

Тема 1. Здоровье – это жизнь

Цель: обсудить факторы риска для здоровья детей, познакомить с основными рекомендациями по сохранению здоровья ребенка и воспитанию правил здорового образа жизни.

[Презентация](#) "Здоровье – это жизнь"

Тема 2. Первая любовь в жизни вашего ребенка

Особенности юношеской любви. Культура поведения влюбленных. Как помочь, а не навредить взрослому ребёнку.

Ваш ребенок впервые влюбился. Эмоции через край. Что делать и как себя вести? Как помочь подростку пережить этот непростой период, не натворив глупостей? Какую тактику выбрать родителям, чтобы не потерять доверие сына или дочери? Расскажите о своем опыте

Ребятам часто кажется, что родители слишком взрослые, чтобы понять их. Если вы узнали о влюбленности ребенка, в первую очередь расскажите ему о своей первой любви. Это поможет выстроить мостик доверия. Ребенок увидит, что вы растрогались, рассказывая о мальчике или девочке из старшего класса или вокалисте давно распавшейся группы, первым заставившем ваше сердце трепетать.

Объясните ребенку, что первая любовь часто приходит не вовремя и ставит человека в тупик, однако это совершенно нормально.

Возможно, вам непросто принять, что сын или дочь выросли и впервые влюбились. Но помните: влюбленность — важная веха на неровном пути взросления, а также признак того, что эмоции, как и тело, созревают.

Специалист по воспитанию детей и психологии подростков Карл Пикхардт считает, что, хотя влюбленность ассоциируется обычно с поиском кого-то физически привлекательного, существует три различных типа страсти, каждый из которых дает свое представление о том человеке, каким вы в результате становитесь.

— В качестве объекта любви может выступать **человек, которым ребенок восхищается**: тогда он становится, например, объектом для подражания. Он поможет подростку определить качества и способности, которые он ценит в людях и которыми хочет обладать.

— Есть **романтическая влюбленность** в кого-то, кто привлекает ребенка, и так он определяет, с кем захочет встречаться, когда станет старше.

— А можно влюбиться в **знаменитость** — певца, актера или видеоблогера.

Какой бы ни была первая любовь, ребенок испытывает новые ощущения, и, несмотря на приятное волнение и восторг, справиться с ними ему нелегко. Скорее всего, у него появятся «бабочки в животе». Он будет мечтать, чтобы этот человек его заметил, станет одеваться, говорить и вести себя, как он или она.

Влюбляясь, мы часто не видим человека таким, какой он есть на самом деле. Мы проецируем на него всевозможные способности, считаем его лучшим на Земле, замечая только, какой он красивый, умный, спортивный, артистичный или музыкальный. Мы ловим себя на том, что рисуем сердечки вокруг имени своего возлюбленного или возлюбленной, думаем о нем дни напролет.

В этом нет ничего плохого до тех пор, пока наше увлечение не поглощает полностью наши мысли, заставляя нас грустить, делать то, что нам неприятно, или вести себя неприемлемо.

Объясните ребенку, что эти переживания — своего рода генеральная репетиция, позволяющая испытать эмоции, необходимые позже, когда он повзрослеет

и будет встречаться с кем-то. К сожалению, когда первая любовь проходит, кажется, что сердце разбито. Но скоро подросток придет в себя и даже сможет посмотреть на объект своей страсти непредвзято.

Первая любовь полностью перевернет мир ребенка, объясните ему, о чем не стоит забывать.

1. Что такое влюбленность? Говоря простым языком, сначала нам кто-то нравится, а потом мы чувствуем нечто большее. Это не любовь, а влюбленность, и испытывать ее можно по отношению к разным людям: реальным (например, к одноклассникам) или недостижимым (к знаменитостям).

2. Как себя вести. Часто первую влюбленность называют детской любовью, и на это есть свои причины: мы буквально как дети выпрыгиваем из кожи вон от восторга, который нас обуревает. В таком приподнятом состоянии, вызванном эмоциональными переживаниями, может возникнуть соблазн рассказать всем вокруг о своем увлечении.

Объясните ребенку, что этого делать не стоит: влюбленный человек часто становится объектом дразнилок. Чтобы чувства ребенка не стали главной новостью в классе или темой сплетен в социальных сетях, пусть сохранит их при себе, поделившись только с самыми близкими.

Точно так же попросите ребенка не дразнить друзей, если они говорят ему о своих любовных увлечениях. Важно уважать чувства любого, кто влюбился в нас, независимо от того, испытываете ли вы что-то подобное в ответ или нет.

3. Чего следует ожидать. Имейте в виду, что первая влюбленность вряд ли приведет к серьезным отношениям. Чаще всего она остается фантазией, безответным чувством, от которого возникает путаница в голове. Но это небольшая ступенька к будущему «я» ребенка.

Находясь в сетях своей детской влюбленности, ребенок испытывает сильное смятение и грустит. Обычно такое состояние быстро проходит, если же нет, скажите ребенку, что он всегда может поделиться своими переживаниями с вами или другим близким взрослым, которому доверяет.

Как пережить боль предательства

Часто подросток, которого отвергают, чью любовь высмеивают, чувствуют себя преданным. Обидеть могут друзья или сам объект любви. И пережить эту боль непросто.

Вместе порассуждайте на тему, почему люди причиняют боль тем, кого любят? Объясните, что нет точного ответа на этот вопрос. Люди меняются и делают ошибки. Иногда те, кого мы любим, на поверку оказываются совсем не теми, за кого мы их принимали.

Предательство означает, что по отношению к человеку намеренно совершили действие, которое его задело. Однако иногда ощущение, что тебя предали, возникает даже тогда, когда человек огорчил тебя, сам того не желая. Например, подруга может раскрыть какой-то ваш секрет просто для того, чтобы стать ближе новым друзьям. Когда человек принимает решение сделать или получить что-то, то его ничто не остановит. Сильные эмоции меняют людей, и они начинают вести себя по-другому в отношениях.

Что делать?

1. Не прячьте свои чувства. Если ребенок не проговорит, что именно чувствует из-за предательства, то в будущем это может ему выйти боком. Например, он может перестать спать, перестать доверять другим и будет плохо чувствовать себя морально. Предательство — очень горькое чувство. Плакать, кричать и некоторое время думать о ситуации — это нормально.

2. Запишите чувства. Чтобы пережить предательство, нужно записать свои эмоции. Можно написать письмо обидчику, но не отправлять его.

3. Не нужно мстить. Желание отплатить предателю той же монетой — это нормально, но не стоит действовать опрометчиво. Потом мы часто сожалеем о том, что сказали и сделали от злости и обиды.

4. Обсудите с кем-нибудь. После обсуждения мысли встают на свои места и начинается процесс исцеления.

5. Простить и забыть? Отпускать обиды необходимо. Ребенку будет гораздо легче жить, если он простит своего обидчика. Это не значит смириться с его поступком и забыть об этом. Но прощение поможет контролировать ситуацию у себя в голове и жить дальше. Если ребенка долгое время переполняют ненависть и злоба, ему может стать от этого еще хуже.

Объясните ребенку: если один человек предал его, это совсем не значит, что предателями окажутся и другие.

Правила поведения для родителей.

Если вы заметили, что ваш ребёнок влюбился, постарайтесь не наломать дров, как бы вы ни относились к этой ситуации. Запомните: его чувства сейчас важнее всего.

Как правильно вести себя родителям, чтобы завоевать доверие и помочь своему взрослеющему чаду?

Вот некоторые рекомендации:

1. Умейте выслушать. Если подросток решил довериться вам, рассказав о первой любви, будьте горды этой миссией и постарайтесь выполнить её с честью. Ни в коем случае не показывайте своего недовольства, даже если вам не понравился выбор сына или дочери.

2. Не допускайте грубостей и колкостей. Сколько родителей пытаются побольнее уколоть, узнав о влюблённости сына или дочери. «Нашла, в кого влюбиться, — он же хулиган и двоечник!», «Сколько у тебя в жизни таких Оль будет, нужна она тебе!» — это наиболее мягкие выражения, которые позволяют себе родители. После таких слов нечего и думать о доверии между матерью и ребёнком. Не позволяйте себе шуточек и насмешек — подросток всё воспринимает слишком остро.

3. Не преуменьшайте значения чувства. Это нам в 40 лет кажется, что школьная влюблённость — это ерунда и несерьёзно. Для ребёнка всё по-настоящему и сейчас. Обсудите с дочерью, в чём ей пойти на первое свидание, а мальчику посоветуйте, какой букет выбрать для возлюбленной. Подросток проникнется к вам доверием, и ему не придётся идти искать себе советчика на стороне.

4. Будьте на равных. Поговорите с дочкой о любви, как вы говорили бы с подружкой. Расскажите о своих влюблённостях, поделитесь впечатлениями, дайте разумный совет. Расспросите о предмете её симпатии. Не нужно в такой момент «включать маму», ведь влюблённому подростку необходим верный друг. А где найти друга лучше мамы?

5. Храните секрет. Если подросток вам доверился, ни в коем случае не нужно звонить всем родственникам и со вкусом рассказывать, что «наш Ванечка влюбился!». Иначе в следующий раз ребёнок ни за что не расскажет вам свою тайну.

6. Не вмешивайтесь. Не нужно подслушивать, когда влюблённый сын болтает со своей девочкой уже целый час. Не стоит контролировать каждое действие и выспрашивать какие-то подробности. Родители должны понимать, что запретами ничего не добьёшься. Даже если вам не нравятся эти отношения, запрещать их и разлучать подростков вы не вправе. Чем больше запретов, тем сильнее у детей желание поиграть в Ромео и Джульетту.

Главное, чтобы это не закончилось трагедией. Прежде чем что-то сделать, вспомните себя в подростковом возрасте, ваши

метания, сомнения и первую любовь. Разрешите своему ребёнку испытать всё самостоятельно, а не смотреть на это с высоты ваших лет. Вашу поддержку и понимание он обязательно оценит.

Ваша жизнь и жизнь детей в ваших руках!

Тема 3. Роль семьи в формировании репродуктивного здоровья юношей и девушек

В настоящее время увеличивается возраст вступления молодых людей в брак, многие молодые семьи откладывают рождение детей. В то же время снижается возраст начала сексуальной жизни. В этих условиях крайне важно защитить репродуктивное здоровье молодёжи в период отложенной рождаемости с тем, чтобы сохранить репродуктивный потенциал населения Республики Беларусь в ближайшем и отдалённом будущем. Это означает, прежде всего, проведение работы по формированию ценностного отношения подростков к репродуктивному здоровью в семье. Поэтому одним из критериев репродуктивного здоровья можно считать устойчивую мотивацию человека на создание прочной семьи и выработку у себя качеств хорошего семьянина. Уровень репродуктивного здоровья семьи и общества характеризует ответственность родителей и государства за воспитание и развитие детей, непосредственно влияет на демографическую обстановку в стране, на обеспечение воспроизводства и демографической безопасности государства и представляет собой обобщающий критерий, итог всего комплекса факторов, характеризующих состояние репродуктивного здоровья человека и общества. В современной семье все большее значение приобретает этико-психологический аспект отношений, повышаются требования супругов друг к другу, критерием семейного счастья и благополучия является рождение здорового ребенка. Результат единственной потребности и желания двух любящих друг друга людей – ребенок, он входит в мир, любимый родителями, как самая большая ценность.

Роль семьи в формировании репродуктивного здоровья юношей и девушек

Тема 4. Как помочь старшекласснику обрести уверенность в себе

«Только прививая
своему ребёнку

оптимистичный
взгляд на мир,

вы учите его
понимать себя,

открывать свой
внутренний

мир и мир вокруг»

Дома и в школе подростков часто беспокоят негативные мысли: «никто не хочет со мной общаться», «я — неудачник», «остальные ребята выглядят такими счастливыми», «со мной что-то не так». В эмоциональном благополучии подростков ключевую роль играет самовосприятие. Если подросток видит себя в позитивном ключе, у него больше шансов наладить отношения со сверстниками и

преуспеть в учебе, что в свою очередь сделает его еще более уверенным и счастливым. Как можно помочь ребенку укрепить самооценку и уверенность в себе?

Вот простой способ: в разговорах давайте ему почувствовать себя понятым и услышанным. Для этого применяйте техники перефразирования и уточнения, которые часто используются детскими психологами и продвинутыми родителями: «Ты хочешь это?», «Ты имеешь в виду, что...», «Если я тебя правильно понял, ты...», «Интересно, расскажи об этом подробнее», «Что ты имел в виду, когда сказал...». Ребенок, растущий в окружении, где его слушают и пытаются понять, начинает делать то же самое.

Самооценка человека держится на двух китах – убежденность, что меня любят и со мной все в порядке, и вера в собственную компетентность, в то, что я способен справляться с проблемами, даже если поначалу не знаю как. У вас две главные стратегии: проявлять свою любовь и дать возможность как можно чаще переживать опыт успеха. Это основа. Убеждайте ребенка, что все проблемы разрешимы, что с ним все в порядке, что каждый человек время от времени сталкивается с трудностями. И еще очень важно: развлекайтесь и больше смейтесь вместе. Это не так трудно, если немного поразмышлять и правильно организовать время.

Многие родители, искренне любят детей, либо не считают нужным, либо не умеют проявлять свою любовь. А ведь проявление любви к ребенку способно неожиданным образом изменить то плохое его поведение, которое родителям до сих пор не удавалось изменить непосредственно. Счастливый и уверенный в себе ребенок редко ведет себя плохо. Очевидно, что именно ощущение того, что его любят, и создает чувство счастья, спокойствие и уверенность в себе.

Улыбка и зрительный контакт. Этот простой канал передачи родительской любви часто используется не по назначению, когда ребенка заставляют смотреть в глаза родителю, раздраженно выражающему свое негодование. Открытая улыбка — самый простой способ сообщить ребенку, что его принимают, несмотря на многое, что родители хотели бы изменить в его поведении, что с ним все в порядке и что он может рассчитывать на родительское сочувствие, помощь и поддержку.

Ласка и контактный комфорт. По мере взросления ребенок получает все меньше родительской ласки, но нуждается в ней не меньше, чем младшие дети. Особенно выражен ее дефицит у мальчиков (в первую очередь со стороны отцов), поскольку в обществе распространено ошибочное мнение, что это может избаловать мальчиков и помешать им стать мужественными. Для каждого возраста родители могут выбирать свои формы общения, обеспечивающие ребенку контактный комфорт, включая дружеское подбадривающее похлопывание по спине, сочувствующее пожатие руки.

Похвала и поддержка. Большинство родителей обращают внимание на неприемлемое для них поведение ребенка, а хорошее поведение считают нормой, не требующей оценки. В результате общение с ребенком сводится к упрекам, угрозам и обвинениям, теряется контакт и возможность влиять на поведение. В любом ребенке внимательный родитель найдет множество качеств, за которые его можно искренне похвалить.

Слова любви. Ребенку необходимо время от времени слышать от родителя, что его любят и всегда будут любить, вне зависимости от его поведения или событий, которые будут происходить в его жизни. Ясное выражение родителями своих чувств словами создает атмосферу искренности и служит отличной моделью открытого поведения для ребенка.

Предоставление свободы действий. По мере взросления, особенно в период подросткового кризиса, ребенок все больше нуждается в пространстве для

принятия собственных решений. Без этого невозможно формирование ответственной, способной самостоятельно строить свою жизнь личности. Гиперопека построенная на замечаниях и упреках, приводит к инфантилизации, пассивности, снижению самооценки и тревожно-депрессивному эмоциональному фону. Предоставление свободы действий дает ребенку возможность почувствовать уважение к себе и значимость своего мнения, что укрепляет его уверенность в собственных силах.

Безусловное внимание. Безусловным вниманием называется время, подаренное родителями своему ребенку, когда тот сам выбирает, чем заниматься. Его инициативы помогают развить лидерские навыки, а внимание родителей — укрепить внутрисемейные связи и чувство собственной значимости.