Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания

«Находкинский социально-реабилитационный центр

для несовершеннолетних «Альбатрос»

|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю  Директор КГБУСО  СРЦН «Альбатрос»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Смирнов |

**СОЦИАЛЬНО – РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА**

направленная на формирование положительного опыта социального поведения и психосексуального воспитания

**«РЕБЁНОК-ПОДРОСТОК-ВЗРОСЛЫЙ»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Разработчик:  Педагог-психолог: Багрий Я.Д. |

г. Находка

2015г.

***Разработчик и исполнитель программы:***

Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Находкинский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Альбатрос».

***Содержание проблемы и обоснование необходимости ее решения в рамках программы***

Половое просвещение и воспитание подрастающего поколения является одним из наиболее слабых звеньев семейной педагогики. Это в основном объясняется тем, что не все родители четко себе представляют, в чем заключается сущность подового воспитания, кто, когда, и как должен им заниматься.

**Половое воспитание** – это комплекс психолого-педагогических воздействий на воспитуемого с целью развития у него положительных нравственных качеств в вопросах пола. Оно может рассматриваться с двух сторон. С одной стороны, это составная часть нравственного воспитания, включающая в себя такие морально-этические понятия, как девичья честь, стыдливость и нравственная чистота, юношеское (мужское) достоинство, уважение к женщине, дружба, любовь. С другой стороны, это социально-гигиеническая проблема, связанная со здоровьем, самочувствием, настроением людей, взаимоотношениями в семье. В этом плане воспитание немыслимо без полового просвещения, то есть определенного минимума знаний об анатомо-физиологических особенностях мужского и женского организмов в различные возрастные периоды, о влиянии окружающей среды на половое развитие. В половом воспитании нравственная и социально-гигиеническая стороны должны быть взаимосвязаны. Недопонимая сущность и значение полового воспитания, многие родители стараются не заниматься им или переложить на кого-нибудь другого. Свое нежелание заниматься половым воспитанием подрастающего поколения родители обычно объясняют тем, что им трудно или неудобно говорить с детьми на подобные темы. Но так могут утверждать лишь те, кто видит суть полового воспитания не в привитии ребенку положительных нравственных качеств в половых взаимоотношениях, а только анатомо-физиологическую сторону, те есть половое просвещение. Это неверная позиция. Поскольку половое воспитание, как и всякий другой вид воспитания, - это проблема педагогическая, то важную роль здесь должна играть семья, и прежде всего отец и мать. Ведь именно они первые и поначалу единственные воспитатели своего ребенка. Поэтому от морально-психологического климата в семье, от взаимоотношений родителей, отношения их к детям зависит воспитание подрастающего поколения лучших нравственных качеств в вопросах пола. Разумеется, в решении этих вопросов родители не должны чувствовать себя одинокими. Их ближайшими союзниками являются педагоги, медики, работники культурно-просветительных учреждений, трудовые коллективы, общественные организации, органы охраны порядка.

По определению Российской Академии Образования половое воспитание - это система медико-психологических, гражданских и педагогических мер, направленных на формирование у детей, подростков и молодежи правильного отношения к вопросам пола, половой морали, половой жизни.

Конечно, не будем обобщать и преувеличивать. Не вся наша молодежь развращена и испорчена. Но у молодых людей нет представления “об этом”, и поэтому происходит прорыв подростков в запретный мир секса с сопровождающей его нравственной коррозией. Зачастую подростками движет, лежит в основе их поступков обычное ребяческое любопытство, желание познать неизведанное, испытать себя. И в сексуальной жизни тоже. Тайна взаимоотношений полов, интимные отношения порой оказываются в центре всеобщего внимания и класса, и группы подростков. И они со свойственным юности безрассудством торопятся к разгадке “жгучей тайны”. К тому же стремление пережить новый опыт дополняется желанием самоутвердиться, доказать взрослость, перешагнуть черту, отделяющую подростка от женщины, мужчины.

Вступая в первую половую связь, у подростков ведущим мотивом является: в 13–14 лет – интерес и любопытство, в 15–16 – жажда переживаний и потребность в сексуальной разрядке, а в 17 лет и старше доминирует любовь.

Но есть одна закономерность, когда мальчики и девочки, вступившие в интимную близость в 13–15 лет, в дальнейшем, как правило, ведут беспорядочную половую жизнь, часто меняют партнеров, крайне нетребовательны в их выборе, физическая близость становится для них самоцелью.

И мы, взрослые (родители, педагоги, медики) должны попытаться донести до детей систему полового воспитания, которая начиналась бы с раннего детства в семье, затем продолжилась в дошкольных учреждениях, школах.

Сегодня происходит раннее созревание молодежи. Газеты, журналы, телевидение практически каждый день приносят новую информацию об антиобщественном поведении подростков, их жестокости, равнодушии, цинизме. Но все молодые люди – герои статей и телевизионных сюжетов – чьи-то дети. Чьи? Да наши же!

Нелегко решить все эти проблемы! И мы, взрослые (родители, педагоги, специалисты), должны готовить ребят к половой зрелости, к осмыслению происходящих в этот период процессов, разбудить их разум к тому моменту, когда проснется сексуальное желание.

Если мы будет бессмысленно молчать и задавать себе вопросы что и когда говорить, в каком возрасте какую давать информацию, это может привести к половой распущенности, неразборчивости, а иногда и к трагедии, исковерканным судьбам.

На фоне острейших проблем нравственного и полового воспитания подростков ужасно выглядит спокойствие многих взрослых людей, все еще считающих, что эту тему “лучше не трогать”.

***Цель программы:*** на основе знаний об анатомии и физиологии генеративной системы человека и ее функциях сформировать у воспитанников правильное понимание сущности нравственных норм и установок в области взаимоотношений полов и потребность руководствоваться ими во всех сферах деятельности. Соблюдение норм нравственности в личных взаимоотношениях определяет нравственность общества в целом. Понимание сущности нравственных норм и установок в области взаимоотношений полов и умение руководствоваться ими в сфере общения и определяют высокий уровень духовного и физического здоровья граждан страны.

***Задачи:***

* активизация помощи подросткам сознательно формировать свои потребности;
* систематизация обучения культуре полового общения;
* формирование правильной установки в отношении к будущей семье, рождению детей.

Задачей педагогов также является необходимость учета половых различий в воспитании детей.

***Организационно-методическое сопровождение:***

1. Адресность и своевременность профилактических воздействий.
2. Междисциплинарность. Преодоление границ между отдельными дисциплинами (медицина, психология, педагогика, социальная работа) позволяет формировать единый, более полный взгляд на половое воспитание и обозначить ее ресурсные и проблемные зоны, планировать и реализовывать программу социальной поддержки.
3. Семейно-ориентированный подход к осуществлению профилактических воздействий.
4. Партнерство и ответственность. Ребенок (подросток) рассматривается как равноправный партнер социальной службы на всех стадиях реализации программы и несет ответственность за происходящие с ним изменения.
5. Мультисистемный подход к оказанию помощи ребенку (подростку) заключается в сотрудничестве социального центра со всеми службами, занимающимися проблемами детей, что позволяет расширить спектр профилактических воздействий.

Используемые методы работы в рамках проекта можно классифицировать по объему целевой аудитории на две группы: групповые и индивидуальные.

Групповые: лекции, беседы, дискуссии, тренинги, ролевые игры, семинары, мастер-классы.

Индивидуальные: диагностика, консультирование.

***Информационное сопровождение:***

Формирование информационного поля полового воспитания в социальном учреждении по следующим направлениям:

* оповещение населения о направлениях деятельности Центра, о реализуемых программах, предоставляемых услугах, а так же основных мероприятиях, подчеркивающих значимость полового воспитания.
* предоставление аналитического и просветительского материала из опыта работы специалистов относительно приемов способов правильного психосексуального развития.
* Знакомство со статистическими данными, результатами социологических исследований, отражающими тенденции в современном обществе.

***Организационно-методический этап:***

Сроки реализации – 3месяца.

1. Разработка концептуальной основы проекта.
2. Создание методической базы.
3. Установление междисциплинарного взаимодействия в учреждении занимающихся реабилитацией подростков.

Этап внедрения и апробации программы:

Сроки реализации – 3 месяца.

1. Реализация программ.
2. Методическое обеспечение реализуемой программы.
3. Информационно-просветительская деятельность.
4. Оценка эффективности реализации программы.

***Этапы реализации программы.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Этап*** | ***Метод работы*** | ***Примечание (используемые методы)*** | ***Участники реабилитационного процесса*** | ***Метод и упражнения*** |
| Выявление случаев беспорядочных половых связей, непотребное поведение | Постоянные контакты с правоохранительными органами, медицинскими и образовательными учреждениями.  Помещение детей в приёмное или стационарное отделение центра и оказание первичное психологической помощи. Предоставление бесплатного питания, временного проживания. | Информирование органов и субъектов систем профилактики о выявлении случаев, для принятия соответствующих мер, и обмена информации. | Социальные педагоги, специалисты по социальной работе, медицинские работники, психологи. | Клиническая беседа. Медицинский осмотр. |
| Диагностический (1 неделя) | Психодиагностическое обследование ребенка. Изучение социального окружения ребенка. Экстренная психологическая помощь (при необходимости). | Проективные методики. Клиническая беседа. Анкетирование. Метод наблюдения. Психологический анализ биографических данных и настоящего положения. | Психологи, социальные педагоги и работники, медицинские работники. | Методика «Рисунок человека», «Несуществующее животное», «Рисунок семьи», тест «Силуэт». |
| Подготовительный этап (1 неделя). | Разработка индивидуальных программ социально-психологической реабилитации несовершеннолетнего. Обсуждение полученной информации на МППК. |  | МППК (медико-психолого-педагогический консилиум). Психолог, специалист по социальной работе, врач, воспитатель группы. |  |
| Рабочий (2-3 месяца) | Индивидуальное психологическое консультирование. Психотерапевтические сеансы с параллельным мониторингом изменений состояний детей. Работа тренинговых групп. Реализация программ социальной реабилитации. | Тренинги, уроки и мероприятия, индивидуальное консультирование (экзестиально -гуманистическая модель психологического консультирования, арт-терапия, личностно -ориентированная модель групповой психотерапии). | Психологи, психотерапевт, специалисты по социальной работе, социальные педагоги, воспитатели. | Упражнения «Образ современного мужчины, образ современной женщины», «Я – мальчик, я – девочка», «Молекулы»,«Любовь и ярость»,«Юноши – налево, девушки – направо» и т.д., Лекция на тему: «Добрачные половые связи - за и против» , «Мозговой штурм» «Что такое любовь?», Занятие на тему: Типичные трудности в общении и способы их разрешения. Можно ли дружить со сверстниками противоположного пола.  Занятия на тему:«Влюбленность – это прекрасное чувство. Любовь, как я её понимаю»,  «Твои чувства и твои друзья», «Проблема самопринятия и принятия собственного тела». |
| Вторичная диагностика (1 неделя). | Психологическое консультирование детей. Диагностика эмоционального состояния воспитанников. | Проективные методы. Метод теста, опросники, клиническая беседа. Метод наблюдения. | Психологи, социальные педагоги, специалисты по социальной работе. | Методика «Рисунок человека», «Несуществующее животное», «Рисунок семьи», тест «Силуэт». |

***Результаты ожидаемые от реализации программы.***

Проблема полового воспитания является одной из наиболее актуальных в общем контексте основных направлений воспитательно-образовательной работы.

Специфика процесса социализации ребенка позволяет считать правомерной работу по половому воспитанию уже в дошкольном возрасте, требует продолжение и на других этапах развития ребенка.

Организация полового воспитания должна осуществляться в аспекте целостной педагогической системы, не допускающей недооценку какого либо из ее компонентов.

Работа по половому воспитанию требует высококвалифицированной подготовки педагогов и педагогического просвещения родителей.

Делясь с подрастающими поколениями опытом управления собственной жизнью вообще и сферой пола - в частности, мы должны позаботиться и о создании для его развития оптимальных условий. Но здесь мы вступаем в несуществующую пока область знаний - сексологическую экологию…

***Оценка эффективности программы.***

Эффективность программы оценивают, во-первых, в ходе реализации ее путем клинико – психологического мониторинга изменения в психологическом состоянии детей; во-вторых, при повторных обследованиях детей с помощь, проективных методик, опросников, тестов.

Оценка эффективности снижения тревожности и враждебности по отношению к себе, сверстникам и себе методом наблюдения (выявляем как ребенок относиться к себе, какое у него представление о себе, какие полоролевые предпочтения и ценностные ориентации, а так же формы поведения соответствующие полу.

*Приложение.*

**Опросник для учащихся 8 – 11 классов** (анонимно)

**Цель:** Получение информации относительно знаний учащихся в области половых отношений.

**Инструкция:** Ответьте, пожалуйста, на предложенные вопросы, выбирая один из вариантов ответов, или предложите свой.

1. Что Вы понимаете под словосочетанием “половые отношения”?

* ухаживание
* поцелуи
* секс
* другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. О половых отношениях я узнал (а) …

* из телепередач
* из чтения специальной литературы
* из разговора со сверстниками
* от родителей
* от учителей
* укажите другие источники \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Почему современная молодежь начинает раннюю половую жизнь?

* из любопытства (интерес познания чего-то нового)
* от безделья
* случайно
* быть как другие
* казаться взрослее
* под воздействием алкоголя, наркотиков, токсических веществ
* другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Считаете ли Вы, что ранняя половая жизнь может причинить вред и почему?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Как Вы считаете, с какого возраста следует начинать половую жизнь?

* 12 – 13 лет
* 14 – 15 лет
* 16 – 17 лет
* 18 лет
* ваше мнение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Какие виды контроцептивов Вы знаете?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Как Вы считаете, нужен ли в школе специальный курс по этой теме?

* да, нужен
* наверное, нужен
* затрудняюсь ответить
* наверное, не нужен
* не нужен

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Вступали ли Вы в половые отношения?

* да
* нет

***Спасибо!***

***Упражнение «Образ современного мужчины, образ современной женщины».***

**Цель:** показать воспитанникам, как социальная модель женщин и мужчин в обществе и традиционные взгляды определяют роль в семье.

**Методы:** «мозговой штурм», обсуждение, работа в группах.

**Время проведения:** 35 минут

1. Участники делятся на группы и с помощью «мозгового штурма» обсуждения определяют обобщенный образ мужчины, обобщенный образ женщины.
2. Каждая группа изображает в виде коллажа «Образ современной женщины» и «Образ современного мужчины».
3. Каждая группа представляет свою работу, после чего участники могут высказать свои дополнения к проекту.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | | **ОБРАЗ СОВРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ!**  - красота и элегантность;  - доброта;  - скромность;  - уступчивость;  - любовь к детям;  - умение вести домашнее хозяйство;  - верность. |
| **Коллаж «Образ современной женщины».**  Женщине тоже иногда достаются достижения цивилизации, но они нужны ей в основном для того, чтобы наилучшим образом выполнять роли «домохозяйки» или «соблазнительницы». В отличие от мужчины, женщине крайне редко приписывают черты социально и профессионально активного субъекта.  Чрезвычайно упорным является убеждение подростков в том, что состоятельность и даже «нормальность» женщины определяется тем, есть ли у нее партнер (молодой человек, жених, муж). Это заблуждение распространено очень широко. Часто приводит к тому, что девочки начинают считать желательным и лестным внимание со стороны лиц мужского пола (в том числе действия, которые относятся к категории сексуальных домогательств и оскорблений), а также соглашаются на очевидно тягостные, а подчас и насильственные отношения только ради того, чтобы не потерять партнера и «не остаться одной». Наряду с этим нередко встречается уверенность в необходимости как можно более раннего приобретения сексуального опыта, которая приводит к насмешкам над теми сверстниками, кто такой опыт не имеет. | | | |
|  | | **ОБОЩЕННЫЙ ОБРАЗ МУЖЧИНЫ:**  - социальная и профессиональная успешность;  - твердость характера;  - смелость;  - уверенность в себе;  - физическая сила. | |
| **Коллаж «Образ современного мужчины».**  Иными словами, мужчина глазами подростка – это хозяин жизни, победитель и потребитель не только материальных благ, но и женщин (« … мой единственный CAPRIS», - так говорит о женщине герой коллажа). Отсюда следует убеждение в желательности для молодого человека напористого и даже агрессивного социального и сексуального поведения. | | | |
| ***ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ:*** | 1. Какую роль определяют мужчины для женщины? 2. Какой образ жизни, систему ценностей вы определяете для мужчины в семье? 3. Когда происходит полный контроль мужчины над женщиной. | | |

***Упражнение «Я – мальчик, я – девочка».***

**Цель:** уточнение представлений подростков о тех трудностях, которые связаны с половой принадлежностью.

**Время проведения:** 25 минут.

Каждому участнику выдается карточка, на которой необходимо написать либо «Я – мальчик», либо «Я – девочка». В карточке есть две графы, в правой нужно написать, что нравиться в положении своего пола, в левой графе – что не нравиться. Затем все участники встают с мест и обмениваются информацией (читают карточки друг друга, задают уточняющие вопросы). Потом ведущий проводит небольшую дикскуссию.

**Вопросы дискуссии:**

* 1. Чем отличаются проблемы мальчиков от проблем девочек?
  2. Что похожего в этих проблема?
  3. Почему появляются эти проблемы?
  4. Кто нас учит быть мальчика и девочками?
  5. Насколько удобно в реальной жизни пользоваться этими правилами?
  6. Становиться ли это проблемой, когда вы пытаетесь выполнять свои желания?

*(Таким образом, мы имеет возможность сделать вывод о том, насколько адекватно участники понимают гендерные проблемы, существующие в настоящее время).*

**Резюме ведущего:**

В результате такого обмена информацией мы можем сделать вывод о том, что у мальчиков и девочек есть основания, чтобы иногда сожалеть, что они именно такими родились. Но важно помнить о том, что в этом нет вашей вины, а, может быть, не хватает достаточного понимания того, что никто не имеет право принуждать вас делать то, чего вы не хотите. Правда, нужно отметить, что кроме прав, есть еще и обязанности. Однако, в силу определенных обстоятельств, таки как, например, существование в обществе гендерных установок и стереотипов, эти права и обязанности между мужчинами и женщинами распределены не совсем справедливо. Чем же отличаются мальчики от девочек? Или, может в них вообще больше сходства, чем различия?

**Информация: «Особенности психического развития подростков в период полового созревания (комплексы и влечения), или почему «ОТКАЗАЛИ ТОРМОЗА»? Биологические, социальные и психологические детерминанты пола».**

**Цель:** уточнить представления подростков о периоде подросткового развития, чтобы снять ложные страхи, связанные с принятием нового образа «Я».

Информация должна быть предельно конкретной. Нужно рассказать о том, что это период бурного полового созревания организма, когда развитие различных функции идет неравномерно, по мере поступающих из внешней среды требований. Поэтому и выглядят подростки, как «гадкие утята». Но это временные проблемы. Через год или два они уходят, а вот ошибки, совершенные в этом возрасте, могут помниться долго. Тем не менее, нужно научиться контролировать свое поведение, потому что именно в подростковом возрасте неожиданно возникают такие желания, которые никогда в голову не придут взрослому человеку. Подростки склонны к рискованным формам поведения. Они хотят экспериментировать, как говориться, «все попробовать». Но это обычно заканчивается плохо, потому что подростки не всегда умеют вовремя остановиться, подумать над тем, что последует за этим поступком. Ведь именно в подростковом возрасте совершается много уголовных преступлений, за которые грозит суровое наказание. Нужно обратить внимание на то, что в этом возрасте очень важно научиться регулировать свои потребности, неожиданные желания, контролировать агрессивные импульсы. Порой подростки, чтобы привлечь внимание девочек, ведут себя очень агрессивно, а девочки устраивают драки между собой. При разбирательствах часто не могут объяснить причину своей жестокости, но это совсем не освобождает их от ответственности за поступок. Особенно агрессивно ведут себя подростки, собравшиеся в группы по сомнительным интересам. Это и бандитские нападения, и просто хулиганские действия. В этом возрасте подростки склонны к подражанию, жаль что не всегда хорошим формам поведения. Подростки стесняются быть самими собой, поэтому совершают поступки, о которых потом жалеют.

***«Мозговой штурм» «Что такое любовь?»***

**Цель:** выявить представление участников о любви.

**Время проведения:** 10 минут.

**Инструкция:** участника предлагается одним словом обозначить само понятие ЛЮБОВЬ.

**Резюме ведущего:**

- Вы сами смогли увидеть, как по-разному вы представляете себе любовь. Для одних это опасность и страдание, для других величайшее счастье. Но вот как отличить эту настоящую любовь, которая дарует счастье, от той, которая приносит одни проблемы?

|  |
| --- |
| **ДЛЯ ВЕДУЩЕГО**  Участники должны понять, что любовь – это чувство очень интимное, оно не выставляется на всеобщее обозрение. О том, что нужно деликатно относиться к тем, кто влюблен, даже если он не вызывает ответного чувства. Нужно просто вовремя твердо сказать «нет». Умение любить напрямую связано с душевной культурой. Любовь не навязывают, ее дарят как знак признательности за то, что эта встреча пробудила в человеке прекрасные чувства, дала возможность раскрыть какие-то скрытые таланты. |

***Упражнение «Молекулы».***

**Время проведения:** 5 минут.

Все участники представляют себе, что они молекулы, которые двигаются хаотично. В зависимости от того, как повышается температура, их движения становятся быстрее и быстрее. Они вступают в реакцию с другими молекулами и соединяются по двое, трое и так далее. Команды дает ведущий: « Молекулы по две, три». Он следит за тем, чтобы участники, которые «не вступили в реакцию», уходили из общего круга.

**Резюме ведущего:**

- ребята, вы обратили внимание на то, что когда была команда на соединение, вы метались в панике и хватались за первую попавшуюся группу. А разве в любви так бывает? Когда все друзья и подруги выбрали пару, надо и мне как-то определиться. Но это не любовь, это подражание. Для того чтобы понять, пришла ли любовь, нужно очень многое: понимать другого человека, сопереживать ему. Так чего же мы ждем от любви?

***Упражнение «Любовь и ярость».***

**Цель:** дать возможность осознать участникам свои телесные ощущения в связи с сильными чувствами.

**Время проведения:** 15 минут.

**Инструкция:** Участники разбиваются на пары (мальчик и девочка), встают напротив друг друга, выбирают, кто будет делать упражнение первым, кто вторым.

Нужно закрыть глаза и представить себе кого-нибудь, кого ты очень любишь. Полностью сконцентрируйтесь на чувстве любви, пусть это чувство усиливается больше и больше. Затем каждый участник подумает и выскажется о том:

*Где это чувство располагается в теле?*

*Какой оно температуры?*

*Какой у него цвет?*

*Какое оно на ощупь?*

Вопросы для наблюдателя:

*Что ты видел?*

*Можно ли догадаться, о ком с такой любовью вспомнил твой партнер?*

Вопрос к тому, кто делал упражнение:

*Можешь ли ты описать это чувство?*

Затем предлагается снова закрыть глаза и представить себе человека, который выводит тебя из себя. Полностью сконцентрируйся на чувстве злости. Пусть эта ярость растет.

*Где это чувство располагается в теле?*

*Какой оно температуры?*

*Какой у него цвет?*

*Какое оно на ощупь?*

Полностью сконцентрироваться на чувстве злости, которое усиливается все больше и больше. Направьте а него все мысли и ощущения. Затем нужно открыть глаза и выслушать рассказ партнера, что он наблюдал.

|  |  |
| --- | --- |
| **ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ** | Может ли любимый человек вызвать чувство злости?  Почему это происходит?  Как сделать так, чтобы наши чувства были более доброжелательными? |

Анализ упражнения:

* Скажите, есть ли разница в переживании чувств любви и злости у мужчин и женщин?
* В чем выражена разница?
* Можно ли контролировать проявление этих чувств?
* Почему говорят, что от любви до ненависти один шаг? Что должно этому предшествовать?

***Упражнение «Юноши – налево, девушки – направо».***

***Время проведения*:** 35 – 40 минут.

*Техника проведения:*

Участники делятся на команды юношей и девушек. Каждой команде предлагается список заданий.

Задания для юношей:

1.     Назовите пять причин, почему девушки могут не вызывать симпатии (не нравиться).

2.     Назовите пять причин (качеств), по которым девушка всегда будет симпатична, интересна, привлекательна.

3.     Девушки не правы, когда думают…

4.     Мы бы хотели пожелать девушкам…

Задания для девушек:

1.     Назовите пять причин, почему юноши могут не вызывать симпатии (не нравиться).

2.     Назовите пять причин (качеств), по которым юноша всегда будет интересен, привлекателен.

3.     Юноши не правы, когда думают…

4.     Мы бы хотели пожелать юношам…

Участники каждой команды после коллективного обсуждения записывают ответы на данные вопросы на листах ватмана и передают результаты своих групповых наработок другой команде (юноши – девушкам, а девушки – юношам). Каждая группа знакомится с наработками другой команды, коллективно их обсуждает. Как правило, ответы представителей противоположного пола вызывают яркую эмоциональную реакцию, желание что-то прояснить, спросить. Для этого ведущий предоставляет право каждой команде продумать вопросы на уточнение и задать их команде представителей противоположного пола или высказать аргументированные возражения, если они имеются.

***Упражнение «Умение сказать нет».***

Ведущий: «Нам всем в жизни приходиться кому-то в чем-то отказывать. Делать это очень неприятно, но иногда не удается этого избежать. Говорить «нет» настолько неприятно, что иногда мы даже злимся на того, кому отказываем, хотя он и не виноват. Мы сами часто не проявляем должную твердость и к нам обращаются с просьбами, которые мы не можем выполнить. Для того чтобы к нам пореже обращались с разными неприятными просьбами, следует научиться сражу выражать свою позицию уверено, не пользоваться такими оборотами, как : «посмотрим», «там будет видно». Эти обороты очень похожи на обещания. Но даже если мы научились четко, ясно и спокойно объяснить свою позицию, иногда и этого оказывается недостаточно. В этих случаях приходиться прибегать к специальным техникам отказа.

Сегодня мы познакомимся с двумя такими техниками. Одна их них называется «Наступление». На любую просьбу, которая противоречит вашим интересам или здравому смыслу, вы отвечаете отказом, потому что на подобные действия имеется запрет, установленный правилами, родителями и т.д. Если вы читали произведения фантаста А.Азимова, то знаете, что для роботов были придуманы три закона роботехники. Самым главным был Первый закон. Роботы выполняли любые действия, если они не противоречили Первому закону. Если кто-то обращался к ним с невыполнимой или опасной просьбой, они так и отвечали: «Извините, мне не позволяет этого сделать Первый закон». Так и для вас: любые нежелательные действия запрещены вашим Первым законом, о чем вы информируете собеседника.

Вторая техника называется «Да, но…». Вы соглашаетесь, что то, что просят у вас, реально но … ( не сейчас, не здесь, есть объективные причины этого не делать). Сейчас мы с вами будем участвовать в нескольких играх, в которых можно легко потренироваться в техниках отказа».

* 1. Участники делятся на пары. Один участник в паре просит у своего партнера карандаш, другой старается отказать . после выполнения роли меняются.
  2. Несколько участников по очереди исполняют роль учителя (воспитателя). Их воспитанники просят разрешения выйти из класса.
  3. Водящий получает инструкцию: «Ты никого не должен пускать в дом!». Остальные участники просят его пустить.

После окончания выполнения этих заданий возвращения в круг проводиться короткая дискуссия о том, в какой из игровых ситуаций какая из техник отказа оказалась более уместна. Затем участники делятся собственными впечатлениями, что им было легче: отказать или просить. Ведущий спрашивает каждого участника о том, часто ли он отказывает в жизни и почему.

***Лекция на тему: «Добрачные половые связи - за и против».***

Наше мнение часто подвергается влиянию других. Это влияние мы испытываем практически каждый день, но от нас зависит, в какой степени мы будем поддаваться ему. Конечно, жить в обществе и быть полностью от него независимым невозможно. Однако полное подражание большинству (иначе, конформизм) во многом разрушает нас как личность. Боязнь того, что тебя назовут маменькиным сыночком, неискушенным или слишком правильным, а также, что тебя могут изгнать из круга твоих товарищей – наиболее часто встречаемая причина, о которой говорят очень редко: боязнь раскрыть свою душу. Часто свою непохожесть, неординарность подростки принимают за ущербность. Им страшно встретить непонимание, равнодушие и даже насмешку, поэтому им легче обнажить тело, чем душу. Конформизм опасен тем, что заставляет нас сознательно делать то, что нам чуждо. Чем слабее человек, тем легче он уступает. Но уступки, страх оказаться не таким как все, не делает нас сильнее. Конечно, плыть по течению легко. Против течения – необходимо приложить немало усилий. Быть одним из толпы просто: надо лишь принять законы толпы, потерять свою индивидуальность. Впрочем, здесь имеются свои преимущества: тебя не назовут белой вороной, не изгонят из компании. Но нужна ли тебе компания, где тебя не ценят как человека? Пусть идти против толпы тяжело, но, по крайней мере, ты сохранишь себя как личность, ты станешь сильнее, уверенней, ты обретешь свободу, свободу выбора, где выбор исходит от тебя!!!

 При исследованиях выяснилось, что снижение возраста сексуального дебюта заметнее всего у девочек, однако мальчики начинают половую жизнь значительно раньше девочек и имеют больше партнеров в сексуальной жизни. Хотя культ романтической любви и дружбы очень силен среди подростков, ранний сексуальный дебют, особенно у юношей, еще не означает ни страстной любви, ни начала регулярной половой жизни. Ранние связи очень часто безлюбовны и весьма прозаичны. Судя по ответам большинства опрошенных, сексуальный дебют редко является осознанным шагом, подготовленным длительной историей взаимоотношений или пылким чувством. Для многих выбор партнера оказался случайным. Пережитые во время первой близости впечатления, так или иначе, влияют на все последующее развитие сексуальности. Между тем, они напрямую связаны с теми чувствами, которые возбуждал партнер. Причем первый опыт половой близости, обладает уникальной ценностью – такого мгновения у вас больше не будет никогда. Особенно это важно для женщины. Прежний же сексуальный опыт лишает это событие его высокой значимости. А если первая близость проходила у девушки совсем иначе, если ее просто использовали как инструмент для удовлетворения своей потребности или, хуже того, сделали это насильно, как она будет относиться к интимной жизни вообще? С отвращением? Цинизмом? С презрением к себе и недоверием к своему партнеру?

Интересен тот факт, что практически для всех девушек, вступивших в половые отношения, первый опыт носит ярко выраженную, отрицательную эмоциональную окраску: вызвав чувство вины, сожаление, пустоту. У юношей же картина другая: первый контакт вызвал чувство радости и удовлетворения даже если партнер не вызвал у них никаких чувств. Чем младше девушка в момент своего сексуального дебюта, тем вероятнее, что в дальнейшем она будет сожалеть о своем поступке и считать его ошибкой. У юношей такой закономерности нет.

 Мотивы, побуждающие девочек так рано начать половую жизнь, типичны. Причины, как правило, такие:

 1. Побег из дома.

Это может быть связано (часто так и бывает) с неблагоприятной обстановкой дома и плохими отношениями девочек с родителями. Отторжение невосприимчивость родителей к самочувствию девочки (особенно мамы) и игнорирование ее как личности, толкает к тому, что девочка бежит из дома. И оказавшись на улице, она начинает сожительствовать с тем, кто ее накормил и дал кров.

 2. Страх потерять юношу, который нравится.

Множество девочек поддаются на частую ловушку парней, которые требуют «доказательств» ее любви. В конце концов, девушка отдается парню, как она думает, по своей воле, а на самом деле – под его давлением. К сожалению, понимание этого приходит после полного ее разочарования первым половым контактом, после которого испытанное девушкой чувство будет преследовать ее всю жизнь.

3. Стыд за свою девственность перед «нормальными» сверстницами, уже имеющими сексуальный опыт. Девочки стараются получить опыт сексуальных отношений до брака, стыдясь обнаружить свою неопытность.

 4. Любопытство.

Оно возникает в связи с тем, что такая установка сформировалась у них под влиянием «морали» общества теле и видеофильмов, своих сверстников, навязывающих ложную систему ценностей.

5. Половая потребность.

Этот случай, по моему мнению, встречается чаще у юношей, но и среди девушек найдутся такие индивидуалки, которые считают, что половое влечение заложено в нас природой и, подавлять его противоестественно. И в результате такие люди, по первому же зову природы готовы удовлетворить свое желание неважно с кем и неважно где.

С тем, что половой инстинкт естественен, спорить никто не станет. Однако бесспорно и другое: уровень вашей культуры определяется тем, в какой мере вы контролируете свои влечения (желания). Именно этим мы и отличаемся от животных. Любое влечение может целиком подчинить себе человека, его поведение, мышление. Мы становимся заложниками своей потребности, страдаем, когда не можем ее удовлетворить. Тем самым, думая, что свободны, мы на самом деле рабски служим своим желаниям.

Однако контролировать свои желания – вовсе не то же, что подавлять их. Чем сильнее мы подавляем какую–то потребность, тем больше ее энергия. Подавление желания рано или поздно оборачиваются неврозами и навязчивыми состояниями (что и используют в качестве аргумента сторонники свободных добрачных отношений). Но, если человек сознательно ставит задачу научится управлять своими инстинктами, у него вырабатывается навык самоконтроля.

Так что лучший способ избежать неудачи – владеть не другим человеком, а собой.

 Итак, причины ранней половой активности девушек это:

1. Побег из дома.

2. Страх потерять юношу.

3. Стыд за свою девственность.

4. Любопытство.

5. Половая потребность.

 Получается, что в каждом из этих случаев есть момент принуждения, зависимость от внешних обстоятельств, искаженное представление о норме. В результате молодежь не имеет представления о других проявлениях любви, более высоких и долговечных, способных принести истинное счастье. Не потому ли у многих многоопытных людей, такая безнадежная печаль в глазах, на руках – следы порезов?

 Исследования показали, что ранний секс в 4 раза повышает риск депрессий и самоубийств. Американские исследователи пришли к выводу, что раннее вступление в половую жизнь способствует развитию депрессий и провоцирует молодых людей на самоубийство. Причем у всех опрошенных не выявилось никаких отклонений в психике. Чаще всего половые связи беспорядочны и случайны, начисто лишены чувства любви и взаимопонимания. И поэтому не удивительно, что молодые девушки, занимающиеся сексом, большую часть времени находятся в депрессии.

 Так как физиологическая потребность удовлетворена, а любить-то эти юные создания так, и не научились. Все вроде испробовано, а вкуса нет. В итоге: половая жизнь была, а любовь?

 Установки и взгляды подростков часто значительно радикальней их собственного поведения. Для взрослых подростковый секс – опасное, отклоняющееся от нормы поведение, для подростков же он вполне нормален. Поскольку для подростка секс – нечто запретное и рискованное, раньше всего вовлекаются в него те, кто любит риск и самопроверку, и нуждаются в самоутверждении. Особенно это характерно для юношей. Не смотря на то, что ранний секс – рискованное дело, подростки считают, что его стоит начать. Здесь проявляется и юношеский конформизм, и отсутствие твердой жизненной позиции по этому вопросу. Зачастую сексуально активные подростки самоуверенны и не желают выслушивать «лекции» от более старшего поколения. Однако среди них чаще встречаются девушки и юноши, податливые на уговоры и заразительные примеры окружающих. Хотя подавляющее большинство подростков отрицают, давление со стороны сверстников в сторону более раннего начала половой жизни, такое давление особенно на юношей, довольно сильно.

 А сейчас давайте рассмотрим «за» и «против» ранних добрачных связей.

Итак, рассмотрим доводы в пользу добрачных связей:

1. Добрачная связь дает возможность практиковаться в технике секса.

 Здесь применима поговорка! «Мастерство оттачивается на деле» Практика может улучшить сексуальные способности человека.

 2. Добрачная связь может удовлетворять потребность в сексуальной разрядке.

Эта характеристика больше относится к мужчинам. Сексуальный пик мужчин приходится на возраст от 19 до 20 лет. В это время потребность в сексе особенно остра. Внебрачный секс – довольно удобная лазейка для мужчин.

 3. У человека склонного к гомосексуализму, добрачный сексуальный опыт может предотвратить развитие порочных наклонностей.

Юноша вовлеченный в нормальные половые отношения, может ответить отказом на предложение вступить в гомосексуальную связь.

4. Добрачный секс способен определить сексуальную совместимость.

До женитьбы людей чаще всего беспокоит способность вести нормальную половую жизнь в браке. Здесь применима фраза: «Прежде чем обувь носить, ее нужно примерить» По причине страха, что двое не подойдут друг другу в сексуальном плане и не смогут вести нормальную семейную жизнь, люди начинают узнавать друг друга прежде в постели.

 А теперь посмотрим с другой стороны, и отметим недостатки добрачного секса:

1. Добрачный секс зачастую ведет к разрыву.

Если партнеров притягивает друг к другу биологическая сила секса, то стоит ей только высвободиться притяжение ослабеет. Это и доказывает то, что секс – это не цель, а средство для скрепления отношений, которые строятся по мере того, как двое узнают характеры друг друга. Со временем отношения, построенные только на сексе, упрощаются. Наступает разочарование, скука и люди, как правило, понимают, что не подходят друг другу не в сексуальном плане, а в душевном. Это еще одно доказательство того, что секс лишь поддерживает их фундаментом. В этом случае разрыв происходит намного болезненнее.

 2. Добрачный секс мешает отличить любовь от влюбленности.

Большинство молодых не отличают любовь от приятных ощущений, страсти или удовлетворения своих сексуальных потребностей. Поэтому люди поддаются своим сиюминутным порывам, и в наши дни это стало нормой. Однако чувства вскоре охладевают, и людей удерживает только секс. Так, иногда девушка продолжает сексуальные отношения, чтобы удержать партнера. А парень использует иногда девушку лишь в угоду собственных желаний, хотя сам ее едва переносит. Исследования доказывают, что сексуальные отношения способны удерживать пару вместе от 3 до 5 лет но не больше.

3. Добрачные отношения чреваты беременностью.

При добрачном сексе всегда существует риск непредусмотренной беременности. Количество внебрачных беременностей продолжает расти особенно среди подростков. Из этого вытекает другая опасность. Каждая девушка, попавшая в такую ситуацию, с которой она обычно справляется сама, стоит перед выбором: пойти на аборт и убить собственная дитя, но не покалечить всю свою дальнейшую жизнь или родить и сносить лишения, лекции родителей, поставив на своей молодости и будущем большой крест.

4. Добрачный секс может привести к различным венерическим заболеваниям.

И это вполне реально, потому, что подавляющее большинство молодежи имеют беспорядочные половые связи, начиная подросткового возраста. Неосведомленность о риске заболевания очень опасна. А когда вы узнаете, чем рискуете, станете ли вы рисковать?

 5. Добрачный секс ведет к неверности в браке.

Человеку, постоянно и часто менявшему своих любовников или любовниц, после свадьбы трудно посвятить себя верной семейной жизни. Непросто обуздать развившийся до свадьбы аппетит. Люди, имеющие добрачные половые связи, чаще поддаются соблазну к связям на стороне. Более того, большая часть имевших связи на стороне не думают отказываться от них впредь.  Для них, как правило, не существует границ брака, поэтому происходят измены, затем скандалы, а после разводы… Разбитые сердца, поломанные судьбы, неполные семьи, неполноценное воспитание детей.

 6. Добрачный секс может вызвать неуважение одного партнера к другому.

Девушки! Вам важно, чтобы ваш парень вас уважал? Как вы считаете, хорошо ли это влияет на ваши отношения? А как выражается это уважение? Да, если мужчина уважает женщину, то с нею он постарается быть сдержанным, так как ему важнее ее расположение, нежели собственные желания. Однако чем несерьезные намерения мужчины, тем больше вольностей он себе позволяет. «После этого я просто перестал ее уважать» Обычно так выражаются парни, которые завладели девушкой.

После половой связи между парнем и девушкой разрушаются всякие романтические чувства. И зачастую парни, которые удовлетворили свое желание и получили все, что хотели от своей подруги, теряют к ней интерес и начинают игнорировать и даже издеваться. А иногда обычные пересуды с друзьями разрушают его уважение к ней. Девушки, не думайте, что вас зауважают еще больше, если вы как «послушные Мани» пойдете на поводу у своих друзей. Обычно это служить поводом для приятельских шуток, насмешек и пошлостей. Парень практически не в состоянии сохранить уважение к девушке, если слышит от своих друзей в ее адрес грубые и вульгарные насмешки. Если женщина сама себя не уважает до замужества, снимая все запреты, то как мужчина будет ее уважать? А как она может быть уверена, что он останется ей верен? Уважение – это главное и браке и до него.

Конечно, много еще можно говорить об этой теме. Но если вы сами не примете это внимание и не вынесете из этого полезную для себя информацию, то никто не сможет вам втолковать, как это важно. Поэтому мы предоставляем вам почву для размышления, а не поучения.

 Мы хотели бы вам пожелать, чтобы ваша близость с партнером не характеризовалась сексуальными отношениями, а подразумевала бы «близкие отношения», такие как:

 1. Доверие. Оно дарит атмосферу свободы. Двое не боятся быть неправильно понятыми.

 2. Открытость. Каждый чувствует, что может быть самим собой, сбросив все свои маски. В такой атмосфере чувствуется своя значимость и вырастает уважение друг к другу.

 3. Свобода. Даже при самых близких отношениях друг  к другу вы не собственность друг друга. Независимость должна быть признана. Каждый должен иметь собственные вкусы, таланты и способности, не испытывая давления со стороны другого.

4. Время. Чтобы возникла близость, требуется время, и нельзя его торопить. Стоит только сексу проникнуть в отношения – эмоциональная близость снижается. Достичь физической близости вполне возможно при полном отсутствии эмоциональной. Любой мужчина и женщина могут с успехом поладить, если у них все в порядке и есть возможность заниматься сексом.

Общество упорно внедряет идею, будто секс – это лучшее, что есть в жизни, и что только ради него и стоит жить. Но жизнь не сводится к сексу, и уж, конечно, он не сводится к сексу и уж конечно, он не гарантирует нам той заботы и сочувствия, которых мы все желаем. Поэтому если вам не удается выразить свою любовь без секса, ваши отношения носят самый поверхностных характер.

***Половое воспитание в семье. Половое  созревание девочки и профилактика его  нарушений.***

Каждый ребёнок изучает своё тело, в том числе и половые органы, дотрагиваясь до них руками так же естественно и не стыдясь этого, как он дотрагивается до носа, уха, коленки. И это нормально. Он познаёт свой организм.

В период полового созревания от 12 до 18 лет  возникает  чувство первой любви. Сначала это платоническое влечение, когда достаточно просто видеть предмет своего обожания, говорить с ним, вместе делать уроки, гулять.

Затем возникает эротическая стадия, когда в мечтах уже присутствуют чувственные элементы – прикосновения, объятия, поцелуи, которые подросток стремится реализовать на практике в общении с любимой.

Вскоре наступает черед сексуального влечения, для реализации которого и начала половой жизни не всегда имеются условия и желание партнёра. У девушек сексуальность просыпается гораздо позднее. А юношеская гиперсексуальность требует разрядки сексуального напряжения, которая достигается в большинстве случаев мастурбацией.

Как бы ни клеймили ее врачи и педагоги, какими бы эпитетами ни награждали, как бы ни запугивали последствиями этого нравственного падения (вредной привычки, болезни, порока), избавить подростков от мастурбацию, а начав половую жизнь, прекращают её.

В настоящее время сексологи относятся к мастурбации как к нормальному проявлению гиперсексуальности, помогающему снять ощущение напряжённости и физиологического дискомфорта в юношеском возрасте.

Родителям не стоит запугивать подростка негативными последствиями мастурбации, ругать или высмеивать его – следует объяснить, что это возрастное явление и не надо придавать ему слишком большого значения, чрезмерно увлекаясь самоудовлетворением.

Современные подростки рано вступают во взрослую жизнь.

И, как правило, чем раньше начаты половые отношение, тем меньше поводов говорить о люби.

 Побудительными мотивами чаще являются любопытство, желание не отстать от сверстников, опасение потерять друга в случае отказа, совращение более старшим партнёром и т.д.

Сохранение добрачного целомудрия в наше время считается не столько добродетелью, сколько парадоксом. А восемнадцатилетняя девственница в среде сверстниц нередко подвергается насмешкам и унижением, подталкивающим её поскорее расстаться с невинностью.

По официальным данным, каждая десятая россиянка теряет девственность к 14 годам, а среди 16 – летних сексуальным опытом обладает каждая третья.

Половое созревание – период жизни, который начинается с появления вторичных половых признаков и завершается полной соматической зрелостью. Он протекает у каждой девочки по- разному как в психологическом плане, так и физиологическом.

Для правильного полового созревания огромное значение имеет течение беременности и родов матери, наследственность, состояние здоровья ребенка. Например, при патологическом течении беременности и родов матери большая вероятность появления гинекологических заболеваний у девочки.

Половое созревание девочек начинается в 8-9 лет и заканчивается к 17-18 годам. В периоде созревания можно выделить 2 фазы: первая наступает с 8 лет  и заканчивается появлением первых менструаций (монархе), то есть примерно к 12-13 годам. Для этой фазы характерно появление вторичных половых признаков и увеличение размеров тела («скачок роста» перед наступлением монархе). Полное  развитие вторичных половых признаков должно закончиться к 14 годам. Вторая фаза(12-18 лет) - установление регулярного цикла. Если у девочки вторичные половые признаки (увеличение молочных желёз, оволосенение на больших губах, лобке и в подмышечных впадинах) появляется до 8 лет, то ребёнка необходимо срочно проконсультировать у эндокринолога и детского гинеколога: иногда это могут быть симптомы какого-либо заболевания.

Если при отсутствии видимых нарушений в здоровье и половом развитии менструация наступает в 9-10 лет, девочка входит в  «группу риска» и нуждается в наблюдении матери и врача.

Менструальный цикл в большинстве случае  устанавливается через 1,5-2 года. Сразу же с появлением менструации необходимо  научить девочку вести календарь (для контроля второй ведёт мать).

При установившемся цикле нормальной считается менструация с интервалом 21-32 дня (считать от первого дня до 1-го дня следующей) и длительностью в 3-7 дней (6-7-й день - скудные коричневатые выделения).

При болезненных менструациях  категорически запрещается ставить грелку на низ живота, принимать анальгин и другие обезболивающие препараты. Следует проконсультироваться у гинеколога: боли могут быть связаны с заболеванием половых органов (воспаление придатков матки, киста), с воспалением аппендикса (аппендицит).

Иногда отдельные нарушения менструальной функции могут быть связаны с особенностями нервной системы и общим состоянием здоровья подростка. Поэтому важное значение имеет правильная подготовка девочки к менструальному периоду. Уже к 9-10 годам мать должна побеседовать с дочерью о предстоящих переменах в её организме.

Не следует забывать, что в организме всё взаимосвязано. Заболевания органов могут вызвать отрицательные изменения в других. В данном случае имеются в виду такие заболевания, как хронический тонзиллит, ожирение, гипотрофия (значительный дефицит веса), болезни мочеполовой системы. Они особенно тесно связаны с менструальной (а в дальнейшем детородной) функцией.

В период полового созревания организм девочки весьма чувствителен к различным отрицательным факторам, как внутренним, так и внешним (заболевания простудного характера, инфекции, особенно тяжело протекающие, психические травмы, физические перенапряжения. Нервная система в этот период очень неустойчива. Появляется заторможенность, упрямство, снижается работоспособность. Помочь тут может хорошо организованный режим, занятия спортом (без перегрузок). Всё это следует организовать ещё до периода полового созревания ребёнка.

Если девочке- подростку по состоянию здоровья противопоказаны занятия спортом, то ей можно после консультации с лечащим врачом заниматься  в специальной группе или лечебной физкультурой в поликлинике. Занятия физкультурой, спортом, хорошая утренняя зарядка (не менее 30 минут) будут способствовать повышению и укреплению здоровья девочки, что немаловажно в дальнейшем для семейного  благополучия.

Важное значение в профилактике нарушений полового созревания девочки принадлежит питанию. Ребёнок должен получать в достаточном количестве не только жиры, белки, углеводы, но и витамины. Желательно чтобы в рацион  входила чистая вода. Соки, фрукты, компоты и воду надо пить до принятия другой еды (первого или второго блюда). Не следует баловать ребёнка сладостями. Мясные супы лучше заменить вегетарианскими. Следует помнить, что не только избыточное, но и просто неправильное питание провоцирует нарушения общего развития ребёнка, в том числе и полового.

***Техника «Разрывание бумаги». Кэти Дэйвис.***

Предлагаемая техника доставляет детям много положительных эмоций и имеет определенный терапевтический эффект. Она способствует сплочению группы, дает выход энергии и агрессивным импульсам, раскрепощает излишне скованных детей, учит их держать свое слово.

*Описание техники.*

Для работы необходимо иметь старые газеты и журналы, либо другую ненужную бумагу. Вначале детей нужно спросить , кто из детей обещает убрать помещение в конце занятия, и объяснить, что это упражнение позволит освободиться от неприятных чувств и потребует значительной энергии. Несколько минут отводиться на обсуждение разных чувств и вызывающих их ситуаций.

Затем тренер начинает разрывать газеты или журналы, показывая детям, как лучше это делать и дает м понять, что размер кусочков не столь важен. Дети присоединяются к психолог, и все вместе они бросают кусочки бумаги в кучу в центре комнаты. Когда куча становиться большой, всем вместе нужно энергично подбрасывать кусочки бумаги в воздух. Занятие длиться столько, сколько позволяет время.

После наступает момент уборки. Детям предлагается вспомнить о том, какое обещание они делали в начале занятия. Когда уборка завершена, им предлагается поделиться впечатлениями от упражнения и сказать, что человек чувствует, когда дает выход своей энергии, и каким образом можно делать нечто подобное в домашних условиях.

***Занятие на тему: Типичные трудности в общении и способы их разрешения. Можно ли дружить со сверстниками противоположного пола.***

Занятие начинается с беседы.

Все наше общество состоит из мужчин и женщин. Взаимодействие начинается с самого рождения: сначала с родителями, с братьями, сестрами, затем в детском саду, в школе. Вот тут и начинается самое интересное. Чем старше вы становитесь, тем лучше понимаете, кто вам нравиться, кто – нет, с кем бы вы хотели дружить, а с кем нет, а к 6-7 классу вы уже точно определяете свои симпатии и антипатии. И чем старше вы становитесь, тем больше возникает вопросов: «Можно л дружить мальчикам и девочкам в нашем возрасте?», «Как реагировать на это?», «Как самому начать дружбу?» и др. А лучше всего понять человека – это встать на его место, хотя бы только в игре. Ведь в игре можно проиграть самые невероятные ситуации, придумать всевозможные решения, которые могут помочь в дальнейшем.

* Подросткам предлагается ролевое проигрывание ситуации (роль мальчика исполняет девочка, а роль девочки - мальчик).

Ситуации:

1. «мальчику нравиться девочка, и он хочет пригласить ее на свой день рождения домой, где будут и другие ребята и девочки. Она не хочет идти. Ей надо отказать так, чтобы он не обиделся»;
2. «Мальчик хочет сидеть с девочкой за одной партой. Как ему сказать ей об этом?»;
3. «У девочки есть два билета на концерт группы (варианты) и она хочет пойти на него с понравившемся мальчиком. (При разыгрывании сценок предлагается, изменение голоса и т.п.)».
   * Проводиться игра «Почта». Требуется написать имеющиеся вопросы и адресовать присутствующим (мальчикам и девочкам или всем вместе). Можно зачитывать вслух и отвечать всем вместе (по желанию группы).
   * Дискуссия на тему «Может ли девочка первой признаться мальчику в любви?».

***Занятие на тему: «Влюбленность – это прекрасное чувство. Любовь, как я её понимаю».***

Занятие начинается с беседы на тему:

* «Влюбленность и любовь. В чем разница?»;
* «Хорошо это или плохо?»;
* «В каком возрасте можно любить? Влюбляться?»;
* «Когда это помогает, а когда мешает?»;
* «В кого можно влюбляться (певцы, артисты, старшеклассники, соседи и т.д.)?».

Подростам предлагают представить себя психологами и просят разобраться в ситуациях:

* «Я еще не разу не танцевала с парнем медленный танец, а ведь мне уже 14 лет. Так обидно! Все мои подруги пользуются успехом, а я ничуть не хуже. Поздравила одного мальчика с Днем Святого Валентина, так он перестал на меня смотреть. Может, мне самой сделать первый шаг? Почему они такие нерешительные?»;
* «Мне уже 14. я учился до этого года в обычной школе, а сейчас перешел в гимназию. У меня с ребятами все в порядке , нормальные парни, да и девчонки тоже. Я подружился с одним, и у него уже есть девчонка, она учиться в параллельном классе. Он говорит, что у многих уже есть девчонки, что это нормально. Я не очень, решительный, так подойти не смогу. Да и вообще-то и не знаю: надо мне сейчас с кем-то встречаться?»;
* «Подруги говорят, что мне нужно срочно учиться целоваться взасос, а то опоздаю. А мне просто так не хочется. Что делать?».

***Занятие на тему: «Твои чувства и твои друзья».***

Подросткам предлагается послушать письмо восьмиклассницы:

*«Привет, солнышко! Не писала тебе уже месяца три, совсем без тебя отбилась: некому на меня повлиять! Ленчик, мне столько всего надо тебе рассказать… В нашем классе появился новый мальчик! Ты там не упала со стула? А, ты стояла… А жаль… Наши герлы сразу со стульев попадали, он такой симпатяга.! А ты знаешь, чего он сразу учудил? Попытался сесть со мной за одну парту, на твое бывшее место. Прикинь! Подходит ко мне и говорит: «Это место не занято?» Я аж, кажись, немного покраснела, наши все сразу заржали, я говорю:»Совсем чокнулся, не буду я с тобой сидеть, иди к Щеголькову». Он пожал плечами и отошел от парты, а я весь урок не могла посмотреть на класс, думала, все до сих пор ржут. Дальше было еще хуже. После занятий он ко мне подползает и спрашивает, где я живу и не по пути ли нам! Представляешь! Я отползаю от него в сторону и буквально кричу: «Да отвяжись ты от меня, ненормальный!» - и бегу от него скорее домой, только бы он за мной не попёрся и нас кто-нибудь не увидел из класса вместе.*

*На следующий день в школе он ко мне не подходил, но зато, когда я после школы пошла за хлебом, слышу вдруг, меня сзади кто-то окрикивает. А это он на велосипеде! Я говорю: «Ну что ты ко мне привязался?» а он опять вежливо так: «Можно тебя проводить до дома?» честное слово, я думала, что упаду, но ничего не сказала, только фыркнула и пошла дальше, а он за мной. Иду я себе, молчу, он сзади едет, тоже молчит. Потом вдруг: «Я тут такую книгу интересную прочитал, «Водители фрегатов» называется...» И начинает мне про эту книгу рассказывать. А я делаю вид, что мне все по фигу и вовсе даже не замечаю. Но уж больно интересно он начал рассказывать, мы ведь с тобой эту книгу тоже читали, помнишь, твоя мама тебе её на день рождение подарила? Ну я при его словах «Кажется, её написал Николай Чайковский» ляпнула: «Не Чайковский, а Чуковский». Он так обрадовался: «Значит, ты тоже читала? Ну и как, она тебе понравилась?» Ну и представляешь, я почему-то стала рассказывать, как мне понравилась эта книга, как после её прочтения я собиралась стать великим мореплавателем, ну и так далее… Не знаю, и чего это на меня нашло… В этот вечер мы с ним проговорили очень долго о книгах, фильмах, людях, мечтах. После этого дня он встречал меня каждый вечер меня каждый вечер после ужина на пустыре за твоим домом, мы садились на лавочку в кустах и разговаривали обо всем, что придет в голову. В школе мы делали вид, что друг с другом не знакомы. Но однажды вечером нас на пустыре застукал Щегольков, и я сразу поняла, что завтра вся школа будет над нами смеяться. Утром я шла в школу, как на казнь. Зайдя в класс, я сразу почувствовала в воздухе напряжение. Он сидел теперь один, Щегольков от него отсел. Весь класс смотрел на него и хихикал, но, как только вола я, смех усилился, а взгляды сразу начали перебегать с меня на него, с него на меня. Затем раздался ехидный голос Щеголькова (а я так и застыла в дверях): «Заходи Калинина, заходи. Мы тут прослышали, что у тебя с новеньким любовь, так ты с ним садись, не стесняйся!» И все посмотрели на меня выжидающе. И я пошла.*

*Я шла мимо ребят, мимо ухмыляющегося Щеголькова и думала, что сейчас умру. Никогда пять минут не тянулись для меня так долго. Наконец я подошла к его парте и заставила себя сесть и улыбнуться ему. Он в ответ улыбнулся мне, и я поняла, что поступила правильно, и на душе сразу стало так спокойно, так весело. А класс? А что класс… класс начал расходиться по местам в полном молчании…*

*Ну, ты, конечно же, поняла, что то, что я написала после слов «И я пошла…», мне приснилось. Я пошла… к своей парте, плюхнулась на стул и, повернувшись к нему, сказала: «Какая любовь, вы че, обалдели? Нужен мне был этот придурок, как коровье седло!» Класс довольно заржал, тут вошла математичка, и все с дружным топотом разбежались по местам. Начался урок, продолжалась привычная жизнь, но почему-то я все время вспоминаю его взгляд после моих слов. И ещё …Почему-то он больше никогда со мной не разговаривал. Неужели не понял, что я не могла поступить иначе?».*

Проводиться беседа на темы:

* «Как по-вашему, надо было поступить девочке?»;
* Придумайте другое окончание этой истории.

Учащиеся делятся на две команды, одна из которых составляет портрет мальчика, который обычно нравиться девочкам (красивы, веселый, развязный и т.п.), другая команда – портрет девочки, которая обычно нравиться мальчикам (одевается модно, не томная, не ветреная и т.п.).

В обсуждении уточняются использованные подростками понятия: развязный, ветреный, клёвый…

***Занятие на тему «Проблема самопринятия и принятия собственного тела».***

Воспитанникам предлагается нарисовать человека (или, как вариант, несуществующее животное). Далее происходит совместная интерпретация рисунков с точки зрения физического облика человека.

И выясняется, что не все части тела указаны в полной мере, а некоторые – игнорируются. Делается вывод о том, что подросток принимает все в своем физическом облике. Вводиться понятие «дисморфофобия» - боязнь собственного тела.

Подросткам предлагается представить себя детьми и послушать и обсудить совсем детскую сказку (Н. Шиловой):

*Глубоко-глубоко на дне моря обитают морские звезды.*

*С первого взгляда кажется, что в их жизни нет ничего особенного: ползают себе по дну, ничего не делая, едят да спят. Но это только с первого взгляда.*

*Звезды живут семьями. И вот историю одной такой семьи я хочу вам рассказать. Наша звездная семья жила под большим темно-серым кораллом, который окружали бойко разросшийся водоросли ламинарии.*

*Два раза в неделю звезда-мама рыхлила под ними песок и выгребала отмершие листья, из которых затем она варила абсолютно несъедобный суп.*

*Каждый день звезда-папа уходил на добычу пропитания. Возвращался он поздно вечером уставший и раздраженный, так как достать пищу в последнее время стало просто невозможно.*

*Еще в это семье жила звездочка – дочка. Её звали Карина, и ей было уже год с лишним. Для морской звезды это был приличный возраст.*

*Карина ходила в звездную гимназию, где её учили правилам выживания в море. После гимназии она возвращалась домой и помогала маме-звезде по дому.*

*И вот в жизни Карины наступил ужасный и странный период: её стали считать взрослой. Причём эта взрослость была однобокой, видимой, на самом деле её не было.*

*Все старшие звезды говорили ей, что вести себя надо иначе, надо думать иначе, надо говорить иначе, потому что она теперь взрослая. Но принимать решения ей не давали. Но это еще не беда, Карина могла это понять и жить дальше.*

*Была другая причина для расстройства и переживаний – это её панцирь, её внешность. Около 2-х месяцев назад она начала активно меняться. Её панцирь стал тонким, на ней появились впадины и выпуклости. Звездные лучики стали какими-то кривыми и опухшими.*

*Конечно, не только с Кариной стали происходить такие изменения, но это было слабым утешением. К тому же были ровесницы, которые были намного привлекательнее её, хотя они тоже росли. И с ними все общались, они всегда были в центре внимания, а её, кривую и некрасивую звездочку, естественно, никто не замечал.*

*Да ещё звезды-родители, которые постоянно твердили, что Карина и так красивая, что внешность не главное, что с возрастом все измениться. Но это с возрастом, а теперь как жить?*

*Карина хотела, чтоб её сейчас замечали, сейчас приглашали в гости, а не потом, в будущем.*

*И вот, когда её в очередной раз не пригласили на день рожденья, Карина поняла, что никому не нужна. Она сидела в своей коралловой комнате, чувствую себя всеми забытой, брошенной, никому не нужной, и горько плакала. Жизнь проходила мимо неё, она не видела ничего радостного в будущем. «Если все так, плохо, зачем же тогда не жить?» - спросила себя Карина. Этот вопрос, а точнее, ответ на него, который она даже вслух боялась произнести, напугал её.*

*И в этот момент она увидела себя в зеркале: на неё смотрело съежившееся, зареванное существо с маленькими, красными, опухшими глазенками. «Просто ничтожество какое-то»,\_ подумала Карина и сама возмутилась этому. – Это неправда, я не ничтожество, да я не супер-зведа, но ведь звезда; и у меня есть друзья, которые меня понимают и ценят, пусть их немного, но ведь все-таки есть. И, в конце концов, у меня есть мозги, я сообразительная, да, об этом не все знают, но все в моих руках.*

*Сказав все это, Карина поняла, что она верит в себя, в свои силы, в свои способности. Следующую неделю Карину никто не мог узнать: она отвечала на уроках, помогала одноклассникам в выполнении заданий, она была веселой, жизнерадостной и общительной. К ней стали обращаться за помощью, прислушивались к её мнению. И она как-то незаметно для себя оказалась в центре внимания других морских звезд.*

*Вот такая вот история приключившееся в одной звездной семье глубоко-глубоко на дне моря.*

В конце занятия проводиться обсуждение и выясняется, что очень часто у подростков наблюдается искаженное видение себя (как в кривом зеркале), что это вполне закономерное явление, т.к. в подростковом возрасте происходит налаживание согласованной работы гормональной и других систем, развитие одних органов опережает развитие других, и это безусловно, отражается на внешнем облике человека. Главный аспект: я есть то, что я о себе думаю. Предлагается рассмотреть и обсудить ситуацию:

*«Соню в школе дразнили за длинный нос оттопыренные уши, хотя внешне она выглядела довольно симпатичной девочкой. В старших классах Соня ходила с распущенными волосами, стараясь спрятать уши за пышной прической, но все считали её ужасно лохматой, и неопрятной тали дразнить неряхой. На дискотеках Соня стояла в темных углах, чтобы световые эффекты не высвечивали длинный нос, её редко приглашали потанцевать, и она постоянно обижалась, считая себя самым несчастным человеком. Соня решилась на пластическую операцию, и даже уговоры врачей не повлияли не её решение. Поле операции Соня взглянула в зеркало и пришла в ужас…».*