

## Ох уж эти детки. Родителям о подростках



Нелегкая это задача – быть родителем подростка! Переходный возраст, когда жить чужим умом уже не хочется, а своим еще не получается, – это время испытаний как для взрослеющего ребенка, так и для его родителей. Испытание на прочность родственных чувств и семейных отношений.

Это также время формирования характера подростка, когда происходит низвержение одних авторитетов и установление новых, когда прививаются и закрепляются нравственные установки, отношение к самому себе и окружающим.

Как уберечь подрастающего ребенка от опасных увлечений и развить у него положительные качества характера? Как справиться с повышенной эмоциональностью взрослеющего человека? Какие этапы физического и психического роста

проходит ваш ребенок? Как находить с ним общий язык? Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете в нашем издании.

Уважаемые читатели!

Как правило, родителей подростков не надо убеждать в том, что их дети проходят довольно сложный жизненный этап. Но и те мамы и папы, которые только готовятся примерить на себя статус родителей подростков через год-другой, уже догадываются, что их детям, да и им самим будет в этот период не так-то легко. Это связано как с воспоминаниями о собственном переходном возрасте, так и с наблюдением за «непонятной» современной молодежью.

Действительно, глядя на шумную компанию ярко одетых подростков, которые говорят на «своем» языке и смеются над тем, что совсем не кажется нам смешным, поневоле начинаешь задумываться: как узнать, что за мысли спрятаны в этих головах, украшенных длинными челками и модными кепками? Смогу ли остаться другом своему подрастающему ребенку? И если что-то пойдет не так, то хватит ли у меня терпения спокойно реагировать на его колкие реплики и взгляды исподлобья? Ведь я сам (сама) в его возрасте был (была) не подарок, вечно конфликтуя с родителями и устраивая эмоциональную «бурю» из-за того, что теперь кажется пустяком. И что такое происходит с человеком в переходном возрасте?..

А происходит – ни много ни мало – полная перестройка организма: и физическая, и психологическая. С одной стороны, «берут свое» гормоны, с другой – полностью меняется мироощущение взрослеющего ребенка, возникает настоятельная необходимость найти свое «Я», вывести и обозначить его среди «Я» чужих. Очевидно, что это не легко. Совсем недавно подросток ощущал себя ребенком, который прекрасен – ведь дети не сомневаются в своей уникальности и видят отражение собственного совершенства в любящих глазах родителей. А сегодня он ощущает себя нескладным увальнем, над которым могут хихикать девчонки или подшучивать мальчишки, – оказывается, что симпатии окружающих еще надо заслужить, они не сопутствуют тебе с рождения, как родительская любовь. Буквально вчера за подростка все решали родители, а сегодня надо сформировать свое мнение на те или иные жизненные события, доказать и отстоять свои принципы. То есть детство уже закончилось, а формирование зрелой личности только начинается, и приходится идти по тонкой грани между тем и другим, не имея возможности вновь стать малышом и не находя в себе силы сразу же стать взрослым.

Как помочь своему ребенку взрослеть? Что могут сделать родители, чтобы их сын или дочь безболезненно миновали все этапы переходного возраста? Каковы подлинные мысли и чувства скрытных подростков и как вести себя с ними, чтобы сохранить доверие? Чем «грозит» первая влюбленность и нужна ли подростку сексуальная грамотность?

Насколько распространены алкоголизм и наркомания в среде современной молодежи и как уберечь от них ребенка? Вот о чем пойдет речь в данной брошюре.

## ЕЩЕ РЕБЕНОК ИЛИ УЖЕ ПОДРОСТОК?

Для начала нам стоит определиться с тем, кого мы будем называть подростком, какие возрастные границы имеются в виду.

Сразу оговоримся, что временные рамки или возрастные ориентиры для обозначения этого периода не всегда можно очертить с точностью до года. Наиболее часто употребляются следующие цифры: возраст от 11 до 17 лет. Именно его мы и будем называть переходным, а ребенка от 11 до 17 лет – подростком. Однако не стоит забывать, что каждый организм – индивидуален: кто-то вступает в период полового созревания раньше, кто-то позже. К тому же у каждого ребенка этот процесс протекает с личностными особенностями.

Кроме того, надо сказать, что в современной литературе – психологической, медицинской и популярной – даются разные определения понятию «переходный возраст». Это и пубертатный период, и период полового созревания, и отрочество, и подростковый возраст. Все эти определения – отражают ту или иную стадию взросления юного индивидуума. Чтобы не утяжелять процесс восприятия информации специальными терминами, мы остановимся на таких определениях:

( младший подростковый возраст (11-12 лет),

( средний подростковый возраст, или просто подростковый возраст (13-15 лет),

( пора юношества, или старший подростковый возраст (16-17 лет).

На характере протекания и длительности переходного возраста сказываются и половые различия. Так, для девочек он наступает на пару лет раньше и проходит не так остро, при этом длится меньшее количество времени. У мальчиков переходный возраст занимает большее количество лет и проходит гораздо острее, активнее.

## ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН

Чем отличаются маленькие дети от детей взрослеющих? Первые находятся на особых правах среди других членов семьи, закрепляющих за ними детские поведенческие реакции. Что это такое? Все очень просто: маленькие дети избавлены от необходимости принимать решения, над ними не довлеют обстоятельства, никто не станет требовать от малыша разумных действий, основанных на логике, они не отдают себе отчета в причинно-следственной связи своих действий, а также происходящих вокруг них событий, маленьким детям прощаются легкие капризы и шалости.

Иное дело подростки, которым приходится отвечать за свои действия, а это, оказывается, так трудно. Время, когда все было понятно и устойчиво – это я, это мои мама и папа, это мои игрушки, – уже ушло, и случилось это как-то внезапно. Изменилось все, но при этом обрисовать эти изменения в деталях не получается. Рядом те же любящие родители, но они, увы, не помогут решить множество по-настоящему важных для подростка вопросов,

связанных с его личной жизнью (отношения со сверстниками, учителями и т.д.). И любимые игрушки (пускай теперь это мобильные телефоны и компьютеры) больше не могут быть центром твоей маленькой вселенной – оказывается, вокруг большой мир, в котором то и дело что-то происходит. Но, конечно, основные трудности придется на поиски своего «Я». Кто я такой? Я смелый или застенчивый? Сильный или слабый? Крутой или ботаник? Умный или глупый? Кто ответит на эти вопросы? Учителя рассказывают об иксах и игреках, хлоропластах и химических элементах, орфографических правилах и законах, по которым образуются космические тела, но ответа на то, что действительно важно, в школе не получишь. С этими вопросами можно обратиться к родителям, главное, чтобы они не отделались шуткой, поняли всю актуальность спрашиваемого, отнеслись к взрослеющему сыну или дочери как к равному – то есть взрослому человеку, проходящему нелегкий этап изменений.

### Ритуальное взросление

Если обратиться к опыту, накопленному человечеством за все время его существования, то можно увидеть, что переходный возраст как грань, за которой заканчивается детство и начинается взрослая жизнь, отмечен всеми народами и цивилизациями, на какой бы ступени развития они ни стояли.

Так, в племенах, которые находятся на первобытной стадии развития, взрослеющих юношей и девушек подвергают целому ряду ритуальных действий. Известно, что у североамериканских индейцев мальчики-подростки проходили посвящение в охотники, или воины, которое сопровождалось выполнением самых разных (зачастую довольно сложных) заданий и умышленным нанесением серьезных ран и т.д.

Аборигены Австралии и поныне устраивают для своих подростков состязания и посвящения во взрослую жизнь, посмотреть на которые сходится все племя. Взрослеющие дети должны показать, что знакомы с преданиями своего племени, пролезть через шкуру убитого животного (что символизирует новое рождение), продемонстрировать свои трудовые навыки и т.д.

По свидетельствам археологов и этнографов, среди славянских народов бытовал обычай отдавать своих взрослеющих сыновей в специальные мужские дома, находившиеся далеко от деревни, в чаще леса. Там они жили порой до 5-7 лет, набираясь опыта под началом старшего.

### ЭТАПЫ РОСТА

Подростковый возраст – это время активного роста и развития половых признаков. Он характеризуется ростом количества выработки целого ряда гормонов. Также окончательное развитие в этот период получают все внутренние органы и системы. Остановимся на этом вопросе подробнее.

#### Взрослеющие мальчики

У мальчиков начало и скорость полового созревания колеблются в довольно широких пределах. Но чаще начало приходится на 12-14 лет.

( в 10-11 лет отмечается увеличение размера яичек и полового члена;

( в 11-12 лет становится заметна пигментация мошонки и начало оволосения лобка;

( в 12-13 лет рост волос на лобке увеличивается, происходит дальнейшее увеличение полового члена и яичек;

( в 13-14 лет начинается мутация голоса, появляются волосы в подмышечной области, на верхней губе, происходит развитие мускулатуры;

( в 15-17 лет формирование скелета и мускулатуры постепенно подходит к заданному природой уровню.

В целом можно сказать, что вчерашний мальчик возмужал и окреп. У него проявляется растущий интерес к противоположному полу, к нюансам в общении, проявляется сексуальная активность. Становятся актуальными вопросы внешности – мальчики могут проводить много времени у зеркала.

На поведенческом уровне: футбол становится менее интересен, чем свидания, «чисто мужские компании» охотно принимают в свою среду девочек, наступает время флирта и влюбленностей.

Взрослеющие девочки

Как правило, девочки начинают ощущать наступление периода полового созревания раньше мальчиков.

( в 8-10 лет уже заметны округление бедер и ягодиц, расширение таза;

( в 9-10 лет околососковый кружок начинает выступать над кожей груди;

( в 10-11 лет появляются первые волосы на лобке и в подмышечных впадинах, отмечается дальнейшее развитие молочных желез;

( в 11-12 лет может наступить первая менструация;

( в 15-16 лет менструации становятся регулярными, наблюдается дальнейшее оволосение лобка и подмышечных впадин. Одновременно с половым созреванием происходит усиленный рост организма. Пик скорости роста в среднем выпадает на 12 лет и может достигать 9 см в год;

( в 16-18 лет наступает постепенная остановка роста.

Вчерашняя девочка становится все более женственной – плавные движения, мягкая улыбка, изящные жесты. Ее чрезвычайно занимают вопросы внешности: красива ли она? Шатенка или все-таки блондинка? Украшает или, напротив, уродует ее эта родинка над губой?

Так же, как и у мальчиков, у девочек начинает проявляться интерес к противоположному полу. Девичникам предпочитают компании, в которых есть мальчики. Назначаются свидания, начинаются флирт и влюбленности.

## ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКА

Состояние внутренних органов и систем подростка во многом имеет свои особенности, отличаясь как от физиологических особенностей ребенка, так и от физиологических особенностей взрослого человека. Это нужно учитывать.

Костно-мышечная система

В переходном возрасте в основном завершается формирование костной ткани. Для того чтобы этот процесс проходил без патологий, подросток должен получать с пищей более значительное, чем взрослый и ребенок, количество кальция – это важно для пропорционального увеличения массы и плотности кости.

Мышечная ткань в период полового созревания также претерпевает изменения, в основном за счет интенсивного роста. У девушек показатели мышечной силы достигают уровня взрослых женщин к 14-15 годам. У парней мышечная сила значительно увеличивается в возрасте 14 лет, но достигает взрослого уровня позже, чем это

происходит у девушек.

На заметку родителям: в подростковом возрасте недостаток кальция и витамина D может отражаться на силовых возможностях мышц.

Кстати, знаете почему подростки порой выглядят угловатыми, неловкими, даже неповоротливыми? На фоне быстрого роста костно-мышечной ткани может отставать развитие координации движений. Со временем это проходит.

#### Нервная система

У части подростков возбуждение нервных процессов преобладает над торможением. Именно поэтому реакция на устную информацию бывает замедленной или неадекватной. У многих взрослеющих детей также бывают проблемы с запоминанием информации. Особенности нервной системы зачастую являются причиной того, что ребенок страдает повышенной возбудимостью, выдает бурные эмоции на минимальные стрессовые ситуации, хуже учится. Настаивать на отличных оценках, ругая подростка за плохую успеваемость, не стоит – это ни к чему хорошему не приведет. Лучше помочь сыну или дочери справиться с домашними заданиями, посоветовав удобный режим труда и отдыха, подсказав, как оптимизировать учебный процесс.

#### Иммунная система

Иммунная система, обеспечивающая устойчивость организма к внешним воздействиям, по представлениям современных медиков, имеет пять критических периодов развития. Пятый период приходится на подростковый возраст и отмечается у девочек в 12-13 лет и у мальчиков в 14-15 лет. Гормональная перестройка, а также факторы внешней среды могут приводить к снижению адаптационных возможностей иммунной системы у подростков, что является причиной возникновения многих (в том числе и хронических) заболеваний. На практике это означает, что родители вновь сталкиваются с заболеваниями, которые, как им казалось, дети «оставили» в детсадовском возрасте, а также с помощью врачей диагностируют у ребят новые болезни.

#### Сердечно-сосудистая система

Деятельность сердца и сосудов в подростковом периоде также имеет свои особенности, в значительной мере связанные с изменением гормонального статуса и нервной системы. В период полового созревания происходит интенсивный рост сердца в длину, ширину, увеличивается объем его полостей. Меняются уровни артериального и венозного давления, ритм сердечных сокращений. Благодаря этому подростки часто испытывают неприятные ощущения в области сердца (боли, чувство давления, учащенное сердцебиение), они страдают повышенной утомляемостью, склонностью к обморочным состояниям.

#### Органы дыхания

Еще одна причина подростковых обмороков кроется в особенностях органов дыхания взрослеющих мальчиков и девочек. В переходном возрасте происходит интенсивное развитие грудной клетки, дыхательных мышц, рост легких. Перестройка органов дыхания призвана лучше обеспечивать растущий организм кислородом. Недостаток последнего очень чувствителен для подростков, которые испытывают трудности с дыханием в плохо проветриваемых помещениях и при интенсивных занятиях спортом. При этом юные девушки хуже, чем юноши, адаптируются к недостатку кислорода.

#### Органы пищеварения

В подростковом возрасте завершается развитие пищеварительной системы. К 10-11 годам – желудок, к 11-13 годам – слюнные железы и пищевод становятся такими же, как у

взрослого человека. Чуть позже завершается формирование желчевыделительной системы.

Есть у органов пищеварения подростков свои особенности. В первую очередь это их ранимость и нестабильность. При эмоциональном или физическом напряжении, при пренебрежении режимом питания нередко возникают и прогрессируют гастроэнтерологические заболевания.

Чем болеем?

Согласно статистике, в заболеваемости подростков первое место принадлежит болезням органов дыхания, доля которых составляет 46,9%; на втором месте находятся травмы и отравления (12,2%); болезни нервной системы и органов чувств (8,4%) занимают третье место, далее следуют болезни кожи и подкожной клетчатки (6,5%), инфекционные и паразитарные болезни (5,34%), болезни костно-мышечной системы (4,0%).

## НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Обращая внимание на этапы физического развития взрослеющих детей, довольно часто упускается из вида тот факт, что и нервно-психическая система у подростков несовершенна и проходит свои этапы становления. При этом развитие психических функций осуществляется последовательно, усложняясь от уровня к уровню.

Так, для маленьких детей характерно образное мышление, а в подростковом возрасте на смену образному мышлению приходит мышление абстрактное. Постепенно мыслительные процессы становятся все более самостоятельными, активными и творческими. Обратите внимание на слово «постепенно» – оно является ключевым.

Подростки могут проявлять настойчивость и целеустремленность в какой-то период, затем словно бы возвращаться назад в детство и не обнаруживать этих качеств. То есть для них характерно попеременное проявление полярных свойств психики:

целеустремленность и настойчивость могут сочетаться с импульсивностью и неустойчивостью, повышенная самоуверенность и безапелляционность в суждениях – сменяются неуверенностью в себе, а возвышенность чувств может уживаться с циничностью и враждебностью. Родителям нужно это учитывать и не требовать от взрослеющего ребенка последовательности. Становление характера делает психику уязвимой и сверхчувствительной, а переход от опекаемого детства к самостоятельности обнажает слабые стороны личности. Самое плохое, что могут сделать в этой ситуации мамы и папы, – это укорять подростка в том, что он «слаб, несамостоятелен, глуп». Дети – даже взрослеющие – очень внушаемы. Напротив, стоит объяснить ребенку, что проявление тех или иных слабостей или принятие не самых умных решений – это естественное положение вещей. Все ошибаются (в том числе и взрослые люди), а для подростка, не имеющего жизненного опыта, ошибки – это более чем естественно.

Основные этапы

психического развития:

( Младший подростковый возраст характеризуется повышенной возбудимостью и сложными эмоциональными переживаниями (появление страхов, мнительность и т.д.).

( Среднему подростковому возрасту присуща непредсказуемость, неадекватное поведение.

( Старший подростковый возраст характеризуется более устойчивыми эмоциональными

реакциями.

### Новые роли

Подросток все чаще начинает осознавать себя не ребенком, а в большей степени взрослым. Он примеряет на себя различные жизненные ситуации и в своем воображении играет в них «взрослые роли». Но сыграть их в жизни ему удастся не всегда – чрезмерно бдительные и опекающие его родители этого не допускают. Отсюда конфликты, проходящие под лозунгами: «меня не понимают!», «мне не дают жить!».

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Мы поговорили о физиологическом и психическом развитии детей переходного возраста. Надеемся, что теперь родители будут понимать потребности своих взрослеющих детей гораздо лучше. Но остается открытым главный вопрос: как справиться со всеми этими особенностями подростков? Сгиснув зубы, терпеть вспышки гнева и бурные проявления эмоций?! Молча наблюдать, как твой ребенок отдаляется от тебя, стараясь самоутвердиться в компании подзадоривающих его сверстников – мол, смотрите, друзья, я уже не маменькин сынок?! Махнуть рукой на успеваемость сына или дочери – пусть делает, что хочет?!

Конечно же, нет! Психологи сформулировали ряд рекомендаций, которые позволят не только сохранить прежние доверительные отношения с взрослеющим ребенком, но и стать ему лучшим другом, преодолев возможное недоверие и даже враждебность.

### Смещение акцентов

Мнение родителей не обсуждается – оно выполняется! Когда ребенок был маленьким, он не имел ничего против этой аксиомы. Но теперь все по-другому. Стремящийся к самостоятельности подросток едва ли станет безоговорочно следовать вашим указаниям. Смените тон с приказного на дружеский. Не раздавайте приказов – вместо этого попробуйте давать аргументированные советы. Многие родители допускают одну и ту же ошибку: они настаивают на своем, утверждая, что у них больше опыта, а потому им видней. Опыта у родителей, что и говорить, много. Но не стоит пользоваться им как оружием. В воспитательном процессе противопоставление сил и позиций, конфронтация и давление не принесут ничего хорошего. Так что сделайте опыт союзником – вашим и вашего ребенка – в решении сложных жизненных вопросов.

### Понять и принять

Конечно, самое главное во взаимоотношениях с ребенком – это взаимопонимание. Установить его легче с ребятами младшего подросткового возраста. Однако дети среднего и старшего подросткового возраста также пойдут с вами на контакт, если вы проявите инициативу и настойчивость.

Ну а для взаимопонимания необходимо проводить вместе свободное время, много разговаривать, обсуждать проблемы и успехи, делиться чувствами. Ваши сын или дочь не собираются впускать вас в свой внутренний мир? Начните с себя: впустите их в свой. Расскажите о том, что происходит у вас на работе, поделитесь мнением по поводу своих друзей, коллег, знакомых, пригласите ребенка разделить ваши интересы (вместе сходите в кино, например). Сколько времени в неделю вы проводите со своими детьми? По данным социологических опросов, большинство родителей в среднем посвящают детям не более 1,5 часа в неделю! И как сюда втиснуть разговоры по душам, походы в театр и на

природу, чтение книг и другие общие дела? Конечно, это не вина, а беда большинства родителей, которые вынуждены проводить на работе весь день, чтобы пополнить бюджет семьи. Но дети не должны быть предоставлены самим себе.

#### Долой маски

Очень важно быть искренним в проявлении интереса к внутреннему миру и к делам подростка. Дети остро реагируют на фальшь. Родители могут навсегда потерять доверие подростка, если будут только притворяться заинтересованными его делами, а на практике постараются использовать его откровения в своих целях (например, чтобы как-то отреагировать на неприятную им ситуацию, что-то запретить и т.д.) Научитесь принимать и даже любить мир, в котором живет ваш подросток, поставьте себя на его место, и вы сможете добиться его доверия. Стоит сказать, что подростки часто меняют и свои интересы, и свои взгляды. Под это придется подстраиваться, культивируя в себе гибкую позицию и уважая любые проявления личности взрослеющего человека.

#### Признать ошибки

Если вы уже наделали ошибок в воспитании подростка, то не бойтесь их признать. Сначала перед самим собой, а потом и перед ребенком. Авторитет вы от этого не потеряете – напротив, он возрастет: ведь проговорить свои ошибки способны только сильные люди. Объясните, почему вы поступали так, а не иначе, приведите аргументированные доводы. Расскажите о том, какова ваша нынешняя позиция в отношении сына или дочери. Спросите, согласен ли он с ней. Почему да или почему нет? Внимательно выслушайте ответ. Не исключено, что и ребенок признается вам в том, что не всегда был прав (можно аккуратно подвести его к этой мысли), и дело закончится взаимным прощением и примирением.

#### Компромисс

Иногда взаимные обиды не так легко преодолеть. Но если подросток демонстративно не ищет взаимопонимания с родителями, не стоит думать, что он в нем не нуждается. Дети тяжело переживают одиночество во время переходного возраста. Сделайте первый шаг. Пойти на компромисс взрослому человеку гораздо легче, чем ребенку.

Маленькие детки – маленькие бедки, большие детки – большие бедки. Эта пословица известна практически всем родителям. У нее есть не менее популярный второй вариант: маленькие дети спать не дают, а большие – жить.

Оказывается, подобные пословицы существуют и у других народов. Вот вам английский вариант: Little children, headache; big children, heartache. (перевод: маленькие дети – головная боль, большие дети – боль сердечная). При этом точно такая же пословица есть и в итальянском фольклоре.

## ПОДРОСТКИ: ВОСПИТЫВАТЬ ИЛИ НЕ ВОСПИТЫВАТЬ?

Принято считать, что подростки плохо или вовсе не поддаются воспитанию, что педагогические приемы можно применять только к детям младшего возраста – многие даже ссылаются на старую русскую пословицу: учи дитя, пока оно поперек лавки лежит. На самом деле все не совсем так. Конечно, подростки не примут приказного тона и станут раздражаться на нравоучения, но ведь воспитывать можно и нужно не только подобными способами. Есть еще советы старшего товарища (которым в идеале должен стать для

взрослеющего ребенка родитель), а также личный пример. Мы перечислим основные вопросы, с которыми сталкиваются родители при воспитании детей переходного возраста.

1. Нужна ли в общении с подростком строгость? Или же можно «отпустить вожжи» – пусть взрослеющее чадо делает то, что считает нужным?

Ответ однозначен: строгость и ограничения нужны. Подростки уверены, что они уже «вполне взрослые», отчасти это так и есть: у них «взрослые» желания и больше по сравнению с маленькими детьми возможностей для их воплощения. Но именно с этими новыми возможностями и желаниями они могут причинить себе значительный вред, если родители не введут сдерживающие факторы. Кроме того, для успешного развития ребенка полезно изредка отказывать ему в чем-то, ограничивать его желания (разумеется, по объективным обстоятельствам, а не в качестве опыта), тем самым подготавливая к преодолению подобных ситуаций в будущем. Именно умение справляться с неприятностями помогает подростку сформироваться как личности.

2. Как быть с вожденной для подростка свободой? В какой мере ее предоставлять?

В той мере, в которой ребенок обладает чувством ответственности. Дайте понять подростку, что свобода без ответственности в чем-то бессмысленна, а в чем-то опасна. Определите рамки свободы и ответственности, объясните, что они будут расширяться пропорционально друг другу.

3. Как преодолеть подростковую склонность из всего делать трагедию? Как помочь взрослеющему ребенку смотреть на вещи более оптимистично?

Общеизвестно, что переходный возраст сопровождается ощущением отчаяния, трагизма. Постарайтесь развить у вашего сына или дочери чувство юмора, легкую иронию, оптимизм. При обсуждении конкретной ситуации постарайтесь удачно пошутить – рассмешите подростка, покажите ему забавную сторону того или иного события. Самому ему это сделать нелегко. Покажите, как следует обращать себе на пользу, казалось бы, отрицательные моменты в жизни: то, что произошло – нехорошо, но в этом можно найти такие-то плюсы. У подростка зачастую нет опыта, чтобы так отреагировать на ситуацию.

4. Допускать ли взрослеющего ребенка к обсуждению семейных дел, а главное – к преодолению семейных проблем? Или же правильной будет тактика оберегания его от негативных эмоций?

Излишне оберегать ребят переходного возраста от семейных проблем, как психологических (болезнь или смерть кого-то из родственников), так и материальных (финансовый кризис), не стоит. Переживания делают душу более чуткой, а трудности учат силе и противостоянию. Отгораживая ребенка от реального мира, пусть даже с самыми благими намерениями, родители лишают его возможности приобрести жизненный опыт, найти свой путь. Кроме того, любому человеку – юному и не очень юному – нужны положительные и отрицательные эмоции. Так мы устроены. На фоне неприятностей ярче радости, но на фоне радостей беды бледнеют.

Как и почему?

Помните, как вы в шутку называли своего 5-летнего сына или дочку «почемучкой» за поток вопросов, который она на вас выливала? «Почему солнце желтое? Почему птицы летают, а я нет? Почему у собачки есть хвост?» Оказывается, понятие «почемучка» вполне применимо и к подросткам. В переходном возрасте у подростка в голове буквально «каша» из одолевающих его вопросов о смысле жизни, основе чувств, отношении людей друг к другу и т.д. И он готов задавать их отцу и матери (было бы между ним и его

родителями доверие), потому что вопросы эти нуждаются в ответах.

Основное противоречие во взаимоотношении подростка и взрослого, по мнению В. Сухомлинского, таково: «Не опекайте меня, не ходите за мной, не связывайте каждый мой шаг, не свивайте меня пеленками пристрастия и недоверия, не напоминайте и словом о моей колыбели. Я самостоятельный человек. Я не хочу, чтобы меня вели за руку. Передо мной высокая гора. Это цель моей жизни. Я вижу ее, думаю о ней, хочу достичь ее, но взойти на эту вершину хочу самостоятельно. Я уже поднимаюсь, делаю первые шаги. И чем выше ступает моя нога, тем более широкий горизонт открывается мне, тем больше я вижу людей, тем больше познаю их, тем больше людей видят меня. От величин и безграничности того, что мне открывается, делается страшно. Мне необходима поддержка старшего друга. Я достигну своей вершины, если буду опираться на плечо сильного и мудрого человека. Но мне стыдно и боязно сказать об этом. Мне хочется, чтобы все считали, что я самостоятельно, своими силами доберусь до вершины».

## ДЕТИ И ДЕНЬГИ

В наше время звонкое слово «деньги» стало едва ли не самым распространенным в обиходе. О деньгах спорят, на их отсутствие жалуются, ими хвастаются, а порой – измеряют деньгами успех, талант и статус человека. Разумеется, подростки не могут остаться в стороне от денежных вопросов. В обществе уже сформировалась уверенность в том, что детей надо учить правильно относиться к деньгам. Но как подступиться к этой многоаспектной проблеме? Попробуем разобраться.

Как реагировать на просьбы

о покупке дорогостоящих вещей?

Ребята переходного возраста часто ставят родителей в сложное положение своими многочисленными просьбами, несопоставимыми с бюджетом семьи, а также бурной реакцией на отказы.

Не спешите обвинять взрослеющего сына или дочь в эгоизме, если он или она, не считаясь с вашими финансовыми трудностями, настойчиво просит купить ему или ей ролики (новый велосипед, дорогую шубку). Подростку очень важно соответствовать той компании, в которую он вхож. Если у всех его друзей есть мобильный телефон определенной марки, то и ему непременно понадобится такой же. Для чего? Чтобы поддерживать чувство общности со сверстниками, обладать теми же атрибутами, что и они.

Как правило, родителям, что называется, «не жалко» радовать взрослеющего ребенка новыми и красивыми вещами – были бы деньги. Но в том-то и проблема, что они бывают не всегда и не на все. Что делать в этом случае? Как объяснить колючему, словно ежик, подростку, что ему придется поступиться своими личными желаниями в угоду потребностям семьи?

1. Обязательно привлекайте ребенка к обсуждению семейного бюджета. Вместе с ним подсчитайте общий семейный доход, а затем вычтите суммы, необходимые на оплату коммунальных услуг, питание, деньги на транспортные и медицинские услуги. Как правило, неопытных в вопросах ежемесячных расходов подростков довольно сильно впечатляет «прожиточный минимум» – привыкшие оперировать скромными суммами карманных денег, они и не подозревают, как много наличности уходит на те или иные нужды.

2. Вместе с подростком стоит попытаться отыскать статью расходов, которую можно сократить, откладывая сэкономленные деньги на покупку желаемых им джинсов, дисков и т.д. Предложите ему или ей меньше говорить по сотовому или ограничить траты на чипсы, колу, жвачку. Подсчитайте сумму, которая в этом случае может быть отложена. Пообещайте «округлить» ее в случае, если подросток и в самом деле будет придерживаться ограничений в бесполезных тратах.

Должны ли подростки работать?

Каждая семья отвечает на этот вопрос исходя из собственных убеждений. Однако общепринятая точка зрения такова: дети с 14 лет уже могут заниматься посильным трудом, но не больше 6-8 часов в неделю. При этом давайте сразу условимся, что речь идет о работе вне дома, а не о выполнении домашних обязанностей. То есть вынос мусора и уборка собственной комнаты – не считаются.

Взрослеющие дети могут подрабатывать во время каникул или после школы, выгуливая собак, разнося почту, забирая из школы знакомого первоклассника или же приводя из детсада соседских детей, неплохо отыскать для подростка работу репетитора, то есть помощника в подготовке домашних заданий ученикам младших классов.

Распоряжаться заработанными деньгами подросток может самостоятельно, но при этом родители должны установить список запрещенных покупок (алкоголь, табак и т.д.).

Скорее всего, получив определенную сумму денег, ребенок будет советоваться с вами, что ему купить. Будьте осторожны – не позволяйте себе заменить его желания своими (купить юбку или брюки вместо игровой приставки, книгу вместо похода в зоопарк). Дети легко поддаются внушению. Если такое отношение к покупкам у подростка закрепится, то любой продавец сможет убедить его в необходимости сделать у него ненужную в сущности покупку.

И уж, конечно, подростков не стоит укорять, а тем более ругать за впустую потраченные деньги. Они ведь еще только учатся распоряжаться финансами. И гораздо лучше делать «денежные ошибки» в 12 лет, чем в 20-30.

Стоит ли вознаграждать ребенка за работу по дому?

Эту ошибку допускают многие родители – обещают ребенку определенную сумму денег, если он пропылесосит квартиру, будет ежедневно мыть посуду или выгуливать собаку. Но из этого редко получается что-то хорошее. Подросток привыкает, что за каждый «чих» ему платят, и ничего не делает даром в первую очередь для своих родных (чужих ведь не так легко «раскрутить» на деньги). Или же, потрудившись на ниве домашнего хозяйства месяц-другой и скопив определенную сумму денег, которой хватает на удовлетворение самых заветных (или самых срочных) желаний, ребенок бросает все домашние дела.

Поэтому касательно дел по хозяйству стоит придерживаться следующей политики: свой объем домашней работы есть у каждого члена семьи, его надо выполнять – хочется или нет.

Можно ли вводить денежные поощрения за хорошую учебу?

Это еще одно новшество, которое получает все более широкое распространение в современном обществе: родители определяют денежное вознаграждение за хорошую учебу. Варианты могут быть такими: плата определенной суммы за каждую хорошую оценку, плата за каждую «10» и «9» и денежный штраф за плохие отметки, еженедельные выплаты при условии, что в течение недели не было получено плохих отметок, и т.д.

Хорошо это или плохо: вводить товарно-денежные отношения в область учебы? Еще несколько лет назад педагоги призывали родителей не идти на это. Они рекомендовали объяснять ребенку, что ценность учебы состоит в приобретенных знаниях. Именно они помогут в дальнейшем «сэкономить» на платном обучении в университете или приобрести хорошую специальность.

Сейчас же специалисты допускают поощрение подростков, но призывают делать это правильно. Как? Вот их советы:

1. Заранее и четко обговорите, сколько денег и за что вы готовы дать ребенку, чтобы он впоследствии не чувствовал себя обманутым.
2. Каждое денежное вознаграждение сопровождайте похвалой: «Молодец! Учись так хорошо и дальше!» То есть подчеркивайте, что в первую очередь вы рады и что вы одобряете хорошую учебу, а деньги здесь вторичны.
3. Не платите подростку за то, чтобы он чего-то не делал. Например, не дрался с одноклассниками или не дерзил учителям. Иначе в свое время вам придется приплачивать сыну или дочери за то, чтобы они не курили и т.д.

Какая сумма должна выделяться подростку на карманные расходы?

Специалисты советуют наделять подростка суммой, соизмеримой с теми, что находятся в карманах у его друзей. Плохо, если ребенок играет роль «нищего» или «попрошайки» при своих приятелях – в этом случае уважения среди друзей ему не приобрести. Но обратная ситуация, когда у ребенка гораздо больше денег, чем у его друзей, ситуацию не улучшит. Здесь ваш сын или дочь превратятся в «дойную корову» для недобросовестных ребят. Некоторые родители склонны вообще не выделять ребенку карманных денег – мол, все необходимое ему купят родители, и у ребенка не будет соблазна приобрести что-то запретное, использовать выделенные деньги на порнопродукцию, фаст-фуд и т.д. Такая позиция не верна. Помните старую поговорку: невозможно научиться плавать, не ступив в воду. Так и с деньгами – ребенок не может научиться обращаться с ними, если денег у него нет. Подросток должен планировать траты, накапливать нужную сумму, разумно расходовать – это что-то вроде «курсов взрослой жизни». Если у вас есть все основания подозревать, что выделенная ребенку сумма расходуется на вредные вещи, то сделайте ее минимальной и выдавайте ежедневно.

Что ответить подростку на вопросы о материальном положении семьи?

Дети младшего подросткового возраста могут озадачить родителей вопросом: «А мы бедные или богатые?». Ребята постарше могут в сердцах воскликнуть: «И почему вы не такие богатые, как родители... (Маши, Саши, Даши)? У них есть все, что им нужно, а я любую мелочь должен у вас выпрашивать?»

Итак, почему одни люди богатые, а другие нет? Донесите до ребенка свою точку зрения по этому вопросу. Объясните, что наличие или отсутствие большой суммы денег зависит от множества факторов:

От таланта и способностей.

От поставленной цели.

От выбора определенного образа жизни.

От упорства и работоспособности.

От государства, в котором живет человек.

От удачи.

От умения чувствовать себя богатым, сколько бы денег в данный момент ни лежало в кошельке.

Подросток не должен участвовать в обсуждении семейного бюджета, если родители поднимают болезненные вопросы вроде: продавать ли нам машину, чтобы найти деньги на лечение отца? Можем ли мы позволить себе рождение второго малыша? Не продать ли нам, как бы ни было жалко, дачу, чтобы купить квартиру побольше, где у каждого в конце концов будет своя комната? Родители и подростки должны обговаривать более простые вопросы – не стоит нагружать неокрепшую психику детей мучительными размышлениями о сложностях жизни. Обсуждайте генеральную линию семейных трат самостоятельно, а подростка зовите на финальную часть беседы, спрашивая: «Как бы тебе понравилась идея переезда в новую квартиру? В каком бы районе ты хотел жить?» или же «Мы рассматриваем два равноценных варианта каникул: неделя на байдарках или неделя в горах. Чего бы тебе больше хотелось?».

Плата за великодушие

«Папа, дай мне еще денег. Я отдал свои карманные деньги нищему. Мне стало его так жалко...»

«Мама, мне нужны еще деньги, потому что я поделился с Васей – ему родители на карманные расходы не выделяют!»

Как бы вам ни хотелось поддержать добрые порывы в душе своего ребенка, важнее позволить ему испытать уроки жизни: даже делясь с ближним, ты должен соизмерять свои поступки с возможностями. Если ты решил отдать последнюю рубашку другу, тебе придется испытать дискомфорт, который является прямым следствием твоего выбора. Нельзя быть добрым или великодушным за чужой счет.

## ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ

Классическая литература утвердила нас во мнении, что первая любовь – чувство незабываемое, а также определила время ее прихода – в 16 лет. На самом деле подростковые увлечения и влюбленности начинаются гораздо раньше (примерно с 12 лет) и, как правило, протекают с таким накалом страстей и эмоций, что не обратить на них внимания невозможно. Влюбленный подросток забрасывает объект своих чувств sms-сообщениями, плохо ест и спит, сильно переживает, если его отвергают. Пребывающим в неведении родителям остается только удивляться счетам за телефон, плохой успеваемости и сниженному жизненному тону. «Ты случайно не заболел? Как себя чувствуешь?» – спрашивают они.

Порой и не помышлявшим о любви детям не хочется отставать от одноклассников, и они выдумывают романтические чувства к тому или иному однокласснику и так входят в роль, что начинают испытывать все положенные при увлечении эмоции на самом деле. По меткому замечанию одного из детских психологов, школьные влюбленности, как эпидемия, – приходят, быстро распространяются, охватывая подавляющее большинство детей, а потом медленно отступают, чтобы в один прекрасный момент прийти вновь. И положа руку на сердце, школьные ли влюбленности остаются в нашей памяти под

названием «первая любовь»? Или под этим волнующим словосочетанием мы подразумеваем гораздо более самостоятельные, индивидуальные чувства, возникающие несколько позднее: в 18-19 лет?

Но как бы там ни было, а относиться к подростковой влюбленности с пренебрежением («это несерьезно – одна глупость, детская блажь») все же не стоит. Такими словами можно оттолкнуть от себя ребенка, а то и довести его до нервного срыва. Подростки очень ранимы, мнительны и склонны к депрессии. Ну а любовные отношения не всегда окрашены только в радужные краски. Кто из взрослых не знает, что любовь – это и муки неразделенного чувства, и ревность, и ощущение скоротечности происходящего... Подростку, которому не с чем сравнивать свои чувства (то есть, у него нет любовного опыта), такая форма любви может казаться единственно возможной и переживаться очень тяжело.

Как же реагировать на любовь ребят переходного возраста? В этом мы сейчас попробуем разобраться.

Младший и средний подростковый возраст

В этом возрасте подростки могут влюбиться и завести роман, чтобы самоутвердиться перед друзьями («хочу быть как все», «моя подружка – самая красивая в классе», «со мной встречается самый классный парень школы»). Им важно, чтобы им завидовали и ими восхищались. На этом фоне нравоучения родителей: «Тебе надо не о любви, а об учебе думать!» или «Забудь ты все эти глупости!» кажутся им раздражающими, утверждают подростка в мысли, что родители его не понимают.

Как вести себя родителям?

Прежде всего примите тот факт, что ваш сын или ваша дочь влюбились. От комментариев и претензий лучше воздержаться. И уж тем более молчите, если не разделяете вкусов ребенка. Попробуйте вывести подростка на откровенный разговор, чтобы понять, что его привлекает в избраннике. Только не забывайте, что разговор и нравоучения – это совершенно разные вещи. Постоянно рассказывайте ребенку, какой он красивый, умный, остроумный, сильный, и т.д. Самое главное, хвалить от души. Ребята переходного возраста хотят быть уверенными в себе, тогда они не станут самоутверждаться за счет окружающих, связывая себя с первым попавшимся «объектом» противоположного пола.

Пора юности (старший подростковый возраст)

В этом возрасте у подростка уже сформировались представления об идеальном избраннике. И если таковой встречается, то все остальное становится неважным. Девочки начинают мечтать о замужестве и готовы пожертвовать всем ради любимого. Мальчики готовы защищать любимую от всего света.

В этой ситуации психологи советуют объяснять ребятам, что первая любовь – это еще не обязательно любовь на всю жизнь. Поэтому не стоит жертвовать ради нее учебой, образованием, будущим. К сожалению, подобные слова родителей не всегда находят отклик в сердцах старшеклассников. Они-то уверены, что их любовь – уникальна и бессмертна и «не сорокалетним рассуждать об этом».

Что делать? Смените тактику. Согласитесь, что ваш сын или дочь встретил настоящую любовь, но возникает вопрос об обеспечении его (ее) будущей семьи материальными

благами. Чтобы хорошо зарабатывать, надо получить хорошее образование – это факт. Девушке можно рассказать о том, что она должна оставаться для своего любимого интересным человеком, а в современном мире интересны прежде всего состоявшиеся личности.

Если ваши сын или дочь категорически не соглашаются слушаться ваших советов, не давите – пусть поступают по-своему. Ошибаясь, человек приобретает жизненный опыт. А вот чего категорически не рекомендуется делать, так это пытаться поссорить юных влюбленных. Иначе потом, при любом исходе, вы будете виноваты в «неудавшейся жизни» своего ребенка.

Общие рекомендации родителям ребят переходного возраста

1. Как бы ни были, по вашему мнению, нежелательны те отношения, которые есть у вашего ребенка (не имеет значения – в данное время или с этим конкретным мальчиком/девочкой), не стоит их запрещать. В большинстве случаев это приводит к обратному результату – ведь то, что запрещается, автоматически начинает увлекать еще больше.
2. Предмет любви вашего сына или дочери слишком далек от идеала по своим нравственным качествам? Что поделаешь, любовь – слепа. Но и в этом случае родителям не надо быть слишком критичными – это вызовет протест и желание защитить и только усилит чувства. Говорите об избраннике вашего ребенка только хорошее – это усилит доверие к вам.
3. Относитесь к происходящему спокойно, не делайте влюбленность подростка темой № 1 в вашем повседневном общении. Конечно, интерес к происходящему в семье у вашего ребенка несколько снизился, но это не значит, что вы должны отказываться от привычных дел и развлечений. И вообще не стоит формировать сверхценное представление о любви. Это – важная часть жизни. Но только часть, а не вся жизнь.
4. Теплая семейная атмосфера важна всегда, сколько бы лет ни было ребенку. Но сейчас, когда отношения с родителями естественным образом теряют былую ценность, добрые отношения внутри семьи важны как никогда.
5. Постарайтесь создать условия для того, чтобы чаще общаться всем вместе – вам и вашим юным влюбленным. Для этого тоже по большей части не нужно делать ничего особенного: легкая, ненавязчивая обстановка и доброе отношение. Конечно, это не даст вам возможности управлять ситуацией (более того, если вы будете осуществлять сближение именно с этой целью, то вообще ничего не получится), но позволит в ненавязчивой форме вносить некоторые коррективы и быть значительно в большей степени в курсе происходящего.
6. Человек, пребывающий в состоянии влюбленности, оказывается крайне невосприимчив к поучениям. Но время от времени своими комментариями или рассказами из жизни вы можете просвещать ребенка в разных жизненных вопросах. Например, сказать сыну или дочери, что такие личностные качества, как жадность, грубость, склонность к транжирству, сохраняются на долгие годы и редко искореняются полностью.
7. Конечно, не стоит настраивать подростка на неудачу в любви. Но быть готовым к неудачам, наверное, все же стоит. Мы ведь не можем влиять на желания людей, на ход событий жизни. Зато, что бы ни произошло, мы сможем с этим справиться. Необходимо донести эту уверенность до ребенка. Он должен знать, что справится со всем и что, несмотря на возможные неприятности, все в его жизни будет хорошо.

## Подростки

и вопросы сексуальной грамотности

Специалисты советуют начинать разговаривать на тему половых отношений с детьми 5-6 лет, отвечая на вопросы ребенка и постепенно усложняя и детализируя свои ответы. А младший подростковый возраст – это уже время говорить о культуре сексуальных отношений, о способе предохранения от нежелательной беременности, о венерических заболеваниях и СПИДе. Будьте готовы к тому, что ребенок не поймет необходимости данного разговора. Ранняя подростковая влюбленность – это романтическое чувство, мечты в котором не идут дальше первого свидания и – о, чудо! – первого поцелуя. То есть отношения в подавляющем большинстве случаев остаются платоническими. Однако так бывает не всегда. В вопросах подросткового секса лучше проявлять бдительность и провести соответствующую беседу, чем не проводить ее.

Итак, выберите время, когда вам никто не помешает, избегайте назидательного тона, не запугивайте подростка перспективой приобрести ужасную болезнь. Напротив, заверьте, что венерические заболевания вполне излечимы, если не затягивать с началом лечения. В то же время расскажите об ответственности, которую накладывает на человека появление ребенка, подчеркните важность создания крепкой семьи. Ну и наконец скажите, что вы самый лучший друг и надежный помощник своему сыну или дочери по всем вопросам и проблемам, которые могут возникнуть на жизненном пути.

Проводить ли подобные беседы с ребятами старшего подросткового возраста? Как показывает статистика, в наше время старшеклассники проявляют большую осведомленность в вопросах половых отношений, а также, не редко, уже имеют опыт сексуальных связей. Это не значит, что им не нужно напоминать о методах контрацепции и пр. Если вам трудно говорить об этом с ребенком (иначе бы вы решились на соответствующий разговор раньше), то приобретите ему нужную литературу. Не успокаивайте себя мыслями вроде «моей тихой, домашней девочке такое и в голову не придет» или «мальчик у меня серьезный, для него главное – это учеба». Современное телевидение, Интернет, печатные издания, компании сверстников давно просветили вашего ребенка, а также поставили его перед вопросом: когда мне начинать половые отношения? Если хотите узнать, как ваш ребенок ответил себе на этот вопрос, то настройтесь на доверительный и откровенный разговор.

Несчастливая любовь, а в это понятие входит не только отсутствие взаимной симпатии со стороны объекта чувств, но и непонимание родителей, является одной из причин подростковых самоубийств. Не провоцируйте трагедию ссорами, угрозами, криками на подростка. Вы же не хотите, чтобы он решился на страшный поступок или же убежал из дома, связался с дурной компанией. Совет родителям: проявляйте любовь и понимание.

## КОМПАНИИ ПЛОХИЕ И ХОРОШИЕ

Зачастую родители недоумевают, что это случилось с дочкой, обожавшей играть в куклы с лучшей подружкой, или с сыном, для которого верхом мечтаний было провести воскресный день с папой и двоюродным братом на рыбалке? Став подростками, они не только оставили прежние увлечения, но и позабыли прежних приятелей, объявив о своей принадлежности к определенной школьной или дворовой компании (группе, группировке,

«стае»).

В такой компании свои правила, своя шкала ценностей, одно на всех увлечение (например, конкретной музыкальной группой) и даже свой стиль одежды. И горе родителям, которые, вняв мольбам подростка, купили ему модные джинсы, майку или спортивную обувь, но при этом не той фирмы, которая была бы «одобрена» его компанией, или же не того цвета, который принят в кругу его новых друзей. И так во всем: к новой одежде – новая прическа, новая сумка, новые диски с музыкой и новые компьютерные игры. «Вы уже там все как клоны!» – восклицают родители, имея в виду одинаково одетых, одинаково причесанных и одинаково мыслящих подростков. «Где твоя индивидуальность?» – качают они головой.

Что же это за стремление к одинаковости? Почему принадлежность к какой-то компании так важна для взрослеющего ребенка?

Психологи утверждают, что подобные компании для ребенка – это что-то вроде... семьи, клана родственников. И здесь вовсе не имеется в виду, что настоящая семья (мама и папа) ребенка что-то ему недодает. Просто вне стен квартиры существует другая жизнь, где взрослеющему ребенку тоже хочется на кого-то и на что-то опереться. Так, компания помогает понять, кто «за» тебя, а кто «против», четко определив своих и чужих. В компании у детей сходные интересы и ценности, и эта схожесть дает ребенку привычное чувство защищенности, но в то же время позволяет отделяться от семьи и чувствовать себя частью поколения.

А мы, взрослые, разве не пытаемся понять, кому мы можем доверять, а кому нет, попав в незнакомый коллектив?! Не присматриваемся ли мы к тому, как одеты наши коллеги, чтобы «не отставать»? Не усваиваем ли мы определенный сленг (жаргон), принятый в нашем кругу?! Следует помнить об этом, чтобы лучше понимать чувства ребенка. Конечно, чаще всего родители волнуются не столько о том, что их дети одинаково одеваются, сколько о том, что в компании сверстников они усваивают плохие привычки – сплетничают, выражают агрессию, прокалывают себе пупки (брови, губы, язык) и вставляют туда серьгу, учатся курить и т.д.

Действительно, подросток может начать вести себя отвратительно только лишь для того, чтобы не остаться в одиночестве. Когда несколько лучших друзей решают выступить против кого-либо, их, как правило, «заносит», и они стараются перещеголять друг друга по части передразнивания, пинков, толчков и затрещин, раздаваемых всем подряд.

Что делать, если, по вашему мнению, компания сверстников плохо влияет на вашего ребенка? Только не запрещать ему видаться с друзьями! Для подростка это то же самое, что стать изгоем! Ведь, потеряв одну компанию, он не попадет в другую, что называется, автоматически (в группировках существует избирательный подход – иначе в них не было бы смысла) и останется в одиночестве. Кто защитит его от придирок и «дразнилок» другой компании? Кто разделит с ним его взгляды?

В то же время от плохой компании ребенка надо спасать. Как? Помогая войти сыну или дочери в иную компанию. Где таковую найти? В подростковых спортивных или танцевальных секциях, в компьютерных, астрономических, шахматных кружках и т.д. Словом, там, где дети «сбиваются в группы» по интересам.

Если вам не удалось полностью отвлечь сына или дочь от влияния не самой хорошей компании, то ... нужно набраться терпения – несмотря на кажущуюся сплоченность, подростковые компании довольно быстро распадаются. Педагогами даже подсчитано, что

существуют они от 2 недель до 1 учебного года. В подростковом возрасте дети стремительно меняются не только физически, но и эмоционально, и вскоре обнаруживают, что между ними гораздо меньше общего, чем им казалось вначале.

Психологи выявили основные различия между группировками мальчиков и группировками девочек:

( девочки более избирательны. Если девочка пытается войти в компанию, состоящую из четырех девочек, ее, скорее всего, не примут. В такой же ситуации компания мальчиков будет более благосклонна к новичку;

( девочки гораздо больше мальчиков волнуются о том, что их выгонят из компании, и о том, что другие предадут интересы группы;

( поскольку девочки проводят больше времени с одной подругой, они более склонны к ревности и соперничеству в компании.

Родителям на заметку:

( Не критикуйте ребенка за выбор друзей: чем больше вы его критикуете, тем сильнее он захочет с ними дружить.

( Не препятствуйте подростку выбирать одежду по его вкусу, по крайней мере, пусть в его гардеробе будет пара «экстремальных» вещей.

( Не критикуйте его за то, что он слушает, по вашему мнению, немелодичную музыку или песни, слова которой вам не нравятся. Он же не заставляет вас подпевать!

( Разрешите подростку оформить свою комнату в соответствии с собственным вкусом, даже если он расходится с вашим.

## ПРАВА, НО НЕ ОБЯЗАННОСТИ

Подростки часто жалуются на родителей, но и родители высказывают свои претензии к молодому поколению не реже.

«Мой сын – просто золото, а не мальчик! – рассказывает мама 14-летнего Игоря. – Он не только хорошо учится, занимается спортом, но и к нам, родителям, относится с уважением. Охотно помогает по дому, по нашей просьбе познакомил нас со всеми своими друзьями, прежде чем принять решение, нередко советуется с отцом и матерью. Ну и мы стараемся показать ему, что уважаем его мнение – Игорь входит в состав нашего семейного совета. То есть и у него есть право голоса при обсуждении разных вопросов, касающихся всех нас. И вот тут-то и появляются проблемы. Так, мы решили, что купим мне хорошее зимнее пальто, а с курткой, на которую рассчитывал Игорек, пока повременим. Сын мгновенно устроил скандал. Потом я спрашивала его, неужели для него так важна новая куртка? «Нет, – отвечает, – старая еще хороша, но я почему-то разозлился». Другой раз он вспылал, когда ему пришлось поехать с нами в санаторий, а не к бабушке. Два дня с нами не разговаривал, хотя, по его собственному признанию, перспектива отправиться в подобное место отдыха его привлекала. Почему же наш мальчик сначала злится, скандалит, а потом думает и соглашается?..»

А вот признание другой мамы: «Я с 3 лет ращу дочь одна – с мужем разошлась. Теперь Аленке 15. Она часто заводит разговор о том, что мне надо вновь выйти замуж.

Зачитывает мне из журналов разные советы о том, как познакомиться с интересным

мужчиной, подарила на день рождения помаду («Мамочка, будь самой красивой»), иногда даже обращает мое внимание на симпатичных представителей противоположного пола. Но при этом стоит мне отлучиться вечером из дома – пойти на юбилей к подруге, посидеть с сослуживцами в кафе, встретиться с бывшими одноклассниками, как дочка ужасно злится. «Вот ты опять где-то ходишь (куда-то пойдешь), а ужина нет, блузку мне не погладила, с уроками не помогла», – говорит она. Но как мне встретить будущего мужа, если я нигде не бываю?

Все это похоже на то, как распекает жену ревнивый муж... Почему так?»

Два разных случая, в основе которых лежит одна и та же проблема: стремление подростков оставаться для своих родителей «на первых ролях». По сути, быть малышами, о которых неустанно заботятся днем и ночью, не проявляя при этом и тени недовольства (кто станет кричать на грудничка за то, что он просыпается по ночам?!). Все – покупки, поездки, встречи – по мнению таких подростков, должно решаться в их пользу. Родители должны в первую очередь удовлетворять их нужды, а потом думать о себе. Получается, что ребята готовы пользоваться всеми правами взрослого человека, но и думать не желают об обязанностях.

## ДЕПРЕССИЯ С УЛЫБКОЙ

В современном мире депрессия является одним из самых распространенных недугов. Однако классическая форма заболевания, когда налицо все симптомы, встречается не так часто. Скорее, приходится говорить о душевных страданиях человека, трудных для диагностики и сложных для лечения. Все вышесказанное напрямую относится к подростковой депрессии. Вообще, проблемы мировоззренческого характера, болезненное формирование собственной личности, трудности в общении со сверстниками – это то, что свойственно подросткам, и одновременно то, что часто лежит в основе развития депрессивных состояний. То есть можно говорить об определенной склонности подростков к депрессии (также на фоне физиологических причин).

Психологи установили, что этот недуг у взрослеющих ребят часто носит различные «маски», под которыми его не так-то легко распознать. Если взрослый человек на начальной стадии депрессии стремится рассказать окружающим о трудностях, с которыми столкнулся, об апатии, душевных муках, то подросток, напротив, будет улыбаться «на людях» и жестоко страдать в одиночестве. Такую маску называют «депрессия с улыбкой».

На что обратить внимание родителей:

- ( у ребенка «потухший» взгляд,
- ( невыразительная мимика,
- ( вялость,
- ( гримаса страдания на лице, когда, как ему кажется, за ним никто не наблюдает,
- ( плохой сон и аппетит,
- ( заторможенные реакции.

Еще один симптом депрессии, свойственный только подросткам, погружение в состояние мечтательности. То есть ребенок часто погружается в мечты, вместо того чтобы делать домашние задания или же заниматься своими делами, ему трудно сконцентрироваться на предмете.

Еще одна маска подростковой депрессии – непослушание. Так, подросток может наотрез отказываться ходить в школу или помогать по хозяйству. Вместо этого он сидит дома,

перечитывая одни и те же книги, может скитаться по улицам, бесцельно сидеть в парке, днями лежать на кровати, слушая музыку.

На что обратить внимание родителей:

( может ли подросток внятно объяснить причины ненависти к школе,

( не проскальзывают ли у него фразы о бессмысленности существования, о наличие глобальных проблем, с которыми человечеству не справиться,

( не потерял ли он интерес к друзьям,

( как долго он тоскует (1-2 часа тоскливого состояния считаются нормой).

Депрессии лечатся с помощью медикаментозных средств, а также при обращении к психотерапевту. При этом запускать депрессию опасно – чем раньше обратиться к специалисту, тем лучше.

«В наше время глобальные проблемы усложнились настолько, что за их решение не берутся даже подростки».

Роберт Орбен

## ДОБРОВОЛЬНАЯ СМЕРТЬ

С последнего десятилетия XX века второй по значимости причиной смерти среди подростков стали называть самоубийства. Первой причиной являются несчастные случаи. Надо отметить, что подобная статистика учитывает и те случаи самоубийства, которые были неудачными.

Некоторые психологи даже полагают, что попытка суицида – это один из типичных для подросткового возраста вариантов неадекватного поведения. Почему? Да потому, что подростки в силу своей природы легко уязвимы, ранимы, склонны к депрессивным состояниям, имеют неустойчивую самооценку, трудности с самоидентификацией. Впрочем, это еще не значит, что каждый из взрослеющих ребят мысленно допускает самоубийство. Да и многие из тех, кто решается на это, действуют «понарошку», желая только продемонстрировать свое намерение, а не действительно уйти из жизни. Но все же проблема налицо и требует внимания со стороны родителей, педагогов и психологов. А как сами ребята объясняют причины, по которым они собираются уйти из жизни? Что толкает их на этот шаг? Или же что служит последней каплей в чаше терпения?

По наблюдениям психологов, которые работают с детьми, спасенными после попытки самоубийства, и их родителями, можно выделить пять основных причин суицида.

Глубокая депрессия

Об этой проблеме мы уже говорили. Сейчас можно только подчеркнуть: родители, будьте внимательны к психическому состоянию своих взрослеющих детей, не пропустите тот момент, когда необходимо вмешательство специалиста.

Несчастливая любовь

Еще одна тема, которую мы уже обсуждали. Как бы вам ни был неприятен избранник или избранница дочери или сына, ни в коем случае не насмехайтесь над ребенком, не устраивайте скандалов. Напротив, заверьте ребенка в том, что вы его понимаете и уважаете его выбор.

Безучастность или излишняя  
принципиальность родителей

Когда ребенок по сто раз в неделю кричит: «Вы меня не понимаете», то родители рано или поздно... начинают привыкать к этой фразе.

И чего, казалось бы, не хватает этим детям?! Что бы они «запели», если бы им пришлось так много работать, как работают их родители, начинать жизнь с теми трудностями, что пришлось вынести старшему поколению!.. А сколько сейчас свободы у молодежи, какие развлечения!.. Так или примерно так думают родители и погружаются в свои заботы. В то же время проблема непонимания, отчужденности и одиночества для подростка необычайно важна. Любовь родителей, наличие старшего мудрого друга им нужнее воздуха. Тысячи детей решились на самоубийство именно по причине кажущегося или существующего отчуждения между ними и родителями.

Не менее опасно проявлять в отношении ребенка жесткие меры воспитания, негибкость, излишнюю принципиальность. Отстаивая устаревшие педагогические принципы или же собственные представления (комплексы, фобии) о том, что позволительно, а что не позволительно подростку, родители могут довести ранимого ребенка до нервного срыва.

#### Развод

Разрыв между отцом и матерью детьми любого возраста воспринимается крайне болезненно, может привести к депрессии и к попыткам суицида. Иногда дети чувствуют себя виноватыми в том, что родители расходятся, иногда считают, что их смерть поможет примирить отца и мать...

Вы разводитесь? Вам сейчас нелегко? И все же надо как можно чаще общаться с подростком (не перекладывая на него свою боль, конечно), снова и снова объяснять ему, почему родители больше не могут быть вместе, подчеркивать, что вы по-прежнему очень любите своего ребенка, рассказывать ему о том, что жизнь продолжается, останавливаться на том хорошем, что вас ждет в будущем. В этой ситуации нельзя оставлять ребенка наедине с бедой (а ведь развод и для него беда).

#### Проблемы в школе

Подростки бывают жестоки к своим сверстникам, которых они за что-то невзлюбили, – дают им обидные прозвища, изгоняют из своих компаний, распускают нелепые сплетни и т.д. Это еще одна ситуация, переживаемая подростками очень болезненно. Зачастую они готовы свести счеты с жизнью, чтобы не подвергаться новой порции оскорблений, не чувствовать себя изгоем, «хуже всех».

Психологи выделяют несколько типов детей, которые склонны к суициду. Вот те тревожные сигналы, на которые родителям следует обратить внимание.

Ребенка ничего не интересует. На любой вопрос у него один ответ – «Мне все равно». Он может хорошо учиться, но без стремления. Он может выполнять все просьбы взрослых, не проявляя непослушания, но и не проявляя заинтересованности. Создается впечатление, что у него нет своих желаний. Это ненормальная ситуация.

У подростка нет друзей, он практически ни с кем не общается, не любит проявлять эмоции. Скорее всего, такой ребенок никому не доверяет и привык решать свои проблемы в одиночку. Почаще проявляйте к нему нежность и даже жалость – пусть поплачет у вас на груди. Отрицательные эмоции надо выплескивать, а не накапливать.

Ребенок часто представляет, как всем будет плохо, если он умрет. Он то и дело заводит разговор на эту тему. Комментарии в этом случае излишни.

В случае неудачной попытки покончить жизнь самоубийством мальчишки-подростки

решаются на вторую и третью попытку. Девочки-подростки в большинстве своем останавливаются на первой.

## ПОДРОСТОК И СИГАРЕТА

Специалисты уверяют, что курить в наши дни пробуют даже дошколята, а уж среди младших школьников и вовсе можно говорить об определенном проценте курильщиков. Но надо уточнить, что речь идет прежде всего о детях из неблагополучных семей (впрочем, не всегда!), а также о ребятах, которые стараются подражать в этой вредной привычке своим родителям. Иное дело – подростки. Мотивы, по которым они берут в руки сигареты, могут быть никак не связаны с наличием или отсутствием курящих родителей. Что же тогда толкает подростка на путь никотиновой зависимости? Вспомним, что взрослеющие дети стремятся если не быть, то казаться взрослыми, сильными, независимыми и для этого перенимают некоторые атрибуты взрослой жизни. Подчиняются подростки и «стадному инстинкту», когда попадают в компанию курящих сверстников.

Всем, кто когда-нибудь подносил к губам зажженную сигарету, известно, что первая затяжка вызывает тошноту и отвращение. Но в том-то и проблема, что психологические мотивы для начала курения у подростка так сильны, что способны победить отвращение, которое к тому же угасает с каждой выкуренной сигаретой.

Но не все подростки курят – следовательно, не все подвержены стадному инстинкту и отчаянному желанию казаться взрослыми?! Совершенно верно. Именно поэтому психологи утверждают, что стремление к сигарете – это не столько результат влияния плохой компании и подражательного синдрома, сколько симптом неблагополучия во внутреннем мире подростка. Приняв во внимание этот факт, и надо искать методы борьбы с курением.

( Если ваш ребенок курит «за компанию», потому что не находит в себе сил сказать «нет» тем, кто его провоцирует, важно научить его противостоять чужому влиянию, уметь отстаивать собственные интересы.

( Если подросток курит потому, что не видит другой возможности продемонстрировать свою взрослость, утвердиться в глазах сверстников и старших людей, помогите ему обнаружить в себе те достоинства, которые позволят приобрести авторитет, стать популярным и уважаемым в среде ребят и взрослых.

( Если ваш сын или дочь использует курение как повод для общения, можно и нужно научить его или ее другим способам завязывать знакомства и привлекать к себе внимание сверстников.

( Если подросток с помощью сигареты снимает напряжение, то это сигнал для родителей: научите свое взрослеющее чадо другим способам расслабления.

Конечно, коррекция психологического состояния должна проводиться вместе с медикаментозными методами по снятию никотиновой зависимости. Медикаментозные методы назначает врач – самолечение здесь недопустимо. Организм подростков хрупок.

## АЛКОГОЛЬ – БЕЗОБИДНОЕ УВЛЕЧЕНИЕ?

Основными профилактическими средствами против употребления подростками спиртных

напитков были и остаются разъяснительная беседа и личный пример. Но, видимо, не все родители прибегают к ним, потому что, согласно статистике, уровень потребления молодыми людьми алкогольных напитков неуклонно растет.

Основной аргумент подростка, защищающего свое «право» на банку пива, звучит примерно так: «У нас все ребята во дворе пиво пьют – и ничего!» или же «Ты, папа, пьешь пиво (вино), а мне нельзя?!» Иногда «продвинутые» молодые люди заявляют, что алкоголь – это не наркотики, он, мол, для здоровья даже полезен, сосуды расширяет и все такое прочее. Давайте разберемся, так ли это на самом деле.

В первую очередь стоит заметить, что организм подростка с его не до конца сформированными органами и системами и организм взрослого – это две большие разницы. Из-за чисто физиологических причин опьянение у подростков происходит быстрее, возбуждение проявляется сильнее, а алкогольное отравление (вплоть до госпитализации) диагностируется чаще. У подростков признаки алкогольного отравления наступают от меньших доз алкоголя, чем у взрослых, и представляют большую опасность для жизни. Появление, в частности, на фоне опьянения судорог служит грозным признаком, предвещающим возможность трагического исхода.

Большому риску подвергается и нервная система подростков, употребляющих алкоголь. Такие молодые люди склонны к истерии, агрессивны, неконтактны.

Думается, что, основываясь на этих сведениях, и нужно вести профилактическую беседу с сыном или дочерью, объясняя, что алкоголь в первую очередь толкает «на подвиги», размывая чувство безопасности, портит внешность и характер, ведет к потере адекватных друзей, угрожает здоровью, а уж потом «расширяет или не расширяет сосуды».

Специалисты советуют проводить такую беседу с 10-11-летними подростками. Пусть ребенок знает, что такое алкоголь и как к нему относятся родители. Раннее начало таких обсуждений поощряет доверительные беседы в будущем и дает родителям практику обсуждения проблем прежде, чем они станут чувствительными и острыми.

Мы пока не коснулись самого главного: взаимосвязи между ранним началом употребления спиртных напитков и алкоголизмом. Для развития стойкой алкогольной зависимости нужно время. Поэтому говорить о подростковом алкоголизме можно в редких случаях (но тем не менее они существуют!). Не следует пугать подростка тем, что он «вот-вот станет алкоголиком». Поняв, что вы заблуждаетесь (или лжете), он перестанет вам доверять. Но все же надо сказать, что привычка выпивать, постепенное привыкание к спиртному на физическом уровне (подавление рвотного рефлекса), стойкая психическая зависимость – то, что рано или поздно приведет к алкоголизму.

## **ВНИМАНИЕ, ОПАСНОСТЬ: НАРКОТИКИ**

Родители подростков стремятся уберечь своих взрослеющих детей от многих проблем, бытующих в молодежной среде: ранних половых связей и, как следствие, ранних аборт или венерических заболеваний, плохой компании и ухода из дома. Но есть проблема, или, наверное, правильней будет выразиться, беда, перед которой меркнут все остальные: имя ей – наркозависимость.

По разным данным, среди людей, употребляющих наркотики, более 60% - подростки. И цифра это, увы, растет.

Если родители современной молодежи, чья юность пришлась на конец 80-х – начало 90-х годов, уже застали проблему массового распространения наркотических веществ, но

слышали о ней в основном по телевидению или читали в газетных статьях, то нынешние подростки, согласно статистике, уже лично знают 1-2-3 ребят, которые «балуются наркотой». А также сами сталкиваются с предложением попробовать наркотики. Как уберечь ребенка? Как быть, если подозреваешь сына или дочь в употреблении наркотических средств? Лечится ли наркомания? Попробуем ответить на эти вопросы. Согласно общемировой статистике, полностью излечить от наркозависимости удается около 7% людей. При этом на степень излечения влияет и выбор употребляемых наркотических веществ, и общее состояние здоровья, и время обращения к специалистам. То есть, как видим, и эту «болезнь» легче предупредить, чем лечить. Как это сделать? Предлагаем ознакомиться с причинами, которые приводят к употреблению подростками наркотиков. Условно эти причины можно разделить на три группы: внутрисемейные, социальные, личностные.

К внутрисемейным причинам относятся алкоголизм или наркомания у мамы и папы, а также у близких родственников. Отчужденность между членами семьи, когда каждый «сам по себе и сам за себя», а отношения сводятся к формальным приветствиям по утрам. Опасна и обратная ситуация, когда родители слишком вмешиваются в жизнь взрослеющих детей, давят на них, бывают с ними жестоки. Фактором риска считается и такое поведение родителей, когда они не отпускают «любимое чадо» буквально ни на шаг от себя, чрезмерно опекают их – из-за чего подавляется самостоятельность, и ребенок становится внушаем.

Социальные причины – это влияние подростковой среды, компании, когда хочется «быть как все». Это также музыкальные кумиры, известные своим пристрастием к наркотическим средствам. Имеет значение религия. Важно место жительства. Например, в крупных городах достать наркотики легче, чем в деревнях, где более остро стоит проблема алкоголизации подростков. Впрочем, проникают наркотики и в сельскую местность.

Личностные проблемы – это все то, что относится к комплексам подростков (я слабый, некрасивый, неумный, никто не будет меня любить). Если в ближайшем окружении подростка никто не понимает его душевных исканий, не разделяет его позицию, не может направить его мысли в конструктивное русло, то он может прийти к наркотикам, заполняя ими душевный вакуум и борясь с внутренним одиночеством.

Как говорить с ребенком на тему наркотиков?

Специалисты считают, что соответствующий разговор надо начинать в 10-11 лет. Расскажите о существовании проблемы: наркотики – наркозависимость. Опишите, как легко и даже незаметно для себя можно втянуться, привыкнуть к употреблению наркотических средств. Остановитесь на том разрушительном влиянии, которому подвергают организм наркотики, коснитесь того, как выглядит подсевший на наркотики человек (потеря человеческого облика).

У ребенка среднего подросткового возраста должен быть организован досуг так, чтобы в нем не оставалось много «лишнего» времени, когда не знаешь, «куда себя деть». При этом подросток должен заниматься тем, что интересно ему (например, бисероплетение, танцы, бассейн), а не тем, что считают полезным его родители (например, английский, пианино). Что делать, если подозреваешь ребенка в употреблении наркотиков? По этим признакам можно понять, есть ли поводы для тревоги:

( Подросток ведет себя, как пьяный, при этом запах алкоголя отсутствует.

- ( Периоды веселья и возбуждения сменяются у него приступами апатии и сонливости.
- ( У ребенка расширены зрачки или же наблюдается мелкое дрожание радужки глаз.
- ( Наблюдаются приступы беспричинной тошноты, симптомы хронического насморка.
- ( Он стал замкнутым, скрытным, распрощался со старыми друзьями и не торопится заводить новых.
- ( Стремится к тому, чтобы вы не слышали его телефонных разговоров, не входили в его комнату (устраивает скандал, если вы открыли ящик его шкафа или письменного стола), не прикасались к его одежде (карманам).
- ( Из дома исчезают деньги и ценные вещи.

Если налицо большинство из вышеперечисленных причин, то родителям необходимо понаблюдать за сыном или дочерью, обратить внимание на то, не исколоты ли у него вены (подмышечные впадины, пах, между пальцами), не носит ли он с собой шприц, бечевку, закопченные ложки, прозрачные пакеты, незнакомые таблетки разных цветов и форм, мелкие семена, бутылки с отверстием в нижней части, «пластилиновые» шарики, засушенные растения, грибы, квадратики бумаги с рисунком или почтовые марки, бесцветные куски наподобие сахара, белый кристаллический порошок.

#### ПРЕДРАСПОЛОЖЕН ЛИ ВАШ РЕБЕНОК К НАРКОТИКАМ?

Предложите сыну или дочери пройти небольшой тест, по результатам которого можно будет судить о предрасположенности вашего подростка к употреблению наркотических средств. Попросите отвечать на вопросы теста вдумчиво и честно.

1

Табак, сигареты в нашей жизни очень распространены среди молодежи, а ведь никотин «атакует» не только легкие, но и сердце, кровообращение. А как ты относишься к «голубому дымку» и к курильщикам?

ζ Я полагаю, что курильщики отравляют любое помещение и превращают всех окружающих в пассивных курильщиков – 5 баллов.

ζ Каждый должен сам решать, где курить, всякие ограничения излишни – 0 баллов.

ζ Курить можно не везде – 2 балла.

2

Скоро экзамен. Все твои друзья нервничают, волнение достигло наивысшего накала. Кто-то принес успокаивающие таблетки и предлагает их тебе. Возьмешь?

ζ Да, я возьму таблетку, но только в том случае, если я уже совсем «в ауте» – 5 баллов.

ζ Нет, мне лень думать о том, где брать эту таблетку в следующий раз, когда ее не предложат, – 3 балла.

ζ Нет, я не нуждаюсь в искусственном успокаивании – 0 баллов.

3

На вечеринке по кругу идет сигарета «с травкой». Все твои друзья один за другим затягиваются, и вот настала твоя очередь. Как ты поступишь?

ζ Я в любом случае хоть разок да попробую – 0 баллов.

ζ Нет, я не стану этого делать, лучше уйду с такой вечеринки – 5 баллов.

ζ Я сам не возьму сигарету, а над этими дураками вдоволь посмеюсь – 4 балла.

4

Собралась веселая компания, гости смеются, танцуют. Ты приходишь с опозданием, когда другие уже немного выпили. Как ты поведешь себя?

ζ Выпью, чтобы догнать других, – 0 баллов.

ζ Терпеть не могу, когда в компании хорошее настроение зависит только от выпивки, я лучше побуду немного и уйду – 5 баллов.

ζ Мне безразлично, если другие пьют, у меня самого настроение хорошее и без того – 4 балла.

5

Некоторые говорят: «Наркотики вовсе не опасны, нужно лишь правильно обращаться с ними». А ты тоже в это веришь?

ζ Тот, кто так считает, обманывает самого себя – 5 баллов.

ζ Да, это соответствует действительности, за исключением особо сильных наркотиков – 2 балла.

ζ Мне все равно – 0 баллов.

6

Существует мнение, что «крутую» музыку и наркотики нельзя разделить. А ты как считаешь?

ζ Можно делать прекрасную музыку, не прибегая к наркотикам, – 5 баллов.

ζ Приняв наркотики, вообще нельзя воспринимать музыку – 4 балла.

ζ Все музыканты что-нибудь принимают – 0 баллов.

7

Твой приятель настоятельно просит тебя срочно достать ему некоторую сумму в долг. Ты знаешь, что он регулярно принимает наркотики. Одолжишь ли ты ему деньги?

ζ Да – 0 баллов.

ζ Нет – 5 баллов.

ζ Только в том случае, если буду знать, зачем они ему, – 4 балла.

8

Ты ужасно влюбился! С твоей новой пассией вы проводите вечера вместе в ее компании. Ты замечаешь, что все в этой компании, включая твою возлюбленную, не прочь пропустить бутылку-другую, а то и принять что-нибудь похлеще. Как ты к этому относишься?

ζ Если там весело, почему бы и нет? – 0 баллов.

ζ Необязательно часто проводить время в компании – 2 балла.

ζ Эта компания вредит моей любви – 5 баллов.

Подводим итоги:

0-20 очков: ты относишься к «группе риска», и тебе нужно быть очень осторожным.

20-25 очков: ты ведешь себя так, словно проблем с наркотиками вообще не существует.

Оказывается, ты не относишь к наркотическим веществам алкоголь и никотин. А ведь опасны не только героин или кокаин, обрати внимание, что большинство наркоманов – алкоголики. Задумайся еще раз над своим отношением к наркотикам! Пожалуй, тебе стоило бы посоветоваться с тем, кому ты доверяешь, – с любимым учителем, с кем-то из родителей, со знакомым врачом.

25-30 очков: нельзя утверждать, что ты заядлый трезвенник. Время от времени ты не

прочь пропустить рюмку, но считаешь, что тебе ничто не угрожает, что ты контролируешь ситуацию. Но следует быть начеку: под влиянием друзей ты можешь поддаваться искушению и попробовать наркотики.

35-40 очков: наркотики никогда не станут для тебя серьезной проблемой. Но не впадай в другую крайность и не выступай по отношению к другим в роли проповедника морали.

#### Важная информация

В Минске при поликлиниках работают центры дружественного отношения к подросткам, в которых медики консультируют ребят по вопросам сохранения здоровья, безопасного поведения, по профилактике и лечению инфекций, передающихся половым путем, в том числе ВИЧ/СПИД, по проблемам курения, наркомании, алкоголизма, осуществляют психологическую поддержку в трудных жизненных ситуациях.

«Юникс» – 26-я городская поликлиника (ул. Кунцевщина, 8, каб. 234, т. 215-54-38).

«Доверие» – 8-я городская детская поликлиника (ул. Есенина, 66, т. 272-22-94).

«Успех» – 23-я городская детская поликлиника (ул. Герасименко 22-2, т. 242-15-73).

«Галс» – 13-я городская детская поликлиника (ул. Кижеватова, 60, т. 278-41-12).

«Вместе» – 11-я городская детская поликлиника (ул. Никифорова, 5, т. 260-36-39).

Консультирование подростков и молодежи бесплатное, анонимное, конфиденциальное.

#### Содержание

Обращение к читателям 1

Еще ребенок или уже подросток? 2

Время перемен 2

Этапы роста 4

Здоровье подростка 5

Нервно-психическое развитие 7

Советы родителям 8

Подростки: воспитывать или не воспитывать? 10

Дети и деньги 12

Первая любовь 16

Компании плохие и хорошие 20

Права, но не обязанности 22

Депрессия с улыбкой 23

Добровольная смерть 24

Подросток и сигарета 26

Алкоголь – безобидное увлечение? 27

Внимание, опасность: наркотики 28

Предрасположен ли ваш ребенок к наркотикам? (тест) 30

Куда обратиться подростку за профессиональной помощью 31

#### Источник