

«Подросток курит вейп: что делать?»



Всем людям, а подросткам особенно, важны контакт и принятие. Важно, чтобы нас замечали и признавали. Если эта потребность не удовлетворена, то есть масса способов разрядиться, снять напряжение. Курение – один из них, хотя и вредный.

Конечно, первая сигарета подростка не принесет ему удовольствия, однако желание быть на одном уровне со своими сверстниками, будет заставлять его курить вновь и вновь. Подросток в данной ситуации считает, что если он парит, как и множество его друзей, то он «крутой». Психологи и наркологи доказали, что привычка в курении может возникнуть уже после пятой выкуренной сигареты. Так как организм более податлив различным новшествам, то, конечно, и пристрастие к сигарете может развиваться довольно быстро.

Обычно подросток начинает курить в следующих случаях:

подросток просто захотел попробовать покурить;
примером для курения стали сами родители;
примером для курения стали друзья, которые убедили вашего ребенка, что курить – это модно;
закурить предложили сверстники, а чтобы не показаться «белой вороной», подросток согласился;
подросток начал курить, чтобы стать авторитетом для компании;
переизбыток свободного времени.

Если подросток начал курить, что делать родителям:

родители в первую очередь должны помочь ребенку, но не ругать. Нужно попробовать с ним поговорить спокойным тоном;
чтобы решить возникшую проблему, нужно как можно больше времени проводить с сыном или дочерью;
о вреде курения нужно рассказывать ребенку с самого детства;
если ребенок идет с вами на контакт и поддерживает вас в идее бросить курить, то необходимо совместно разработать план дальнейших действий;
если вы запретили своему ребенку курить, а сами продолжаете это делать, то логика вашего поведения ему будет не ясна;
необходимо донести до подростка, что мода приходит и уходит, а здоровье остается с нами на всю жизнь;
не нужно использовать аргументом возраст ребенка при разговоре о курении. Итак, если вы узнали, что ребенок начал курить, **помните**, что в такой

ситуации нужно сохранять спокойствие. Добрые намерения и терпение обязательно помогут найти правильный подход к подростку. Необходимо начать с поиска причины и только после этого существенно заняться решением проблемы.

«Компьютерная зависимость детей. Что делать?»



В сети компьютерной зависимости чаще попадают дети в возрасте 10-16 лет. Ничего удивительного - в этом периоде психика неустойчива. Но как утверждает статистика на «компьютерную иглу» все чаще подсаживаются и младшие школьники,

и дошкольники. Что делать если ребенок «увяз» в компьютере. Причем, это не обязательно компьютерные игры, это может быть интернет (общение на форумах, разных чатах, сетях социальных).

Для начала необходимо выявить причину, понять, почему это произошло.

Основными причинами компьютерной зависимости могут быть:

- Недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми;
- Недостаток внимания со стороны родителей;
- Неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении;

- Склонность подростков к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного;
- Желание ребенка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать;
- Отсутствие у ребенка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером;
- Формирование компьютерной зависимости ребенка часто связывают с особенностями воспитания и отношениями в семье.

Опасности компьютерной зависимости:



- Компьютер становится мощным стимулом и главным объектом для общения;
- На первых порах компьютер может компенсировать ребенку дефицит общения, затем это общение может стать не нужным вовсе;
- В процессе игр, или нахождения в интернете ребенок теряет контроль за временем;
- Ребенок может проявлять агрессию, в случае лишения его доступа к компьютерным играм;
- Вседозволенность и простота достижения цели в играх может повлиять на уверенность; ребенка, что и в реальной жизни все так же просто и можно «заново начать» игру;
- Из-за пренебрежительного отношения к еде может возникать недостаточность витаминов и минералов;
- Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение;
- зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу;
- Могут наблюдаться проблемы с осанкой, появляться головные боли;
- Дети перестают фантазировать, снижается способность создавать визуальные образы, наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность;

- Взрослым зачастую удобно, что ребенок занят и не отвлекает их просьбами об игре;
- Часто такие взрослые сами зависимы от компьютера и интернета;
- Компьютерная зависимость формируется намного быстрее, чем любая другая традиционная зависимость: курение, наркотики, алкоголь, игра на деньги;
- Могут возникать депрессии, при долгом нахождении без компьютера.

Возможно, изначально родители не видели ничего плохого в таком времяпровождении и не устанавливали контроль и время для игр. Необходимо понимать, что любая зависимость (алкогольная, наркотическая) не формируется на пустом месте. Фундаментом для зависимости может стать страх, комплексы, переживания. Поэтому важно уделять ребенку больше внимания, создать доверительные отношения, чтоб вовремя разобраться и помочь.

Контроль - первый шаг к успеху. Не надо пускать на самотек, и надеяться, что ребенок сам определит время, когда пора остановиться (взрослый порой не замечает, что уж требовать от ребенка). Чтоб не было конфликта необходимо заранее согласовать время с ребенком. И оперировать этим соглашением, когда он будет выпрашивать еще чуть-чуть времени. Дошкольникам вообще не желательно сидеть за компьютером, но если уж так вышло, что доступ есть, то 15-20 минут - это максимум. Игры при этом должны соответствовать возрасту. До 10 лет норма 30 минут, от 10 до 14 лет - час. Естественно, остальное свободное время ребенок не должен слоняться без дела. Найдите занятие согласно его интересам, достойную альтернативу.

Не предлагайте ребенку компьютерную игру в качестве награды за что-то: «Выучишь стих, пусти тебя поиграть». Это еще больше усилит тягу к компьютеру. Усилится психологическая привязанность.

Не критикуйте чадо за его слабость, не пытайтесь насильственно оторвать от компьютера. Исключите угрозы и шантаж. Все это настроит ребенка против вас, вызовет в нем протест и агрессию, а у нас абсолютно противоположные задачи. Настройте ребенка на доверительные отношения, для этого сыграйте с ним вместе, так сказать разделите увлечения. Увидев в вас единомышленника, он начнет прислушиваться к вашему мнению, и будет легче с ним договориться. Объясните ребенку в спокойных тонах, что именно вас беспокоит, огорчает в его увлечении.

Необходимо контролировать не только время, но качество игр. Исключите игры с элементами насилия, изменяющие психику и вызывающие болезненную зависимость. Подберите игры развивающие мышление, логику,



способность к анализу, обучающие (математике, чтению, иностранным языкам). Так время пройдет не только приятно, но и полезно.

Полностью исключать компьютер из жизни ребенка не нужно, время такое. Лучше направить его «компьютерную» энергию в правильное русло. Курсы компьютерной графики, грамотности, программирования – то, что нужно.

Важно знать!

- Резко отнимать или запрещать компьютерные игры ребенку, который уже втянулся – нельзя;
- Делать это стоит последовательно;
- Можно пройти различные тесты в интернете, чтобы оценить компьютерную зависимость вашего ребенка и вас самих;
- Психологи склонны утверждать, что любая компьютерная зависимость носит временный характер;
- Но стоит ли ждать этого «насыщения», особенно когда речь идет о детях;
- Не все игры плохо влияют на психику, некоторые способствуют развитию познавательных и моральных качеств;
- Тут решающее значение приобретает то, какие игры выбираются.

Несколько рекомендаций родителям:

- Стройте отношения в семье на принципах честности и умении признавать ошибки.
- Не оскорбляйте ребенка и его круг общения.
- Будьте другом и помощником своему ребенку.
- Сделайте так, чтобы ребенок мог вам довериться всегда и при любых обстоятельствах.
- Не бойтесь показывать свои чувства ребенку, если вы расстроены сложившейся «компьютерной» ситуацией.



➤Тогда он увидит в вас не противника, а близкого человека, который тоже нуждается в заботе.

➤Если вдруг возник конфликт, который выражен в приказном тоне с вашей стороны о прекращении работы за компьютером, то не следует торговаться с ребенком, надо четко заявить о своей позиции и объяснить её.

➤Всегда нужно оговаривать время игры ребенка на компьютере и

точно придерживаться этих рамок.

➤Количество времени нужно выбирать, исходя из возрастных особенностей ребенка. Например, до 5 лет не рекомендуется ребенка допускать до компьютера, стоит поощрять его познание мира без посредничества электроники. С 6 лет ребенку можно начинать знакомиться с компьютером (15-20 мин. в день). Для подростка 10-12 лет желательно не более 2 часов в день и не подряд, а по 15-20 минут с перерывами.

➤Категорически запрещается играть в компьютерные игры перед сном.

➤Необходимо прививать ребенку интерес к активным играм и физическим упражнениям, чтобы он чувствовал радость от этого.

➤Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими.

➤Следует проводить обсуждение игр вместе с ребенком, выбирать развивающие игры.

➤Не ограждать ребенка от компьютера вообще, поскольку это неотъемлемая часть будущего, в котором ребенку предстоит жить.

**« Что мы знаем о зависимостях у детей и подростков.
Как уберечь ребенка от зависимости»**



Для начала дадим определение слову “зависимость”.

Зависимость – это острая потребность человека совершать определенные действия. Любой из видов зависимости мешает человеку жить, работать, учиться, отдыхать.

Зависимость бывает химическая и нехимическая.

К химическим зависимостям относятся, прежде всего, наркомания и курительные смеси (спайсы), алкоголизм, никотиновая зависимость, токсикомания, лекарственная зависимость.

К нехимическим (или поведенческим) видам относятся: азартные игры (гэмблинг), информационные зависимости (телевизионная, компьютерная, интернет-зависимость), спортивная зависимость. Существуют такие зависимости, как трудоголизм и перфекционизм – стремление во всем быть лучшим.

Курение табака следует считать самым распространенным из видов зависимости. Отсутствие привычной дозы никотина вызывает неврозы, агрессию, раздражительность и даже физическое недомогание.

Привыкание к **алкоголю** происходит постепенно.

Наркотическая зависимость возникает практически с первого раза употребления химических препаратов и вызывает галлюцинации, ступор, нечувствительность к боли.

Очень опасной является **игровая** зависимость, т.к. приводит к потере всех денежных средств. **Компьютерная** зависимость и **телемания** имеет немало вредных последствий. Малоподвижный образ жизни ведет:

- 1) к нарушению осанки, которое приводит к изменению скелета,
- 2) ухудшается деятельность органов кровообращения, дыхания и пищеварения,
- 3) “падает” зрение,
- 4) появляются проблемы с лишним весом.
- 5) Продолжительные компьютерные игры также отрицательно влияют на детскую психику: ребенок может стать раздражительным, агрессивным, неуправляемым.

Симптомами компьютерной зависимости можно считать следующие перемены в поведение подростка:

ребёнок раздражается при необходимости отвлечься от работы или игры на компьютере;

по 6-10 часов проводит за компьютером;
у ребёнка практически нет реальных друзей, зато много виртуальных;
он не способен спланировать окончание сеанса работы или игры;
забывает о домашних делах, учебе и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;
пренебрегает собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
ребенок начинает вас обманывать; пропускает школу, чтобы посидеть за компьютером; начинает хуже учиться; теряет интерес к школьным предметам;
во время игры начинает разговаривать сам с собой или с персонажами игры так, будто они реальны;
становится более агрессивным;
трудно встает по утрам; большую часть времени находится в подавленном настроении; ощущает эмоциональный подъем только когда садиться за компьютер.

Вот некоторые **советы взрослым**, которые помогут свести к минимуму негативное воздействие компьютера на ребёнка:

1. Никогда сами не усаживайте ребенка перед компьютером, какой бы увлекательной, на ваш взгляд, ни была бы игра. Психологи и доктора не рекомендуют сажать за компьютер ребенка до 4 лет. С 5-6 летнего возраста можно на 20-30 минут включать детям развивающие игры. Детям с 7 лет можно проводить за компьютером без вреда для здоровья 60 минут, в 10-12 лет – 2 часа, подросткам в возрасте до 16 – не более четырех часов (при условии, если эти часы будут поделены на порции по 30-40 минут, а между ними будет перерыв в 1,5 часа).

2. Вместо компьютерных баталий вовлекайте подростка в активные игры. Ребят постарше запишите в спортивные секции, кружки, на тренировки, помогите подростку найти занятие в соответствии с его интересами. Конечно, от родителей потребуется некоторое время, чтобы не только увлечь, но и поддержать интерес ребёнка к выбранному занятию. Но научить ребенка самостоятельности все же можно. Главное, поддерживать его в выбранном увлечении.

3. Поощряйте общение вашего ребёнка со сверстниками: реальное общение не может заменить виртуальное, а настоящих товарищей не могут заменить онлайн-друзья.

4. Не забывайте это делать и сами. Даже если ваш ребёнок предпочитает больше времени “общаться” с телевизором, у вас есть все шансы заинтересовать его общением с собой, со сверстниками. Для начала придётся выучить всех известных мультяшных героев (хотя бы для того, чтобы вы могли говорить о том, что интересно вашему ребенку). Но постепенно разговоры о черепашках-ниндзя можно будет переводить в реальную плоскость: о героях книг, друзьях во дворе.

5. Читайте книги. Привить любовь к чтению могут только родители. Выбирайте увлекательную приключенческую литературу, читайте книги вместе с детьми. Пусть встреча с книжными героями станет более важной, чем

встреча с телеперсонажами. “Из покон века книга растит человека”, - гласит народная мудрость. Основное правило, которое поможет родителям справиться с телеманией - это неподдельный интерес к жизни ребенка. Если родители становятся лучшими друзьями ребенка, телевизор неизбежно уходит на второй план.

6. Родители должны обязательно знать, какие сайты посещает ребенок, сколько времени он проводит в виртуальном пространстве, какими компьютерно-игровыми дисками пользуется. Детям дошкольного возраста подойдут такие виртуальные настольные игры, как шахматы, шашки; игры на смекалку и сообразительность (например: пазлы, игры-головоломки), а также игры на развитие музыкального слуха и художественно-образного мышления. Школьников младших классов можно занять учебными играми на иностранных языках, играми “судоку”. Компьютер, также, может предоставить детям безграничные возможности для творчества: это - редактирование фотографий, монтирование собственных фильмов, написание музыки и книг.

А теперь несколько слов о признаках возможной наркотизации подростка.

а) Психологические:

неожиданные перемены настроения: от радости к унынию, от оживления к заторможенности;

проявление необычных реакций: “взвинченное” состояние, раздражение, агрессивность, чрезмерная болтливость;

потеря интереса к прежним увлечениям - спорту, хобби;

самоизоляция в семье: ребенок начинает избегать родителей, не участвует в семейных делах;

снижение успеваемости, участвовавшие прогулы занятий;

кражи из дома и вне дома, частое выпрашивание денег у родственников, наличие больших денежных сумм без объяснения их появления;

нарастающая скрытность и лживость;

неряшливость: подросток не заботится о гигиене и смене одежды. Он предпочитает носить вещи с длинными рукавами в любую погоду,

потеря прежних друзей, частые, но короткие и туманные разговоры с одним и тем же узким кругом приятелей;

ухудшение памяти, рассеянность, неспособность мыслить критически, объяснять причины своих поступков;

безынициативность, “потухшие” глаза, разговоры о бессмысленности жизни.

б) Физические признаки:

- потеря аппетита или, наоборот, приступы “волчьего” аппетита;

- чрезмерное расширение или сужение зрачка;

- нехарактерные приступы сонливости или бессонницы;

- повышенная утомляемость, сменяющаяся необъяснимой энергичностью;

- бледность, отеки, покраснение глазных яблок, коричневый налет на языке; Быстро портящиеся зубы;

- синяки, порезы, ожоги от сигарет, следы уколов в районах вен на руках.

Рекомендации:

попросите ребенка объяснить, что его заботит. Не торопите с ответом. Дайте ему время подумать;

не навязывайте ребенку свои взгляды и не судите его;

говорите о себе, чтобы ребенок легче говорил о себе;

умейте слушать, чтобы понять, чем живет ваш ребенок, каковы его мысли и чувства.

Когда вы говорите о психоактивных веществах с ребенком, не игнорируйте сторону удовольствия. Вам необходимо помочь ему сделать выбор между непродолжительным удовольствием и длительными, часто необратимыми отрицательными последствиями.

Памятка для родителей по профилактике детского и подросткового табакокурения.

**Уважаемые родители!**

Здоровье ребенка - самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять табак.

Причины:

- любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: «Все надо попробовать!»);
- желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т. д.;
- желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим». Это может быть и способом привлечения внимания;
- безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате - эксперименты от скуки.

ЗАДУМАЙТЕСЬ:

- ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела;

- мы так боимся, чтобы наши дети не наделали ошибок в жизни, что не замечаем, что по сути дела, не даем им жить. Мы попираем и нарушаем их права, данные им от рождения, а потом удивляемся их инфантильности, несамостоятельности, тому, что страх жизни преобладает у них над страхом смерти;

- ограничиваемый в своей активности ребенок не приобретает собственного жизненного опыта, не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие нет, что можно делать, а чего следует избегать;

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.

О причинах нарушений запрета на курение.

Подросткам запрещено курить!

Это правомерное требование родителей по отношению к подростку должно соблюдаться во благо самих детей.

Однако этот справедливый запрет нарушается подростком при наличии **ряда условий**:

— *Когда запрет носит внешний, формальный характер*: нельзя курить дома или в школе, а на улице, во дворе — можно, там никто не сделает замечания.

— *Когда запрет не мотивирован*. Часто взрослые не берут на себя труд обосновать свои требования. Как, например, в таком диалоге: «Курить нельзя» — «Почему?» — «Потому, что нельзя»... Такое «обоснование», может быть, удовлетворит младшего школьника, но не подростка, склонного анализировать высказывания взрослых.

— *Когда запрет носит «несправедливый» характер*. Нередко и родители, и другие взрослые вызывают к «взрослости» подростка, требуют от него самостоятельности в поступках и принятии решений. В то же время курят при нем, тем самым наглядно демонстрируя ту «пропасть», которая отделяет «настоящих» взрослых от «ненастоящих». Открытое курение взрослые подростки воспринимают как возрастную привилегию, курение делается в их глазах материальным атрибутом взрослости.

Таким образом, **запрет родителей на курение для подростков должен быть обоснован, мотивирован и неформален!**

Курение и семья.

На вопрос: «Будет ли курить ваш ребенок?» — большинство опрошенных курящих родителей ответило отрицательно. К сожалению, статистика говорит о другом: 80 % курильщиков выросли в семьях, где родители курили. Следовательно, родители нередко не осознают своего «вклада» в приобщение детей к курению и другим вредным привычкам. С самого раннего возраста ребенок видит в доме красивые коробки сигарет, зажигалки, пепельницы, нередко играет с ними. Он видит своих родителей и их гостей курящими и исподволь привыкает к табачному дыму. Ребенок стремится подражать родителям, перенимает их реальное бытовое отношение к курению, которое не соответствует словам о вредности этой привычки. Взрослые не уронят своего авторитета, если откровенно признаются детям в своей слабости: сами они курят потому, что не в силах избавиться от этой пагубно привычки. Это создаст у детей правильное отношение к курению и повысит доверие к родителям.

Итак, что делать родителям, если подросток начал курить?

— Прежде всего, задуматься о конкретных причинах появления этой вредной привычки, а не пытаться сию же минуту пресечь ее строгим наказанием.

— Ознакомиться с доступной литературой, другими материалами и источниками, содержащими обоснованную информацию о вредном влиянии курения на здоровье, особенно на организм подростка, и донести эту информацию до его сознания. Вместе с тем, не давать подростку ложной устрашающей информации.

— Создать и беречь обстановку доверительности в отношениях с сыном или дочерью. Узнав о появлении вредной привычки, не унижать и не наказывать подростка, не делать вид, что вы его больше не любите. Выбрать подходящий момент и в спокойной доверительной беседе попытаться обсудить с ним возникшую проблему.

— Запрет курения должен быть не только аргументирован научно, но и мотивирован житейски. При этом помните, что эмоциональный взрыв может принести к тому, что подросток замкнется и помочь ему станет значительно труднее.

— Курение в подростковом возрасте нередко свидетельствует о неблагополучии в семье. В частности, это может означать, что ваш ребенок неудовлетворен своей ролью в семье, и ему нужно помочь почувствовать себя более взрослым.

— Обратить пристальное внимание на отношения подростка со сверстниками, стараться оберегать его от влияния курящих друзей.

— Помнить, что поскольку причины курения вызревают постепенно, то преодолеть эту привычку удастся не сразу. Поэтому родителям нужно запастись терпением, а не пытаться решить проблему решительным нажимом.

Если вы сами курите, то задумайтесь, не явились ли вы примером для своего ребенка?

Памятка «О недопущении и ответственности за психологическое и физическое насилие в семье»



Что такое психологическое насилие? Психологическое насилие еще называют эмоциональным. Этот термин обозначает периодическое или постоянное оскорбление ребенка какими-нибудь неприятными словами, унижение его человеческого достоинства, высказывание угроз. Нередко у родителей сформирован желаемый образ детей. Для его достижения мамы и папы предъявляют своим чадам такие требования, которые они выполнить не в состоянии из-за возрастных возможностей. Это тоже относится к психологическому насилию.

Негативное отношение к ребенку имеет очень серьезные последствия. Он перестает испытывать радость. Его начинают мучить собственные переживания. Ребенок замыкается в себе, теряет доверие к окружающим людям. В дальнейшем все это приводит к проблемам в построении отношений.

Что можно считать психологическим насилием над ребенком? Специалисты выделяют несколько форм этой проблемы.

Вот основные из них:

1. **Деградация.** При этой форме дети или взрослые воздействуют на конкретного ребенка грубыми словами, ругательствами, обзывают, высмеивают его перед другими людьми.
2. **Игнорирование.** Эта форма насилия чаще всего наблюдается со стороны взрослых людей – родителей. Они не обращают на своего ребенка внимания, не интересуются его успехами, достижениями. Он не чувствует ласки, заботы, любви. Естественно, подобное отношение угнетает ребенка.
3. **Отталкивание.** Эта черта поведения проявляется тем, что родители отталкивают своего ребенка, постоянно прогоняют его, т. е. дают понять, что он им не нужен.

4. Терроризирование. При этой форме насилия ребенка постоянно чем-нибудь запугивают. Ему угрожают, предъявляют требования, которые невыполнимы на данном возрастном этапе.

Уже в детстве из-за психологического насилия возникают проблемы со здоровьем: задерживается физическое и умственное развитие, возникает энурез, нервный тик, ожирение.

Физическое насилие – действия (бездействие) со стороны родителей или других взрослых, в результате которых физическое и умственное здоровье ребенка нарушается или находится под угрозой повреждения.

Влияние физического насилия на ребенка:

задержка развития, малоподвижность;

дети могут становиться агрессивными, тревожными;

могут быть необычайно стеснительными, нелюбопытными, избегать сверстников, бояться взрослых и играть только с маленькими детьми, а не с ровесниками; страх физического контакта, боязнь идти домой.

Ответственность за насилие над детьми в Республике Беларусь. Законодательством Республики Беларусь установлено несколько видов ответственности лиц, допускающих жестокое обращение с ребенком.

Административная ответственность. Кодексом РБ об административных правонарушениях предусмотрена ответственность за неисполнение или ненадлежащее исполнение обязанностей по содержанию, воспитанию, обучению, защите прав и интересов несовершеннолетних — в виде предупреждения или наложения административного штрафа.

Уголовная ответственность. Белорусское уголовное законодательство предусматривает ответственность за все виды физического и сексуального насилия над детьми, а также по ряду статей — за психическое насилие и за пренебрежение основными потребностями детей, отсутствие заботы о них.

Гражданско-правовая ответственность. Жестокое обращение с ребенком может послужить основанием для привлечения родителей (лиц, их заменяющих) к ответственности в соответствии с семейным законодательством.

**«Отношения между мальчиками и девочками: проблемы
полового воспитания»**



Половое воспитание подростков — очень важный аспект, а порой и очень сложный для родителей, которые порой думают, что это развратит их детей или считают, что ещё слишком рано. К тому же в нашем обществе принято умалчивать о сексуальных отношениях, так как возникает слишком много смущения и стыда.

Однако половое воспитание детей включает в себя не только темы секса, оно способствует гармоничному развитию ребенка в личной и социальной сфере.

Какие сферы затрагивает правильное половое воспитание:

помогает присвоить идентичность. Дети уже с трёх лет обнаруживают свою половую принадлежность и могут отличать мальчиков и девочек по половому признаку. В старшем возрасте они задумываются о том, как это быть мужчиной или женщиной. В чём различия? Какие особенности? Как строятся отношения с противоположным полом? Какие сложности возникают?

формирует сексуальные предпочтения и ориентацию. Помогает осознать свою сексуальность, благодаря чему происходит обогащение личности и повышается способность к любви. А также благодаря осознанности своей привлекательности уменьшается риск сексопатологических нарушений;

подготавливает к ответственности в партнерских и брачных отношениях, помогает понять свою роль и обязанности в семье;

готовит к родительству путём формирования ролевого поведения. Быть отцом или матерью, как это? Что делает отец, а в чём проявляется роль матери?

и, конечно же, формирует привычку здорового образа жизни. Влияние алкоголя, курения или наркотиков на здоровье и рождение детей, правильная и ежедневная гигиена, защищённый секс от незапланированной беременности и венерических заболеваний.

О чём нужно рассказывать.

В первую очередь родители должны рассказать ребёнку о том, как защитить и сохранить своё здоровье, а также здоровье будущего партнёра.

Выберите подходящее время и обязательно поговорите на такие темы, как:

физиологическое строение их половых органов. Может возникать много смущения и напряжения, но все же старайтесь называть все органы соответствующими терминами. Не нужно придумывать ласкательные имена, ребёнок должен знать достоверную информацию о строении своего тела. Расскажите о функциях каждого органа, для чего он создан природой;

половое созревание. Предоставьте информацию о процессах, которые происходят в их организме. Им будет намного легче сталкиваться с изменениями, когда они будут знать, что это нормально, что это происходит со всеми, только у кого-то начинается раньше, у кого-то позже;

гигиена. Вроде и так понятно, дети давно приучены к гигиене. Но сейчас можно подробнее рассказать о заболеваниях, которые возникают при несоблюдении чистоты;

венерические заболевания. Какие признаки при возникновении инфицирования, последствия. Расскажите о том, какие врачи занимаются диагностикой, какое может назначаться лечение. Им важно знать о последствиях необдуманного поступка: что это может привести к колоссальным изменениям их организма, что лечение может занимать очень длительный период, а такие заболевания, как ВИЧ и СПИД остаются на всю жизнь и требуют постоянного поддержания иммунной системы с помощью медикаментов;

методы контрацепции. Расскажите существующие способы контрацепции и защиты не только от заболеваний, но и от нежелательной беременности;

вредные привычки. Подростки должны иметь представление о пагубном воздействии курения, алкоголя и наркотиков на их организм: что это вызывает привыкание, очень влияет на здоровье будущих детей, может менять их сознание и разрушать здоровье.

Как общаться об интимном:

важно, чтобы разговор с подростком проводил родитель одного с ним пола, иначе это может вызывать у ребёнка очень много смущения, из-за которого он может отказываться от диалога. В случае, когда нет такой возможности, пробуйте поэтапно что-либо рассказывать. Когда он привыкнет и возникнет доверие, сможете перейти к более открытому разговору;

по поводу темы о гормональной перестройке - предоставьте не только информацию, а научите, как правильно обходиться с изменениями;

если обнаружили материал порнографического содержания – не нужно устраивать скандал, это только отдалит подростка от вас. Их интерес носит экспериментальный характер. Подростки обычно обсуждают какие-либо моменты, связанные с сексом, обмениваются знаниями. Поэтому не удивительно, что ваш ребёнок решил удовлетворить своё любопытство. Будьте спокойны, если сын или дочка видели порнографические моменты, это не означает, что они не понимают разницу между близкими отношениями и просто сексом. К тому же запретный плод сладок. Он всегда найдёт возможность раздобыть необходимый материал, в другой раз, получше спрятав. Не запугивайте и также не рассказывайте об отвращении к такому процессу, иначе он обесценит всю информацию, которую до этого получил от

вас в целях защиты. Проявите терпение и уважение к личным границам подростка и посвятите время на создание системы ценностей, в которой сексуальность не подавляет остальные интересы.

посмотрите вместе фильмы о любви, обсудите их. При этом дайте возможность подростку высказать своё мнение и ни в коем случае не критикуйте его. Он только учится, у него нет опыта, по сравнению с вами. Лучше поделитесь своей историей отношений, ошибками и их последствиями, как вы справлялись с ними, проживали сложные моменты.

научите заявлять о своих границах, о том, что им не нравится или не хочется. Пусть ребенок поймёт, что отказать и сказать «мне это неприятно» — нормально и правильно. Никто не имеет права заставлять их игнорировать себя ради того, чтобы угодить кому-то, а из-за страха отвержения они могут наделать много глупостей. Учите уважать себя и принимать такими, какие они есть.

приучайте к тому, что влюблённость не должна заменять все в их жизни. Обучение в школе, обязанности дома и посещения кружков не должны игнорироваться, а в отношениях важно уметь уважать другого, заботиться о нём, проявлять нежность, поддерживать и слушать.

не реагируйте злостью или обидой, если при разговоре ребёнок смеётся и шутит. Он не обесценивает ваши попытки, а пытается справиться со своей неловкостью, таким образом у него происходит разрядка.

Половое воспитание детей и подростков требует порой колоссальных усилий. Но они оправданы. Благодаря своевременной информации ваш ребёнок научится строить гармоничные отношения с противоположным полом. По статистике, дети, с которыми родители говорили о сексе, меньше подвержены венерическим заболеваниям и нежелательной беременности. Если вам удался разговор, со временем вы будете к нему возвращаться, потому что ваш ребёнок будет чувствовать поддержку и обращаться за опытом с новыми вопросами.

Как обезопасить себя в Интернете

Развитие интернет-технологий — это не только плюсы. Существенным минусом такого развития является все большее распространение так называемых **киберпреступлений** (то есть преступлений в интернет-пространстве). Что нужно знать, чтобы обезопасить себя от постороннего вторжения?

У современного человека, как правило, имеется в наличии не один гаджет. А то и не два, и не три. Это и мобильный телефон, и ноутбук, и разнообразные айпады/айподы и др. С помощью этих устройств человек ищет информацию в сети Интернет, общается в соцсетях, совершает покупки и многое другое. Какие-то операции доступны просто так, для других нужна регистрация, для

третьих потребуются данные банковской карточки. Логично, что такую информацию, как логины, пароли, номера карт, хочется защитить и не допустить ее утечки и распространения.

Надо помнить о том, что вмешательство в личную жизнь незаконно. Право на защиту от такого вмешательства гарантировано Конституцией. Об обеспечении неприкосновенности частной жизни при использовании Интернета говорит также и международное законодательство. Но в реальности такое вмешательство происходит довольно часто.

Несмотря на то, что уровень знаний киберпреступников в соответствующей области достаточно высок, минимизировать риск вмешательства вполне возможно, придерживаясь следующего:

1. Придумайте сложные пароли доступа.

Пароль, который состоит из букв разного регистра (строчные и заглавные), разных языков, цифр и пр., сложнее взломать. Не лишним будет также устанавливать разные пароли для разных аккаунтов.

Важно

Не сообщайте никому свои пароли, логины, реквизиты банковских карт и прочие данные, с помощью которых можно получить доступ к вашей личной информации! Небезопасно также давать свой телефон постороннему человеку для звонка. Некоторые операторы мобильной связи предоставляют услугу микрозаймов, активировать которую можно с помощью USSD-кода. Этим и может воспользоваться недобросовестный незнакомец.

2. Не заходите на неизвестные или малознакомые сайты.

3. Не открывайте письма, которые пришли с незнакомого или подозрительного e-mail. Сразу отправляйте такие письма в спам. Если так вышло, что письмо открыли, не переходите по ссылкам из него, не открывайте прикрепленные документы. Если же подозрительное письмо пришло от вашего знакомого – обязательно свяжитесь с ним для уточнения информации.

4. Перед скачиванием файлов, программ убедитесь, что они не вредоносны.

5. Регулярно обновляйте антивирусную программу.

6. Критически относитесь к предложениям совершить предоплату какого-либо товара (услуги) путем перечисления денег на виртуальный кошелек или на карту частного лица. Перед совершением покупки стоит проверить информацию о продавце, почитать отзывы на сайте. Если на сайте не указан как минимум адрес продавца и контактный телефон – это повод задуматься, можно ли доверять такому продавцу.

Стопроцентной защиты от злоумышленников на просторах Интернета нет. Однако, пользуясь вышеперечисленными рекомендациями, вмешательство извне в ваши данные можно свести к минимуму.

Если вы все-таки стали жертвой киберпреступника.

В первую очередь смените пароли доступа к взломанной странице (аккаунту). Переустановите антивирусную программу. Если есть подозрение, что мошенники получили доступ к вашим банковским карточкам, немедленно свяжитесь с обслуживающим банком для их блокировки.

Как можно быстрее напишите заявление о совершенном в отношении вас правонарушении.

**Рекомендации родителям по воспитанию ребенка без физического наказания, по защите детей от жестокого обращения.
Остановим насилие против детей!!!**



Воспитывая детей, нужно помнить, что они нуждаются не в физическом наказании, а в поддержке и наставлении со стороны родителей. Родители, использующие часто физические наказания, добиваются только видимости послушания со стороны детей. В отсутствии родителей, дети поступают так, как им хочется, а не так, как от них требуется.

Вы можете изменить ситуацию так, чтобы ребенку незачем было вести себя неправильно.

Пример: ребенок постоянно обращается с требованиями, просьбами, не дает родителям поговорить друг с другом.

Предложение:

1. Не дожидайтесь, пока ребенок станет демонстрировать потребность в вашем внимании с помощью капризов. Придя с работы, сразу уделите внимание ребенку, хотя бы 15 минут, поиграйте, поговорите с ним. Используйте любую возможность, чтобы выразить свои теплые чувства ребенку (чаще улыбайтесь, проходя мимо, просто погладьте его по руке).

2. Не предъявляйте к ребенку требований, которые не соответствуют его возрасту и возможностям.

Пример: отец шлепает свою двухлетнюю дочь, чтобы научить ее не выбегать на оживленную улицу.

Предложение: присматривайте за малышом в опасных ситуациях, пока он не достигнет возраста 6-7 лет, когда сам сможет оценить степень опасности.

3. Если ребенок обманывает, разберитесь в причинах лжи ребенка.

Важно понять, что ребенок не родился лгуном, у него должна быть причина для этого: желание избежать наказания, страх перед отвержением). Убедите ребенка, «что лучше горькая правда, чем сладкая ложь»

4. Учитесь владеть своими чувствами.

Старайтесь сдерживать свои эмоции и физическую силу. Используйте те приемы релаксации, которые вы знаете: глубокий вдох, счет до 10, расслабление мышц.

5. Если ребенка часто наказывать, то он может привыкнуть реагировать только на физическое наказание.

Как установить контакт с ребенком, чтобы предотвратить жестокое обращение с ним

Вы можете составить свод правил, которые могут защитить ребенка.

1. Всегда верьте и помогайте ребенку. Он не должен сомневаться в том, что вам можно сказать все.
2. Если детей не сопровождает взрослый, лучше, если они везде, где возможно, будут ходить парами или группами. Детям следует идти домой всегда одной и той же дорогой.
3. Нельзя разрешать маленькому ребенку находиться в общественных местах одному (например, в туалете)
4. Если ребенку что-то угрожает, он вправе делать все, что угодно: убежать, визжать, кричать, лягаться, драться кулаками, лгать. Важна лишь безопасность ребенка.
5. Ребенок сам решает, кому он позволяет себя целовать и обнимать. Нельзя заставлять ребенка делать это против его воли, особенно, если он чувствует, что это неправильно.
6. Добейтесь того, чтобы ребенок твердо знал: если кто-то предлагает ему что-то неприятное, показывает порнографические картинки, фотографирует его обнаженным или делает подарки - об этом надо обязательно рассказать родителям. Убедите ребенка в том, что его не будут обвинять или ругать, что бы не делал с ним взрослый.
7. Дети должны точно сообщать вам, с кем они уходят, куда идут и когда вернуться.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ДЕТЕЙ (профилактика правонарушений)

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПОДРОСТКОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАВИСИМОСТЕЙ

(курение, алкоголь, наркотики)



К сожалению, как бы мы не ограждали ребенка, но однажды это может случиться с каждым. К вашему ребенку подойдут - и предложат попробовать наркотик. Аргументация может быть различной: это безвредно, но от этого "ловишь кайф", "у нас в компании все употребляют это", "попробуй - и все проблемы снимет как рукой" или "докажи, что ты уже взрослый".

ПРИЧИНЫ И РИСКИ НАЧАЛА УПОТРЕБЛЕНИЯ

Для начала важно сказать одну вещь. Это нормально, что дети в этом возрасте пробуют курить или выпивают алкоголь. Подростковый период – это период перехода от детскости к взрослости, и интерес к «взрослым, запрещенным» вещам, которые активно транслируются и в фильмах, и в музыке, и в обычной жизни - крайне естественен для этого периода.

Опасность начинается там, где «пробы» алкоголя, курения и других веществ сталкиваются с определенными личностными особенностями ребенка или неблагоприятными обстоятельствами его жизни.

Какие существуют факторы риска начала зависимости?

- v Низкий уровень саморегуляции. Высокая эмоциональная неустойчивость, импульсивность, сложности с выражением своих чувств, подгонка собственных чувств и эмоций под внешнее окружение.
- v Низкая способность психологической защиты, не позволяющая справляться с эмоциональным напряжением. Низкая стрессоустойчивость. Тревожность.
- v Отсутствие устойчивых личных интересов и хобби. Ощущение скуки, неспособность занять себя и найти себе дело по душе. Низкая мотивация к обучению.

- v Низкая самооценка в сочетании с завышенными требованиями к себе, неуверенность в собственных силах.
- v Сложности с формированием своего мнения. Конформизм и подстраивание под позицию большинства. Страх отличаться.
- v Повышенная конфликтность, противостояние авторитетам; в сочетании с неспособностью продуктивного выхода из конфликта.
- v Постоянное стремление к риску и поиску острых ощущений.
- v Несформированность механизмов логического мышления, не позволяющих анализировать ситуацию во всей её полноте. Непонимание последствий своих действий.
- v Проблемы в отношениях с семьей.

! Важно. Названные признаки могут присутствовать у всех детей в этом возрасте и это нормально. Они не есть показатель зависимого поведения, но они «почва» для того, чтобы такое поведение могло появиться.

Почему чаще всего подростки пробуют «первый раз»?

- v Из любопытства.
- v Чтобы казаться взрослее. Подростка может не удовлетворять статус в семье или школе: он уже вырос, а к нему относятся как к ребенку.
- v Подражая моде. Моду на курение во многом формирует реклама, музыка, фильмы. В них образ курящего романтизируется.
- v За компанию. Для подростка общение со сверстниками это основа его развития. В этом возрасте он ищет свое место, ищет способы общаться и дружить. Часто употребление может являться способом, за счет которого подросток выстраивает свой социальный статус.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК КУРИТ, ВЫПИВАЕТ ИЛИ УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ?

1. Не паникуйте.

Даже если Вы уловили подозрительный запах или поведение, это еще не означает, что теперь ребенок неминуемо станет курильщиком, алкоголиком или наркоманом. Прежде всего, следует успокоиться, гнев никогда не помогает решить проблему. В такой ситуации неэффективно прибегать к скандалу, это может здорово подорвать доверительность в отношениях. Лучше серьезно обсудить с подростком возникшую проблему, сказать, что это вас беспокоит, вы огорчены создавшейся ситуацией. Вам следует подобрать видео/литературу/личный опыт по проблеме курения или употребления, ознакомиться с ней и познакомить с ней подростка. Не следует запугивать ребенка или предоставлять недостоверную информацию. Четко заявите свою позицию относительно его употребления, не отвергая при этом самого подростка, не отказывая ему в понимании и поддержке. В некоторых случаях нужно набраться терпения, так как избавление, например, от курения требует времени.

2. Подумайте, что может являться причиной начала употребления.

Низкая самооценка, высокие притязания ребенка к самому себе или сложности с выстраиванием отношений со сверстниками, ощущение себя аутсайдером – поняв причину, эту проблему будет решить гораздо проще.

3. Обратитесь к специалисту.

Если Вы убедились, что подросток не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно, и Вы не в силах ему помочь, обратитесь к специалисту. Не обязательно сразу к наркологу, лучше начать с психолога или психотерапевта.

ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ

Лучшая методика недопущения приобщения детей к алкоголю, наркотикам и табакокурению - профилактика. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат. Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление психоактивных веществ (ПАВ) вашим ребенком

1. Общайтесь друг с другом. Общение - основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. В общении со взрослыми дети перенимают их способы воспринимать мир и реагировать на разные ситуации. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить о чем-то, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

2. Выслушивайте друг друга. Умение слушать - основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

- ✓ быть внимательным к ребенку;
- ✓ выслушивать его точку зрения;
- ✓ уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним.

Демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или "Что ты об этом думаешь?". Не спрашивайте только о школе и его оценках, в подростковом возрасте кроме школы у подростка открывается целый мир переживаний.

3. Рассказывайте о своих переживаниях в том возрасте, в котором сейчас находятся ваши дети. Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Детям полезно услышать, что вы когда-то проходили те же трудности, с которыми сейчас сталкиваются и они.

4. Ставьте себя на его место. Было бы хорошо показать, что вы осознаете, насколько ему по-настоящему сложно. Часто взрослые обесценивают проблемы своих детей и считают их несерьезными.

6. Проводите время вместе. Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр

телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков.

7. Дружите с его друзьями. Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее.

Поэтому важно в этот период постараться ближе узнать его друзей, возможно, принять участие в организации их совместного досуга, то есть привлечь их к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь своему ребенку.

8. Помните, что ваш ребенок уникален. Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки.

9. Общайтесь с ним чаще как со взрослым. Представьте, что будет с вами, если 37 раз в сутки к вам будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза - в увещательном, 50 - в обвинительном? Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний.

10. Подавайте пример. Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали". Помните, что ваше употребление так называемых разрешенных психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных".

ФОРМИРОВАНИЕ ТОЛЕРАНТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ДЕТЯМ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Главная проблема «особого ребенка» заключается в ограничении его связи с миром, бедности контактов со сверстниками и взрослыми, в ограниченности общения с природой, доступа к культурным ценностям, а иногда – и к элементарному образованию. А так же проблема негативного отношения к детям с ограниченными возможностями со стороны сверстников, наличия физических и психических барьеров, мешающих повышению качества образования детей с ограниченными возможностями. Проблемы усугубляет тот факт, что родители иногда сами интолерантно относятся к таким детям, называя их «неполноценными», «ущербными», «отсталыми». В связи с этим, одной из центральных задач в развитии нашего учреждения по отношению к детям с особыми потребностями является формирование у педагогов и родителей толерантности, т.е. способности понять и принять ребенка таким, какой он есть, видя в нем носителя иных ценностей, логики мышления, иных форм поведения.

- v. *Способствуйте естественному установлению дружеских отношений.*

Не нужно принуждать детей к дружбе, поскольку такие отношения должны развиваться естественно. Не нужно уделять слишком большого внимания ребенку с нормальным развитием и пытаться его настраивать, поскольку это может закрепить в его сознании мысль о том, что «нужно помогать детям с особыми возможностями» вместо того, чтобы развивать взаимно полезные социальные отношения.

- v. *Учите детей с уважением относиться к товарищам и соблюдать нормы поведения при контактах.*
- v. *Демонстрируйте детям положительное социальное поведение.*

Если родитель будет относиться к детям с ограниченными возможностями с уважением, дети будут действовать аналогично. Если же они будут видеть грубое и невнимательное отношение взрослых к взрослым и детям с ОПФР, то они последуют этому примеру во время взаимодействия с ним. Поступки говорят больше чем слова. Любые действия не остаются незамеченными и оказывают большое влияние на детей.

- v. *Побуждайте детей к сотрудничеству и взаимопомощи.*

Дети должны понимать, что у всех людей есть определенные таланты, и все они могут быть полезными друг другу. Настоящая дружба полезна всем ее участникам. Нужно учить детей вносить равный вклад в свою дружбу. Например, ребенок с особыми возможностями не всегда должен получать помощь от своего здорового ровесника. Нужно находить способ, дающий ребенку с ограниченными возможностями и ребенку с ОПФР возможность поделиться своими уникальными талантами и способностями со своим сверстниками.

- v. *Соединяйте помощь с уважением.*

Одна из основных проблем в инклюзивных группах состоит в том, что здоровые дети пытаются все сделать вместо своих товарищей с особыми возможностями. Их стремление понятно, однако такая чрезмерная помощь может привести к нездоровой зависимости и неравенству в партнерских отношениях. Более высокие ожидания в отношении детей с ОПФР способствуют взаимному уважению детей. Необходимо внимательно следить за поведением и сигналами детей с особыми возможностями. Во многих случаях они не требуют помощи своих товарищей или даже не хотят ее.

v. *Развивайте у детей умение сочувствовать и подчеркивайте идею социальной справедливости.*

Большинство детей уже в дошкольном возрасте понимают, что является справедливым, а что нет. Родители не должны укреплять у детей убеждение, что дети с особыми возможностями нуждаются в жалости. Напротив, они должны развивать у них убежденность в том, что дети с ОПФР имеют способности, интересы и таланты, которыми могут поделиться с другими детьми. Взаимоотношения, основанные на жалости, никогда не могут стать равноправными. Дружба часто основывается на совместном практическом опыте детей. Родители должны способствовать социальным взаимоотношениям, построенным на равенстве, а не жалости.

Каждый ребенок, каким бы он ни был, - прежде всего, уникальная личность.

И, несмотря на особенности развития, он имеет равные с другими детьми права.

КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ О ВИЧ-ИНФЕКЦИИ И СПИДЕ

Вы знаете своего ребенка лучше, чем кто-либо. Поэтому только Вам следует решать, что рассказать Вашему ребенку и как лучше это сделать.

Дети до 7 лет не нуждаются в подробностях и не способны усвоить сложные термины. Объяснения должны быть простыми и доступными. Желание детей - уверенность в безопасности вашей и своей. А задача родителей сделать эту безопасность реальной. И начинать следует с элементарных правил личной гигиены. Приучите ребенка к аккуратности, мойте руки и чистите зубы вместе с ним, а затем научите его делать это самостоятельно. Организуйте прогулки, движение, физические упражнения на свежем воздухе - все это процесс формирования полезных привычек.

Вопросы, которые может задавать ребенок такого возраста:

Вопрос: "А правда, что если я буду плохо себе вести, то заболею СПИДом?"

Ответ: "Нет, если дети плохо себя ведут, они не болеют СПИДом. Но мы с папой будем очень расстроены, что у нас такой непослушный ребенок".

Вопрос: "А я могу заразиться ВИЧ, когда мне делают прививку?"

Ответ: "Нет, от прививки заразиться ВИЧ нельзя. Врач каждому делает прививку одноразовым шприцем, который после обеззараживают и выбрасывают".

Дети от 7 до 11 лет более способны к усвоению базовых знаний относительно ВИЧ/СПИДа. Им можно сказать, что СПИД - это болезнь, возникающая из-за инфекции, которая попала в кровь.

Для большей наглядности можно нарисовать схему, объясняющую работу иммунной системы человека, когда организм борется против элементарной простуды, и что происходит, когда в организм попадает ВИЧ.

Предложите ребенку поиграть в "волшебный замок", представив, что организм человека - это замок, в котором живут сказочные жильцы - клеточки, поддерживающие порядок и чистоту своего дома. Но, как и всем живым существам, им необходимы отдых, питание и помощники. И у Вас появится возможность проверить знания и навыки ребенка в вопросах личной гигиены и продолжить формирование полезных привычек.

Вопросы, которые может задавать ребенок такого возраста:

Вопрос: "Как люди заражаются ВИЧ?"

Ответ: "Большинство подростков и взрослых могут заразиться ВИЧ, если используют одни и те же иглы, что и человек с ВИЧ, когда принимают наркотики. Можно заразиться, при сексуальных контактах".

А вот стоит ли обсуждать с детьми такого возраста, что такое "презерватив" или "безопасный секс", решать Вам.

Вопрос: "А дети могут заразиться ВИЧ?"

Ответ: "Очень немногие дети имеют ВИЧ. Большая часть из них получили этот вирус еще до своего рождения, потому что такой же вирус был у их мамы".

Подростков 12-17 лет важно обеспечить доступной всесторонней и точной информации о путях заражения ВИЧ и мерах по его предупреждению, обстоятельствах, повышающих риск заражения. Откровенно поговорите со своим ребенком. Это может быть очень трудный разговор. **Но имейте в виду** -риск инфицироваться ВИЧ для подростка вполне реален;

-Вы не можете постоянно следить за тем, что делает Ваш ребенок;

-именно Вы должны убедить Вашего ребенка принимать верные решения.

Подросткам необходимо предоставить полные знания о ВИЧ/СПИД, сексе и контрацепции. **А также о том, каковы взгляды родителей на эти вопросы.**

Поэтому поговорите с ними о:

-половой зрелости (развитии груди, менструациях, поллюциях и т.д.)

-контрацепции, в частности о презервативах, - средствах, помогающих предотвратить ВИЧ-инфекцию и заболевания, передающиеся половым путем, а также нежелательную беременность у девочек

-конкретно о заболеваниях, передающихся половым путем, включая и ВИЧ

-об опасности алкоголя и наркотиков.

Начать такой разговор достаточно сложно, поэтому обдумайте, что и как Вы хотите сказать Вашему ребенку. Признайтесь, что чувствуете себе неуверенно, скажите что-нибудь вроде: "Я не знаю, что и как тебе сказать. Мои родители никогда не говорили со мной об этом. Жаль, что они не делали этого". Можете сказать, что многие ВИЧ-инфицированные заразились в подростковом

возрасте. Но помните, что главное условие любого разговора - это честность. Найдите в себе силу честно ответить, что не знаете или не готовы дать ответ на какой-либо вопрос и перенесите ответ на другое время. Если, по каким либо причинам, Вы сами не можете вести такие откровенные беседы со своим ребенком, - всегда можете обратиться к профессионалам (педагогам, психологам).

НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

1. Не избегайте сложных вопросов! Нужно помнить, что ребенок живет не в вакууме. Он смотрит телевизор, читает журналы, общается с друзьями и получает самую разную, зачастую неверную информацию. Если не начать обсуждать с ним трудные вопросы как можно раньше, кто-то другой, возможно не самый лучший кандидат, возьмет эту задачу на себя.

2. Чем раньше, тем лучше! Детям приходится слышать о проблемах с самого раннего возраста, задолго до того, как они становятся способны их понять. У родителей есть уникальная возможность, которой нет ни у учителей, ни у воспитателей. Они могут стать первыми, кто заговорит с ребенком о данной проблеме, и когда он вырастет, никто не сможет ввести его в заблуждение неправильной информацией или отсутствием тех ценностей, которые Вы хотите ему привить.

3. Начинайте разговор сами! Нет ничего страшного в том, чтобы заговорить с ребенком о СПИДе самостоятельно. Повседневная жизнь постоянно дает нам прекрасные поводы. Естественно, разговаривая с ребенком, нужно использовать только те слова, которые он сможет понять.

4. Не стесняйтесь разговоров о сексе! Если Вы не дадите своему ребенку информацию, это сделают за Вас посторонние.

5. Необходима правдивая информация! Дети хотят, чтобы взрослые обсуждали с ними сложные вопросы. Каждый родитель имеет возможность говорить с ребенком о моральных и нравственных ценностях. Научные исследования показывают, что дети полагаются на нравственное руководство своих мам и пап и нуждаются в нем, так что не забывайте четко пояснить, во что Вы верите, и что Вы считаете правильным.

6. Дети не слышат тех, кто их не слушает! Ваш ребенок испытывает потребность во внимании. Чувствуя, что его внимательно слушают, ребенок начинает лучше к себе относиться. Если ребенок знает, насколько он важен для Вас, ему будет проще обратиться к Вам с вопросом.

7. Дети заслуживают честности! Ребенок любого возраста заслуживает того, чтобы ответы на его вопросы были честными. Мы можем обсуждать или не обсуждать с ребенком детали определенных ситуаций, но не следует оставлять слишком большие пробелы в его представлениях. Вам может очень не понравиться то, каким образом дети восполняют свои знания.

8. Терпение и труд, и еще раз терпение! Часто нам кажется, что мы знаем, о чем ребенок хочет сказать, задолго до того, как он сформулирует предложение. Но не заканчивайте фразу за него, как бы вам этого не хотелось. Терпеливо слушая, мы позволяем ребенку думать самостоятельно и даем ему понять, что он достоин внимания.

9.Повторенье - мать ученья! Большинство детей и подростков могут усвоить лишь небольшую часть информации из одного разговора. Поэтому необходимо подождать какое-то время, а затем спросить ребенка, помнит ли он ваш разговор. Это поможет Вам поправить ошибки и восполнить то, что ребенок успел забыть.

10.Учитывайте возраст ребенка! Дайте ребенку информацию точную и подходящую для его возраста. Ребенку, не достигшему подросткового возраста, будет сложно понять, каким образом презервативы могут защитить от ВИЧ-инфекции. А если Вы не говорили с ребенком о сексе, то не стоит начинать этот разговор с проблемы ВИЧ/СПИДа.

11.Научите ребенка уважать себя! Чем лучше ребенок относится к самому себе, тем меньше вероятность рискованного поведения!

12.Безопасность ребенка - прежде всего! Некоторые взрослые до сих пор верят, что проблема СПИДа касается только представителей неких "групп риска" и совершенно не имеет никакого отношения к их детям. Не позволяйте собственным предрассудкам стать угрозой безопасности Вашего ребенка.

Подростковый возраст: проблемы полового созревания

Каждый ребенок проходит через пубертатный период — время полового созревания. В этот непростой отрезок жизни подросток сталкивается со множеством проблем. Что нужно знать родителям, чтобы помочь своему сыну или дочери правильно взрослеть?

Что такое пубертатный период?

Важный шаг на пути взросления, сложный жизненный отрезок, переходный возраст — так можно охарактеризовать пубертатный период.

Девочки приобретают более женственные формы, мальчики постепенно превращаются в юношей, обретают чисто мужские черты.

Итогом полового созревания со всеми его биологическими преобразованиями и изменениями психо-эмоционального поведения становится наступление половой зрелости.

В среднем пубертатный период у девочек длится с 9 до 14 лет, мальчики начинают взрослеть позже — с 11 до 16 лет. Но четких рамок полового созревания нет, бывает более раннее или позднее наступление пубертатного периода. Зависит это от наследственных факторов, этнической принадлежности, веса ребенка, питания, конституции.

Пубертатный период — проблемы полового созревания

Проблемы полового созревания включают в себя так называемый подростковый комплекс.

И мальчики, и девочки в этот период могут вести себя противоречиво: с одной стороны, они крайне чувствительны к оценке своей внешности и способностей

окружающими, а с другой — бывают самонадеянны и высказывают резкие суждения в адрес других.

Подростки то болезненно застенчивы, то нарочито развязны, могут бунтовать и отрицать любые авторитеты, но в то же время буквально создавать себе кумиров, быть фанатами музыкальной группы или лидера какого-то неформального движения.

Проблема полового созревания самих подростков и их близких заключается в эмоциональной неустойчивости, и девочкам, и мальчикам свойственны резкие перепады настроения — от восторженного до депрессивного.

Родителям важно понимать эти особенности, причиной которых является пубертатный период. Любые попытки ущемить самолюбие могут вызвать бурную реакцию.

Эмоциональная неустойчивость достигает своего пика у девочек в 13-15 лет, а у мальчиков — с 11 до 13 лет.

Пубертатный период подростков характерен тем, что они уже активно стремятся к независимости и самостоятельности, но в сложных житейских ситуациях как раз ждут помощи взрослых, не решаются брать на себя ответственность.

Рассматривая проблемы полового созревания, нужно отметить влияние на подростка его окружения, среды сверстников, с которыми он общается.

Ребятам крайне важно мнение коллектива, сама принадлежность к определенной группе. Это придает им уверенность в себе, а вот изолированность может провоцировать комплексы, тревожность, порой [агрессивное поведение](#).

Физиологические проблемы полового созревания

В пубертатный период происходит быстрый рост подростков, который провоцируют вырабатываемые в организме гормоны.

Некоторые девочки могут за год прибавить от 6 до 9 см, а мальчики — до 12 см. Это чревато ухудшением самочувствия.

Рост костной массы происходит быстрее, чем внутренних органов, у детей бывают головокружения, боли в сердце, слабость, мышечные судороги.

Часто у подростков в пубертатный период развивается сколиоз — искривление позвоночника. В переходном возрасте повышены риски травм костно-мышечной системы.

Проблемы полового созревания касаются внешности подростков — они недовольны своей угловатостью, неуклюжестью, непропорциональным ростом, иногда полнотой (это больше касается девочек — следите за их питанием).

Гормональные изменения в организме и девочек, и мальчиков приводят к появлению угревой сыпи (акне). Особенно беспокоят подростков прыщи и угри на лице, что становится поводом для страданий и слез. Вовремя обратитесь к врачу — ведь это проблемы не только эстетические, но и медицинские.

Родителям важно объяснить своей девочке — пубертатный период скоро пройдет, ты станешь красивой и стройной. Обновите гардероб дочки, помогите научиться одеваться модно и красиво.

И мальчики страдают из-за внешности, к ним тоже нужно проявить внимание и сочувствие. Мальчишек хорошо увлечь спортивными занятиями.

Чаще общайтесь с детьми, убеждайте их в своей любви, подчеркивайте их достоинства.

Современные дети взрослеют быстрее, чем нам порой бы хотелось. Не откладывайте на потом беседы о вреде ранней половой жизни, о том, чем чреваты беспорядочные связи, какие средства предохранения существуют.

Проблемы полового созревания мальчиков

Родителям важно знать этапы полового созревания сына, чтобы подготовить его к переменам и правильному отношению к происходящим в организме процессам.

В пубертатный период организм мальчика начинает вырабатывать в больших количествах половые гормоны, основной из которых — тестостерон.

Избыток гормонов вызывает [повышенную потливость](#) у мальчиков, особенно в области подмышек и паха.

Научите сына правилам гигиены — регулярного приема душа, использования антиперспирантов. Мальчик может и не ощущать неприятного запаха, но сверстники (особенно девочки) почувствуют это сразу.

Мальчишки взрослеют по-разному — ваш сын может казаться «мелким» на фоне более рослых одноклассников, а затем резко вытянуться.

Важно успокоить подростка, объяснив, что по четкому графику взросление не происходит — у всех оно индивидуально. А чтобы догнать ровесников в своем физическом развитии, полезно заниматься физически и исключить [вредные привычки](#).

В пубертатный период у подростков пробуждается либидо — половое влечение. Взрослеющий мальчик испытывает эротические желания и фантазирует.

Чтобы у него сформировалась правильная ориентация, важно общение с противоположным полом. Также необходимо оградить ребенка от воздействия извне, которое пропагандирует нетрадиционные половые установки.

Почти все подростки в свой пубертатный период проходят через мастурбацию. Не делайте из этого трагедии — таким образом происходит снятие сексуального напряжения.

Кроме того, подросток изучает техническую сторону половых отношений, как бы тренирует сексуальную функцию организма.

Сегодня половую жизнь юноши начинают все раньше, еще до того, как закончится пубертатный период, парень уже может стать половозрелым.

Но способность к половому акту и психологическая готовность к серьезным отношениям — далеко не одно и то же.

Нужно объяснить сыну о его ответственности за возможные последствия сексуальных контактов — беременность девушки.

Доверительные отношения с сыном особенно важны в его пубертатный период — будьте другом своему взрослеющему мальчику.

Проблемы полового созревания девочек

Пубертатный период у некоторых девочек может начаться уже в 9-летнем возрасте с интенсивного роста.

Сегодня так называемая менархе — первая менструация происходит у девочек в 11,5-13 лет. Наступление месячных — важное событие в жизни будущей женщины, организм взрослеющей девочки уже способен к беременности.

Накануне менархе у подростка бывают проблемы с самочувствием — слабость, [головные боли](#), тошнота, приступы депрессии или повышенная возбудимость, боли внизу живота.

К таким ощущениям девочку нужно подготовить, рассказав об особенностях критических дней, правильной гигиене.

Пубертатный период в жизни девочки требует от родителей особенно внимательного отношения к дочери.

Физиологические процессы в организме подростков разного пола отличаются, но психологическое развитие личности в этот период одинаково важно и для девочек, и для мальчиков.

Пусть ваши дети взрослеют, окруженные любящими и понимающими близкими, в крепкой дружной семье.

Как родители влияют на отношение к противоположному полу.

Проблемы в общении с противоположным полом довольно часто встречаются в психологической практике. С ними сталкиваются люди разного возраста и обоих полов. Причин этому несколько, и почти все они — родом из детства. Большую роль в отношениях женщины или мужчины с противоположным полом играет модель взаимоотношений родителей между собой.

Влияние матери.

Мать — это начало всего, она априори не может быть хорошей или плохой, она просто мама. Даже если психологически она неосознанно вредит своему ребёнку, то это лишь следствие её нахождения под негативным влиянием семейной истории родом из её детства.

Мать, которая часто оставляла чадо на попечение других родственников, слишком рано отдала его в детский сад или в основном занималась собой, карьерой или хобби, отнимающими большое количество времени; мать, которая была непоследовательна в воспитании, то чрезмерно ласкова, то чересчур резка, могла создать для ребёнка жизнь, разделённую на чёрное и белое. Во взрослой жизни это превращается в бесконечные крайности и

стереотипы в отношениях с противоположным полом: сначала люблю до безумия, потом люто ненавижу, сначала считаю его чудачества милыми особенностями, а затем возвожу их в ранг вредных привычек. С таким стереотипным мышлением построить здоровые отношения невозможно.

Из семей, где ребёнка часто втягивали в выяснение отношений матери с отцом, в котором он выступал в роли арбитра, выходят люди с наплевательским отношением к себе, для них чужая жизнь важнее своей собственной.

Дети одинокой мамы, которые видели и знали, как ей тяжело, бывает, не могут построить свою собственную семью по причине наличия чувства вины перед родительницей. Девушки заводят разрушительные отношения с самыми неподходящими для них мужчинами, а юноши, наделённые высокой чувствительностью к женским страданиям, себе в партнёры выбирают не тех женщин, которые им нравятся, а тех, которые вызывают у них чувство жалости, а потом всю жизнь мучаются от отсутствия любви.

Влияние отца.

Отец – это основа семьи, её правила и нормы. От того, как построено общение дочери с отцом, в будущем зависят её отношения с противоположным полом. Сыновья, становясь взрослыми, в некоторых ситуациях (кто-то больше, кто-то меньше) начинают вести себя как отец, перенимая в том числе и его модель отношений с женщинами. В современной психологической практике выделяют три типа негативного влияния отца на построение отношений с противоположным полом:

1. Отец часто делал больно – обижал, наказывал, проявлял жестокость. Дочери таких отцов выбирают себе в спутники жизни сильных и жёстких мужчин, которые могут обидеть, а сыновья либо легко наносят обиды другим, либо, наоборот, очень боятся сделать ненароком кому-то больно. С такими крайностями невозможно построить здоровые отношения.

2. Отец уделял мало внимания воспитанию ребёнка, не играл с ним, был холоден и скуп на эмоции. Дочери таких отцов влюбляются либо в равнодушных, либо в женатых мужчин, всеми силами добиваясь от них взаимности, а сыновья оказываются такими же холодными на эмоции – для них сказать «я тебя люблю» приравнивается к слабости.

3. У отца была другая семья, или он был слишком занят работой. Дочери таких отцов морально готовы стать любовницами, приемлют гостевой брак и отношения на расстоянии. Сыновья в лучшем случае идут от противного – они, наоборот, становятся верными мужьями и хорошими отцами, а в худшем – превращаются в плейбоев, воспринимая отношения с противоположным полом как развлечение.

И напоследок: папенькины дочки нередко вступают в отношения с маменькиными сынками. Некоторое время они органично дополняют друг друга, а затем между ними появляется выраженная взаимная безразличность, как следствие – развод.

Итак, выстраивая детско-родительские отношения, всегда помните, что во взрослой жизни Ваших детей родительское влияние, которое, как луч фонаря, сопровождает всю жизнь, может заставлять их постоянно попадать в привычный сценарий.

Руководство для родителей подростка: 5 шагов

Итак, ваш ребенок 11 лет пришел к вам за советом. Эта ситуация очень важна, ведь от ваших действий зависит, как он будет относиться к вашим словам, советам и просьбам в дальнейшем.

«Папа (мама), мне нужен твой совет». Следующие 30 минут определяют качество вашего общения с ребенком на долгие годы вперед. И если сделать все правильно, вы сможете научить его самостоятельности и независимости.

Шаг 1. Выслушайте.

Не пытайтесь что-либо говорить или сразу судить, не вникнув в ситуацию. Даже если она кажется вам глупой или бессмысленной, выслушайте до конца. Очень важно не перебивать ребенка, не выражать свое недовольство, не указывать ему на его глупость. Если ребенок не почувствует участия к своей проблеме, то он мгновенно закроется. И не факт, что в следующий раз он подойдет за советом. Даже наоборот – будьте уверены, что за советом он не придет.

Поэтому выслушайте полностью, и только после этого говорите, что вы думаете о ситуации.

Шаг 2. Рекомендуйте

Это ваша возможность передать житейскую мудрость своему ребенку. Расскажите, как бы вы поступили в ситуации. И обязательно используйте фразу «Я рекомендую...».

Именно «рекомендую», а не «ты должен», «сделай так» и другие варианты указующих советов. Вы должны показать ребенку направление, в котором ему нужно думать и действовать. Важно, чтобы ребенок понял ваши аргументы и принял их к сведению.

Ни в коем случае не нужно переубеждать ребенка, используя родительский авторитет. Этим вы понизите его собственную значимость и значительно уменьшите шансы успешного разрешения проблемы.

Шаг 3. Разрешите действовать

После того, как вы высказали свое мнение, вы должны обязательно сделать акцент на том, что это ваше мнение. А ребенок имеет право сделать так, как он считает нужным. Помогите ему преодолеть неуверенность в себе.

Он может сделать по-вашему или нет. И важно здесь не вмешиваться в его действия. Он попросил совета – вы его дали. Все его дальнейшие действия –

это его личная ответственность. Нужно, чтобы он это понимал. Ведь согласитесь, вы сами далеко не всегда слушаетесь советов других людей. Вмешаться можно и нужно только в том случае, если действия ребенка могут нести угрозу его здоровью или жизни. В любом другом случае ответственность за решение должна в полной мере лежать на ребенке.

Шаг 4. Поддержите

Уже после того, как ребенок сделал определенные шаги к решению проблемы, нужно его поддержать.

Если проблема успешно разрешилась (вне зависимости от того, следовал ли ребенок вашим советам), необходимо похвалить его мудрость, высказать ему свою гордость. Не стесняйтесь сказать ему, что он молодец – это очень важно для самооценки ребенка.

Шаг 5. Анализируйте

Если по каким-то причинам он что-то сделал не так, важно не критиковать его действия. Ошибки может сделать каждый. В таком случае нужно поддержать его и попробовать разобраться в ситуации – что именно было сделано неправильно.

ЕСТЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧ

«Давай разберемся, почему так произошло». От этой фразы начинается анализ действий ребенка. При этом старайтесь, чтобы ребенок сам размышлял над ситуацией и делал выводы. Вам же нужно только направлять ход его мыслей. Также необходимо мягко указывать на то, какие моменты не были учтены при принятии решений. А главное – нужно сделать выводы, чтобы не повторять подобных ошибок в будущем. Научите его преодолеть страх перед будущими ошибками.

Это один из самых важных этапов. Если его пропустить, то ребенок будет раз за разом наступать на одни и те же грабли, совершая те же ошибки.

Вне зависимости от результата, нужно похвалить ребенка за самостоятельность. Ведь он принял решение и справился с его последствиями. Это уже достойно похвалы.

Эта простая и понятная схема позволит вам без давления на ребенка помочь разрешить ему любую жизненную ситуацию. Во-первых, он научится принимать решения самостоятельно. Во-вторых, сохранит доверие к вам как к человеку, который может помочь всегда.

Пользуйтесь, и пусть ваши отношения с детьми будут основанными на доверии и взаимопонимании.

«Осторожно, детский суицид!!!»

Детский суицид – это то, чего практически всегда можно избежать. Главное, что для этого необходимо – это вовремя заметить тревожные сигналы. Ни один ребенок не решит уйти из жизни и воплотит свое решение в жизнь за считанные часы. Как правило, подобное решение зреет в голове у ребенка не один день, и даже не неделю. И все это время ребенок отчаянно вызывает к взрослым, различными способами давая понять родителям, что ему

очень плохо. Внимательные родители ни за что не оставят без внимания изменившееся поведение их ребенка.

Перечислим проблемы подростков, которые наиболее часто становятся причиной самоубийств подростков. Не стоит улыбаться – поверьте, для ребенка это действительно серьезные проблемы:

- 1) Ссора с друзьями или родителями. Причем может быть из-за абсолютного пустяка.
- 2) Расставание с любимым человеком или его измена. В подростковом возрасте дети уверены, что первая любовь – это навсегда и относится к ней крайне серьезно.
- 3) Смерть кого – либо из близких родственников.
- 4) Частое попадание ребенка в стрессовые ситуации. Затяжное депрессивное состояние подростка.
- 5) Сложная психологическая обстановка в семье – ссоры с родителями, скандалы родителей между собой, их развод.
- 6) Проблемы ребенка с наркотиками. Как правило, наркотическая зависимость влечет за собой финансовые проблемы и проблемы с правоохранительными органами.
- 7) Игровая зависимость и зависимость от интернета.
- 8) Насилие в семье. Зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать взрослым о происходящем.
- 9) Комплекс неполноценности.

Зачастую трагедии можно избежать. Главное, что для этого необходимо – это внимание родителей к изменениям, происходящим в поведении ребенка.

Если Вы заметили изменения в поведении ребенка, следующие советы помогут изменить ситуацию:

для ребенка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого родителя являются мощными ободряющими средствами; внимательно выслушайте подростка. Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации. Наиболее подходящими вопросами могут быть: «Что с тобой случилось за последнее время? К кому из окружающих твои проблемы имеют отношение?»;

оцените серьезность намерений и чувств ребенка, а также глубину эмоционального кризиса. Постарайтесь узнать, есть ли у него план действий. Конкретный план – знак реальной опасности;

внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного;

вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно;

давайте больше позитивных установок, т.к. в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания;

не старайтесь шокировать или угрожать ребенку, говоря «пойди и сделай это.

Самое главное — покажите своему ребенку, что он вам небезразличен. Дайте ему почувствовать, что он любимый и желанный. Постарайтесь уверить его, что все душевные раны со временем заживут. Убедите его в

том, что безвыходных ситуаций не бывает! Помогите ему увидеть этот выход.

«Насилие в семье»

Дети - самая незащищенная, уязвимая социальная группа.

Известно, что 85% родителей детей до 12 лет используют физические наказания, но только 8 из 10% из них считают их эффективным методом воспитания, а 65% предпочли бы воспитывать детей как-то иначе, но не знают как.

Родители, которые часто используют физические наказания, заблуждаются по поводу их результатов. Они добиваются только видимости послушания со стороны детей. Обычно, когда детей не видят, они, все равно, поступают так, как им хочется, а не так, как от них требуют.

ЖЕСТОКОЕ ОБРАЩЕНИЕ С ДЕТЬМИ...

– это не только побои, нанесение ран, сексуальные домогательства и другие способы, которыми взрослые люди калечат ребёнка. Это унижение, издевательства, различные формы пренебрежения, которые ранят детскую душу.

Характеристика ребёнка, пережившего насилие:

- Ребенок, познавший человеческое насилие и растущий в атмосфере, насыщенной гневом и болью, стремится изолироваться от общества и может проявлять в своем поведении повышенную агрессивность.
- Общее физическое и психическое развитие отличается от развития сверстников, воспитывающихся в нормальных условиях.
- У ребенка отмечается замедленный темп психического развития, ряд негативных особенностей: низкий уровень интеллектуального развития, бедные эмоциональная сфера и воображение, пониженная познавательная активность, отставание развития речи, задержка психического развития, отсутствие навыков общения, конфликты во взаимоотношениях со сверстниками.
- Наиболее отчетливо у ребенка проявляются недостатки развития эмоциональной сферы.

Четыре основные формы жестокого обращения с детьми:

Физическое насилие – *преднамеренное нанесение физических повреждений.*

Сексуальное насилие (или развращение) - *вовлечение ребёнка с его согласия и без такого в сексуальные действия с взрослыми, с целью получения последними удовлетворения или выгоды.*

Психическое (эмоциональное) насилие - *периодическое, длительное или постоянное психическое воздействие на ребёнка, тормозящее развитие личности и приводящее к формированию патологических черт характера.*

Пренебрежение основными потребностями ребенка (*заброшенность, беспризорность*)

Как защитить ребенка от жестокого обращения:

- *Прислушивайтесь к своему ребенку.*
- *Пусть ребенок знает, что он может с уверенностью говорить с вами о чем угодно.*
Познакомьтесь с друзьями своего ребенка и членами их семей.
- *Познакомьтесь со всеми взрослыми, которые общаются с вашим ребенком: воспитателями в детском саду, учителями, нянями.*
- *Научите ребенка правильно называть интимные части тела, объясните разницу между «хорошим» и «плохим» контактом.*
- *Попросите членов семьи или друзей помочь вам, если вы не справляетесь или устали. Изучите методы борьбы со стрессом.*
- *Научитесь распознавать признаки насилия и пренебрежения.*
- *Узнайте имена ваших соседей и их детей.*

Мы не можем, оберегая детей от невзгод жизни, поместить их под стеклянный купол. Но мы можем и должны позаботиться о том, что их окружает, можем создать свою, маленькую и очень добрую, вселенную в семье, в своем доме. Пусть хотя бы здесь их окружает любовь.
Задумайтесь над этим!

***Быть родителями** - это одна из самых трудных работ в жизни. Оглядываясь назад, многие из них хотели бы изменить те отношения с детьми, которые остались в прошлом. Они говорят, что могли бы проводить больше времени со своими детьми и не обижать их. Но тогда, когда это было возможно, они не знали, как это сделать.*

Если Вы стали свидетелями жестокого обращения с детьми - не молчите!!!

Сообщите об этом в органы опеки и попечительства или в милицию.

Ваше равнодушие может спасти детскую жизнь!

ПАМЯТКА

для родителей

«Чтобы ваш ребёнок не стал жертвой преступления»

Дорогие родители! Для того чтобы уберечь детей от насилия, предлагаем вам полезные советы и навыки, которым необходимо обучить своего ребенка.

НАУЧИТЕ РЕБЕНКА

- везде и всегда соблюдать осторожность – преступником может оказаться и сверстник ребенка, и знакомый взрослый.
- Никогда и никому не рассказывать о распорядке дня в семье.
- Носить ключи в специальном кармане.
- Не выставлять напоказ мобильный телефон, дорогие вещи, наличные деньги.
- Никого не приглашать в пустую квартиру.
- Не играть вблизи дорог или стоящих автомашин. Не лазать в подвалы и на чердаки.

ДОМА:

- Тщательно закрывать двери и окна в квартире.

- Не открывать дверь незнакомцам, даже если они представляются сотрудником милиции, работником коммунальных услуг или почты, сослуживцем родителей, соседом.
- Не говорить, что он один дома (сказать, что папа спит, брат смотрит телевизор, мама разговаривает по телефону и т.д.).
- В случае опасности звонить в милицию («102») или родителям, а если нет телефона или он не работает открыть окно и громко кричать: «Пожар!»
- Не вступать в диалог с незнакомцами по телефону, никогда не отвечать «Квартира таких-то».
- Если позвонивший представляется другом родителей и уговаривает ребенка напомнить адрес, который он, якобы, забыл - попросить перезвонить позже или сообщить рабочий телефон родителей. Не надо спешить называть позвонившего по имени (пусть он сам представится). Затем необходимо немедленно перезвонить родителям и предупредить о звонке.
- Если в дом проникли преступники, не пытаться с ними бороться, бежать из квартиры прочь, звать на помощь соседей, прохожих, громко крича: «Пожар!».
- Если дверь в квартиру открыта, около нее стоит посторонний, на пороге лежат чужие сумки или собранные вещи - не подходить к квартире, сказать об этом соседям, попросить о помощи.
- Если ребенок уходит из дома в отсутствие взрослых, необходимо оставить записку, куда и с кем он идет, где его искать и во сколько он придет.

НА УЛИЦЕ :

На все уговоры незнакомых людей пойти с ними или предложения отвезти на машине ребенок должен сказать: «Нет!». Никогда не соглашаться идти в гости к незнакомцу.

- Не вступать в разговор с незнакомцами, даже если это подростки. Если группа подростков резко направляется в сторону ребенка – перейти через дорогу или зайти в первый попавшийся магазин.
- Если ребенку показалось, что он встречает одного и того же человека по дороге или тот стал часто появляться рядом, он должен рассказать об этом родителям, попросить провожать и встречать его, сменить маршрут. Маршрут ребенка должен быть безопасным: двигаться надо по освещенным улицам, обходить стороной парки и лесные массивы.
- При первом же требовании добровольно отдать деньги (кольцо, браслет, дорогую обувь, модную куртку, плеер, телефон). Жизнь дороже!
- Не садиться в машину, даже если за рулем или в салоне женщина. Ответить категорическим отказом.
- Если ребенок потерялся, пусть зайдет в первый попавшийся магазин или кинотеатр, больницу или аптеку, в отделение милиции и попросит связаться с родителями по телефону.

В ШКОЛЕ :

Если в школу приходит незнакомец, говорит, что его прислала мама (папа, бабушка с дедушкой) и предлагает пойти с ним – отказаться!

- Не выходить из класса во время урока, даже если приходит старшеклассник, который уверяет, что ему поручили позвать ребенка к директору. Дождаться перемены и попросить учителя проводить в кабинет.
- Не заходить в школьный туалет, если там находится большая компания подростков или стоит незнакомый взрослый человек.
- Не спешить соглашаться куда-то идти с новым приятелем. Сначала надо узнать, что он за человек, какие у него друзья.
- Если друзья подговаривают украсть что-то в магазине или ограбить людей - это серьезное уголовно наказуемое преступление. Необходимо отказаться и постараться избавиться от такой компании. Поговорить о сомнениях в правильности действий своих друзей с родителями или другими взрослыми людьми, которым ребенок доверяет.

И помните:

**если ваш ребёнок стал жертвой преступления –
немедленно обращайтесь в милицию.**