

СЦЕНАРИЙ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ТЕЛЕСНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ПОДРОСТКА: ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ»

Цель – повышение компетентности родителей в вопросах защиты подростков от сексуализированного насилия и рискованных ситуаций.

Задачи:

- познакомить с особенностями сексуального развития подростков и признаками того, что у подростка возникли проблемы в этой сфере;
- показать, как разговаривать с подростком на деликатные темы

Форма проведения: практикум

Участники: родители учеников, классный руководитель, школьный психолог.

Материалы и оборудование:

тексты ситуаций, распечатанные памятки «Как разговаривать с подростком», инфографика «Телесная безопасность подростка», листы бумаги, карандаши/ручки, меловая или интерактивная доска.

Планируемое время собрания: 45 – 50 минут

План мероприятия

Этап	Содержание	Время
Организационный	введение в тему собрания, информирование	10 минут
Основной (работа в группах)	знакомство с предложенными ситуациями, выполнение и обсуждение первого задания выполнение и обсуждение второго задания	15 минут 15 - 20 минут
Заключительный	рефлексия	5 минут

1. Организационный этап

Приветствие родителей: «Добрый день, уважаемые родители. Прежде чем перейти к теме нашей сегодняшней встречи, я попрошу вас ответить на несколько вопросов. Поднимите руки, если вы:

- Объясняете ли разницу между «хорошими» и «плохими» секретами?
- Обсуждаете ли вы со своим ребенком в каких случаях чужие люди могут прикасаться к нему, а в каких не могут?
- Учите ли ребенка говорить твёрдое «нет»?
- Следите ли вы за тем что делает ваш ребенок в онлайн среде?
- Уверены ли вы, что ваш ребенок придет к вам за помощью, если попадет в ситуацию домогательства или сексуального насилия?

Не все из вас и далеко не на все вопросы ответили «да». И это нормально. Потому что тема половой неприкосновенности и безопасности подростков, о которой мы сегодня хотим с вами поговорить, очень деликатная. И редко, кто из родителей готов и может правильно построить такой разговор со своим ребенком. Однако игнорировать или пускать на самотек эту сферу в развитии детей опасно.

Бесконтрольное сексуальное самопросвещение подростков может быть чревато серьезными и опасными последствиями для их психического и физического развития. И кроме нас, взрослых, никто не научит наших детей осознанно относиться к своим телесным и цифровым границам, безопасно вести себя и обращаться за помощью

Для этого возраста характерны гормональные изменения, влекущие за собой повышенный интерес к теме секса, поэтому важно отличать нормальное сексуальное поведение подростков от проблемного.

Целью нашей сегодняшней встречи и будет поучиться отличать нормальное подростковое поведение от кризисного, распознавать тревожные признаки, свидетельствующие о неблагополучии ваших подростков, и общаться с ними на самые деликатные темы.

Возраст 14–16 лет – это период интенсивного полового созревания, повышенного доверия к сверстникам и взрослым, эмоциональности, импульсивности, сниженной критичности, стремления ко всему новому, к риску, активного использования интернета и социальных сетей. Это приводит к тому, что они часто не могут отличить ложь от правды, постоять за себя, вовремя сказать «нет».

Нормальными и допустимыми считаются следующие проявления, они являются частью возрастного развития и сами по себе не должны настораживать (*выводится на слайде*):

- интерес к обсуждению темы секса и отношений;
- умеренное использование сленга и шуток на интимные темы;
- симпатии и влюблённость по отношению к сверстникам;
- интерес к эротическому контенту;
- мастурбация в приватной, уединённой обстановке;
- желание уединиться, иметь личное пространство;
- развитие романтических отношений со сверстниками.

2. Основной этап

Итак, мы с вами рассмотрели типичные признаки полового развития подростка. А теперь попробуем разобраться в том, что какие особенности поведения ваших детей должны привлечь ваше внимание, насторожить, стать поводом для откровенного доверительного разговора.

Задание 1. Я предлагаю разделить вас на три группы (*например, по номерам, выданным перед началом мероприятия*). Каждая группа получит карточку с описанием проблемной ситуации. Задача группы – определить тревожные признаки, и предложить реакцию взрослого. (*Тексты кейсов см. Приложение №1*).

Примечания для ведущего:

Ситуация 1.

Тревожные признаки:

- Улучшение успеваемости.
- Избегание телесного контакта.
- Уход от общения со взрослыми.
- Потеря интереса к значимым ранее занятиям.

Ситуация 2.

Тревожные признаки:

- Нормализация дискомфорта («мне неприятно, но терплю»).
- Отстранённость, чувство стыда.
- Избегание конкретных людей или мест.
- Строит повествование в третьем лице.

Ситуация 3.

Тревожные признаки:

- Чрезмерная эмоциональная зависимость от взрослого.
- Тайна общения.
- Резкая смена отношения к близким.
- Перемена в отношении конкретного человека или места

(группы закончили работу) Давайте разберем какие тревожные признаки вам удалось выделить *(ответы родителей)*. При обсуждении на слайдах демонстрируется описание ситуации и признаки, которые должны были обнаружить родители.

Итак, Вы назвали очень важные вещи. Обратите внимание на разнообразие тревожных признаков. Вместе с тем, наличие одного признака не всегда означает проблему. Но сочетание нескольких признаков или их резкое появление – повод для внимательного и бережного разговора с ребёнком и, при необходимости, обращения за помощью – к школьному психологу, администрации школы или в профильные службы.

Давайте посмотрим, какие еще поведенческие проявления должны вас насторожить: *(демонстрируются на слайде)*

Тревожные признаки:

- прогуливает занятия в образовательной организации и/или предпринимает неоднократные попытки сбежать из дома, или не желает возвращаться домой;
- внезапно теряет интерес к любимым занятиям, резко изменяется успеваемость (становится гораздо лучше или гораздо хуже);
- внезапно становится замкнутым, подавленным, изолируется от окружающих, уходит в себя;
- при затруднениях не обращается за помощью к взрослым,
- отказывается переодеваться в присутствии других (например, в школьной раздевалке во время занятий физкультурой, на медицинских осмотрах);
- проявляет желание мыться чаще чем обычно или перестаёт следить за гигиеной вообще («Мне кажется, что я грязный/ая», «Я не чувствую себя чистым», «Мне всё равно грязный я или нет», «Мне противно себя трогать»);
- ведет себя излишне насторожено, испытывая страх перед любыми физическими контактами (вжимает голову в плечи, съеживается, вздрагивает, выходит из помещения, пытается уйти, когда видит приближающегося взрослого);
- резко и беспричинно меняет отношение к конкретному человеку или месту («Я ненавижу дядю Петю», «Я не могу ездить в лифте», «Я больше не пойду на футбол») или, наоборот, чрезмерную зависит от кого-то;
- демонстрирует диссоциативные реакции (ощущение, что всё вокруг происходит как будто во сне или в кино, не с ним): «Я стою рядом и смотрю, как что-то происходит со мной...» или «Я нахожусь далеко от места действия...», «Я смотрю фильм про себя...»;

- строит повествование в третьем лице: «Я знаю одну девочку, она...»;
- ведет себя отстраненно, не проявляет любопытства, замкнут или чрезмерно уступчив; проявляет ощутимые затруднения в коммуникации с другими людьми;
- проявляет полное смирение, покорность, не делая попыток защитить себя, сопротивляться грубости и агрессии в отношении себя;
- демонстрирует снижение самооценки; отвращение, стыд, вину, недоверие, чувство собственной испорченности.

Ведущий обсуждает с родителями возможные реакции в каждой из предложенных ситуаций и их последствия для состояния подростка, а также для сохранения его контакта с родителями.

Итак, в разговоре с подростком важно - не допрашивать его, не говорить, что он должен или не должен, не давать непрошенных советов, не искать причины в поведении самого подростка, не ссылаться на свой опыт, не бежать сломя голову разбираться с возможными обидчиками.

Задание 2. А теперь давайте вернемся к нашим ситуациям. Следующим заданием группам будет - попытаться построить доверительный разговор с подростком, чтобы выяснить, что с ним случилось и оказать ему необходимую помощь и поддержку. Очень важно, чтобы в выполнении этого задания поучаствовал каждый из вас – это поможет вам в дальнейшем общаться с собственным ребенком. Для выполнения этого задания каждый родитель получит памятку с фразами, которые помогут составить беседу с подростком (*Приложение №2*), которую вы заберете с собой.

Главное помнить – в таких ситуациях ответственность всегда лежит на взрослом, ребёнок никогда не виноват в происходящем.

Группы демонстрируют получившиеся «беседы» и вместе с ведущим обсуждают их.

Вы отлично поработали. Тема непростая, и далеко не всегда легко обсуждать такие вещи даже между взрослыми. Я хочу отдельно поблагодарить вас за включённость и открытость. То, что вы сегодня работали, обсуждали и пробовали применить знания на практике – уже очень важный шаг.

3. Заключительный этап

Подводя итоги сегодняшней встречи, важно отметить, что тема половой неприкосновенности и безопасности детей довольно сложная. Важно помнить: профилактика – это не разовый разговор, а регулярный диалог. Короткие, честные обсуждения в повседневной жизни гораздо эффективнее редких, но напряжённых «серьёзных разговоров».

В завершении ведущий просит родителей высказать свое впечатление о мероприятии.

Ситуация 1.

Вы стали замечать, что ваш сын 15-летний Ваня в последнее время резко стал более закрытым: постоянно сидит в телефоне, ставит пароли на все устройства, раздражается, если родители заходят в комнату. Успеваемость по физике неожиданно улучшилась. От любимых занятий отказался, стал говорить: «Это не ваше дело», «Я не могу вам рассказать, это тайна». Любого физического контакта избегает, стал принимать душ несколько раз в день, объясняя это фразой «Я не чувствую себя чистым», часто вздрагивает при резких движениях взрослых.

Задания для группы:

1. Какие признаки должны насторожить взрослого?
2. Составьте разговор, который вы бы провели с ребенком в подобной ситуации (фразы, которые можно использовать)

Ситуация 2.

При разговоре с вашей 14-ти летней дочерью Машей она упомянула, что знает одну девочку, в компании друзей которой распространены пошлые шутки, обсуждение интимных частей тела, «оценивание» внешности. Один из парней регулярно позволяет себе прикосновения, комментарии, пишет личные сообщения с сексуальными намёками. Эта девочка говорит, что ей это не нравится, но «так сейчас принято». Также вы заметили, что Маша стала тревожной, избегает встреч с некоторыми друзьями, особенно с мальчиком Костей (просит пойти другой дорогой, убегает), стала избегать тактильных контактов, хотя раньше очень любила посидеть с мамой в обнимку, есть ощущение, что она чего-то стыдится.

Задания для группы:

1. Какие признаки должны насторожить взрослого?
2. Составьте разговор, который вы бы провели с ребенком в подобной ситуации.

Ситуация 3.

Вы узнали, что тренер активно общается с вашей 16-ти летней дочерью Катей вне занятий (переписки поздним вечером), но она не рассказывает, о чем именно они общаются. При упоминании в разговоре тренера она начинает нервничать или может заплакать. От неё можно часто услышать фразу «Я больше не пойду в секцию», но при этом девочка постоянно ссылается на мнение тренера, сильно переживает, если общение в этот день не состоялось. Появились резкие перепады настроения, обесценивание вашего мнения.

Задания для группы:

1. Какие признаки должны насторожить взрослого?
2. Составьте разговор, который вы бы провели с ребенком в подобной ситуации.

ПАМЯТКА

Как говорить с подростком о безопасности и границах

Говорить спокойно (без стыда и обвинений)

- «Ты можешь прийти ко мне с любой темой»
- «Я не всегда пойму, но буду слушать»
- «Ты не обязан(а) справляться один(одна)»
- «Мы будем разбираться вместе»
- «Твоя безопасность важнее всего»
- «Я не злюсь, мне важно понять, что с тобой»
- «Ты не виноват(а), даже если ситуация сложная»
- «Я рядом и готов(а) слушать»
- «Ты можешь говорить столько, сколько готов(а)»
- «Я на твоей стороне»

Какие темы обсудить и что говорить подростку

Право на собственное тело

- «Твоё тело принадлежит только тебе»
- «Никто не имеет права трогать тебя без согласия»
- «Даже знакомые и взрослые обязаны уважать границы»
- «Ты можешь передумать в любой момент»
- «Если неприятно – этого уже достаточно»

Стратегии отказа

- «Ты можешь сказать просто: Нет»
- «Не нужно объяснять причины»
- «Можно повторять отказ столько, сколько нужно»
- «Можно уйти или обратиться к взрослому»
- «Разрешено ссылаться на родителей»

*Безопасность в сети**Распознавание манипуляций*

- «В интернете люди могут быть не теми, кем кажутся»
- «Просьбы о фото и тайне – тревожный сигнал»
- «Любое фото может быть переслано»
- «Страх и стыд в переписке – повод остановиться»
- «Ты можешь показать переписку без наказания»
- «Если любишь – сделаешь – это давление»
- «Шантаж – форма насилия»
- «Настоящее доверие не требует жертв»
- «Тайны от родителей – повод насторожиться»



Телесная безопасность подростка

Право на границы

У каждого подростка есть неотъемлемое право на личные границы и телесную неприкосновенность. Никто — ни сверстники, ни знакомые взрослые, ни даже близкие родственники — не имеет права прикасаться к ребёнку без его согласия.

Важно: Подросток всегда имеет право сказать «нет» любым прикосновениям или просьбам, которые вызывают дискомфорт или смущение.

Тревожные сигналы

Научите подростка распознавать опасные ситуации

- Просьбы хранить тайну от родителей
- Намёки на отправку личных или интимных фото
- Прикосновения, вызывающие смущение
- Шантаж и давление в переписке
- Чрезмерная забота от незнакомцев

Открытый диалог

Поддерживайте спокойные разговоры о теле, отношениях и безопасности. Отвечайте честно, без стыда и запугивания.

Цифровая безопасность

Настройте приватность соцсетей вместе. Объясните: интимные материалы нельзя отправлять никому — даже «близкому человеку».

Ваша поддержка

Станьте надёжным взрослым. Повторяйте: «Ты всегда можешь рассказать мне всё. Я на твоей стороне».

Если ребёнок рассказал о неприятной ситуации


Сохраняйте спокойствие
Ваша реакция определяет, будет ли подросток доверять вам дальше

Зафиксируйте факты
Запишите основные детали, не заставляя давать подробности

Выразите поддержку
Скажите: «Ты молодец, что рассказал. Я верю тебе». Не обвиняйте ребёнка

Обратитесь к специалистам
Психолог, социальные службы, при необходимости – полиция


Помните: Уверенные подростки с высокой самооценкой реже становятся жертвами манипуляторов. Развивайте у ребёнка здоровое отношение к себе и уважайте его личное пространство.

 Детский телефон доверия

8-800-2000-122 — бесплатно, анонимно, круглосуточно

 «Ребёнок в опасности»

8-800-2001-910 — горячая линия Следственного комитета

 Полезные книги

Л. Пархитько «Как говорить с детьми о сексе»
Д. Сандерс «Что такое личные границы»