.

Отрочество – возраст напряженной внутренней жизни человека, тонких рефлексий, заводящих подростков в такие глубины таинств человеческой психики, что порой дух захватывает от диапазона образов, теснящихся во внутреннем мире потрясенного отрока.

В подростковом возрасте в процессе физического, психического и социального развития вместе с позитивными достижениями закономерно возникают негативные образования и специфические психологические трудности. Развивающееся самосознание именно в отрочестве делает человека особенно тревожным и неуверенным в себе.

Благодаря рефлексии на себя и других подросток продвигается в направлении самопознания. Он стремится понять себя самого. «Кто Я?» - основной вопрос возраста.

Подросток стремится оценить себя как будущего юношу или девушку; определить для себя свое прошлое, значение личного настоящего, заглянуть в личное будущее; определиться в социальном пространстве - осмыслить свои права и обязанности.

4. Учебная деятельность

Учеба в школе занимает большое место в жизни подростка. Позитивное здесь - готовность подростка к тем видам учебной деятельности, которые делают его более взрослым в его собственных глазах. Такая готовность может быть одним из мотивов учения. Для подростка становятся привлекательными самостоятельные формы занятий. Подростку это нравится, и он легче осваивает способы действия, когда учитель лишь помогает ему.

В этом возрасте возникают новые мотивы учения, связанные с осознанием жизненной перспективы, своего места в будущем, профессиональных намерений, идеала.

Знания приобретают особую значимость для развития личности подростка. Они являются той ценностью, которая обеспечивает подростку расширение собственно сознания и значимое место среди сверстников.

Знания, которые получает подросток в процессе учебной деятельности в школе, также могут приносить ему удовлетворение. Однако здесь есть одна особенность: в школе подросток не выбирает сам постигаемые знания. В результате можно видеть, что некоторые подростки легко, без принуждения, усваивают любые школьные знания; другие - лишь избранные предметы. Если подросток не видит жизненного значения определенных знаний, то у него исчезает интерес, может возникнуть отрицательное отношение к соответствующим учебным предметам.

Успех или неуспех в учении также влияет на формирование отношения к учебным предметам. Успех вызывает положительные эмоции, позитивное отношение к предмету и стремление развиваться в этом отношении. Неуспех порождает негативные эмоции, отрицательное отношение к предмету и желание прервать занятия.

5. Ведущий вид деятельности – общение.

В отрочестве общение с родителями, учителями начинают складываться под влиянием возникающего чувства взрослости. Подросток начинает выказывать сопротивление по отношению к ранее выполняемым требованиям, они начинают активнее отстаивать свои права на самостоятельность.

6. Самоутверждение своей самостоятельности и индивидуальности.

Очень часто у подростков возникают сложности во взаимоотношениях со взрослыми (негативизм, упрямство, строптивость, бунт против взрослых).

Несмотря на внешние противодействия, проявляемые по отношению к взрослому, подросток испытывает потребность в поддержке. Особо благоприятной является ситуация, когда взрослый выступает в качестве друга. В этом случае взрослый может значительно облегчить подростку поиск его места в системе новых, складывающихся

взаимодействий, помочь оценить свои способности и возможности, лучше познать себя. Совместная деятельность, общее времяпрепровождение помогают подростку по-новому узнать сотрудничающих с ним взрослых. В результате создаются более глубокие эмоциональные и духовные контакты, поддерживающие подростка в жизни.

Со многими трудностями подросткового возраста можно и нужно научиться справляться. Вот какие советы и рекомендации дают по этому поводу специалисты:

Постоянно интересуйтесь делами своего ребенка. Будьте для него не наставником, а другом, который не заставляет что-то делать, а советует, как лучше поступить

Поощряйте физическую активность, при этом учитывайте интересы подростка. С раннего возраста прививайте стремление к ЗОЖ, демонстрируя негативное отношение к вредным привычкам (лучше всего на собственном опыте). Вопрос психологического здоровья подростков зависит от многих факторов. Осознанно контролируя эти элементы подростковой жизни, ответственные родители смогут эффективно способствовать нормальному психологическому развитию своих детей.

2. «Цифровое поколение. Роль социальных сетей в жизни подростка».

Мини-лекция «Общение в сети Интернет».

Уважаемые родители! Мы сегодня собрались с вами, чтобы обсудить очень непростую, тревожную проблему Интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков. Эта тема носит глубоко личный характер, однако в последнее время, в связи с массовым распространением в обществе пугающей, далеко не всегда достоверной, а зачастую и неграмотной информации по этой проблеме, появилась необходимость ее публичного обсуждения.

Поступающая сегодня информация о фактах ухода из жизни подростков, об угрозах жизни, о так называемых «группах смерти» у многих вызывает растерянность. Зачастую мы не знаем, как относиться к такой информации: то ли игнорировать эти угрозы, не обращать на них внимания, то ли бросаться спасать своих детей любой ценой? А ведь именно от реакции близких, от их умения вовремя распознать угрозу, от их искреннего желания и умения поддержать человека в ситуации угрозы жизни, зависит его благополучие, а нередко и сама жизнь.

Чтобы предотвратить возможную беду, мы должны знать, почему подростки подвержены рискам и угрозам жизни, какие факторы провоцируют эти угрозы, и что могут и должны сделать родители для своих детей, чтобы не допустить рокового шага.

Рисками могут быть:

- жизненные обстоятельства или ситуации, воспринимаемые подростком как невыносимо трудные, непреодолимые (например, страх наказания, несчастная любовь, сложности во взаимоотношениях с членами семьи и т.д.);

- пользование подростком Интернет-ресурсами, через которые на него может оказываться опасное и зачастую разрушающее психику воздействие.

Эти обстоятельства могут отягощаться употреблением наркотиков, алкоголя, игровой или интернет-зависимостями, депрессивными состояниями. Воспринимая свою жизненную ситуацию как непреодолимую, дети порой способны на крайние поступки, вплоть до самых страшных — попыток совершения самоубийства! Взрослые, к сожалению, могут не знать (не замечать) происходящего с подростком, или считать эти причины несерьезными. А для него обстоятельства кажутся непереносимыми. Не получая понимания и поддержки взрослого, подросток в этих обстоятельствах чувствует себя непонятым, одиноким, покинутым. Он живет с ощущением — «нет выхода», «нет пути назад»! Именно в этом противоречии главная трудность — вовремя распознать риски для жизни.

Остановимся на пользование подростками Интернет-ресурсами. В Интернете были организованы и развернули свою деятельность деструктивные группы и сообщества, вовлекающие детей и подростков в «роковые» и смертельно опасные игры. Это, например, так называемые «группы смерти», которые готовят детей к добровольному уходу из жизни. Вот примеры таких групп: «Синий кит», «Тихий дом», «Разбуди меня в 4:20» и т.д. Почти все суицидальные группы имеют в своем названии хештеги и

аббревиатуры. Хештег, изображаемый значком «решетка» #, позволяет другим пользователям находить все записи, обозначенные этим значком через поисковую систему социальной сети: #f46 #F56 #f57 #f58 #няпока #морекитов #тихийдом #ринапаленкова #мертвыедуши #тихийдом #море_китов #няпока #хочувигру #хочу_в_игру.

ВНИМАНИЕ! Озвучивать эти хештеги детям не следует, чтобы не вызвать у них интерес — «пойти по ссылкам и проверить, что там...»

Для вовлечения подростков в такие группы злоумышленники как раз и используют возрастные особенности подростков: их стремление к самоутверждению, к принадлежности и высокому статусу в значимых группах, интерес ко всему тайному, включая проблемы жизни и смерти, склонность видеть в любой трудности неразрешимую проблему, эмоциональную неустойчивость, интенсивность чувств и переживаний. А еще они используют наше с Вами невнимание к проблемам подростка, наше неумение видеть его переживания, продемонстрировать ему понимание и поддержку.

Система построена следующим образом: детей вовлекают в таинственную и опасную игру. Разработана система приема в группу, чтобы стать членом группы надо выполнять опасные задания, при этом, введен строгий запрет на передачу информации взрослым. Прием в группу производится на основании получения как можно большего числа «лайков». У ребенка всячески поддерживается представление о том, что он никому не нужен в реальном мире, что здесь он только страдает, но есть дугой, счастливый мир, где он будет счастлив. Дети получают задания и должны их выполнить, записав выполнение на видео и выложив видео в сеть или отправив «куратору» группы. Ребенок «зарабатывает» себе статус, значимые связи и отношения.

В группе есть специальные люди, которые оценивают выполнение заданий и «поддерживают» веру ребенка в то, что он идет правильным путем, поощряя его деструктивное по сути поведение. Эксплуатируется стремление подростка принадлежать к значимой группе, создается эффект таинственности, членство в закрытой тайной группе подчеркивает «избранность» и значимость подростка. На определенном этапе игры, особенно, если подросток начинает бояться или понимать опасность участия в игре, «кураторы» начинают манипулировать семейными ценностями и интересами родных и близких подростка: ему внушается чувство вины, вплоть до угроз расправы над его близкими. Подросток боится стать причиной гибели дорогих ему людей и предпочитает уйти из жизни сам.

Признаки участия ребенка в «опасных» группах:

- резкое изменение фона настроения и поведения, преобладание подавленного настроения;
- значительное время пребывания в Интернете (практически все свободное время), переживание тревоги, негативных эмоций при невозможности выхода в Интернет даже короткое время;
- общение в группе и просмотр видеосюжетов в ночное время, следствием чего являются трудности в пробуждении, ребенок выглядит не выспавшимся;
- сокрытие от взрослых своих страниц и действий в Интернете, нежелание ребенка обсуждать новости группы, свои действия в ней;
- ведение в сети одновременно нескольких страниц под разными именами, особенно от имени и девочки, и мальчика;
- выполнение различных заданий и их видеозапись, в том числе, связанных с агрессивными действиями по отношению к другим (к животным, к одноклассникам) или с самоповреждениями (например, порезы на руках или теле...);
- появление в речи и на страницах в сети рисунков, афоризмов, тегов, связанных с суицидальным поведением, например, «Раны на руках заглушают боль в душе», «Лети к солнцу», «Лифты несут людей в небеса» и др.

Родителям надо быть внимательными к «знакам», сигнализирующим о суицидальных намерениях.

Признаки суицидальных намерений:

- высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне

волноваться», «Хорошо бы заснуть и не проснуться», «Мне нельзя помочь», «Скоро все закончится», в т.ч. шутки, иронические замечания о желании умереть, о бессмысленности жизни;

- фиксация на теме смерти в рисунках, стихах, литературе, живописи, музыке; частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида (например, в Интернете);

- активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ, подъем на крышу дома, перила моста);

- сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное); косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку, употребление в переписке, разговорах суицидальных высказываний, символов;

- раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадежности, отчаяния, чувство одиночества («меня никто не понимает, и я никому не нужен»), сложность контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния);

- негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего, потеря перспективы будущего;

- постоянно пониженное настроение, тоскливость. Ребенок считает, что у него ничего не получится, он ни на что не способен. Ребенок подавлен, безразличен, иногда ощущает вину перед окружающими;

- необычное, нехарактерное для данного ребенка поведение (более безрассудное, импульсивное, агрессивное; несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных детей, и наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых). Возможно злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами;

- стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;

- снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий;

- символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким; дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость; просит прощения у близких за все нанесенные ранее обиды);

- попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей (при наличии другихстораживающих признаков).

Что же делать, чтобы предотвратить беду?

1. Контролируйте и регламентируйте пребывание ребенка в сети с помощью технических средств. Сообщите ребенку об установлении контроля и объясните свою позицию заботой о его безопасности и о безопасности всей семьи. Очень полезно будет составить совместно с ребенком соглашение по использованию Интернета.

В нем должны быть прописаны права и обязанности каждого члена семьи, например, какие сайты могут посещать дети, и что им разрешается там делать, сколько времени дети могут проводить в Интернете, и в какое время они могут выходить в Интернете и т.д.).

Помните! Для эффективности такого соглашения крайне важно участие детей в его составлении и соблюдение пунктов соглашения всеми членами семьи. Распечатайте его и держите рядом с компьютером для напоминания всем членам семьи, регулярно просматривайте и вносите изменения по мере того, как дети взрослеют. Необходимо как можно чаще просматривать отчеты о деятельности детей в Интернете. Следует обратить внимание на необходимость содержания родительских паролей в строгой секретности.

2. Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей. Для этого:

- расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым;

- придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному;

- помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

3. Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.

4. Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? В чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

5. Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить. Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.

6. Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.

7. Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка, нужно лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.

8. Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка. Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

9. Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.

3. «Я тебя слышу» (профилактика детско-родительского конфликта).

Мини-лекция «Что такое конфликты? Как их избежать?»

Существует множество определений понятия «Конфликт», в психологии – это трудно разрешимое противоречие, связанное с острыми эмоциональными переживаниями. Авторы большинства существующих определений конфликта сходятся относительно лежащего в его основе «столкновения». Любой конфликт, независимо от его характера, конкретного содержания и вида, обязательно содержит в себе момент противостояния, противоборства.

Обычно считается, что конфликт проходит через следующие этапы развития:

- 1) возникновение объективной конфликтной ситуации;
- 2) осознание ситуации как конфликтной;
- 3) конфликтное взаимодействие (или собственно конфликт);
- 4) разрешение конфликта.

Возникновение конфликта предполагает не только восприятие и осознание противостояния, противоречия, возникающего во взаимодействии с самим собой или с другими людьми, но и развитие активности, направленной на преодоление этого противоречия, точнее способов реагирования на возникшие ситуации. Они могут быть нескольких видов:

Сотрудничество - это поиск такой позиции, которая позволит в полной мере удовлетворить интересы всех задействованных в конфликте людей. Стратегия лучшая, но на практике воспользоваться ей удается далеко не всегда.

Во-первых, часто бывает, что интересы оказываются в принципе взаимоисключающими, выигрыш одного автоматически означает проигрыш другого (как, например, в спортивных состязаниях).

Во-вторых, конфликт часто сопровождается взаимными претензиями, обидами и отрицательными эмоциями, а в таком состоянии люди не могут и не хотят спокойно обсуждать ситуацию и пытаться сделать так, чтобы все остались довольны.

Что же нужно делать, чтобы по возможности выйти на уровень сотрудничества?

1. Внимательно проанализировать, что на самом деле нужно каждому из участников конфликта. Бывает, что интересы, на первый взгляд кажущиеся взаимоисключающими, на самом деле таковыми не являются, выиграть можно и не ценой проигрыша другого. Представь себе, что два человека делили лимон, и, в конце концов, договорились разрезать его пополам (т. е. прибегли к компромиссу). Один выдавил лимонный сок в чай, а мякоть и шкурку выкинул. А второй, выдавив и вылив сок, использовал начинку для лимонного пирожка. Вот пример ситуации, когда люди могли бы решить противоречие гораздо эффективнее, уточни они заранее свои потребности.

2. Взять под контроль собственные эмоции и отказаться от взаимных обвинений. Говорить нужно не на языке взаимных претензий, а по существу обсуждать то противоречие, что

лежит в основе конфликта. Сотрудничество всегда подразумевает уважение к партнеру, готовность, смилив свои амбиции, действовать сообща с ним для достижения общих целей.

Сотрудничество – вариант наилучший, но не всегда возможный. Во-первых, иногда несовместимы интересы конфликтующих, во-вторых, сотрудничать мешает неприязнь друг к другу.

Соперничество - активное отстаивание собственных интересов без учета интересов другого человека, а иногда и в ущерб ему. Это своего рода состязание, в котором общая победа невозможна, каждый стремится взять верх, а выигрыш достается тому, кто в итоге окажется сильнее. Когда к нему имеет смысл прибегать?

1. Если находишься в сильной позиции и уверен, что сможешь взять верх над тем, с кем конфликтует, поскольку имеешь над ним превосходство. Ведь на соперничество тебе ответят тем же, и если твоя позиция не позволяет одержать победу – значит, ты проиграешь. И разумнее изначально не пытаться соперничать, а договориться таким образом, чтобы оба остались довольны, поискать компромисс.

2. Когда не очень важны отношения с тем человеком, с которым возник конфликт. Ведь соперничество ведет к ухудшению этих отношений. Поэтому оно не очень уместно

при общении с близкими людьми, с которыми тебе и дальше предстоит, так или иначе, выстраивать отношения.

3. Когда в основе конфликта действительно лежит серьезный повод, имеется существенное противоречие. Соперничать по мелким, незначительным поводам, или делать это просто из принципа – поведение не самое умное. Ведь это приводит к тому, что тратится много сил и нервов, и ухудшаются отношения с другим человеком. Чего ради, спрашивается, идти на это из-за какой-то сущей ерунды?

Соперничество часто вызывает ассоциации со спортом – ведь на состязаниях каждый нацелен на победу, и выигрыш одного непременно означает проигрыш кого-то другого. В спорте это действительно так, однако в обычных жизненных ситуациях подобные отношения складываются далеко не всегда. Очень часто можно достигнуть своих целей не ценой неудачи другого, а вместе с ним, а то и при его помощи!

Прежде чем соперничать, подумай трижды:

1 – хватит ли тебе сил взять верх?

2 – готов ли ты пожертвовать отношениями с этим человеком?

3 – стоит ли того повод конфликта?

Приспособление - это готовность пожертвовать собственными интересами, отступить от них ради интересов другого. К этой стратегии имеет смысл прибегать в таких случаях:

1. Когда ты понимаешь, что повод конфликта для другого человека гораздо важнее, чем для тебя, и можно пожертвовать им ради него. Во-первых, сохранение хороших отношений зачастую гораздо важнее, чем то, из-за чего разгорелся конфликт. Во-вторых, если есть возможность сделать другого более счастливым без серьезного ущерба для самого себя, то почему бы ей не воспользоваться? Ведь сделанное добро к нам возвращается, и вполне возможно, что когда-нибудь и этот человек тебе поможет.

2. Если твоя позиция заведомо слабая, проигрышная, и ты понимаешь, что другой все равно добьется того, что ему нужно. Возможно, лучше сразу уступить ему, нежели пытаться сопротивляться, потратить массу сил и нервов (а иногда и подвергнуть себя серьезной опасности, если это, к примеру, попытка вооруженного ограбления), а в итоге все равно проиграть.

3. Если ты столкнулся с ситуацией, когда повод конфликта слишком мелкий, а вступление в него чревато проблемами. Зачастую приспособление ассоциируется с заведомым проигрышем, признанием собственной слабости и беспомощности. Приспособиться – значит расписаться в собственном бессилии. Однако на самом деле это не всегда так, бывают и ситуации, когда приспособленческое поведение – это проявление мудрости. Если для другого что-то гораздо важнее, чем для тебя – стоит ли из-за этого соперничать, может мудрее отступить?

Компромисс - выбор промежуточной позиции, при которой каждый человек удовлетворяет свои интересы лишь частично, но чем-то при этом и жертвует, частично отступает от собственных требований.

Чтобы сложился компромисс, важно, чтобы стороны были готовы к диалогу и обсуждали имеющиеся противоречия по существу, а не общались на языке взаимных претензий и обвинений.

Кроме того, необходимо, чтобы все участники конфликта проявляли гибкую позицию, были готовы пожертвовать чем-то менее значимым для себя, чтобы выиграть в более значимом. Нужно избегать жесткой, бескомпромиссной позиции «Будет так, как я хочу, а вы все приспособляйтесь ко мне!» и понимать, что все желания исполнить в этой ситуации невозможно, все равно придется чем-то жертвовать.

Компромисс целесообразен, когда:

1. Сущность противоречия такова, что в нем невозможно полностью удовлетворить интересы всех заинтересованных сторон, и приходится искать промежуточную позицию.

2. Силы участников конфликта примерно равны, они отдают себе отчет, что взять верх в силовой борьбе не удастся, поэтому им все равно придется, так или иначе, договариваться. Стороны готовы к диалогу и понимают, что на все 100% удовлетворить интересы не удастся, и чем-то, скорее всего, придется пожертвовать.

На бытовом уровне, компромисс воспринимается неоднозначно. Иногда он рассматривается как «компромисс с собственной совестью», жертвование своими принципами ради материальной выгоды. Но чаще компромисс – это проявление гибкости поведения, выражение готовности пожертвовать чем-то ради общего интереса. Хотелось бы пожелать читателям, чтобы в их жизни был представлен как раз такой вариант.

Быть готовым пойти на компромисс – это не проявление слабости, а признак гибкого и разумного поведения.

Избегание - это уход из конфликтной ситуации без попытки ее решить. Это может быть либо отказ от обсуждения определенных тем, либо полное прекращение общения, либо физическое удаление от того, с кем назревает конфликт. Нужно помнить, что избегание – это не решение конфликта, а лишь уход от него. Противоречия и взаимная неудовлетворенность при этом никуда не деваются, а лишь накапливаются и усиливаются. Рано или поздно это может обострить конфликт или даже привести к полному разрушению отношений.

Поэтому избегание – не очень подходящая стратегия во взаимоотношениях с близкими и со всеми теми, с кем ты хочешь сохранить хороший контакт. Ведь сделать это тяжело, коль скоро накопилось много невыясненных вопросов, неразрешенных противоречий.

Когда же целесообразно избегание?

1. Если конфликт навязывается извне, кто-то пытается удовлетворить свои интересы за твой счет, а ты не заинтересован в продолжении отношений с ним. Например, если торговый агент пытается продать тебе какую-то ерунду – бессмысленно вступать с ним в спор и отстаивать свою точку зрения, куда проще и эффективнее просто не общаться с ним.

2. Когда конфликт может принять нежелательный оборот или продолжать его попросту опасно – например, поскольку собеседник ведет себя слишком агрессивно. Это тот вариант, когда лучше отложить выяснение отношений на будущее, когда он успокоится.

3. Когда ты сам чувствуешь, что в данный момент совершенно не готов к конструктивному диалогу, поскольку тебя обуревают эмоции. В таком состоянии слишком велик риск «наломать дров» и лучше, по возможности, обсуждение острых вопросов отложить.

Зачастую разумнее не конфликтовать, а просто уклониться от общения с тем, кто пытается удовлетворить свои интересы за твой счет.

Важно помнить, что нет правильной или неправильной стратегии поведения в конфликте, все зависит от ситуации и личностных особенностей человека - в разных ситуациях и с разными людьми эти стратегии приемлемы в неодинаковой мере. Тот, кто умеет преодолевать конфликты, гибко выбирает стратегию поведения в зависимости от конкретной ситуации.

Как избежать конфликтов с подростком или разрешить их?:

- Говорите спокойно и твердо.
- Не злитесь. Когда сердитесь – возьмите «тайм-аут».
- Делайте паузы в разговоре, чтобы дать ребенку высказаться.
- Позвольте подростку выразить свой гнев, но пусть он делает это в своей комнате.
- Откажитесь от той модели поведения, которая неэффективна.
- Когда обсуждаете с подростком то, что нужно изменить, откажитесь от «Ты-высказываний» в диалоге с ним.
- Учите его поступать по-другому, не споря с ним.

4. «Я тебя понимаю» (эффективное взаимодействие родителя с подростком)

Мини-лекция «Приемы активного слушания».

Активное слушание – это достаточно легкая техника, позволяющая точнее понимать психологические состояния, чувства, мысли собеседника с помощью особых приемов участия в беседе, подразумевающих активное выражение собственных переживаний и соображений.

Вас услышат, если вы будете слышать других.

Активное слушание — это эффективный способ получить максимум информации от собеседника. Вы замечали, что есть люди, которым хочется раскрыть душу, доверить секреты, в то время как с другими мы постоянно взвешиваем все за и против, прежде чем рассказать что-то сокровенное. Секрет прост: мы четко чувствуем, слышат нас или нет, часто это происходит бессознательно. Есть люди, от которых мы получаем положительный сигнал. Мы понимаем — он слышит меня, принимает, позитивно откликается на мои чувства и ситуацию. Значит, ему можно доверять, мне с ним комфортно, с ним я в безопасности. Рядом с таким человеком снимаются психологические блоки и зажимы, говорить с ним легко и свободно, ему хочется рассказать обо всем.

Выделяют следующие приемы активного слушания:

1. Пауза — это просто пауза. Она даёт собеседнику возможность подумать. После паузы собеседник может сказать что-то ещё, о чём промолчал бы без неё. Пауза так же даёт самому слушателю возможность отстраниться от себя (своих мыслей, оценок, чувств) и сосредоточиться на собеседнике. Умение отстраняться от себя и переключаться на внутренний процесс собеседника — одно из главных и трудных условий активного слушания, создающее между собеседниками доверительный контакт.

2. Уточнение — это просьба уточнить или разъяснить что-либо из сказанного. В обычном общении мелкие недосказанности и неточности додумываются собеседниками друг за друга. Но когда обсуждаются сложные, эмоционально значимые темы, собеседники часто непроизвольно избегают явно поднимать болезненные вопросы. Уточнение позволяет сохранять понимание чувств и мыслей собеседника в такой ситуации.

3. Пересказ (перефраз) — это попытка слушателя кратко и своими словами повторить изложенное собеседником только что. При этом слушатель должен стараться выделять и подчеркивать главные на его взгляд идеи и акценты. Пересказ даёт собеседнику обратную связь, даёт возможность понять, как его слова звучат со стороны. В результате, собеседник либо получает подтверждение того, что он был понят, либо получает возможность скорректировать свои слова. Кроме того, пересказ может использоваться как способ подведения итогов, в том числе промежуточных.

4. Развитие мысли — попытка слушателя подхватить и продвинуть далее ход основной мысли собеседника.

5. Сообщение о восприятии — слушатель сообщает собеседнику своё впечатление от собеседника, сформировавшееся в ходе общения. Например, «Эта тема очень важна для вас».

6. Сообщение о восприятии себя — слушатель сообщает собеседнику об изменениях в своём собственном состоянии в результате слушания. Например, «Мне очень больно это слышать».

7. Замечания о ходе беседы — попытка слушателя сообщить о том, как, на его взгляд, можно осмыслить беседу в целом. Например, «Похоже, мы достигли общего понимания проблемы».

Таблица 1.

Поведение, направленное на привлечение внимания.

Поведение ребенка	Может быть как активным (привлекать всеобщее внимание всевозможными выходками), так и пассивным, т.е. делать все очень медленно «в час по чайной ложке»
Причины поведения, направленного на привлечение внимания	1. Взрослые больше внимания уделяют детям, которые ведут себя плохо. 2. Дети не научены просить или требовать внимания в приемлемой форме. 3. Дети часто испытывают дефицит личного внимания к себе, чувствуют себя «пустым местом».
Положительные стороны поведения, направленного на привлечение внимания	Дети нуждаются во взаимоотношениях с окружающими, готовы к сотрудничеству

Принципы предотвращения поведения, направленного на привлечение внимания	1. Больше внимания уделять хорошему поведению. 2. Учить детей просить внимания в приемлемой форме.
--	---

Таблица 2.

Характеристика властолюбивого поведения

Поведение ребенка	Вспышки негодования, конфронтация с окружающими или тихое непослушание: ребенок соглашается, но делает по – своему.
Причины властолюбивого поведения	1. Изменение социальных установок в обществе. 2. Мода на «сильную личность» учит утверждению своей силы, а не конструктивному поведению.
Сильные стороны властолюбивого поведения	Дети демонстрируют лидерские способности: умение независимо мыслить и способность сопротивляться авторитетам.
Принципы предотвращения властолюбивого поведения	1. Уходить от конфронтации и снижать напряженность. 2. Позволять детям реализовать свои организаторские способности.

Таблица 3.

Характеристика мстительно поведения

Поведение ребенка	Прямые или скрытые физические и психологические акты насилия. Ребенок может мстить учителям, родителям, всем окружающим.
Происхождение мстительного поведения	Отражение роста насилия в обществе в средствах массовой информации. Культивирование стиля «силового» разрешения конфликтов в семье.
Сильные стороны мстительного поведения	Дети демонстрируют высокую жизнеспособность, умение защитить себя от боли.
Принципы профилактики мстительного поведения	1. Учить ребенка строить отношения с окружающими по принципу заботы о них. 2. Учить ребенка выражать свои переживания и требования к окружающим в приемлемой форме.

Таблица 4.

Характеристика поведения, когда ребенок не верит в себя.

Поведение ребенка	<u>Активная форма</u> . Вспышки негодования: ребенок теряет контроль над собой, когда давление ответственности становится слишком сильным. <u>Пассивная форма</u> . Откладывание работы на потом, заболевание.
Причины происхождения поведения	Необоснованно завышенные ожидания учителей и родителей. Твердая убежденность ребенка, что он должен быть лучше всех. Упор на соревнование в семье и классе.
Сильные стороны поведения	Для большинства детей сильных сторон нет. Небольшая часть детей может стремиться делать все лучше всех.
Принципы профилактики «неверия» в собственные силы, низкой самооценки.	Поддержка ребенка, чтобы его внутренняя установка «Я не могу» изменилась на: «Я могу». Помощь в преодолении социальной изоляции путем включения его в деятельность со сверстниками.

Тест «Какие у вас отношения с вашим ребенком?»

Инструкция: родителям предлагается ответить на вопросы теста, выбрав один из предложенных вариантов ответа.

1. Вы знаете, с кем дружит ваш ребенок?

- А). Да, он мне рассказывает о своих друзьях (1 балл).
- Б). Мы знакомы с друзьями ребенка и часто видим их дома (2 балла).
- В). Думаю, это личное дело ребенка – друзей он должен выбирать сам (0 баллов).

2. Если вы узнаете, что ребенок общается со сверстниками с плохой репутацией, как вы поступите?

- А). Скажу, что не в восторге от такого общения, но выскажу свое доверие ребенку и уверенность в том, что он не последует примеру своих друзей (2 балла).
- Б). Запрещу общение (1 балл).
- В). Думаю, решение должен принять ребенок, а родителям лучше не влезать (0 балла).

3. Если на вашего ребенка будет жаловаться кто-то из родителей одноклассника, как вы поступите?

- А). Сделаю очную ставку – и все выясним в присутствии детей и родителей (2 балла).
- Б). Родителям отвечу, что мой ребенок не мог сделать ничего плохого, а дома устрою ребенку допрос и в случае необходимости сильно накажу (1 балл).
- В). Заставлю ребенка извиниться (0 баллов).

4. Знаете ли вы, чем увлекается ваш ребенок?

- А). Знаю, но не разделяю его интересы (1 балл) .
- Б). Догадываюсь, но не считаю нужным обсуждать с ним эту тему (0 баллов).
- В). Конечно же, и всячески помогаю ему в его хобби (2 балла).

5. Как вы контролируете, чем ребенок занимается в свободное время?

- А). Мы с ним всегда обсуждаем его планы (2 балла).
- Б). Что-то он рассказывает, а что-то узнаю, наблюдая за ребенком и осматривая его вещи (1 балл) .
- В). Ребенок должен расти самостоятельным – я обсуждаю с ним лишь проблемы, которые у него возникают (0 баллов).

6. Какое самое ужасное наказание для вашего ребенка?

- А). Мы перестаем с ним общаться на какое-то время (0 баллов).
- Б). Мы заставляем его исправить все созданные проблемы самостоятельно (2 балла).
- В). Он лишается любых развлечений и карманных денег (1 балл).

7. На какие темы вы никогда не общаетесь с ребенком?

- А). Таких тем нет (2 балла).
- Б). На тему секса и отношений с противоположным полом (1 балл).
- В). На тему денег (0 баллов).

8. Что больше всего может вас расстроить?

- А). Плохие оценки ребенка (0 баллов).
- Б). Аморальный поступок ребенка (2 балла).
- В). Вредные привычки ребенка (1 балл).

Результаты теста:

0-4 баллов. У вас очень натянутые отношения с ребенком: вы имеете очень плохое представление о том, чем живет ваш ребенок, какие у него интересы, а главное – проблемы и переживания. К сожалению, все свои проблемы ребенок пытается решать без участия родителей. Он уверен, что вы не поймете его и не пойдете на встречу. Чтобы улучшить столь неблагоприятную психологическую атмосферу в вашей семье, постарайтесь начать с малого: хотя бы раз попробовать поговорить с ребенком по душам.

5-10 баллов. Несмотря на то, что вы заботитесь о своем ребенке и всячески стараетесь его поддерживать, все же в общении со своим чадом вы держите некую дистанцию. Поэтому у ребенка есть от вас немало секретов, но они достаточно безобидны, потому как о серьезных трудностях он предпочитает вам всегда рассказывать. Совет:

постарайтесь больше интересоваться кругом общения и увлечениями своего ребенка, чтобы лучше понимать, как выстраивать с ним дружеский диалог.

11-16 баллов. Вам можно только позавидовать. Для своего ребенка вы значите очень многое: вы – и друг, и советчик, и любящий родитель, и помощник. В любых жизненных ситуациях, будь то радости или проблемы, ребенок предпочитает делиться в первую очередь именно с вами. Ему очень важно услышать ваше мнение, более того – он всегда ценит ваши советы и часто с вами соглашается. Вы с ребенком – единомышленники, у вас очень схожи жизненные ценности и даже черты характера. Ребенку же важно понимать, что вы гордитесь им, поэтому не стесняйтесь при каждой возможности восхищаться им и хвалить за достижения.

Памятка.

Психологическая поддержка ребенка в семье

Родительская поддержка – это процесс:

- в ходе которого родитель сосредотачивается на достоинствах ребенка с целью укрепления его самооценки;
- который помогает ребенку поверить в себя и свои способности;
- который помогает ребенку избежать ошибок;
- который поддерживает ребенка при неудачах.

Для того чтобы научиться поддерживать ребенка, родителям, возможно, придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ним.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимой для себя.

Для того, чтобы поверить в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах;
- помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- позволить ребенку «начать с нуля», веря в его способность достичь успеха;
- помнить о прошлых удачах и возвращать к ним, а не к ошибкам.

Очень важно позаботиться о том, чтобы создать ребенку ситуацию с гарантированным успехом. Успех порождает успех и усиливает уверенность в своих силах как у ребенка, так и у родителя.

Итак, для того, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
- Не подчеркивать промахи ребенка.
- Показать, что вы удовлетворены ребенком.
- Уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, такие, с которыми он может справиться.
- Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
- Проводить больше времени с ребенком.
- Знать обо всех попытках ребенка справиться с заданием.
- Уметь взаимодействовать с ребенком.
- Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.
- Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
- Принимать индивидуальность ребенка.
- Проявлять сопереживание и веру в вашего ребенка.
- Демонстрировать оптимизм.

Существуют слова, которые поддерживают ребенка, и слова, которые разрушают его веру в себя.

Слова поддержки:

- «Зная тебя, я уверен, что ты сделаешь все хорошо».
- «Ты делаешь это очень хорошо».
- «Это серьезный вызов, но я уверен, что ты к нему готов».

Когда вы выражаете удовольствие от того, что делает Ваш ребенок, это поддерживает его и стимулирует продолжить дело или делать новые попытки. Он получает удовольствие от себя.

Поддерживать можно посредством:

- **отдельных слов** (красиво, аккуратно, прекрасно, здорово и т.д.)
- **высказываний** («Я горжусь тобой», «Это действительно прогресс», «Я рад, что ты в этом участвовал», «Это здорово!»)
- **прикосновений** (дотронуться до руки, обнять, погладить)
- **совместных действий, физического соучастия** (сидеть или стоять рядом с ребенком; играть с ним; слушать его);
- **выражением лица** (улыбка, подмигивание, смех, кивок)

Подлинная поддержка родителями своего ребенка должна основываться на подчеркивании его способностей, возможностей, положительных сторон.

Важно, чтобы родитель научился принимать ребенка таким, какой он есть, включая все его достижения и промахи, а в общении с ним учитывать значение таких вещей, как тон, жесты, выражения и т.п.

Тема: «Если в семье конфликт»

Цель: способствовать гармонизации детско-родительских отношений.

Задача: познакомить с приемами решения и профилактики конфликтных ситуаций в семье.

Участники: родители учащихся класса, классный руководитель, психолог.

Вариант доклада психолога.

Возникновение конфликтов в семьях, где дети достигли "трудного", переходного возраста, - явление достаточно распространенное. Мнения и желания подростков становятся всё более непохожими на мнения и желания взрослых, а стремление к независимости в ответ на попытки подчинения рождает открытое противостояние. С юношеским максимализмом всё и вся подвергается оценке и критике. И, тем не менее, многие родители не сомневаются в том, что их ребёнок, даже достигший совершеннолетия, должен беспрекословно им подчиняться.

Каждому родителю рано или поздно придётся решить для себя проблему: стоит ли руководствоваться в общении с детьми сложившимися негативными стереотипами (неуважение к подростку, проявляющееся в высказываниях типа "не дорос ещё меня учить" или "пока живёшь с нами и ешь наш хлеб, будешь поступать так, как мы скажем"; отрицание самой возможности собственных ошибок - "я старше - значит умнее", "поживёшь с моё, тогда поговорим"). Ведь есть и другой путь - учесть опыт и знания специалистов, потрудиться, чтобы понять себя и ребёнка.

Если родители воспитали ребёнка покорным, не умеющим отстаивать своё мнение, то обычно их отношения бывают внешне спокойными, бесконфликтными. Правда, в такой ситуации ребёнок всё равно страдает: ведь вырастая, он так и не становится взрослым, не умеет быть ответственным за свои решения и поступки. В некоторых семьях подросток, сохраняя видимую покорность родителям, живёт своей, неизвестной им жизнью. Такие формально благополучные отношения могут привести к тому, что родители узнают об истинной жизни своего ребёнка от посторонних людей и слишком поздно. Если же ребёнок растёт достаточно самостоятельным, с выраженным чувством справедливости и стремлением к самоутверждению, то отношение родителей, настаивающих на подчинении, приводит к очень серьёзным конфликтам.

Как же научиться разрешать конфликтные ситуации, связанные с расхождением мнений, интересов, желаний? Психологи выделяют разные варианты выхода из конфликтных ситуаций. Это может быть и **уход от конфликта**, когда обе стороны не

стремятся к его разрешению, а делают вид, что всё в порядке. Это может быть **подавление**, когда одна сторона явно выигрывает, другая - проигрывает (например, подростка не пустили на дискотеку). Обратная сторона этого варианта - подчинение интересам другого (мать покупает дочери по первому требованию дорогие вещи в ущерб семейному бюджету). Лучшим же будет такое разрешение конфликтной ситуации, когда обе стороны удовлетворены её исходом, то есть проигравших нет, обе стороны выигрывают. Называется этот способ **сотрудничество**, и возможным оно становится лишь тогда, когда стороны взаимно учитывают интересы друг друга. Как это может выглядеть на практике, и какие шаги рекомендуют предпринимать психологи?

В качестве примера рассмотрим следующую знакомую многим родителям ситуацию: у подростка в комнате беспорядок, а родители настаивают на уборке. Возникает конфликт, так как интересы сторон находятся в противоречии. Интерес мамы:

- желание воспитать в ребёнке стремление к порядку и избавиться от чувства неловкости перед гостями.

Интерес подростка:

- желание избежать неинтересного и неактуального занятия, убежденность в том, что "и так всё нормально".

Итак, Шаг 1. Распознавание и определение конфликта.

Цель: вовлечение ребёнка в процесс решения проблемы. Необходимо чётко и немногословно сообщить ребёнку, что имеется проблема, которая нуждается в решении. Дать понять, что сотрудничество ребёнка необходимо. *"Мне становится стыдно всякий раз, когда наши и твои гости видят беспорядок в этой комнате. Боюсь, что от остатков еды могут завестись тараканы. Давай обсудим эту проблему".*

Шаг 2. Выработка возможных альтернативных решений.

Цель: сбор как можно большего числа вариантов решения. Появляется возможность узнать решения детей (свои можно добавить позже), не оценивая их и не принижая. Настаивать на выдвигании как можно большего числа альтернатив:

- *"Гости больше не приходят к тебе, а дверь в комнату всегда закрыта";*

- *"Один раз в неделю проводится большая уборка, в которой ты обязательно принимаешь участие";*

- *"Я получаю поощрение всякий раз после уборки";*

- *"Я получаю в подарок моющий пылесос и другие необходимые предметы, а также право делать уборку под любую громкую музыку";*

- *"Я ем только на кухне, а уборку произвожу перед приходом гостей".*

Шаг 3. Оценка альтернативных решений.

Цель: активизирование ребёнка на высказывания по поводу различных решений. Можно предложить ребёнку высказаться по поводу собранных предложений, сообщить свои чувства и интересы. *"Мне нравятся варианты насчёт совместной уборки или уборки перед приходом гостей. Хорошо, что друзьям нравится приходить к тебе, и особенно приятно пригласить их в чистую комнату. Покупку пылесоса мы сможем обсудить после первых успехов. А что думаешь ты?"*

Шаг 4. Выбор наиболее приемлемого решения.

Цель: принятие окончательного решения. На этом этапе оговариваются обязательства обеих сторон по выполнению решения. Если решение состоит из нескольких пунктов, можно зафиксировать его письменно. В данном реальном случае было принято решение о наведении порядка раз в неделю по субботам. Родители не убирают комнату подростка и не несут ответственности за возможные последствия: потерянные вещи, грязная и мятая одежда и т.д., так как это его проблема, а не родителей. В целом же комната подростка является его территорией. В разных семьях возможны разные варианты решений.

Шаг 5. Выработка способов выполнения решения.

Цель: планирование процесса претворения в жизнь принятого решения. Выносятся на обсуждение вопросы о начале выполнения решения, о проверке качества выполняемой работы, если речь идёт о домашних обязанностях и т.д.

Шаг 6. Контроль и оценка результатов.

Цель: реализация решения. По мере претворения решения в жизнь интересоваться у ребёнка его результатами, сообщать о своих мыслях и чувствах. Возможны пересмотр или изменение решения.

Конечно, далеко не все конфликты требуют для своего решения применения всех шести шагов. Некоторые конфликты исчерпываются почти без обсуждения, а приведенный пример убедительно доказывает, что любая проблема может иметь несколько вариантов решения.

Строя отношения с ребёнком, важно обладать умением слушать, отвечать и исследовать альтернативы. Главной целью каждого из этих навыков является *создание у ребёнка ощущения собственной полезности и компетентности*.

Первым вопросом, который должен решать взрослый при решении какой-либо проблемы, является вопрос о том, чья именно это проблема. Слишком часто взрослые полагают, что все проблемы детей являются и их проблемами. Это неверно и даже вредно для ребёнка - он лишается возможности попробовать свои силы в решении проблемы. Ребёнок имеет право сам находить решения проблем. И если проблема принадлежит ребёнку, то взрослый может выбрать, что делать:

- внимательно выслушать;
- поискать альтернативы;
- предоставить ребёнку возможность самому столкнуться с последствиями своей самостоятельности или скомбинировать приведённое выше.

В качестве вывода формулируем некоторые положения:

- Разлад и кризис в отношениях между детьми и родителями представляет собой благоприятную возможность для изменения и развития.
- И дети, и родители - достойные и равноправные члены семьи.
- Родители несут ответственность за то, что делают они.
- Ребёнок несёт ответственность за то, что делает он.
- Чем чаще родители проявляют сотрудничество (предъявляя свои интересы, выясняют интересы ребёнка, учитывают его позицию), тем больше вероятность того, что ребёнок будет вести себя подобным образом в других ситуациях и с другими людьми.

Вступив в трудный возраст с уверенностью в том, что "мир безопасен, я любим, я хороший, я способный", подросток преодолевает тернистый путь этого периода с меньшими потерями. Да, он так же, как и все его сверстники, проявляет характерные для подростков реакции, но в то же время открыт к диалогу со взрослыми.

Тема: «Первая любовь: радость или беда?»

Ваш повзрослевший ребенок переживает первую любовь или он уже познал горечь разочарования? Это совершенно новый мир не познанных раньше чувств и ощущений. Первая любовь навсегда останется либо самым светлым и прекрасным, либо очень трагичным воспоминанием.

Для многих тинэйджеров тема неразделенной любви наиболее болезненна. Отсюда проистекают и алкоголизм, и прочие крайности, **вплоть до мысли покинуть этот мир, где тебя не приняли и не поняли**. Отсутствие у подростка жизненного опыта не позволяет ему взглянуть на создавшуюся ситуацию со стороны и спокойно оценить ее.

Любовь ставит перед будущими мужчинами и женщинами, а также их родителями целый комплекс новых, на первый взгляд трудноразрешимых проблем.

В старшей школе у подростков появляются первые эротические переживания, что абсолютно нормально и закономерно и говорит о правильном развитии юношей и девушек. Взрослым нужно знать, что влюбленность необходима подросткам, и задача родителей заключается в том, чтобы научить их управлять этой стороной жизни. Подростки должны не только знать о чисто физиологической стороне интимной жизни, но также иметь четкое представление о ее социальном и психологическом аспектах.

Стремясь защитить своего сына или дочь от любовных переживаний, которые, как считают умудренные опытом мамы и папы, мешают учебе, занятиям музыкой или спортом, родители руководствуются распространенным доводом: «Думай головой, не повреди своему здоровью!». Естественно, ребенок отмахивается от умных высказываний родителей, с головой кидается в омут первой любви, во-первых, потому, что запретный плод всегда сладок, а во-вторых, потому, что искренне уверен в том, что пробудившееся чувство как раз и есть то светлое и вечное, которое он со своей избранницей (избранником) пронесет через всю жизнь. Как же поступать родителям в данном случае? Конечно, можно запретить сыну (дочери) встречаться с его (ее) избранницей (избранником), не пускать на улицу, жестко контролировать каждый шаг. Но чего при этом удастся добиться? В лучшем случае подросток замкнется в себе, перестанет делиться своими проблемами, в худшем возненавидит вас как людей, мешающих его личному счастью, и однажды уйдет из дома. Поэтому разумнее будет корректно и мягко подтолкнуть подростка к объективному анализу своих чувств, заставить его подумать, на самом ли деле он любит или ему всего лишь нравится этот человек.

Отцу и матери необходимо знать, что в переходном возрасте у юношей проблемы с девушками, а у девушек проблемы с юношами, как правило, возникают из-за ложных стереотипов. У тех и у других влюбленность часто приобретает характер эпидемии. Например, если в одном классе появляется хоть одна пара, влюбляются друг в друга и все остальные, в то время как в параллельном классе все спокойно.

Порой для всех одноклассников (одноклассниц) объектом влюбленности становится одна и та же девушка (один и тот же юноша), поскольку дружба с самой «клевой» девчонкой (парнем) значительно повышает собственный престиж среди ровесников. Средством самоутверждения может быть и интимная близость. Причем имеет значение не столько факт сексуального контакта, сколько возможность похвастаться, продемонстрировать свою взрослость.

Однако независимо от того, являются чувства подростка надуманными или подлинными, вы в любом случае **должны психологически поддержать своего ребенка**. Безусловно, такое возможно в случае, если в вашей семье доверительная атмосфера. Для девочек подобные отношения в семье чрезвычайно важны. Девочки, в отличие от мальчиков, нуждаются в так называемой интимности, в секретах и тайнах. И лучше всего будет, если этими тайнами дочь будет делиться не с лучшей подругой, а с вами. Но зачастую она не может довериться самому родному ей человеку и рассказывает о своей любви старшей сестре или однокласснице. И причина тут кроется не в отсутствии доверия к матери, а в том, что пробудившиеся чувства для нее не бравада, а тайна, поведать которую можно лишь тому, кто сам в настоящее время переживает нечто подобное.

Вы спросите, как должна вести себя мать, почувствовавшая или случайно узнавшая о душевных переживаниях дочери. Разумнее всего не принимать никаких необдуманных и кардинальных решений, Молчание дочери еще не признак недоверия матери, скорее всего просто не пришло время, ваша дочь не созрела для интимного разговора, поэтому наберитесь терпения и подождите. Не торопите события, не выпытывайте у нее или, что еще хуже, у ее подруг, что, собственно, происходит, не осматривайте личные вещи вашей дочери без ее разрешения. Резкое, грубое вторжение в личную жизнь может спровоцировать сильный конфликт, после которого дочь вряд ли сможет говорить с матерью по душам.

Вы спросите: если дети не спешат делиться своими чувствами с вами, как узнать, что к ним пришла любовь. Достаточно одной наблюдательности. Большинство подростков не умеют скрывать свою застенчивость, поэтому, когда речь заходит о предмете их любви, они, как правило, не в силах побороть смущение. Порой родители, не задумываясь над тем, как это важно для их ребенка, начинают подсмеиваться над его смущением. Однако делать этого ни в коем случае нельзя. Вспомните себя в этом возрасте. Наверняка каждую шутку вы воспринимали как грубую насмешку над своей любовью. Со 100% -ной уверенностью можно сказать, что после невинного, на ваш взгляд, шуточного замечания ребенок постарается скрыть от вас свои чувства.

Любовь, точнее, влюбленность у подростков проявляется по-разному: одни забывают об учебе и всех возложенных на них обязанностях, другие начинают интересоваться теми делами, которые прежде их не увлекали, третьи втайне ото всех пишут стихи... Большинство влюбленных подростков становятся мечтательными и рассеянными, часто задерживаются перед зеркалом и постоянно заостряют внимание на «недостатках» своей внешности.

Родители, как правило, боятся первой любви своих чад, поскольку опасаются, что занятый любовными переживаниями подросток, на которого они возлагают столько надежд и тратят столько физических и душевных сил, забудет обо всем на свете. Кроме того, мам и пап часто беспокоит не только сам факт влюбленности сына или дочери, а его (ее) избранница (избранник).

В отношении к объекту увлечения ребенка родители часто бывают необъективными, хотя действуют из самых лучших побуждений. Они, безусловно, хотят счастья своему ребенку, но при этом уверены, что именно эта девушка (парень) ему (ей) не пара. Вы должны понимать, что запретами и ежедневными уговорами ничего не добиться, ваш ребенок не перестанет любить этого человека лишь потому, что он по каким-то причинам не понравился вам. Попробуйте понять, что именно в нем привлекло подростка, какими он обладает недостатками и достоинствами. И главное: даже если любимый человек вашего ребенка вам не по душе, оставьте свое мнение при себе, но будьте внимательны и тактичны. Первая любовь скорее всего продлится недолго, и ваша задача поддержать сына или дочь и постараться, чтобы эта история не сыграла негативной роли в их дальнейшей жизни.

Многие родители, полагая, что они прекрасно знают, какая (какой) именно девушка (юноша) подходит их ребенку, берут инициативу в свои руки и стремятся всеми мыслимыми и немыслимыми способами подружить его с «нужным» человеком. Подобное навязывание дружбы, а уж тем более любви, ни к чему хорошему не приведет. На высказывания типа: «Она (он) такая (-ой) умная (-ый), воспитанная (-ый), интеллигентная (-ый) и красивая (-ый)», подростки положительно не реагируют, поскольку это навеивает на них скуку. Помимо этого, не стоит забывать о том, что подростки склонны поступать наперекор старшим, поэтому нудное и назойливое расхваливание «невесты» или «жениха» в большинстве случаев вызывает обратную реакцию: юноша (девушка) ее (его) возненавидит и назло станет обращать внимание на девушек (парней) с противоположными чертами характера.

Родителям нужно понимать, что любовь не синоним слову «секс», который лишь дополняет любовь, делает ее богаче и многограннее. Подросток только в том случае полюбит по-настоящему, если он так же по-настоящему любит своих родителей, родных, близких и друзей, то есть вообще способен на это чувство. И об этом необходимо помнить всем родителям, так же как и понимать, что в данной сфере человеческих взаимоотношений от них требуются такт и понимание. Недопустимо вмешиваться абсолютно во все происходящее с ребенком. Подобная нечуткость огрубляет душу подростка, развивает эмоциональную глухоту, которая в результате приводит к появлению отрицательных черт характера.

Дорогие мамы и папы, если вы искренне хотите, чтобы ваш сын или ваша дочь на протяжении многих лет оставались близки с вами, как в детстве, уважайте их чувства, что обязательно вызовет уважение к вам!

Уважаемые родители, обратите внимание на следующие **признаки несчастной любви**, которые дадут вам знать, что подросток в беде: отсутствие интереса к учебе, работе, собственной внешности, беспокойный сон, а то и вовсе его отсутствие.

Рецепты всем известны: изолировать подростка от всего, что связано с предметом обожания, срочно изобрести занятие, которое захватит его с головой, на примерах из классики и вашего окружения постараться доказать, что несчастная любовь — предвестник счастливой. Как любое дело, это чувство должно исчерпать себя. А незавершенный процесс остается в подсознании, и будет постоянно мешать в других делах. Хорошо, если подростку есть с кем поделиться. Предложите вашему ребенку попробовать такой способ. Подросток должен полностью описать все произошедшее как

доклад, без чувств и эмоций. Затем нужно перейти на эмоциональный уровень и проанализировать с помощью собеседника все чувства, которые он ощущал. Далее он должен попробовать вообразить, что предмет его страсти сидит рядом, и рассказать о своем видении ситуации в целом и об отношении к нему. Если есть вопросы, пусть подросток задаст их своему любимому человеку и попробует сам, встав на его позицию, ответить на них.

Не помогло в первый раз? Не страшно. Нужно продолжать до тех пор, пока подросток не почувствует, что его отстраненность от ситуации позволяет взглянуть на нее без лишних эмоций.

Подводя итог вышесказанному, напомним еще раз: время лечит, хотя надежного лекарства от любви еще не изобрели. Родители же, должны быть в этот период как можно деликатнее.

Материал для проведения родительского собрания

Особенности адаптации в 5 классе

При обсуждении с родителями проблемы перехода из начальной школы в среднюю необходимо обратить их внимание на адаптацию детей к обучению в средней школе, на ее позитивные и негативные стороны, а также на те условия, которые могут способствовать или препятствовать успешному прохождению адаптационного периода. Основное внимание родителям в это время следует уделять развитию учебной деятельности детей, их умению учиться, приобретать с помощью взрослых и самостоятельно новые знания и навыки. В пятом классе условия обучения коренным образом меняются: дети переходят от одного основного учителя к системе «классный руководитель—учителя-предметники», уроки, как правило, проходят в разных кабинетах. Нередко дети меняют школу (например, поступают в гимназию), у них появляются не только новые учителя, но и новые одноклассники.

С ГОРДОСТЬЮ И ТРЕВОГОЙ.

В настоящее время переход из начальной школы в среднюю совпадает с концом детства — достаточно стабильным периодом развития. Как показывает практика, большинство детей переживает это событие как важный шаг в своей жизни. Они гордятся тем, что «уже не маленькие». Появление нескольких учителей с разными требованиями, разными характерами, разным стилем отношений является для них зримым показателем их взросления. Они с удовольствием и с определенной гордостью рассказывают родителям, младшим братьям, друзьям о «доброй» математичке или «вредном» историке. Кроме того, определенная часть детей осознает свое новое положение как шанс заново начать школьную жизнь, наладить не сложившиеся отношения с педагогами. Переход из начальной школы в среднюю связан с возрастанием нагрузки на психику ученика.

Психологические и психофизиологические исследования свидетельствуют, что в начале обучения в пятом классе школьники переживают период адаптации к новым условиям обучения, во многом сходный с тем, который был характерен для начала обучения в первом классе.

Резкое изменение условий обучения, разнообразие и качественное усложнение требований, предъявляемых к школьнику разными учителями, и даже смена позиции «старшего» в начальной школе на «самого маленького» в средней — все это является довольно серьезным испытанием для психики школьника.

РАССОГЛАСОВАННОСТЬ ТРЕБОВАНИЙ

В адаптационный период дети могут стать более тревожными, робкими или, напротив, «развязными», чрезмерно шумными, суетливыми. У них может снизиться работоспособность, они могут стать забывчивыми, неорганизованными. Иногда нарушается сон, аппетит... Подобные функциональные отклонения в той или иной форме характерны примерно для 70–80% школьников. У большинства детей подобные отклонения носят единичный характер и исчезают, как правило, через 2–4 недели после начала учебы. Однако есть дети, у которых процесс адаптации затягивается на 2–3 месяца и даже больше. С адаптационным периодом часто связаны и заболевания детей. Подобные заболевания носят психосоматический характер. В период адаптации важно обеспечить ребенку спокойную, щадящую обстановку, четкий режим, то есть сделать так, чтобы пятиклассник постоянно ощущал поддержку и помощь со стороны родителей. При слишком длительном процессе адаптации, а также при наличии множества функциональных отклонений необходимо обратиться к школьному психологу. Что же может затруднить адаптацию детей к средней школе? Прежде всего это рассогласованность, даже противоречивость требований разных педагогов: в тетради по математике поля должны быть с двух сторон, в тетради по русскому языку — с одной, а по иностранному языку нужны три тетради, и каждая из них ведется по-разному; учительница истории требует, чтобы, отвечая урок, ученик придерживался сведений, изложенных в учебнике, а учительница литературы хвалит за собственное мнение и т.п. Такие «мелочи» нередко существенно затрудняют жизнь школьника. Важно обратить внимание родителей на позитивную сторону такого рассогласования. Школьник впервые оказывается в ситуации множественности требований и, если он научится учитывать эти требования, соотносить их, преодолевать связанные с этим трудности, то овладеет умением, необходимым для взрослой жизни. Поэтому надо, чтобы родители объяснили, с чем связаны эти различия, помогли подростку справиться с возникающими трудностями (составить расписание с указанием на требования, например: «история — составить план ответа по учебнику», «иностранная литература — принести с собой, помимо основной тетради, словарную тетрадь и тетрадь для записи устных тем» и т.п.). Трудности у пятиклассников могут вызывать и необходимость на каждом уроке приспосабливаться к своеобразному темпу, особенностям речи, стилю преподавания каждого учителя.

СВОБОДА ИЛИ ОДИНОЧЕСТВО?

Трудности, возникающие у детей при переходе в средние классы, могут быть связаны также с определенной деиндивидуализацией, обезличиванием подхода педагога к школьнику. У некоторых пятиклассников возникает ощущение одиночества: никому из взрослых в школе они не нужны. Другие, наоборот, как бы «шалеют» от внезапной свободы — они бегают по школе, исследуя «тайные уголки», иногда даже задирают ребят из старших классов. Отсюда повышенная зависимость определенной части детей от взрослых, «прилипчивость» к классному руководителю, плач, капризы, интерес к книгам и играм для маленьких детей. Иногда за одной и той же формой поведения (например, посещение первого класса, в котором работает бывшая учительница) скрываются совершенно разные потребности и мотивы. Это может быть желание вновь оказаться в знакомой, привычной ситуации опеки и зависимости, когда тебя знают, о тебе думают. Но может быть и стремление утвердить себя как «старшего», «выросшего», того, кто может опекать малышей. Причем у одного и того же подростка это может сочетаться. Необходимо показать родителям, что некоторое «обезличивание» подхода к школьнику — очень значимый момент для его развития, укрепления у него чувства взрослости. Важно только помочь ему освоить эту новую позицию.

Помощь родителей на первых порах нередко нужна школьникам и в подготовке домашних заданий (даже если в начальной школе дети делали уроки самостоятельно), и в преодолении трудностей в учебе, которые нередко возникают на первых этапах обучения в средней школе. Следует обратить внимание родителей на то, что ухудшение успеваемости в значительной степени связано с особенностями адаптационного периода.

НЕДОСТАТКИ УЧЕБНОЙ ПОДГОТОВКИ

У многих пятиклассников существуют пробелы в знаниях за предшествующие периоды обучения, у них могут быть не сформированы учебные умения и навыки. Например, трудности понимания дробей могут быть связаны с неправильно сформированным представлением о числе, ошибки правописания — с неумением правильно определять корни слов, а значит, и подбирать проверочное слово. Проблема здесь заключается в том, что такие пробелы не всегда легко определить. Это бывает трудно сделать даже высокопрофессиональному педагогу, поскольку тот или иной пробел нередко скрывается за другими, полностью или частично усвоенными знаниями и навыками. Поэтому, помогая школьнику в учебе, важно добиться, чтобы он досконально понял даже мельчайшие детали выполнения трудного задания. Можно попросить школьника выполнить одно-два аналогичных задания, подробно объясняя, что и как он делает.

Трудности могут быть также связаны с несформированностью необходимых мыслительных действий и операций (анализа и синтеза), с плохим речевым развитием, с недостатками развития внимания и памяти. Надо сказать, что пятый класс — благоприятное время для преодоления этих недостатков. Пятиклассники очень интересуются способами развития мышления, внимания, памяти, поскольку наблюдательность, внимательность, умение замечать детали являются теми свойствами, которые они очень ценят в себе и других. В жизни детей этого возраста значительное место еще занимает игра, поэтому развитие психических процессов первоначально лучше проводить на неучебном материале. Это успешно могут делать и родители. Хорошо зарекомендовали себя в качестве методов тренировки и коррекции внимания и памяти многочисленные игры по развитию наблюдательности (в сыщика, следопыта), сосредоточенности, зрительной памяти. Все эти игры особенно эффективны при включении в них элемента соревнования, что отвечает потребностям детей данного возраста. Вместе с тем надо иметь в виду, что, во-первых, навыки в игре проявляются при достаточно сильном мотиве и потому оказываются более ярко выраженными, чем в учебной деятельности, а во-вторых, перенос сформированных таким образом навыков на учебную ситуацию составляет отдельную задачу. Необходимо постепенно, по мере вовлечения школьников в занятия, приближать ситуации к учебной деятельности.

ВО ВЛАСТИ ЭМОЦИЙ

Причиной снижения успеваемости может быть слабая произвольность поведения и деятельности — нежелание, «невозможность», по словам школьников, заставить себя постоянно заниматься. Хотя школьники-пятиклассники могут выполнять достаточно сложную деятельность, преодолевая значительные препятствия ради непосредственно привлекательной цели, они испытывают немалые затруднения в преодолении и внешних, и тем более внутренних препятствий в тех случаях, когда цель их не привлекает. Общее положительное отношение к себе и представление о своих возможностях, не опирающееся на оценку своей реальной успешности, нередко приводит к тому, что дети охотно берутся за многие дела, будучи уверены, что они смогут это сделать, но при первой же трудности их бросают, не испытывая при этом особых угрызений совести.

Стандартное объяснение этому — «разонравилось, не хочется, не смогу» отражает, как это ни странно для взрослых, реальную причину: теряется положительное отношение к делу и, как следствие, снижается самооценка в этой области. При этом из-за преобладания эмоциональной регуляции такие ситуации не влияют на общее положительное отношение школьника к себе. Негативные оценки окружающих, собственные неудачи воспринимаются детьми как ситуативные, временные, а главное, не имеющие прямого отношения к их способностям и возможностям. В этот период жизни ребенка эмоции доминируют, подчиняют себе всю его психическую жизнь, в том числе и течение психических процессов. Но известно, что слишком сильные или слишком длительные позитивные эмоции могут оказать такое же отрицательное влияние, как и сильные отрицательные эмоции. Положительные эмоции могут способствовать возникновению своеобразной «эмоциональной усталости», проявляющейся в раздражении, капризах, «скандалах», плаче и т.п. Таким образом, чрезмерное увлечение эмоциональной стороной, стремление максимально позитивно окрасить любую деятельность школьника могут привести к обратному эффекту.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Воодушевите ребенка на рассказ о своих школьных делах.

Не ограничивайте свой интерес обычным вопросом типа: «Как прошел твой день в школе?» Каждую неделю выбирайте время, свободное от домашних дел, и внимательно беседуйте с ребенком о школе. Запоминайте отдельные имена, события и детали, о которых ребенок сообщает вам, используйте их в дальнейшем для того, чтобы начинать подобные беседы о школе. Кроме того, обязательно спрашивайте вашего ребенка о его одноклассниках, делах в классе, школьных предметах, педагогах.

Регулярно беседуйте с учителями вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми.

Без колебаний побеседуйте с учителем, если вы чувствуете, что не знаете о школьной жизни вашего ребенка или о его проблемах, связанных со школой, или о взаимосвязи его школьных и домашних проблем. Даже если нет особенных поводов для беспокойства, консультируйтесь с учителем вашего ребенка не реже, чем раз в два месяца. Во время любой беседы с учителем выразите свое стремление сделать все возможное для того, чтобы улучшить школьную жизнь ребенка. Если между вами и учителем возникают серьезные разногласия, прилагайте все усилия, чтобы мирно разрешить их, даже если придется беседовать для этого с директором школы. Иначе вы можете случайно поставить ребенка в неловкое положение выбора между преданностью вам и уважением к своему учителю.

Не связывайте оценки за успеваемость ребенка со своей системой наказаний и поощрений.

Ваш ребенок должен расценивать свою хорошую успеваемость как награду, а неуспеваемость — как наказание. Если у ребенка учеба идет хорошо, проявляйте чаще свою радость, можно даже устраивать небольшие праздники по этому поводу. Но выражайте свою озабоченность, если у ребенка не все хорошо в школе, и, если необходимо, настаивайте на более внимательном выполнении им домашних и классных заданий. Постарайтесь, насколько возможно, не устанавливать наказаний и поощрений: например, ты на полчаса больше можешь посмотреть телевизор за хорошие отметки, а на

полчаса меньше — за плохие. Такие правила сами по себе могут привести к эмоциональным проблемам.

Найдите программу и особенности школы, где учится ваш ребенок.

Вам необходимо знать, какова школьная жизнь вашего ребенка, и быть уверенным, что он получает хорошее образование в хороших условиях. Посещайте все мероприятия и встречи, организуемые родительским комитетом и педагогическим коллективом. Используйте любые возможности, чтобы узнать, как ваш ребенок учится и как его учат. Следует также иметь информацию о квалификации учителя, дисциплинарных правилах, установленных в школе и классе, различных возможностях обучения, предоставляемых школой вашему ребенку.

Помогите ребенку выполнять домашние задания, но не делайте их сами.

Установите вместе с ребенком специальное время, когда нужно выполнять домашние задания, полученные в школе, и следите за выполнением этих установок. Это поможет вам сформировать хорошие привычки к обучению. Проявите свой интерес к этим заданиям и убедитесь, что у ребенка есть все необходимое для их выполнения наилучшим образом. Однако если ребенок обращается к вам с вопросами, связанными с домашними заданиями, помогите ему найти ответы самостоятельно, а не подсказывайте их.

Помогите ребенку почувствовать интерес к тому, что преподают в школе.

Выясните, что вообще интересует вашего ребенка, а затем установите связь между его интересами и предметами, изучаемыми в школе. Например, любовь ребенка к фильмам можно превратить в стремление читать книги, подарив книгу, по которой поставлен понравившийся фильм. Или любовь ребенка к играм можно превратить в стремление узнавать что-нибудь новое. Ищите любые возможности, чтобы ребенок мог применить свои знания, полученные в школе, в домашней деятельности. Например, поручите ему рассчитать необходимое количество продуктов для приготовления пищи или необходимое количество краски, чтобы покрасить определенную поверхность.

Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в школьной жизни ребенка происходят изменения.

Такие события, как первые несколько месяцев в школе, начало и окончание каждого учебного года, переход из начальной школы в среднюю и старшую, могут привести к стрессу ребенка школьного возраста. При любой возможности пытайтесь избежать больших изменений или нарушений в домашней атмосфере в течение этих событий. Спокойствие домашней жизни вашего ребенка поможет ему более эффективно решать проблемы в школе.

Воспитываем мальчиков и девочек

Мужчины отличаются от женщин не только строением половых органов. Существует множество других отличий в психофизиологии представителей «слабого» и «сильного» полов. Именно они требуют разного подхода в воспитании мальчиков и девочек. К сожалению, в нашем образовании эти различия игнорировались, и это обстоятельство до сих пор приводит к тому, что мальчики в школе, особенно начальной, часто относятся к «группе риска», числятся в неуспевающих и вызывают постоянное недовольство женщин-учителей.

Итак, они перед нами: мальчики и девочки. Попробуем заглянуть под покров тайны, раскроем для себя загадки мира мальчиков и мира девочек. Записывая биотоки мозга у совсем крошечных малышей, ученые убедились, что мозг мальчиков и девочек работает неодинаково, и, анализируя его работу, они могут с большой долей вероятности сказать, какого пола ребенок. Мы еще так мало успели дать им, еще не начали воспитывать, а они уже разные. Даже очередность созревания разных психических функций у мальчиков и девочек отличаются. Девочки созревают гораздо раньше мальчиков. Эта разница составляет 3-4 недели с момента родов, равна почти году к моменту поступления в школу, а в период полового созревания – от 18 месяцев до двух лет. Хотя практически в любом возрасте (за некоторым исключением в младшей школе) мальчики крупнее девочек и к тому же физически сильнее, существуют данные, что они более чувствительны и уязвимы к практически всем видам физических воздействий. Мальчики в большей степени подвержены родовым осложнениям. Они чаще заражаются и чаще погибают от детских инфекций.

У девочек в 7-8 лет лучше развита мелкая моторика руки, поэтому у них хороший почерк, им легче дается вышивание, вязание. У мальчиков в этом возрасте лучше развита зона мозга, отвечающая за крупную моторику, у них размашистые движения руки, они неряшливо пишут, приводя в отчаяние учительниц. При этом именно мальчики более творчески подходят к решению задач, быстрее усваивают материал, в то время как девочки любят работать по образцу, предпочитая стандартные решения. Если группе детей задать вопрос, например, о происхождении человека, то вперед выступают девочки и, перебивая друг друга, говорят о том, что человек произошел от обезьяны. Мальчики молчат. Если вопрос задать только мальчикам, то сначала наступает тишина, а потом фейерверк версий: от обезьяны, от «клетки ребра человека», прилетели из космоса и т.д.

Девочки более послушны – «социально ориентированы», стараются быть такими, какими их хотят видеть взрослые, мальчики же строптивы и упрямы, их намного меньше волнует мнение учителей и родителей. Есть шутовское выражение, что девочки кажутся лучшими, чем есть на самом деле, а мальчики – наоборот.

У девочек в младшем школьном возрасте обычно лучше развита речь, нередко они сильнее мальчиков физически. Они оттесняют мальчиков и «забывают» их в речевом плане. Но их ответы более однообразны. Мальчики более нестандартно мыслят, но их внутренний мир часто скрыт от нас, так как они реже раскрывают его в словах. Они молчат, и нам кажется, что они не думают, не ищут решений, а поиск идет, он интересней и богаче, чем мы можем себе представить.

Отличаются и реакции детей различного пола на оценки их деятельности. Для мальчиков очень важно, *что* оценивается в их деятельности, а для девочек – *кто* их оценивает и *как*. Иными словами, мальчиков интересует суть оценки (за что?), а вот девочки более заинтересованы в эмоциональном общении со взрослыми, для них важно, какое они произвели впечатление («Почему вы сердито мне говорите?»).

Эмоциональная сфера также имеет свои особенности у мальчиков и девочек. В ответ на эмоциональную ситуацию у девочек активируется весь мозг, он как бы готовится к ответу на любую неприятность, поддерживая в состоянии готовности все структуры. Мальчики реагируют бурно, но кратковременно, они быстро снимают эмоциональное напряжение и вместо переживаний переключаются на продуктивную деятельность (что делать?). Получается, что мама долго ругает мальчика, нагнетая эмоции, и сердится оттого, что он не переживает вместе с ней, а как бы остаётся равнодушным к её словам. На самом деле он не равнодушен. Просто он уже испытал пик эмоциональной активности,отреагировал на первых минутах разговора, но, в отличие от мамы, не может долго удерживать эмоциональное напряжение, он к этому не приспособлен. И чтобы не сломаться, просто отключил слуховой канал, и перекрыл доступ информации к сознанию.

У мальчиков обычно есть особые потребности, которые менее важны для девочек. Точно так же у девочек есть особые потребности, менее важные для мальчиков. Конечно же, главная потребность для тех и других - любовь. Но любовь может выражаться по-разному. Любовь родителей в первую очередь проявляется через доверие и заботу. Забота - это готовность всегда прийти ребенку на помощь, интерес к его личности,

стремление сделать его счастливым, сострадание к его боли. Доверять - значит признавать, что у ребенка все в порядке. Это вера в то, что ребенок может успешно учиться на собственных ошибках и всегда делает лучшее, на что способен, даже если на первый взгляд кажется, будто это не так. Доверять - значит давать малышу свободу и пространство делать все самостоятельно.

Естественно, каждому ребенку нужно и доверие, и забота, но в разных пропорциях. До девятилетнего возраста всем детям требуется много заботы и несколько меньше доверия. Приблизительно в девятилетнем возрасте у ребенка начинает развиваться чувство собственного "я" как отдельной от родителей сущности. С этого момента и до восемнадцатилетнего возраста детям требуется больше доверия, хотя и забота тоже по-прежнему нужна.

Независимо от возраста, мальчикам требуется больше доверия, а девочкам - заботы. Мальчик доволен собой, если может действовать самостоятельно. Так, мальчик может сопротивляться тому, чтобы мама помогла ему завязать шнурки, поскольку ему приятно осознавать, что он делает это сам. С другой стороны, если вы предлагаете помощь девочке, она чувствует, что ее любят. Предложение помощи девочке - это жест заботы, а позволение мальчику сделать что-либо самостоятельно - жест доверия. Если мама слишком заботится о том, чтобы удовлетворить ту или иную потребность мальчика, он нередко толкует ее поведение следующим образом: "Она не верит, что я могу сделать это сам". Если же отец слишком верит в способность дочери делать что-то самостоятельно, она может подумать, будто папа не очень о ней заботится. Если девочке дают слишком много свободы, ей может показаться, будто ее отталкивают, обижают, не любят. Мальчик же нередко просто расцветает от подобного отношения, поскольку чувствует, что родители признают его самостоятельность и верят в его способность заботиться о себе и делать все правильно.

А вообще зачем природе женское и мужское? Ведь какое-то время она без этого обходилась. Но на определенном этапе развития эволюции оказалось, что деление живых существ на мужские и женские организмы очень выгодно. В эволюции всегда борются две тенденции: необходимость сохранить то, что уже создано, закрепить и передать по наследству признаки, которые выгодны, и необходимость прогресса, дальнейшего поиска и изменения. Эти два направления и воплощаются в делении живых существ на мужские и женские особи. То есть, женский пол ориентирован на выживаемость, а мужской - на прогресс. На особях мужского пола природа отрабатывает все «новинки» эволюции. Все эволюционно-прогрессивные признаки больше выражены у мужского пола. Например, удлинение детства - прогрессивный признак (у лемуринов он составляет 2-3 года, у обезьян старого света - 7 лет, у человекообразных обезьян - 8-12 лет, у человека - 20 лет). Девочки, как уже было сказано, рождаются более зрелыми на 3-4 недели, а к периоду половой зрелости эта разница достигает примерно двух лет. К концу школы эти различия сглаживаются.

При всех изменениях среды больше страдают самцы. Например, при резком похолодании особи женского пола могут значительно увеличить слой подкожного жира - и приспособиться к новым условиям. Самцы должны либо погибнуть, либо уйти в теплые края, либо изобрести шубу. Именно этими особенностями и определяется высокая предрасположенность особей мужского пола к поисковому поведению, большая сообразительность в сложных ситуациях, склонность к рискованным предприятиям.

Тем не менее, последние научные исследования утверждают, что в каждом человеке представлены как мужское, так и женское начала, просто в разных пропорциях. И различия между полами в психологическом плане не так уж велики. Усугубляются же они из-за разного отношения к мужчинам и женщинам и к их социальным ролям, которые существуют в обществе. Почти с самого рождения мы воспитываем девочку и мальчика неодинаково: снисходительней относимся к плачущей дочке, чем к плачущему сыну, чаще повышаем голос на мальчика. К нему же чаще применяем физические наказания. Девочку чаще обнимаем, целуем, берём на руки. А ведь любому ребёнку необходимы ласка, тепло и внимание. То, что мальчики раньше отказываются от нежности взрослых, обусловлено чаще всего именно воспитанием.

«Ты - мальчик и должен уступить место девочке», «Мальчики не плачут!», – это не только передача социального опыта, но и воспитание строго определённых черт характера будущего человека. А это значит, что вырастим ли мы активную самостоятельную девочку или покорную и зависимую, жесткого агрессивного или тонкого понимающего мальчика во многом зависит от того, какие типы поведения ребенка мы будем одобрять, а какие осуждать, то есть, в конечном итоге, от наших представлений о том, что такое «настоящий мужчина» и «настоящая женщина».

Вот несколько коротких советов по воспитанию разнополых детей.

- Помните, что у вас появится не просто малыш, а мальчик или девочка, и каждый из них нуждается в индивидуальном подходе.
- Никогда не сравнивайте разнополых детей и тем более не ставьте одних в пример другим.
- Не переусердствуйте, воспитывая как мальчика, так и девочку, дайте детям право выбора, время подумать самим.
- Не пугайтесь «девчоночьих» проявлений у мальчиков и не ругайте девочек-сорванцов. Помните, что нет однозначно женских или мужских черт характера, именно гибкое сочетание тех и других в одном человеке становится залогом его психологического здоровья.
- Не рассказывайте мальчику всего до конца, давая какое-либо задание, а девочке не забудьте на личном примере продемонстрировать то, что от неё требуется.
- Если вы пытаетесь что-то объяснить мальчику, не забывайте не только рассказывать, но и показывать.
- Пытаясь отругать за что-то девочку, сначала объясните ей, в чём она не права, а высказывать всё и сразу не спешите.
- Ругая мальчика, кратко и ясно изложите, что конкретно Вас не устраивает, иначе через некоторое время он просто перестанет Вас слышать и слушать.
- Мальчики и девочки по-разному устают: девочки истощаются эмоционально, а мальчики интеллектуально, ругать одинаково в такой ситуации бессмысленно.

Очень часто мы неправильно реагируем на поступки детей, потому что не понимаем, что стоит за этими поступками. Если в семье уже растёт дочка, и родился (или появился) сын, родителям необходимо знать, что во многом придётся начинать с нуля и их опыт воспитания дочки не только не поможет, а даже может мешать. Если после сына в семье родилась дочь, сложностей обычно бывает меньше, хотя разницу учитывать придётся в любом случае.

Постараемся понять и принять наших мальчишек и девчонок такими, какие они есть, такими разными и по-своему прекрасными, какими их создала природа. А вот удастся ли сохранить, раскрыть эти задатки, не повредить, не сломать – зависит только от нас с вами.

2. Нормальное сексуальное поведение детей разного возраста

Дети проявляют чувственное любопытство и интересуются своей сексуальностью с самого рождения. Сексуальное поведение детей - это необходимый компонент здорового развития. Однако родителям важно знать, какое сексуальное поведение является нормой для детей разного возраста, и уметь распознавать ситуации, когда познания ребенка в вопросах пола или сексуальные проявления не соответствуют его возрасту, что служит сигналом для обращения к специалистам - врачам, психологам.

Ниже представлено описание сексуальных проявлений, характерных для детей разного возраста. Вместе с тем некоторые разновидности сексуального поведения могут присутствовать на нескольких этапах развития. Кроме того, проявляют ли дети свою сексуальность, и если да, то как и когда, во многом зависит от того, как на это реагируют родители.

Младенцы (0-18 месяцев)

Грудные дети могут испытывать определенные чувственные ощущения. Физические контакты (растирания, похлопывания, ласки, поцелуи) доставляют им удовольствие и успокаивают их. Физическое удовольствие и комфорт ассоциируются с уходом со стороны родителей. Грудные дети также любят сосать пальцы на своих руках и ногах и гладить предметы, приятные на ощупь, например мягкие игрушки.

Когда грудных детей раздевают, они исследуют все свое тело, в том числе и гениталии. Они могут трогать или тереть свои половые органы в процессе смены подгузников.

Дети младшего возраста (19-36 месяцев)

Дети все больше интересуются своими гениталиями. Они испытывают приятные ощущения, когда кто-то их трогает. Дети могут это делать сами, стремясь успокоить себя или испытать интересные либо приятные для них физические ощущения. У мальчиков-младенцев может наблюдаться эрекция.

Иногда дети испытывают приятные ощущения, задерживая испражнение или мочеиспускание. Они начинают проявлять повышенный интерес ко всему, что происходит в туалетной комнате, могут проследовать туда за взрослыми и наблюдать за ними. Они могут экспериментировать со словами, описывающими процессы мочеиспускания и испражнения («пи-пи», «ка-ка») и интимные части тела («сиси», «попа»), и без конца повторять их, зачастую испытывая при этом огромное удовольствие. Впрочем, иногда они не до конца понимают значение этих слов.

В процессе исследования тела дети могут пытаться вставлять в себя различные предметы. Чаще всего в качестве отверстий используются рот, нос, уши и пупок, но время от времени дети могут обнаружить у себя влагалищные и заднепроходные отверстия. Поскольку вставлять пальцы или предметы в эти отверстия трудно, неудобно и больно, эти эксперименты быстро прекращаются.

Дети младшего возраста могут снять с себя одежду или подгузники и пробежаться голышом по дому или по двору. Как правило, они делают это просто потому, что это кажется им смешным.

Дети дошкольного возраста (3 года-5 лет)

Дети дошкольного возраста могут играть со своими гениталиями на людях или наедине с собой. Ранняя допубертативная мастурбация – вариант нормы, если только не носит навязчивый болезненный характер. Обычно она не закрепляется. Как правило, внимание ребенка можно перенаправить на другие действия. Играя в «семью» и «больницу», они имитируют то, что им известно о поведении взрослых в интимной обстановке (заставляют кукол целоваться, спать в одной постели). Дети могут раздеваться и показывать друг другу свои гениталии, ягодицы и другие части тела. Это типичные проявления развивающейся сексуальности в дошкольный период. Выявлено, что детские сексуальные игры впоследствии никак не отражаются на их развитии. И хотя сексуальные игры – это норма, необходимо тактично отговаривать от них детей. Можно сказать: «У людей есть свои интимные места. Я не хочу, чтобы ты трогал других, и не хочу, чтобы другие трогали тебя. Договорились? Поэтому они и называются интимными». Если ребенок отрицает, что он подобным занимался, а вы знаете, что он обманывает, не заставляйте его признаваться. Но скажите, что вы не хотите, чтобы он играл в эти игры. «Твое тело – не для этого».

- «То, что ты делал, детям не позволено. Я не говорю, что ты плохой, но ты не должен так делать».

- «То, что ты хочешь увидеть тело другого человека, это нормально. Но я не хочу, чтобы в ваши игры входило раздевание».

Девочки могут имитировать поведение старших подруг, взрослых женщин или экранных звезд. Они могут садиться близко к взрослым, с явным удовольствием целовать их и вообще вести себя так, как взрослые ведут себя во время флирта. У нормально развивающихся девочек такое поведение не свидетельствует о том, что у них проснулся интерес к сексу, - скорее, они исследуют роли, характерные для взрослых женщин.

Дети часто задают вопросы, связанные с сексом. Им интересно, откуда берутся дети и почему у одних детей есть пенис, а у других нет; иногда они выражают желание

посмотреть, как устроены гениталии папы и мамы. Они могут пытаться подсматривать за обнаженными взрослыми или детьми более старшего возраста.

Если Вы столкнулись с ранним проявлением сексуальности своего ребенка, то обязательно помните о необходимости соблюдения следующих условий:

- не фиксируйте внимание малыша на сексуальных проявлениях, реагируя чрезмерно эмоционально;
- наказания за них недопустимы, так как способствуют тому, что сексуальность представляется чем-то постыдным и наказуемым, что может сказаться на всей последующей жизни.

Часто родители и другие взрослые, столкнувшись с первыми проявлениями детской сексуальности, реагируют не на то, что реально происходит с ребенком, а на собственные страхи, предрассудки, фантазии, связанные с сексуальностью.

Дети латентного периода (5-7 лет)

Возраст от 5-ти до 7-ми лет принято считать латентным (скрытым) в отношении сексуальности. Исследовательские интересы ребенка перемещаются от изучения собственных гениталий к изучению сексуальных отношений людей вообще. Внешне создается впечатление, что у ребенка пропал интерес к интимной жизни взрослых. Однако это не так. Просто чувственные переживания временно переходят во внутренний план.

Дети младшего школьного возраста (8-11 лет)

У некоторых детей период полового созревания наступает еще в начальных классах школы. У девочек в 10 лет может начаться менструация, а у некоторых мальчиков начинают расти лобковые волосы и появляется способность доводить мастурбацию до эякуляции.

Дети младшего подросткового возраста (10-11 лет) больше сосредоточены на социальных отношениях и ожиданиях, и начинают испытывать более ясные сексуальные чувства. К этому времени относятся «агрессивные ухаживания» мальчиков за понравившимися девочками в качестве знака внимания. Надо сказать, что в последние годы в этом плане явно возросла активность девочек. Свое внимание мальчикам они выражают записками, бесконечными звонками, SMS-ками, чем вызывают крайнее раздражение родителей «объектов внимания». Мамы мальчиков начинают воспринимать девочек как хищниц, в то время как они лишь проверяют с помощью телефона свои расцветающие навыки общения с противоположным полом и уж точно ни для кого не представляют угрозы.

Дети школьного возраста могут продолжать игровые исследования сексуальной сферы, экспериментировать с поцелуями, ласками через одежду и под нею, ощупыванием гениталий друг друга. Они находят грязные шутки исключительно смешными, хотя часто не понимают, о чем идет речь; занимаются сексуально окрашенными играми, например, мальчики могут соревноваться в том, кто пустит струю мочи дальше всех.

Подростковый возраст (12-18 лет)

Подростковый период – это время полового созревания. И биология, и культура как будто сговорились, чтобы ускорить сексуальное развитие современных детей – мальчиков и девочек. Уже давно признано, что благодаря улучшенному питанию и сокращению инфекционных заболеваний дети развиваются в сексуальном плане почти на два года быстрее, чем тридцать лет назад. Более раннее начало созревания у всех детей заставляет подростков действовать подобно взрослым задолго до того, как они становятся готовы к этому эмоционально и интеллектуально.

Важная особенность подростковой сексуальности – ее экспериментальный характер. Открывая свои сексуальные реакции, подросток с разных сторон исследует их. Ни в каком другом возрасте не наблюдается такого большого числа случаев отклоняющегося, близкого к патологии поведения, чем в 12-15 лет. От взрослых требуются большие знания и такт, чтобы отличить действительно тревожные сигналы, требующие квалифицированного психологического или медицинского вмешательства, от внешне похожих на них и, тем не менее, вполне естественных для этого возраста форм сексуального «экспериментирования». На последних как раз не надо фиксировать

внимания, чтобы не нанести подростку психологическую травму, внушив ему мысль, что у него что-то не так. Надо сказать, что даже квалифицированному специалисту подчас трудно отличить одно от другого.

Самая массовая форма сексуального удовлетворения в подростковом возрасте – мастурбация (самоудовлетворение, онанизм). У мальчиков она быстро нарастает после 12 лет, достигая своего «пика» в 15-16 лет. Мальчики могут заниматься ею в присутствии сверстников. Девочки начинают мастурбировать позже и делают это реже.

Мастурбационная тревожность, которая отравляла жизнь многим поколениям мужчин и женщин, похоже постепенно отходит в прошлое. Тем не менее, для подростков этот вопрос продолжает оставаться деликатным. Мальчики знают, что мастурбация – явление массовое, тем не менее, они стыдятся этой «дурной привычки» и тщательно скрывают ее. Разрядка полового влечения для них еще слишком нова, чтобы не казаться предосудительной.

В раннем подростковом возрасте нередко проявляется юношеский гомоэротизм — влечение к детям того же пола, имеющее характер пылкой дружбы. Дети испытывают тягу друг к другу, стараются общаться как можно более тесно, но не переходят к собственно сексуальным действиям и уверены, что они «просто друзья». Подростковый гомоэротизм является нормальной стадией развития и ни в коем случае не говорит о гомосексуализме ребенка. Это скорее некий защитный механизм, позволяющий ребенку, с одной стороны, пережить опыт психологической близости и доверительного, интимного общения, с другой — не провоцирующий его к слишком раннему началу половой жизни, как это было бы возможно в случае близкого общения с противоположным полом. По сути, эту же функцию выполняет подростковое «фанатство» — любовь к шоу-звездам и влюбленность в учителей или взрослых друзей семьи. Это опыт пылкой влюбленности, при том что реальный секс практически исключен.

Начало половой жизни долгое время было темой для высказываний типа: «Лучший способ половой жизни для молодежи – воздержание». Однако обратимся к фактам. Часть подростков начинают сексуальные отношения уже в школьном возрасте. Первый половой контакт сегодня не подготовка к браку, как это часто бывало раньше, а как бы выполнение некоего нормативного обязательства, вроде получения аттестата зрелости. По данным многочисленных исследований в первую половую связь в наше время подростки вступают в среднем на 2 года раньше, чем прежде; кроме того, уменьшается разница в этом отношении между юношами и девушками. Особенно велики сдвиги у девочек: в младших возрастах сексуальное сближение чаще инициируют не мальчики, а девочки.

Сегодня нередко случается, что подростки, особенно девочки, идут на половой контакт, на самом деле не испытывая никакого сексуального желания, а по социальным причинам: «все уже, а я...», «иначе он меня бросит», «подруга будет смеяться» и т. д. Родителям хорошо бы объяснить девочке, что секс хорош только тогда, когда им занимаются добровольно и с удовольствием. Начало же половой жизни «через силу» может привести к половой холодности, аноргазмии и обделит женщину в отношении сексуального удовольствия на всю жизнь.

Для многих российских мальчиков-подростков сексуальный дебют остается одноразовым событием, своего рода «пробным шаром», тогда как их сверстницы, раз начав половую жизнь, продолжают ее более или менее регулярно.

Тем не менее, интенсивность проявления сексуальных переживаний в поведении во многом зависит от особенности личности подростка, отношений с родителями, особенностей среды. Одни подростки экспериментируют со многими формами половых контактов, включая поцелуи, ласки, взаимное ощупывание, петтинг, оральные секс, гомосексуальные контакты и собственно половые сношения. Другие воздерживаются от всего этого до достижения старшего подросткового возраста или до совершеннолетия.

У всех подростков есть сексуальная жизнь – реальная или в фантазиях. Размышления о сексе и разнообразный сексуальный опыт являются важной частью взросления. Мудрые родители осознают, что молодежь склонна к рискованным поступкам, и хотят, чтобы их подрастающие дети сделали безопасный и здоровый выбор, даже если он противоречит родительским ценностям. Передавать собственные ценности и

нормы морали лучше всего на личном примере. Поэтому отдавайте себе полный отчет в том, как вы говорите и действуете на глазах у подростка. Они наблюдают и подражают вам, даже не осознавая этого.