**РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК**

Занятие родительского университета для родителей

учащихся X класса

Лагутина Е.А., педагог-психолог

ГУО «Средняя школа №1 г.Бобруйска

имени Б.И.Ковзана»

**Цель:** познакомить родителей с возрастными закономерностями и особенностями психосексуального развития, определить ценности репродуктивного здоровья подростков.

**Форма проведения:**практическое занятие с элементами тренинга.

**Ход занятия**

**Приветствие. Правила работы.**

Здравствуйте, уважаемые взрослые. Мнение родителей о половом воспитании и подходы к его осуществлению могут существенно отличаться, так же, как и стиль общения с собственными детьми. Однако мало кто сегодня будет отрицать необходимость подготовки детей к взрослой жизни, в которой репродуктивное здоровье занимает важное место.

Чтобы нам было комфортно работать, предлагаю придерживаться следующих правил:

правило «активности» (чем больше вы будет проявлять активность, тем больший результат вы получите от занятия);

правило «здесь и теперь» (обсуждаем и рассматриваем в круге только те ситуации, которые имеют место в группе);

правило конфиденциальности (все, что происходит в группе, не выносится за ее пределы);

правило «спящего телефона» (отключить мобильные телефоны или поставить в бесшумный режим).

Все согласны? Может быть, вы хотите что-то дополнить? Спасибо.

Тема сегодняшней нашей встречи «Роль семьи в формировании репродуктивного здоровья юношей и девушек» очень актуальная, хочется, чтобы она для вас была полезной, поэтому прошу вас сейчас каждого назвать свое имя и сказать о личных ожиданиях от этой темы.

Родителям предлагаются две пары вопросов:

*Первая пара:*

1) «Почему вы пришли на это занятие?»

2) «Что вы хотите получить от этого занятия?»

При всей кажущейся похожести это вопросы немного о разном: один апеллирует к прошлому, возможно, к проблемным точкам, второй – к целям, к перспективе на ближайшее или более отдаленное будущее.

*Вторая пара:*

1) «Чего вы ожидаете от занятия? Каким оно, по-вашему, должно быть?»

2) «Что для вас будет лучшим результатом?»

Эта пара вопросов позволяет диагностировать преимущественную ориентацию на процесс (первый вопрос) либо на результат (второй вопрос).

Каждый участник, называет свое имя и отвечает на предложенные вопросы.

Спасибо, что поделись ожиданиями. Предлагаю вам упражнение, которое подготовит нас к серьезной работе.

*Упражнение*

**«Я женщина, потому что ..., Я мужчина, потому что ...»**

Я прошу поменяться местами всех мужчин. Спасибо. А теперь поменяйтесь местами все женщины. Спасибо. А теперь, пожалуйста, поменяйтесь местами все: и женщины, и мужчины. Спасибо.

Теперь вам нужно назвать свою половую принадлежность и подтвердить, почему вы так думаете. Например: «я мужчина, потому что ... (и дальше ваше виденье)» или «я женщина, потому что ... (и дальше ваше виденье)». Прошу это сделать быстро.

Замечательно все справились.

То, что мы с вами сейчас продемонстрировали, сводится к двум понятиям: половая идентификация и гендерное поведение. Мы в процессе занятия будем их использовать.

*Половая идентификация*– принятие мальчиками и девочками мужской или женской роли.

*Гендерное поведение* – это поведение в соответствии с принятой половой ролью.

И еще одно определение, к нему мы будем так же обращаться сегодня.

*Сексуализированное поведение* – это несоответствующее возрасту сексуальное поведение.

Период полового созревания характеризуется биологической и психической перестройкой организма, которая ведёт к зрелости, возможности вести половую жизнь и иметь детей.

Половое созревание у мальчиков и девочек происходит по-разному. Давайте вспомним, что мы об этом знаем.

Упражнение «Инь – Янь»

Участникам предлагается разделиться на две группы по принципу «Инь – Янь». Затем каждой группе вручается конверт с одинаковым набором карточек, на которых написаны вперемешку признаки полового созревания и мальчиков, и девочек. Дополнительно в конверты можно добавить карточки с иными признаками психофизических изменений организма, которые не имеют отношения к особенностям полового созревания.

Перед участниками ставится задача отобрать только те специфические признаки, которые связаны с половым созреванием девочки (задание для группы «Инь») и мальчика (задание для группы «Янь»). На выполнение задания даются всего 5 минут. Затем каждая группа зачитывает те признаки, которые они отобрали как верные. (Приложение 1)

*Мини-лекция*

***«Формирование репродуктивного здоровья юношей и девушек»***

В культурной истории человечества немало места отводилось и отводится вопросу о взаимоотношениях между полами, очень важен этот вопрос и в современном мире. Интимная жизнь человека определяется его внешностью, характером, темпераментом, возрастом, состоянием здоровья. Зависит от общественной морали, взаимоотношений, принятых в семье. Ведь интимная жизнь во многом определяет понятие «счастье», особенно в молодом возрасте.

Слово «секс» происходит от латинского, что означает «пол». Учёные установили, что сексуальность мальчика и девочки начинается не с нуля. Ребёнок испытывает на себе прессинг половых гормонов матери буквально с первых месяцев внутриутробного существования.

Часто подростком движет любопытство. Как это бывает? «Об этом много говорят, мне тоже любопытно это испытать на себе», (телевидение, рассказы другого подростка). Мы взрослые должны ценить откровенность ребёнка, искренне интересоваться проблемами ребёнка. Нельзя подшучивать, высмеивать, постарайтесь отнестись с уважением к вашим детям. Если вы сумеете установить дружеские отношения со своим ребёнком, то у вас будет возможность контролировать, влиять на его поступки.

Родители служат примером для подражания, поэтому главное требование в нравственно-половом воспитании должны предъявлять в семье. Чувства глубокой привязанности, преданности, основанные на взаимном уважении, вытекающие из отношений близкого родства, дружбы – всё это закладывается в детях в семье. Родители, семья – являются главными в вопросах нравственно-полового воспитания от рождения на весь период становления ребёнка как личности.

Сегодня очень много говорят о сохранении репродуктивного здоровья. Ведущие международные организации определяют это как состояние полного физического, умственного и социального благополучия во всех вопросах, касающихся, репродуктивной системы, её функций, а не только как отсутствие болезней.

Когда мы говорим о репродуктивной системе, то имеем в виду органы и процессы их взаимодействия, которые обеспечивают функцию воспроизводства (деторождения). Здоровая репродуктивная система обеспечивает рождение здоровых детей. Иными словами, это то, что в будущем позволит ребятам стать мамами и папами счастливых нормальных малышей.

В процессе полового созревания действие гормонов вызывает появление полового влечения, но это совсем не означает готовности к половым отношениям. Одной из составляющих человеческих отношений является сексуальность – совокупность внешних и внутренних признаков, делающих человека привлекательным для противоположного пола. Кроме того, в подростковом возрасте возникает стремление доказать свою взрослость, что иногда может привести к рискованному малообдуманному поведению.

В этом возрасте молодёжь чаще начинает влюбляться, вступать в интимные отношения. Желание любить и быть любимым пробуждают в человеке лучшие качества, стремление стать лучше, достойнее, совершеннее. Радость, счастье становятся полными при условии, что подобные состояния, чувства переживает и любимый человек. Не каждый в этот период понимает, что любовь – это не только чувства, но и ответственность за своё здоровье.

Способы выражения любви и взаимной симпатии: доверительные отношения, поддержка в трудную минуту, возможность сделать что-либо приятное, знаки внимания (смс, записки, открытки, цветы, памятные подарки, объятия, поцелуи). В этот период времени нужно объяснить подростку, что секс не является доказательством любви, т.к. может происходить под давлением, из-за боязни потерять близкого человека, может быть просто стремлением казаться взрослее.

Воздержание от секса – это самый простой и эффективный способ защитить себя от нежеланной беременности, любых ЗППП и их последствий. Воздержание бывает необходимо, чтобы защитить и сохранить чувства и ценности. В подростковом возрасте круг интересов, друзей может постоянно меняться. Также часто может меняться взгляд на отношения между девушкой и парнем – от «романтических», до «сексуальных», независимо от того, думают они о сексе или нет.

Родители должны объяснить ребятам, что незащищенный половой акт может привести к беременности. Проблема первого аборта в том, что, в какой бы самой лучшей клинике их не делали, он может привести к бесплодию. С другой стороны, рождение ребенка несовершеннолетней мамой тоже приводит к серьёзным трудностям.  Действительно, существует ряд механических, химических и других методов предотвращения беременности, но даже самый доступный из них – презерватив – не может в должной мере защитить вас в случае риска. А последствия ЗППП – от длительного лечения и даже бесплодия до летального исхода.

Забота о репродуктивном здоровье начинается с рождения, с первого дня появления на свет. Уже тогда от родителей требуется максимум внимания.  Родители должны помнить, что отступление от требований гигиены могут обернуться серьезными неприятностями для ребенка.

В период, когда организм активно готовится к взрослению, девочек необходимо особо беречь от инфекционных, в первую очередь вирусных, заболеваний. Важно также ликвидировать все очаги инфекции в организме, в первую очередь кариес и хроническое воспаление миндалин – тонзиллит. Своевременное выявление и лечение хронических заболеваний внутренних органов – непременное условие оптимального развития организма, в том числе и репродуктивной функции.

Маме заранее нужно рассказать девочке о предстоящих менструациях и научить ее правилам гигиены в этот период. Маме также нужно знать, когда у дочери начинается каждая менструация, сколько дней длится, не сопровождается ли болями.

Ведущим фактором в программе профилактики незапланированной беременностиу подростков служит воспитание у них более серьезного отношения к использованию противозачаточных средств. Такую работу среди подростков следует начинать заранее, т.к. проведенные исследования показывают, что это повышает ее эффективность в профилактике ранней беременности у несовершеннолетних. Поэтому важно, чтобы родители учились разговаривать со своими детьми на тему секса и контрацепции. Половое воспитание должно иметь практический уклон, чтобы подростки знали, как и где покупать противозачаточные средства, почему необходимо договариваться с партнерами об их применении, зачем вообще нужно регулярно прибегать к средствам контроля рождаемости. Другой важный аспект полового воспитания состоит в том, чтобы лучше разъяснить подросткам (как мальчикам, так и девочкам), почему применение противозачаточных средств может самым непосредственным образом влиять на их жизнь. Они должны быть информированы и о том, что применение контрацептивов снижает риск заражения болезнями, передаваемыми половым путем (венерическими заболеваниями, ВИЧ).

Взрослые должны помочь подросткам осознать предстоящие родительские функции и выработать у наших детей ответственность за собственное здоровье. Подростки должны понять необратимый характер многих патологических изменений в организме, особенно в половой системе, которые в дальнейшем могут помешать их будущему материнству и отцовству.

Иногда поведение наших подрастающих детей вызывают у нас опасения, а может мы зря беспокоимся и это является нормой в подростковом возрасте?

Упражнение **«Светофор»**

Ваша задача – определить: является ли это поведение поводом для беспокойства и предпосылкой к развитию проблемного поведения (если, по вашему мнению, это так – поднимите красную карточку), либо это норма для подросткового возраста (зеленая карточка). Обсуждается поведение, которое, по мнению большинства родителей, является поводом для беспокойства.

**Особенности поведения подростка**

1. Подросток много общается со сверстниками и меньше уделяет времени учебе (зеленый).

2. Подросток ни с кем не общается, в классе у него нет друзей (красный).

3. Девочка-подросток ярко красится и хочет следовать моде (зеленый).

4. Подросток переживает неразделенное чувство влюбленности (красный).

5. У подростка часто грустное настроение, чувство одиночества, бесполезности (красный).

6. Подросток стремится к рискованным действиям, неоправданным и опрометчивым поступкам (красный).

7. Подросток оспаривает некоторые ваши решения (зеленый).

8. Подросток ведет долгие разговоры о жизни, стремится противопоставить себя родителям (зеленый).

9. Подросток говорит об отсутствии ценности жизни (красный).

10. Вы наблюдаете резкие перемены в поведении вашего ребенка, ранее не характерные для него (красный).

*Вопросы для обсуждения*

- О какой нереализованной потребности идет речь?

- Может ли это явиться предпосылкой к развитию проблемного поведения?

Сегодня многие стремятся к интимной близости, считая, что именно в ней проявляется настоящая любовь. Но, к сожалению, такая лжелюбовь заканчивается очень быстро. Мне хотелось бы узнать ваше мнение по этому поводу.

**Упражнение «Ваза»**

Я предлагаю вам задать себе вопрос о том, *хотели бы вы, чтобы ваш ребенок вступил в близкие отношения до брака*. Если *нет* – выберите, пожалуйста, *белый цветок*, который символизирует чистоту и невинность, и прикрепите его к вазе, если *да – красный*, который будет у нас сегодня символом страсти. (Приложение 2)

Работа с памяткой **«Переходный возраст: рекомендации по общению»**

Очень важным в воспитании подростка является то, как мы разговариваем с ним. Попробуйте на минуту представить себя подростком. Какие слова он чаще всего слышит в семье и школе? Примерно следующие: «Ты должен хорошо учиться!», «Ты должен уважать старших!», «Ты должен слушаться учителей и родителей».

Нужно и очень важно найти в себе силы, чтобы признать, что ваш ребенок уже вырос и достоин того, чтобы с ним разговаривали на «взрослом языке».

Давайте обратимся к памятке:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рекомендация 1. «Поймите причину»** | | |
| ***Ситуация*** | ***Что нельзя делать*** | ***Как себя вести*** |
| Подросток стремится доказать, что он уже не маленький. В ход идет всё: непослушание, своеволие, грубость, «взрослые» привычки. | Отвечать грубостью на грубость, опускаться до скандалов, контролировать каждый шаг. | Доверьте подростку то, чего раньше не доверяли: оплатить счета в банке, заказать покупки по Интернету, выбрать подарок отцу на день рождения... Хочет быть взрослым – пусть разделит с вами взрослые заботы. |
| **Рекомендация 2. «Проявляйте искренний интерес»** | | |
| ***Ситуация*** | ***Что нельзя делать*** | ***Как себя вести*** |
| В 13-17 лет у юношей и девушек формируется свой взгляд на мир, своя система ценностей – и этим хочется с кем-то поделиться. | Быть равнодушными, демонстрировать детям, что их мысли и чувства - полная чушь. | Разговаривать с детьми, задавать вопросы о друзьях, увлечениях. Подросток должен понять, что вам не безразлично, чем он живет. |
| **Рекомендация 3. «Не давите на ребенка»** | | |
| ***Ситуация*** | ***Что нельзя делать*** | ***Как себя вести*** |
| Слушаться родителей для подростка означает расписаться в своей невзрослости. Вот почему любые советы, а тем более приказы он воспринимает в штыки. | Заставлять сына или дочь подчиняться, подвергать наказаниям за ослушание. | Измените тон. Не приказывайте сыну или дочери что-то сделать, а просите и объясняйте, почему это важно. |
| **Рекомендация 4. «Живите интересно сами»** | | |
| ***Ситуация*** | ***Что нельзя делать*** | ***Как себя вести*** |
| Претензии вроде «Ты ничего не читаешь! Ничем не интересуешься!» вызывают возмущение подростков: «А ты-то сам(а)?». | Подчинять всю свою жизнь обслуживанию ребенка, забывать о собственных интересах. | Подавать пример. Если попрекаете чадо ленью, не сидите сами в четырех стенах: отправляйтесь в поход, в музей. |
| **Рекомендация 5. «Делитесь опытом»** | | |
| ***Ситуация*** | ***Что нельзя делать*** | ***Как себя вести*** |
| Юношеский максимализм отдаляет подростков от родителей: «Взрослым нас не понять...» Тинейджерам трудно представить, что их строгие мамы и папы тоже были юными: и влюблялись, и чудили. | Быть ханжами, строить из себя людей без недостатков. | Открывайтесь перед детьми. С юмором рассказывайте о тех ситуациях, в которые попадали сами, когда были в их возрасте. О первой любви, о конфликтах с родителями, о своих чувствах... Сын или дочь должны понять, что вы им не враги, просто очень за них волнуетесь. |

Помните, что, с одной стороны, подросток остро нуждается в помощи родителей, сталкиваясь с множеством проблем, а с другой – стремится оградить свой внутренний мир интимных переживаний от бесцеремонного и грубого вторжения.

Дискуссия **«Как защитить ребенка от сексуального насилия»**

Дети, страдающие расстройством привязанности, а также пережившие сексуальное насилие, часто демонстрируют нарушения полового поведения. Для этих детей сексуальное поведение может стать механизмом психологической адаптации. Это помогает им преодолевать чувства утраты, отверженности, страха и одиночества. Они ищут других детей с подобными конфликтами, которые, предположительно могут захотеть принять участие во взаимной сексуальной игре.

Физические признаки сексуального насилия не всегда возможно обнаружить, но сексуализированное поведение и эмоциональные последствия сексуального насилия носят долгосрочный характер и могут быть диагностированы даже спустя длительное время. Травматические последствия сильнее всего проявляются в эмоциональной сфере, и, чтобы помочь, ребенку необходима забота родителей, врачей и психологов.

*Информация к размышлению:* 72,4 % девочек и 54,6% мальчиков в возрасте 11-12 лет считают, что их родители должны быть главным источником информации о сексе, но только 46,8% девочек и 31% мальчиков получили эту информацию от своих родителей. 54,6 % девочек и 43,1 % мальчиков в возрасте 15 лет считают, что их родители должны быть главным источником информации о сексе, но только 22,4% девочек и 15% мальчиков получили эту информацию от своих родителей.

Взрослые отвечают за то, как будет проходить психосексуальное развитие ребенка.

*Родители отвечают на вопрос «Как защитить ребенка от сексуального насилия?»*

*Сексуальное насилие –* это вовлечение ребенка с его согласия и без такового в сексуальные действия со взрослыми с целью получения последними удовлетворения или выгоды.

Согласие ребенка на сексуальный контакт не дает оснований считать его ненасильственным, поскольку ребенок не обладает свободой воли и не может предвидеть все негативные для себя последствия.

Жертвами сексуального насилия могут быть дети любого возраста: примерно 25 % находятся в возрасте от 0 до 5 лет, 35 % – от 6 до 11 лет и 40 % – от 12 до 17 лет.

Одним из лучших способов по защите ребенка от сексуального насилия – профилактика возможного появления таких ситуаций. Для этого родители должны рассказать ребенку, что такое насилие и научить, как нужно действовать в случае возникновения угрозы.

Для этого нужно навсегда усвоить «Правила четырех НЕ»:

* Не разговаривай с незнакомцами и не впускай их в дом.
* Не заходи с ними в лифт и подъезд.
* Не садись в машину к незнакомцам.
* Не задерживайся на улице после школы, особенно вечером.

**Рефлексия**

Наша встреча подходит к концу, и хотелось бы услышать от вас ответы на вопросы: «Что вы сейчас чувствуете?», «Полезна или неполезна была наша сегодняшняя встреча?» Для этого определите, куда вы бы поместили полученные знания: в ЧЕМОДАН – знания полезны, но пока не нужны; в РЮКЗАК – знания полезны, нужны и вы обязательно ими воспользуетесь; в КОРЗИНУ – знания бесполезны и не пригодятся. (Приложение 3)

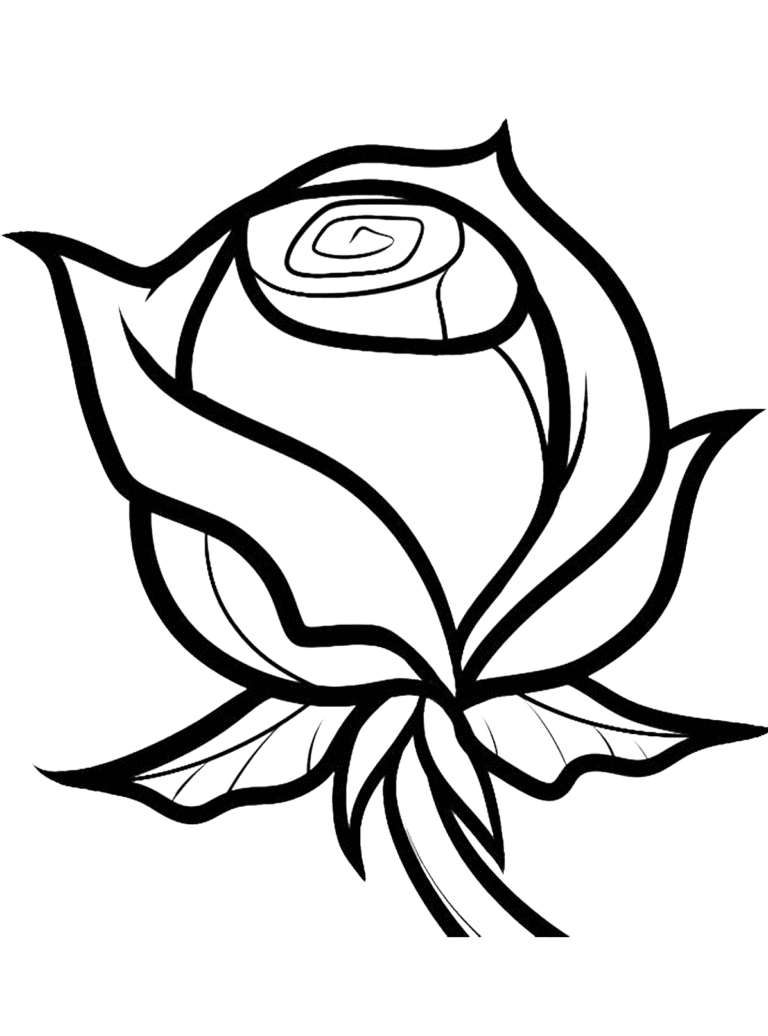
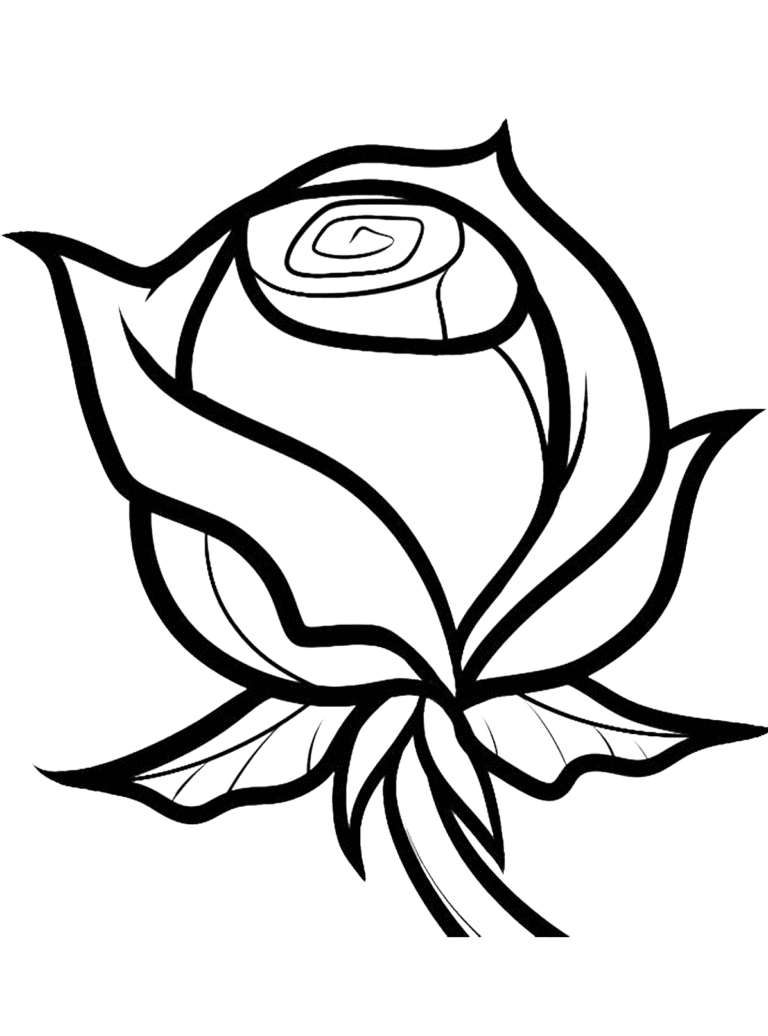
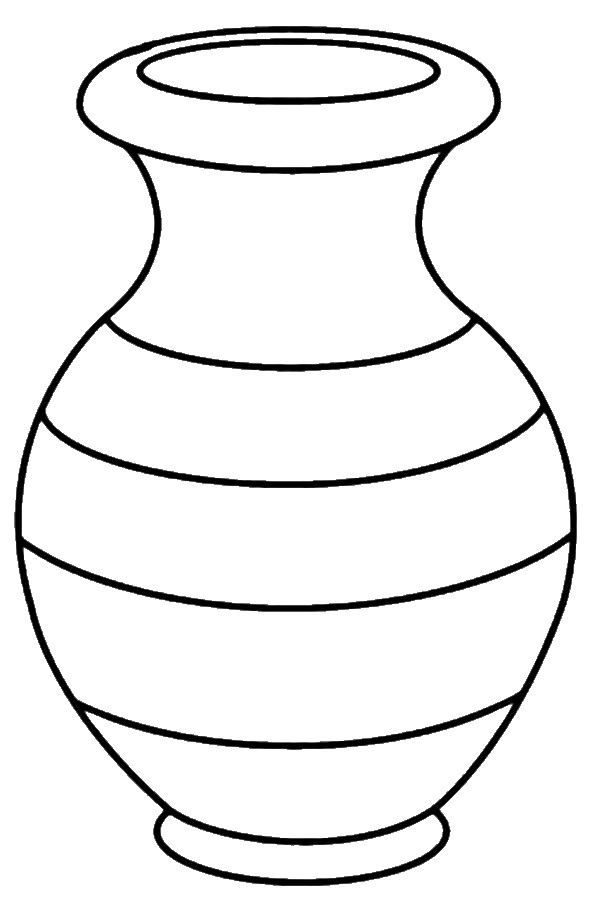
**Рекомендации родителям**

1. Помните! Время первой любви у каждого человека своё. Полюбить по указанию, как и разлюбить по требованию, невозможно!
2. Не унижайте подростка допросами, создайте такую атмосферу, при которой ему самому хотелось бы с Вами поделиться возникшим чувством.
3. Помогайте справиться с чувством, если подростку тяжело. Нельзя подшучивать над ними, высмеивать чувства.
4. Не обсуждайте его чувство с другими людьми.
5. Не говорите плохо о человеке, к которому у подростка сильное чувство. Анализируйте вместе с ним не человека, а его поступки.
6. Рассказывайте о своих собственных чувствах в этом возрасте.
7. Познакомьтесь с тем человеком, который нравится вашему сыну или дочери, если он того хочет.
8. Не пытайтесь обвинить другого человека в том, что он плохо влияет на вашего ребёнка. Критичнее присмотреться к своему ребёнку.
9. Требования, предъявляемые к ребёнку, должны в семье быть едины.
10. Не позволяйте другим людям унижать достоинство вашего ребёнка.
11. Будьте честны с самим собой, предъявляя требования к подростку.
12. Цените их откровенность, искренне интересуйтесь проблемами.
13. Общайтесь на равных, тон приказа срабатывает не в вашу пользу.
14. В ребёнка необходимо верить – это главное.

**Приложение 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Признаки мальчиков** | **Признаки девочек** | **Лишние признаки** |
| Половое созревание начинается  в 12-14 лет | Половое созревание начинается  в 10-12 лет | Развивается плоскостопие |
| Происходит стремительная выработка половых гормонов – тестостерона | Происходит расширение бедер, нарастание жировой ткани | Проявляется повышенная агрессивность и различные фобии (страхи) |
| Происходит увеличение половых органов | Наблюдается рост молочных желез | Происходит резкое нарушение зрения |
| Выражен рост лобковых волос, в подмышечных впадинах, на лице и теле | Выражен рост лобковых волос, а также волос в подмышечных впадинах | Происходит нарушение сна, сбой биологических ритмов организма |
| Наблюдается ускорение роста мышц и скелета | Наступает первая менструация | Развивается сколиоз: искривление позвоночника |
| Происходит увеличение размеров голосовых связок, голос «ломается» | Наблюдается резкий скачок в росте | Проявляется повышенный аппетит либо снижение аппетита |

**Приложение 2**



**Приложение 3**

