

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПСИХОЛОГИЯ PSYCHOLOGIES



ЮНЕСКО

Людмила Гридковец – психотерапевт, заведующая кафедрой психологии и педагогики Киевского института бизнеса и технологий (Украина)

Игорь Добряков – психотерапевт, доцент кафедры детской психиатрии, психотерапии и медицинской психологии Северо-Западного медицинского университета им. И. И. Мечникова (Санкт-Петербург)

Александр Куликов – доктор медицинских наук, руководитель Учебно-методического и научного центра по развитию клиник, дружественных к молодежи (Санкт-Петербург)

Елена Мешкова – педиатр, заместитель генерального директора Национальной детской специализированной больницы «ОХМАТДЕТ» (Киев, Украина)

Лия Олейник – психолог, доцент Николаевского областного института последипломного педагогического образования (Украина)

Карина Вартанова – консультант ЮНИСЕФ, специалист по вопросам развития подростков и молодежи

PSYCHOLOGIES

Марина Аромштам – педагог, автор книг «Когда отдыхают ангелы» и «Мохнатый ребенок» (КомпасГид, 2011), главный редактор rartambbook.ru

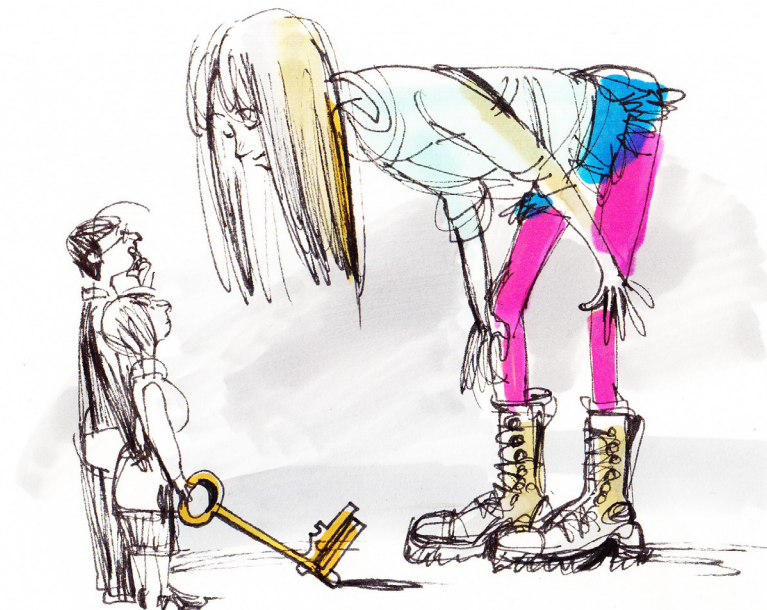
Татьяна Бедник – детский психолог, соавтор тренинга для родителей «Взаимопонимание с подростком»

Елена Вроно – детский психиатр и психотерапевт, руководитель лаборатории в Институте психолого-педагогических проблем детства, автор книг «Предотвращение самоубийства» (Академический проект, 2001), «Поймите своего ребенка» (Дрофа, 2004)

Ирина Млодик – детский психолог, гештальт-терапевт, председатель Межрегиональной ассоциации психологов-практиков «Просто вместе»

Людмила Петрановская – семейный психолог, специалист по усыновлению, автор книг «Что делать, если...» (Аванта+, 2011, 2012) и «Если с ребенком трудно» (АСТ, 2013)

Юрий Фролов – возрастной психолог и психотерапевт, доцент факультета психологии МГУ им. М. В. Ломоносова



Подростки: ключи к пониманию

Наступает момент, когда родители перестают узнавать своего ребенка. То он молчит, то взрывается от малейшего замечания... Сын или дочь меняется на глазах, вызывая непонимание, опасения и даже отторжение. Но у конфликтов подростков и их родителей есть общие причины. Зная природу подросткового протеста, мы сможем более точно и бережно строить отношения с выросшими детьми.

Он недосыгает: не снимает наушников, не слышит вопросы

Подросток учится создавать свое неприкосновенное внутреннее пространство. Определить его границы удастся не сразу, поэтому вопросы взрослых он воспринимает как вторжение на «свою территорию». Не нужно изводить подростка расспросами, но нельзя позволять ему молчать, когда его спрашивают «по делу» – например, о том, когда он собирается вернуться вечером. Ему необходимо время, чтобы дистанцироваться, и только после этого он начнет с нами общаться. А пока он предпочитает доверять своим ровесникам. Ему необходимо не только защищенное личное пространство, но и право им пользоваться – позвонить друзьям, послать e-mail, просто побыть одному. Похоже, »»

Составители: Тигран Епоян (ЮНЕСКО), Ксения Киселева (PSYCHOLOGIES)

Иллюстрации: Евгения Двоскина



Приложение напечатано при поддержке благотворительного фонда Amway «В ответе за будущее» в рамках совместного проекта журнала PSYCHOLOGIES и Бюро ЮНЕСКО в Москве «Территория TEENS». Материалы проекта размещены на сайте psychologies.ru. Сведения и материалы, содержащиеся в данной публикации, необязательно отражают точку зрения ЮНЕСКО. За предоставленную информацию несут ответственность авторы.

© PSYCHOLOGIES, 2013

© Бюро ЮНЕСКО в Москве, 2013

»» пришло время научиться стучать в дверь его комнаты, перед тем как войти. Уважать эту его потребность очень важно. При этом нельзя одобрять поведение, которое нарушает правила, принятые в доме: например, он должен отложить плеер, садясь обедать.

Он мне грубит

Грубить родителям, конечно, глупо, ведь мы – тот «сук», на котором он сидит. И чем больше ребенок нас обижает, тем больше чувствует себя униженным. Но, стараясь быть в таких случаях терпимыми, мы оказываем ему плохую услугу. Ограничения для подростка жизненно необходимы, но только обоснованные и не слишком жесткие. Они показывают, что он не брошен, не предоставлен себе. Когда мы совсем не ограничиваем подростков, им кажется, что мы к ним безразличны, и они из чувства противоречия ведут себя вызывающе. Наша терпимость к хамству ставит перед детьми вопрос: а уважают ли их? Если подросток грубит вам, соберитесь с духом и прямо скажите, что вы чувствуете в этот момент, и что такой тон разговора неприемлем для вас.

Он твердит, что я его не понимаю

Часто он и сам не понимает себя, потому что у него множество противоречивых желаний. Подросток боится быть «расшифрованным» родителями. Он хочет отличаться, быть особенным. Сказать подростку, что мы прекрасно понимаем его чувства, – значит просто разозлить

его. Ведь тогда он словно оказывается примитивным, схематичным, а для него жизненно важно ощущать себя уникальным, иным.

Он меня критикует

В подростковом возрасте дети скорбят по мифическому образу всемогущих родителей: они начинают понимать, что чего-то и мы не знаем, что наши вкусы не идеальны. Тогда они критикуют нас, и нам больно. Важно понимать, что так они учатся спорить, иметь свое мнение и ценить мнения других. Некоторые родители очень чувствительны к критике, придают ей слишком большое значение. Они постоянно подчеркивают: мы – родители. Они действительно отвечают за ребенка, но демонстрируют это так часто, что выводят его из равновесия. А он всего лишь хочет потренировать свой критичный ум, а вовсе не перевернуть Вселенную.

Он много времени проводит в интернете

У подростков в 13–15 лет велика потребность в социализации: они жаждут самостоятельно познать мир и самих себя. Интернет дает им такую возможность. На форумах и в чатах свободно говорят о своих чувствах, делятся идеями и фантазиями. Виртуальное общение порой кажется нам поверхностным, но здесь тоже возникают любовь и дружба, ссоры и обиды. Экран упрощает контакт, зачастую помогая застенчивым стать более раскрепощенными и искренними.

Он живет дома как в гостинице

Сын обедает дома с друзьями, опустошая холодильник и оставляя горы грязной посуды. Дочь разбрасывает свою одежду повсюду. Они воображают, что живут в отеле? На самом деле подростки захватывают территорию, забывая, что она еще и наша! Подростки не терпят, чтобы их «воспитывали», но законные требования готовы принять.

Проект «Территория TEENS» – совместная инициатива Бюро ЮНЕСКО в Москве и редакции журнала PSYCHOLOGIES. В течение полутора лет мы рассказывали на страницах журнала и на нашем сайте* о том, как родителям и детям вместе пережить подростковый кризис, сохранив контакт, взаимопонимание и доверие. Нам было интересно узнать у экспертов, как меняются сегодня подростки, в чем они (не)похожи на нас, какие вопросы их тревожат, чего они ждут от жизни, от взрослых, от самих себя. Мы искали ответы на вопросы, которые волнуют каждого, кто хотел бы стать ответственным родителем: как реагировать на изменения в поведении подростков? Как поддерживать свой авторитет, но не ущемлять их свободу? Как уберечь их от ошибок и при этом поощрять самостоятельность? И наконец, когда и какими словами говорить с ними о любви и отношениях, в том числе сексуальных? Перед вами – первые итоги этого проекта.

ДЕНДЕВ БАДАРЧ, директор Бюро ЮНЕСКО в Москве
ЮНА КОЗЫРЕВА, главный редактор PSYCHOLOGIES

* Подробнее см. psychologies.ru/int/teens



СОДЕРЖАНИЕ

Почему они рискуют.....	6
Чего боятся родители.....	8
Прямая речь: «Я хочу узнать себя».....	10
Стадии сексуальности: чувства, отношения, поведение.....	12
Социальный пол.....	14
Ранний секс и беременность.....	15
Сексуальное насилие и его последствия.....	16
Права подростков.....	19
Прямая речь: «Они мне запрещали!».....	20
Как говорить с подростками об отношениях.....	22
Если вы хотите узнать больше.....	26



Почему они рискуют?

Как подростки удовлетворяют потребности своего развития? Они экспериментируют, самоутверждаются и исследуют. Рискованное поведение всегда направлено на освоение окружающего пространства и понимание того, где его предел. Обычно высокий риск – это побочный продукт обостренной познавательной деятельности. Подросток экспериментирует, чтобы узнать себя лучше, попробовать разные стили жизни; стать самостоятельнее, взрослее и показать это окружающим; наконец, потому что это «круто, здорово, прикольно»...

Гормоны и мозг

Мозг подростка уже способен адекватно перерабатывать и воспринимать большие объемы информации, и это дает огромные возможности для развития и самопознания. Однако незрелость нейронной сети, отвечающей за процесс оценки и анализа ситуации, объясняет трудность или даже невозможность принятия взвешенных, разумных решений в эмоционально насыщенной ситуации, особенно в присутствии сверстников. При этом мозг у подростков устроен таким образом, что они испытывают биологическую потребность рисковать. Они склонны к импульсивным поступкам, готовы экспериментировать с наркотиками и алкоголем, редко думают о негативных последствиях своего сексуального поведения.

Мотивы рискованного поведения

Незнание. Это не тот случай, когда кто-то переходит улицу на красный свет, поскольку не знает, что надо дожидаться зеленого. Например, так ведут себя те подростки, которые не пользуются презервативом, так как не знают, что он защищает от инфекций: «Авось пронесет!» Речь о ситуации, когда тот, кто идет на риск, знает об опасности, но все равно рискует. **Поиск острых ощущений.** Обыденная жизнь с ее размеренностью, обязанностями и распорядком представляется некоторым подросткам, как, впрочем, и взрослым, ужасно скучной. **Протест.** У части детей и подростков требования, ограничивающие их активность, могут провоцировать резкий протест и стремление действовать «назло», нередко в ущерб себе. **Любовь и доверие.** Молодые уверены в том, что их партнер здоров или предупредит, если болен. Но, к сожалению, инфекцию можно передавать, не подозревая об этом. **Давление группы.** Самоутверждение среди сверстников и присоединение к привлекательной социальной группе часто означают принятие определенных «правил». Например, если в группе курят, употребляют алкоголь и наркотики, то такое поведение ожидается от всех ее членов.

Как снизить риски?

Необходимо действовать сразу во всех направлениях: разговаривать, объяснять, ограничивать, поощрять, мотивировать, направлять. Быть более компетентными и авторитетными родителями в глазах подростка. А главное – уважать и понимать его, стремиться сохранять контакт и взаимное доверие.

МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ: КОМУ ЛЕГЧЕ?

Склонность к риску – типично мужская черта. Уровень тестостерона определяет степень решимости, лидерства, активности юноши, его агрессивности. Для мальчиков характерны более частые травмы, связанные с насилием, несчастными случаями и суицидами. Девушки чаще сталкиваются с незапланированной беременностью и инфекциями, передаваемыми половым путем. В ситуации стресса юноши ведут себя агрессивно, ищут разрядку

в применении физической силы, склонны возражать или игнорировать проблему. Девушки углубляются в свою проблему, стараются решить ее, чаще обращаются к специалистам. Во многих обществах существуют двойные стандарты, когда сексуальный опыт девушки до брака осуждается, а у юноши – поощряется; женщина зачастую не может отказаться от секса или предложить использование средств защиты: это прерогатива мужчины.

Чего боятся родители?

Курение

Для родителей курение ребенка часто становится первым явным признаком его «взросления». Многие подростки курят из желания казаться взрослыми, чтобы быть принятыми в своей среде, снять стресс. Чем позднее ребенок закурит и чем меньше стаж курения, тем выше шанс бросить. Задача взрослых – отодвинуть момент начала курения, а лучше не допустить его вовсе. Мальчику нужно рассказать о риске снижения потенции, а девочке – о возможных осложнениях во время беременности и опасности для будущего ребенка. А еще можно объяснить, что с курящими бывает неприятно целоваться, что от табака могут потускнеть волосы и потемнеть зубы. Если вы сами курите, предложите бросать вместе.

Алкоголь

Нередко приобщение к спиртному – способ показать родителям, что они уже не дети, или же привлечь их внимание к себе. Если подросток пришел домой пьяным, ругать и читать мораль бессмысленно. Лучше рассказать, что вы пережили, когда увидели его в дверях, как вас это огорчило. Не устраивайте допрос, говорите спокойно, подведите итог: случившееся – это факт, новый опыт, и теперь ему решать, как вести себя дальше, отказаться от спиртного или испытывать еще не окреп-



ший организм на прочность. Предупредите, что алкоголь снижает самоконтроль и способность оценивать ситуацию, из-за чего возможны травмы, неадекватные поступки, насилие, незащищенный секс, а также интоксикации и обострения хронических заболеваний.

Наркотики

Подростки начинают употреблять наркотики «за компанию», «для уверенности», «из-за плохих отношений с родителями», «от нечего делать», «из интереса», «для удовольствия», «чтобы снять напряжение», потому что «не могут отказаться». Родительская гиперопека может привести к тому, что ребенок будет легко поддаваться уговорам. Тот же результат дает и другая крайность – отсутствие контроля со стороны родителей, полная свобода действий у ребенка. Резкие перепады настроения и самочувствия, повышенная возбудимость, бессвязная речь, нарушение координации, возрастание расходов ребенка, пропажа денег из дома – это признаки, которые позволяют допустить, что ребенок употребляет наркотические вещества.

Суицид

Россия вышла на первое место в Европе по числу самоубийств среди подростков. Подвергая себя опасности, подростки, как правило, не ищут смерти как таковой. Суицид – это символическая форма ухода, попытка вырваться, сказать родителям: раз вы не дали мне больше любви, не услышали мои крики о помощи (не обратили внимания на мой уход из дома, не изменили правила в семье), тогда я уйду из жизни. Попытка суицида может быть спровоцирована незначительным, на взгляд взрослого, но катастрофическим для ребенка событием. Острый стыд, страх наказания, школьные неурядицы способны толкнуть ребенка на крайний шаг. Убивая себя, он на самом деле целится в своих близких, которые, как ему кажется, мешают ему жить.

ВИЧ

Вирус иммунодефицита человека вызывает хроническое, длительно текущее заболевание. Заражение возможно только при попадании в организм крови, спермы, влагалищных выделений или грудного молока человека, живущего с ВИЧ. По внешнему виду невозможно определить, инфицирован человек ВИЧ или нет: долгое время после заражения (до нескольких лет) может не проявляться никаких симптомов заболевания, но носитель вируса способен передавать его другим. Узнать свой ВИЧ-статус можно, только пройдя тестирование. Вакцины от ВИЧ пока еще нет. Но образование и воспитание дают знания, формируют жизненные установки и навыки ответственного поведения, которые могут защитить от заражения.

“Я хочу узнать себя”

Что чувствуют, о чем мечтают, почему раздражаются, чего боятся, кому доверяют наши дети? Один из способов достичь понимания – прислушаться к тому, что говорят и пишут они сами.

МОВ, 14 ЛЕТ

«Не растрчивать себя на всех, даже не на многих. Нужно быть избирательным, чтобы время не утекало зря. Нужно оставлять тех, кто интересен, и дорожить теми, кто понимает и принимает тебя. Важно все время подмечать, кому ты интересен, нужен, дорог, и оценивать, насколько. Чтобы все было не зря. Вроде сначала и не задумываешься, почему один заботится о твоём самочувствии, звонит и пишет каждый день, и даже начинает надоедать непривычное сначала внимание в огромных количествах, но все равно приятно, согласишься».

ЕКАТЕРИНА ТАРАМН, 16 ЛЕТ

«Я люблю пить кофе в одиночестве. Так же я люблю читать в одиночестве. Я люблю ездить на автобусе в одиночестве и возвращаться домой в одиночестве. Это дает мне время подумывать и расставить свои мысли по местам. Я люблю принимать пищу

в одиночестве и слушать музыку в одиночестве. Но когда я вижу мать с ребенком, девушку с ее парнем или смеющегося друга с его лучшим другом, я осознаю, что, если я и люблю быть в одиночестве, это не значит, что оно мне по душе. Мне всего лишь нужен кто-то, кто не уйдет».

ТОМ YORK, 17 ЛЕТ

«У меня проблемы с людьми. Я по натуре мизантроп-интроверт. Это не значит, что я хожу, уткнувшись в книги и музыку, и ни на кого не реагирую – просто люблю сон дома и закрытые изнутри двери своей комнаты больше, чем шумные посиделки. Но иногда вдруг безумно хочется социума. Это несложно – взять денег, кинуть сообщение в твиттер, – и компания есть. Все хорошо. И тут резкое желание спрятаться обратно в свою комнату. Люди стерпят раз, стерпят два – а потом всем логично надоедает. Всегда находила себе одного-единственного человека,

эдакого соулмейта до такой степени, что, бывает, пройдет год – а ничего кроме общения с ним не помнишь. И не потому, что надо к кому-то прицепиться, а потому, что натянуть одну нитку крепко куда проще и приятнее, чем десять тонких, то и дело рвущихся ниточек».

НОКТИФЕР, 19 ЛЕТ

«Меня всегда раздражали люди (мужского пола), которые вбили себе в голову, что они должны быть во всем похожи на отца, думать как отец, выглядеть как отец, делать все, что делает он и что бы он ни попросил. Грубо говоря, в детстве я не знал отца. Так что я не стал одним из подобных персонажей, которые идут по отцовским следам. На вопрос «Кем ты хочешь стать?» они отвечают: «Как мой папочка», подавляя в себе тайные и позорные мечты стать кем-то другим своей безбрежной любовью к отцу. Отец для этого персонажа – истина в последней инстанции. А мать нужна, только чтобы вытащить сына из чрева и кормить его до конца ее жизни».

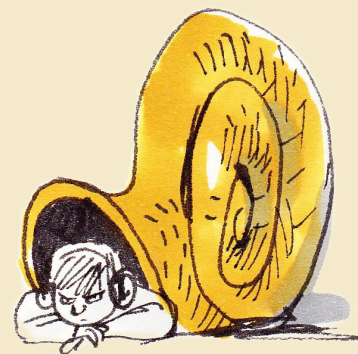
PANKRATOVA916, 20 ЛЕТ

«Что было бы, если бы каждое слово стоило определенную сумму? Скажем, тысячу. Рублей/долларов/франков. Любое слово, написанное или произнесенное вслух. Это как тариф на телеграммы, только во всем словесном в жизни. Просто подумайте, как меньше бы стало лжи, люди говорили бы только то,

что действительно хотели бы сказать искренне, от самого сердца. Как было бы хорошо».

РЭДУ МАРЕШ, 16 ЛЕТ

«Оказалось невероятно полезно общаться с морально и умственно взрослыми людьми. Человек прошел твою тропу становления, когда ты еще выпендриваешься и пытаешься как-то себя поставить. Наверное, впервые за долгое время я переосмыслила многие вещи благодаря N. И я, глядя на нее, понимаю, что если я вовремя встану на верный путь, то буду тем, что она есть сейчас. И я ей очень благодарна. Она не стучала мне по башке, она не орала, не говорила, какая я идиотка. Она просто рассказывала о своей жизни. И некоторые темы, которые зацепляешь и начинаешь наперебой говорить, друг за друга дополняя фразы, заканчивая слова, и слышишь с ее стороны что-то вроде «Да-да-да! Абсолютно верно!»... Даже страшно – неужели у меня действительно так давно не было друзей?»



Стадии сексуальности: чувства, отношения, поведение

Все дети влюбляются, но все по-разному переживают и проявляют свои чувства. Сила и характер их влюбленностей во многом определяются гормонами. Чтобы лучше понимать наших детей, важно иметь представление о том, на какой стадии психического и сексуального развития они сейчас находятся.

Детская влюбленность

В 9–11 лет младшие подростки вступают в платоническую стадию развития сексуальности (детская влюбленность). Им предстоит научиться знакомиться, обращать на себя внимание и общаться с объектом своей любви. Для этого возраста характерны:

- интерес к внешности, косметике и украшениям, желание выделиться из среды сверстников, нередко весьма экстравагантным способом;
- просьбы купить новую (уже не детскую) одежду или обувь;
- длительные разговоры по телефону, часто бессодержательные;
- знаки внимания объекту влюбленности: хождение вместе, взявшись за руки, умильные взгляды друг на друга, а также дерганье за косу или удары учебником по голове.

Самое главное в детской влюбленности – стремление к близкому «душевному» общению. Дети учатся показывать свою симпатию, общаться наедине, обсуждать разные темы, ухаживать. Они впервые решаются написать записку, признаться в своих чувствах. Отношение взрослых к детской влюбленности должно быть чутким, бережным без всякой иронии. В платоническом влечении пока еще нет собственно сексуальной стороны. Именно детская влюбленность определяет эмоциональную и чувственную сторону любви в будущих отношениях. Чем больше возможностей для влюбленности на ранних этапах становления сексуальности, тем легче потом будет найти спутника жизни.

Эротический интерес

Приблизительно в возрасте 12–14 лет происходит переход на эротическую стадию влюбленности, когда подросткам предстоит выработать чувство тела. Возникает телесный компонент любви: эротические фантазии, потребность в ласках, желание дотронуться до того, кого любишь, поцеловать и обнять. Подростки учатся чувствовать своего воз-

любленного, изучают собственные реакции, ищут созвучные им переживания в книгах и фильмах. На этой стадии всегда присутствуют несколько из перечисленных признаков:

- интерес к эротическим журналам и видео, к «дамским» романам;
- ведение личного дневника, желание писать стихи;
- разговоры по телефону (они становятся очень длинными);
- просьбы погулять подольше, отпустить на вечеринку;
- эротические разговоры с приятелями, в которых присутствует нецензурная лексика;
- стремление уединиться с объектом влюбленности;
- ночные поллюции (непроизвольное семяизвержение) и утренние эрекции у мальчиков;
- мастурбация.

Сексуальное поведение проявляется прикосновениями, объятиями, поцелуями. Молодые люди осваивают коммуникацию в паре, учатся доверять друг другу. Обычно на этом этапе подростки не вступают в сексуальные отношения, но у них велика потребность в изучении физиологии полового акта и безопасного секса, поэтому с некоторыми из них уже имеет смысл говорить о контрацептивах.

На этот период приходится пик борьбы подростков за самостоятельность и отстаивание своих прав. Ребенок все равно научится целоваться и обниматься, и, возможно, будет лучше, если это произойдет в его собственной комнате или в гостях, а не на улице, в метро или в школе. Родителям предстоит научиться доверять подростку, постепенно расширяя степень свободы, но при этом и требовать от него ответственности. Этот уровень влюбленности означает для родителей, что подростку предстоит вскоре отделение от семьи.

Сексуальное влечение

Если подросток добился ответного чувства, если встречи с избранником регулярны, если оба испытывают удовольствие от объятий и поцелуев, стеснение и страх отступают и подростки начинают задумываться о сексуальных отношениях. В идеале они начинаются лишь после достижения физиологической зрелости (15–17 лет). Обычно родители воспринимают факт половой жизни на фоне физиологической зрелости своего ребенка достаточно спокойно. Взаимодействие родителей с детьми становится более мягким, конкуренция сменяется компромиссным стилем отношений. Подростки пока еще экспериментируют с сексом, а их эротические потребности и интересы часто опережают эмоциональное развитие. У них еще недостаточно развиты навыки общения, необходимые для достижения психологической близости и взаимопонимания с сексуальным партнером. Потому очень важно научить ребенка любить, то есть проявлять чуткость, заботу и нежность.



Как складывается социальный пол

Субъективное чувство принадлежности к мальчикам или к девочкам возникает очень рано. Уже в три года мальчики предпочитают играть с мальчиками, а девочки – с девочками. Дошкольники стараются соответствовать тем представлениям о «правильном» поведении мальчика или девочки, которые им транслируют воспитатели и сверстники. Для девочек очень важен образ не только женщины, но и образ мужчины. Для мальчиков также одинаково важны образцы и мужского, и женского поведения. Родители дают детям первый пример отношений между мужчиной и женщиной, который во многом определяет их представления об отношениях в паре.

До 9–10 лет дети особенно восприимчивы к внешним влияниям. Общение помогает ребенку усвоить гендерные стереотипы и проявлять те качества, которые считаются в его окружении фемининными или маскулинными. При этом окружающие реагируют на отход от стереотипов по-разному. Девочку-сорванца, которая любит играть в «войнушку», как правило, не порицают. А вот мальчика, который играет в куклы, дразнят, обзывают «маменькиным сынком». В таких ситуациях необходима моральная поддержка ребенка со стороны родителей. Подростки, как правило, стараются подчеркивать свои гендерные качества. Юноши хотят показать свою решительность, силу, занимаются спортом и активно демонстрируют интерес к вопросам секса. Девочки беспокоятся о своей привлекательности для противоположного пола. Если родители не навязывают свои представления, а помогают ребенку раскрыть его индивидуальность, то в подростковом возрасте у него будет меньше проблем, связанных с принятием своего пола.

Ранний секс и беременность

Способность и желание вести половую жизнь у подростков появляется раньше, чем наступает психологическая и социальная зрелость. Вступая в сексуальные отношения, подростки часто не вполне отдают себе отчет в их последствиях. Из-за этого радость от открытия новой грани человеческих отношений может омрачиться разочарованием, физическим и психологическим дискомфортом.

Важно объяснить взрослеющим детям, что сексуальные отношения способны стать источником сильных положительных эмоций, удовольствия и счастья, но только в том случае, если они начинаются между двумя людьми, которые ответственно относятся к своему здоровью, друг к другу и возможному появлению третьего – их ребенка. Подростки серьезнее воспримут свою сексуальность, если поймут, что с этой сферой жизни напрямую связаны такие важные задачи, как создание семьи и ответственное родительство. По наблюдениям социологов и медиков, возраст, в котором юноши и девушки впервые вступают в сексуальные отношения, снижается. Но мотивы и ожидания от интимной близости у них остаются различными. Девушки, начиная половую жизнь по любви, часто думают о длительных отношениях, замужестве, а иногда и о детях. Большинство же юношей стремится самоутвердиться, произвести впечатление на друзей, удовлетворить физиологические потребности. Зная об этом еще до первых сексуальных контактов, подростки смогут более здраво отнестись к последствиям этого шага. Каждый подросток на пороге полового созревания должен знать, как устроена наша репродуктивная система, чем опасны ранняя беременность и инфекции, передаваемые половым путем, о средствах контрацепции, о том, где получить информацию о репродуктивном здоровье и как защититься от сексуальных домогательств. Он должен быть уверен, что родители помогут ему в любой ситуации.

КАКИМ БЫВАЕТ «ПЕРВЫЙ РАЗ»

75% юношей и больше 50% девушек положительно оценивают свой первый сексуальный опыт. Мальчиков больше беспокоит, правильно ли они действуют. Девушкам особенно важна романтическая сторо-

на отношений, сила чувств. 35% из них были влюблены в своего первого сексуального партнера (19% – у юношей).

И. Кон «Сексуальная культура в России» (Айрис-пресс, 2005).

Сексуальное насилие и его последствия

Насилие в отношении ребенка может проявляться по-разному. Подглядывание отчима за падчерицей во время купания, игра дедушки с четырехлетним малышом в «войнушку», когда ребенок ощупывается, якобы в поисках оружия, а потом разоружается догола. Или отчим укладывает ребенка на диван и гладит, постепенно переходя к половым органам, объясняя ребенку, что так надо любить друг друга. Все это – различные формы сексуального насилия. Ребенок при этом может играть пассивную или активную роль и переживать противоречивые чувства: страх и удовольствие, стыд и желание. Часто мать не хочет верить ребенку, когда тот пытается рассказать о случившемся. Конечно, сложно допустить, что наши близкие способны на такое. Проще списать это на фантазии и выдумки. Однако детские «сказки» могут оказаться вовсе не сказками...

Тревожные сигналы

Узнать о случае насилия или развратных действий в отношении ребенка можно по его внешнему виду, поведению, разговорам. Ссади-

ны и синяки на лице или на теле ребенка, не склонного к дракам и активным играм, – тревожный сигнал. Особенно если он не вдается в подробности или его рассказ выглядит не совсем правдоподобным. Пережитое насилие может вызвать замкнутость, плохое настроение, подавленность, тревожность, страх оставаться наедине с насильником. Ребенок может рассказать о случившемся другу или подруге, учителю, матери, сделав вид, что это случай, произошедший с кем-то другим, или что он узнал об этом из новостей, прочитал в интернете или увидел в кино. Обратите внимание на эмоциональное состояние ребенка во время рассказа, прислушайтесь к тому, что он хочет вам сказать на самом деле: просто поделиться шокирующим фактом или просигналить о случившемся лично с ним.

Правильно построить разговор

Если есть основания подозревать насилие в отношении ребенка, но вы не чувствуете себя достаточно уверенно и спокойно, чтобы говорить с ним на эту тему, лучше обратиться к психологу. Если же вы все-таки решились на разговор, важно не только, что вы говорите, но и как. Поза, мимика, жесты, интонация, тембр голоса, смысловые паузы – все это ребенок считывает как знаки: на чьей вы стороне? заслуживаете ли вы его доверие? Если в семье есть опыт доверительных бесед с ребенком на другие темы, то начать разговор о предполагаемом насилии следует с привычных фраз: «Давай пошепчемся», «Ты мне хочешь что-то рассказать?».

Если таких доверительных отношений не сложилось, можно обсудить якобы услышанную или прочитанную историю о неправильном поведении взрослого по отношению к ребенку. Выскажите свое негативное отношение к действиям взрослого, покажите, что понимаете чувства и мотивы ребенка. Дайте ему понять, что он всегда может рассчитывать на поддержку и защиту с вашей стороны.

Преодолеть последствия

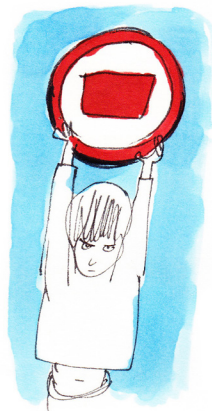
Однократное, а тем более повторяющееся насилие со стороны члена семьи, который угрозами или уговорами вынуждает жертву скрывать происходящее, наносит ребенку сильную эмоциональную травму. Некоторые дети пытаются избавиться от чувства собственной беспомощности и обрести уверенность в себе через насилие по отношению к другим. Чаще такое происходит с юношами, которые, остро переживая свой позор, пытаются доказать свою мужественность, унижая или насилуя других. Нередко дети и подростки, сталкивающиеся с насилием в семье при молчаливом потворстве матери, убегают из дома или пытаются покончить с собой. Большинство же детей, переживших насилие, замыкается в себе.

»»



КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

- С раннего детства ребенок должен осознать, что люди бывают разные и что они поступают по-разному: и благородно, и подло.
- Ребенок должен знать, что никто не вправе целовать его в губы, принуждать к объятиям, раздевать его, прикасаться к интимным частям тела. Зная об этом, ребенок легче распознает домогательство.
- Ребенок должен знать, что родители поддержат его в любых обстоятельствах: «Что бы с тобой ни произошло, мы всегда готовы прийти тебе на помощь. Даже если ты ошибся или поступил плохо, мы все равно тебя любим». Он должен быть уверен, что вы не обвините его во лжи или в провоцировании сексуального интереса других людей.
- Укрепляя в ребенке чувство уверенности в себе, повышая его самооценку и обучая навыкам эффективного общения, родители помогают ему противостоять давлению в разных областях человеческих отношений, в том числе и в сексуальных. Умение вести себя уверенно и говорить «нет» помогает пресечь сексуальные домогательства и предотвратить насилие.



» Вырастая, дети иногда «закрывают» эту страницу своей биографии. Для этого важно своевременно выявить насилие и обеспечить ребенку помощь опытного психолога или психотерапевта. Но самое главное – присутствие рядом человека, которому ребенок доверяет и который может вернуть ему чувство ценности собственной личности.

Ребенок не виноват!

Роль родителей в том, чтобы помочь ребенку преодолеть травму, чрезвычайно велика. Но нередко именно родители усугубляют ситуацию и способствуют развитию посттравматического синдрома. Прежде всего – обвиняя своего ребенка в том, что произошло. Родители должны помнить, что ребенок в сексуальном взаимодействии со взрослым не может быть виновным, поскольку психологический ресурс у него заведомо меньше, чем у взрослого. Ответственность за любую форму насилия в отношении ребенка всегда лежит на старшем. Каким бы провокационным или легкомысленным ни было поведение ребенка (или его внешний вид), никто не имеет права на насилие, в том числе сексуальное.

Сексуальность и права подростков

Первая влюбленность, желание сблизиться или страх потерять партнера могут вызвать у подростков замешательство: они еще не знают, как себя вести в ситуации явного или скрытого давления. Поэтому родителям лучше заранее объяснить, что любовь и насилие несовместимы, что настоящая любовь основана на уважении и каждый имеет право сам решать, с кем, когда и как общаться, дружить или заниматься сексом. В патриархальном обществе молодые должны были подчиняться воле старших, в том числе в вопросах брака и интимных отношений. Сегодня внешний социальный контроль уступает место самоконтролю, и родителям предстоит научить ему своих детей.

ОБЪЯСНИТЕ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ, ЧТО ЭТО ЕГО ПРАВО:

- проявлять внимание, принимать или отказываться от его проявлений со стороны другого;
- сказать НЕТ в ответ на ухаживания;
- назначить свидание или отказаться от него;
- предлагать чем-то заняться или отказаться делать что-либо, даже если друг/подруга очень этого хочет;
- отказаться от секса с кем бы то ни было, даже после свидания, на которое было потрачено много денег или усилий;
- прекратить встречаться с тем, кто обидел, оскорбил, унизил (на людях или с глазу на глаз);
- расстаться с тем, кто делает больно, даже если его/ее любишь;
- быть выслушанным, попросить помощи, если она нужна.

Соизмерять желания, отвечать за действия

Права неотделимы от обязанностей. Подросток должен понимать, что несет ответственность за свои действия, в том числе когда речь идет о сексе. Молодые люди всегда должны помнить о возможной беременности, о защите партнера от инфекций. К сожалению, многие пары, даже зная об опасностях половых инфекций и вреде аборта для женщины, не предохраняются. Поговорите с ребенком о том, что нужно уважать границы в отношениях, установленные другом/подругой, обсуждать и соизмерять свои желания и представления о дозволенном с желаниями и представлениями другого человека и поэтому отказываться от прикосновений и секса, если другой этого не хочет.

Они мне запрещали!”

Всем нам в детстве что-то запрещали. Есть мороженое на улице, гулять в чужом дворе, поздно возвращаться из гостей. Каждому наверняка знакома горечь от несправедливых запретов. Какие запреты мы помним и сегодня, став взрослыми?

ЭЛЬМА, 24 ГОДА

«Истории закомплексованных отличниц просты и банальны. Те, кто их окружает, почему-то думают, что они такими и родились: забитыми, жалкими и смешными. Увы, чтобы веселый, активный, подвижный маленький человечек стал таким, нужны старания многих людей. Как правило, любящих и не желающих зла – самых близких... Мне было запрещено получать плохие оценки, не делать вовремя уроки, гулять с Наташкой, гладить незнакомых собак, выходить за пределы двора. В подростковом возрасте мне запрещали самой принимать решения, потому что они заведомо были глупыми и неправильными, за меня все решали мама и бабушка... Многие из запретных плодов я попробовала и выплюнула, поняв, что это все-таки гадость. Но если бы мне их так яростно не запрещали, может, я бы нанесла меньше урона своему здоровью. Недавно

я поняла, что живу не своей жизнью, а выполняю программу, которую в меня заложили...»

МИХАИЛ, 20 ЛЕТ

«Мне лет с десяти запрещали записываться в ванной, потому что мама с бабушкой считали, что я там буду «заниматься непотребством». Как-то, когда я отказался отпирать дверь, мама просто выломала ее при помощи соседа. А я там, будете смеяться, пытался бриться... Еще они любили войти в комнату как-нибудь «внезапно» – например, пожеляют мне спокойной ночи, поцелуют, а потом через минут 5 врывались, зажигали свет и сдергивали с меня одеяло, желая найти следы преступления. Не буду врать – «непотребством» я, конечно, занимался, как всякий нормальный подросток, но делал это не дома, боясь быть застуканным. Впервые я ушел из дома, когда они учинили в мое от-

сутствие обыск, ничего криминального не нашли, но на всякий «воспитательный» случай лишили меня карманных денег и плеера, на который я сам заработал. Жил на даче у приятеля... Сейчас с ними практически не общаюсь, снимаю комнату».

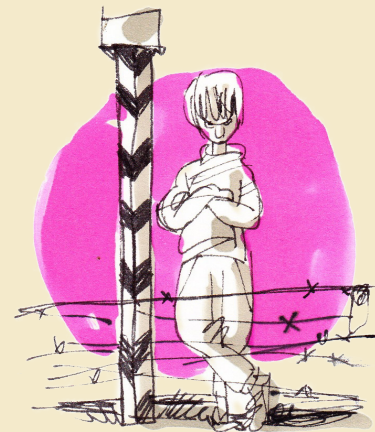
ФИОНА, 34 ГОДА

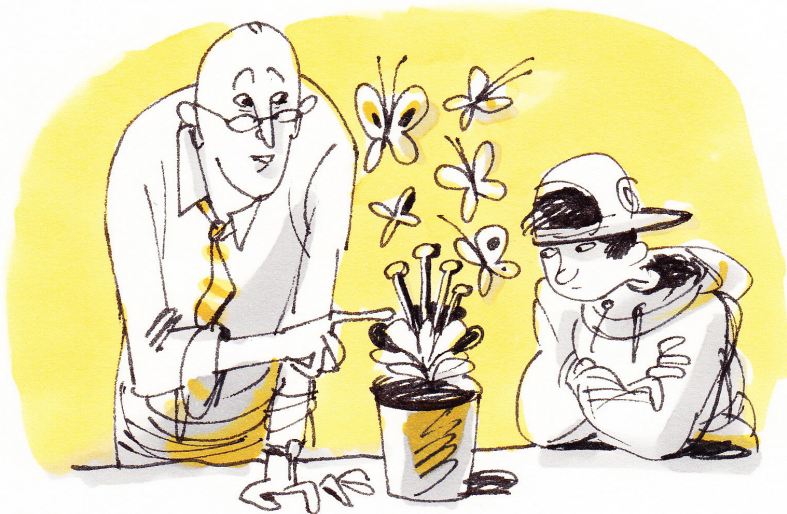
«Начну с благодарности моим родителям, что я вообще появилась на свет! Мама частенько считала нужным напомнить о том, что она меня очень не хотела, но так уж случилось, что я родилась. И вот уже 34 года я живу с чувством: «Так зачем же меня произвели на свет? Кому это было нужно?» Мне запрещалось все: секция баскетбола – стану высокой, художественная школа – испорчу зрение, кружок чеканки – не женское дело, танцевальный кружок – варикоз в будущем. А потом мне запрещалось гулять с друзьями, не выполнять распоряжения матери, а о встречах с мальчиками и заикнуться было нельзя».

КИРИЛЛ, 29 ЛЕТ

«Бабушка меня приучила ходить в церковь – я там всегда чувствовал себя в безопасности, знал службу, любил там бывать с бабушкой – ее все знали и уважали. После ее смерти папа посадил меня с сестрой за стол и сказал: «Я знаю, что бабушка водила вас в церковь, мы ей никогда не препятствовали, но теперь я вам запрещаю туда ходить, носить крестики и держать в доме иконы».

Я прямо как взбесился, я считал, что они не имеют права лишать меня того, в чем совершенно не разбираются! Я ходил в церковь тайком, плакал там о бабушке – она-то нас любила, прятал маленькую открытку-иконку под подушкой... Один раз сестра наступала – отец меня выпорол, тогда я его укусил и убежал вообще, слонялся по городу, потом решил поехать на дачу – там были яблоки, хотел их поесть, а меня там как раз и ждали. Отец меня избил от души, потом сказал, что он установил в доме одно-единственное правило и что он «всего-то!» требует, чтобы мы не ходили в церковь и не держали дома церковную дрянь до 18 лет... Я стал плохо учиться, курить, дерзить, правда, и в церковь тоже перестал ходить. Просто как-то потерял веру в людей и в себя. Мне противно думать, что отец меня сломал, мне кажется, что я предал бабушку, ее любовь...»





Как говорить с ними об отношениях?

Сексуальное воспитание – это воспитание личности, ценностей, умения общаться, принимать решения, любить и быть счастливым. А еще это – важная часть ответственного родительства. 83% россиян считают, что родители должны говорить с подростками об интимных отношениях мужчин и женщин. Каждый третий молодой человек (в возрасте от 18 до 30 лет) подтверждает, что родственники говорили с ним на эту тему и это помогло избежать ошибок и ненужных переживаний*. Но всегда ли родители готовы начать этот разговор?

Родители в растерянности

Подростковая сексуальность так же реальна, как и сексуальность взрослых. К 18 годам почти 42% опрошенных молодых россиян имели сексуальный опыт. Среди сексуально активных девушек 15–19 лет 52,2% имели несколько половых партнеров**. Но став родителями, мы часто забываем свой опыт взросления и относимся к сексуальности своих детей неоднозначно. Лишь немногие спокойно обсуждают со своими детьми интимные вопросы, помогают им осваивать необходимые для жизни знания, учат принимать ответственные решения. Если родители уважают права ребенка, обладают знанием фактов и умеют вести диалог, половое воспитание становится частью воспитания личности. Оно дает представление о важности семейных отношений, ценности здорового образа жизни, ответственного и уважительного отно-

шения к себе и окружающим. В семье закладывается фундамент личности: нравственные ценности, модели поведения, отношение к себе и своему телу, осознание своей принадлежности к определенному полу, развиваются способности открываться другим и понимать их. Родители, отвечая на детские вопросы, не только предоставляют информацию, но и показывают свое отношение к разным сторонам жизни. Отношения между родителями служат ребенку первым ориентиром: когда дети видят в семье любовь и уважение, они учатся любить и уважать. Если же взрослые оттягивают разговор с детьми о сексуальности, дети получают ответы на свои вопросы от тех, кто им ближе: сверстников. Однако представления других, даже более опытных подростков часто недостоверны и лишь отражают существующие в обществе, особенно в молодежной среде, мифы о мужской и женской сексуальности. Так формируются стереотипы, которые среда навязывает подростку и которые ему потом трудно преодолеть, даже если они идут вразрез с его собственными чувствами, взглядами и опытом.

Когда начинать разговор?

Подростков смущают разговоры о сексе. Им трудно говорить об этом с родителями, если они не привыкли с детства задавать любые вопросы и получать удовлетворяющие их ответы. Пока ребенок маленький, говорить с ним о том, что его интересует, легко. Главное – отвечать спокойно и понятным языком, подчеркивая, что речь идет об обычных вещах. Ограничиваться одной биологией неверно: лучше, чтобы ребенок изначально воспринимал сексуальные отношения как одно из проявлений любви. Темы общения с ребенком обязательно должны соответствовать его возрасту. Разговаривать о презервативе в 5 лет еще рано, а в 15 – для большинства подростков уже поздно. При одном и том же календарном возрасте одни развиваются с опережением, другие отстают. Это особенно заметно, если понаблюдать за одноклассниками – интересы и потребность в информации у них может быть совсем разной. Но необходимость в экспериментах и самопознании есть у всех подростков, поэтому донести информацию нужно даже до самых рассудительных, послушных и благополучных.

Обсуждать не значит провоцировать

Некоторые родители боятся, что разговоры о сексе могут подтолкнуть детей к активным действиям. Многочисленные исследования и опросы показывают, что это миф! Своевременный откровенный разговор, основанный на доверии, – лучшая защита от рискованного поведения. Если же мы избегаем разговаривать с ребенком об интимных отношениях и тем более ругаем его, когда он задает неудобные вопросы, мы даем ему понять, что секс вообще нечто запретное и постыдное. »»

» В результате дети вырастают замкнутыми и стеснительными, с трудом устраивают свою личную жизнь либо пускаются во все тяжкие, как только удастся вырваться из-под родительского присмотра.

Сделать первый шаг

Очевидно, что обсуждать взаимоотношения полов с ребенком лучше до того, как он(а) начнет заниматься сексом. Если сын или дочь не поднимают эту тему, взрослым предстоит начать разговор самим. Хороший повод – фильм или телепередача, которые вы посмотрели вместе. Многие взрослые недооценивают уровень «просвещенности» подростка, запаздывая с нужной информацией или давая ее не полностью. Само собой, информация должна быть правдивой, а ответы – честными, даже если подросток еще не может точно сформулировать вопрос. В разговоре уместно использовать анатомические термины, попутно объясняя их точный смысл. Ответив на вопрос ребенка, убедитесь, что он понял ваши слова и узнал то, что хотел. Если вы не можете найти ответа, не бойтесь признаться в этом. Хорошо, если после вашего разговора у него появятся новые вопросы. Если вы боитесь что-то напутать или не можете преодолеть смущение в разговоре об отношениях полов, предоставьте ребенку возможность самому прочесть об этом или прочитайте вместе с ним. Сегодня есть немало книг, которые наглядно и бережно донесут все необходимые сведения до ребенка.

Подготовить к неожиданностям

Телесные перемены могут застать подростков врасплох, расстроить или испугать. Поэтому задача родителей – заранее поговорить на эти непростые темы, успокоить, объяснить, что означают новые явления и ощущения. Первые поллюции возникают у мальчиков в 14 лет и становятся регулярными примерно к 16 годам. Мальчики нередко воспринимают их как болезнь и очень переживают. Поэтому родителям, лучше отцу, надо поговорить с сыном еще до их появления, объяснить, что это обычное явление, сопровождающее превращение из мальчика в мужчину. Для девочек важный рубеж взросления – первая менструация. Если она случится неожиданно, девочка может впасть в панику, ей может быть неловко рассказать о происшедшем, задать вопрос. Поэтому родителям (матери) нужно уже в 9–10 лет рассказать девочке, как устроена женская репродуктивная система, объяснить природу месячных, дать ей понять, что это нормальный этап развития женского организма.

Проявлять уважение

Уважать ребенка – значит воспринимать его всерьез и вести с ним диалог, не произнося фраз вроде «Ты еще слишком мал, чтобы по-

нять это»; не давать жестких оценок, избегать насмешек, двусмысленности и пошлости. Важно не только сообщить свое мнение, но и узнать мнение ребенка, дать ему поделиться своими чувствами, выговориться. Общение лучше строить с позиций партнерства: воспитательный тон и нотации только осложняют взаимопонимание. Можно апеллировать к желанию подростка почувствовать себя взрослым. Обсудите ситуацию и предложите ему самому принять решение. Подчеркивайте, что забота о своем здоровье и самостоятельность характерны именно для взрослого человека, что взросление неразрывно связано с личной ответственностью и умением отстаивать свои убеждения, не поддаваться внешнему давлению. Постарайтесь вырабатывать у ребенка навыки принятия самостоятельных решений и умение сказать «нет».

Не пугать и быть честными

Лучший способ защитить своего ребенка – вовсе не запреты и страх, а правильные установки. Необходимо объяснить подростку, что секс – важная часть нашей жизни, естественная потребность не только для мужчин, но и для женщин. Сексуальность задает целый пласт взаимоотношений, очень существенный для нашего настроения и удовлетворенности жизнью. Интимные отношения должны нести в себе взаимное уважение, радость и удовольствие, однако если начать заниматься сексом слишком рано, это может иметь неприятные последствия.

* Опрос проведен Фондом «Общественное мнение» 18 ноября 2012 года. Подробнее см. form.ru

** По данным исследования «Репродуктивное здоровье населения России 2011».

ПОВЫСИТЬ СЕБООЦЕНКУ

Подростки оценивают свое тело прежде всего с точки зрения сексуальной привлекательности. Поэтому они проявляют болезненное внимание к параметрам и пропорциям тела, состоянию кожи, размерам половых органов. Эти отдельные части представляются слишком большими или маленькими, толстыми или тонкими, и кажется, что все окружающие это замечают. Такая повышенная чувствительность может вызывать конфликтные реакции или неврозы, снижение са-

мооценки и чувства собственной значимости. Даже если подросток и не задает прямых вопросов относительно своего тела и лица, надо всеми способами рассеивать его возможные комплексы. Неуделительные замечания окружающих, родителей – «Какой у тебя нос!», «Вот это ноги!» – могут вызывать у подростка болезненные переживания, мысли о физической ущербности, сформировать стойкое убеждение в собственной физической неполноценности.

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ



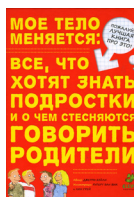
Р. и Дж. Байард
«Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей» (Академический проект, 2011)



У. Поллак
«Настоящие мальчики. Как спасти наших сыновей от мифов о мальчишестве» (Ресурс, 2013)



Д. Марселли, Г. де Ла Бори
«Практическая психология для подростков. 100 самых сложных ситуаций, которые нужно пережить» (У-Фактория, 2008)



Дж. Бейли
«Мое тело меняется. Все, что хотят знать подростки и о чем стесняются говорить родители» (Клевер-Медиа-Групп, 2012)



Ф. Дольто
«На стороне подростка» (У-Фактория, 2004)



«Сделать счастливыми наших детей. Подростки»
(Клевер-Медиа-Групп, 2012)



Psychologies.ru Куда обратиться за помощью?

Адреса психологических центров и молодежных клиник в России и странах СНГ вы можете найти на нашем сайте в разделе «Территория TEENS».