

Взрослым о проблемах подросткового возраста.

«В подростковом возрасте многие человеческие достоинства проявляются в чудаческих и неподобающих поступках»

(И. Гете).

Подростковый возраст — возраст, которого со страхом ожидают практически все родители. Ведь именно этот период издавна именуют взрывоопасным, ранимым, трудным, кризисным, переходным и даже судьбоносным. Это период между детством и юностью, когда приходит влюбленность, но ещё никто не знает, что это такое. Когда меняется фигура, и девочки начинают стесняться своих округлившихся форм, потому что не знают, хорошо это или плохо. Расставшись с розовым детством и находясь на перепутье, подросток жаждет скорее стать взрослым, пытается порвать с жестким контролем семьи и школы, стремится к самостоятельности, активно ищет себя, причем методом проб и ошибок. Физическое развитие, половое созревание, происходящие в этом возрасте, подкрепляют чувство взрослости, а ошибки, обусловленные социальной незрелостью, соответствующее к нему отношение взрослых, — постоянно и безжалостно отбрасывают его к детству. В подростковом возрасте подростки хотят быть как все, начинают одинаково одеваться, сбиваться в группы, придумывать свои шутки и особенный жаргон, в попытке быть своим среди своих. Возрастная драма толкает его к конфликту со взрослыми, уходу от них, к сплочению с себе подобными, ориентированности на их оценки. Эти оценки очень часто противоречат общепринятым нормам поведения и являются проявлениями подросткового негативизма, которые могут привести к не очень хорошим последствиям, трудностям в поведении, учебной деятельности, отношениях с окружающими, проблемам, связанным с состоянием здоровья подростка.

### **Трудности в поведении**

Эмоции, захлестывающие подростка, могут привести его к импульсивному поведению, что, в свою очередь, способно навредить и ему самому, и окружающим. Импульсивное поведение типично для детей в этом возрасте и длится на протяжении всего подросткового периода.

- Подростковый возраст — это время, когда дети стремятся к самостоятельности. Они ставят под сомнения правила, установленные родителями, и делают то, что сами считают правильным.

- У подростков интенсивно развивается мозг. Это делает их капризными и упрямыми.
- Гормональные изменения у мальчиков-подростков подталкивают их к физическим противостояниям. Они также любят слушать громкую музыку.
- Стремясь стать более самостоятельными, подростки хотят попробовать что-то новое и рисковать. Это проявляется в беспечном поведении.
- Иногда давление со стороны сверстников и необходимость соответствовать правилам своих компаний формируют у подростков вредные привычки, которые потом очень трудно изменить.
- Подростковая мода часто меняется. Одежда и прическа вашего подростка может вам не понравиться.
- Самое опасное в подростковом возрасте – то, что подросток может связаться с плохой компанией и развить опасные привычки.
- Ложь – одна из самых распространенных поведенческих проблем среди подростков. Подростки лгут, чтобы избежать конфликтов с родителями или из-за страха.

#### Рекомендации

- Проблемы с поведением подростков приносят много неудобств родителям. Но помните, что это – временный этап, и он вполне нормален.
- Чтобы исправить поведение подростка, важно завоевать его доверие. Поговорите с ним и выслушайте его. Не критикуйте – это может только усугубить ситуацию.
- Дайте понять подростку, что вы любите его таким, какой он есть. Мотивируйте его всегда оставаться собой, а не подстраиваться под окружающих.
- Помните, что подросток в какой-то мере зависим от своих эмоций, а поэтому нуждается в вашей поддержке. Помогите ему: расскажите, что вы делаете, когда чувствуете грусть, злость, ревность и т.д. Ваши подсказки помогут ему справиться с собственными эмоциональными проблемами.
- Если вы видите, что ваш ребенок попал в плохую компанию, вам нужно вмешаться. Однако помните, что подростки чувствительны и могут остро воспринимать критику.

#### Проблемы в отношениях

Во время полового созревания подростков начинает привлекать противоположный пол. В этот период у них начинают развиваться половые органы. Подростки могут себя неловко чувствовать в различных социальных ситуациях.

- Подростки находятся в поиске образа собственного «Я». Они ищут образцы для подражания дома или среди своего круга общения.
- Подростки часто думают над тем, какие поступки являются правильными и неправильными. Они сомневаются во многих вещах.
- Подросткам нужно время, чтобы изучить и принять свою сексуальность. И девочки, и мальчики испытывают «странные» чувства по отношению к противоположному полу и часто не знают, что с этим делать.
- В подростковом возрасте дети начинают ходить на свидания. Они неохотно говорят об этом с родителями.
- Еще одним важным аспектом социальной жизни подростка является конкуренция. Подростки во всем соревнуются друг с другом. Это свидетельствует об их самооценке.
- Мысли и чувства, связанные с сексом, могут показаться подростку неправильными. Он может испытывать вину по этому поводу.
- Круг общения подростка расширяется. Он общается с друзьями живую, по телефону, в социальных сетях и т.д.

#### Рекомендации

- Знакомства и отношения – это деликатные вопросы, о которых подросток может говорить достаточно неохотно. Не ставьте его в неловкое положение. Если вы говорите с подростком на такие темы – делайте это уверенно и рассудительно.
- Примите факт, что подросток больше времени проводит с друзьями, чем с вами. Просто дайте ему понять, что вы всегда будете рядом, когда ему это понадобится.
- Делитесь с подростком своим жизненным опытом. Рассказывайте истории, которые случались с вами в подростковом возрасте. Это может быть полезным.

#### **Проблемы со здоровьем**

Подростки нередко уязвимы – эмоционально и физически. Без надлежащего питания и заботы о своем здоровье они подвержены различным болезням.

- У подростков часто бывает напряженный график. Между занятиями они не успевают отдыхать и правильно питаться и из-за этого не получают достаточное количество питательных веществ.

- Мысли о своем теле могут привести подростков, особенно девочек, к расстройствам пищевого поведения. Девочки беспокоятся из-за своей внешности и веса, что может стать причиной анорексии или булимии.

- Стресс у подростков – путь к потере аппетита или бессоннице.

- Отсутствие здорового питания и физической активности нередко приводит к ожирению. Так бывает, например, когда ребенок употребляет в пищу высококалорийные продукты, фаст-фуд и газированные напитки.

### Рекомендации

Руководство родителей может помочь подросткам справиться с проблемами со здоровьем и развить навыки здорового образа жизни. Показывая ребенку пример для подражания, поощряйте его есть здоровую пищу, заниматься спортом и уделять достаточно времени сну.

- Убедитесь, что подросток получает необходимое количество питательных веществ. Позаботьтесь о сбалансированном питании для ребенка.

- Оказывайте подростку эмоциональную и физическую поддержку. Это поможет ему справиться с самыми различными неприятностями.

### Трудности с обучением

Подростковый возраст – это период, когда дети оканчивают школу и готовятся к поступлению в высшие учебные заведения. У них появляется больше занятий, связанных с учебой.

- Давление, связанное с необходимостью хорошо учиться и поступать в вуз, может вызывать у подростка стресс и чувство грусти.

- Необходимость учить уроки, заниматься с репетиторами и выполнять домашние поручения нередко приводят к переутомлению.

- Занятия, отвлекающие ребенка от учебы, – путь к плохой успеваемости и дополнительному давлению на подростка.

### Рекомендации

- Поддерживайте стремление детей к учебе. Им это нужно, чтобы достичь жизненного успеха.

- Стоит уменьшить подростку количество домашних обязанностей, чтобы он мог сосредоточиться на учебе.
- Здоровое питание и физические упражнения могут помочь подростку обрести силу и выносливость. Ребенку это необходимо, чтобы справиться с трудностями в этот непростой период.
- Если вы чувствуете, что ребенок перегружен занятиями с репетитором, сократите их. У подростка нет такой выносливости, как у взрослого, и он быстрее устает.

### **Интернет-зависимость**

Появление социальных сетей во многом изменило общение между людьми. Особенно Интернет влияет на подростков.

- Подростки могут часами разговаривать по телефону, переписываться в социальных сетях или просто играть в игры.
- У подростков, чрезмерно увлекающихся Интернетом, обычно меньше друзей и менее активная социальная жизнь. Они проводят время в уединении перед монитором.
- Интернет-зависимость также уменьшает физическую активность подростков. Это формирует нездоровый и малоподвижный образ жизни.
- Интернет-зависимость отрицательно влияет на успеваемость подростков.

### **Рекомендации**

- Если подросток проводит много времени за компьютером, это еще не значит, что он зависим от Интернета. Но он мог бы с большей пользой для себя воспользоваться временем, которое он проводит за компьютером.
- Не запрещайте подростку пользоваться Интернетом. Это лишь сделает его упрямее. Вместо этого мотивируйте сына или дочь заняться другими делами. создание дома благоприятной обстановки для общения с друзьями, искренний интерес к увлечениям подростка, уважительное отношение к его мнению очень быстро отодвинут интернет на десятое место. А вот контроль подростка, «незаконное» прочтение его переписки, рано или поздно приведет к тому, что пропадет доверие между родителем и ребенком, и все это может обернуться печальными последствиями для обоих.
- Вы можете контролировать ребенка, но он, вероятно, воспримет это враждебно. Помните, что он уже не малыш и имеет право на самостоятельные

решения. Подсказывайте детям правильные решения, но никогда не принимайте решений за них.

- Организовывайте мероприятия, которые заставят подростка общаться вживую с другими людьми, – например, семейные ужины.
- Установите в доме ограничения на использование электронных устройств. Например, определите часы, когда подростку нельзя пользоваться мобильным телефоном. Также запретите держать телефон в спальне подростка, так как это может навредить его режиму сна.

### **Курение, алкоголь и наркотики**

Подростки легко поддаются плохому влиянию. Самая большая проблема, с которой сталкиваются родители подростков во всем мире, – это курение, употребление алкоголя и наркотиков.

- Чаще всего подростки пробуют сигареты, алкоголь или наркотики под давлением сверстников.
- Склонность к рискованному поведению побуждает многих подростков пробовать алкоголь или наркотики еще до совершеннолетия.
- «Острые ощущения», если их не прекратить, могут перерасти во вредную привычку.
- Если кто-то из родителей подростка курит или употребляет алкоголь, это может стать примером для подражания.
- Низкая самооценка или желание показаться «крутым» могут подтолкнуть подростка к употреблению алкоголя или наркотиков.
- Если алкоголь или сигареты легкодоступны для подростка, у него возникает искушение их попробовать.

### **Рекомендации**

- Будьте внимательны к поведению вашего ребенка. Обращайте внимание на то, не пропадает ли у него аппетит, хорошо ли он спит и не происходит ли у него резких перемен настроения.
- Не следите за ребенком и не обвиняйте его в каких-либо проступках. Поощряйте его быть честным и делиться с вами своими мыслями. Обсуждайте с ним его проблемы.

- Если ребенок не хочет разговаривать с вами, врачи могут задать ему несколько вопросов, чтобы выяснить, употребляет ли он алкоголь или наркотики. Не заставляйте ребенка сдавать анализы на наркотики, так как это может привести к конфликтам между вами.
- В случае крайней необходимости обратитесь за помощью к врачу.

### **Так все-таки как помочь подростку найти образ собственного Я?**

Они знают гораздо больше, чем мы думаем! Подросток – уже не ребенок, но еще не взрослый. Помогая ему обрести себя, участвуя с ним в его поисках собственного «Святого Грааля», становишься свидетелем поистине небывалой метаморфозы. И чем более чуткими и внимательными будут родители к своим детям в этот сложный и для тех, и для других период, тем гармоничнее и человечнее будет новое поколение.

### **Памятка для родителей**

1. Старайтесь говорить со своим ребенком открыто и откровенно на самые деликатные темы.
2. Опасайтесь получения вашим ребенком информации из чужих уст.
3. Рассказывайте ребенку о своих переживаниях в том возрасте, в котором сейчас ваш подросток.
4. Будьте открыты для общения с ребенком, даже если вы чего-то не знаете или в чем-то сомневаетесь, не стесняйтесь сказать ему об этом
5. Не высказывайтесь негативно о тех переживаниях, которые были связаны с вашим взрослением. Ребенок будет их переживать с вашей позиции и воспринимать так, как воспринимали вы.
6. Постарайтесь сделать так, чтобы ваши дети не воспринимали сексуальные отношения в искаженном виде. От этого во многом зависит их физиологическое взросление.
7. В период полового созревания мальчикам важно получать поддержку и одобрение со стороны мам, а девочкам — со стороны пап.
8. Проявляйте ласку к своим детям, демонстрируйте им свою любовь.
9. Будьте особенно внимательны и наблюдательны, обращайтесь внимание на любые изменения в поведении своего ребенка.
10. Старайтесь защитить своего ребенка всеми возможными средствами, если он в этом нуждается.

## **Как поддерживать доверительные отношения между родителями и детьми?**

Подростковый возраст — трудное время не только для родителей, но и для самих детей. В это время родители часто понимают, что те правила, по которым они общались с детьми, уже не действуют, в это время часто всплывают ошибки воспитания — они понимают, что нужно что-то менять. Любой родитель подростка знает, что заставить ребенка открыться может быть настоящим испытанием. Вполне естественно, что подростки закрываются от родителей, пытаются познать себя и оценить появляющуюся независимость. Однако все больше исследований показывают, что поддержание доверительных отношений, открытой коммуникации с подростками имеет решающее значение для их психического здоровья и благополучия. Подростки, которые делятся своими чувствами и переживаниями с родителями, как правило, имеют более низкий уровень тревоги и депрессии и менее склонны к девиантному поведению.

Есть много способов, которые вы можете использовать, чтобы поддерживать крепкие позитивные отношения с подростком.

### **Поддерживайте связь с ребенком**

Как только подростки становятся более независимыми, они в большинстве своём проводят больше времени вдали от дома. Может показаться, что ваш ребёнок меньше заинтересован в общении с вами. Отчасти это объясняется тем, что подросткам необходимо учиться строить отношения с друзьями и другими людьми вне их семьи.

### **Системные отношения**

Подростковый возраст — это время, когда родители и дети начинают проводить больше времени порознь. Это помогает подросткам:

- развивать чувство независимости,
- понять своё, как взрослого, место в мире,
- вырабатывать независимые ценности и убеждения.

Но ваш подросток по-прежнему нуждается в крепких отношениях с вами, чтобы чувствовать себя в безопасности, поскольку она отвечает требованиям подросткового возраста.

Поддержание отношений — это создание близости в отношениях, когда вы доступны и отзывчивы к другому человеку. Это больше, чем просто проводить время друг с другом. Не секрет, что члены семьи могут иногда разделять одно и то же физическое пространство, не поддерживая крепких отношений.



Отношения могут быть несистемными, не использующими частых повседневных взаимодействий для создания взаимопонимания и согласия. Взаимодействия могут быть запланированными, когда вы планируете время, чтобы делать вместе те дела, которые вам обоим нравятся.

### **Использование случая**

Повседневное общение включает в себя использование любых взаимодействий для создания близких доверительных отношений. Используйте любые возможности, даже незапланированные, когда ваш подросток сам начинает разговор с вами. Это, как правило, означает, что он в настроении поговорить.

### **Советы для непредвиденного общения**

Прекратите свои дела, и сосредоточьтесь на представившемся случае пообщаться. Даже в течение нескольких секунд, отдайте вашему подростку полное внимание. Общение будет лучше всего, если вы посылаете невербальный сигнал ребёнку, что «прямо сейчас, ты самое главное для меня».

Приглядитесь к своему подростку, пока он с вами разговаривает. Прислушайтесь к тому, что он говорит. Это что то, что он должен сказать, важно для вас.

Проявляйте интерес. Поощряйте своего подростка, чтобы развить то, что он говорит, чтобы понять его взгляды, мнения, чувства, ожидания или планы.

Слушайте, не осуждая и не подправляя. Ваша цель состоит в том, чтобы быть с подростком, а не давать советы или помогать, если он не просит об этом.

Просто будьте там, где он, а не, возможно, на кухне, когда ваш подросток находится в своей спальне. Подросткам нужно знать, что поддержка доступна.

Вы также можете активно пытаться создать возможности для случайного разговора, но не толкайте его, если ваш подросток не хочет говорить. Попытка заставить говорить может привести к конфликту.

### **Вы теперь знаете?**

Когда вы прекращаете то, что делали, и действительно слушаете своего подростка, этим вы говорите ему, что он важен, уважаем и стоит вашего времени.

### **Планирование общения**

Для запланированного общения необходимо выделить время, чтобы делать вместе те дела, которые вам обоим нравятся.

Текущие жизненные дела и чаще порознь делают трудным согласовать время, чтобы весело провести его вместе. Вот почему вам нужно это планировать.

Подростки не всегда с энтузиазмом проводят время со своими родителями, но стоит настаивать, чтобы они это делали, по крайней мере, иногда.

### **Советы по планированию общения**

Планируйте время вместе. Вам нужно найти время, которое подходит вам обоим. Первоначально это может быть короткое время.

Пусть ваш подросток выбирает, что вы будете делать, а вы следуйте его выбору. Это будет мотивировать его хотеть провести время с вами.

Сосредоточьтесь на том, чтобы наслаждаться компанией вашего подростка. Старайтесь быть увлечённым партнёром и активно принимать участие в том, что делает ваш подросток – сама деятельность менее важна, чем совместное развлечение и общение с вашим подростком.

Будьте заинтересованы и принимайте то, что происходит, а не корректируйте и не давайте советы. Нелегко отказаться от роли учителя и тренера, но это время для создания и улучшения ваших отношений. Поэтому, если вы видите ошибку или более простой способ сделать что-то, пусть это пройдёт без комментариев.

Старайтесь оставаться позитивным. Ведь ваш подросток может быть не так увлечён, как вы, чтобы принимать участие в этих мероприятиях, но не сдавайтесь. Планируйте эти мероприятия для начала краткими, и ваш подросток постепенно придёт к тому, чтобы будет получать удовольствие от проведённого совместно с вами времени.

### **Вы теперь знаете?**

Подростки, имеющие стабильные, тёплые, доверительные и открытые отношения со своими родителями, лучше подготовлены к развитию самостоятельности и превращению в ответственных взрослых. Они также более склонны к обсуждению часто встречающихся ситуаций высокого риска (таких как употребление наркотиков и сексуальная активность).

### **Преодоление препятствий**

#### ***Ваш подросток избегает проводить время с вами***

Используйте большинство повседневных возможностей для общения, например, беседа во время поездки в школу, поможет вам преодолевать это препятствие. Если ваш подросток не хочет проводить с вами запланированное время, вы можете попробовать следующее:

- Для начала, например, чашка кофе в любимом кафе после школы.
- Пусть ваш подросток выбирает действие (даже если вам придётся смотреть подростковую комедию или боевик!)
- Не сдавайтесь, это может занять определённое время, но чем чаще вы вместе, тем больше вы сможете расслабиться оба.

***Ваш подросток отказывается говорить с вами о том, что он делает***

Вы и ваш подросток можете чувствовать себя ближе, если вы стремитесь больше разговаривать в течение дня. Каждый маленький разговор – это возможность слушать и говорить в расслабленном, позитивном ключе.

***Вы чувствуете, что вы единственный, кто делает усилие***

Если вы добры и внимательны к своему подростку, это может помочь создать доброжелательность и положительные чувства. Часто, простые вещи дают большой эффект, например, сказать «пожалуйста», обнять, одобрительно похлопать по плечу, стучать, прежде чем войти в спальню, приготовить любимое блюдо или удивить весёлым мероприятием.

Такой подход создаёт более благоприятную среду, даже если ваш подросток в этом не участвует. Сделайте ставку на добрые дела, даже если вам это не сильно нравится. Если вы ожидаете, что почувствуете позитив, прежде чем будете действовать позитивно, вы никогда не сможете ничего позитивного сделать.

## **Рекомендации родителям по вопросам полового воспитания подростков.**

**Половое воспитание** – процесс, направленный на выработку качеств, черт, свойств, а также установок личности, определяющих полезное для общества отношение человека к представителям другого пола.

Подростковый период в отношении полового воспитания – это самый ответственный возраст и самая реальная возможность сформировать у детей ценностное отношение к своему здоровью. Особая актуальность этого вопроса связана с характерным для современности ускоренным формированием структур и функций детского организма, нередко неравномерным, с опережающим развитием психосексуальной сферы.

Цель полового воспитания – формировать знания о своем теле, репродуктивности

и взаимоотношениях между представителями противоположного пола, об использовании мер предосторожности, которые защищают от беременности и заболеваний, передающихся половым путем, и ВИЧ-инфекции, предотвращении сексуальных притеснений и насилия, а также системе консультационных услуг и услуг сферы здравоохранения и возможностью пользования этими услугами.

### **Перемены переходного возраста младших подростков 11-12 лет.**

11-12 лет - начало пубертатного периода. Возрастает концентрация половых гормонов, появляются вторичные половые признаки. Это время первой любви, которая имеет большое значение для становления здоровой сексуальности. Начало полового созревания у девочек характеризуется их повышенной нервозностью, слезливостью, дисморфофобией (непостоянным обостренным недовольством своей внешностью).

В 11 -12 лет подростки предпочитают проводить время в обществе сверстников своего пола, именно там у них формируются стереотипы возрастного полоролевого поведения. Дети начинают копировать поведение и черты внешности значимых для них взрослых или старших сверстников (лексикон, способ отдыха, увлечения, украшения, прически, косметика и т.д.).

### **Перемены переходного возраста старших подростков 13-15 лет.**

Девушки и подростки вступают в период половой зрелости. Часть девочек вступает в репродуктивный период. У мальчиков это время отмечено как начало периода юношеской гиперсексуальности, продолжающейся до 18-19 лет. Ведущим видом деятельности подростка является интимно-личностное общение, заключающееся в построении отношений с противоположным полом. Для подростков характерна полярность психики:

- целеустремленность, настойчивость, импульсивность;
- настойчивость может смениться апатией, отсутствием стремлений и желаний что –либо делать;
- повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяется ранимостью и неуверенностью в себе;
- потребность в общении сменяется желанием уединиться;
- развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;
- романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью, деструктивным поведением;
- нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости.

### **Рекомендации родителям по половому воспитанию подростков.**

1. **С подростками следует говорить о переменах, которые происходят с телом в переходном возрасте**, до того, как они начнутся у подростка. Подростки интересуются собственным телом и хотят знать, что с ним происходит. Об этих переменах надо говорить в позитивном ключе. Прежде чем начать разговор, взрослому имеет смысл освежить в памяти те физиологические перемены, которые происходили с ним самим в возрасте 10-16 лет. Наступление физиологических изменений в организме застает врасплох неосведомленных мальчиков и девочек, поэтому так важно заранее подготовить подростков к этим изменениям, подчеркнуть здоровый характер этих процессов, объяснить их механизм, научить (закрепить навык) правилам личной гигиены.

**Необходимо обеспечить подростка полной информацией о физиологических изменениях**, происходящих в организме при половом созревании.

2. **В переходном возрасте подростки нуждаются в позитивной, теплой поддержке.** При разговоре с подростками следует соблюдать такт. Психофизиологической особенностью данного возраста является выбросом большого количества половых гормонов, что вызывает бурные эмоции, вспышки ярости и агрессии, немотивированную грусть, нервная система подростка не терпит грубого вмешательства и неуважительного отношения к своим переживаниям. Им

нужны грамотные практические рекомендации, например, с девушками- по вопросам менструального цикла, гигиены, чистоты тела, белья, женской красоты и привлекательности, будущего материнства, влияния поведения, пренебрежения к здоровому образу жизни на будущую репродуктивную функцию; с мальчиками – по вопросам гигиены, изменений, происходящих в организме мальчика-юноши, формирования мужественности, значения спорта в жизни мужчины, развитию умений контролировать свои эмоции и желания. Они должны ощущать свою неповторимую, красивую индивидуальность во время происходящих с ними перемен. Обязательно необходимо обратить особое внимание мальчиков на то, что нет единого возраста начала полового созревания и у каждого есть свои биологические часы.

**3. Взрослые должны рассказать подросткам об использовании мер предосторожности,** которые защищают от беременности и заболеваний, передающихся половым путем. Подросткам следует также рассказывать о ВИЧ-инфекции, поскольку ее распространение не удастся предотвратить. Молодежь входит в группу риска из-за недостаточности знаний о ВИЧ инфекции и СПИДЕ.

Постановка диагноза ВИЧ накладывает отпечаток на всю дальнейшую жизнь человека. Когда ВИЧ попадает в молодежную среду, он может вызвать эпидемию из-за пренебрежения мер защиты, ВИЧ разрушает иммунную систему организма. Это заболевание распространяется половым путем и среди наркоманов при пользовании общим зараженным шприцем. Лечение ВИЧ продолжается всю жизнь и должно быть строго регулярным. ВИЧ невозможно излечить полностью, но методика лечения и ухода за ВИЧ-инфицированными совершенствуется на протяжении последних лет.

**4. Взрослому стоит рассказать подростку, что он сам думает о половых связях в разном возрасте и на разных этапах жизни.** Задача взрослых – разъяснить подросткам право человека на сексуальную независимость. Подросткам не надо делать ничего такого, чего они сами не хотят делать. Их надо подвести к мысли, что не стоит спешить с «экспериментами». Дружеское общение также не обязывает к интимным отношениям.

С подростками можно говорить о существовании насилия в сексуальных отношениях. Пол не играет роли. Преступник или жертва могут быть одного возраста с подростком. Никого нельзя насильно принуждать к совершению сексуальных действий.

**5. Уважать потребности своих детей (подростков) в формировании собственных границ и не нарушать их.** Это важно, так как в этот период у детей развивается чувство личного, интимного пространства. И если взрослые уважают эту потребность, подростки постепенно учатся уважать и личную жизнь других людей.

6. **Прививать скромность в половых вопросах,** воспитывать правильное отношение будущего мужчины к девочкам, девушкам и женщинам, девушке к юношам.

7. **Разговаривать на любые интимные темы, вызывающие интерес подростка.** Многие подростки страдают от отсутствия в их жизни уважаемого ими взрослого, который сможет всегда выслушать и помочь в трудной ситуации. Будучи однажды отвергнутым или осмеянным при просьбе о совете по вопросу любовных переживаний, подросток никогда впредь не возобновит разговор с взрослым, поскольку пубертатный период отличается особой ранимостью и чувствительностью личности.

8. **Разграничить понятие «любовь» и «секс».** Основа полового воспитания тесно связана с понятием «любовь», ведь любовь - моральная мера, которой измеряется половое поведение. Девочки и мальчики должны осознавать важность настоящей любви и знать, что сексуальные отношения существуют не ради секса, а во имя высшего выражения зрелой любви. У подростка необходимо развивать способность к чистой и красивой любви на примере взаимоотношений литературных героев и т.д. Зачатки данной способности наличествуют в душе каждого ребёнка.

**Необходимо объяснять подросткам ценность переживания платонических отношений** для адекватного формирования зрелой сексуальности, наличие взаимной ответственности двоих влюбленных, важность любви, заботы, уважения и душевной близости в интимных отношениях. Особое внимание следует уделять воспитанию моральных принципов у подростков, развитию навыков безопасного поведения в социуме, уважению личности партнера; обсуждению алгоритма действий в случае кризисной ситуации (где и как найти помощь). Важно обсудить с подростком вопросы ответственного отношения к своим действиям, не торопиться с началом половой жизни до того момента, когда они достигнут зрелости (18 лет), получают исчерпывающую информацию о сексуальности и смогут построить безопасные сексуальные отношения.

#### **Подростков хорошо познакомить с правилами безопасности:**

- Умей сказать «НЕТ»
- Научись говорить слышное, твердое, решительное «НЕТ»
- Если ситуация тебе не приятна, покинь это место или эту страницу в интернете.
- Всегда можно уйти, не говоря никому ни слова.
- Чтобы покинуть неприятную ситуацию, не нужно ни от кого разрешения или согласия.

- Расскажи о неприятной ситуации взрослым.
- Расскажи, даже если сама ситуация уже позади. Взрослый может вмешаться в ситуацию и поддержать подростка.

### **Куда можно обратиться в случае насилия над ребенком?**

В случае насильственных действий в отношении несовершеннолетних можно обратиться за помощью в ряд организаций, каждая из которых обладает своими полномочиями в данной области:

- Комиссия по делам несовершеннолетних – орган, обязанность которого – защита несовершеннолетних от всех форм насилия, выявление фактов жестокого обращения и социальная реабилитация детей. Обращаться в эту организацию за помощью можно, если стало известно о том, что ребенок не получает нужного материального содержания, живет в антисанитарных условиях, лишен родительского надзора.
- Органы опеки и попечительства – орган, уполномоченный проверять условия жизни детей в семье, представлять их интересы в судебной инстанции, заявлять иски в суд о лишении, либо ограничении родительских прав. Помимо этого, орган ведет профилактическую работу, а также занимается выявлением неблагополучных семей.
- Уполномоченный по правам ребенка – обеспечивает защиту прав детей и их восстановление, содействует в выявлении и расследовании нарушений прав ребенка. Главная функция – независимый контроль над деятельностью государственных органов, обеспечивающих соблюдение интересов детей.
- Прокуратура – занимается защитой прав ребенка в суде, предъявлением требований о восстановлении прав несовершеннолетних к органам опеки и попечительства и другим компетентным органам, может подавать иски в суд о лишении родительских прав.

Насильственные действия в отношении несовершеннолетних обязательно должны пресекаться, а пострадавшие от таких действий дети нуждаются в длительной реабилитации, которая необходима им для того, чтобы без последствий пережить полученную травму.

### **Службы помощи детям и подросткам в случае кризисной ситуации**

1. Центр экстренной психологической помощи МЧС России занимается оказанием экстренной психологической помощи населению, пострадавшему при чрезвычайных ситуациях.

Телефон доверия: 8 (495) 626–37–07.



Горячая линия: 8 (499) 216–50–50.

Сайт: Центр экстренной психологической помощи МЧС

2. Служба экстренной психологической помощи детям и подросткам. Детский телефон доверия: 8-800-2000-122.

3. Уполномоченный по правам ребенка в Калининградской области

Ирина Миколовна Ткаченко

Контакты (адрес, контактный телефон (с указанием кода междугородней связи), e-mail, адрес официального сайта):

236022, г. Калининград, ул. Дмитрия Донского, 7 А, каб.16, 2 этаж.

Личный прием граждан каждый четверг с 09:00 до 17:00 (предварительная запись на приём по телефонам: 8 (4012) 604-887, 604-885, 604-886);

также обращения принимаются: по электронной почте [rfdeti39@gov39.ru](mailto:rfdeti39@gov39.ru);

по почте,

сайт: <https://gov39.ru/vlast/ombudsmen-deti/>

3. Государственное автономное учреждение Калининградской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи "Центр диагностики и консультирования детей и подростков"

Контакты (адрес, контактный телефон (с указанием кода междугородней связи), e-mail, адрес официального сайта):

236022, г. Калининград, ул. Гостиная, 7,

тел/факс: 8(4012) 934291,

e-mail: [kaliningrad\\_cdik@mail.ru](mailto:kaliningrad_cdik@mail.ru),

сайт: [www.cdik.net](http://www.cdik.net)

4. Муниципальное бюджетное учреждение «Гурьевский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Доверие».

Контакты (адрес, контактный телефон (с указанием кода междугородней связи), e-mail, адрес официального сайта):

238300, Калининградская обл., г. Гурьевск, ул. Фабричная, 9,

тел.: 8(40151)741447,

e-mail: [doverie39@mail.ru](mailto:doverie39@mail.ru)

сайт: [doverie39.ru/](http://doverie39.ru/)

5. Муниципальное бюджетное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»

Контакты (адрес, контактный телефон (с указанием кода междугородней связи), e-mail, адрес официального сайта):

238150, Калининградская область, г. Черняховск, ул. пер. Советский, 2 ,

тел.: 8(40141)33636,

e-mail: [center-Alla@rambler.ru](mailto:center-Alla@rambler.ru),

Сайт: <http://cpprik.3dn.ru/>

6. Психолого-педагогическая и социальная служба «Центр сопровождения детей»

Контакты (адрес, контактный телефон (с указанием кода междугородней связи), e-mail, адрес официального сайта):

238750, Калининградская область, г. Советск, ул. Карла Либнехта, 8,

тел. 8(40161)34551,

e-mail: [madou5sovetsk@yandex.ru](mailto:madou5sovetsk@yandex.ru)

сайт: [nashsad.ucoz.ru](http://nashsad.ucoz.ru)

7. Муниципальное бюджетное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Багратионовский районный Центр психолого-медико-социального сопровождения».

Контакты (адрес, контактный телефон (с указанием кода междугородней связи), e-mail, адрес официального сайта):

г. Багратионовск, ул. Пограничная, д. 80,

тел. 8(40156)33224,

e-mail: [ppmsc39@mail.ru](mailto:ppmsc39@mail.ru),

сайт: [centr-bagrat.ucoz.ru](http://centr-bagrat.ucoz.ru)

8. Государственное автономное учреждение Калининградской области «Областной Кризисный центр помощи женщинам».

Контакты (адрес, контактный телефон (с указанием кода междугородней связи), e-mail, адрес официального сайта):

235590, РФ, Калининградская область,

г. Пионерский, ул. Советская, 23 А

Телефон: 8 40155 25497

Помощь специалистов можно получить с понедельника по пятницу с 9.00 до 18.00 часов.

+7 (40155) 2-50-94

+7 (40155) 2-54-97

E-mail: [crisispk@mail.ru](mailto:crisispk@mail.ru),

сайт: <https://crisis-center.klgd.socinfo.ru/about>