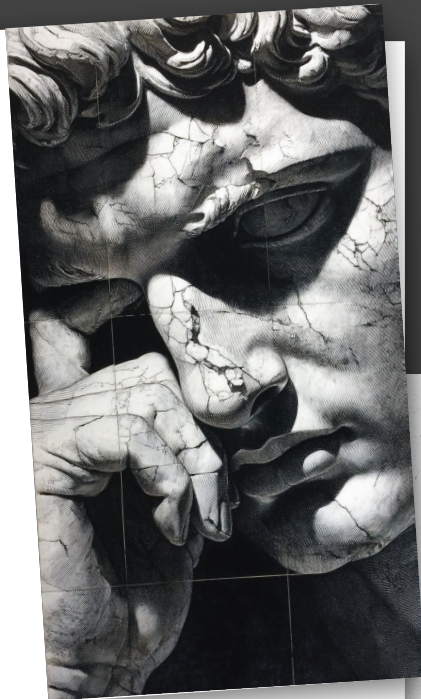




[Код доступа:
ПОДРОСТОК]

[для смелых родителей]





Ситуация:

Вы замечаете, что ваш 14-летний сын/дочь в телефоне просматривает откровенные фото или видеоролики с явным подтекстом.



СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ



Варианты ответов:

- А. Отобрать телефон и пригрозить запретом интернета: «Будешь смотреть такое - останешься без телефона!»
- В. Сделать вид, что ничего не заметили.
- С. Вечером завести спокойный разговор: «Я заметил(а), что тебе интересна тема отношений. Это нормально в твоём возрасте. Но в интернете много искаженной информации. Давай обсудим, что тебя привлекло?»
- Д. Сказать: «Это порнография, она вредна. Ты ещё маленький(ая) для такого».





Отобрать телефон и пригрозить запретом интернета: «Будешь смотреть такое, останешься без телефона!»



Сделать вид, что ничего не заметили.



Вечером завести спокойный разговор: «Я заметил(а), что тебе интересна тема отношений. Это нормально в твоём возрасте. Но в интернете много искаженной информации. Давай обсудим, что тебя привлекло?»



Сказать: «Это порнография, она вредна. Ты ещё маленький(ая) для такого».



Совет психолога

В этом возрасте интерес к телу, отношениям и сексуальности абсолютно нормален и физиологически обусловлен. Жёсткий запрет (а) вызовет недоверие и скрытность. Подросток найдет способ получить доступ к контенту, но уже без вашего ведома. Игнорирование (б) упущенный момент для формирования здорового отношения к теме. Подросток может воспринять порнографию как «учебное пособие», что исказит представления о реальных отношениях. Оценочное суждение (г) («ты ещё маленький(ая)») ранит самооценку и не соответствует внутреннему ощущению взросления подростка.

Спокойный диалог (в) позволяет:

укрепить доверие

нормализовать интерес

скорректировать искаженную информацию из интернета.



Ситуация:

Подросток 13 лет признается, что влюбился(ась) и хочет пригласить объект симпатии на свидание.



ПЕРВАЯ ВЛЮБЛЕННОСТЬ



Варианты ответов:

- A. «Учёба важнее! Свидания подождут до выпускного».
- B. «Расскажи, что тебе в нём/ней нравится? Как планируешь пригласить?»
- C. «А он/она тоже к тебе относится? Ну, смотри, чтобы ничего лишнего не делали».
- D. «В твоём возрасте это не настоящие чувства».



Обратная связь



Обесценивание чувств.



Поддержка, интерес, возможность обсудить уважение и границы.



Акцент на «запретном», а не на доверии.



Ранит и отдаляет подростка.



Совет психолога

Эмоции подростка реальны и важны для него. Обесценивание (а, г) вызывает ощущение, что родитель «не в его мире» и не понимает его. Вариант (в) смещает фокус на контроль и возможные риски, что может спровоцировать скрытность или бунт.

Открытый вопрос (б) работает, потому что:

Поддерживаете инициативу в социальных отношениях.

Вы проявляете интерес к его внутреннему миру, а не даёте оценку.

Создаете пространство для дальнейших разговоров об уважении, границах и безопасности.



Ситуация:

Дочь 16 лет рассказывает, что у её подруги уже половая жизнь и советуют ей «не отставать».



ДАВЛЕНИЕ
СВЕРСТНИКОВ



Варианты ответов:

- А. «Срочно прекрати дружить с этой девочкой!»
- В. «А что ты сама об этом думаешь? Тебе хочется или нет?»
- С. «Главное предохраняйся, если решишься».
- Д. «Это грех. До брака не может быть никаких близких отношений с противоположным полом».



Обратная связь



Запрет на дружбу вызовет бунт.



Помогает подростку услышать себя, а не мнение толпы.



Слишком прямое одобрение без обсуждения готовности и согласия.



Может не совпадать с ценностями подростка. Лучше обсуждать, а не диктовать.



Совет психолога

Подростковый возраст это время формирования собственных ценностей, отделения от мнения группы. Запрет на дружбу (а) лишает подростка социальных связей и вызывает протест. Совет о контрацепции (в) на данном этапе может быть воспринят как скрытое поощрение. Жесткая моральная установка (г) может не совпадать с ценностями подростка и вызвать отдаление.

Вопрос «А что ты сама думаешь?» (б) потому что:

Помогает отделить свое желание от давления группы.

Укрепляет самоуважение и вы показываете, что её мнение и чувства важны.

Даёт вам информацию о ее готовности к разговору о сексе, согласии, ответственности.



Ситуация:

Сын 14 лет
спрашивает:
«А что такое
презервативы?
Я что-то слышал про
это в школе».

ВОПРОСЫ КОНТРАЦЕПЦИИ





Варианты ответов:

- А. «Тебе это пока не нужно!»
- В. «Это средство защиты от инфекций и нежелательной беременности. Важно использовать, если люди вступают в половые отношения».
- С. «Спроси у отца или на уроке биологии».
- Д. «Это для тех, кто беспорядочно спит со всеми».



Обратная связь

- ❌ Упускается момент для просвещения.
- ✅ Чётко, фактологически, без стыда.
- ❌ Перекалывание ответственности.
- ❌ Формирует негативные ассоциации.



Совет психолога

Если подросток спрашивает, он уже психологически готов получить ответ. Уход от ответа (а, в) подрывает доверие и создает информационный вакуум. Ответ (г) формирует ложную связь между безопасными половыми отношениями и «распушенностью».

Чёткий, фактологический ответ (б) эффективен, потому что:

Снимает табу с темы, делает её нормальной для обсуждения в семье.

Дает практические знания, которые могут защитить здоровье подростка в будущем.

Закладывает установку на ответственность.





Ситуация:

**Сын / Дочь 15 лет собирается
на день рождения к другу /
подруге, где, как вы знаете,
будет алкоголь.**



АЛКОГОЛЬ И ВЕЧЕРИНКИ



Варианты ответов:

- А. «Никуда ты не пойдешь! Там будут выпивать!»
- В. «Давай обсудим план: как ты откажешься, если будут предлагать? Как позвонишь, если что-то пойдёт не так?»
- С. «Смотри, если выпьешь, то дома получишь!»
- Д. «Ладно, иди, но чтобы без алкоголя!»



АЛКОГОЛЬ И ВЕЧЕРИНКИ



Обратная связь

- ✗ Вызовет протест или обман.
- ✓ Стратегия безопасности, доверие, подготовка.
- ✗ Угроза разрушает доверие.
- ⚠ Слишком абстрактный запрет, который легко нарушить.

💡 Совет психолога

Задача родителя подростка не тотальный контроль, а подготовка к самостоятельности и принятию решений в сложных ситуациях. Жесткий запрет (а) вероятнее всего приведет к конфликту, обману (подросток пойдет тайком) и потере доверия. Угроза наказания (в) создает атмосферу страха, но не учит ответственности. Подросток может выпить и скрывать это, опасаясь последствий, что особенно рискованно в случае отравления. Расплывчатое условие (г) не дает инструментов для его выполнения.



Совместная разработка плана (б) это стратегия, основанная на доверии и укреплении навыков.

Она работает, потому что:
Вы признаете автономию подростка и его право находиться в социальной среде.
Вы прорабатываете с ним конкретные стратегии отказа от давления сверстников.
Вы создаете «аварийный канал»: четкий договор, что он может позвонить вам в ЛЮБОЙ момент, и вы заберете его без упреков и нотаций. Это спасает жизни.
Это учит оценивать риски и нести ответственность за свои решения.



Ситуация:

Подросток 13 лет признается, что его / её дразнят в школе из-за рано выросшей груди / поздно ломающегося голоса.

БУЛЛИНГ ИЗ-ЗА ВНЕШНОСТИ





Варианты ответов:

- А. «Не обращай внимания, самим делать нечего».
- В. «Давай разберёмся. Кто конкретно дразнит? Ты хочешь, чтобы я поговорил(а) с классным руководителем?»
- С. «Надо дать сдачи, чтобы не лезли!»
- Д. «Это всё из-за того, что ты себя странно ведешь».



Обратная связь

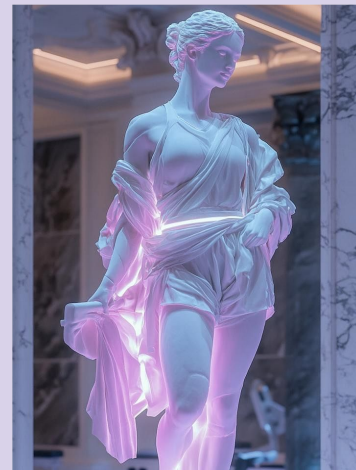
❌ «Не обращай внимания, самим делать нечего».

✅ «Давай разберёмся. Кто конкретно дразнит?

Ты хочешь, чтобы я поговорил(а) с классным руководителем?»

❌ «Надо дать сдачи, чтобы не лезли!»

❌ «Это всё из-за того, что ты себя странно ведешь».



💡 Совет психолога

Признание в буллинге — это крик о помощи. Подростку больно, стыдно и он чувствует себя беспомощным.

Минимизация (а) («не обращай внимания») обесценивает его переживания и оставляет один на один с проблемой, усугубляя чувство изоляции. Совет дать сдачи (в) может привести к эскалации насилия или к тому, что жертва буллинга сама будет наказана. Он не учит цивилизованным способам решения конфликтов. Обвинение жертвы (г) — это наихудший вариант, разрушающий самооценку и доверие к родителю. Подросток решает, что проблема в нем, и замыкается.

Ответ (б) демонстрирует активную поддержку. Он эффективен, потому что:

Вы признаете серьезность проблемы.

Вы даете подростку контроль над ситуацией, спрашивая, *хочет* ли он вашего вмешательства. Это уважает его автономию.

Вы предлагаете конкретный план действий через систему (разговор с учителем).

Буллинг — это системная проблема, и решать ее нужно на уровне класса/школы.



ЧТО ВАЖНО ОБСУЖДАТЬ



с подростком

Анатомия и терминология: использовать корректные научные названия половых органов, чтобы избежать недопонимания и проблем при обращении к врачу.

Инфекции и заболевания: обсудить риски заражения ИППП и меры профилактики.

Физиологические изменения: объяснить процессы полового созревания, менструации, ночных поллюций, гигиены.

Беременность и контрацепция: дать информацию о средствах предохранения, профилактике нежелательной беременности.

Ответственность в отношениях: формировать понимание уважения, согласия, эмоциональной зрелости в отношениях.



ЧЕГО СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ



с ПОДРОСТКОМ

Замалчивание темы:
это может привести к
получению
НЕДОСТОВЕРНОЙ
ИНФОРМАЦИИ из
интернета или
сверстников.

Давление и
морализаторство:
подход должен
быть спокойным,
поддерживающим,
а **НЕ** осуждающим.

Передача только
негативного опыта:
НЕ стоит сводить разговор
только к рискам и запретам.

Использование
эвфемизмов:
это **ЗАТРУДНЯЕТ**
ПОНИМАНИЕ и
может создать
психологический
барьер при обращении
к врачу.



[Код доступа: ПОД**рост**ОК]

[для смелых родителей,
НО,
если нужна помощь,
обращайтесь
к классному руководителю,
школьному психологу или
медицинскому работнику]

