Курсовая работа

по дисциплине: Психология

на тему:

ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Содержание

Введение

1. Проблема сексуальной свободы

2. Воспитание чувств

3. Особенности физиологии полов

4. Профилактика заболеваний половой системы

5. Правильное воспитание подростков

Вывод

Список использованной литературы

## Введение

Половое воспитание детей и молодежи является довольно сложной задачей, сочетающей в себе моральные, этические и гигиенические проблемы. Зарегистрированная во многих странах мира, особенно экономически развитых, акселерация обусловила изменение не только антропометрических параметров, но и темпов полового созревания детей и подростков.

Русский писатель и врач В.В. Вересаев еще в прошлом веке отмечал: "Три момента, которые по самой сути своей необходимо должны совпадать, - половое стремление, половое удовлетворение и размножение, - отделяются друг от друга промежутками в несколько лет. Девочка десяти лет способна стремиться стать женою, но стать женою она может только в шестнадцать лет, а стать матерью не раньше двадцати!" Добавим к этому, что осознанно и ответственно отнестись к материнству женщина способна, как правило, имея достаточный жизненный опыт. Это в полной мере относится и к юношам.

Между тем низкий уровень культуры и нравственного воспитания, с одной стороны, и ханжеские запреты на всякую официальную информацию о половой жизни, с другой - привели к тревожной ситуации в нашем обществе. Большинство молодых людей начинают половую жизнь еще в подростковом возрасте, зачастую не имея ясного представления о зачатии, родах, вреде аборта. А самое главное - не испытывая любви к партнеру. Опрос десятиклассниц одной из московских школ показал, что примерно половина (!) девушек класса активно живут половой жизнью, меняют партнеров (выбирая, как правило, намного старше себя) и открыто обсуждают их "мужские достоинства". Растет число подростковых беременностей; большинство их заканчивается абортом (в лучшем случае медицинским), после которого многие девушки на всю жизнь остаются бесплодными. Криминальный же аборт часто приводит к гибели женщины.

## 1. Проблема сексуальной свободы

В последние годы проблема "сексуальной свободы" открылась новой, зловещей стороной. "Чума XX века" - СПИД - не снисходит к оправданиям типа "молодость - пора любви", "дело молодое - кто не безгрешен". В связи с этим вопросы полового воспитания, половой культуры, неразрывно связанные с общим нравственным, эстетическим, трудовым воспитанием, приобрели жизненную важность.

Не будет преувеличением сказать, что такие качества, как чистоплотность и аккуратность имеют очень большое значение для полового воспитания ребенка. Обязательно приучите малыша мыть руки перед едой и после каждого посещения туалета, принимать вечерний душ или обмываться проточной водой. Вода должна быть теплой, купание не следует затягивать. Нательное белье надо менять ежедневно, каким бы чистым оно ни выглядело (помните, что оно впитывает пот, кожные выделения, а трусики - остатки мочи). Девочек следует приучить к ежедневному подмыванию (спереди назад проточной водой), а мальчиков - к регулярному обмыванию крайней плоти. Относиться к этим гигиеническим процедурам следует спокойно, как, например, к чистке зубов, и не заострять на них внимание детей.

Человек, привыкший ценить чистоту своего тела, как правило, впоследствии испытывает отвращение к случайным половым связям.

Не менее важно сформировать у ребенка навыки аккуратности, причем это касается не только опрятной одежды и убранных игрушек, но и общего ритма жизни. "Мальчик или девочка, с детства привыкшие к порядку, не имеющие опыта беспорядочной и безответственной жизни, эту свою привычку перенесут потом и на отношение к мужчине или к женщине", - писал выдающийся педагог А.С. Макаренко. Здесь особенно велика роль родителей. Кому не приходилось слышать сетования взрослых на то, что в доме, где растет ребенок, трудно поддерживать порядок, что он "вечно" мусорит, разбрасывает вещи, а на все призывы навести порядок отвечает молчаливым протестом!

Как быть в таком случае? Во-первых, если в современной городской квартире на поддержание порядка уходит много времени, следовательно, порядка просто нет. Осмотритесь: сколько в вашей квартире лишних вещей! Более или менее симметрично их расставляя, вы создаете видимость порядка.

Во-вторых, ребенок, как правило, не "мусорит". Он играет, работает; в процессе этих занятий, конечно, появляются "промышленные отходы" - опилки, гвоздики, кубики, нитки... У ребенка должен быть свой угол (лучше, конечно, комната), где он может заняться своими делами. Там он сам (сам!) должен наводить порядок по окончании игры. Убирая за ним, вы не только бесцеремонно вмешиваетесь в его дела, но и приучаете к лени и иждивенчеству. "А если он не хочет убирать?" - спросите вы. Очень нетрудно сделать так, чтобы ребенок на себе испытал неудобства от беспорядка, от того, что некуда сесть, ничего нельзя найти. Если же вы будете "наводить порядок" в его вещах, да еще упрекая его в неряшливости, он скорее всего возненавидит всякую уборку.

Важным условием полового воспитания является разумная загруженность ребенка домашней работой, возложение на него определенных обязанностей. Занятость ребенка в кружках, секциях, работа на производстве (желательно приносящая заработок) создают правильный, полезный ритм каждодневной жизни. Работа по дому не должна занимать весь день ребенка, мешать учебе, каким-либо важным для него увлечениям. Постарайтесь, чтобы она была, во-первых, обязательной (т.е. необходимым для семьи делом, которого никто другой не сделает), во-вторых, творческой и постоянной (не "сходить за хлебом", а следить, чтобы дома всегда был свежий хлеб; не "помыть пол", а поддерживать постоянный порядок, например на кухне). Можно предоставить ребенку право выбора продуктов или позволить ему не только убрать, но и оборудовать, украсить кухню, прихожую, как ему вздумается. Это приучает ребенка к ответственности и прививает взгляд на труд как на потребность, а не как на неприятную повинность.

## 2. Воспитание чувств

Воспитание чувств, способности сострадать, переживать чужую боль, как свою, - важнейшая задача нравственного воспитания. Без "биологического чувства жалости к живому" (С. Образцов) человек легко может стать на путь преступления. Эгоистичный, глухой к чужой боли человек не сможет создать семью, а если и создаст, то сделает несчастными жену и детей.

Добро можно воспитать лишь добром. Краеугольный "тезис" любой педагогической концепции: ребенку необходима ласка. Не бойтесь избаловать или изнежить его. В первые три года детям особенно необходим телесный контакт с матерью. Когда малыша гладят, обнимают, он чувствует себя защищенным, любимым, он спокоен и уверен в себе. Л.А. Никитина, ученый, педагог и мать семерых детей, считает, что в раннем возрасте ребенок и спать должен с матерью вместе. В более старшем возрасте мальчики могут уклоняться от ласк, стыдиться их. Это нормально: если такие чувства возникают, их следует уважать и проявлять свое внимание к ребенку иначе. Девочке ласка, как правило, приятна и крайне нужна для психического здоровья и семейной жизни в будущем. Наблюдения показывают, что мужчины и женщины (особенно женщины), не получавшие в детстве достаточно любви и ласки, впоследствии не могли иметь сколько-нибудь прочных отношений с людьми противоположного пола и пополняли ряды старых холостяков и одиноких женщин.

Важно также воспитывать культуру чувств и желаний. Постарайтесь объяснить ребенку, что не каждое его "хочу" может быть реализовано. Научите считаться с желаниями других людей, для начала - близких, родных.

В старину в больших крестьянских семьях существовал обычай: дети за столом брали себе самые маленькие куски... С этого начинались навыки самоограничения, умение соотносить свои потребности с потребностями окружающих, обстановкой и т.д.

Разговор о половом воспитании дошкольника начнем с "трудных" вопросов, отвечать на которые неизбежно приходится всем родителям. В.А. Сухомлинский, обращаясь к своим ученикам, говорил: "Вы будущие отцы и матери. Помните, что взаимоотношения мужчины и женщины ведут к рождению нового человека. Это не только биологический акт, а прежде всего великое человеческое творчество. Только циник и негодяй может думать об этих взаимоотношениях как о чем-то грязном".

Не сами ли взрослые, характеризуя то, что даже церковь называет уважительно "таинством брака", употребляют слова "гадость", "грязь" и т.д., под влиянием которых в детских душах, умах зреет примерно следующее убеждение: "Это гадко, но необходимо. А то, что гадко, но необходимо, можно делать где угодно и с кем угодно. Ведь это просто некрасивая потребность, как, например, посещение туалета. Никто ведь не упрекнет за пользование загаженным вокзальным туалетом".

Давайте воспримем сами и внушим детям: прекрасно то, что ведет к созданию новой жизни.

Отношения между мужчиной и женщиной - глубоко интимное дело. В сокровенном и неприкосновенном должны быть недомолвки - иначе человек перестанет быть человеком, - об этом надо помнить, беседуя с детьми.

Если ваш ребенок спрашивает, откуда берутся дети или заявляет, что он "поженится на Машеньке, когда вырастет", это совсем не значит, что его интересуют сексуальные отношения. Взаимоотношение полов не связано в сознании дошкольника с половой жизнью. Вопрос "откуда я взялся?" стоит в ряду других ("почему небо синее?" или "куда девается ночью солнце?"). Соответствующей должна быть и реакция родителей.

Не следует скрывать от ребенка правду, но не нужно и детализировать ответ, делать его чересчур подробным. Ответ может быть таким: "Ты рос у мамы внутри, как цветок из маленького семечка, до тех пор, пока не стал достаточно большим". Ответ зависит от характера и особенностей вашего ребенка. Если малыш нежный и мечтательный, то можно прибавить к этому и сказку об аисте, сказав примерно так: "А есть еще красивая легенда..." Многие малыши предпочтут именно поэтическую сказку, а не буквальное следование истине.

Вопрос о роли отца в рождении ребенка возникает у детей, как правило, позже. Здесь также более уместен краткий ответ без подробностей. Но обязательно упомяните о взаимной любви отца и матери. Можно сказать, что семечко, из которого вырастает ребенок, папа передает маме. Можно обратить внимание ребенка на рыбок в аквариуме, заметив, что, пока рыбка-папа не польет икринки, из них не вырастут мальки.

Детей удовлетворяет правдивый, но сдержанный ответ.

"Мой сын заявил, что когда вырастет, то женится на мне. В то же время у него появляется странная неприязнь к отцу, особенно когда мы все вместе. В чем дело?" Действительно, в возрасте около трех лет у мальчиков может формироваться романтическое отношение к матери. Она для него - идеал женщины, он всерьез собирается жениться на ней, когда вырастет. Кроме того, сын испытывает к отцу нечто вроде ревности и чувствует себя из-за этого виноватым. В то же время он опасается, что отец также ревнует мать к нему, а ведь отец такой замечательный и сильный! Иногда ребенок даже не способен осознать своих противоречивых чувств. Девочка может испытывать то же по отношению к матери.

Известный педагог Б. Спок советует в таких случаях проявить такт, понимание, но вместе с тем и твердость. Нельзя стыдить или высмеивать ребенка за его романтическое обожание одного из родителей. Другому родителю необходимо вести себя уверенно и спокойно, не позволять ребенку гнать себя прочь. Как правило, мать и дочь или отец и сын имеют много общих интересов, в результате чего укрепляется их дружба, а детская ревность бесследно проходит.

"Сын вернулся из детского сада и сказал мне по секрету: „Мама, я люблю Леночку". Как реагировать?" Отнеситесь с уважением к подобному признанию. Многие ученые считают, что первую любовь дети должны пережить до начала полового созревания, т.е. до 11-12 лет; что именно тогда формируется эмоциональная, духовная культура чувств. Естественно, к половой жизни эта любовь не имеет отношения. М.Ю. Лермонтов, будучи уже офицером, вспоминал, как горячо и возвышенно полюбил он впервые... в четыре года. Одна женщина, выслушав своего пятилетнего сына, спросила: "Почему ты решил, что любишь Катю?" "А потому, - ответил малыш, - что когда Катя ест конфету, то мне тоже сладко". "Ты прав, - признала мать, - это настоящая любовь".

Родители часто спрашивают, может ли ребенок видеть обнаженным человека другого пола? Да, до 3 лет ребенок должен узнать различие в строении мужчины и женщины. "Я и папа устроены так, а мама и сестренка иначе" - это не должно быть пугающей тайной. Мальчик, понявший в возрасте "младенческой невинности" разницу между мужским и женским телом, не будет заниматься подглядыванием, когда станет подростком.

"Мы хотели мальчика, но родилась девочка. Отец очень любит ее, учит столярничать и мастерить, покупает машинки вместо кукол, повторяя: "Я, дочка, сделаю из тебя настоящего парня". Девочка носит свитер и брюки, коротко стрижется. Хорошо ли это?"

Чтобы ответить на этот вопрос, расскажем две невыдуманные истории.

... Отец Игоря оставил семью, когда мальчику не было и года. Игорь жил с матерью, бабушкой и незамужней теткой, сестрой матери. Три женщины старательно оберегали "ребенка" от такой работы, как мытье полов, окон, ремонт квартиры, переноска тяжестей. А вот выпечкой пирогов, шитьем, вязанием мальчик занимался охотно. Для работы на кухне ему сшили маленький фартук. У Игоря было хорошенькое личико, длинные, "как у принца", локоны...

... Историю Игоря мы прочли в популярной молодежной газете. Это был рассказ гомосексуалиста со стажем...

А вот другая история... Марина страстно увлекалась спортом, занималась греблей, много времени уделяла тренировкам. Носила платье только в школу, остальное время щеголяла в спортивных костюмах, стриглась "под мальчика". К радости матери, дочь не интересовалась ни нарядами, ни косметикой, ни мальчиками, имела сильный, упорный характер. А в десятом классе рассказала матери о своей любви... к школьной подруге, объявив, что это - навсегда.

Возможно, кто-то возразит: мало ли мальчиков-"принцев", умеющих прекрасно шить, вязать, и девочек из тех, кого зовут "свой парень". И все у них в порядке, нормальные семьи...

Ну, во-первых, семьи-то, как правило, ненормальные. Едва ли будет удачной семейная жизнь женственного юноши или мужеподобной женщины. Но есть и другая сторона вопроса.

## 3. Особенности физиологии полов

Дело в том, что в организме человека имеются железы внутренней секреции, вырабатывающие различные гормоны (иногда их образно называют химической лабораторией организма). Половые гормоны, определяющие формирование растущего организма по мужскому или женскому типу, выделяются надпочечниками, а также яичками (у мужчин) и яичниками (у женщин). В то же время и у мужчин имеется небольшое количество женских половых гормонов, так же как и у женщин - мужских. Причем у каждого человека этот процент индивидуален. Однако незначительный, казалось бы, переизбыток "несвоих" гормонов вкупе с неправильным воспитанием может стать причиной гомосексуализма или трансвестизма, когда, например, женщина упорно одевается во все мужское. Вот почему крайне важно, чтобы воспитание ребенка соответствовало его полу. Следует поощрять увлечение мальчика техникой, активными играми (постоянное "не бегай", "не шуми" вредно сказывается на мальчишеском характере), девочка должна иметь кукол. "Маленькая девочка без кукол так же немыслима и почти так же несчастна, как женщина без ребенка", - писал В. Гюго. Конечно, это не значит, что девочка не может играть в "машинки", а мальчик - в "дочки-матери", но и здесь следует присмотреться, какую роль выберет ваш сын - папы или мамы. В последнем случае нужно задуматься, правильно ли ребенок осознает себя. При распределении домашних обязанностей стоит подчеркнуть, что мужчина должен брать на себя самые тяжелые дела. Можно как угодно относиться к женской тяжелой атлетике или женскому дзюдо, но мы настоятельно рекомендуем исключить эти виды спорта из списка занятий для девочки.

Как мы уже видели, пренебрежение этими нормами может привести к серьезным последствиям.

Онанизм (мастурбация) - механическое раздражение собственных половых органов для получения полового удовлетворения. Проблемы, связанные с детским онанизмом, часто пугают родителей, заставляют их совершать неверные шаги.

Как дети начинают заниматься онанизмом? Если ваш десятимесячный ребенок играет своими половыми органами, это еще не онанизм. Точно так же он играет со своими ногами, например. Это естественное желание исследовать свое тело. Не следует запрещать такую игру и тем самым привлекать к ней внимание ребенка. Нужно незаметно дать ему в руки что-нибудь интересное, переключить его внимание на другое занятие. В более старшем возрасте ребенок может почувствовать удовольствие, случайно трогая свои половые органы ("лежал на животе и подвинулся"; "все время поправляла тесные трусики"). У девочек нередко провоцирующим фактором является зуд, вызванный глистами (острицы). Вот почему дети должны носить достаточно свободное белье, ежедневно менять его и соблюдать гигиену половых органов. Нужно приучить ребенка класть руки поверх одеяла во время сна. Постарайтесь выработать у него привычку быстро засыпать (если он более 20 мин ворочается под одеялом, значит, недостаточно устал или, наоборот, сильно понервничал и возбужден). Нужно организовать режим дня так, чтобы ребенок имел достаточную физическую нагрузку и к концу дня чувствовал приятную усталость. Перед сном не должно быть шумных игр и ярких впечатлений. Проснувшись, ребенок сразу должен встать с постели (желательны раннее пробуждение и ранний отход ко сну). Если ребенок тяготится дневным сном, "тихий час" лучше отменить.

Однако далеко не все дети, раз испытав необычное ощущение, начинают заниматься онанизмом. Педагоги и ученые давно пришли к выводу: занятие онанизмом показывает, что ребенок несчастлив. Это заставляет его искать удовлетворение в собственном теле. А в том, что ребенок несчастлив, как правило, виноваты его родители.

Может быть, у него нет достаточной свободы, он психологически зажат противоречивыми и несоразмерными с его силами требованиями? Или не хватает ласки и внимания? А может быть, он ревнует к младшему брату или сестре? И наоборот: ему, возможно, нужен объект любви и заботы - будь то маленький брат, котенок или кукла? Он в ужасе от родительских размолвок? Кто-то напугал его во дворе? Он не хочет ходить в ясли? Боится, что папа опять придет "навеселе"?

Все это может стать причиной онанизма (а в более старшем возрасте - и алкоголизма), поэтому прежде всего задумайтесь, хорошо ли живется вашему ребенку - и не с вашей, а с его точки зрения.

Родители часто спрашивают, вреден ли онанизм и каковы его последствия. Вообще, особо пагубных последствий обычно не бывает. Более того, по данным ученых, около 60% женщин и более 90% мужчин хотя бы раз в жизни этим занимались. Но все же детский онанизм (о подростковом поговорим отдельно) весьма нежелателен. Во-первых, это занятие дурно сказывается на нервной системе ребенка. Впечатлительных детей онанизм способен привести к тяжелому неврозу. Во-вторых, он может осложнить половую жизнь впоследствии. Ведь дети никак не связывают свои ощущения с половыми отношениями, и случайно закрепившаяся условная связь (например, вспыхнувший свет) может остаться доминантной на всю жизнь. Следовательно, в будущем юноша просто не сможет получить удовлетворения... в темноте. Кроме того, ребенок может просто нанести себе травму (нередко девочки засовывают себе во влагалище карандаши, катушки и др.).

Что же должны делать взрослые в подобных ситуациях?

Прежде всего не надо впадать в панику. Постарайтесь спокойно поговорить с ребенком, объяснив ему неэстетичность этой привычки, выразив уверенность, что он избавится от нее. Затем (и это главное!) успокойте ребенка, пересмотрите его режим, избавьте от стрессов, подберите занятие по душе. Случается, что нежелательные изменения поведения и подчеркнутый интерес к своим половым органам отмечаются у ребенка после знакомства с новым (обычно старшим) товарищем. Если, деликатно расспросив ребенка, вы узнаете, что этому его научил приятель, то скажите, что это дурная привычка и вы не хотите, чтобы он так поступал. Следует, конечно, переговорить с родителями этого "нового друга".

## 4. Профилактика заболеваний половой системы

Как предотвратить заболевания половой системы у детей? Половые органы женщины имеют надежную защиту - кости и мышцы малого таза. Там же поддерживается оптимальная для них температура - примерно 37 °С. Половые органы мужчины "вынесены" наружу. При высокой температуре брюшной полости прекращается их репродуктивная функция, им нужна "прохлада".

Иногда у мальчиков к моменту рождения одно из яичек не опускается в мошонку, задерживаясь в брюшной полости. В этом случае до наступления двухлетнего возраста производят небольшую операцию - низведение яичка в мошонку. Иначе, оставшись в "тепле", яичко утратит свою репродуктивную функцию. Возможна также "водянка" яичка - скопление жидкости между его оболочками. Чаще всего водянка к 1 - 1,5 годам рассасывается, в отдельных случаях прибегают к оперативному вмешательству.

Не следует перегревать половые органы мальчика. К сожалению, часто приходится наблюдать, как на 3-5-летнего малыша надевают трусики, две пары колготок, шорты (да еще шерстяные!), рейтузы и вдобавок ватные штаны от комбинезона. Вместе с другими неблагоприятными факторами (инфекция, плохая наследственность) перегрев половых органов может стать причиной мужского бесплодия.

Напротив, девочки должны всячески остерегаться переохлаждения органов малого таза, носить зимой теплые штанишки и не сидеть на холодном камне или сырой земле.

Детская болезнь "свинка" (инфекционный паротит), на первый взгляд вполне "невинная", может дать осложнение на яички (ор-хит). Признаки орхита: боль, краснота, припухлость в области мошонки. Обеспечьте заболевшему умеренное тепло, покой и срочно вызовите врача.

Как бы ни хотелось подольше сохранить в ребенке доверчивое и непосредственное восприятие мира, постарайтесь в его же интересах внушить ему некоторые правила поведения:

никому нельзя разрешать прикасаться к половым органам;

никуда не следует ходить с незнакомыми людьми - особенно мужчинами, как бы те ни звали и что бы ни сулили;

если чужой "дядя" настойчиво зовет с собой - надо тут же звать на помощь;

нельзя отлучаться никуда даже на минуту, не предупредив родителей.

Объясните эти "правила безопасности" ребенку, не запугивая его, но так, чтобы он твердо усвоил, как себя вести в указанных ситуациях.

Проходит время, ребенок становится подростком. Наступает критический период в его жизни, отношениях с родителями, окружающим миром. На этом этапе, как никогда раньше, от взрослых требуются мудрость, терпение и такт.

Период созревания организма у девочек начинается уже в 8-9 лет (препубертатный период), в 11 - 13 лет наступает пубертатный период, который заканчивается примерно в 18 лет. У мальчиков эти периоды начинаются на 1-2 года позже. Наблюдается бурный скачок в анатомо-физиологическом развитии. Препубертатная фаза характеризуется появлением вторичных половых признаков, дальнейшим развитием половых органов, быстрым ростом тела в длину. В конце первой фазы появляется первая менструация (первая поллюция). Резко меняется внешний вид подростка, он становится нескладным, нередко резко худеет (или полнеет). Затраты энергии на рост и развитие организма значительны; подросток ощущает усталость, быстро утомляется. Развиваются и внутренние органы (сердце, сосуды, железы внутренней секреции), при этом нередко повышается давление крови, беспокоят головные боли. Многие серьезные заболевания развиваются именно в этот период.

В связи с этими изменениями подросток нуждается в особом режиме дня. Ему необходимы полноценный отдых и в то же время разумная физическая нагрузка, приносящая к вечеру чувство "приятной усталости". Следует объяснить подростку, чем вызваны неприятные ощущения (шум в ушах, утомляемость, сердцебиение), убедить, что это временные явления. Еще до наступления первой менструации и первой поллюции надо тактично рассказать подростку об изменениях в его организме (в доверительной беседе между отцом и сыном или матерью и дочерью). Особенно внимательно следует отнестись к девочке, рассказать ей о ведении менструального календаря, соблюдении личной гигиены.

Питание должно быть простым, полноценным по калорийности и витаминному составу, регулярным. Мясо следует давать не отдельно, а с овощными блюдами, дважды в неделю заменяя его рыбой. Один из главных признаков в организации питания: побольше продуктов, содержащих клетчатку (овощи, фрукты), как можно меньше пряностей (чай, кофе и какао, рафинированный сахар). Так советовал организовать питание подростков В.А. Сухомлинский, подчеркивая, что излишне пряная и жирная пища приводит к чрезмерному возбуждению половых желез, способствует появлению так называемых вулканических прыщей (особенно у мальчиков).

С детства приучите ребенка рано вставать и рано ложиться спать. Обязательно нужны утренняя зарядка, обтирание холодной водой. Очень желателен физический труд на свежем воздухе. Необходим ежедневный душ (иногда и дважды в день, так как в период полового созревания отмечается сильная потливость). Нательное белье следует менять ежедневно.

Не боясь упреков в ханжестве, мы настаиваем на том, что крайне нежелательны курение и употребление алкоголя как в детском, так и в подростковом возрасте. Никотин и алкоголь разрушают головной мозг, подтачивают нервную систему. Женский организм, отравляемый с юности никотином, становится неспособным к нормальному материнству, а иногда и вовсе бесплодным. У мужчин курение угнетает половую потенцию, приводя к ее стойкому снижению. Алкоголь деформирует половые клетки, несущие наследственную информацию (даже при "трезвом зачатии" у пьющих людей родятся больные, ослабленные дети). Подростки быстро утомляются, а даже рюмка спиртного может вызвать у усталого человека так называемое патологическое опьянение - полное затмение сознания, агрессивное поведение, попытки самоубийства. Излишне говорить, что школой трезвости для подростка является семья.

## 5. Правильное воспитание подростков

Не менее, чем правильный режим труда и отдыха, важен психологический "режим", особенно в семье.

В.А. Сухомлинский подчеркивал некоторые противоречия отрочества:

с одной стороны, непримиримость к злу, неправде, с другой стороны, неумение разобраться в сложных явлениях жизни;

желание подростка быть хорошим, стремление к идеалу и в то же время резкое неприятие нотаций, "воспитательных" бесед;

желание самоутвердиться и неумение это сделать;

глубокая потребность в совете, помощи старших и одновременно нежелание обращаться за ними;

с одной стороны, богатство желаний, с другой - ограниченность сил, опыта, возможностей для их осуществления;

романтическая восторженность и грубые выходки, моральное "невежество".

Помните, что подросток - это уже не ребенок, но еще и не взрослый. Бессмысленны нравоучения, но и отпускать его одного в "свободное" плавание небезопасно.

Будьте терпимы и снисходительны к курткам с заклепками, к увлечению рок-музыкой (безусловно, допустимой громкости). Постарайтесь понять сына или дочь, отнестись с уважением даже к непонятным для вас вещам (тем самым вы дадите и подростку урок культуры человеческих взаимоотношений).

Предельно осторожным надо быть в оценке дружбы и любви между подростками. Здесь неуместна даже дружеская насмешка, ведь подростки очень ранимы. Если вам не нравится избранник

или избранница вашего ребенка, ни в коем случае не прибегайте к запретам или упрекам. Может быть, в разговоре следует как бы вскользь, не называя конкретного человека, сказать: "Очень неприятно смотреть на грубого, неряшливо одетого юношу (на развязную накрашенную девушку)". Известно много случаев, когда девочки-подростки совершали непоправимые поступки лишь из-за необдуманных слов матери ("раз она считает, что я такая, то я и на самом деле стану такой").

Не попрекайте подростка деньгами, затраченными на него. Если же ему нужны деньги на карманные расходы, постарайтесь (ненавязчиво) найти для него способ законного заработка.

В подростковом возрасте очень большую роль в самоутверждении играет внешний вид - сила (для юношей), внешняя привлекательность (для девушек). Юношам могут сослужить хорошую службу занятия "мужским" видом спорта (борьба, самбо, планеризм, прыжки с парашютом). Уважение сверстников приносят самостоятельно заработанные деньги, участие, например, в выступлении самодеятельного рок-ансамбля, умение хорошо играть на гитаре... В противном случае - свято место пусто не бывает - на первый план выйдут умение выпить две бутылки водки, проглотить как можно больше "колес", да мало ли еще что!

Внимание, родители: у вашего сына появились непонятные страхи, он бледнеет, теряет сознание, вы замечаете нередко бессмысленное веселье, пустой отрешенный взгляд. Осторожно поговорите с ним, - возможно, это признаки наркотического опьянения. Наркомания - болезнь, неуклонно ведущая к инвалидности и смерти. Наркотик как бы "встраивается" в цепь обмена веществ в организме, и человек уже не может обойтись без него. Иначе мучительная "ломка": дикие боли, ужас, затемнение сознания. С каждым разом больному требуется все большая доза, все короче перерыв между приемами - и так до печального исхода. Коварство наркотика в том, что привыкание происходит незаметно: "Однажды попробовал из любопытства, понравилось, но больше не тянет, - думает подросток, - вот какой я невосприимчивый! Значит, можно еще и еще раз..." И уже не любопытство, а потребность руководит им. О коварстве наркотиков должны знать каждый юноша и каждая девушка.

Ваша дочь со слезами кричит, отходя от зеркала: "Я уродка! У меня длинный нос (бесцветные ресницы, жидкие волосы и т.п.)" или "Я ужасно толстая!" Обычно родители реагируют так: "Ерунда, у тебя все в порядке!" или "Хватит перед зеркалом вертеться, все мальчики на уме, уроки лучше делай". Мало кого из них беспокоит это недовольство собой. И совершенно напрасно. У впечатлительной девушки может возникнуть так называемый синдром дисморфомании - стремление изменить внешность. Ей кажется, что все только и говорят о том, как она некрасива, она мечтает исправить свое "уродство" - в конце концов дело может закончиться даже тяжелой психической болезнью. Нужно постараться деликатно разубедить девушку. Еще лучше, если ее внешность невзначай похвалит посторонний мужчина, друг семьи. Если волосы действительно жидковаты, то не грех сделать слабенькую химическую завивку, если ресницы бесцветны - применить косметику. Иначе переживания по поводу собственной внешности и вправду вытеснят из головы все остальное.

То же самое относится к толстушкам. Закомплексованные на "некрасивой фигуре", они "садятся" на жесткую, антифизиологическую диету, в результате чего происходит истощение организма, исчезают менструации, известны даже случаи смерти в результате необратимых изменений в организме. Прежде всего проверьте вашу дочь у врача-эндокринолога: не является ли полнота временной полнотой пубертатного возраста? Нет ли нарушений со стороны желез внутренней секреции? Если же налицо так называемое пищевое ожирение, то предложите девушке следующую диету: исключаются из рациона питания мучное, сладости, острые приправы, майонез, сало, колбасы, копчености; ограничиваются крупы, бобовые, сливочное и растительное масло; рекомендуются суп из нежирного мяса, вареные и свежие овощи, фрукты, творог, молоко. Заправлять салат можно кабачковой икрой (очень низкая калорийность). Раз в неделю следует устраивать разгрузочный (не голодный!) день - два пакета кефира без сахара или 1,5 кг яблок. Питание должно быть разнообразным и вкусным. Не следует "перекусывать" перед завтраком и обедом или между обедом и ужином. Вопреки распространенному убеждению, можно есть вареный картофель (в 100 г 89 ккал). Через 3-4 мес. - потеря 10 кг, а для девочки больше и не надо. Обязателен, конечно, активный образ жизни.

Об отношениях полов подросток должен знать практически все (о половом акте, эрогенных зонах, предохранении от нежелательной беременности). Многие родители недоумевают: нужны ли такие "обширные" знания? Да, потому что нередко юноши и девушки идут на половое сближение из чистого любопытства, желания вкусить запретный плод. Никто не станет поджигать свой дом, но все должны знать, как вести себя при пожаре. Поэтому подростки должны знать и о противозачаточных средствах. Можно оставить на столе подростка популярную книгу по этой теме.

Крайне нужна информация о венерических заболеваниях - сифилисе, гонорее и о "чуме XX века" - СПИДе. Эти болезни передаются половым путем (как правило, при случайных контактах) и ведут к очень серьезным последствиям. У человека с нелеченым сифилисом рождается тяжелобольное потомство. На теле и лице появляются рыхлые шишки (гуммы), которые, разрушаясь, обезображивают человека. Наконец, тяжелое психическое заболевание - прогрессивный паралич - также является следствием запущенного сифилиса. При стационарном лечении сифилис проходит бесследно, если вовремя обратиться к врачу. Первый признак сифилиса - появление на половых органах округлой безболезненной язвочки с твердыми краями. Позже она заживает, но на теле выступает розовая сыпь. Потом исчезает и она - но это лишь означает, что болезнь ушла вглубь. При первых подозрительных симптомах надо обратиться к врачу. Реакция Вассермана - проба на сифилис - даст быстрый и точный ответ, поможет установить диагноз.

Гонорея - венерическое заболевание, характеризующееся жжением и обильными выделениями в области мочеполовых путей, болезненным мочеиспусканием. При отсутствии лечения может привести у мужчин к заращению мочеиспускательного канала и тяжелой инвалидности, а у женщин - к заращению маточных труб и к неизлечимому бесплодию. Своевременное полноценное лечение дает возможность избежать этих бед.

СПИД - синдром приобретенного иммунодефицита - неизлечимое пока и смертельное заболевание. Человек становится беззащитным перед инфекцией, отчего и погибает. СПИД коварен, иногда не проявляет себя долгие годы. Только совокупность ряда признаков (длительное повышение температуры, расстройства функции кишечника, резкое похудание) могут насторожить, вызвать подозрение. Во всех городах открыты кабинеты анонимного обследования на СПИД, куда можно обратиться за помощью.

Существует также ряд заблуждений, могущих сыграть с юношей или девушкой злую шутку. Взрослый умный друг, родители должны тактично предостеречь подростка от ошибок.

Например, мальчики не всегда могут справиться с половым возбуждением, при переполнении семенных протоков они испытывают значительную боль, после полового акта у юноши всегда наступает удовлетворение. Девушка же зачастую по легкомыслию и неведению ведет с юношей рискованные кокетливые игры, беспечно полагая, что в последнюю минуту она сумеет "взять ситуацию под контроль". Увы, итог зачастую бывает печальным.

Напротив, иной юноша считает, что девушка испытывает такое же сильное желание, как и он, мечтает получить такое же удовольствие, но "ломается". Ему невдомек, что женское половое чувство более романтизировано, что на первом месте в нем стоит эмоциональный компонент. Многие женщины начинают испытывать удовлетворение от близости только через несколько лет после начала половой жизни, а то и после родов. И уж конечно, кроме боли, унижения и тяжелой психической травмы, насильственный половой акт женщине не принесет ничего.

Среди подростков (да и среди взрослых) бытует мнение, что девушке желательно хранить себя "в чистоте", а вот юноше "надо погулять". Но с кем же ему "погулять"? С женщиной много старше себя? С одинокой? С проституткой? Со многими? Но это обеднит эмоциональный компонент юношеской любви, а то и вовсе отомрет ее духовная часть. А.И. Куприн сказал некогда: "Давно наблюдено, что затасканный мужчина, изжеванный челюстями любовных страстей, никогда уже не полюбит крепкой и единой любовью, одновременно самоотверженной, чистой и страстной". Кроме того, так называемое донжуанство нередко свидетельствует о недостаточной потенции мужчины - он как бы стремится дополнительно возбудить себя "новым" чувством, уверенный, что на этот раз у него все "получится". Фригидные (холодные) женщины также зачастую ведут распущенный образ жизни в поисках подходящего партнера.

Если 14-летняя девочка влюбляется в юношу 18-20 лет, то это вполне нормальное явление. И физически и эмоционально девочки развиваются раньше сверстников, им порой неинтересно с мальчиками своего возраста. Недаром считается, что муж должен быть старше жены в среднем на 2-4 года.

Некоторые подростки переживают романтическую влюбленность в киноартистов (артисток) или рок-звезд. В этом нет ничего страшного, с появлением "земного" принца (принцессы) это увлечение пройдет.

Подростковый онанизм - весьма распространенное явление, однако, как правило, временное и безопасное (если только подросток не отдает ему много времени). С началом половой жизни эта привычка проходит бесследно. Занятия спортом и физическим трудом, правильный режим дня помогут избежать ее или сделать эпизодической.

В мальчике необходимо с раннего детства воспитывать уважение к женщине - матери, бабушке, сестре, даже к маленькой девочке, как к будущей матери. Не нужно, чтобы женщины уступали в автобусе место даже 3-4-летнему мальчику, скорее он должен уступить место стоящей женщине. Конечно, примером должен быть прежде всего отец.

Хотелось бы затронуть еще одну проблему, имеющую отношение к теме нашего разговора. В последнее время стало чуть ли не признаком хорошего тона употреблять площадную брань не только в быту, но и на страницах журналов, в кино - и телефильмах. Но это вовсе не безобидная вещь. А.С. Макаренко писал: "Матерное слово есть... циничное, наглое, хулиганское отрицание и нашего уважения к женщине, и нашего пути к глубокой и действительно человеческой красоте.

Но если для женщин это свободно гуляющее похабное слово только оскорбительно, то для детей оно чрезвычайно вредно...

Произнося его или выслушивая, взрослый испытывает только механическое потрясение. Матерное слово не вызывает у него никаких половых переживаний. Но когда это слово слышит или произносит мальчик, слово не приходит к нему как условный ругательный термин, оно приносит с собой и присущее ему половое содержание. Сущность этого несчастья не в том, что обнажается перед мальчиком половая тайна, а в том, что она обнажается в самой безобразной, циничной и безнравственной форме. Частое произнесение таких слов приучает его к усиленному вниманию к половой сфере, к однобокой игре воображения, а это приводит к нездоровому интересу к женщине, к ограниченной и слепой впечатляемости глаза, к мелкому, надоедливому садизму словечек, анекдотов, каламбуров. Женщина приближается к нему не в полном наряде своей человеческой прелести и красоты, не в полном звучании своей духовной и физической нежности, таинственности и силы, а только как возможный объект насилия и пользования, только как оскорбленная самка. И любовь такой юноша видит только с заднего двора, с той стороны, где человеческая история давно свалила свои первобытные физиологические нормы. Этими отбросами культурной истории и питается первое неясное половое воображение мальчика".

Можно ли подростку смотреть эротические видеофильмы? Этот вопрос часто задают родители, обеспокоенные натиском подобной кинопродукции. Пожалуй, правильным был бы такой ответ: не стоит запрещать, но и поощрять это занятие нежелательно. Во-первых, под видом эротических видеофильмов зачастую преподносится обычная порнография, которая может навсегда укоренить в юных душах циничное отношение к любви, интимным отношениям между мужчиной и женщиной. Далее, подросток - особенно мальчик - весьма восприимчив и может чувствовать сильный дискомфорт, не находя выхода сексуальному возбуждению. Не случайно изнасилования часто совершаются после просмотра "эротического" видеофильма. Наконец, есть опасность, что у юноши впоследствии снизится половое влечение. Он как бы привыкает к наблюдению за чужим половым актом, обнаженными телами и в жизни делается равнодушным к сексуальным раздражителям - практически его возбуждает только лицезрение чужих половых сношений. Существует даже термин "видеокастрация". В "науке страсти нежной" огромную роль играют недосказанность, тайна, а не бесстыдная откровенность. Это умели ценить в старину. Помните, у Пушкина дон Жуан впервые видит дону Анну:

"Ее совсем не видно

Под этим вдовьим черным покрывалом,

Чуть узенькую пятку я заметил".

На что его слуга, Лепорелло, с уверенностью замечает:

"Довольно с вас.

У вас воображенье

В минуту дорисует остальное".

## Вывод

Рассказывая подростку о любви, необходимо привлекать не только популярную медицинскую литературу, но и классические произведения отечественных и зарубежных писателей, в которых откровенно, но одухотворенно и чисто сказано о самом интимном. Например, пушкинское "Нет, я не дорожу мятежным наслажденьем..." или "Зимняя ночь" Б.Л. Пастернака.

А что касается вечного вопроса "Что такое любовь?", то об этом прекрасно сказал в эссе о любви известный журналист Л. Жуховицкий: "Формула любви - это хочу, чтобы тебе было хорошо". "Хочу, чтобы нам было хорошо" - это уже взаимовыгодная "сделка".

И наконец, самое главное, без чего сказанное выше не имеет смысла. Нужно воспитывать ребенка и подростка в духе уважения к тому, что некогда называлось "таинством брака", ибо творчество любви, когда мужчина и женщина становятся "единой плотью и единым духом", творчество созидания новой жизни несравнимо ни с чем.В.А. Сухомлинский утверждал: оттого, как относится ребенок к факту рождения новой жизни, к беременной женщине, зависят его душевная чистота, порядочность, моральное целомудрие.

Рассказывая юношам и девушкам о вреде аборта, необходимо подчеркивать не только его физические последствия для женщины, хотя они весьма тяжелы (воспалительные заболевания, вероятное бесплодие, тяжелые нервные потрясения, возможная фригидность, не говоря уже об опасности самой операции). Ведь это убийство маленького живого существа: уже на 7-8-й неделе беременности плод чувствует боль, а на 10-12-й неделе пытается "закрыться" ручками. Любящая женщина не уничтожит ребенка от любимого мужчины, любящий мужчина не даст любимой женщине искалечить себя, быть может, на всю жизнь.

## Список использованной литературы

1. Алешина Ю.Е., Волович А.С. Проблемы усвоения ролей мужчины и женщины // Вопросы психологии. 1991. № 4.
2. Борисов И. **Запретный плод для российской школы // Управление школой.**
3. Валеология / Разработана М.А. Алексеевой. М., 1998.
4. Валеология: Программа специального курса, тематический план и методические материалы для работников социокультурной сферы / Сост. Ю.Н. Дрешер. Казань, 1998.
5. Валеология. Юнита 1/Разр. М.А. Алексеевой. М., 1998.
6. Зайцев Г.К., Колбанов В.В., Колесникова М.Г. Педагогика здоровья.
7. Захарова П.Н. Растут в семье папа и мама. М., 1978.
8. Захарова П.И. Психологические особенности восприятия детьми роли родителей // Вопросы психологии. 1982. № 1.
9. Исаев Д.Н., Каган В.Е. Половое воспитание и психогигиена пола у детей. Л., 1979.
10. Каган В.Е. Система половых различий. Психика и пол детей в норме и патологии. Л., 1988.
11. Ковалев А.Г. Психология семейного воспитания. Минск, 1980.