

Молодежь: противодействие соблазнам и рискам современной жизни.

**Сборник статей для сотрудников и волонтеров ННО,
работающих с молодежью в сфере приобщения
к здоровому образу жизни и семейным ценностям**

Москва
2017

УДК 37.035(06)

ББК 74.200.51

М75

Составитель и редактор

Бачинина О.С.

Благодарим авторов статей и всех принимавших участие в подготовке сборника за их труд и неоценимую помощь!

*При подготовке издания были также использованы материалы сайта:
www.psychologies.ru*

М75 Молодежь: противодействие соблазнам и рискам современной жизни: Сборник статей для сотрудников и волонтеров ННО, работающих с молодежью в сфере приобщения к здоровому образу жизни и семейным ценностям. — М.: Издательство «Проспект», 2017. — 192 с.

ISBN 978-5-98597-340-2

Наш сборник — это попытка передать знания и опыт непосредственно от практиков практикам. Надеемся, что собранные материалы помогут увидеть современного молодого человека более полно и вместе с ним найти стратегии решения тех простых жизненных ситуаций, которые возникают в его жизни.

Сборник адресован сотрудникам и волонтерам ННО, работающим в сфере приобщения молодежи к здоровому образу жизни и семейным ценностям; всем специалистам, которые работают на острие социальных проблем молодежи; родителям.

УДК 37.035(06)

ББК 74.200.51

ISBN 978-5-98597-340-2

© Благотворительный Фонд «Семья и детство»

Содержание

НАЧАЛО ВЗРОСЛЫХ ОТНОШЕНИЙ	5
<i>Картавая М.И.</i> Интерактивные формы просвещения учащейся молодежи по утверждению семейных ценностей	5
<i>Лазаренко С.Н.</i> Когда начинать половую жизнь?	10
<i>Казанская Н.К.</i> На пути к браку: как распознать насилие на ранних этапах?	25
<i>Бачинина О.С.</i> Анализ стратегий женского поведения в профилактике ранних и внебрачных половых связей и кризисной беременности, часть 1: «Драма одаренного ребенка» в современном обществе	37
<i>Бачинина О.С.</i> Анализ стратегий женского поведения в профилактике ранних и внебрачных половых связей и кризисной беременности, часть 2: Стратегия «три поклонника — три друга»	48
<i>Лазаренко С.Н.</i> Почему не стоит надолго откладывать деторождение	62
НЕЗАПЛАНИРОВАННАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ. ПОМОЩЬ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ	67
<i>Бачинина О.С.</i> Кризисная и некризисная беременность: критерии. Куда отнести подростков? ...	67
<i>Попова Т.Ю.</i> Практический опыт консультативной и профилактической работы с подростками и молодежью в ситуации кризисной или предполагаемой кризисной беременности. Очная и дистанционная формы консультирования	78
<i>Бачинина О.С.</i> Социально-психологическая работа с несовершеннолетними беременными и их семьями	88
<i>Стази О.Ю.</i> Что делать, если подруга вашего сына-подростка беременна	104
<i>Бачинина О.С.</i> Работа с молодежью на кризисной линии: вопросы о репродуктивном поведении и возможной беременности	112
<i>Бачинина О.С.</i> Двойной посыл: как его избежать в речи консультанта	120
<i>Бачинина О.С.</i> Беременность после изнасилования: особенности помощи	125

МОЛОДОЙ ЧЕЛОВЕК И РИСКИ СОВРЕМЕННОГО МИРА. СТРАТЕГИИ ПОМОЩИ РОДИТЕЛЕЙ И СПЕЦИАЛИСТОВ	131
<i>Анна Фатеева</i>	
Зачем подростки причиняют себе боль	131
<i>Елена Мешкова, Александр Куликов</i>	
Зачем подростки рискуют?	136
<i>Антон Солдатов</i>	
Почему подростки играют со смертью	146
<i>Алла Ануфриева</i>	
Интимные фотографии дочери оказались в Интернете	154
<i>Шевчук Д. А.</i>	
Противодействие профессиональным техникам соблазнения (пикапу). Формирование здоровых семейных отношений и трезвости	156
<i>Бабичева А. В.</i>	
Экстремальный досуг как инструмент работы с молодежью в сложной жизненной ситуации (на примере проекта «Team Extreme» РООВСО «Домик детства»)	161
<i>Курбатова С. А.</i>	
Как родителям помочь своему подростку справиться с экранной зависимостью	167
<i>Стази О. Ю.</i>	
Родителям о профилактике насилия над детьми	176
 ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ	 184
Служба помощи по вопросам незапланированной беременности, в том числе для подростков и молодежи	184
Линия помощи «Дети онлайн»	186
Контакты и информационно-просветительские материалы о трезвости и антиалкогольном движении в России	188

НАЧАЛО ВЗРОСЛЫХ ОТНОШЕНИЙ

Интерактивные формы просвещения учащейся молодежи по утверждению семейных ценностей¹

*КАРТАВАЯ М. И.,
социальный работник храма св. прав. Иоанна
Кронштадтского, методист по духовно-
нравственному воспитанию Центра развития
творчества детей и юношества; г. Березовский
Кемеровской области*

Особо остро проблема формирования нравственных ориентиров стоит в подростковой и молодежной среде, так как именно данный социальный слой общества наиболее подвержен внешним воздействиям в силу своих возрастных особенностей. Известно, что дети усваивают и присваивают ценности взрослых. А сегодня эти ценности подвергаются решительному пересмотру. Причем происходит это в крайне нестабильной социальной, экономической, экологической, психологической обстановке, в ходе смены типов духовной культуры, в принципиально изменившейся нравственной атмосфере, когда ниспровергнуты все прежние идеалы, ценности и авторитеты. Многолетнее отчуждение человека от подлинной духовной культуры, национальных корней и традиций, от веры привело к кризису общественного сознания, выразившемуся в крайне неблагоприятной общественной атмосфере: нарастание индивидуализма, подчас цинизма, прагматизма, искание примитивных развлечений, открытая пропаганда распушенности нравов.

Особенно сложная ситуация сложилась в подростковой и молодежной среде: просматривается откровенное неприятие традиционных оснований крепкой семьи и, напротив, всяческое оправдание современных разрушительных

¹ Материал подготовлен на основе выступления автора на вебинар-конференции № 2, проведенной в рамках проекта поддержки российских ННО, работающих с молодежью по приобщению к здоровому образу жизни и семейным ценностям, на средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 05.04.2016 № 68-рп и на основании конкурса, проведенного Благотворительным фондом «Покров».

«норм» (блудного сожительства, добрачного интимного опыта, обесценивания зачатой жизни).

В таких условиях значимыми являются просветительские усилия, направленные на приобщение школьников к базовым национальным ценностям в духовно-нравственном воспитании, которое представлено темой «традиционные семейные ценности».

В связи с этим создана общегородская программа по взаимодействию детей, подростков, педагогов, родителей по духовно-нравственному воспитанию и просвещению, в основание которой положены наработки проекта «Достучаться до сердец». В течение 6 лет были опробованы разнообразные формы просвещения учащейся молодежи, как тематические, дискуссионные, так и интерактивные.

Формы просвещения, темы, формат мероприятия:

1. Акции в защиту жизни «Тот, кто будет человеком, уже человек», «Пусть на свете рождаются дети», «Не отнимайте жизни у детей!».

2. Videобеседы в цикле «Подросток: территория души» — для 8–10 классов всех школ города, по 4 темы в году.

3. Конференции, круглые столы для родителей, старшеклассников, ответственности города.

4. Общегородские дискуссии.

5. Интерактивные формы: игра-стратегия, интерактивная, умная игра, просемейный клуб.

Место интерактивных форм в просветительской деятельности

Каждая интерактивная форма собирает представителей из разных учебных заведений (команды, актив), приурочена к значимой дате, событию; имеет конкретный проработанный сценарий; предполагается максимальная активность участников.

Миссия деятельности

* с помощью интерактивных форм, диалога и видеообраза напомнить молодежи о главных «опорах» семьи — целомудрии, верности, терпении, любви, чадородии;

* о достоинствах души — чести, благородстве, милосердии, вере;

* об отзывчивости сердца;

* о любви к России.

Достучаться до каждого сердца тех,
Кому ценность семьи ты несешь,
И надеждой исполнится сердце,
Что кому-то семейное счастье спасешь.

Мероприятия:

1. Круглый стол с креативом «Традиционные семейные ценности как основа национальной безопасности». Креативная часть: ролевая игра по теме «Семейная иерархия, семейный выбор, супружеская ответственность».
2. Игра-стратегия «Спасется семья — спасется Россия».
3. Умная просемейная игра «Да! Будет семья крепкой!».
4. Интерактивная игра по этапам «Дарите любовь!».
5. Фестиваль креативных проектов «Академия семейных наук».
6. Просемейный клуб «Ладья».

Приведем пример сценария одной из интерактивных просемейных игр.

Просемейная умная игра «Да! Будет семья крепкой!»

Несколько команд по 6 человек за столами, переход от станции к станции (на заставке изображен веселый паровозик)

1. СТАНЦИЯ ОТПРАВЛЕНИЯ «От дружбы к браку».

Строим **Модель правильного брака**: Встреча — дружба, узнавание (привычки, вера, дети, планы на будущее, политические взгляды, ценностные ориентиры) — знакомство с родителями — разговор с собой на тему «А что мне до него/нее» — помолвка — благословение — подготовка к брачному пиру — ЗАГС — брачная ночь!!! — медовый месяц.

2. СТАНЦИЯ «Мудрость народная».

Толкуем пословицы за 1 мин. (нужно вытянуть по 2 пословицы каждой команде).

Родители берегут дочь до венца, а муж до конца!

Муж да жена — одна голова, одна душа, одно тело!

Добро по миру не рекой течет, а семьей живет.

Вся семья вместе, так и душа на месте.

Семья в куче, не страшна и туча.

Семья сильна, когда над ней крыша одна.

В дружной семье и в холод тепло.

Дом вести не бородой трясти.

Согласную семью и горе не берет.

Семья без детей, что цветок без запаха.

3. СТАНЦИЯ «Мировая» 1-2-3.

Придумать 1 повод к ссоре, 2 повода к примирению, 3 способа примирения.

4. СТАНЦИЯ «Детская: детки не в тягость, а в радость!».

Спич на 1 мин. — выступление в Государственной Думе на тему: «Что нужно семье, чтобы детей было достаточно? Сколько достаточно?» (Каковы условия рождения детей в семье.)

5. СТАНЦИЯ «Пробный брак — это мрак! Или как?».

Поединок позиций. Удар аргументом: «У меня есть аргумент за или против пробного брака».

2 команды: «юношеская сборная» и «взрослые стажисты».

6. СТАНЦИЯ «По куплету всему свету о любви в семье споем».

Поем куплеты из песен о верности, нежности, любви.

«Что вы можете сделать для укрепления мира во всем мире? Идите домой и любите свою семью» — пожелание.

Методы партнерства с органами образования:

1. Сотрудничество с управлением образования — методистом по воспитательной работе.

2. Посещение совещаний завучей по воспитательной работе в управлении образования в начале, середине и конце года.

3. Составление программы деятельности как методиста Детского центра творчества.

4. Проведение общегородских ярких мероприятий (акция, форум, фестиваль, тематическая программа) с привлечением и приглашением педагогов.

Способы вовлечения учащейся молодежи и педагогов в просветительскую деятельность

1. Рассылка афиш ВК молодым участникам, приглашений по электронной почте.

2. Личные приглашения по телефону.

3. Обращение к молодежным организациям, клубам по интересам.

Выводы: интерактивные формы включают поисковые, творческие механизмы подростка. Они побуждают интерпретировать свои и чужие мнения

и позиции, формулировать мотиваторы «за и против» — и все это имеет отношение к формированию представления о крепкой семье.

Контакты автора:

Картавая Марина Ильинична:

mkar63@yandex.ru; ВК: <https://vk.com/id238923516>

Видеоматериалы из опыта интерактивных форм загружены на странице:

«Марина Картавая г. Березовский» ВКонтакте

Когда начинать половую жизнь?¹

ЛАЗАРЕНКО С. Н.,
психолог, куратор кризисного консультирования
в «ВКонтакте» Благотворительного Фонда
«Семья и детство»; г. Брянск

Актуальность темы начала половой жизни для подростков и молодёжи

По данным социологических исследований, проведенных около десяти лет назад, к четырнадцати годам примерно 12% мальчиков и 8% девочек расставались с девственностью, а к шестнадцати годам сексуальный опыт имела уже треть подростков («АиФ. Здоровье» № 19 06/05/2010).

К настоящему времени среди анкетированных по всей стране девушек выявлено 41% тех, кто уже к 15 годам потерял девственность. При этом каждая пятая из них (8% от общего числа) лишилась невинности еще до 13 лет.

По данным Всероссийского центра изучения общественного мнения, средний возраст начала половой жизни в России в 1993-м был 19,5 года. На 2006 год составляет 16 лет. Сегодня в России средний возраст вступления в половые отношения — 15,5 года. При этом среднемировой показатель равен 17 годам.

Анонимное анкетирование 778 подростков 14–17 лет, из них 384 юноши и 394 девушки, в школах г. Петрозаводска в 2016 году выявило: 32% анкетированных к моменту опроса уже имели сексуальные контакты, а треть отмечают их регулярный характер.

Следует выделить, что с 14 до 17 лет число живущих половой жизнью подростков увеличивается с 21% до 42%. Каждый третий из сексуально активных подростков имеет более одного полового партнера. Почти половина из тех, кто не имеет сексуального опыта, хотят его приобрести, другие пока не хотят экспериментиро-

¹ Материал подготовлен на основе выступления автора на вебинар-конференции № 1, проведенной в рамках проекта поддержки российских ННО, работающих с молодежью по приобретению к здоровому образу жизни и семейным ценностям, на средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 05.04.2016 № 68-рп и на основании конкурса, проведенного Благотворительным фондом «Покров».

вать. На первое место среди причин отказа от половой жизни подростки ставят физическую неготовность к ней (54%), на второе — нежелание брать на себя высокую моральную ответственность (39%), и только четверть боятся беременности и венерических заболеваний.

В целом к половой жизни положительно относится подавляющее большинство (85%) школьников 14–17 лет, единицы — негативно, остальные безразличны (в основном в группе 14-летних).

По мнению опрошенных, «все или много» о сексуальных отношениях знают 80% из них, остальные — «мало» или «меньше сверстников».

Около 73% подростков в будущем мечтают о браке, из них большая часть (более 70%) предполагают заключить его в 20–25–30 лет, а почти каждый десятый женился бы прямо сейчас или даже раньше (из которых 55% 14-летних).

Отмечено, что для большинства опрошенных школьников девственность партнера не является обязательным условием на момент заключения будущего брака. Исследование подтвердило также феномен так называемой «двойной сексуальной морали» подростков, когда имеет место большая терпимость к сексуальной активности мужчин, около половины девушек предпочли бы выйти замуж за опытного в сексуальном отношении мужчину.

Анализ знаний подростков о заболеваниях, передаваемых половым путем, показал, что ничего о них не знают 9%, а половина знает «очень мало».

Самыми интересующими подростков темами оказались средства контрацепции в подростковом возрасте, заболевания, передающиеся половым путем, и методы их распознавания, вред аборт, признаки беременности.

Факторы, определяющие раннее начало половой жизни и характер сексуального поведения подростков

Половое влечение. Оно обычно появляется значительно раньше, чем заканчивается половое созревание, т. е. в возрасте, когда организм еще формируется и ни психически, ни физически не подготовлен для начала половой жизни. В последние годы половое созревание происходит значительно рань-

ше, это еще больше увеличило несоответствие между половой и общей зрелостью. Темпы физического, полового, психосексуального и психосоциального развития широко варьируют у разных подростков, паспортный (календарный) возраст может не соответствовать биологическому возрасту (т. е. степени созревания половой сферы и уровню физического развития). По статистике, интерес к сексуальным отношениям у 75% подростков возникает в 12–14 лет. Потребность в общении с представителями противоположного пола появляется в среднем в 12–13 лет (70%), и только у 5% подростков эта потребность отсутствует в возрасте 16–17 лет.

Любовь. Половина школьников всех возрастных категорий пребывают в состоянии влюбленности. Под словом «любовь» подростки понимают желание любить и быть любимым, им хочется найти человека, который бы оказывал знаки внимания, жалел, заботился и говорил добрые слова. Ради такого человека подросток готов на все. Наблюдения психологов показывают, что вовсе не разнузданность и разврат, а возвышенное чувство приводит в большинстве случаев к раннему сексу. Недели и месяцы с высоты четырнадцати лет кажутся годами, а взаимная симпатия, влечение или просто благодарность за внимание к себе — любовью до гробовой доски...

Что касается девочек вообще и их раннего вступления в половые отношения, то тут необходимо обязательно учитывать их повышенную эмоциональность и романтическое отношение к любви. Девушки зачастую расценивают половую близость как свидетельство трепетного отношения к ним юноши.

Семейная дисгармония. Отчаянный прыжок «во все тяжкие» нередко совершается подростком из жажды самоутверждения, из мести чрезмерно строгим родителям, этим он отстаивает права на личную жизнь и возможность принимать самостоятельные решения. Протест против родительской гиперопеки или отсутствия родительского внимания, конкурентные отношения в семье, когда вся любовь родителей предназначена младшему брату или сестре, а также отвержение девушки матерью могут толкнуть подростка к сексуальным контактам. Половую жизнь раньше начинают подростки из неполных семей, и фактически половой партнер выполняет функции семьи, отстранившейся от заботы о ребенке.

Стремление повысить самооценку. Зачастую подросток решает начать половую жизнь ради укрепления своего авторитета в той среде сверстников, где ранние половые отношения приветствуются («Я не хуже всех»). Немало подростков расстается с девственностью исходя из принципа: «а я что, рыжий, что ли?», «хочу быть крутым», «быть в теме», не отстать, чтоб не считали

«маленьким» или по другим похожим поводам. Зачастую подростки просто не знают других способов получения признания, любви и укрепления авторитета в коллективе.

Из любопытства или стремления испытать взрослые ощущения. Подростки стремятся узнать, а как это происходит у взрослых, им сложно устоять перед соблазном казаться взрослее.

Уступка сексуальным настояниям партнера. Девушки, нередко не испытывая особого желания вступать в интимные отношения, идут на это, чтобы удержать, «не потерять любимого, единственного и неповторимого».

Отношение к сексу как к «крутому приключению». Это больше характерно для юношей как один из способов скоротать время в компании себе подобных.

Генетический фактор. Американские исследователи выяснили, что у детей, являющихся родственниками даже по самой дальней линии, велика вероятность начала половой жизни примерно в одном возрасте.

Национально обусловленный темперамент и религиозные традиции семьи также оказывают влияние. Например, в США наибольшее число ранних родов отмечается у девочек из мексиканских семей, а среди арабских девочек такие случаи неизвестны.

Употребление алкоголя, наркотических веществ. Молодые люди вступают в сексуальные отношения, меняют партнеров, зачастую находясь под воздействием приема алкоголя и наркотиков. И первый половой акт происходит нередко в состоянии алкогольного опьянения.

Совращение. Педофилия. К сожалению, далеко не в единичных случаях в роли соблазнителей выступают собственные отцы-алкоголики, приходящие друзья мамы, отчимы и другие родственники.

Влияние СМИ, общественная либерализация половой морали. Основными источниками информации о сексе для подростков кроме приятелей оказываются молодежные журналы, шоу, телесериалы, где их сверстники не просто вовсю занимаются сексом, но и залихватски меняют партнеров в свои 16–18 лет. Выявляя источники, из которых школьники получают сведения об интимных взаимоотношениях, исследователи определили, что в большинстве случаев это печатные средства массовой информации (55%), кино- и видеопродукция (54%), в редких случаях — школа и семья (21% и 15% соответственно).

Ранее популярный среди девочек журнал «Cool girl — журнал для настоящих девчонок!» регулярно публиковал иллюстрированные уроки сексуаль-

ного поведения и сексуальные упражнения. Ныне на смену пришел новый журнал для девочек «Elle Girl», продолжающий традицию предыдущего издания. Учитывая взаимосвязь полового, психосексуального и психосоциального развития, подобные материалы стимулируют не только любопытство, но и выработку избытка гонадотропных гормонов на уровне гипоталамических механизмов с последующим преждевременным формированием либидо. Примечательно, что к взрослым эротическим журналам многие подростки интереса не проявляют и утверждают, что они им не нравятся, тогда как специализированные молодежные публикации они воспринимают как руководство к действию. Исследователи полагают, что тенденция к снижению возраста потери девственности обусловлена открытостью и доступностью информации на эту тему, которую нетрудно найти в Интернете, в глянцевах журналах, да и в жизни.

Таким образом, ведущими поводами к началу половой жизни современными подростками служат не столько физиологическая зрелость или любопытство, сколько психосоциальная незрелость и провоцирующая роль общества и семьи. А в отношениях с партнером подросток ищет в первую очередь эмоциональную близость и любовь (чего ему не хватало в родительской семье).

Последствия раннего начала половой жизни

Психолого-социальные последствия. Раннее начало половой жизни меняет психику ребенка, еще не готового к этому шагу ни физически, ни морально, наносит глубокую психологическую травму. Вред раннего секса может быть незаметен, но весьма коварен.

Истощение неокрепшей психики. Состояние стресса. Чувство вины. Внутриличностный конфликт. Медики и психологи указывают на тесную связь между ранним началом половой жизни и наступающими впоследствии психическими отклонениями — невротами, аффектами, неадекватным восприятием реальности, депрессиями, внутриличностными конфликтами.

Подростковый секс никогда не проходит в комфортных условиях, это всегда стресс, боязнь того, что увидят, войдут, узнают. А еще зачастую неосознанное чувство, что всё, что происходит, — это плохо, неправильно. Поэтому раннее начало сексуальной жизни несет в себе чувство вины и комплексы. Такое поведение особенно выражено у девушек и не способствует формированию здорового представления о сексе как нормальной составляющей человеческо-

го бытия. Постепенно возникает отвращение к половой жизни или, наоборот, сексуальная зависимость.

Раннее начало половой жизни не дает удовлетворения, и это становится причиной многих подростковых депрессий, нередко ведущих к суициду. Однако даже если до депрессии не дошло, молодые люди вступают во взрослую жизнь с целым ворохом проблем.

Сложности в создании семьи, построении семейных отношений. Негативное отношение к противоположному полу. Раннее начало половой жизни приводит к неспособности построения гармоничных отношений в паре, к ожиданию, что судьба пошлет идеального партнера, и это толкает на постоянный его поиск. Очень скоро теряется интерес друг к другу, появляется желание проверить свои сексуальные возможности с другими партнёрами. Понятие о любви, о чувствах не успело сформироваться до начала половых отношений, и это ведёт к отрицанию существования любви вообще.

Если впервые девушка стала «не девушкой», играя «в ромашку» или просто чтобы не отстать от подруг, вступает в многочисленные сексуальные контакты с разными партнёрами, то для нее сблизиться с мальчиком — это все равно что вместе пивка выпить. Отсутствие неких «красивых» атрибутов типа цветов и ухаживания, смешных в данной ситуации, но не раз виденных в кино, приводит к мысли, что «в кино все выдуманно, а все мужики — козлы». В результате девушка начинает злостно ненавидеть всех людей мужского пола, а с такими установками построить крепкую семью практически невозможно.

Юноши, привыкшие, что им никто и никогда не отказывает (включая молоденьких девочек, которые «ведутся» на крутых «ребят»), зачастую подходят к выбору сексуального партнёра весьма легкомысленно, просто так, ради забавы. В результате девушка при малейшем неповиновении оказывается брошенной, а в сознании молодого человека остаётся осадок зла по отношению ко всему женскому полу: «все бабы — стервы, им от нас нужны только деньги» — этот тезис сидит в голове крепче всего остального, и мысли о других возможных отношениях не приходят.

По статистике, более 50% браков у людей, начавших половую жизнь до 18 лет, распадается.

Американские учёные из Университета Айовы проанализировали данные около 4 тысяч анкет, заполненных женщинами-добровольцами, которым было предложено ответить на вопросы о браке, семье и сексе. Одним из ключевых факторов исследования являлся возраст, в котором респондентки потеряли

девственность, а также собиралась статистика по разводам и длительности состояния в браке. Результаты показали, что среди девушек, начавших заниматься сексом в подростковом возрасте — с 13 до 16 лет, — 31% разводятся уже в течение первых 5 лет после свадьбы, а до 10 лет брак сохраняет не более половины опрошенных. Среди тех, кто не спешил расстаться с невинностью, процент разводов вдвое меньше — 15% и 27% соответственно.

Сексуальная дисгармония. Фригидность и импотенция. Люди, которые вступили в половые отношения в 13 лет и ранее, в последующем испытывают целый ряд проблем, не находят в своих партнерах ни эмоционального, ни физического удовлетворения. Они не могут получить всю красоту ощущений от близости с любимым человеком, получая всего лишь только то, что делают за нас гормоны. Считая половую жизнь занятым времяпрепровождением, акробатическими упражнениями (в общем, чем угодно, но только не тем, чем по настоящему она могла бы быть), они обходят стороной огромный пласт человеческой жизни и лишают себя одной из граней счастья. Привыкнув к таким вот простым, физиологическим, ни к чему не обязывающим отношениям, они вряд ли когда-нибудь потом пересмотрят свои убеждения.

Девушка, начитавшись о невероятных удовольствиях и нереальных ощущениях, сталкиваясь с равнодушным, неловким, ничего не умеющим, да и не желающим уметь, грубым и циничным парнем, навсегда теряет убеждение, что близость должна быть радостной. Возможно, эта радость не появится и позже, когда она создаст семью с действительно любимым и близким человеком — ведь стрессы юности не забываются, и вред секса, начатого в раннем возрасте, даст о себе знать. Девочки, столкнувшись один раз с грубостью и причиненной болью, могут надолго получить отвращение к половой жизни, у них формируется половая холодность (фригидность). А мальчики, если все получилось не так, как хотелось бы, могут поставить себе в вину мужскую несостоятельность, что является первым шагом на пути к импотенции.

Сексуальная зависимость. Раннее начало половой жизни нередко приводит и к сексуальной зависимости у девушек. Девушка начинает считать, что секс с партнером — единственная возможность быть кому-то нужной, она ищет новых сексуальных партнеров, чтобы унять чувство одиночества, страха и беспомощности. Только во время полового акта она чувствует себя желанной и нужной, прочие аспекты жизни ей малоинтересны, не колеблясь, она меняет сексуальных партнеров ради минутного счастья, не веря в возможность получить нечто большее.

Статья с сайта Американского общества педиатров.

В последние десятилетия благодаря развитию ряда современных методов (томография и др.), позволяющих изучать работу разных отделов мозга «в режиме реального времени» (без инвазивных вмешательств), накоплено много новых данных относительно влияния различных факторов на психическое здоровье подростков и вскрыты нейрофизиологические механизмы этих влияний. В частности, показано, что ранние сексуальные отношения — из-за сильнейшего гормонального и нейроэндокринного воздействия — значительно нарушают развитие мозга человека, который начиная с 11–12 лет претерпевает очень сильные изменения, а окончательно созревает только к 23–25 годам. Причем у юношей и девушек, вступающих в ранние и добрачные сексуальные контакты, резко снижается способность устанавливать прочные эмоциональные связи, что в дальнейшем, при создании семьи, увеличивает риск разводов. Также добрачный секс не дает возможность правильно оценить адекватность выбора. Кроме того, ранние и добрачные сексуальные отношения повышают риск депрессий и самоубийств.

К счастью, родители имеют большие возможности влияния на поведение подростков. Как показано в специальных исследованиях, если родители стараются поддерживать с подростками эмоциональный контакт, проводят с ними достаточно времени, то это значительно уменьшает риск развития у подростков различного рода зависимостей (наркотической, алкогольной, сексуальной и др.) и небезопасного поведения.

Теперь эти, казалось бы, «очевидные» (но часто забываемые) вещи получили научное обоснование — с помощью новейших методов современной нейрофизиологии и т.п. То есть это еще одно доказательство того, что «сексуальная революция» находится в глубоком противоречии не только с библейскими моральными нормами, но и с глубинными биологическими законами.

Физиологические последствия

Задержка общего развития. Сексологи утверждают, что регулярная половая жизнь до 18 лет тормозит умственное и физическое развитие. Дело в том, что секс — это огромный стресс для психики, эндокринной и нервной системы,

который оказывается не под силу развивающемуся организму. В результате нарушается общее формирование организма, замедляется рост. Подростки, рано начавшие половую жизнь, становятся вялыми, быстро устают, плохо учатся, хуже справляются со своей работой. На девушку приходится большая тяжесть последствий ранней половой жизни, и она лишается очарования юности. В своем интервью одна московская гинеколог отметила: «Между прочим, я определяю, что девочка живет половой жизнью сразу, с порога — в выражении лица, поведении, в каждом движении у таких девочек уже сквозит “женский опыт”».

Инфицирование половых путей. Заболевания репродуктивной системы. Инфицирование половых путей у девушки в юном возрасте приводит к нарушению флоры влагалища и шейки матки, к сбою механизма самоочищения, возникновению воспалительных заболеваний и хроническому их течению.

До наступления периода половой зрелости, то есть примерно до 18 лет, во влагалище у женщины не действует так называемый механизм самоочищения. Заключается он в следующем: под влиянием достаточного количества половых гормонов эстрогенов в клетках слизистой оболочки влагалища накапливается гликоген. Палочки молочнокислого брожения, также присутствующие во влагалище, начинают вырабатывать из гликогена молочную кислоту, создавая при этом кислую среду, весьма неблагоприятную для развития болезнетворных микроорганизмов. Сама природа позаботилась о том, чтобы при проникновении микробов организм мог самостоятельно с ними расправиться уже во влагалище, не позволив подняться выше.

Слизистая оболочка шейки матки до 18 лет очень нежная и не может самостоятельно защищаться от инфекций, механических и химических раздражений. Реакция на эти раздражения приводит к различной патологии, вплоть до рака шейки матки, который резко «помолодел» в последнее время.

В эндометрии матки (внутренняя слизистая оболочка матки, под воздействием гормонов на протяжении каждого менструального цикла она претерпевает изменения) присутствует лимфоидная ткань — биологический барьер для проникновения инфекции. Она появляется в возрасте от одного до трех лет, но до 16 она представлена лишь единичными лимфоузелками. Полностью защитные свойства лимфоидный барьер приобретает лишь к репродуктивному возрасту. В полости матки сохраняется стерильность, и при условии сохранения целомудрия в защите нет необходимости. При половой жизни в подростковом возрасте возможно проникновение инфекции в половые пути, и, т. к. система защиты не сформирована, весьма вероятно возникновение воспалительных заболеваний.

Ранняя сексуальная активность в последние годы привела к росту показателей по гинекологической заболеваемости. У живущих половой жизнью подростков частота гинекологических патологий в разы выше, чем у их сверстниц, не вступавших в половую связь. Согласно полученным данным, гинекологические болезни обнаруживаются уже у 5–6% школьниц начальных классов, а по достижении ими 17-летнего возраста процент больных подростков достигает 35%. Среди гинекологических проблем особо выделен вульвовагинит (воспалительные заболевания наружных половых органов и влагалища) — он составляет 50% случаев заболеваний.

Аналогичная ситуация складывается и с молодыми людьми, более 40% мальчиков из-за раннего начала половой жизни страдают от заболеваний, которые в дальнейшем могут ограничить их репродуктивные способности.

Риск наступления беременности. Аборты. Ранняя беременность и особенно вынужденный аборт наносят здоровью девочки непоправимый ущерб, и это негативно отражается на ее дальнейшей репродуктивной функции. Поэтому в случае беременности у несовершеннолетней врачи советуют из двух зол выбирать меньшее: несмотря на незрелость организма будущей мамы, все же сохранить беременность. В процессе развития беременности организм молодой женщины «дозревает» быстрыми темпами, что позволяет выносить и родить ребенка без особого вреда для юной мамы.

Но, к сожалению, 60% первых беременностей все же заканчивается абортом, и у двух третей девушек, сделавших аборт до 18 лет, развивается вторичное бесплодие. Довольно часто у юных девушек отмечаются серьезные осложнения: нарушения свертываемости крови, кровотечения, повреждения шейки матки и даже разрыв (перфорация) матки, воспалительные заболевания, впоследствии повышенный риск невынашивания и внематочной беременности, другие патологии.

Риск возникновения бесплодия. Хронические воспалительные процессы половых органов, возникающие в результате раннего начала половой жизни, инфекции, передающиеся половым путем, и аборты нередко приводят к бесплодию.

Риск возникновения инфекций, передающихся половым путём. К этой грозной группе относят не только венерические болезни, такие как сифилис и гонорея, но и ВИЧ, СПИД, вирусные гепатиты В и С, генитальный герпес,

уреа- и микоплазмоз, хламидиоз, цитомегаловирусную инфекцию, вирусы папилломы человека и др. Таких инфекций более 40, некоторые достаточно легко лечатся, другие становятся даже причиной ранней смерти от сопутствующих заболеваний. Самое страшное: для того чтобы заразиться, достаточно одного полового контакта (а иногда и просто «французского» поцелуя), а многие из заболеваний, передающихся половым путем, протекают бессимптомно, особенно у девушек, переходя в хроническую форму. Например, вирусом папилломы человека, вызывающим рак шейки матки и рак гортани, практически не вылечиваемым на протяжении всей жизни, можно заразиться, даже используя презерватив.

В ходе одного исследования американскими учеными было выяснено, что более половины городских девочек-подростков, рано вступивших в половую жизнь, в течение двух лет после этого заразились хотя бы одной из трёх венерических болезней — хламидиозом, гонореей или трихомонозом. При этом четверть юных пациенток приобрели хламидиоз уже в возрасте 15 лет!

Предположительно 15% живущих половой жизнью подростков заражены опасным вирусом папилломы человека, а четверть всех ВИЧ-инфицированных составляют люди моложе двадцати лет.

Риск развития рака шейки матки. Последние научные данные доказывают прямую связь между ранней сексуальной активностью и раком шейки матки у женщин. У девушек, которые начали половые отношения в 15 лет, в последующем рак шейки матки встречается в два раза чаще, чем у тех, кто начал ее в 19 лет. У женщин с низким доходом риск развития рака шейки матки выше, чем у их более обеспеченных сверстниц (такая тенденция наблюдается во всем мире), т. к. девушки, относящиеся к низшей социальной прослойке, обычно раньше начинают вести половую жизнь, чем девушки из среднего класса и богатых семей. Хотя женщины могут заразиться вирусом папилломы человека в любом возрасте, инфекция, полученная в юности, может быть особенно опасна, поскольку у нее есть больше времени, чтобы нанести вред, который в конце концов приводит к раку.

Риск возникновения психиатрических заболеваний. Доказана связь между ранней половой жизнью и наступающими впоследствии психиатрическими заболеваниями. Ранние половые связи и перенесенные венерические заболевания накладывают значительный отпечаток на формирование лично-

сти и могут спровоцировать в будущем депрессии, аффекты и неадекватное восприятие реальности.

От последствий раннего начала половой жизни зачастую не удастся полностью оправиться в течение многих лет, а иногда всей жизни. **Но сказать подростку «нельзя и вредно» — все равно что ничего не сказать. Нужно грамотно объяснить, почему нельзя и вредно, желательно, апеллируя к научным и медицинским фактам.** Чтобы, уже основываясь на собственной компетентности, подросток мог сделать правильный осознанный выбор и помог сделать выбор своим друзьям.

Когда начинать половую жизнь и не вредно ли воздержание

Включаем телевизор — сплошь и рядом темы про секс, читаем журнал — снова все крутится вокруг секса, и это реалии современного мира. Невольно подросток задаётся вопросами: «Когда же мне начинать половую жизнь? Не опоздал ли я?» Можно ему ответить на возникший вопрос: «Когда выйдешь замуж или женишься», но, к сожалению, эта установка в наше время плохо работает.

Поэтому более приемлемым для подростка будет ответ: «Четких возрастных рамок для начала половой жизни не существует. Человек должен физиологически, психологически и информационно быть готовым к первому сексуальному опыту, должен научиться владеть своими чувствами и поступками, научиться брать ответственность за другого и самому быть готовым отвечать за последствия. Начинать половую жизнь следует правильно, иначе впоследствии могут возникнуть серьезные проблемы в этой сфере, и уже эти проблемы могут стать причиной отсутствия половой жизни совсем».

Когда начинать половую жизнь с точки зрения физиологии

В период полового созревания активизируется деятельность половых желез (у мальчиков это семенники, у девочек — яичники), которые начинают усиленно вырабатывать гормоны. В это время их уровень в крови подростка увеличивается в десятки раз. Именно с этим связаны резительные перемены, которые на глазах происходят с каждым подростком.

Половое созревание у мальчиков происходит в период от 11 до 18 лет, с 14 лет начинает усиленно вырабатываться и выделяться сперма. Половое созревание девочек происходит в период от 9 до 16 лет, и приблизительно в 12–14 лет у девочек начинается менструация — признак созревания яйцеклеток. Несмотря на то что биологическая способность к воспроизведению

формируется у девочек с появлением менструации, а у мальчиков — поллюций, настоящая половая зрелость наступает несколько позже: у девочек — в 18–20 лет, у мальчиков — в 20–24 года. К этому времени заканчивается физическое развитие, биологическая способность к продолжению рода дополняется психической и социальной зрелостью. И это несмотря на акселерацию. Этот возраст, видимо, и нужно считать как точку достижения физической зрелости и готовности к началу половой жизни.

Когда начинать половую жизнь с точки зрения психологии

Психологи считают оптимальным возрастом для начала половой жизни 19–20 лет у девушек и 22–24 года у юношей, то есть между первыми половыми позывами и полным физическим и психическим созреванием разрыв в 5–10 лет.

И что же делать все эти годы? Ученые говорят: воздерживаться.

Закономерно возникает вопрос: **«Не вредно ли половое воздержание?»** Сейчас в обществе и даже среди врачей широко распространено мнение о том, что физиологическая польза воздержания — это всего лишь средневековые религиозные суеверия и научное невежество, и это несовместимо с современными знаниями о физиологии. Некоторые врачи-сексологи используют эту идею для своей коммерческой выгоды и создают в обществе страх к воздержанию, которое якобы является причиной заболеваний нервной системы и пагубно влияет на общее состояние здоровья. На основании этого убеждения врачи и психоаналитики подчас доходят до того, что советуют юношам воспользоваться услугами проституток, утверждая, что риск подцепить венерическое заболевание несравним с пагубным воздействием на нервную систему долгого воздержания.

На самом деле хотя в 25-летнем возрасте мужчине с сильным сексуальным темпераментом трудно выдерживать воздержание, однако на мужские сексуальные функции негативно оно не влияет. Мнение о возможном вреде полового воздержания до вступления в брак или же по необходимости во время супружеской жизни лишено всяких оснований. Половое воздержание в юношеском возрасте не вредно, оно способствует лучшему развитию растущего организма, спокойному равномерному совершенствованию физических и умственных сил подростка.

Наука не знает болезней, которые возникли бы от полового воздержания. По всеобщему мнению крупнейших специалистов в области физиологии, гигиены, акушерства и гинекологии, психиатрии, эндокринологии, половое

воздержание до окончания созревания и наступления периода брачных отношений абсолютно безвредно. Более того, половое воздержание до полной половой зрелости может быть только полезным, так как аккумулирует энергию, способствует плодотворной учебе, работе, сохраняет жизненные силы, необходимые для полноценного духовного развития личности. При растрате половой энергии человек лишается нравственных и физических резервов для роста и личностных достижений. Это хорошо известно спортивным тренерам, в большом спорте половая жизнь допустима только после 22–25 лет, потому что только в этом возрасте она становится совместима с огромными спортивными нагрузками. И даже взрослым, физически зрелым спортсменам за 1,5–2 недели до соревнований рекомендуется полное воздержание — для аккумуляции и мобилизации сил.

Многие великие гении практиковали воздержание. Среди них Пифагор, Платон, Аристотель, Леонардо да Винчи, Ницше, Спиноза, Ньютон, Кант, Бетховен, Вагнер, Спенсер и др. Величайшие гении древности и современности достигли пика своего творчества именно во время вынужденного воздержания. В качестве примера можно привести Данте, написавшего «Божественную комедию», будучи в одиноком изгнании, Мигеля де Сервантеса, написавшего «Дон Кихота» в тюрьме. Мильтон написал «Потерянный рай», будучи слепым, не имея возможности вести половую жизнь. Ньютон сохранил живость ума до 80 лет благодаря воздержанию, то же самое можно сказать и о Леонардо да Винчи, Микеланджело и многих других великих гениях.

Древние спартанцы представляли собой народ с высоким уровнем сексуальной этики: у них была распространена практика воздержания от сексуальных излишеств, мужчины и женщины жили обособленно, даже будучи в браке.

Профессор Алфред Фоурнье — знаменитый физиолог — высмеивает идею «опасностей воздержания для молодого человека», он говорит, что в течение многих лет его медицинской практики никогда не сталкивался ни с одним из таких случаев. Профессор Фурбрингер, яркий немецкий исследователь, пишет: «Половое воздержание, вопреки мнению современной медицины, не является вредным для здоровья». Он пишет, что проблемы у холостяков возникают вовсе не из-за воздержания, а из-за мастурбации и других форм удов-

летворения похоти. Крафт-Эбинг, специалист по вопросам секса, считает «болезни воздержания» мифом.

Отвечая себе на вопрос, когда можно начать половую жизнь, нужно хорошо понимать, что секс — не цель, а лишь одна из граней взаимоотношений, блистательный аккомпанемент мелодии любви.

(В статье использованы материалы и данные социологических исследований, взятые из открытых источников)

На пути к браку: как распознать насилие на ранних этапах?¹

*НАТАЛИЯ КАЗАНСКАЯ,
экзистенциальный терапевт,
сертифицированный логотерапевт; Москва*

Никто не хочет выходить замуж за насильника, никто не хочет становиться жертвой насилия в семье. Нет таких людей, которые сказали бы, что выбирают стать жертвой домашнего насилия. Ни одна девушка не говорит: «Я хочу, чтобы муж меня бил, и чтобы мне некуда было пойти потом с детьми». Но, к сожалению, статистика очень огорчает, и цифры говорят о том, что во многих российских семьях происходит то, что мы называем домашним насилием. Каждый год от домашнего насилия погибает около 14 тысяч женщин. Эта цифра совершенно удручающая. Надо сказать, что для меня, как для психотерапевта, это не просто статистика и не просто цифры; за этими цифрами стоят живые люди. Я работала и на телефоне доверия, и в кризисном центре, куда обращалось огромное количество женщин, переживающих домашнее насилие.

Как же так происходит, что женщина оказывается замужем за человеком, который потом начинает осуществлять насилие?

Что происходит, когда молодые люди знакомятся и начинают встречаться? Как правило, возникает влюбленность, сильные эмоции, чувство симпатии, влечение. И на этом этапе мы друг друга в каком-то смысле придумываем: мы очень сильно дополняем образ любимого человека нашими фантазиями, нагружаем его нашими ожиданиями, проекциями и т. д. Это естественно. Это помогает нам пережить ту тревогу и неопределенность, которая присутствует на ранних этапах отношений, потому что мы не очень уверенно чувствуем себя, мы не уверены в этих отношениях и не очень знаем, что будет дальше. Мы полны ожиданий, надежд, тревог и не очень реалистично видим человека, который перед нами находится. Мы скорее проецируем на него все, что мы хотим, чего ожидаем от этих отношений, часто тревожимся и думаем: как я,

¹ Материал подготовлен на основе выступления автора на вебинар-конференции № 2, проведенной в рамках проекта поддержки российских ННО, работающих с молодежью по приобщению к здоровому образу жизни и семейным ценностям, на средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 05.04.2016 № 68-рп и на основании конкурса, проведенного Благотворительным фондом «Покров».

нравлюсь ли я, правильно ли я строю эти отношения? И многое оказывается неувиденным и незамеченным.

Что же происходит дальше? Мы общаемся и начинаем лучше друг друга узнавать. И здесь, кроме того общего, что нас объединяет, того, что нас привлекло в этом человеке, мы начинаем замечать различия. Оказывается, что наш избранник — он конечно замечательный, нравится нам, но у нас разные взгляды; обнаруживаются разные интересы, разные подходы. Мы по-разному хотим проводить выходные — я хочу гулять или к родителям, а он меньше всего хочет к родителям, он хочет смотреть телевизор. И тут пара начинает проясняться: а как мы будем тратить деньги, а сколько времени мы хотим проводить с твоими и с моими родителями, а как мы будем строить отношения с друзьями, а нравятся ли тебе мои, а мне твои друзья и т. д.

Можно ли прожить без ссор, и чем конфликт отличается от насилия?

Ссорится любая пара. Вопрос только в том, что мы понимаем под ссорой. Можно обойтись без скандалов, без того, чтобы унижать друг друга — можно, и хорошо бы. Но какие-то ссоры, конфликты, разногласия возникают в отношениях неизбежно. Бояться их не стоит, нужно просто уметь их разрешать.

Чем же конфликт отличается от насилия? И как понять, где мы имеем дело уже не с конфликтом, а с насилием?

И тут может помочь следующее определение: конфликт возникает в связи предметом обсуждения — т. е. в чем-то мы не сошлись, у нас возник конфликт, недопонимание. И это можно разрешить: можно вести диалог и попытаться друг друга понять, поискать компромисс, найти общее решение. Насилие — это совсем другое. Мотив насилия — контроль, подчинение. И здесь предмет обсуждения становится только поводом. Дело не в том, что мы по-разному смотрим на какие-то вещи, не в том, что мы в чем-то не сошлись, а в том, что любая вещь, любое разногласие становится поводом. Причина — желание абьюзера (обидчика) подчинить себе другого, контролировать его и доминировать над ним. Здесь нет задачи договориться.

Насилие имеет динамику ухудшения, т. е. со временем оно начинает усугубляться. И что же происходит в такой ситуации? Насильник всегда склонен снимать с себя ответственность и обвинять другого. Он не признает свой вклад в то, что что-то пошло не так. Он как будто указывает пальцем на партнера, на свою девушку, на своих родителей (если он осуществляет насилие

в отношении родителей) и говорит — это вы виноваты, это ваша вина, со мной все в порядке! И это очень важное отличие.

Виды насилия

Очень часто, когда мы говорим о насилии, люди подразумевают физическое насилие и начинают распознавать его, когда дело зашло уже очень далеко, когда начинаются драки, толчки, пинки и т. д.. Но это только одна из разновидностей насилия. Выделяют еще насилие психологическое или эмоциональное (частью его является вербальное, т. е. словесное насилие), сексуальное и экономическое.

Под физическим насилием понимается не только избивание и нанесение тяжелых травм, но и любые толчки, пощечины, хватания за руку, удерживание и т. д. Когда кто-то удерживает другого человека в помещении, не выпускает его — это тоже физическое насилие.

Под насилием эмоциональным, психологическим мы понимаем: оскорбления, унижения, критику, высмеивание, обесценивание, шантаж и постоянный контроль. Это также могут быть расспросы, которые напоминают допросы: «Где ты была? С кем ты была? Почему туда пошла? Почему меня не спросила, со мной не посоветовалась?» и т. д. Это может быть и запрет общаться с кем-то из родственников или друзей, часто под благовидными предложениями: «Мне не нравится, как они на тебя влияют. Они тобой пользуются...». Часто этот вид насилия осуществляется под видом заботы: «Я же лучше знаю, как позаботиться о тебе», «Смотри, никто тебя не любит, как я».

Уметь распознавать во всем этом насилие бывает полезно, потому что тогда есть возможность задать себе вопрос: что, собственно, происходит? В этом случае можно выразить свое отношение к этому, и увидеть, готов ли партнер идти на диалог, готов ли обсуждать все эти вещи. Или этой готовности нет, и тогда это очень тревожный сигнал.

Если говорить о сексуальном насилии, то, безусловно, это не только изнасилование — это любое принуждение к любым действиям сексуального характера. Это может быть вовлечение в просмотр порнографии, могут быть предложения, которые мне неприятны, может быть нарушение моих телесных границ. Я не хочу сейчас обниматься — меня обнимают. Я не хочу отвечать на твои поцелуи — ты продолжаешь меня целовать. Любое принуждение здесь неприемлемо; в близких отношениях необходимо умение говорить и слышать слово «нет». Важно, чтобы партнер это «нет» умел слышать, потому что если

он не слышит, если он перешагивает через это «нет» — это очевидный признак того, что происходит нарушение границ.

Экономическое насилие. О нем мы чаще можем говорить, когда речь идет о супружеских отношениях, когда муж контролирует расходы жены. Но тревожные звоночки можно слышать и на этапе знакомства, когда люди начинают встречаться. Например, это может проявляться в стремлении человека контролировать не только свои расходы, но и ваши.

Газлайтинг

Многим это слово незнакомо, но нам важно его знать. Когда мы говорим о газлайтинге, речь также идет об эмоциональном, психологическом насилии. Есть такой фильм, называется «Газовый свет», там очень хорошо показаны все эти механизмы, показано как это происходит. О чем идет речь? Человек, который осуществляет газлайтинг, заставляет другого человека усомниться в своей адекватности. Осуществляется попытка убедить другого в том, что с ним что-то не так. Например: «Разве нормальный человек будет так реагировать?», «Да это у тебя просто истерика», «Это у тебя нервы, пойди проверься», «Тебе к врачу надо сходить» и т. д.

Отрицаются значимые для человека чувства, происходит обесценивание, игнорирование. Человеку пытаются внушить, что с ним что-то не так; его восприятие, его чувства называют дефектностью, депрессивностью, нервностью. Ему не дают открыто выразить свои чувства, свое отношение и в итоге заставляют поверить в то, что с ним что-то не в порядке. Бывает и такое: произошло что-то «не то», и потом насильник отрицает то, что это случилось. Он говорит: «Да этого вообще не было, это тебе показалось! Да у тебя что-то с памятью!». Когда женщина долго находится в таких отношениях, она действительно начинает терять уверенность в себе, перестает доверять себе и своей картине мира. Ее становится очень легко убедить в том, что с ней что-то не в порядке; именно поэтому газлайтинг — вещь очень опасная.

Признаки насилия и стратегии насильника

На что можно, нужно и полезно обращать внимание? Во-первых: как развиваются эти отношения?

Как правило, человек склонный к насилию, намерен развивать отношения очень быстро; таким образом, он как будто усыпляет бдительность, закидыва-

ет крючок: «Я влюбился в тебя, и это любовь с первого взгляда». Рассказывается сказочная история о любви, делается все, чтобы события развивались стремительно, чтобы девушка, не успев опомниться, с головой погрузилась в эти отношения.

Очень важно упомянуть и о ревности, т.к. часто можно встретить представление: «ревнует — значит любит». Но такая ревность, которая перерастает в гиперконтроль, в допросы и запреты, ничего общего с любовью не имеет. Впоследствии она рискует превратиться в навязчивую идею, когда начинается буквально бред ревности, когда контролируется каждый шаг, читается переписка, постоянно просматриваются все смс и т.д. Очевидно, что доминирует здесь желание контролировать, а вовсе не любовь.

Чтобы оправдать свое неблагоприятное поведение, человек может прибегать к рассказам о своем детстве или о том, что ему пришлось пережить для того, чтобы вызвать жалость и сочувствие: «Да, я понимаю, как много тебе пришлось пережить, как тебе было тяжело, и как ты нуждаешься сейчас в поддержке». У девушки может возникнуть ощущение, что теперь она должна все время быть в позиции понимающего и прощающего собеседника, слушателя, помощника, и кто как не она должна залечивать все эти его раны. Такая вот ловушка, в которую многие попадают.

Человеку, склонному к насилию, могут быть свойственны такие проявления как безответственность, перекладывание ответственности на других, мелкая ложь, высокомерие, желание подчеркивать свое превосходство и хвастовство.

Также он может быть склонен к деструктивному поведению. Это проявляется в том, что в порыве гнева человек может разбивать и швырять вещи, проявлять агрессию по отношению к детям, к животным, а потом говорить: «Ну, взорвался, не сдержался», как будто это что-то такое само собой разумеющееся. Пришел в плохом настроении, пнул кота, швырнул чашку — да ничего, сорвался. Это очень тревожные сигналы, потому что это говорит о том, что человек не умеет и не хочет себя контролировать. Такому человеку могут быть свойственны резкие перепады настроения, гневливость, обидчивость. Он может постоянно обижаться и сердиться. Девушка, которая рядом с ним находится, начинает ощущать себя виноватой — это может говорить о том, что в отношениях присутствуют какие-то признаки насилия.

Также важно обращать внимание и на то, как человек отзывается о других. Если по его рассказам выходит, что все вокруг плохие, а с ним все хорошо, рано или поздно и девушка, которая находится рядом, тоже рискует оказаться в «черном списке» — а с ним по-прежнему все будет «хорошо».

Вопросы, которые помогают определить, присутствует ли в отношениях насилие (эмоциональное, психологическое)

Полезные вопросы, помогающие в разных жизненных ситуациях (вопросы к себе):

— Чувствуете ли вы, что, что бы вы ни делали, ваш молодой человек все равно всегда будет вами недоволен?

— Избегаете ли вы определенных тем для разговора из-за страха его рассердить?

— Испытываете ли вы рядом с ним постоянное чувство вины?

— Вините ли вы только себя в ваших размолвках, ссорах?

— Верите ли вы, что заслуживаете плохого обращения?

Дальше вопросы тоже к себе, но касающиеся поведения молодого человека:

— Бывает ли так, что ваш молодой человек постоянно обвиняет вас в чем-то?

— Обращается ли он с вами так, что вам бывает стыдно, и вы не хотите, чтобы это видели друзья или родственники?

— Бывает ли так, что он игнорирует, высмеивает ваше мнение и ваши достижения?

— Угрожает ли он самоубийством, если вы уйдете?

— Бывает ли так, что он часто ревнует вас и контролирует ваше поведение, проверяет почту, не хочет, чтобы вы встречались с друзьями, родственниками?

— Бывает ли, что он хочет знать все подробности и детали: где и с кем вы проводите время, что делаете, о чем разговариваете?

— Заставляет ли он вас вступать в интимные отношения против вашей воли?

— Бывает ли так, что он может схватить вас больно за руку, толкнуть, дать пощечину или удерживает вас в комнате или квартире, не давая выйти?

Если на какое-то количество вопросов вы отвечаете утвердительно — это повод задуматься.

Цикл насилия

Поговорим о том, что называют циклом насилия. Домашнее насилие имеет тенденцию со временем усиливаться. Как это происходит? Как формируется этот замкнутый круг, из которого бывает трудно, по-настоящему трудно выйти?

Сначала можно наблюдать фазу, когда все нормально — это фаза нормального ровного поведения. Потом начинает нарастать напряжение. Это напряжение усиливается и заканчивается вспышкой, прорывом насилия: ударом, страшным скандалом — в общем тем, что мы можем характеризовать как насилие. Затем происходит примирение: насильник часто просит прощения, говорит, что он искренне раскаялся, что он осознал, что никогда больше этого не повторится, что он все понял, что он сам не знает, как это произошло. Как правило, если есть привязанность, любовь, женщина верит всем клятвам и обещаниям. И после примирения наступает новая фаза — фаза «медового месяца». Тогда все замечательно: он дарит подарки, он очень нежный, ласковый, понимающий, сопереживающий. И в этот период женщина начинает верить тому, что все прекрасно и замечательно, все налаживается. Пока все снова не идет по кругу: нормальная фаза, фаза нарастания напряжения, прорыв насилия, примирение, медовый месяц...

Бывает очень страшно разговаривать с женщинами, которые приходят буквально избитые, в синяках, со справками из травм пункта, и со слезами на глазах рассказывают, что еще месяц назад все было прекрасно: «Он купил билеты и повез меня на море, все было просто идеально, я не помню, когда последний раз я чувствовала себя так хорошо. Не понимаю, как это возможно, что он снова меня ударил?».

Когда люди только встречаются, но еще не живут вместе, до такого может и не доходить, и бывает не так просто этот цикл увидеть. Но важно иметь в виду, что цикл насилия существует, и знание об этом может помочь увидеть эти фазы, даже в более смягченных формах.

Что происходит с женщинами, которые находятся в таких отношениях? Они склонны обманываться и доверять всем этим обещаниям и клятвам. И, более того, они сами склонны находить оправдания для насильника. Какими могут быть эти оправдания? Наиболее распространенные: «У него просто такой характер, он просто вспыльчивый», «Он хороший, он добрый, я знаю, какой он на самом деле», «Он просто теряет контроль, у него такой характер, ничего не поделаешь», «У него было трудное детство, его не любила мама, потом мама вышла замуж — его не любил отчим, ему столько пришлось пережить». Т. е. вместо того, чтобы позаботиться о себе, о своей безопасности, девушка начинает искать оправдание поведению насильника.

Что происходит с женщинами, которые находятся в таких отношениях? В первых, конечно же, понижается их самооценка, они теряют уверенность и доверие к себе. Если вернуться на шаг назад и вспомнить про газлайтинг; когда

тебе постоянно дают понять, что это ты что-то не так сделала, это ты что-то неправильно помнишь, это ты истеричка, то начинаешь задумываться: «А может правда это со мной что-то не так?». И доверие к себе потихонечку начинает сходить на нет. Появляется подавленность, истощенность, раздражительность. Девушка может начать пропускать учебу, работу, потому что у нее нет сил. Она может стать более замкнутой. И, если смотреть со стороны, может показаться, что у нее изменился характер. На самом деле она пребывает в постоянном стрессе и ей просто трудно поделиться тем, что происходит, и попросить помощи. Находясь в такой ситуации, она не уверена, что ее поймут правильно; к тому же, обратиться за помощью может мешать чувство стыда.

Почему бывает трудно расстаться?

Если я уже замечая, что отношения меня не устраивают, если мне страшно и тревожно в этих отношениях, если я чувствую, что утрачиваю свободу и понимаю, что меня постоянно контролируют — почему же я остаюсь?

Когда речь идет о браке, об отношениях супружеской пары, то там на первый план выходят такие причины как наличие общих детей, общей квартиры, кредитов, взятых на себя обязательств и т.д. Но если мы говорим о том этапе, когда люди только встречаются, общих детей еще нет, общей квартиры нет, ипотеки, возможно, тоже еще нет — то что за причины могут быть в этом случае? Во-первых, свой вклад вносит заниженная самооценка и уже сформировавшаяся привычка винить себя и оправдывать абьюзера. Это может быть, в том числе, последствием газлайтинга. Или же эта привычка может формироваться еще в детстве, когда с маленькой девочкой не считались, когда ее мнение никто не принимал в расчет; в этом случае ребенок привыкает думать о себе как о человеке, чье мнение ничего не значит.

Кроме того, у девушки может возникать желание выступить в роли спасателя, особенно если молодой человек давит на жалость, рассказывает о том, сколько ему пришлось пережить и запрашивает помощь и поддержку, говоря: «Только ты можешь мне помочь, только ты по-настоящему меня поняла. Только встретив тебя, я почувствовал, что в меня кто-то верит». В такой ситуации бывает очень трудно устоять — начинаешь чувствовать себя тем самым человеком, который может помочь, поддержать и который должен оправдать ожидания другого.

Особенно часто это может происходить с девочками, которые выросли в семьях, где папа или мама страдали алкоголизмом. Эти девочки привыкли

в своей семье выступать в роли «спасателя», и, к сожалению, эта привычка может переноситься в новые отношения.

Еще одна причина — неумение распознать насилие. Если девушка привыкла понимать под насилием только физическое насилие, то проявления эмоционального и вербального насилия могут просто не распознаваться. Она может списывать это на характер, на то, что что-то не сложилось, не получилось договориться, или обвинять в происходящем себя. Ей может даже не приходиться в голову, что все это называется словом насилие.

Часто такое случается и с девушками, которыми пренебрегали в детстве и которые привыкли считать подобное обращение нормальным. Если в семье было нормой кричать, унижать, оскорблять, подшучивать, причем не по-доброму, а достаточно обидно, то человек постепенно перестает видеть в этом что-то неприемлемое — формируется привычка воспринимать эти вещи как нечто само собой разумеющееся.

Еще можно упомянуть такой момент, как вера обещаниям и клятвам в любви. Даже когда все плохо, и это уже очевидно, то и после какой-то особо неприятной сцены, ссоры, скандала человек может начать говорить: «Я же тебя люблю! Все будет хорошо, дай мне шанс! Мы же должны строить отношения!» (вспоминаем цикл насилия).

Слова при этом говорят самые правильные; конечно же, любые отношения необходимо строить. Но если все эти фразы — клятвы фазы медового месяца, то доверять им бесполезно.

Еще один фактор, который мешает расстаться и выйти из таких не устраивающих, неприемлемых отношений — это, как ни странно, мнение окружающих, мнение близких людей: родственников и друзей. Почему же так происходит? Абызеры бывают иногда людьми очень обаятельными, они прекрасные манипуляторы. Они могут очаровать всех: родных, близких, маму, сестру, любимую подругу. И все начинают говорить: «Ты что?! Ты капризная, у тебя завышенная планка, у тебя совершенно нереалистичные ожидания. Пересмотри свои ожидания, посмотри на себя и пойми, что над отношениями надо работать». Опять же, слова говорят правильные, и девушка начинает сомневаться. Потому что, если он говорит ей, что он ее любит, если ее близкие говорят: «Присмотрись, не спеши. Зачем разрывать отношения?», — она начинает думать: «А, может быть, все они правы? Не может же быть, что все неправы, а права одна я!».

Еще одна причина — страх. Страх остаться одной. Страх того, что я останусь одна, и неизвестно, как сложится моя жизнь. Не пожалею ли я потом

об этом? Пройдут годы, и возможно, я буду думать: какая я была глупая, нетерпеливая! И начну обвинять себя в том, что из-за моих претензий, из-за моей высокой планки моя личная жизнь осталась не построенной, я не сумела создать семью.

Здесь стоит упомянуть некоторые установки, касающиеся ролей мужчины и женщины, мужа и жены в семье. Потому что есть установки, в которых много полезного, но одновременно с этим они могут оказываться иногда достаточно разрушительными. Это представления о том, что женщина должна быть более терпеливой, она должна смиряться, а мужчина должен быть главой семьи, и его надо уметь слушаться. Если все это рассматривается в контексте здоровых отношений — это одна история. Но если это становится оправданием какого-то неприемлемого поведения, и девушка начинает говорить себе: наверно, я должна смиряться, наверно, мне не хватает терпения, то эти установки начинают работать против нее. Она фактически загоняет себя в угол. Поэтому всегда важно смотреть на конкретную ситуацию — т. е. не на установку саму по себе, а на то, что происходит в конкретных отношениях.

Что же со всем этим делать? Как можно научиться делать выбор?

Когда женщина обнаруживает себя в такой ситуации, она стоит перед выбором: расставаться, или же оставаться в отношениях и пытаться над ними работать. Здесь полезно задать себе некоторые вопросы, которые помогут найти верное направление: умею ли я распознавать насилие, замечаю ли я разные формы насилия? Распознать насилие — первый шаг к освобождению. Если я предпочитаю жить с закрытыми глазами, эта дорога может завести меня в тупик. Следующий шаг: если я заметила, что происходит нечто, что меня тревожит, что мне не нравится, что меня не устраивает — что я делаю с этим? Например, если мне кажется, что имеет место шантаж, манипуляция, обесценивание — как я реагирую? Пытаюсь ли я что-то с этим сделать, или стараюсь замалчивать и прятаться? Пытаюсь ли я сделать вид, что ничего не происходит, или же стараюсь сделать это предметом обсуждения?

И, когда я начинаю это обсуждать, то, как именно это обсуждение происходит — это и есть лакмусовая бумажка. Если молодой человек готов идти мне навстречу, готов признавать свои ошибки и договариваться — возможно, он захочет учиться уважать мои границы. В этом случае, есть вероятность того, что паре удастся прийти к взаимопониманию и начать работать над отноше-

ниями. Возможно, впоследствии такой паре стоит обратиться за помощью к семейному психотерапевту.

Но если этих знаков нет, если я говорю, что мне очень больно, очень неприятно, я чувствую, что нарушаются мои границы, и слышу в ответ: «Все это тебе мерещится!», и вижу, что нет готовности к диалогу, а есть только желание контролировать, доминировать и оставаться в этой доминирующей позиции — прогноз неутешительный.

Если я стою на развилке и еще не знаю, с чем я имею дело, если я не понимаю, идет ли речь о насилии или о необходимости научиться договариваться, то после вопроса, как я реагирую, я могу задать себе следующие вопросы: «Как бы я хотела реагировать? Чувствую ли я себя свободной? Могу ли я в отношениях с этим человеком реагировать, так, как бы мне хотелось, так, как я считаю нужным, или меня сковывает страх?». Здесь девушка стоит перед выбором: или она выбирает партнерские отношения — отношения двух взрослых людей, которые готовы вместе ставить какие-то цели, вместе решать какие-то задачи — или она начинает вовлекаться в зависимые отношения, в отношения подчинения, из которых ей потом будет очень трудно выбраться.

Как мы можем помочь в таких ситуациях?

Девушкам, которые находятся в таких отношениях, бывает очень непросто поделиться своими переживаниями. Они боятся непонимания, боятся оценки и непрошенных советов. Здесь очень важно выслушать и поддержать человека, а не стремиться сразу что-то посоветовать, не стремиться предлагать готовые решения. Важно не критиковать, не говорить: «Я же тебе говорила!». Не стоит спешить советовать идти к психологу, потому что это может быть услышано, как «с тобой что-то не так!». По крайней мере, не нужно делать этого сразу. Можно просто сказать: «Я с тобой, я тебя слышу, и я на твоей стороне. Я готова поддержать тебя. Ты можешь рассчитывать на меня, если тебе нужна будет помощь и поддержка». И когда будет установлен этот прочный, надежный контакт, будет доверие в отношениях, человеку будет гораздо проще обратиться за помощью в ситуации, когда ему нужна будет эта помощь. И тогда, возможно, даже ваша рекомендация обратиться к специалисту будет воспринята уже не в контексте того, что «со мной что-то не так», а в контексте того, что этот шаг мог бы быть сейчас полезным.

И еще вопросы, которые можно было бы задать себе. Если я чувствую, что застряла в этих отношениях, как в ловушке, я могу спросить себя: гото-

ва ли я обратиться в трудной ситуации за помощью? Могу ли я рассказать кому-то о том, что меня беспокоит, или меня сковывает страх? Страх — показатель того, что происходящее начинает замыкать меня в стенах, и что я оказываюсь в ситуации изоляции. Насильник всегда стремится ограничивать социальные контакты другого человека, потому что, когда этот другой начинает чувствовать себя в изоляции, ему гораздо сложнее обратиться за помощью и он гораздо быстрее может оказаться жертвой насилия.

Разговор о насилии хотелось бы завершить тем, что из этого замкнутого круга, тем не менее, можно найти выход. В случае необходимости всегда есть возможность обратиться на телефон доверия, в кризисные центры, к психологам.

На всякий случай приведем некоторые контакты, которые могут оказаться полезными Вам и Вашим близким:

1. Государственное бюджетное учреждение «Кризисный центр помощи женщинам и детям», г. Москва:

<http://krizis-centr.ru/>

Телефон доверия: (499) 977-20-10 Понедельник-суббота, с 9.00 до 20.00.

Регистратура: (499) 492-46-89 Понедельник-воскресенье, с 9.00 до 21.00.

2. Независимый благотворительный Центр помощи пережившим сексуальное насилие «Сестры»:

<http://sisters-help.ru/about.html>

Телефон доверия: (499) 901-02-01, будни с 10.00 до 20.00.

3. Созданы региональные Телефоны доверия и кризисные центры.

4. При необходимости, можно связаться с автором **Наталией Казанской** (экзистенциальный терапевт, сертифицированный логотерапевт, г. Москва): kazanskaia@mail.ru

Анализ стратегий женского поведения
в профилактике ранних и внебрачных половых связей
и кризисной беременности, часть 1:
«Драма одаренного ребенка» в современном обществе¹

БАЧИНИНА О. С.,
психолог, методист, руководитель службы
дистантного консультирования
Благотворительного Фонда «Семья и детство»;
Москва

Любовь, целомудрие, верность, преданность, отношения...

Тема про верность, любовь, отношения звучит в очень многих источниках. Человеческая культура наполнена желанием понять эти явления человеческой души, жизни:

- художественная литература и искусство;
- богословские и философские труды, которые дают возможность лучше понимать глубинный смысл этих явлений;
- педагогика;
- психология;
- другие области знаний.

Предлагаю рассмотреть эти явления в узком психологическом контексте, связанном с консультированием по вопросам незапланированной беременности, когда мы встречаемся с подростком, молодым человеком или с молодой девушкой в конкретных их жизненных ситуациях.

Негативные ситуации:

- раннее вступление в половые отношения;
- рискованное и провоцирующее сексуальное поведение;
- увеличение количества подростковых беременностей;
- беспорядочная половая жизнь;

¹ Материал подготовлен на основе выступления автора на вебинар-конференции № 1, проведенной в рамках проекта поддержки российских ННО, работающих с молодежью по приобщению к здоровому образу жизни и семейным ценностям, на средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 05.04.2016 № 68-рп и на основании конкурса, проведенного Благотворительным фондом «Покров».

- внебрачная половая жизнь;
- нежеланная беременность и аборт, другое.

Приведем примеры, на основе которых мы попробуем рассмотреть негативные стратегии молодых девушек. Эти примеры узнает каждый консультант из своей практики либо из окружения в своей жизни.

1) Молодая пара, в которой произошла обычная (очень распространенная для современной молодежи) цепочка событий: познакомилась, секс и сексуальная привязанность. Далее девушка забеременеет, по этой причине пара женится. Вскоре после рождения ребенка происходит развод, который, в свою очередь, становится травмой для обоих членов пары, для ребенка, для родительских семей. В результате чего возникает ситуация «мать-одиночка» и все вытекающие из нее последствия.

2) Молодая девушка, 19 лет, влюблена в молодого человека. Между ними происходит сексуальный контакт. После непродолжительного времени парень прервал с ней отношения, не хочет общаться, но она по-прежнему искренне его любит и всячески демонстрирует своим поведением верность и ожидание того, что их отношения смогут возобновиться. На фоне нервного срыва девушка попадает в психиатрическую больницу с диагнозом: суицидальные идеи и невротическое состояние.

3) Обращение на супервизию психолога, консультирующего молодую женщину 22–23 лет. Женщина не замужем, есть ребенок 4 лет, один аборт. Обращение состоялось по поводу новой, по счету 3-й беременности и желания снова сделать аборт. С отцом ребенка отношения нестабильные, их практически нет, ссоры. Женщина не уверена, что ребенок точно от него. Супервизорский запрос психолога: «Как еще можно помочь девушке, которая наступает на одни те же грабли?»

Мы можем видеть, что в этих довольно разных ситуациях срабатывает какой-то однотипный механизм.

Какая схожая ошибка? Какую ошибочную женскую стратегию используют эти девушки?

(Гипотезы в качестве ответов от слушателей вебинара: «легкое, мало осознанное отношение к сексуальному контакту»; «нет правильной установки на семейную жизнь»; «дефицит ответственности»; «безответственное отношение к себе»; «иллюзия серьезных отношений»; «негативный личный опыт из родительской семьи»; «нереалистические ожидания от отношений»; «зависимость»).

На наш взгляд, какими бы ни были причины этих сценариев, ошибочной стратегией оказалось то, что начало сексуальных отношений произошло на том этапе, когда девушка еще не разобралась в молодом человеке, его качествах, его отношении к ней, «пригодности» для семейных отношений и его намерениях (что хочет он? способен ли устанавливать серьезные отношения? готов ли к ним?). К этим примерам мы еще вернемся.

Вы можете задать вопрос: «Что же в первой ситуации? Разве они не успели друг друга узнать?» Когда вы работаете с молодежью, подростками либо разговариваете с кем-то из окружения, вы видите, что начало сексуальных отношений определенным образом меняет взгляд женщины и мужчины на сами отношения, они переходят в другую область. А именно: они больше переходят в область сексуальных отношений, меньше уделяется внимания общению, другому досугу — тому, где можно было бы лучше узнать друг друга. Как раз в первом приведенном примере частая и распространенная ситуация для сегодняшнего дня. Формируется чисто сексуальная привязанность, а иногда и сексуальная зависимость друг от друга, которая, разумеется, через какое-то время (через год общения или после рождения ребенка) претерпевает изменения, снижается. И этого изменения пара не выдерживает, так как мало что скрепляло их еще. Они уже другими глазами оценивают, видят своего спутника, его качества, намерения и его желания и готовность быть мужем или женой: «У меня открылись глаза на него, я раньше думала, что он не такой». Отчасти это является причиной разводов.

В практике работы часто встречаются ситуации с беременными девушками, которые не успели понять, что это за парень, какой он, что он хочет в жизни, хочет ли он семью, быть со мной, ребенка, надежен ли он.

Теперь давайте рассмотрим причины этой ошибочной женской стратегии. Рассмотрим две группы причин, условно назовем их причины «плохих» и «хороших» девочек. Не хочу, чтобы вы воспринимали слова «плохая девочка» и «хорошая девочка» в аспекте этической оценки. Используем их, чтобы проблематизировать ситуацию и увидеть разную мотивацию.

Причины:

«Плохие девочки». Почему?

— Часто не знают другой модели поведения (вынесли из семьи и ближайшего окружения).

— Неразвитый внутренний мир. К сожалению, объективность такова, что у данной категории накапливается очень много разного рода проблем раз-

вития: материнская депривация, педагогическая запущенность, незрелость и другие личностные особенности.

— Девушка может уже иметь негативный опыт отношений с мужчинами (обман, использование, насилие, произошедшее над ней). Мы должны понимать, что обязательно у негативного опыта будет следствие, какая-то травма и определенные личностные черты, которыми она будет травму компенсировать.

— Появившаяся как следствие и психологическая защита — циничность к отношениям, возможный даже промискуитет (частая, беспорядочная смена половых партнеров). Промискуитет напрямую может быть следствием душевной травмированности (обмана, использования, насилия и от мужчин (даже в юном возрасте), и от родителей, и от окружающих).

— Желание быть независимой и взрослой (но при этом характерно попадание в другие зависимости — наркотические, алкогольные, а также психологические, в том числе от секса и от дисфункциональных отношений).

Почему «хорошие девочки» оказываются в таких ситуациях?

Ряд причин, может прозвучать парадоксально:

— Развитый внутренний мир.

— Идеализация других людей и идеализация отношений, в том числе с мужчиной.

— Сказки, художественная литература, кинофильмы, песни. Конечно, сами по себе они не являются чем-то негативным, но трансляция хороших ценностей при дефиците адекватного межличностного механизма передачи от поколения к поколению опыта выстраивания отношений, которая сейчас нарушена, порождают некоторые черты наивности и ожидания в девушке, что случится «как в кино».

— Ложная скромность и ложная хорошость как желание соответствовать общественному мнению, особенно если это мнение авторитета. Подросткам очень важно иметь авторитетное лицо, очень важно иметь идеал, к которому они стремятся, на кого пытаются походить, у кого пытаются учиться. И тут у девушки может формироваться ложный образ того, какой нужно быть, чтобы соответствовать мнению авторитета либо просто общественному мнению.

— Ложно транслируемые ценности верности, преданности, любви. Что это значит? Не может быть девушка верна каждому и любому! Мы должны ее научить сначала понять, разобраться — кому ты верна? И потом уже принимать решение: «Я буду верна». Иначе получается, что наша девушка готова быть верна и предана любому.

Общие причины для этих условных групп:

— «Волшебство» (гипноз) самих слов «любовь», «верность», «преданность». Это очень чистые, хорошие слова, и они создают определенный гипноз, особое психологическое состояние. Кому же не хочется быть верным, преданным и любить?

— Само состояние влюбленности — как желание быть вместе с объектом привязанности и влечения. Это уже само по себе состояние, которое ко многому может подвигнуть молодого человека.

— Присвоение дисфункциональных общественных установок, формирующих (сознательно, а чаще бессознательно) стратегии женского поведения. К ним можно отнести: «потому что на 10 девочек, по статистике 9 ребят» — красивая песня, но посыл, который она дает, совсем не полезен для формирования сознания юной девушки. Другие примеры из серии «тебе не хватит»: «лучше плохенький, да свой», «лучше синица в руке, чем журавль в небе».

— Нарушения и дефицит в формировании привязанности к родительским объектам (очень ранняя привязанность к матери, родителям) и бессознательный поиск в более взрослом возрасте (подростковом, юношеском, взрослом) «надежного» идеализированного объекта. Инфантильная потребность к «слиянию» с матерью — возможная для младенца (при «достаточно хорошей» матери), но не возможная до конца к реализации во взрослости. И девушка или молодой человек, т. к. был дефицит, они эту потребность ощущают. Эта потребность может быть очень сильной, выступать очень большим двигателем в формировании их отношений с противоположным полом и даже семейных отношений.

Ценности молодого человека и их негативное использование в современном мире

В процессе подготовки этого материала я вспомнила о ряде проблем современного общества, которые напрямую не связаны с нашей темой, но касаются детей, подростков и молодежи. Речь идет о проблемах вербовки подростков и молодежи в террористы и в суицидальные группы.

Вербовка в террористы. На какие ценности ловят? (из выступления одной из матерей — активисток общественной организации по противоборству вербовки молодежи в террористы):

- ценности любви и верности (для девочек);
- ценности подвига и героизма (для мальчиков).

Встает вопрос: «Это хорошие, правильные ценности, но почему же с помощью этих ценностей вербуют на такие страшные вещи?»

На что ловят суицидальные группы?

Конечно, мотивы и проблемы детей, которые, к сожалению, стали жертвами этих групп, разные. Но ловят часто чувствительных, мечтающих и экзистенциально глубоко чувствующих детей, у которых есть дефицит общения с понимающими взрослыми.

Драма одаренного ребенка в современной жизни...

В связи с этим нелишне вспомнить книгу автора *Маргарет Миллер «Драма одаренного ребенка»*. Книга о детях, которым от природы, от Бога дана такая чувствительная душа. И если ситуация в жизни критическая, а иногда это и родительская депривация (дефицит заботы и любви), иногда сиротство, брошенность при живых родителях, жестокость, непонимание и еще какие-то проблемы у ребенка, то такие одаренные психологически дети травмируются сильнее, формируются невротические и другие патологические реакции. Как раз об этом книга Маргарет Миллер.

Ситуация с вербовкой, со суицидальными группами, доверие к педофилам и растлителям и огромное количество других небезопасных явлений современной жизни — это ловушка нередко именно для таких детей. Уязвимость «хороших» детей, у которых правильные ценности, у которых повышенная чувствительность внутреннего мира, при недостатке наполненного душевного общения со взрослыми, когда передается жизненный опыт, умение распознавать и обходить опасности, решать жизненные ситуации — их слабое место. Слова «хорошие дети» стоят в кавычках, потому что речь может быть о любом ребенке, о любом молодом человеке, отчасти и для некоторых взрослых это тоже характерно.

Их уязвимость — как раз это драма одаренного ребенка в современной жизни. Нам необходимо понимать эту ситуацию, транслировать детям и молодежи, чтобы они, и отчасти мы сами, в такие ловушки не попадали.

Основные задачи консультирования подростков и молодежи:

— Учить видеть мир с детства реальным (не одноким, не идеализированным), но не становясь при этом циничным и с глухой броней. Не теряя ценности таких понятий, как любовь, верность, подвиг, и другого хорошего в себе. Стоит заметить, что никогда опасностей не было меньше: были и недоброжелательные люди, и маньяки, и какие-то тревожные ситуации, когда ребенок должен с детства быть готов к возможной встрече с ними.

— Обязательно учить в любом возрасте при принятии решения сначала сканировать реальность и использовать оберегающие стратегии, и потом только совершать поступок. Потому что любой поступок, даже самый незначительный, тем более если это серьезный выбор, может очень значимо отразиться на жизни молодого человека.

Теперь вернемся к работе консультанта по вопросам незапланированной беременности и смежных с нею тем.

Психологические мишени в работе консультанта:

— **Формирование реалистичного восприятия и установок** на себя, мужчин/женщин, отношения, окружающих людей (речь идет не только о девушках, какие-то вещи мы можем адресовать и мальчикам, молодым людям, мужчинам).

— **Учиться выбирать пару, узнавая человека, а не брать «первого».** Вспомним песню о том, что «на 10 девчонок по статистике 9 ребят» и подобные ей, которые толкают девушку не выбирать, не прислушиваться к себе, не пригладиваться к парню, не узнавать, кто перед тобой, а формируют страх остаться той самой «десятой». «Он вроде неплохой, вроде учится, работает, симпатиченький, не тунеядец, а может, и тунеядец — ничего, исправлю...» Но важно не хвататься за «первого», а учиться видеть перед собой реального человека.

— **Обучать молодую девушку, да и молодого человека оберегающим стратегиям.**

В том числе необходимость обсуждать рискованное и провоцирующее сексуальное поведение — обсуждать и с девочками, и с мальчиками! Обязательно обсуждать нюансы и сигналы поведения, «которое я транслирую в группе подростков, либо даже когда я нахожусь одна на улице». Не всегда это осознается, и не всегда подросток может признать, что это может повлечь какую-то неприятную или даже опасную ситуацию.

Важно, чтобы мы как консультанты формировали особое отношение к теме провоцирующего поведения — разговаривали об этом с молодыми девушками и юношами. Например, в некоторых ситуациях быть осторожнее. Это не значит перестать выходить из дома и перестать общаться, но призыв к разумности и осторожности, без провоцирования, без провоцирующего сексуального поведения.

Подобные ситуации, а также примеры из их собственной жизни, которых, поверьте, немало, можно обсуждать с молодежью и вводить в поведение разумные оберегающие стратегии.

— **Принятие себя, проявление заботы о себе.**

Что это? Часто мы сталкиваемся с девушками, у которых занижена самооценка. Она оказывается настолько шаткой, что требует постоянное подтверждение от окружения, от ее подростковой или юношеской группы, от всех близких и даже от мнения улицы и социальных сетей. За такой самооценкой стоит как раз неумение принять себя, проявить о себе заботу, дефицит ощущения собственной ценности.

— **Учиться быть «независимой» от внимания и любви, в том числе внимания и любви мужчин.** Эта тема связана с темой самооценки девушки и ее ценности в своих глазах как женщины.

Данное качество пригодится как жизненная стойкость, в том числе в браке, даже самом крепком.

— **Уверенность в себе и своей женской ценности.** Это уверенность в своей женской ценности и «интересах» как противовес ложной скромности или, наоборот, нарочитой, бравадной уверенности. Ощущение, что «я ценна как женщина, что мой внутренний мир устроен так, как нужно, что моя жизнь и мое женское предназначение очень ценны, даны и поддерживаются Богом». Об этом тоже нужно говорить, находя слова, которые будут доступны подростку, молодой девушке, молодому человеку.

— **Обсуждение и анализ стратегий полоролевого поведения девушки.**

Часто поводом для этого становится либо страх наступления беременности, либо беременность, уже наступившая. И для нас очень важно как раз помочь и вместе проанализировать ее стратегии, в том числе порожденные общественными стереотипами или имеющимся жизненным опытом.

Например, получив психологическую травму после общения и «обработки» пикапером, девушка может и сама стать циничной, начинает менять половых партнеров, буквально, как в народе говорят, «пойти по рукам». Показательно, насколько она перестает быть ценна как женщина сама для себя и насколько ее внутренний мир и ценностные основания ее жизни изменяются. Не всегда это можно отследить самому в самом себе.

В том числе ситуации с кризисной беременностью. Мы как консультанты должны отдавать себе отчет, что аборт не исправит ее поведенческих стратегий, как иногда кажется самой девушке и ее окружению. Как раз наступившая беременность создала возможность, чтобы их осознать, есть шанс вместе с психологом проанализировать и обучиться новым стратегиям, в том числе и найти выход из ситуации без аборта, не приумножая жизненных проблем, но идя по жизни дальше.

Анализ женских стратегий и их ценностных оснований

Стратегии, которые можно отнести к **непродуктивным**:

— Условно можно назвать эту стратегию «ждать парня из армии». В жизни это не обязательно будет именно армия, это могут быть и другие жизненные обстоятельства.

Наверное, многие удивятся, почему я причислила ее к негативным. По факту мы видим, что это очень привлекательно и трогательно — когда девушка «ждет» парня. Привлекательно с точки зрения ценности — некое проявление ее верности, постоянства, моногамности. Но в жизни получается, что эта стратегия может повлечь не совсем нужные следствия. Судя по реальным жизненным примерам, очень мало браков, заключенных в такой ситуации, оказываются крепкими. В итоге либо они не сохранились, либо супруги в них не сохранили верность друг другу. Разумеется, могут быть и положительные примеры, но они скорее являются такими не благодаря, а вопреки стратегии.

Почему же эту стратегию — «ждать парня из армии» — мы отнесли к непродуктивным? Парадоксально, но акцент в этой ситуации делается не на том, какие качества у этого молодого человека, которого ждет девушка, а на её собственных чувствах, на её идеализации или фантазии о молодом человеке и ситуации.

Часто при ближайшем рассмотрении внимание девушки не концентрируется на том, что это за парень, каков он будет как муж, хочет ли он быть моим мужем, может ли он быть моим мужем? А в итоге такой идеализированный образ ни к чему хорошему не ведет. И дальше может произойти сценарий из нашего первого примера, приведенного в начале статьи. «Дождалась — толком не пообщались, половой контакт — забеременела — замужество или его отсутствие». Потому что и парень знал, что она его ждет, получается, как бы обещал; и девушка была всецело своей душой, фантазиями настроена на то, что они теперь будут вместе. Такой настрой, к сожалению, не помогает увидеть, каков ее избранник сейчас, в реальности, а он может серьезно измениться (за один год, а раньше было и два, и три года армии), могут измениться его психологические установки. Также не ясно, каковы теперь их взаимоотношения и есть ли перспективы для супружеских отношений.

Надеюсь, видны отличия, по которым это оказывается не одно и то же с ситуацией, когда жена ждет мужа из плавания или похода.

— Современная полоролевая стратегия: «пробовать партнера в сексе» и выбирать, т.е. общаться сразу с наличием отношений сексуальных. Данная стратегия в массовом порядке транслируется сейчас обществом и СМИ как есте-

ственное поведение для молодежи (как пример можно рассмотреть популярный у молодежи телепроект «Дом-2»). В итоге транслируется, что лучшая женская стратегия — это вызывающее, а значит, и рискованное сексуальное поведение.

Какие негативные последствия она может повлечь для девушки:

— Травма брошенности, когда девушка тяжело переживает разрыв, как ей казалось, глубоко зашедших уже отношений, раз произошел сексуальный контакт.

— Формирующаяся сексуальная привязанность не дает хорошо узнать спутника, даже если девушка сознательно говорит: я попробую, вступлю с ним в половой контакт, мы пообщаемся, а дальше мы решим. Есть определенные закономерности, которые заключаются в формировании сексуальной привязанности, даже сексуальной зависимости, которые сами по себе мешают узнать парня/девушку хорошо, потому что общение переключается в плоскость сексуального и в большинстве случаев ведет к дефициту общения межличностного и душевного.

— Риск оказаться в ситуации сексуального насилия.

Такая стратегия также может формировать склонность к промискуитету (частой, беспорядочной смене партнеров) и привести к разрушительным последствиям для жизни девушки, для ее психологического состояния и готовности быть женой и матерью.

Про некоторые негативные женские стратегии мы уже упомянули, но важно сказать и про стратегии продуктивные. Кстати, как мы уже видели, не всегда стратегии бывают чисто индивидуальными, иногда они были запрограммированными, заданы обществом — той средой, той семьей, той общиной, в которой девушка находится, в том числе когда речь идет и о позитивном опыте. К сожалению, многие из позитивных стратегий уже утрачены, но нам ничего не мешает понять и возродить их смысловую составляющую в более современных формах.

Продуктивные женские стратегии:

Все они базируются на основополагающей стратегии как можно лучше узнать возможного спутника без вступления с ним в сексуальные отношения:

— Групповые танцы в старину: хороводы, польки, кадрили — когда есть возможность потанцевать со всеми, потанцевать за один танец с несколькими молодыми людьми без вхождения с ними в более интимное, в том числе сексуальное общение. Танец сам по себе — контакт очень близкий: молодой человек может приобнять за плечи, за талию, девушка чувствует обратную связь

от молодого человека, наличие взаимного интереса или его отсутствие. Вспомните традицию организации балов с приглашением молодежи из разных семей или общественные деревенские праздники.

— Общение в группе — это более современный контекст и тоже, к сожалению, постепенно уходящий в прошлое. Подростки и молодежь переходят в социальные сети, гаджеты и все меньше общаются в группе, бок о бок со своими сверстниками. Чем важно такое общение? Оно вроде не наедине (потому что остаться наедине для девушки с молодым человеком — это отчасти риск спровоцировать какие-то его действия, да и свои собственные), но при этом есть деятельность, а в ней можно лучше узнать друг друга. Раньше говорили — «вместе пуд соли съели».

Примеры:

— волонтерские и православные молодежные группы: встречаются, организуют праздники, организуют молодежные волонтерские движения, организуют взаимопомощь;

— молодежные походы (раньше это явление было довольно популярно, сейчас все меньше);

— группы по решению поведенческих проблем (к примеру, «Тим-экстрим»).

Это те ситуации, где можно пообщаться не наедине, узнать друг друга лучше, узнать друг друга в деятельности, а не просто посидеть в кафе, не просто погулять один день за ручку, а дальше перейти уже к более интимным моментам. Узнать, увидеть друг друга в разных ситуациях.

— Индивидуальная стратегия женского поведения для узнавания потенциального избранника без сексуального контакта с ним, которую можно условно назвать «три поклонника — три друга». (Это название мне помогли сформулировать слушатели вебинара, посвященного этой теме.)

Три поклонника — это, конечно, условность. Это стратегия, в которой нет сексуального контакта, но есть наполненное персонифицированное общение девушки с несколькими молодыми людьми, постепенно знакомясь с которыми она формирует выбор в сторону общения с одним. О ней подробно речь пойдет в другой части статьи.

Анализ стратегий женского поведения
в профилактике ранних и внебрачных половых связей
и кризисной беременности, часть 2:
Стратегия «три поклонника — три друга»¹

БАЧИНИНА О. С.,
психолог, методист, руководитель службы
дистантного консультирования
Благотворительного Фонда «Семья и детство»;
Москва

Хочу перейти к описанию продуктивной стратегии женского поведения «три поклонника — три друга». Я думаю, что многие о ней слышали.

Суть стратегии: это поведение, когда девушка на начальных этапах знакомства не заикливается на общении и привязанности к одному молодому человеку, общаясь одновременно с несколькими поклонниками. Тем самым давая время себе и каждому из претендентов лучше узнать с нею друг друга и постепенно определиться со своим выбором. Чтобы в дальнейшем развивать более глубокие отношения с одним избранником, который, возможно, в перспективе станет ее мужем. При этом — что является важным условием — **девушка не торопится начинать сексуальные отношения ни с одним из претендентов**, выстраивая в первую очередь открытое и искреннее дружеское общение.

Преимущества и ценностные основания:

— Девушка не фантазирует об одном избраннике и не влюбляется, как говорится, «по уши» в одного, даже если она влюбчива.

Чем грозит такая влюбчивость для девушки? Ей понравился молодой человек, она уже мысленно представляет его мужем. А молодой человек может не иметь серьезных намерений и не рассматривает эту девушку с точки зрения серьезных отношений. Но по разным причинам он может захотеть с ней поддерживать отношения. Как бы повела себя наша «заранее верная девушка»? Если такой молодой человек либо она сама посчитают, что уже можно вступить в половой контакт, то для нее ее чувство влюбленности и, следователь-

¹ Материал подготовлен на основе выступления автора на вебинар-конференции № 1, проведенной в рамках проекта поддержки российских ННО, работающих с молодежью по приобщению к здоровому образу жизни и семейным ценностям, на средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 05.04.2016 № 68-рп и на основании конкурса, проведенного Благотворительным фондом «Покров».

но, верности (помните про гипноз слов «любовь», «верность», «преданность») дает очень сильный посыл к тому, чтобы воспринять эти только возникшие чувства как уже свершившиеся: «Это мой муж». Мысленно она уже представила, как она выходит замуж, рождает ему детей: мальчика, девочку, одного, троих, пятерых. По факту же часто получается, что после непродолжительного знакомства и скорого полового контакта молодой человек не питает больше желания общаться — не исключено, что это и была его цель. Либо девушка могла сама передумать, увидев его через какое-то время в ином свете, при этом половые отношения уже начаты.

То есть стратегия «три поклонника — три друга» это некоторая страховка от раннего перехода к отношениям сексуальным.

— Парадоксально — устоять от сексуальной связи и патологической привязанности с тремя поклонниками оказывается проще, чем с одним.

Объект привязанности может вызывать очень сильное сексуальное влечение. Девушки в этом смысле не исключение, им тоже трудно противостоять половому влечению, как бы мы ни считали, что это больше свойственно юношам.

Количество «три» поклонника-друга — это, разумеется, условная цифра, но желательно, чтобы их было больше одного, даже больше двух. Чтобы всегда девушка чувствовала внимание, находилась в общении и могла сравнивать этих молодых людей и их к себе отношение. Важно и то, как она сама с ними себя чувствует — это очень важный критерий для распознавания качества зарождающихся отношений.

— Главное преимущество — время узнать друг друга для всех участников.

У девушки и у молодого человека появляется до вступления в половой контакт время, чтобы узнать друг друга. Потому что сексуальная привязанность начинает застилать глаза, и трудно воспринимать партнера объективно. А этап знакомства и ухаживания — это законная ситуация, когда можно и нужно узнать друг друга.

Как бы нам ни хотелось в нашем воображении о первых чувствах девушки и парня поддаться их идеализации — к сожалению, в реальности оказывается, что такие отношения вполне могут иметь и дисфункциональные черты. Какие-то манипуляции, которые, может быть, неосознанно привносятся из опыта личностного развития каждого человека, из тех образов родительских семей, которые были у этих молодых людей, из каких-то общественных образчиков, из фильмов или примеров со стороны. Например, молодой человек говорит: «Я хочу быть главной семьей», — внешне неплохой посыл.

Но что это будет значить и как будет проявляться в их взаимодействии? Проявления ведь могут быть кардинально разными: «Я умею принимать решения и могу брать на себя заботу и ответственность за женщину» или «Если она не подчинится, она получит по лбу».

Когда у девушки один молодой человек — есть все условия очень легко «залипнуть» в такие дисфункциональные отношения и не отслеживать их. Особенно если в семье девушки было принято психологическое или даже физическое насилие, и она это воспринимает как данность, как определенную женскую долю: «Ну что же, я его люблю — потерплю».

— Безболезненное завершение отношений с неподходящим претендентом.

Если молодой человек для девушки неподходящий, нет совместимости по психологическим характеристикам, ее целям создать гармоничную пару, то есть возможность практически безболезненно завершить отношения с неподходящим претендентом. Разрыв привязанности, закрепленной сексуальным контактом, является намного более болезненным. Начало половых отношений может повлечь и свои следствия, в том числе наступление беременности.

В консультировании часто сами девушки делятся: «Я с ним рассталась, но мне не так больно, я представляю, если бы мы с ним «переспали» вчера, а сегодня бы он сказал, что я такая-сякая, и бросил меня. Как бы я себя чувствовала тогда?» Безболезненное завершение отношений или не такое болезненно очень важно, особенно в юном возрасте, когда еще недостаточно сформированы механизмы совладания с подобными жизненными ситуациями.

Мы видим это в реальной практике, например, описанная в начале статьи ситуация с нервным срывом, который произошел у влюбленной девушки после разрыва отношений, когда она попала в больницу со суицидальными намерениями.

— Повышение самооценки и женской привлекательности.

В ситуации, когда есть естественная конкуренция за внимание девушки и молодой человек понимает, что девушка не состоит ни с ним, ни с кем-то другим в половой связи (а часто начальным мотивом отношений для молодого человека, что не секрет, является сексуальная привлекательность девушки), будет время, чтобы лучше узнать друг друга. Если он девушку узнает лучше, то ничего, кроме плюсов, эта ситуация не добавит.

Один из нескольких парней, к примеру, будет использовать дисфункциональное взаимодействие, давление, манипулирование, а другой будет общаться без манипуляций — она увидит и ощутит эту разницу.

В дисфункциональных отношениях с самооценкой происходят большие сложности. Потому что дисфункциональный партнер часто начинает эту самооценку принижать, использовать в своих манипулятивных интересах, пусть и не всегда осознанно. Само по себе то, что каждый поклонник стремится завоевать внимание девушки и проявить ухаживание, интерес, заботу — это дополнительное подкрепление привлекательности, женственности девушки, её женской ценности в том числе.

Иногда чтобы понять манипуляции, к примеру, распознать методы пикапера, нужно некоторое время, когда ситуация станет более явной и ясной. Если при этом девушка не страдает дефицитом к ней внимания от других заинтересованных в общении с нею парней, то ей проще увидеть такого рода манипулирование.

— Выравнивание настроения и поведения.

Ставка в такой ситуации не на внимание одного молодого человека, поэтому и возможные ссоры, а жизнь без них не обходится, переносятся легче, с более трезвой головой. Что это значит? Я думаю, многие сталкивались и в жизни, и в консультировании с ситуацией, когда встревоженная ссорой девушка мучительно задается вопросом и буквально спрашивает всех, кто ее окружает: «Мне написать ему сейчас смс-ку? Я уже набрала, мне отправить? Как вы считаете? Подскажите мне!» При этом ее эмоциональное состояние зашкаливает и является для нее почти неконтролируемым. А ситуация кажется требующей немедленного включения. При этом любое поведение, в ее представлении, может повлечь непоправимые последствия для отношений. В ситуации же, если девушка находится в более размеренном общении, подобные эпизоды переносятся спокойнее, настроение более устойчиво, появляется способность видеть ситуацию как бы со стороны. Ведь если поклонников трое, каждый раз внимание переключается, не закливаясь только на одном. И даже если с кем-то из них происходит ссора, разлад, недоразумение — очень важно, чтобы ссору любой человек, особенно молодой, учился осмыслять, а не выдавать реакцию сгоряча, пытаясь любыми силами слиться в утраченный симбиоз.

— Возможность обсудить многие темы до вступления в брак.

И, следовательно, более осознанный выбор спутника жизни. Когда пара ходит на прогулку, на выставку, может вместе прогуляться и поесть мороженого, сходить в поход, у нее больше возможности поговорить о тех вещах, которые важно обсудить перед браком: как ты представляешь свой брак, как видит брак и отношения в нем твой спутник. Или же, наоборот, это выгадывание времени, когда родителей нет дома, чтобы воспользоваться этим для полового контакта.

— Профилактика незапланированной беременности.

В данной ситуации девушка имеет ресурс для отсрочивания начала полового контакта, а еще лучше отсрочивание его до вступления в брак. И как прямое следствие, снижается риск наступления ранней и незапланированной беременности.

К сожалению, в рамках практической работы часто не приходится уже говорить об отсрочивании полового контакта до момента вступления в брак, так как они уже начаты. Во многих случаях наша задача как консультантов — помочь остановиться и до определенного времени отказаться от половых контактов, которые уже есть в жизни девушки. И если даже результатом нашей работы будет то, что девушка отсрочила половой контакт на год, на два или хотя бы на месяц, это уже достижение. Дальше, имея такой опыт, ей будет проще на него опираться и сохранять целомудрие или вернуться к поведению целомудрия до вступления в брак. Очень опасен такой общественный стереотип, и консультанту ни в коем случае нельзя быть на такой позиции: «Всё, она теперь «испорченная», ей теперь можно всё, ей уже ничего не поможет». Важно, чтобы мы транслировали для подростков, молодых людей, девушек позицию, что можно вернуться к поведению целомудрия, понимая, для чего этот «инструмент» нам дан.

С какими же трудностями можно столкнуться в принятии данной стратегии поведения?

Трудности принятия стратегии «три поклонника — три друга» на разных уровнях:

- сопротивление общества;
- сопротивление девушки;
- установки на дефицит мужского внимания;
- низкая самооценка и неуверенность девушки в себе.

Сопротивление общества. Обычно оно звучит так: «Если девушка гуляет со всеми, о каком воспитании верности и моногамии можно вести речь?» Я думаю, что у некоторых читателей тоже могло возникнуть похожее сопротивление. Важно обсудить и найти эти подводные камни.

Я попытаюсь эту позицию общественного мнения переформулировать, выделить различия и единство с нашей позицией. Каковы же ее ценностные основания? На мой взгляд, это ценность верности — быть верной одному.

Из толкового словаря С.И. Ожегова:

Верный: надёжный, прочный, стойкий, преданный.

Верность: стойкость и неизменность в чувствах, отношениях, в исполнении своих обязанностей, долга.

Верность может быть в дружбе, верность может быть в любви, включая аспект верности сексуальной. Предмет нашего обсуждения — верность в браке, где сочетаются оба эти компонента.

Очень важное сущностное качество женщины — быть верной, преданной своему мужу. Но тут очень важный момент — именно мужу.

В рассматриваемой нами ситуации еще нет мужа и нет созданной семьи — девушка пока только общается, молодые люди знакомятся, а еще чаще учатся общаться и только узнают друг друга. Верность и преданность, о которых идет речь в браке, девушка на момент знакомства еще не готова обещать и не должна этого делать авансом. Девизами этой стратегии можно сделать следующие высказывания: «Не спеши отдавать свое сердце!» и «Осознанный выбор — это твое будущее!».

Сопrotивление девушки. Сопrotивление может быть и у самой девушки, у нее могут быть свои на это основания. Она говорит: «Я же влюблена, и для меня, кроме него, никого больше не существует». Наша задача — рассказать ей о данной стратеги не для того, чтобы разрушать ее влюбленность, а для того, чтобы она сделала шаг назад и могла внимательнее посмотреть на своего избранника. Может быть, узнав молодого человека, в которого она влюблена, лучше, она только утвердится в том, что это тот самый единственный — ее будущий муж. И он точно так же утвердится и созреет к тому, чтобы сделать ей предложение о создании семьи. И наша девушка, наша пара очень благополучно создаст семью. А может, она более трезво сможет увидеть ситуацию и свою идеализацию его качеств, его отношения к ней и, что немаловажно, его намерения относительно их возможных отношений.

Наша задача — проговорить, проработать возможное сопротивление девушки. Потому что, если мы просто рассказываем про стратегию, когда она не актуальна, то информация будет переработана примерно как: «Мне это не интересно, я-то другая, у меня уже есть избранник. Мой парень — моя любовь, и он лучше всех». То есть произойдет та самая идеализация. И на выходе эту информацию девушка просто пропустит мимо ушей и мимо сердца.

С чем еще связаны трудности принятия этой стратегии? Это **установка на дефицит мужского внимания**. Установки общества, которые глубоко укореняются в индивидуальном сознании: «плохенький, да свой», «слепила из того, что было, а потом что было, то и полюбила», «на 10 девчонок по статистике 9 ребят... и то из них один окажется алкоголиком, второй наркоманом, третий еще кем-то». Распространена установка на дефицит мужчин, и она транслируется и обществом, и родительской семьей. Но вместо тако-

го вот посыла — «хватай первого мало-мальски нормального, и вперед — замуж» — надо помогать и учить девушку видеть реальные качества молодых людей, и уже исходя из этого делать свой выбор.

Еще одна трудность — это **низкая самооценка и неуверенность девушки в себе**. Тут будет характерен вопрос девушки: «У меня и одного нет поклонника, а вы говорите о трех. Где же я их найду? Откуда же они появятся?»

На этой теме самое время перейти к мишеням и психологическому сопровождению в консультировании девушки.

Психолого-педагогическое сопровождение:

— Анализ имеющихся у девушки стратегий, информирование и объяснение механизма данной стратегии.

— Повышение самооценки девушки и ее уверенности в себе, разговор о навыках заботы о себе и своей внешности. (Именно этот пункт важен для девушек, которым сложно принять, что к ним может быть проявлено мужское внимание. Бывают ситуации, когда девушка просто не замечает проявляемого к ней внимания или избегает его.)

— Помощь в поиске аргументов и выстраивания поведения с молодыми людьми.

— Поддержка девушки в осознанном удержании себя от сексуальных контактов.

— Рекомендации вести дневник (привычка к рефлексии и анализу причинно-следственных связей).

— Поддержка в отношении возможного давления и реакций молодых людей.

— Совместный анализ результатов.

Вопросы и комментарии от слушателей вебинара

(Мы решили, что заданные вопросы и ответы на них будут полезны для более глубокого раскрытия и понимания предложенной темы, которая остается дискуссионной.)

Вопрос: Немного мешает термин «поклонники».

Ответ: Если вы готовы, предложите альтернативный термин, можем подумать над этим вместе. (Одной из слушательниц вебинара была предложена формулировка «три друга», которая сейчас использована нами.) Слово «поклонники» имеет некую негативную коннотацию (значение) — представляет образ такой «светской львицы», такой Скарлетт О'Хара... вокруг нее вьются поклонники: с одним танцевала, второго за мороженым отправила, третьему уже говорит: «Я за вас выйду замуж».

Возможно, для нас за этим словом звучит некоторая легкомысленность. Но я думаю, что для молодой девушки быть в центре внимания молодых людей очень важно. Это тоже поддерживает ее самооценку и дает обратную связь: «Я привлекательна. Он мне улыбается, сделал комплимент моему платью, моим волосам, он сделал комплимент какому-то блюду, которое я приготовила и принесла на общий праздник, или просто проявил мужское внимание». Все это большое и очень важное для любой девушки подспорье ее женской привлекательности.

Вопрос: Можно ли в этой стратегии для несформировавшейся личности воспитать в себе моногамность, необходимую для сохранения верности в семейных отношениях?

Ответ: Эта стратегия как раз про моногамность. Потому что в нашей жизни этой девушке придется быть не только шестнадцати-, семнадцати-, восемнадцатилетней, но когда-то она достигнет 30, 35, 40 и 50 и более лет. И это значит, что на ее пути будут встречаться другие мужчины и проявлять к ней знаки внимания, иногда и очень открытые.

Что значит моногамность? Это значит быть верным одному своему избраннику, своему мужу. Что будет, если наша девушка так и не научилась принимать мужское внимание без обязательств вступления в сексуальные отношения в юном возрасте?! В нашем идеалистическом представлении, конечно, все проходит всегда гладко. Но в жизни конкретного человека и в жизни нашей собственной, я думаю, что гладких моментов было очень мало. Каждый человек шишки всё равно свои набивает. Поэтому моногамность в поведении — это умение достойно принимать ухаживание и внимание, но не отвечать на него сексуальным контактом. Это умение очень важно как раз для формирования моногамности.

Вопрос: Это подходит честным девушкам, которые действительно хотят серьезно выбрать, а не поиграть из-за своих комплексов. Т. е. это для достаточно взрослых личностей.

Ответ: Я отчасти начала на этот вопрос отвечать, когда речь шла о показной уверенности девушки и провоцирующем сексуальном поведении. Этим решаются какие-то другие проблемы — проблемы с самооценкой. И это немножко другая тема — про то, что девушка не может иначе почувствовать себя хорошо и удерживать свою самооценку. Без этого внимания самооценка у такой девушки сползает вниз. Девушка не умеет быть интересной сама по себе, но не как сексуальный объект. Она начинает эксплуатировать чисто сексуальные приманки, чтобы быть интересной молодым людям. Задача, чтобы само-

оценка не была искусственной и зависимой, иногда и от небезопасного поведения девушки.

Вопрос: Для зажатой девочки (как раз относящейся к тем, кто попадает в ситуации с незапланированной беременностью) не станет ли такая стратегия развращающей и приводящей к бесконтрольным отношениям?

Ответ: К сожалению, зажатые девушки либо влюбляются и ни в чем не могут отказать своему избраннику. Либо девушка, которая зажата, при половом контакте не может сказать «нет» и оказывается в кризисной ситуации с беременностью либо брошенной, не исключено, что и изнасилованной. Поэтому любой девушке, и особенно такой, нужно повышать самооценку и учиться видеть вокруг себя молодых людей, проявляющих к ней внимание, правильно привлекать это внимание и неторопливо выстраивать с ними отношения, не вступая с ними в сексуальную связь. Потому что как раз для зажатой девушки это может быть еще большая задача.

Стратегия «три поклонника — три друга» предполагает в обязательном порядке (обязательным условием, иначе она не будет таковой), что девушка не намерена иметь половых контактов ни с кем из этих парней. Жизнь молодого поколения насыщена общением и событиями: сегодня девушка познакомилась с одним молодым человеком, завтра подружка пригласила ее в гости, и она познакомилась, например, с ее старшим братом. Или они поехали куда-то либо познакомилась на обучении и так далее. Редко когда молодые люди, девушки живут в полном социальном вакууме. Т. е. все эти моменты общения происходят в режиме периодических новых знакомств и текущей жизни. И важно от них тоже не закрываться.

Адекватная самооценка тоже формируется только в общении и в деятельности. И как раз наша задача мотивировать на это девушку: общаться и искать интересную деятельность, какое-то, например, полезное для общества дело. И в то же время донести, что эта стратегия работает только тогда, когда нет сексуальных отношений. «За ручку подержаться, коснуться меня можно, а вот дальше — извини, я бы не хотела торопиться». И тем проще удержаться, чем больше девушка понимает, что у нее среди знакомых есть еще симпатичные ей молодые люди, с которыми ей интересно общаться, что-то обсуждать, узнать их.

Вопрос: Если заранее предупредить парней о выборе, они полностью не будут раскрываться как личности.

Ответ: Я думаю, что здесь не то что предупредить о выборе, здесь как раз важно очень честно сказать: «Я не готова пока с кем-то вступить в сексуальные

отношения. Давай с тобой общаться. Я готова с тобой встречаться, общаться, пойти погулять вместе, сходить в поход, пригласить тебя на какую-то группу, где мои друзья, мой коллектив». И молодой человек, если он к этому не готов и он «откальвается», значит, возможно, у него недостаточно мотивации для общения с этой девушкой. Он по каким-то причинам не хочет быть ни с кем в здоровой конкуренции. К примеру, его желание общаться строилось на других основаниях: например, чисто на сексуальном интересе.

Это не то что каждому претенденту нужно дать задание: «принеси то — не знаю что, сходи туда — не знаю куда», а именно просто пытаться выстраивать нормальное общение. «Я не готова в 16 лет вступать в половую связь. Я хотела бы лучше узнать тебя и разобраться в наших отношениях» — думаю, что любая девушка в 16, 17, 18... в 40 лет может себе и молодому человеку/мужчине эти слова произнести. И если у него мотивация более сильная, чем вступление с ней в сексуальные отношения, то он ее услышит. И он захочет и пригласить куда-то девушку, и сделать более насыщенным взаимодействие с ним. Более пристально будет на нее смотреть, не только как на объект сексуальный, а уже как на объект возможной привязанности — с точки зрения женской ценности, а не просто сексуальной ценности для него в этот момент.

Вопрос: Поклонники могут ревновать к другим молодым людям, и будут проблемы.

Ответ: Да, как раз очень важно, что девушка может увидеть, как реагирует молодой человек на ее, между прочим, целомудренное поведение, когда она ни с кем не вступает в интимные отношения. И даже не всем она может разрешить до себя дотрагиваться, просто до руки, если ей этого не хочется. И если молодой человек реагирует грубостью, агрессией, непонятной беспричинной ревностью, которая из разряда ревности патологической, то это, к сожалению, а может, и к счастью — сигнал для девушки, который мы должны помочь увидеть и с ней вместе проанализировать. Если она попробовала что-то ему сказать, попробовала убедить, попробовала показать, что она не собирается с кем-то из них вступать в сексуальные отношения, даже целоваться, то логично, что его ревность должна перерасти в более конструктивное поведение.

Если же вместо этого начинаются какие-то дисфункциональные манипуляции, то это один из сигналов девушке. Устраивает ли ее такой контакт и может ли она с этим человеком дальше быть в браке, и быть в браке с ним счастлива? Ведь стоит задача не просто сделать их брак верным и девушку верной, а стоит задача сделать, чтобы они были счастливы как супружеская пара. Чтобы счастливы были их дети, которые видят, что их родители спокойны, их ро-

дители сообща идут к намеченным жизненным целям, работают, нормально общаются друг с другом.

Вопрос: Если молодой человек полюбит девушку, а она откажет, то для парня это будет душевная рана.

Ответ: Как раз данная стратегия может предоставить шанс пообщаться девушке с этим парнем и лучше друг друга узнать. И шанса не было бы совсем, если бы девушка выбрала кого-то другого и общалась только с этим другим.

А душевная рана — да, может быть. Идеализация партнера и настройка только на одного и для парня может создавать сложности. Ведь молодые люди тоже могут быть очень чувствительны, очень преданы, очень верны. Это прекрасные качества, если они истинны, а не растут из невротических проблем личности человека. Найти такого мужчину в жизни — это просто подарок для женщины. Здесь важно понять, почувствовать, попробовать в общей деятельности, подходят ли они друг другу — ведь и она, и он выбирают — выбирают по себе.

А если они создадут брак, но через год он распадется, не будет ли тогда это для парня и девушки травмой? Наверное, вокруг себя вы видите много таких мужчин, молодых людей, которые после развода получили травму от развода. И нередко травма мужчины, как ни странно, оказывается даже сильнее, чем травма после развода у женщины. И это не странно. Как раз эти молодые люди пускаются потом в беспорядочную смену сексуальных партнеров. Я очень часто слышу эти истории: «Я так ее любил, но мы через год разошлись». Или: «Она была неверна мне, или еще что-то произошло, и я ее разлюбил. А женщинам я больше не верю».

Наша задача — помочь девушке или парню пройти путь выбора пары для создания семьи продуктивно и менее болезненно. И найти вместе с ними те стратегии, которые помогли бы им в этом. Важно, чтобы это была не просто рекомендация для девушки иметь формально трех «ухажеров» с обещанием, что все сложится. Необходимо передавать эти знания именно как женскую стратегию вместе с ценностями и смыслами — для чего это необходимо. А именно: для того, чтобы тебе найти твоего мужа, а не выскочить за первого приглянувшегося, чтобы выстраивать с потенциальным избранником отношения изначально с ценностью тебя не просто как сексуального объекта, но и как женщины, которая может и обязана сохранять себя как жену, как будущую или как уже состоявшуюся мать.

Вопрос: Если девушка сделает неправильный выбор, а парень будет по ней страдать.

Ответ: Никто никогда в жизни не застрахован от неправильного выбора. Собственно, для этого и существует время для выбора. Противоположная сторона полюса — как раз ситуация, когда нет времени для выбора и отношения начинаются почти сразу с отношений сексуальных. Это как раз часто схема: «познакомились — сексуальные отношения — беременность — свадьба — год/месяц живем — увидели друг друга в реальном свете — развелись». Ребенок в итоге воспитывается либо одной матерью, либо отцом (бывают и такие случаи), либо бабушками. Эта узнаваемая жизненная цепочка произошла как раз не потому, что выбор был. На выбор нужно время.

Как раз эта стратегия помогает воспользоваться временем и разглядеть возможного спутника более подробно и более внимательно. Не вступая с ним в сексуальную связь.

Так как это повторяющийся вопрос, предположу, что часть слушателей/читателей поняли обсуждаемую информацию так, что девушке не надо привязываться, не надо влюбляться. Процесс влюбленности существует часто без нашего сознательного контроля. Однако лучше, если влюбленность наступит не до, а после или в процессе того, как девушка что-то уже будет знать и понимать о молодом человеке.

В то же время кто сказал, что молодой человек, в которого девушка не влюбилась сразу и с которым не стала сразу строить отношения как пара, что именно его женой она в итоге не станет? Почему вы так себе представили эту ситуацию? Как раз, возможно, на фоне других отношений, где будет, например, какая-то беспричинная ревность, дисфункциональное взаимодействие, которое не получается преодолеть, эта девушка лучше разглядит плюсы нашего молодого человека, за которого она и выйдет замуж, с которым они потом будут рожать, воспитывать детей и будут счастливы. Мы почему-то этот аспект упускаем.

Вопрос: Как быть с формированием восприятия молодым человеком женского пола даже при исключении половых отношений? Последствия разочарований и возможное желание мести.

Ответ: Очень важно, чтобы мы транслировали эту стратегию девушке не как «Ты вознесись, вся такая звезда, и всех начинай футболить». Если мы сами относимся к этой стратегии как к такой звездности, то, конечно, это и для девушки не принесет пользы, и для молодого человека может стать травмой, разочарованием, вызовет страдания. И в итоге может обернуться желанием отомстить, обесценить женщину. А если мы эту стратегию транслируем для самой девушки, и она сама транслирует мужчине эту стратегию как то,

что «я пока не готова вступать в половые отношения, но общаться с тобой я хочу, готова и очень хочу тебя узнать». По-моему, нет в этом никакой обиды для молодого человека, которая вызовет потом месть, оскорбление, травму для него.

И точно так же он может общаться с другими свободно, не предавая никаких отношений. Мы рассматриваем сейчас ситуацию только девушки. Но у нас ведь есть еще молодой человек, который также знакомится с другими девушками. И пока он не предложил выйти замуж этой девушке, он точно так же может найти себе другую избранницу на роль его жены. Он имеет точно такую же ситуацию. И для девушки, и для него лучше, что этап знакомства и этот выбор произошел без сексуальной связи. И будет даже менее болезненно, если вдруг выбор девушки будет отдан другому.

Никто не застрахован от ошибок, но наша задача подавать эту стратегию не в отрыве, а именно в совокупности с теми ценностями, про которые мы говорили — супружество, верность, преданность, любовь, родительство.

Анализ примеров из части 1 статьи:

1) Молодая пара. «Общались, секс, забеременела, поженились, развелись». Это как раз ситуация, когда был один избранник, началась быстро сексуальная жизнь, которая определила развитие быстрой привязанности, приведшей к некрепкому браку. Часто и у девушки, и у парня после такого опыта наступают разочарование в отношениях и в браке вообще. Даже если нет других молодых людей вокруг, то не стоит торопиться начинать сексуальные отношения.

2) Молодая девушка — 19 лет, которая влюбилась в парня. У них произошел половой контакт. Но парень не захотел больше общаться. Девушка по-прежнему искренне его любит и всячески демонстрирует своим поведением верность и ожидание того, что их отношения смогут возобновиться. В итоге девушка попала в больницу с нервным срывом и суицидальными намерениями. Это пример верности тому, у кого не было намерения стать мужем для этой девушки. Даже если бы не было полового контакта, то и тогда непросто пережить разрыв или отказ любимого человека. Но сексуальные отношения обычно еще больше обостряют ситуацию. Это пример верности объекту привязанности — молодому человеку, который, возможно, не был плохим как человек, но и не стал кем-то большим для этой девушки.

3) Молодая женщина, у которой третья беременность, есть ребенок от первого неудачного и быстро закончившегося брака. Есть очередные отношения, которые тоже дисгармоничны и нестабильны. Девушкой уже планируется

второй аборт. Это ситуация, когда вокруг оказалось вроде несколько молодых людей, но с ними со всеми девушка имела сексуальные отношения. И если смотреть на ситуацию поверхностно, то вроде и несколько поклонников есть, вроде — выбирай! Но начатые с ними сексуальные отношения привели к еще более утяжеляющей ситуации. Итог таков, что девушка даже не уверена, от кого беременна. И снова не имеет удовлетворительной мужской поддержки. В этой ситуации девушка использовала стратегию: «переспим, а там, может, что-то получится». На мой взгляд, это и есть ее «грабли», на которые она в очередной раз наступает (вопрос, которым задался и с которым обратился на супервизию консультант). И в консультировании очень важно поговорить с ней не только о кризисной беременности, но и о способах ее взаимодействия и выстраивания отношений с мужчинами.

Почему не стоит надолго откладывать деторождение¹

ЛАЗАРЕНКО С. Н.,
психолог, куратор кризисного консультирования
в «ВКонтакте» Благотворительного Фонда
«Семья и детство»; г. Брянск

Часто во время кризисного консультирования слышишь от беременных одну из причин, которая заставляет их выбирать аборт: «Я хочу ребенка, но не сейчас. Вначале нужно встать на ноги, получить образование, пожить для себя, сделать карьеру». Даже при благоприятных условиях женщина стремится отодвинуть рождение ребенка на несколько лет.

По информации Минтруда за 2016 год, российские женщины рожали первого ребенка в 25 с половиной лет. Годом ранее, в 2015 году, средний возраст матери при рождении первого ребенка составлял ровно 25 лет. А в 2009 году, по данным Росстата, — 22,5 года. И это общемировая тенденция — растет число женщин, откладывающих рождение ребенка на более поздний возраст.

На первый взгляд, вполне логично рожать ребенка, когда созданы для этого все условия, когда родители имеют возможность посвящать ему время, не отвлекаясь на учебу, карьеру, решение жилищных и др. вопросов. Но есть факторы, не зависящие от нашего желания, наших действий и планов. То, что заложено природой, изменить и подстроить под наши планы невозможно: не всегда женщина способна к зачатию и деторождению, и эта способность утрачивается с годами. Многое зависит и от состояния здоровья и нормально функционирования репродуктивной системы.

Каждая женщина появляется на свет уже с полным запасом яйцеклеток — это «золотой запас материнства». В течение жизни этот запас не пополняет-

¹ Материал подготовлен на основе выступления автора на вебинар-конференции № 2, проведенной в рамках проекта поддержки российских ННО, работающих с молодежью по приобретению к здоровому образу жизни и семейным ценностям, на средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 05.04.2016 № 68-рп и на основании конкурса, проведенного Благотворительным фондом «Покров».

ся, а только расходуется. И этот процесс начинается уже внутриутробно. Уже с 3-й недели эмбрионального развития плода закладывается и начинает формироваться репродуктивная система. У девочки формируются яичники, внутри которых незрелые яйцеклетки-ооциты. К 25–28-й неделе яичники в основном сформированы, а количество зачаточных половых клеток в них достигает своего максимума — 6–8 млн.

С этого момента и до пятого года постменопаузы 98–99% зачаточных фолликулов погибнет по самым разным причинам. Незрелые половые клетки могут подвергаться воздействию повреждающих факторов и погибать уже на стадии внутриутробного развития девочки, к моменту рождения девочки их останется около 2 млн. И только 350–500 из них в течение жизни женщины станут зрелыми яйцеклетками.

К 12–14 годам девушка вступает в период полового созревания. Под воздействием регулирующей системы и гормонов фолликулы «просыпаются», в яичниках начинают происходить циклические изменения — рост и созревание фолликулов, овуляция, образование желтого тела, приходят месячные. Ко времени, когда женский организм обретает способность к зачатию, резерв яйцеклеток составляет уже примерно 200 тыс., количество яйцеклеток уже уменьшено в 30–40 раз.

Но потери на этом не останавливаются. Более того, происходят процессы, которые обобщенно можно назвать «потерей качества». Во-первых, с возрастом снижается так называемая «маточная фертильность» — восприимчивость тканей матки к действию ответственных за зачатие и начало беременности половых гормонов. Во-вторых, постепенно ухудшается «кондиция» яйцеклеток — возрастает число непригодных к оплодотворению. Все это приводит к тому, что между 25–35 годами даже у совершенно здоровой женщины эффективность репродуктивной системы снижается примерно в 2 раза.

Каждый месяц в процессе созревания яйцеклетки участвует группа из 10–20 зачаточных первичных фолликулов, а созревает и дает зрелую яйцеклетку только один. После 38–40 лет темп отмирания (атрезии) фолликулов резко увеличивается: циклы становятся все чаще ановуляторными, с неполноценным желтым телом, вследствие чего уровень прогестерона снижен, а запас яйцеклеток составляет в среднем уже 25 тысяч.

Ускоряющих факторов для истощения яичникового резерва немало. И это приводит к серьезным затруднениям с наступлением поздней беременности. В первую очередь это факторы, на которые мы повлиять не можем:

- 1) наследственная предрасположенность к раннему климаксу;
- 2) общее загрязнение среды обитания.

К этим факторам зачастую присоединяются другие:

— *Употребление алкоголя и наркотиков, токсикомания, курение.* Химические вещества сигаретного дыма нарушают развитие яйцеклеток плода, а после рождения повреждают половые клетки и разрушают их заложенный запас. Сигаретный дым влияет на кровообращение, ухудшая состояние сосудов, а так как яичники пронизаны сосудистой сетью, снабжающей яйцеклетки кислородом и необходимыми веществами для полноценного развития, любое неблагополучие сосудов пагубно сказывается на состоянии половых клеток, ускоряет их гибель. У курящих женщин рано истощаются яичники и наступает преждевременная менопауза.

— *Постоянные стрессы, переутомление, тяжелое и длительное нервное напряжение* способны постепенно раскачать гормональные процессы, вплоть до возникновения очень серьезных сбоев.

— *Воспалительные заболевания яичников и матки, инфекции, передающиеся половым путем, инфекционные заболевания.*

— *Радиоактивное облучение.*

— *Операции на яичниках*, в ходе которых удаляют хотя бы часть яичника (причиной чаще всего является киста яичника или внематочная беременность), являются одними из самых опасных факторов для истощения яичникового резерва.

Особо хотелось бы выделить **химические деструкторы репродуктивной системы** — ксенобиотики, которые за сходство с половыми гормонами назвали ксеноэстрогенами, а за разрушительные по отношению к ней свойства — эндокринными редуторами. Они устойчивы к разрушению и сохраняются во внешней среде десятки лет. Накапливаются в органах и тканях (особенно в жировой), проникают в кровь, грудное молоко, сперму, фолликулярную жидкость. Содержатся в воде, воздухе, продуктах питания, предметах быта. Очень токсичны для половых клеток на всех уровнях развития, вызывают быстрое разрушение яйцеклеток, нарушают процессы репродукции, вызывают мужское и женское бесплодие, нарушают менструальный цикл.

— ПАУ (полициклические ароматические углеводороды), в том числе бензопирен, а также побочные продукты производства пластмасс, резины, пестицидов. Содержатся в дыме лесных пожаров, выхлопных газах, выбросах ме-

таллургической промышленности, выделяются при сжигании топлива, мусора, с табачным дымом.

— Диоксины и фураны выбрасываются предприятиями черной и цветной металлургии, химической промышленности, целлюлозными комбинатами, электростанциями, транспортом, предприятиями по производству асфальта, цемента, стекла, кирпича и т. д.

— ПХБ (полихлорбифенилы) — побочные продукты сжигания отходов и всех промышленных процессов, использующих хлор. Содержатся в пластмассе, пестицидах, лекарствах в виде органических растворителей и осадков, красках, красителях, растворителях, АКБ, машинном масле и бензине, некоторых видах искусственной кожи и текстиля.

— Фталаты — пластификаторы, которые входят в состав многих изделий из пластмассы — игрушек, пленки для упаковки продуктов, полиэтиленовых пакетов, медицинских перчаток, катетеров и систем для переливания крови, некоторых отделочных материалов.

— Перфторуглеродные химикаты широко распространены в быту (пищевая упаковка, антипригарные сковородки, некоторая одежда, ковровые покрытия).

Все вышеперечисленные соединения токсичны для половых клеток на всех уровнях их развития и вызывают быстрое разрушение запаса яйцеклеток.

— Ксеноэстрогены содержатся в пищевых добавках (консервантах, ароматизаторах, красителях, эмульгаторах, подсластителях, стабилизаторах), в кремах, шампунях, лосьонах, губной помаде, краске для волос, освежителях воздуха, дезодорантах и т. п. Они «обманывают» организм, маскируясь под естественные гормоны, приводя к расстройству нейроэндокринной регуляции репродуктивной системы, изменению метаболизма половых гормонов, нарушению их транспортировки к тканям. В результате у женщин не созревает яйцеклетка и отсутствует овуляция, нарушается менструальный цикл. Возникает бесплодие, осложнения во время беременности, выкидыши, врожденные патологии, нарушение соотношений полов новорожденных в пользу женских особей, что связано с повреждением У-хромосомы.

Ксеноэстрогены вызывают истощение репродуктивной системы. У мужчин при этом отмечается снижение средней концентрации сперматозоидов, возникает проблема мужского бесплодия (причина бесплодного брака в 30–40% случаев и более). У женщин возникает синдром преждевременного истощения яичников — преждевременная менопауза.

Все вышеперечисленные факторы заставляют невольно задуматься, а стоит ли надолго откладывать рождение детей?

(В статье использованы материалы из книги Н. Бойко «Защитный зонтик» для женского здоровья)

НЕЗАПЛАНИРОВАННАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ. ПОМОЩЬ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

Кризисная и некризисная беременность: критерии. Куда отнести подростков?¹

*БАЧИНИНА О. С.,
психолог, методист, руководитель службы
дистантного консультирования
Благотворительного Фонда «Семья и детство»;
Москва*

На первый взгляд, вопрос звучит как довольно-таки простой: **кого же в консультировании следует отнести к категории кризисных беременных?**

Для начала обсуждения этой темы мы предлагаем вам выполнить небольшой **тест**.

Задание: Отнесите ситуацию к кризисной или некризисной беременности.

Ниже описано краткое содержание ситуаций, вам нужно отметить, является ли данная беременная кризисной или некризисной, с вашей точки зрения. И коротко указать, что именно делает конкретную ситуацию кризисной или нет.

Посчитайте количество ситуаций, в которых требуется кризисное консультирование.

Ситуации:

1. Девушка, 19 лет, недавно вышла замуж. Муж настаивает на аборте. Она боится, что больше не будет детей, хочет сохранить беременность. Родители о беременности не знают.

2. Девушка, 17 лет, беременна, оканчивает школу. Её родители знают о беременности, говорят: «Рожай», обещают помогать. Парень также знает о беременности и говорит, чтобы рожала. Сама девушка тоже думает о рождении ребенка.

¹ По материалам Цикла вебинаров (вебинар № 1), проведенного Благотворительным Фондом «Семья и детство» при поддержке в качестве субсидии от Министерства экономического развития, 2012–2013 г.

3. Девушка, 19 лет, только что узнала о беременности и рассказать еще никому не успела. Растеряна. Учится в институте на втором курсе. С парнем отношения хорошие, думали о женитьбе. Уверена, что мама тоже поддержит.

4. Девушка, 16 лет, беременна. О беременности узнала сегодня, еще никому не сообщила. Очень уверенно говорит, что хочет рожать.

5. Женщина, замужем. Только что сделала тест, говорит: «У нас в семье все хорошо, есть малыш, ему 3 года, хотели второго, но думали попозже. Я даже не знаю, но, в принципе, ладно, хотя муж до этого говорил, что пока еще рано».

6. Женщина, 27 лет, есть ребенок. Рассказывает, что с мужем поругались: «У меня уже 15 недель, ну не хочу я рожать от него! Вдруг разведемся!.. Знаю, что до 12 недель только. Посоветуйте, что можно сделать с беременностью».

7. Девушка, 22 года, беременна от женатого мужчины. Она хотела бы сохранить беременность. Он тоже не против рождения ребенка, но из семьи уходить не собирается.

8. Женщина, 26 лет, замужем, двое детей, беременность не планировали. Она за сохранение беременности, муж не против. Живут в маленькой квартире вместе с родителями мужа, которые материально помогают молодой семье. Свекровь была против рождения второго ребенка.

9. Молодая семейная пара. У молодой жены задержка два дня, она еще не делала тест, у врача не была. Беременность первая, вполне желанная. Но неожиданная, поскольку сначала хотели решить квартирный вопрос. Кроме того, девушку смущает, что были праздники: каждый день и муж, и она сама употребляли алкоголь в больших количествах. Анализы перед беременностью девушка тоже не сдавала, вдруг что-то не так, «а ребенка хочется здорового». Посоветоваться не с кем.

10. Девушка, 23 года, собирается замуж. Свадьба и свадебное путешествие планировались через полгода. Беременность ломает все планы. И девушка, и молодой человек считают беременность несвоевременной. Родители предположительно поддержат, если будут сохранять.

В тесте специально не были предложены ситуации, когда женщина не хочет ребенка и открыто говорит про аборт.

Теперь давайте разберемся в подводных камнях критериев кризисности.

Категории ситуаций, в которых требуется кризисное консультирование:

1. Кризисная беременность:

1) негативное или колеблющееся отношение женщины/мужчины к беременности;

2) мысли и/или открытое заявление о возможности аборта;

3) указание на то, что беременность несвоевременна, разрушает планы или несет угрозу здоровью, благосостоянию, отношениям с близкими людьми;

4) сомнения в возможности рождения ребенка из-за ряда проблем материального, жилищного, юридического, ситуативного и любого другого характера;

5) скрытый или открытый поиск мест и способов с целью совершить аборт или вызвать выкидыш.

2. Беременность у несовершеннолетних.

Несовершеннолетний возраст девушки всегда относит ситуацию к кризисной, независимо от её внешнего благополучия!

Главными факторами являются личностная незрелость девушки и потребность в более выраженной поддержке социального, психологического, а также материального и иного характера. К тому же решения несовершеннолетних намного больше подвержены настроению и ситуативности, чем это может происходить у взрослых женщин. К примеру, если меняется отношение к беременности кого-то из окружения девушки: поссорилась с парнем, разругалась с родителями, что-то сказали подруги и прочее, то, соответственно, меняется отношение к возможности вынашивания беременности и у самой девушки.

3. Потенциально кризисная беременность.

1) **Женщина, беременность которой еще не подтверждена** (есть задержка; тест показал спорный результат, например, вторая полоса слабая или период до задержки и прочее), **но она уже настроена на прерывание или сомневается в возможностях вынашивания.**

2) **Женщина, заявляющая** о желании выносить и родить ребенка, **но имеющая ряд реальных или предположительных проблем:** по здоровью, в отношении с близкими людьми (отвержение ими беременности, давление, насилие, серьезные проблемы взаимоотношений), материальные или жилищные проблемы, хроническое употребление алкоголя, наркотиков и прочее. И главное — **не имея при этом достаточных или адекватных ресурсов** для решения ситуации.

По ряду причин данная беременная может стать остро кризисной, и, наоборот, благодаря работе психолога (точнее, совместной работе психолога и клиентки) женщина может получить ресурс и поддержку, чтобы справиться с трудностями.

ВАЖНО: в случае выявления потенциально кризисной беременности проводится весь спектр кризисного консультирования.

Некризисная беременность.

К некризисным беременным следует отнести женщин, которые **готовы выносить и родить** ребенка. При этом она может иметь ряд проблем, но у неё

есть желание их обсудить, она готова с ними справляться и **имеет для этого реальные личностные или иные ресурсы**. К примеру, поддержку близких или другого социального окружения и прочее.

Для чего необходимо различать эти категории?

— Чтобы не пропустить случаи, в которых, на первый взгляд, внешне благополучная или вполне разрешимая ситуация может закончиться абортom.

— Чтобы мы, консультанты, уделили достаточно внимания работе с клиентом, не упустив из виду важных деталей, не расслабляясь раньше времени.

Итак, рассмотрим критерии кризисности и ее риска.

Кризисной беременностью следует называть беременность, которая соответствует **как минимум одному из следующих критериев**:

— негативное отношение к беременности со стороны женщины и, в той или иной степени, выраженное желание прервать беременность;

— колебания и сомнения, даже незначительного характера, в возможности сохранить и выносить беременность на любом её сроке (от ее начала до ее конца);

— реальное или предположительное негативное отношение к беременности со стороны кого-либо из близкого окружения женщины;

— оказание давления в принятии решения о прерывании беременности со стороны кого-либо из близкого окружения женщины;

— обнаружение патологии или ее объективного/субъективного риска у плода (внутриутробного ребенка), а также возможное влияние потенциально вредных для беременности факторов;

— несовершеннолетний возраст (условно возможно увеличить до 19 лет).

Высокий риск кризисности имеет место в том числе в следующих ситуациях:

— наличие у женщины финансовых, социально-бытовых, жилищных и т.п. проблем (реальных или мнимых), затрудняющих обеспечение необходимого ухода за ребенком;

— наличие у женщины проблем в межличностных отношениях с близкими;

— наличие у женщины соматического или психического заболевания и риск (реальный или мнимый) ухудшения состояния здоровья во время беременности;

— наличие у женщины как минимум одного прерывания беременности в анамнезе;

— отсутствие мужа или постоянных отношений;

- тяжелое протекание беременности;
- отношении женщины к своему возрасту как к неподходящему для рождения ребенка, независимо от паспортного возраста женщины.

Психолог работает **как с потенциально кризисной беременностью** также в случаях обращений по поводу:

- проведения теста на беременность;
- «предотвращения» возможной беременности в ситуации сомнительного полового акта;
- страха забеременеть (не предохранялись, прерванный половой акт, порвался презерватив и пр.).

В этих ситуациях консультанту **обязательно необходимо выяснить отношение женщины (мужчины или других значимых близких) к возможной беременности**. Кроме того, необходимо оказание помощи в том, как справиться с тревогой, не прибегая к деструктивным способам (приему посткоитальных препаратов или аборту).

«Незапланированная» и «нежеланная беременность»

Незапланированная беременность — это беременность, которая не входила (не входит) в планы женщины. Менее тревожащим сознание аналогом слова «незапланированная» может быть слово «неожиданная». Планы возможно скорректировать по желанию женщины, но в этом часто необходима помощь консультанта. Незапланированная беременность вполне может стать принятой и желанной. Обычно реальная ситуация, в которой находится женщина, является вполне стабильной, но известие о беременности вывело женщину из состояния равновесия, и она растеряна.

Тем не менее фраза «незапланированная беременность» нередко используется в речи как клише, как речевой стереотип, как обобщающее выражение, как синоним нежеланной беременности.

Нежеланная беременность — это беременность, вызывающая негативные эмоции и переживания. Если «незапланированная беременность» — понятие более рассудочное, то «нежеланная беременность» больше затрагивает эмоциональную сферу, чувства женщины.

Важно выявить истинные причины нежеланности беременности, а не только те, что женщина называет вначале. Прояснить отношения женщины с мужчиной, ее близкими и прочие важные факторы ее насущной ситуации.

«Нежеланный» ребенок может быть принят и в дальнейшем любим так же, как и желанный. И наоборот, желанный ребенок в дальнейшем может быть не-

любимым, отвергаемым, могут проявиться другие нарушения родительского отношения к нему.

Желанность и запланированность — это не страховка от аборта! Нередки являются ситуации, когда изначально ожидаемая и спланированная беременность становится нежеланной.

Отвергаемая беременность. В этой ситуации женщина может даже проявлять жестокость и к ребенку, и к себе. Например, попытки вызвать выкидыш самыми жесткими и травмирующими способами.

Причины отвержения беременности могут быть связаны с травматическим детским и личным опытом, с глубинными структурами личности и ценностями человека, транслируемыми из опыта его многопоколенной семьи, или в противовес этому опыту. Женщины с психическим заболеванием также могут иметь жесткое отвержение беременности и прибегать к изощренному внутриутробному инфантициду.

В таких ситуациях требуется длительная и кропотливая работа по принятию ребенка, а нередко требуется глубинная психотерапевтическая работа или даже совместная работа с врачом-психиатром. Во время кризисного консультирования консультант может оказать помощь женщине в поиске способов сосуществования с отвергаемым ребенком во время вынашивания и после рождения, поискать замены родительской фигуры для него. Иногда женщине как-то примириться с фактом беременности может помочь работа, которая заключается в снятии ответственности за то, что она не хочет или не может любить ребенка, в допущении факта того, что она не должна всегда его любить. Если есть возможность, то желательно включить в консультативную работу родных и близких женщины.

Беременная женщина в трудной жизненной ситуации может быть и кризисной, и некризисной. Это зависит от настроения женщины или её семьи, а также их внешних и внутренних ресурсов. Значительная часть работы в этой ситуации ложится на социального работника, который организывает вещевую и иную помощь, исходя из насущных нужд женщины.

Кризисные беременные: особенности их состояния

Известие о беременности — уже само по себе событие кризисное для каждого члена семьи, независимо от возраста, пола и того, насколько он настроен на изменения. Это «кризис перемен».

Беременность — это особый этап в отношениях семейной пары, и тем более в отношениях пары неженатой. Этот этап подразумевает изменение жизненных планов и необходимость перестройки структуры всей семейной системы. И особенно, если беременность наступила неожиданно или все произошло не так, как ожидалось кем-то из участников ситуации.

Дополнительно этот кризис может совпасть с каким-либо иным кризисом личностного, семейного, социального, карьерно-профессионального, экономического или другого характера. Например, с возрастным кризисом (как в случае подросткового возраста).

Для консультанта вообще очень важно удерживать понимание того, что беременность — это не то явление, которое может быть стопроцентно спланировано и с учетом объективных факторов, и с учетом факторов субъективных.

Итак, общие характеристики, которые определяют состояние кризисной беременной, можно было бы разделить как минимум на физиологические, психологические, межличностные (в том числе семейные) и социально-экономические.

Физиологические характеристики связаны с начавшимися гормональными изменениями 1-го триместра беременности, а также с индивидуальными особенностями всей соматической системы женщины (хронические болезни, факторы вредности и прочее).

Психофизиологические особенности вызваны влиянием на соматическое и психологическое состояние беременной женщины ее стремительно меняющегося гормонального фона. В начале беременности происходит адаптация и тела женщины, и психики к новому развивающемуся состоянию — вынашиванию беременности.

Женщины в целом могут быть более утомляемы, более эмоционально лабильны, у них часто меняется настроение. Уже это само по себе может воздействовать на восприятие ситуации как более сложной и трудно преодолеваемой. Могут появиться признаки раннего токсикоза (тошнота, рвота), новые или очень неприятные ощущения в животе и груди, сонливость и прочие симптомы.

Женщину, которая не принимает беременности, эти симптомы могут раздражать и истощать еще больше. В свою очередь, неприятие беременности может усиливать явления токсикоза.

К **психологическим характеристикам**, определяющим кризис, можно отнести психологический шок от известия о значительном жизненном изменении, общую растерянность, высокое психологическое и психическое напряжение (вплоть до нарушения сна и других жизненных показателей). Нередко у женщи-

ны присутствует внутренний конфликт, который выглядит как метание от одного решения к другому, постоянное просчитывание вариантов, амбивалентность. Также сопротивление базовому материнскому отношению к ребенку, которое уже начинает проявляться. Появляется ощущение субъективной неготовности к роли матери, ощущение угрозы для реализации установок, ригидная негативная картина своего будущего, селективное негативное прогнозирование.

К этой же группе характеристик можно отнести такие феномены, которые нередко свойственны человеку в любой кризисной ситуации, как «туннельное сознание» — суженное видение ситуации и своих ресурсов.

К **межличностным характеристикам** можно отнести явный или скрытый семейный или партнерский конфликт, в том числе разные формы давления на беременную женщину; отсутствие супруга либо постоянных отношений с отцом ребенка; отсутствие социальной поддержки; наличие объективного или субъективного (присутствующего в сознании) общественного давления (например, осуждение рождения ребенка без мужа, малообеспеченности или многодетности).

Социально-экономические факторы, влияющие на проявление кризиса: семейный и социальный статус женщины, отсутствие жилищных условий и иных социально-экономических ресурсов, объективность либо субъективность в восприятии женщиной собственного социально-экономического благополучия или неблагополучия.

Дополнительно усиливать кризис могут различные **медицинские** (например, кесарево сечение в анамнезе), **социально-психологические** (например, объективные возрастные характеристики: подростковый возраст или возраст после 40) либо **иные факторы жизненной ситуации** (например, зачатие при изнасиловании или зачатие в ситуации измены).

Разумеется, все эти группы факторов нередко сочетают свое кризисное воздействие. Например, физиологическая гормональная перестройка влияет на эмоционально-психологическое состояние беременной женщины, а следовательно, отчасти влияет и на восприятие ситуации, отношения к беременности и поведение в паре.

Временной фактор определяется сроками беременности. Первый триместр в норме — это период физиологической и психологической адаптации матери к вынашиванию ребенка. В то же время и принятие решения об исходе беременности происходит в определенных ограниченных временных рамках: по закону — до 12 недель. Не говоря уже о сроках, на которые ориентируют врачи, предлагая тот или иной способ прерывания.

Для некоторых женщин и их близких время, когда они рассматривают прерывание беременности как возможный для себя исход, может быть распространено на весь срок беременности. В практике работы нашего фонда были случаи, когда женщины обращались в поиске возможности совершить аборт вплоть до срока 38 недель. К глубочайшему сожалению, криминальные аборты на больших сроках на сегодняшний день явление совсем не редкое.

Временной фактор играет роль и в случаях, когда у женщины возникают сомнения по поводу возможности наступления беременности (например, в случае полового акта без предохранения). В таких ситуациях время принятия решения для женщины, а следовательно, и время профилактической работы с ней ограничивается сроками использования посткоитальных препаратов (от нескольких часов до нескольких суток).

К временно ограничивающему фактору можно отнести и фактор неожиданности и срочности принятия решения при обнаружении у внутриутробного ребенка тех или иных нарушений в развитии или при подозрении на них. В этом случае кризисность беременности определяется вынужденным столкновением материнского отношения (желанности ребенка, установки на вынашивание и рождение ребенка) и врачебной информации о здоровье ребенка либо информации о проблемах со здоровьем у самой женщины. При этом нередко ситуация усугубляется озвучиваемой рекомендацией врачей, причём «настоятельной», прервать беременность.

Диалогичность внутреннего мира клиента в ситуации кризисной беременности

Диалогичность внутреннего мира может ярко проявляться на самых первых этапах, когда наступление беременности предполагается или до конца не подтверждено. Например, женщина только что проделала тест и при наличии «двух полосок» сомневается в правдивости результата. Или после тревожащего полового акта женщина или мужчина начинают искать мнения у близкого окружения, иногда у специалистов специализированных служб, по поводу возможной беременности.

И даже если беременность очень и очень маловероятна, то важно не упустить эту возможность поговорить с ней/с ним об этой очень важной сфере жизни человека, так как иная возможность может уже не представиться консультанту. Ведь, если она/он получит мнение, подтверждение, что аборт допустим и «ничего страшного», ее/его решение может быть косвенным образом сформировано, и отнюдь не в пользу рождения.

Закрытые женщины, проявляющие агрессию и отказывающиеся от разговора, — это обратная сторона той же диалогичности.

Консультанту важно «забыть» про свое желание во что бы то ни стало «уговорить» женщину. Важно найти человеческие слова, эмпатически отразить состояние, чувства женщины в этот ключевой для неё момент. Например, варианты такой реакции из конкретных практических ситуаций: «Наверное, вы думаете, что я хочу оказать вас «уговорить», а то, что вам сейчас нелегко — этого не вижу»; «Вы будто загнанная, обороняющаяся волчица. Я предлагаю поговорить, решение будет за вами» и т. д.

Если диалогичность внешне не выражена, женщина закрыта и ничего не заявляет об отношении к беременности, например, только хочет узнать фактическую информацию, то, отвечая на ее вопросы, обязательно следует между делом дополнительно спросить о ситуации, об отношении к беременности, к возможному появлению ребенка. Это может помочь также развернуть разговор о ее отношении и принимаемом решении. Нередко женщина просто не подозревает, что с консультантом можно было затронуть и психологические темы, либо просто пытается интеллектуально разобраться в ситуации, не соприкасаясь с чувствами.

Задача консультанта не исполнять только информационные функции, а помнить, что он в первую очередь психолог кризисного, а не только информационного консультирования.

Основные принципы социально-психологической работы при кризисной беременности

1. **Активность.** То есть между специалистом службы и клиентом связь не должна быть односторонней, как это принято в государственных службах или в классических службах «телефонов доверия». Консультант должен предпринять попытку договориться о том, чтобы выйти на связь повторно или перезвонить обратившемуся. Важно по возможности предварительно создать доверительный контакт с ним.

2. **Инициативность.** Не стоит ждать запроса на разговор о кризисной беременности, важно инициировать разговор и пытаться выстроить контакт с обратившимся. Этот принцип работы выдерживается при консультировании и в роддоме, и на телефонной линии, и при интернет-формах консультирования. Возможно, мы первые и последние с позицией «ЗА рождение ребенка», кто встретился человеку в его ситуации. И наша позиция отличается от позиции всего окружения этого человека.

3. **Завершённость.** То есть работа продолжается до тех пор, пока женщина не выдохнет и не успокоится: «Всё, я точно уже решила рожать». В противном случае — до тех пор, пока еще не совершён аборт. Возможны ситуации, когда поддержка и психологическая работа требуется и до самых родов.

4. **Профилактика.** То есть использовать возможность консультирования в целях профилактики абортов, профилактики ранней и добрачной половой жизни, «развенчивания мифов» и стереотипов о половой жизни.

5. **Комплексный подход.** То есть должна проводиться комплексная кризисная социально-психологическая работа, в которой подробно рассматривается личная ситуация женщины с целью оказания помощи в поиске иных способов решения проблем, не прибегая к аборту. В некоторых случаях требуется работа по оказанию социальной помощи. Например, поиск материальной, вещевой помощи; помощь в поиске работы, жилья, врача и пр.

6. **Командный подход.** То есть в некоторых ситуациях необходимо осуществлять командную работу и использовать возможность привлечения дополнительных ресурсов. Таким образом, нередко работает не один консультант, а идет подключение других специалистов: врач, юрист, риелтор, другие фонды и организации, волонтеры, бывшие подопечные и пр.

Ответы для теста, предложенного в начале:

ВСЕ 10 ситуаций относятся к категории либо КРИЗИСНЫХ, либо ПОТЕНЦИАЛЬНО КРИЗИСНЫХ. На ВСЕ 10 ситуаций важно обратить пристальное внимание консультанта! Рекомендуем перечитать их заново, сопоставляя с определением, признаками и критериями кризисной или потенциально кризисной беременности.

(* Редакция статьи Поповой Т.Ю.)

Практический опыт консультативной и профилактической работы с подростками и молодежью в ситуации кризисной или предполагаемой кризисной беременности. Очная и дистанционная формы консультирования¹

ПОПОВА Т. Ю.,
психолог Благотворительного Фонда «Семья и детство», куратор направления работы с общественностью; эксперт программ ТВ и радио; Москва

Каковы бы ни были на сегодняшний день официальные статистические данные, многолетний опыт работы показывает, что обращений со стороны молодёжной и подростковой аудитории становится всё больше. Как правило, это обращения по поводу диагностированной (подтверждённой) или предполагаемой (неподтверждённой) беременности. Что касается предполагаемой беременности, то существует вероятность того, что беременность не подтвердится. В любом случае это повод для профилактической работы с подростком, молодым человеком/девушкой или представителями его социального окружения.

Таким образом, в центре нашего внимания подростковая, молодёжная аудитория. Но если есть подросток или молодой человек/девушка, значит, есть и его родные, близкие, учителя, друзья. То есть если речь ведётся о подростке или молодом человеке/девушке, то, как правило, неизбежно мы говорим и о его социальном окружении.

И достаточно часто приходится работать с ситуациями, по поводу которых обращаются взрослые люди, которые так или иначе, напрямую или косвенно, влияют на подростковое и молодое поколение.

Приведу два примера:

Первый пример — обращение от 38-летней женщины. У нее 18 недель беременности. Ее 16-летняя дочь уговаривает, настаивает, в буквальном смысле заставляет маму сделать аборт. Безусловно, важно обязательно учитывать то, чего хочет сама женщина. Она подтвердила, что прерывание беременности и в связи со сро-

¹ Материал подготовлен на основе выступления автора на вебинар-конференции № 1, проведенной в рамках проекта поддержки российских ННО, работающих с молодежью по приобщению к здоровому образу жизни и семейным ценностям, на средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 05.04.2016 № 68-рп и на основании конкурса, проведенного Благотворительным фондом «Покров».

ками, и в связи с личными пожеланиями делать не намерена. Но тем не менее женщина призналась, что год назад, на сроке 5–6 недель, сделала аборт, именно исходя из давления дочери. Причины для такого давления были очевидны с точки зрения восприятия подростком семьи. Представление дочери о семье, невзирая ни на что, было однозначным — мама, папа, я. Но мама рассталась с папой из-за злоупотребления им спиртными напитками и агрессивного поведения. Затем она познакомилась с другим мужчиной, с которым отношения сложились. Планировалось замужество, женщина забеременела. Но дочь настаивала на том, чтобы папа вернулся. И мама в интересах дочери восстановила отношения с папой, а беременность от потенциального нового мужа прервала. Таким образом, дочка настояла и на возвращении отца, и на аборте. Вернулся папа — вернулись проблемы. И далее состоялся официальный развод, а впоследствии бракосочетание с тем же мужчиной, от которого женщина ранее была беременна. Она забеременела вновь. И дочь женщины опять стала настаивать на прерывании мамой беременности. Она же смогла в первый раз убедить маму в необходимости аборта. Поэтому и сейчас дочь настойчиво пытается получить тот же результат, не считаясь с тем, что у мамы новая семья.

Приводя этот пример, я хотела бы показать, что именно мама формирует восприятие мира своей дочери. Она влияет на то, какое у девушки сложится отношение к аборту. Ведь именно мама закладывает в голову своей дочери безусловное отношение к тому, что аборт — это нормально или ненормально, допустимо или нет. И этот пример показывает широту задач кризисного консультирования. Ведь цель консультирования этой женщины заключается в том, чтобы показать ей, что именно она, как мама, закладывает будущее дочери. Именно она в первую очередь влияет на то, какое у нее сложится отношение к собственному телу, собственному здоровью, к внутриутробному ребенку и к аборту.

Таким образом, наша аудитория не только сами подростки, но и их родители. Именно они так или иначе, являясь примером, влияют на подростков, формируют их восприятие. Значение имеют не только родители, но и все взрослые из окружения подростка, молодого человека/девушки. То есть значение имеет то социальное окружение, которое имеет подросток. Все, что происходит вокруг, все те знания, которые получает подросток из окружающего мира, — всё это формирует его сознание.

Второй пример — это обращение 22-летней девушки. Она уже вышла из подросткового возраста, но её личностное развитие однозначно можно оценить как инфантильное. Девушка позвонила на следующий день после совершенного медикаментозного аборта по поводу того, что у неё отрицательный резус-фактор. Её беспокоил вопрос возможности успешного вынашивания беременности

в будущем. Девушка задалась этим вопросом не до прерывания беременности, а после. И это очевидный постабортный синдром. Но для специалиста консультирование этой девушки заключалось не только в отработке постабортного синдрома, но и в профилактике того, что с девушкой будет происходить в дальнейшем. Причём была затронута не только тема медицинского характера, но и тема взаимоотношений с молодым человеком. Девушка рассказала, что рассталась со своим гражданским мужем после года совместной жизни. Далее она встретила своего одноклассника, с которым, по её словам, периодически встречалась, потому что «тело-то требует». Именно так буквально прозвучала фраза!

Следует обратить внимание на самовосприятие, воспитание и информированность девушки по жизненно важным для неё вопросам. Она перешагнула совершеннолетие, но тем не менее мыслит абсолютно незрело. Важно заметить, что парень, узнав о беременности, предложил девушке будущее — родить ребенка, создать семью. Но девушка обозначила свое решение, озвучив молодому человеку то, что она «не по любви замуж не выйдет». В итоге парень дал ей деньги на аборт. И здесь очевидно влияние поведения девушки в том числе и на формирование восприятия мужчиной отношения к аборту.

Таким образом, практический опыт консультативной и профилактической работы с подростками и молодежью в ситуации кризисной или предполагаемой кризисной беременности показывает, что эта работа может быть и прямой, и косвенной. Мы имеем дело не только с подростком или самим молодым человеком/девушкой, но и с социальным окружением. Причём если обращение поступает со стороны взрослого человека, то нужно понимать, что в ситуацию могут быть включены и представители подростковой и молодёжной аудитории.

Все, кто оказался напрямую или косвенно вовлечён в ситуацию подтверждённой или предполагаемой незапланированной беременности, неизбежно оказываются в кризисном и, соответственно, стрессовом состоянии. Если речь ведётся об обращении со стороны подростка или молодого человека/девушки, то нужно и важно понимать, что степень восприятия ситуации даже в случае предполагаемой беременности является тем более кризисной и стрессовой.

Далее рассмотрим следующие вопросы:

- 1) основную терминологию, которую необходимо знать и понимать для работы с кризисом и стрессом;
- 2) основной алгоритм работы в ситуации кризиса и стресса;
- 3) определим понятия: «подросток», «подростковый возраст», «совершеннолетие»;

- 4) причины ранней половой жизни и возможной ранней беременности;
- 5) основные принципы и рекомендации для построения диалога при консультировании;
- 6) основную классификацию обращений по поводу незапланированной подтвержденной и предполагаемой беременности;
- 7) цели и задачи психологического консультирования подростков и молодежи, а также их социального окружения.

Кризисная беременность:

Кризис (др. греч. κρίσις — решение; поворотный пункт) — переворот, пора переходного состояния, перелом, состояние, при котором существующие средства достижения целей становятся неадекватными, в результате чего возникают непредсказуемые ситуации.

Кризисная беременность:

— незапланированная непринятая беременность;

— запланированная отвергнутая или с угрозой отвержения беременность.

Подростковая беременность — всегда кризисная беременность; всегда непланируемая беременность.

Незапланированная беременность:

Беременность незапланированная (непланируемая, не по плану) — стресс.

Стресс (от англ. stress — нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения) — совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов — стрессоров (физических или психологических).

Стресс в физиологии и психологии — универсальная реакция «бороться или бежать».

Наличие реакции на стрессовую ситуацию — норма.

Алгоритм работы в ситуации кризиса и стресса:

1. Право человека на эмоции.

Эмоциональная реакция человека в незапланированной стрессовой ситуации является нормой.

2. Время для адаптации.

Человеку необходимо время для принятия незапланированной ситуации.

3. Необходимость помощи и поддержки.

С учетом предыдущих факторов, самому человеку и его близким необходима помощь и поддержка для принятия незапланированной ситуации.

Для принятия незапланированной беременности человек и его близкие нуждаются в помощи тех или иных профильных специалистов (врачей, психологов, социальных работников и др.).

Подросток и подростковый возраст

Подросток:

— несовершеннолетний, находящийся на этапе развития личности, характеризующемся коренной психофизиологической перестройкой организма, формированием новых адаптационных механизмов;

— согласно определению ООН — это лицо в возрасте от 10 до 19 лет.

Подростковый возраст:

— стадия онтогенетического развития между детством и взрослостью (от 11–12 до 16–17 лет), которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь;

— период в развитии человека, переходный этап между детством и взрослостью.

Совершеннолетие:

В соответствии со статьей 60 Конституции РФ граждане РФ могут самостоятельно осуществлять свои права и обязанности в полном объеме с 18 лет.

С 18-летним возрастом связывают наступление всех показателей зрелости:

— зрелость физическая, определяемая физическим состоянием;

— зрелость психическая, свидетельствующая об умении разумно руководить своими действиями;

— зрелость социальная, позволяющая самостоятельно участвовать в жизни общества.

На снижение возраста совершеннолетия в РФ могут повлиять 2 фактора:

— вступление в брак;

— эмансипация.

Лица, не достигшие возраста совершеннолетия, называются несовершеннолетними.

Причины ранней половой жизни:

— половое влечение и желание получить физическое наслаждение (чаще наблюдается у мальчиков);

- нехватка внимания, любви, понимания и нежности в своей семье;
- желание приобрести новый, более взрослый статус;
- приобретение репутации «знающего» человека среди своих сверстников;
- стремление получить репутацию «крутой девчонки» или «крутого парня» (причём подростки отдают предпочтение любой популярности, даже за счёт плохой репутации);
- стремление быть любимой и нужной (чаще наблюдается у девочек);
- влюблённость, вера в то, что «это настоящая любовь», «любовь на всю жизнь»;
- «принесение себя в жертву» любимому (у девочек) как доказательство своей любви, как способ удержать любимого человека;
- желание подтвердить свою физическую и сексуальную привлекательность («Если меня «хотят», значит, я действительно привлекательный и желанный / привлекательная и желанная»);
- простое любопытство: «Как там у него / у неё всё устроено?», «Как это происходит?», «Что я буду чувствовать, как реагировать?», «Всё ли у меня работает как надо?»;
- большое количество свободного времени, отсутствие интересов и увлечений спортом и творческими занятиями.

Кризисная или предполагаемая кризисная беременность у подростков

Формы консультирования:

- очное консультирование — обращение, как правило, в медучреждение;
- дистанционное консультирование — обращение по телефону или через интернет-формы.

В центре внимания консультанта не только беременность или возможная беременность.

В центре внимания — образ жизни, привычки, установки, отношения с близкими, неумение общаться, рискованное половое поведение, саморазрушительное поведение.

Основные принципы построения диалога

В построении диалога желательно соблюдать следующие принципы:

- формирование контакта с учетом запроса;
- соблюдение здоровой дистанции: обращение на «вы», обращение по имени;

- подача информации с учетом уровня восприятия: 25% — содержание, 75% — отношение; вербальная и невербальная информация;
- уверенность, основанная на компетенции;
- владение базовой информацией;
- подача экзистенциальных тем с учетом готовности восприятия;
- подача информации не с целью «запугать», а с целью формирования внутреннего «стоп»;
- работа на построение нравственной перспективы.

Рекомендации для построения диалога

Желательно избегать в построении диалога следующих шаблонов:

1. Обязательства: «должен», «не должен».
2. Запреты: «нельзя», «не имеешь права».
3. Оценки (особенно с «не»): «не прав», «неправильно».
4. Уход в прошлое (есть настоящее и будущее): «надо было», «не надо было».
5. Сравнение с другими: «вот он, а ты»; «она не такая, как ты».

Например: «Должен сказать» (1); «не волнуйся» (1, 2); «не должен переживать» (1, 2, 3); «нельзя так себя вести» (2, 3); «сначала надо было подумать» (3, 4); «почему ты так поступил?» (4); «так не поступают» (5).

Возможно использование «примеров из жизни» в качестве построения перспективы для нравственного разрешения ситуации.

Очная форма консультирования (при гинекологическом отделении роддома)

Категории обращающихся:

- девушка;
- девушка с матерью, с родственниками или с друзьями;
- родители, чаще всего мать или близкие родственники;
- девушка с молодым человеком.

Категории ситуаций:

- подтверждённая беременность.

Категории запросов:

- запрос на аборт.

Цель обращения:

- с целью прерывания беременности;
- с целью (чаще неозвученной, негласной) получения возможной поддержки в пользу сохранения беременности и рождения ребёнка.

Дистанционная форма консультирования (телефонная линия)

Категории обращающихся:

- девушка;
- юноша;
- родители, чаще всего мать;
- близкие родственники;
- подруги или знакомые;
- представители социальных служб.

Категории ситуаций:

- подтверждённая беременность;
- предполагаемая беременность (подозрение на возможную беременность);
- первый половой опыт (начало половой жизни);
- совершённый аборт или приём средств экстренной контрацепции.

Дистанционное консультирование, ситуация: подтверждённая беременность

Категории запросов:

- запрос на аборт;
- запрос на самостоятельное прерывание беременности («как избавиться, как убрать беременность без аборта?», «как сделать, спровоцировать выкидыш?» и т. д.);
- запрос на прояснение принципов возможного взаимодействия с родителями или с близкими родственниками;
- запрос на прояснение принципов возможного взаимодействия с молодым человеком (с отцом ребёнка или с предполагаемым отцом ребёнка).

Цель обращения:

- с целью прерывания беременности;
- с целью сохранения беременности;
- с неопределённой целью;
- с целью (чаще неозвученной, негласной) получения возможной поддержки в пользу сохранения беременности и рождения ребёнка.

Дистанционное консультирование, ситуация: предполагаемая беременность; первый половой опыт

Категории запросов:

- запрос на расчёт вероятности того, что беременность наступила (не наступила);
- запрос на возможный приём средств экстренной контрацепции;

- запрос на возможный аборт;
- запрос на возможное самостоятельное прерывание беременности («как избавиться, как убрать беременность без аборта?», «как сделать, спровоцировать выкидыш?» и т. д.);

редко озвучивается:

- запрос на прояснение принципов возможного взаимодействия с родителями или с близкими родственниками;
- запрос на прояснение принципов возможного взаимодействия с молодым человеком (с отцом ребёнка или с предполагаемым отцом ребёнка).

Цель обращения:

- с целью «предотвращения» возможной беременности;
- с целью прерывания возможной беременности.

Дистанционное консультирование, ситуация: совершённый аборт или приём средств экстренной контрацепции

Категории запросов:

- запрос на подтверждение того, что беременность прервана в случае совершённого аборта;
- запрос на подтверждение того, что беременность предотвращена в случае приёма средств экстренной контрацепции;

редко:

- запрос на разъяснение физиологических состояний после совершенного аборта или приёма средств экстренной контрацепции («как я должна себя чувствовать?», «что со мной должно происходить?» и т. д.);
- запрос на разъяснение последствий совершенного аборта или приёма средств экстренной контрацепции («я не знала, что...», «что со мной дальше будет?» и т. д.).

Цель обращения (или ожидания):

- получение подтверждающей информации о том, что беременность прервана или предотвращена;
- получение «успокаивающей» информации об отсутствии значимых последствий совершенного аборта.

Задачи психологического консультирования

Подтвержденная беременность:

1. Предотвращение возможности самостоятельного прерывания беременности.

2. Помощь в принятии беременности.
3. Помощь в принятии решения в пользу сохранения беременности, физиологического и психологического здоровья, а также в пользу создания возможной семьи.

Предполагаемая беременность, первый половой опыт:

1. Профилактика приёма средств экстренной контрацепции и абортов.
2. Предотвращение возможности самостоятельного прерывания беременности.
3. Создание мотивации на принятие возможной беременности.

Общие задачи (для категорий: подтвержденная беременность, предполагаемая беременность, первый половой опыт, совершённый аборт или приём средств экстренной контрацепции):

1. Формирование информационного ресурса, направленного на сохранение психологического и физиологического здоровья.
2. Психопрофилактика (забота о психологическом здоровье).
3. Профилактика ранней половой жизни и внебрачных отношений.
4. Профилактика провокационного (рискованного) поведения.
5. Формирование позитивного отношения к материнству, семье, будущему.
6. Помощь в пользу сохранения или создания благоприятного климата родительской семьи.

Мы можем и должны влиять на формирование восприятия подростками и молодыми людьми/девушками того, что такое аборт, каковы его последствия, как избежать соблазнов ранней половой жизни, как не оказаться в ситуации кризисной беременности, как находить общий язык с родителями и другими взрослыми из социального окружения в решении тех или иных задач **в пользу жизни, здоровья и будущего!**

Контакты: Татьяна Юрьевна Попова, психолог Благотворительного Фонда «Семья и детство», куратор направления работы с общественностью; преподаватель курсов повышения квалификации; эксперт программ ТВ и радио; Москва.

tat1402@gmail.com, тел.: +7 926 033-44-00

Социально-психологическая работа с несовершеннолетними беременными и их семьями¹

БАЧИНИНА О. С.,
психолог, методист, руководитель службы
дистантного консультирования
Благотворительного Фонда «Семья и детство»;
Москва

Беременность у несовершеннолетних: причины, характеристики подростка в кризисе

Наступление беременности оказывается одной из самых трудных жизненных ситуаций для несовершеннолетнего человека (независимо от пола) и его семьи. Беременность несовершеннолетней — критическая ситуация, осложненная, как правило, неожиданностью ее возникновения и объективной тотальной неготовностью ни самой девушки (пары, зачавшей ребенка), ни ее родительской семьи к этому событию.

Мы считаем, что беременность у несовершеннолетней девушки, пары консультанту всегда нужно рассматривать как кризисную. Основанием для этого мы считаем факторы, под воздействием которых даже принятая на первых порах беременность, когда сама девушка говорит, что будет рожать, настроена на это, даже если родители готовы ее уже поддержать, может стать кризисной. Например, из-за внезапной ссоры с молодым человеком или негативной ситуативной реакции кого-то из близкого окружения: тех же родителей или подруг. Поэтому работа со случаями беременности несовершеннолетних идет всегда как с кризисной ситуацией. Необходимо поддерживать постоянный контакт, когда можно подхватить ситуацию и помочь разрешить сложности, которые могут возникать по ходу. В том числе несовершеннолетним и их семьям нередко нужно оказывать поддержку и помощь и после рождения ребенка.

Основные причины беременности у несовершеннолетних:

1. Беременность вследствие раннего начала половой жизни.

Данная группа причин характерна как для условно социально благополучных, так и для социально дезадаптированных и асоциальных подростков.

¹ По материалам Цикла вебинаров (вебинар № 7), проведенного Благотворительным Фондом «Семья и детство» при поддержке в качестве субсидии от Министерства экономического развития, 2012–2013 г.

Нередко у подростков, да и у нас самих как консультантов может возникнуть такой вопрос: в каком возрасте можно начинать половую жизнь или какой возраст уже не будет считаться ранним. Как известно, разные дисциплины и области знания к этому вопросу подходят по-разному. В медицине считается лучшим возрастом для первой беременности 19–24 года. С юридической стороны свои ограничения — допустимым юридически считается «возраст согласия» (по российскому законодательству с 16 лет), «возраст совершеннолетия» (18 лет). И так далее. Но так ли важна тут конкретная цифра?

Обычно, размышляя над этим в разговоре с подростком, человеком юношеского возраста, важно сконцентрировать внимание не на возрасте, а на возрастных и личностных задачах и возможностях человека. Поднять вопрос о семье, в том числе о семейных ценностях, целомудрии. В конце концов важным критерием может выступить и способность принять возможную беременность в случае ее появления.

Принято считать также, что раннему началу половой жизни способствуют проблемы в родительской семье и, как их следствие, внутриличностные конфликты и проблемы, которые и пытается через поиск близости и сексуальные отношения разрешить подросток. В семье часто нет возможности поговорить, посоветоваться с родителями об отношениях с противоположным полом, найти поддержку и понимание в этих вопросах.

Нередко сексуальные контакты совершаются в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, потери контроля, расторможенности в опьянении, что увеличивает и риски наступления беременности.

При этом большая группа подростков, вступая в сексуальный контакт, игнорирует возможность зачатия и если даже знает что-то про средства, например, того же барьерного способа предохранения, то не может настоять на его применении партнером. По практике обращений от несовершеннолетних и молодежи можно сказать, что они часто руководствуются разнообразными мифами об устройстве своих детородных органов, о половой жизни и, главное, о выстраивании отношений между мужчиной и женщиной.

2. Беременность у девочки-подростка, оказавшейся беспризорной, или в результате родительской безнадзорности подростка.

3. Беременность, наступившая вследствие изнасилования.

Характерна для разных социальных групп подростков. Ситуации:

— принуждение партнером-ровесником или в подростковой группе, в том числе с употреблением алкоголя;

- насилие со стороны взрослых;
- сексуальное использование беспризорной девушки.

По исследованиям американских психологов, более 74% тех, кто впервые имел сексуальный контакт до 14 лет, подвергались сексуальному домогательству или насилию.

По данным исследования (В.И. Брутман, С.Н. Ениколопов, М.С. Радионова), среди мотивов отказа от новорожденного ребенка изнасилование встречается примерно в 8–10% случаев.

В РФ изнасилование относится к законодательно разрешенным основаниям для аборта (при условии доказанности), в том числе на поздних сроках беременности. При этом аборт не является способом решения психологической проблемы девушки, подвергшейся насилию, может даже усугубить ее психологическое состояние.

4. Беременность у девочки-подростка с патологическими поведенческими реакциями и психическими расстройствами, включающими сексуальную расторможенность.

Особенности подростка, попавшего в кризисную ситуацию, связанную с неожиданной беременностью:

- часто характерна поздняя диагностика беременности (девушка не следит за месячными, путает задержку с нерегулярностью цикла, не знает, как и когда можно определить наличие беременности и т. д.);
- сокрытие беременности от окружающих;
- реакция «вообще не думать об этом»;
- полная растерянность, потеря привычных жизненных ориентиров, психологический шок, бурные аффективные реакции;
- обострение или возникновение проблем детско-родительских взаимоотношений и обучения (закрывается, усиливаются протестные и отказные реакции, другое);
- склонность к употреблению психоактивных веществ с целью вытеснить кризисную ситуацию из сознания;
- депрессивные реакции, суицидальные мысли и поведение;
- инфантицидные попытки (пытается вызвать выкидыш, часто использует опасные действия, угрожающие собственному здоровью и жизни).

Такое состояние затрудняет процесс принятия решения девушкой, создает ощущение одиночества и брошенности, особенно при недостаточно теплых отношениях с родителями.

В настоящее время законодательно закреплено право несовершеннолетней беременной в возрасте от 15 лет произвести медицинский аборт без информирования и, соответственно, без согласия ее родителей или законных представителей. И многие девушки от страха и одиночества в такой ситуации идут на такой шаг в тайне от всех.

В большинстве случаев девочка-подросток пытается скрыть от родителей и других взрослых факт своей беременности, опасаясь их негативной реакции. Вследствие чего остается один на один с кризисной жизненной ситуацией или в лучшем случае имеет поддержку от таких же растерянных сверстников.

Далее беременная девушка попадает к врачам, зачастую имеющим заблуждение насчет способности принять подростком в кризисе адекватное решение об исходе беременности, и аборт для несовершеннолетней выступает чаще всего как средство «первого выбора».

Однако, как показывает практика работы с несовершеннолетними беременными, такой исход беременности не приводит ни к более успешному личностному становлению, ни к налаживанию семейных связей, ни тем более к гармонизации материнской сферы девушки, к тому же может повлечь необратимые для детородной функции молодой девушки проблемы, очень высокий риск вторичного бесплодия.

Медико-социальные аспекты ранней беременности и раннего материнства

В практике акушерства считается, что оптимальный возраст для наступления первой беременности и родов — 19–24 года. В этом возрасте заканчивается рост и развитие женского организма, физиологически организм женщины лучше всего готов к вынашиванию беременности и родам, хорошая эластичность тканей.

Некоторые медицинские причины проблем беременности и родов у несовершеннолетних (для специалистов)

Гинекологи О. Линева и В. Павлов отмечают следующие особенности течения беременности и родов у несовершеннолетних девушек и их причины:

1. Незрелость нервных процессов сопровождается сложностью формирования гестационной доминанты, что может повлечь невынашивание и отклонения в развитии плода, а в дальнейшем может возникать недостаточность родовой доминанты, проявляющейся нарушениями родовой деятельности.

2. Размеры костного таза не всегда успевают достигнуть окончательных величин (у 10–15% девушек констатируется суженный таз).

3. Дифференцировка тканей матки (как миометрия, так и нервного аппарата) в большинстве случаев не завершена. Часто встречается гипоплазия матки и половой инфантилизм, что может повлечь избыточную кровопотерю.

4. Гомеостатические реакции отличаются в этом возрасте неустойчивостью и напряженностью, что может ухудшать прогноз как для матери, так и для плода при акушерских осложнениях.

5. Низкий уровень секреции эстрогенов и прогестерона в период, предшествующий беременности (возрастная особенность гормонального профиля), может вести к фетоплацентарной недостаточности, поэтому возникает возможность гипотрофии и гипоксии внутриутробного плода.

С одной стороны, считается, что течение беременности и роды у девушки-подростка не имеют существенных отличий от аналогичных процессов, происходящих в организме взрослой женщины. С другой — отмечается, что принципиальная разница все-таки существует: у подростков значительно повышается риск осложнений, вероятность какой-либо патологии, причем это касается не только будущей матери, но и ребенка. Общая тенденция такова: чем моложе беременная, тем больше риск осложнений.

Перечислим наиболее типичные:

- риск для матери:
 - анемия;
 - гипертония;
 - токсикоз;
 - недостаточное прибавление веса во время беременности;
 - предлежание плаценты;
 - преэклампсия;
 - выкидыш;
 - преждевременные роды;
 - осложнения в течение родов (клинически узкий таз и др.).
- риск для ребенка:
 - недоношенность;
 - маловесность;
 - возникновение внутриутробной гипоксии плода;
 - родовые травмы;
 - предрасположенность к отставанию в физическом и умственном развитии.

В то же время специалистами выявлено, что девушки, забеременевшие в возрасте до 16 лет, развиваются быстрее во время беременности. Повышенное содержание стероидов в крови способствует ускорению развития половых органов и особенно костей таза. Размеры таза у первородящих несовершеннолетних меньше, чем у взрослых женщин, но больше, чем это соответствует паспортному возрасту (по данным акушера-гинеколога Е.Г. Длугоканской).

Считается, что осложнения беременности наблюдаются у несовершеннолетних чаще, чем у взрослых женщин. По мнению врачей, происходит это, в частности, из-за того, что молодые девушки не выполняют назначений врача, не соблюдают предписанной во время беременности диеты, имеют эмоциональные проблемы и конфликтное отношение к своей беременности и материнству.

Поэтому у несовершеннолетних без специального медико-социального сопровождения повышен риск осложнений протекания беременности и родов.

Задачами комплексной социально-психологической помощи в этом направлении могут стать:

1. Гармонизация отношения девушки к беременности и ребенку.
2. Налаживание контакта с родительской семьей, снижение уровня конфликтности в семье и повышение уровня поддержки.
3. Принятие девушкой соответствующих норм поведения в период беременности, интеграция новой роли в свою жизнь.
4. Улучшение контакта с врачом и, как результат, предупреждение и снижение числа осложнений.
5. Если юная беременная учится, то в индивидуальном порядке ей можно рекомендовать временно не посещать учебные занятия или перейти на индивидуальную форму обучения. Учебная нагрузка, в свою очередь, может неблагоприятно отразиться на становлении гестационной доминанты, необходимой для нормального течения беременности и родов.
6. Надо быть готовым и к тому, что для несовершеннолетней беременной могут потребоваться госпитализация в родильный дом, чтобы обеспечить своевременную помощь и наблюдение врачей. Для профилактики возможных осложнений при родах рекомендуется заблаговременная (за 1–2 недели до предполагаемого срока родов) госпитализация подростков в родильный дом и проведение им курса укрепляющей подготовительной терапии.

(Госпитализировать юных первородящих на роды желательно в перинатальные центры или в специализированные родильные дома, где персонал

подготовлен к работе с таким контингентом беременных и рожениц. Найти родильный дом для несовершеннолетней мамы лучше заблаговременно.)

7. В течение шести и более месяцев после родоразрешения необходимо обеспечить наблюдение за несовершеннолетней не только врача акушера-гинеколога, но и семейного врача, терапевта, невропатолога и, по мере надобности, других специалистов.

8. И что не менее важно, на протяжении всего периода беременности, родов и в послеродовой период девушке, а также ее близким необходима работа с психологом по подготовке к родам и ранним материнско-детским взаимоотношениям, а также послеродовой патронаж.

Риски отказа несовершеннолетней от ребенка и гипоопеки в воспитании ребенка

Многое в этом вопросе зависит от личностной зрелости девушки, ее психологических особенностей и осознания материнства. Важно, чтобы родившийся ребенок тоже не страдал. Во многих регионах уже созданы специальные центры и «школа юных мам». Очень важно включение и поддержка родственников. В некоторых случаях усыновителями или опекунами новорожденного ребенка могут стать родители девушки или другие родственники как с ее стороны, так и со стороны отца ребенка.

Последствия аборта для подростка (для девушки и юноши)

Итак, каковы же последствия абортов для несовершеннолетней девушки? Аборты у несовершеннолетних имеют еще более серьезные медицинские последствия и осложнения в сравнении с осложнениями после абортов у взрослых женщин. И хотя в медицине распространено мнение, что вынашивание и роды у несовершеннолетней беременной являются физиологически трудными, и врачу чаще всего не хочется нести за них ответственность, не нужно забывать, что последствия аборта могут явиться более пагубными.

К медицинским последствиям аборта относятся: бесплодие как следствие механических, гормональных вмешательств и воспалительных процессов; воспалительные заболевания; нарушения менструального цикла; при последующих беременностях: истмико-цервикальная недостаточность, ведущая к невынашиванию, угрозы выкидыша, нарушения работы плаценты, отражающиеся на развитии плода; эндометриоз; риск онкологических заболеваний; возможность летального исхода и многое другое.

Следует заметить, что с последствиями аборт в несовершеннолетнем возрасте женщине приходится иметь дело уже во взрослой жизни. Частое последствие аборта во время первой беременности — бесплодие. Основной процент бесплодных взрослых женщин (по данным некоторых исследований — до 50–80%) — это те самые девочки, которые в юности делали аборт.

Ответственность же взрослых в том, чтобы обеспечить условия для минимизации возможных рисков для несовершеннолетней девушки.

Однако последствия аборта включают в себя не только медицинские осложнения, но и психологическую травматизацию.

Психологические последствия аборта у подростка по своей сложности должны быть помножены на характерные возрастные особенности и закономерности, поэтому они могут носить более злокачественный характер. По некоторым данным, после аборта у 41% девушек наблюдается глубокая депрессия, слезливость — у 27%, тревога — у 15%.

В большинстве случаев девушки после аборта, проведенного под давлением родителей, замыкаются, перестают доверять им, затаивают глубокую обиду на мать и других близких, становятся зависимыми и безынициативными, ломаются духовно, у них нередки уходы из дома и наличие реального суицидального риска.

В качестве отсроченных последствий перенесенного аборта у девушки-подростка возможно возникновение патологических личностных стратегий, затрагивающих в том числе будущее материнство. Для нее могут стать характерными девиантные формы материнства по типу тиражирования абортов и отказов от ребенка, ослабление материнских чувств к последующим детям, проявление гипопеки и агрессивности в их воспитании. Также в будущем не исключены проявления саморазрушительного поведения (от беспорядочных сексуальных контактов, разных форм зависимостей, замещающих поруганные ценности, до склонности к суициду, искажения самоотношения и самооценки, патологических психосоматических реакций).

Нередко беременность несовершеннолетними определяется не сразу, а с запозданием до нескольких месяцев (по причине нерегулярности менструального цикла, информационных заблуждений у подростка и психологического отрицания возможности наступления беременности). В данном случае окружение несовершеннолетней беременной (родители, подруги, врачи, нарушающие законодательство) часто предлагают (нелегально) произвести аборт на поздних сроках беременности (в период после 12 нед.), что оказывает особо трав-

матическое воздействие на материнскую сферу девочки-подростка и в целом на ее несформировавшуюся психику.

Одной из причин этого является факт, что на этих сроках беременная может чувствовать движения ребенка, у нее формируются зачатки материнско-детского взаимодействия, пусть даже конфликтного. При аборте на большом сроке внутриутробный ребенок может родиться уже жизнеспособным, что оказывает дополнительную психическую травму.

К сожалению, зачастую все эти последствия практически не учитываются или не принимаются в расчет в качестве реальности ни родителями, ни врачом, направляющим девочку-подростка на аборт. Подобное игнорирование пагубно сказывается на репродуктивном здоровье женщины, только вступающей в детородный возраст, отражается на ее последующем отношении к материнству и способности устанавливать гармоничные семейные супружеские и детско-родительские отношения.

Психологические последствия аборта могут переживать не только девушки, перенесшие аборт, но и юноши.

В дальнейшем получивший подобный «урок» юноша может уже хладнокровно толкать беременную от него женщину, в том числе и свою жену, на аборт; становится неспособным брать на себя ответственность за свое поведение и своих будущих детей. Молодые люди также могут иметь постабортный синдром (ПАС) со всеми вытекающими последствиями.

Социально-психологическая помощь подростку в ситуации кризисной беременности

1. Работа по принятию беременности девушкой или парой и принятию новой ситуации их родителями. Работа с несовершеннолетней беременной должна проводиться независимо от того, знают или не знают о беременности ее родители и каково их первоначальное решение о беременности.

Часто бывает достаточно оказать поддержку ценности ребенка в беседе с девушкой или парнем. Но специалисту также необходимо быть готовым к конфронтации и интервенции, вести духовно ориентированный диалог с целью осознания и преодоления неконструктивных психологических защит и/или пагубных общественных стереотипов.

В разговоре можно поднять вопросы значимых отношений; о том, как воспринимается девушкой или парнем настоящее и будущее; о том, чего он или она

хочет достичь в жизни, как в эти планы вписывается родительство, что будет, если ребенок родится сейчас и т.д. Кстати, стоит обсудить, что ребенок появится не завтра, а еще только через 7–8 мес., можно успеть подготовиться, к тому же сама юная мама будет тоже старше (иногда осознание, что роды произойдут в возрасте старше на год, тоже может сыграть свою роль).

Можно коснуться темы возраста появления детей у матери беременной девушки. Часто он соотносим с возрастом самой беременной, и это тоже снимает часть тревоги — раз смогла мама (либо кто-то из родственниц), значит, смогу и я.

Помня о возрастных особенностях подростка и его контакта со взрослым, когда есть ощущение, что подросток как-то насторожен в контакте, держится на дистанции, выражает много скепсиса, проявляет негативизм, а иногда даже и начинает «хамить», защищая присвоенные установки, можно применить прием «шаг назад» консультантом: перестать проявлять возможную излишнюю активность. Стоит проанализировать, возможно, так подросток отреагировал и на какое-то наше давление, сверхучастие. Это вопрос границ и наших как консультанта, и самого клиента — в данном случае подростка. У подростка, особенно из дисфункциональной семьи, границы нередко бывают размыты. Часто таким образом удается выправить контакт, ведь, как бы себя ни вел подросток, ему очень трудно снова остаться наедине с проблемой беременности, и он нуждается в помощи. И даже защищаясь, он все равно слышит наше мнение и обдумывает предложенное консультантом. Это помогает ему посмотреть более объективно на информацию, предложенную консультантом.

Передко подростки, чем меньше возраст, тем менее многословны, не нужно давить объемом текста на них, старайтесь разговаривать на понятном им языке.

Действенным может явиться знакомство беременной или отца ребенка с человеком, близким ему по возрасту, имеющим позитивный опыт выхода из похожей ситуации и кризиса, или с пролайф-волонтером.

Часто беременность еще может быть и не подтверждена (задержка может быть и по иным причинам). Но стоит проговаривать принятие ребенка уже и на этом этапе, пока есть ситуация неопределенности, а следовательно, пока эта ситуация актуальна для сознания человека.

Играет роль в принятии решения и психологическая зрелость/незрелость самой девушки, ее психологическая зависимость от родителей. Если сама девушка не в состоянии воспитывать ребенка из-за своей незрелости, то многое будет зависеть от работы с ее родителями и взрослым окружением.

В таких случаях можно рассмотреть вариант с отказом от ребенка, передачей его на усыновление. Возможны варианты опеки или усыновление родителями или ближайшими родственниками несовершеннолетней девушки или отца ребенка.

2. **Работа с темой отношений девушки с отцом ребенка.** Знает ли он о беременности, как реагирует, знают ли его родители. Рассмотреть этот ресурс для дальнейшего воспитания и/или помощи в обеспечении ребенка.

Особенностями взаимоотношений в паре может быть неготовность к супружеству. Поэтому в задачи консультирования может входить помощь в построении отношений в паре, в том числе и после рождения ребенка. Этой работе следует уделять особое внимание.

Если пара не готова к созданию брака, то следует помочь парню найти способы поддержать девушку психологически, посильными конкретными делами и материально. Девушке тоже иногда стоит помочь принять такого рода помощь, не отказываясь от нее и не замыкаясь.

3. В консультировании подростков и молодежи часто встает вопрос: **как рассказать родителям о беременности и как противостоять их возможному давлению.**

Как поговорить с родителями о беременности:

1) Первое, что необходимо сделать, — это проговорить страхи самой девушки относительно наступившей беременности и будущего.

2) Далее подробно обсудить возможную первичную реакцию родителей — предполагаемую и затем реальную.

Новость о беременности несовершеннолетней дочери или о ребенке от собственного несовершеннолетнего сына вызывает в родителях множество противоречивых чувств: удивление, шок, паника, страх, может сопровождаться криком, плачем или, наоборот, молчанием.

Можно проговорить с подростком, какие чувства могут быть у родителей, чем они вызваны. Очень полезно бывает вспомнить первую реакцию самого подростка. Обсуждение этой темы снимает тревогу, дает возможность отнестись к чувствам родителей как к естественному проявлению, а в чем-то даже встать в позицию человека, помогающего им пережить эту ситуацию.

3) Вторичная реакция родителей.

После того как первые реакции родителей улеглись, наступает черед принятия ситуации, но не всегда это происходит гладко. Хотя надо отдать должное, что в практике работы немало случаев, когда родители реагировали не так негативно, как изначально предполагали девушка или пара.

Если все же, несмотря на все попытки девушки или пары примирить родителей со сложившейся ситуацией наступления беременности не получается и родители начинают давить и мягко или жестко склоняют к аборту, то можно применить психологический метод «заезженная пластинка».

Этот метод заключается в разъяснении девушке или паре механизмов ситуации давления и реакций давящей стороны. Парадоксально, но попытки оправдываться, вызвать жалость, как-то уговорить или что-то объяснить и решить всё путем диалога часто воспринимаются человеком, оказывающим давление, как слабость позиции оппонента. Такое поведение дочери или сына у родителя, привыкшего все решать авторитарно или просто не воспринимающего своего выросшего ребенка как способного принимать важные решения, может вызывать неосознанное или осознанное желание усилить давление или даже проявить то или иное насилие: вербальное, эмоциональное, шантаж, физическое, лишение средств к существованию — или даже выгнать беременную из дома.

Метод «заезженной пластинки» — в некотором смысле крайняя мера отстаивания собственного решения, если не получается решить ситуацию путем поиска договоренности с близкими. Заключается он в том, чтобы дать четко понять близким, что решение принято осознанно и идет поиск ресурсов. Можно использовать слова: «Я уже решила рожать». При этом на данном этапе не стоит втягиваться в обсуждения ситуации, реагировать на попытки давления, лучше уходить от них (иногда уходить в буквальном смысле в другую комнату или на улицу). Такое уверенное поведение девушки: «Я решила, я буду рожать» — дает сигнал близким, что она действительно настроена решительно и хочет сохранить беременность и родить ребенка.

В этот период консультанту особенно важно уделить внимание сохранению связи и отношений девушки с ее близкими в целом. Важно найти и объяснить мотивы и причины такого их негативного непринимаящего поведения относительно девушки и ее беременности, чтобы в душе девушки не затаилась обида на них.

И консультанту, и самой девушке важно понимать, что на полное примирение близких девушки с новой жизненной ситуацией может потребоваться время. Иногда это происходит довольно быстро, иногда требуются месяцы.

4) Обсудить ресурсы и способы преодоления трудностей, которые могут помочь родителям увидеть серьезность настроя, и самим начать думать конструктивно.

Очень хорошо, если к этому моменту уже начат поиск внешних ресурсов (поиск детских вещей, кровати, коляски — их можно найти у знакомых или на соответствующих сайтах; есть возможности получить вещевую, продуктовую и иную помощь в специализированных организациях).

Это тоже один из сигналов осознанного решения девушки, пары, в том числе для их родителей и близких.

4. Обсуждение темы обучения: как его закончить, получать образование без потерь. Обязательно с несовершеннолетней девушкой стоит затронуть вопрос образования и обсудить возможные стратегии: как рассказать о беременности в школе, на учебе; как отреагируют окружающие; как справиться со стыдом, и вместе с девушкой найти конфронтующую мотивацию с давящим на нее общественным мнением.

На учебе можно взять домашнее или индивидуальное обучение, перевестись в вечернюю школу, договориться об индивидуальном плане, проговорить, когда предстоят итоговые экзамены, какой на этот момент будет срок беременности и т. д.

Все это проясняет ситуацию, расширяет поведенческий репертуар, а главное, снимает напряжение и тревогу перед неизвестностью будущего.

5. Помочь найти ресурсы вещевые, материальные для выращивания и воспитания ребенка. Как мы уже сказали, это также дает возможность более уверенно себя чувствовать в разговоре с родителями и самой девушке или паре не бояться будущего, видеть его более реалистично.

6. Важно помнить, что попавшим в трудное положение девочкам-подросткам из-за конфликта в родительской семье может потребоваться временное убежище.

Часто это необходимо, если семья дисфункциональна и идет проявление реального насилия или угрозы для девушки остаться без крова.

7. Обсуждение иных важных вопросов — контакта девушки с ее ближайшим социальным окружением, врачом-гинекологом и прочие актуальные вопросы. Стоит коснуться и вопроса того, как складываются отношения, к примеру, с участковым гинекологом. Иногда это может снимать много проблем в обоюдном восприятии ситуации и самой несовершеннолетней девушкой, и ее врачом, а следовательно, улучшить прогноз вынашивания и рождения здорового ребенка.

8. Понимание и интеграция задач подросткового и юношеского возраста с задачами юного родительства. Очень важно помочь интегрировать (включить) материнство в подростковую жизнь (Т. Арчакова). Это могут быть

встречи с друзьями, походы, хобби и т. д. Стоит об этом поговорить и с родителями девушки, чтобы они понимали необходимость этого и могли посылить помочь дочери после появления малыша.

Подростковая беременность и родительская семья

Причины, по которым подростки скрывают беременность:

1. Чувство стыда перед родителями от обнаружения начала половой жизни.
2. Страх негативной реакции со стороны родителей на информацию о беременности.
3. Страх огорчить родителей нарушением их «планов и перспектив» относительно дочери/сына в связи с неожиданной беременностью.
4. Отсутствие доверия и контакта между членами семьи, в том числе между родителями и подростком; детско-родительский конфликт.
5. Безнадзорность и беспризорность, когда сообщить о беременности бывает попросту некому.
6. Переживание стыда, страха и замыкания в ситуации изнасилования, страх огласки.
7. Попытка избежать принуждения к аборту.

Психологическая помощь родителям

Обычно за воспитание в девочке качеств хорошей матери радуют как родители, так и специалисты. В ситуации же беременности часто все ценности взрослых оказываются лишь декларируемыми, и девушка получает совершенно иной посыл от взрослых. Шокированные не меньше беременной дочери/сына родители первыми предлагают разрушить и зачатки ставшего реальностью родительства, и собственно внутриутробного ребенка (ребенка на стадии внутриутробного развития).

Требуется как специальная работа с реакциями семьи на сам факт неожиданной беременности, так и работа с возможными нарушениями детско-родительских отношений, затрудняющими контакт беременной девушки и/или юного отца ребенка со своими родительскими семьями.

Надо учитывать, что родители, как и сама беременная девушка/пара, пребывают в стрессовом состоянии, находятся в шоке, действуют импульсивно, учитывая при этом только негативный аспект ситуации. Значимым является и тот факт, что часто мать девочки и ее отец оказываются не в состоянии

поддержать начинающееся родительское поведение дочери/сына по причине собственных абортов и наличия постабортного синдрома в форме душевного очерствения и тиражирования абортивного опыта в своей жизни. Это отдельная мишень для психологической работы.

Возможны ситуации, когда мать девочки сама когда-то была жертвой насильно сделанного ей в подростковом возрасте аборта или имеет психологическую травму от неприятия обществом ее раннего или одинокого материнства. В связи с этим всем специалистам команды важно попытаться наладить контакт не только с самой беременной, но и с ее родителями, что даст возможность совместно искать пути и ресурсы для выхода из жизненного кризиса.

Аборт может выступать для родителей и как способ проучить, наказать свою дочь за «неправильное поведение» или непослушание.

В практике работы неизбежны ситуации, в которых прогнозируется, что несовершеннолетняя девушка не сможет в силу своей собственной личностной незрелости или асоциального поведения обеспечить адекватный уход и воспитание ребенку. Даже в этом случае более человечным и человеческим, и поэтому воспитывающим, является не поощрение или склонение девушки к аборту, а прохождение, может быть, более сложного пути: беременность — роды — дальнейшая передача ребенка на усыновление.

В таких случаях при оказании помощи беременной и ее родительской семье становится особенно необходимым привлекать внешние ресурсы и возможности, в первую очередь из окружения самой беременной: ее родительскую семью, других родственников, родственников отца ребенка, возможности усыновления в семье или выбор передачи для усыновления государственным службам. В итоге, если осуществляется работа, не каждая семья после рождения ребенка отказывается от него.

При условии специальных мер по профилактике и дальнейшей комплексной реабилитации последствий и возможных перинатальных осложнений нормальное вынашивание беременности и оптимальный (естественный) исход беременности — рождение ребенка — являются вполне достижимыми. Проведение мероприятий социально-психологической помощи, курирование и патронаж несовершеннолетней беременной и ее родительской семьи в дальнейшем обеспечивает поддержку и адаптацию для юной матери и ее ребенка.

В случае успешного совладания с критической жизненной ситуацией путем просоциального выбора, подтвержденного поступком, подросток и его родители приобретают значимый личностный опыт. У них появляется возмож-

ность ощутить свою духовную силу и обрести сплочение семьи вместо подавленного чувства вины у членов семьи и их разобщенности после сделанного аборта.

Тем самым для несовершеннолетнего человека обеспечиваются не только условия для сиюмоментного выхода (часто с неопределенными последствиями для физического и душевного здоровья) из трудной жизненной ситуации, связанной с беременностью, но и вклад в его дальнейшее человеческое становление и формирование родительского поведения.

Что делать, если подруга вашего сына-подростка беременна¹

ОКСАНА СТАЗИ,
*писатель-публицист, педагог-психолог, автор
книг для детей, подростков и родителей*

Чтобы ответить на этот вопрос, давайте для начала заглянем в характеристику подросткового возраста, это поможет понять, что мальчик 13–16 лет уже не ребёнок, хотя и не является ещё взрослым. Подростковый возраст с точки зрения физиологии характеризуется созреванием и началом функционирования половых желёз, о чём сообщает наступление менструаций у девочек и поллюций у мальчиков. В организме происходит гормональная перестройка, которая отражается на поведении и настроении подростков. В этот период своей жизни они эмоционально неустойчивы, вспыльчивы, если на них оказывают психологическое давление, замыкаются или бунтуют, вплоть до ухода из дома. Подростки самоутверждаются среди своих сверстников, мнение друзей превалирует над мнением родителей и других взрослых. Они требуют от старших признания своей взрослости и самостоятельности. Однако, в то же время, им ещё не хватает ответственности, а поведение их непоследовательно, личность подростка ещё не завершила своё формирование. Несмотря на это, у подростка появляется своя индивидуальная позиция абсолютно по всем вопросам и, отвергая советы старших, он полагается на собственное мнение.

У мальчиков в этот период продолжает формироваться мужское поведение, мужские черты характера и своя мужская позиция. В конечном итоге из подросткового возраста он выйдет молодым мужчиной. Родителям важно заранее задуматься над тем, каким станет сын, можно ли будет назвать его настоящим мужчиной, положиться на него. Все отцы хотят видеть во взрослом сыне настоящего мужика, а женщины в юности мечтают о встрече с таким мужчиной: чтобы любил, понимал, защищал, слово своё держал, был бы надёжным и ответственным. Однако, если родители действительно хотят, чтобы их мальчик в будущем состоялся, как мужчина, реализовался в профессиональном плане и в семейной жизни, нужно способствовать формированию у него необходимых мужских качеств. Нельзя забывать о том, что мужчина

¹ По материалам книги Оксаны Стази «Путеводитель от подростка к взрослому. Ты и взрослая жизнь. Инструкция от ошибок», 2016

наиболее ярко проявляет себя рядом с любимой женщиной — честен ли он в отношениях, способен ли любить и заботиться, быть ответственным не только за себя, но и за любимого человека, за всё, что происходит в его жизни. Подростковый возраст характеризуется вниманием к противоположному полу, между мальчиками и девочками возникает платоническая любовь. А теперь внимание: всё, что сказано ранее о формировании мужского поведения, говорилось для того, чтобы сейчас прийти к следующему выводу: *важно, чтобы в возрасте 13–16 лет платоническая любовь, возникшая у вашего сына, осталась на платоническом уровне.*

Для этого необходимо напомнить сыну о чувстве ответственности, поговорить с ним о том, каким мужчиной он хочет стать, каким видит себя в качестве взрослого сына, мужа, отца своих собственных детей. Какие черты характера ему нужны, чтобы добиться успехов в профессиональной жизни и семейной. А также важно поговорить с сыном о грядущих (или наступивших) физиологических изменениях в организме, о влиянии гормонов на его поведение и настроение. Предупредить о появлении поллюций и о том, что необдуманная ранняя половая жизнь чревата различными последствиями, например, такими, как инфекционные (бактериальные, грибковые и вирусные) заболевания половых органов, которые при отсутствии своевременного лечения могут привести к бесплодию и другим проблемам со здоровьем мужчины. Взрослеющий сын, сам возраст которого располагает быть очарованным представительницей противоположного пола, находящийся под воздействием гормональной перестройки, обеспечивающей его новыми физиологическими ощущениями и желаниями, должен услышать о том, что от секса рождаются дети, что при каждом половом акте есть возможность наступления беременности, даже если молодые люди предохраняются. Будущий мужчина должен знать о средствах контрацепции, о том, что ранняя беременность небезопасна для девушки, и тем более аборт негативно отразится на её жизни. И конечно, взрослеющему человеку ОТ РОДИТЕЛЕЙ важно услышать об ответственности, которая ложится на плечи мужчины за любимую женщину и своих собственных детей. Другими словами, беременных женщин, мать своего ребёнка и детей настоящие мужчины не бросают!

Родители обязаны приложить все усилия для того, чтобы выстроить со своим взрослеющим сыном отношения доверия и уважения и прямо сказать ему о том, что с любой проблемой или бедой он всегда может обратиться к ним за помощью. (Категорически нельзя говорить следующее: «Не дай

Бог что-то случится, даже на глаза мне не показывайся!», «Если подхватишь что-нибудь такое (или «сделаешь» ребёнка) — прибью!»). А если уж пообещали помощь, держите своё слово, как бы трудно вам ни было. Помните о том, что на собственном примере вы демонстрируете сыну образец поведения, прививаете ему те или иные черты характера, формируете у него определённую жизненную позицию.

Вернёмся к вопросу, заявленному в заглавии: **что делать, если подруга вашего сына-подростка беременна?** Теперь понятно, что этот вопрос нужно рассматривать только с позиции нравственности.

Итак, если вы никогда не говорили с сыном о последствиях ранней половой жизни, или говорили, но не сумели донести до него главную мысль, и теперь вдруг выяснилось, что его подруга беременна, — очевидно, что эта новость произвела на вас, родителей мальчика-подростка, ошеломляющий эффект. Родители, находящиеся в состоянии шока, как правило, выражают свои эмоции слишком экспрессивно, зачастую не стесняются в выражениях, скандалят, плачут, кричат, угрожают сыну домашним арестом, отказом в помощи и т. д. Несомненно, родители имеют право на первую отрицательную реакцию с проявлением своих чувств: гнева, обиды, отчаяния. Это нормальная реакция на стрессовую ситуацию. Однако, наступает момент, когда требуется взять себя в руки и, наконец, взглянуть в лицо грядущим переменам. ПРИНЯТЬ их появление, ведь беременность уже наступила — подруга сына носит под сердцем вашего внука или внучку! Теперь важно СПОКОЙНО подумать над создавшейся ситуацией и принять правильное решение. Правильное — это такое решение, которое не сломает вашего сына, как мужчину, а также не испортит жизнь ему, его девушке и будущему ребёнку.

В первую очередь, подумайте о своём сыне, наверняка он растерян и напуган; раздавлен чувством вины перед вами, перед своей возлюбленной и её родителями, и абсолютно не представляет себе, как жить дальше. Представьте себя на его месте, это поможет вам лучше понять чувства сына. Имейте в виду, что для него сейчас важнее всего ваше понимание и поддержка.

Реакция мальчиков на известие о беременности подруги может быть разной: от желания принять ребёнка и создать семью до стремления уйти от ответственности, свалив всё на беременную девочку. Решение мальчика находится под влиянием семьи, ведь он сам ещё ребёнок и привык слушаться своих родителей. Если те скажут ему: «Чтоб мы тебя рядом с этой ... больше не видели! Иначе сам выкручивайся, на нас можешь не рассчитывать!», то парень,

скорее всего, струсит и предаст девушку, которая тоже является ещё ребёнком и не в силах сама справиться с ситуацией, в которой оказалась. А ведь в жизни юноши сейчас происходит становление его как мужчины. И если родители толкнут его на предательство, он так и пойдёт дальше по жизни, предавая других ради собственного удобства. Ведь первое предательство было совершено по воле родителей. А они — старшие и более мудрые. Так вот, значит, как надо жить! И вот так надо относиться к женщинам! С такими жизненными установками очень трудно в дальнейшем стать счастливым. Мальчик, обученный предательству, когда-нибудь и родителей своих предаст. «Что посеешь, то пожнёшь» в буквальном смысле слова.

Родители обязаны показать сыну пример достойного поведения в создавшейся ситуации, такой пример, который можно взять за образец и прожить всю жизнь, не пряча ни от кого глаз, не взваливая на свои плечи тяжёлый груз вины (перед девочкой, которую предал, толкнув на аборт, оставил бесплодной; или перед своим ребёнком, который вырос без отца, или был зачат, но не появился на свет).

Помните о том, что настоящий мужчина — прежде всего Защитник и Добытчик, он обязан защитить свою женщину и добыть для неё те условия жизни, в которых она сможет жить в безопасности и растить их общего ребёнка. Помогите своему сыну взять на себя ответственность за свой поступок и за жизнь двух людей: девушки, которую он ещё совсем недавно обнимал и целовал, и беззащитного малыша — своего ребёнка.

Помните о том, что каждый человек, попав в тяжёлую жизненную ситуацию, имеет право на первую стрессовую реакцию и бурно выражает свои чувства, зачастую произнося при этом слова, о которых, в последствии может пожалеть. Позвольте сыну проявить чувства: сомневаться, плакать, переживать, высказывать неправильные мысли, испытывать тревогу и страх перед будущим. После этого помогите ему успокоиться и привести мысли в порядок, только так он сможет понять, чего он по-настоящему хочет.

Чтобы принять правильное решение, нужно иметь полное представление о ситуации, а для этого необходимо собрать информацию. Спокойно поговорите с сыном о его девушке: как её зовут, знаете ли вы её или видели однажды, из какой она семьи, сколько ей лет, где и при каких обстоятельствах ваш сын познакомился с ней, что ему в ней понравилось, любят ли они друг друга, знают ли о средствах контрацепции, пользовались ли ими. Также важно спросить сына о том, что он ответил девочке в ответ на сообщение о беременности, знают ли её родители об этом и, если нет, то когда она собирается им

сказать. Что сын думает о рождении ребёнка, как представляет своё будущее, что конкретно собирается делать в сложившейся ситуации (привести девочку домой для знакомства с родителями? нанести ответный визит к её родителям и попросить её руки? официально оформить отношения в ЗАГСе? где он хочет жить со своей женой и т. д.).

Ситуации бывают разные. Если у сына взаимная любовь, и он собирается поддержать любимую в решении рожать ребёнка, вас можно только поздравить.

Ваш мальчик растёт настоящим мужчиной, он и вас в старости не бросит ни при каких обстоятельствах. Не зря говорят: «Мужчина проверяется поступками, особенно в экстремальных ситуациях». Теперь вам остаётся поддержать его решение, помочь ему адаптироваться к новым жизненным обстоятельствам. Не старайтесь сбить его с толку, не навязывайте ему своё решение (например, об аборте), не запугивайте словами: «Оно нам надо — растить твоего ребёнка? Мы не собираемся помогать тебе. Выкручивайся сам! Как ты собираешься жить без нашей помощи?!». Напротив, похвалите сына за мужской поступок и далее действуйте по следующему плану.

Познакомьтесь с его девочкой, установите с ней добрые отношения. Помните, что она носит под сердцем вашего родного внука или внучку, и ваше взаимодействие с будущей невесткой должно быть продуктивным. От этого зависят ваши будущие отношения с внуками. Создав ситуацию доверия, расспросите девочку о развитии беременности у неё и назначьте дату знакомства с её родителями. Помните, что это ваши потенциальные родственники и ради блага ваших будущих внуков у вас с ними должны выстроиться тёплые семейные отношения. Собравшись вместе на семейном совете, обсудите создание новой семьи и нюансы жизни молодой пары (где они будут жить, как им помочь продолжить образование, кто будет помогать ухаживать за ребёнком и кто сможет оказывать материальную помощь, будут ли молодые супруги работать и т. д.).

Подведём итог и выстроим алгоритм действий родителей после получения известия о наступлении беременности у подруги сына.

1. Пережив первую стрессовую реакцию на известие о беременности, постарайтесь успокоиться и принять создавшуюся ситуацию. Поставьте на первое место ЖИЗНЬ уже зародившегося ребёнка — вашего внука или внучки.

2. Чтобы лучше понять чувства сына, представьте себя на его месте, помогите ему пережить первую стрессовую реакцию.

3. Спокойно поговорите с сыном, выясните его желания и позицию, не запугивая при этом и не оказывая на него давление. Помогите сыну принять мужское решение (способствуйте его становлению как мужчины).

4. Пригласите девочку к себе домой, познакомьтесь с ней (без предвзятости), выясните ситуацию с развитием беременности и установите дружелюбные отношения с будущей мамой вашего внука или внучки.

5. Познакомьтесь с родителями девочки и на семейном совете примите общее решение о будущем молодой пары (об их жизни, оказываемой им помощи, образовании, месте жительства и т. д.).

Если сын сомневается.

Если сын сомневается, признать ребёнка или не признать, жениться на девочке или оставить её — поговорите с ним, расспросите о причинах сомнений. Детальный разговор помогает осознать свои чувства и определиться в желаниях. Поговорите с сыном и о чувствах девушки: как примерно она может сейчас чувствовать себя (напугана, тоже сомневается, не знает, что ей делать). Подчеркните, что беременная девушка нуждается в поддержке своего молодого человека. Спросите, что он должен сейчас сделать, как мужчина, как будущий отец ребёнка. А также расскажите ему о негативном влиянии аборта на здоровье женщины — о возможном бесплодии или хроническом невынашивании детей впоследствии, о психологических последствиях аборта. Объясните, что для женщины это трагедия всей жизни!

Спросите сына, сможет ли он расстаться со своей девушкой и не видеть, как растёт его ребёнок. Считает ли он этот поступок порядочным? Попробуйте вместе с ним спрогнозировать будущее, спланировать конкретные действия. Прояснение обстоятельств, как правило, снимает тревожность, а составление плана действий помогает увидеть будущее в более оптимистичном свете.

Если вы не знаете, как правильно разговаривать с сыном и что дальше делать, обратитесь за помощью к психологу, который работает с проблемами незапланированной беременности, или позвоните по специализированному телефону доверия (звонок бесплатный, информация, полученная от родителей, конфиденциальна).

В случае если мальчик вёл распушенный образ жизни, зачал ребёнка не в любви и «не с той» девушкой и по этим причинам отказывается на ней жениться, ему всё равно придётся отвечать за свой поступок. При этом родители делят с ним ответственность пополам. Ведь они обязаны были привить сыну необходимые нравственные качества. И теперь, когда сын столкнулся с по-

следствиями своего поступка, самое время учиться брать на себя ответственность и начинать действовать по-мужски. Помогите ему стать на правильный путь.

Итак, если сын принял решение не жениться на своей бывшей подруге.

Это его право! Однако и в этой ситуации он обязан вести себя достойно и пройти через все испытания рядом с девочкой плечо к плечу. Ранняя беременность осуждается обществом, и нельзя ни в коем случае оставить беременную девочку-подростка одну наедине с осуждающими взглядами и навалившимися проблемами. Тем более, что беременная женщина подвержена гормональным всплескам, которые отражаются на её состоянии и по этой причине она слишком эмоционально реагирует на слова и поступки окружающих и даже может совершить ошибку, которая негативно скажется на её здоровье и жизни.

Молодой человек обязан находиться рядом со своей бывшей подругой на каждом этапе проживания создавшейся ситуации: на этапе переговоров с родителями, на этапе посещения врача, на этапе вынашивания беременности, на этапе рождения ребёнка и ухода за ним. Даже в случае принятия решения девушкой о прерывании беременности (с согласия родителей) молодой человек должен помочь девушке пережить эту ситуацию. И, конечно, лучшее решение — отказаться от аборта!

Что нельзя делать:

- настаивать на аборте и, тем более, тайном;;
- шантажировать: «Если ты не избавишься от ребёнка, я тебя брошу»;
- уговаривать девушку скрыть свою беременность от родителей;
- избегать встреч с забеременевшей девушкой, не отвечать на её звонки, прятаться за чужие спины, плохо о ней отзываться;
- проявить малодушие и бросить беременную девушку, сбежать от ответственности за произошедшее.

Что желательно сделать:

- честно сказать о своих намерениях (готов жениться или не готов) и в любом случае предложить девушке поддержку;
- дать возможность девушке принять собственное решение;
- поинтересоваться её дальнейшими планами, при её желании предстать перед её родителями, не снимая с себя ответственности;
- если девушка решила сохранить беременность — настроиться оказывать постоянную поддержку, быть рядом с ней на каждом этапе беременности, рождения ребёнка и т. д., быть её защитником;

— сообщить своим родителям о беременности подруги, ведь она носит под сердцем ребёнка, с которым они связаны кровным родством и являются для него родными бабушкой и дедушкой. Ни в коем случае нельзя лишить собственное дитя родных людей.

Родители обязаны объяснить своему взрослому сыну тот факт, что даже если он не будет называться мужем этой девушки, то он отец их общего ребёнка. А ребёнок — это важное событие в жизни. Поэтому посильная поддержка матери своего ребёнка тоже важна на протяжении всей последующей жизни, так же как и материальная помощь со стороны юноши — отца ребёнка.

Чтобы увидеть в будущем своего сына порядочным человеком, счастливым и состоявшимся в профессиональной деятельности и в семейной жизни, нельзя позволить ему спрятаться за спины родителей и избежать сегодняшней ответственности. Ситуация, в которой он оказался, может хорошенько встряхнуть его, заставить думать и повзрослеть. А родители, благодаря создавшейся ситуации, увидят прорехи своего воспитания и, возможно, кое-что ещё смогут в нём исправить.

Работа с молодежью на кризисной линии: вопросы о репродуктивном поведении и возможной беременности¹

БАЧИНИНА О. С.,
психолог, методист, руководитель службы
дистантного консультирования
Благотворительного Фонда «Семья и детство»;
Москва

На кризисную линию (телефон и дистанционные формы консультирования через Интернет) поступают обращения не только от кризисных беременных, но и по различным проблемам репродуктивного поведения. Часто это обращения от молодежи, в том числе несовершеннолетнего возраста. Это большая группа вопросов типа: «Могла ли я забеременеть?» или «Могла ли моя девушка забеременеть?», а также смежных с этой темой.

Начинающим консультантам может казаться, что это не очень значимые обращения, во всяком случае, это же обращения некризисные, поэтому позволительно отнестись к ним проще. Так может подумать и просто уставший консультант, когда обращений поступает достаточно много. Поэтому невольно возникает соблазн на такое обращение ответить как можно короче и договориться о том, что в случае «если беременность наступит — тогда и обращайтесь».

Давайте рассмотрим подобную позицию.

Какие переживания может испытывать девушка или парень, когда думают, что могла наступить нежеланная беременность?

Чувства:

- тревога;
- страх;
- растерянность;
- паника;
- отчаяние и т. д.

Мысли:

- «мне же еще рано»;
- «в моём возрасте неправильно иметь детей»;

¹ По материалам Цикла вебинаров (вебинар № 4), проведенного Благотворительным Фондом «Семья и детство» при поддержке в качестве субсидии от Министерства экономического развития, 2012–2013 г.

- «я же не закончил обучение (школу, колледж, институт)»;
- «теперь все узнают о том, что у меня есть половая жизнь»;
- «родители же говорили мне»;
- «почему я не предохранялся?»;
- «я же предохранялся»;
- «мы вряд ли можем быть парой»;
- «мы же плохо знаем друг друга»;
- «я же не замужем / я же не хочу еще жениться»;
- «почему с другими ничего, а со мной это произошло»;
- «у меня же впереди вся жизнь, я не могу её испортить»;
- «если это случится, родители меня “убьют”»;
- «я не хочу жить» и т. д.

Какие переживания может испытывать девушка или парень, когда выясняется, что беременность не подтвердилась?

Чувства:

- облегчение;
- радость, иногда вплоть до эйфории;
- победа.

Мысли:

- «обошлось», «пронесло»;
- «как мне повезло»;
- «я знал, что это не может со мной произойти»;
- «значит, ничего не случится и в следующий раз»;
- «лучшие друзья девушки — это месячные»;
- «теперь я понимаю, почему говорят, что месячные — это праздник»

и т. д.

В какой из этих ситуаций (на каком этапе) будет более актуальна, а значит, и более эффективна наша работа?

— Конечно же, на этапе, когда человеку актуальна его проблема и он испытывает острые чувства и переживания.

Поэтому, если упускается возможность поговорить обо всем во время первого обращения, теряется самое важное — момент, когда для человека то, что он переживает, очень актуально, а значит — значимо.

На практике произойдет следующее: если беременность не наступит, то этот человек (девушка, парень, женщина, мужчина) просто больше не об-

ратятся — ведь проблема исчерпалась. А если беременность наступит и она человеком не принимается, то даже если вдруг он обратится снова — уже будет потеряно драгоценное время, а главное, упущены диалогические возможности нашего общения с ним. Нужно учитывать важное обстоятельство: чем раньше по времени до момента принятия решения проводится кризисная работа, тем человек более открыт для диалога и поддержки. С другой стороны, тем больше возможностей помочь разрешить те проблемы человека (внешние и внутренние), которые мешают ему принять ребенка.

Таким образом, в работе по профилактике аборта в индивидуальном консультировании важно опираться на процесс актуального переживания человека.

Какие самые распространённые вопросы звучат на линии: «Могла ли я забеременеть?» или «Могла ли моя девушка забеременеть?». Обозначим важные моменты консультирования по таким проблемам.

Как опираться на то, что делает сознание самого клиента?

1. Отражение и фиксация (маркировка) собственных чувств человека.

Эмпатическое отражение и разделение консультантом чувств женщины/мужчины помогает обратившемуся легче переносить их. Тревога, паника, страх — это очень тяжелые чувства, тем более если их испытывает подросток или человек молодой.

Пример: «Если я правильно понял, вы испытываете тревогу в связи с тем, что, возможно, наступила беременность» / «...панику при мысли, что можете забеременеть».

2. Помочь увидеть имеющиеся ресурсы или расширить представления о возможных ресурсах для принятия ребенка, если он появится (обсуждение всего, что пугает, тревожит, с чем сейчас трудно справиться).

Необходимо коснуться каждой значимой темы, которую затрагивает возможная беременность: отношения с родителями, отношения с отцом ребенка (для девушки) или отношения с девушкой (для парня); обучение, карьера, планы на будущее, отношение близких к беременности — всё, что может быть так или иначе актуально в жизненной ситуации человека.

Само по себе проговаривание и поиск ресурсов снижают тревогу и помогают настроиться на родительство.

3. Раскрытие либо маркировка ростков охраняющего (нравственно-го) вектора в эмоциональном переживании самого клиента. Чувства — как сигнал себе самому.

Можно объяснить молодому человеку, а лучше предложить ему самому найти ответ на вопрос: «Как ты думаешь, о чем говорит тебе твоя тревога и чувства, которые ты сейчас испытываешь?»

Само переживание и его наличие показывает, что это значимая сфера жизни. И это шанс понять, что именно это и важно человеку!

Необходимо донести понимание того, что, если беременность наступит или наступила — это нечто более значимое в жизни, чем просто то, что сиюминутно пугает. А если беременность не наступит, помочь девушке или парню осмыслить: почему тревога возникла, что именно к этому ведет в его жизни сейчас; принять решение, как вести себя в дальнейшем, чтобы не возникало кризисной ситуации и связанных с ней тревог. Важно поднять темы смысла жизни, выбора своего пути, значимости создания семьи, рождения детей, сохранения здоровья.

Консультация по-настоящему эффективна только тогда, когда клиент кроме информации получает понимание своих чувств и того, что происходит с его душой, как говорят психологи — продвигается в своем переживании.

Рассмотрим ресурсы следующих и подобных им вопросов: «Могла ли я забеременеть?», «Когда мне можно будет сделать тест?», «Чем «предотвратить» беременность, так как вчера был акт без презерватива или он порвался?», «Чем эффективнее предохраняться?», «Могла ли я забеременеть, если я девственница?» Сюда также можно отнести ситуации, когда в процессе консультации выясняется, что в качестве предохранения клиентом используется способ «прерванного полового акта» и другие мифологические представления о репродуктивной сфере человека.

Такие вопросы часто звучат как «запрос на информацию».

Их форма провоцирует консультанта (тем более, например, уже подуставшего) ответить на такой вопрос чисто информационно — посчитать дни цикла, рассказать, когда и как использовать тест на беременность, дать информацию о вреде посткоитальных препаратов (средств экстренной контрацепции) и так далее.

Иногда может возникать сложность перейти от обсуждения вопроса в информационном ключе в область консультирования психологического. Консультант может думать: «Меня же не спросили, как я буду работать без запроса, я же буду навязываться?!»

Но важно понимать, что работа психолога-консультанта — это не работа медицинского работника или информационного оператора.

Возможно, человеку, позвонившему или написавшему в нашу службу с данным вопросом, на его жизненном пути больше не встретится никто, кто сможет профессионально, квалифицированно, заинтересованно поговорить с ним об этих важнейших в жизни вещах. И, таким образом, вполне вероятно, единственная возможность окажется упущенной.

На первый взгляд, соблюдение этих правил консультирования очевидно. Но без осознания значимости вышесказанного консультация может закончиться просто информированием, и даже неполным информированием — ответом лишь на то, «о чем спросили». Причина этого в той роли, которую изначально задает для нас клиент, возможно, и не догадываясь, что можно обсудить свои переживания (ведь это не принято, например, в медицинских и информационных службах). И часто обратившийся человек оказывается удивлен и благодарен возможности обсудить свою жизненную ситуацию, поделиться тревогами, страхами, обсудить варианты и стратегии выхода из кризиса, получить информацию о ресурсах и возможной помощи.

Задача консультанта, и в ситуациях, когда беременность только предполагается, и в случаях, когда ее наступление даже маловероятно, не просто дать информацию и поддержать, важно провести профилактику возможного аборта; помочь принять ребенка в случае, если он уже зачат; а если нет — то помочь клиенту изменить поведение, чтобы ситуация кризисной беременности не произошла в его — подростка, молодого человека, девушки до брака — жизни.

Подобные вопросы — широкое поле для возможностей просветительской и профилактической работы, но не просто информационно-медицинской, а именно той работы, которая дает другую картину о собственной репродуктивной сфере и об отношениях.

Итак, рассмотрим, какие темы можно затронуть, выстраивая консультацию вокруг вопросов: «Могла ли я забеременеть?» или «Могла ли моя девушка забеременеть?» и т. д.:

— Посчитать вместе дни цикла, но не как это сделал бы врач — а, с одной стороны, проводя ликбез о репродуктивной сфере человека понятным для клиента языком, с другой — давая альтернативное восприятие той тревожной картине, которая изначально возникла в голове у клиента. Обсуждая это, необходимо использовать не сухую медицинскую терминологию, а «живые» слова: «ребенок», «малыш», «мама»; описать мудрое устройство тела женщины.

Подобная работа и спокойный принимающий тон консультанта уже сами по себе часто снижают тревогу.

— Необходимо затронуть вопрос об отношениях в паре, о смысле этих отношений, о тех психологических посылах, которые исходят от парня или девушки по отношению друг к другу, о той или иной реакции на беременность и ситуацию. В данном контексте открывается большое поле именно для психологического консультирования.

— Обязательно следует спросить об отношении к беременности, если она наступит, и обсудить эту сторону ситуации. Необходимо инициировать обсуждение этого вопроса, даже если клиент не поднимал его сам.

— Поднять тему страхов в ситуации, если беременность все же наступит.

— Важно обсудить и проанализировать возможный спектр внешних и внутренних ресурсов человека, пары, семьи.

— Следует обратить внимание на мифологию о надежности контрацепции, и параллельно выйти на профилактику добрачных, особенно ранних (подростковых) связей.

— Необходимо договориться и о продолжении контакта. В ряде случаев имеет смысл провести не одну консультацию до момента, пока не выяснится, наступила беременность или нет. Высокая тревога и напряжение толкают человека на поиск информации. Вместе с тем это может привести к необдуманному поведению. Например, к разрыву отношений пары и к аборту.

Вопросы: «Когда мне можно уже сделать тест?», «Как «предотвратить» беременность?» и т. д.:

— Нужно рассказать о том, как продвигается ребенок в матку, как он устраивается и прикрепляется в ней; о тонких процессах, которые происходят в этот момент в организме матери, о связи между матерью и ребенком; о ХГЧ как о гормоне, который выделяет ребенок, тем самым давая сигнал материнскому организму о наступившей беременности. Нужно не использовать слова «эмбрион» и подобные ему, а говорить человеческим языком. Это разговор о Тайне, о Чуде, и он не может происходить на языке медицинской терминологии. Рекомендуется использовать слова, способные вызвать эмоциональный отклик: «малыш», «ваш родной ребенок», «мама», «папа», «бабушка», «дедушка малыша».

— Важно не давить, а просто описывать, тем самым способствуя возникновению чувства, альтернативного тревоге и страху. Например, можно образно описать, что происходит к моменту, когда женщина только узнаёт о бере-

менности, и обратить внимание на то, что к этому моменту уже начинает биться сердце малыша.

— Если у девушки возникает настрой принять препарат экстренной контрацепции или сделать аборт, следует обязательно рассказать про их действие простым, понятным языком, без запугивания, правдиво. Важно затронуть тему переживаний, которые женщина может испытать после аборта, даже на самых ранних сроках беременности и после приема посткоитальных препаратов (так называемой экстренной контрацепции).

Можно рассмотреть, что в рекламе подобных препаратов и методов часто существуют подмены понятий и нивелирован риск от их использования. Используются специальные слова: «мягкое действие», «негормональный препарат», другие методы снижения тревоги и повышения доверия к препаратам, склоняющие к их приему. Но в этом и есть подмена, действие этих препаратов, даже если они не являются производными гормональных веществ, происходит на тонких гормональных процессах репродуктивной сферы женщины. Это нужно донести в консультировании до сознания обратившегося. Стоит подробно рассказать про их вред и опасность.

В связи с этим рекомендуем изучить инструкцию и прочитать отзывы, чтобы быть подкованным в том, каким образом создается мифология вокруг препаратов экстренной контрацепции. Консультанту необходимо следить за новой информацией: обращать внимание на приемы, которые используются в навязывании средств, уметь адекватно показать их.

Необходимо быть готовым к таким вопросам и помнить, что в некоторых случаях консультанту следует самому инициировать данные темы в разговоре с девушкой или молодым человеком.

Какая роль при этом у консультанта? Консультант может выступить в роли партнера по диалогу, небезразличного собеседника, но в то же время и наставника, так как элементы просвещения в консультировании, конечно же, присутствуют. Но важно не уходить в позицию строгого учителя, не входить в роль поучающего. Ролевая связка «учитель-ученик» в ответ у клиента может вызвать включение психологической защиты и отстранения, особенно у человека молодого.

Еще один соблазн, который часто возникает у консультанта, например, отвечающего письменно на вопросы, — заготовить шаблоны ответов на похожие вопросы. Это не работает. Существует какая-то особая энергетика личного ответа. Используйте только личный ответ каждому.

ВЫВОД:

1. Важно не лениться подробно и полно отвечать на такие вопросы и не включаться в роль информационного оператора.

2. Стараться не только давать информацию, но и обращаться к работе переживания, чувствам клиента, смыслу жизни, не забывая, что консультант в первую очередь — психолог.

3. Необходимо не упускать возможность проведения профилактики и делать акцент на главном — на сути вопроса, — даже если задан исключительно информационный по форме вопрос.

Примечание:

Следует упомянуть еще одну категорию обращающихся, особенно на дистанционные формы консультирования, — **патологические фантазеры**.

Часто они называют возраст до 14 лет, чуть младше или старше, маскируясь под подростков или молодежь. В этих ситуациях в консультировании важно иметь терпение и неторопливость, чтобы не спутать реального подростка и такого патологического фантазера. Их можно отличить по некоторым особенностям контакта, в том числе по постоянному «съезжанию» в эротическую тематику и ряду других отличительных черт. Стоит это учитывать, но не завершать контакт до тех пор, пока консультант на 200% не будет уверен, что имеет дело с патологическим абонентом. Большую помощь в выявлении таких абонентов играет работа в команде, обсуждение и супервизия случая.

Встречаются также обращения от так называемых **развлекающихся абонентов**. Среди них как раз много подростков и молодежи. Нередко такие обращения могут быть в групповой форме, когда компания, например, решила таким образом повеселиться или проявить любопытство. Но консультанту следует помнить, что нередко за подобными обращениями может быть реальный интерес подростков к теме. В шутку в группе позвонить или написать в службу менее страшно. Нередко такие обращения можно перевести во вполне содержательное общение на интересующие подростков темы об отношениях с противоположным полом, о начале половой жизни, о возможном наступлении беременности.

(Редакция статьи Поповой Т.Ю.)*

Двойной послыл: как его избежать в речи консультанта¹

БАЧИНИНА О. С.,
психолог, методист, руководитель службы
дистантного консультирования
Благотворительного Фонда «Семья и детство»;
Москва

Начать называть вещи своими именами — это один из эффективных способов обратиться к сознанию и процессам работы переживания самого человека в ситуации кризисной беременности.

Данная тема неоднократно проблематизировалась представителями пролайф-движения (например, Джон и Барбара Уиллке).

В практике консультирования можно увидеть, что процессы переживания клиента и их направление чаще всего определяются смыслами слов, которые он использует в своей речи.

Самый простой и очень известный пример такого явления: когда вместо слова «ребенок», в том числе в разговоре с беременной женщиной, используются слова «эмбрион», «плод».

Эти слова применяются врачами, как правило, для обозначения сферы профессионального взаимодействия с беременной женщиной. Для доктора беременность женщины и ее ребенок — чаще всего лишь объекты медицинского наблюдения. Некоторые врачи объясняют это еще и нежеланием причинить травму женщине и её близким, если, например, у беременной произойдет выкидыш и, соответственно, утрата ребёнка.

Но каково следствие подобной лингвистической замены?

Вслед за врачом ребенка так начинает называть и сама женщина, а следовательно, и относиться в своем сознании к своему ребенку как к некому объекту. Особенно если вдруг беременность не стала желанной.

Безусловно, такая замена способствует укоренению в сознании многих поколений женщин, что ребенок на ранних (а для кого-то на любых) сроках беременности еще «недо-ребенок», а сама беременная женщина — еще не мать, а просто своеобразное «биологическое вместилище».

¹ По материалам Цикла вебинаров (вебинар № 1), проведенного Благотворительным Фондом «Семья и детство» при поддержке в качестве субсидии от Министерства экономического развития, 2012–2013 г.

Еще один из примеров рассматриваемого феномена, который глубоко проник в речь как клиентов, так и профессионалов — врачей и психологов, работающих с беременной женщиной, — это обсуждение периода менструального цикла, в который высока вероятность зачатия, как «*опасного периода*». Это выражение само по себе создает настрой по отношению к беременности как к опасности, провоцирует тревожное, а иногда и паническое отношение к этой сфере жизни. Вместо слова «*опасный*» в практике консультирования важно использовать другие слова, например, «*потенциально плодный*» или «*благоприятный для зачатия период*». Таким образом у человека формируется другое восприятие функций собственного организма и репродуктивной системы.

Предлагаю выполнить небольшое упражнение:

Это отрывок из ответа начинающего консультанта, который пытался предостеречь и объяснить клиентке вред препарата для так называемой экстренной контрацепции «постинора». Отметьте или выпишите те слова в тексте, в которых услышите такой двойной, амбивалентный посыл.

Текст: «*Действительно, существуют такие лекарства, которые могут прекратить беременность. Только в вашем случае помочь они не смогут. Во-первых, их разрешено применять в первые часы и сутки непосредственно после полового акта, если есть возможность забеременеть и если эта беременность крайне нежелательна. Например, после изнасилования или если девушка болеет серьезным заболеванием и прочее. Во-вторых, у данных препаратов множество побочных эффектов, а также есть свои противопоказания*».

Думаю, что эти двойные смыслы уже видны, но все же прокомментирую некоторые из них.

Напомню, задача консультанта состояла в желании предостеречь от приема препаратов так называемой «экстренной контрацепции». Следует отметить, что само выражение «*экстренная контрацепция*» уже несет амбивалентный смысл и уводит от понимания сути действия данных препаратов. Поэтому клиенту всегда желательно пояснять механизм их действия, не оставляя двусмысленности, которую несет их название.

Разбор текста:

Слово «*лекарства*» — производное от слова «*лечить*». Так же их улавливает и сознание человека — со смыслом «*лечение*». Препараты данной группы

как раз не являются лечением, наоборот — вызывают сбой нормально текущих процессов организма. Поэтому в аналогичных случаях, когда речь идет о подобных медикаментозных средствах или о средствах, применяемых при фармакологическом аборте, важно использовать слово «препарат», но не слово «лекарство».

Выражение «прекратить беременность» — смысл этого выражения, который воспринимается сознанием клиента, — смягченная, завуалированная форма слов «прервать беременность, прервать начавшуюся жизнь». К тому же слово «прекратить» вызывает в сознании ассоциативный ряд «начать—прекратить». Тем самым включается ложная произвольность в отношении такого явления человеческой жизни, как беременность, с посылом: «Хочу — начну, хочу — прекращу».

Следующее выражение из нашего примера — *«только в вашем случае помочь они не смогут»*. Слово «помочь» имеет смысл позитивного действия, например, «помочь в беде», «нужна помощь». В результате использования этого слова в сознании клиента идет смешение «беременность = беда», а в беде нужна в помощь. В сочетании с общим смыслом высказывания консультанта в итоге происходит тот самый амбивалентный посыл. К тому же данное выражение в целом уже само по себе дает сигнал, что есть случаи, когда избавиться от беременности можно и вполне допустимо.

«Если эта беременность крайне нежелательна» — данное выражение несет очень опасный смысловой посыл. Таким образом консультант этим транслирует, что есть беременности желательные, а есть беременности, а соответственно, и дети, крайне нежелательные. И это первый зашифрованный в данную фразу сигнал. Второе: субъективно для обратившегося человека его ситуация может восприниматься как самая негативная, самая сложная, самая тревожная и пугающая, и человек автоматически себя причисляет в категорию с определением «крайне нежелательно».

Пояснения консультанта в виде: *«Например, после изнасилования или если девушка болеет серьезным заболеванием и прочее»* — не решают данную ситуацию, а лишь, наоборот, расширяют ее. Дополнительно к тому, что сознание клиента может причислить свою ситуацию к этому же «крайне нежелательному» списку в раздел «и прочее», еще и дается обнадеживающий сигнал на то, что прием этих препаратов допустим в принципе. И сознание клиента закономерно задается вопросом: «Почему же тогда нельзя применить их и мне?!»

К тому же данные формулировки консультанта заведомо определяют ситуации с изнасилованием или болезнью в принципиально неразрешимые

без аборта. Более того, посыл таков, что аборт в этих ситуациях выступает как само собой разумеющееся решение. То есть подспудно человеку снова дан определенный, при этом даже не осознаваемый специалистом сигнал.

В последней фразе из нашего примера, если в нее вслушаться: «Во-вторых, у данных препаратов множество *побочных эффектов, а также есть свои противопоказания*», можно почувствовать некоторый налет двойного смысла. Он заключается в том, что, если нет противопоказаний — принять препарат возможно. А побочные эффекты становятся не такими путающими перед страхом наступления беременности.

Еще один яркий пример двойного посыла — повсеместно используемое сейчас слово «*партнер*», особенно если речь идет о незамужней женщине, девушке. Мы считаем, что данное выражение использовать в консультировании нежелательно. В контексте нашей тематики выражение «*партнер*» звучит слишком уж функционально, выделен определенный узкий смысл именно сексуального контакта. Также выражение «*партнер*» в данном контексте отношеный транслирует смысл допустимого непостоянства в отношениях: постоянный/непостоянный, «сегодня один партнер, завтра другой».

Другое дело — слова «*парень*», «*мужчина*». Вроде, на первый взгляд, сказано одно и то же, но смысл эти слова несут совершенно другой. От просто «*полового партнера*» сложно ожидать и того, что он вдруг станет мужем и отцом. Нелепо прозвучит фраза: «Мы с моим половым партнером решили пожениться». Это слова из разных лексиконов.

Таким образом, консультант, используя более адекватные слова, дает настрой на обсуждение целостности отношений данной пары, а не только на их физиологическую составляющую. Выражение «партнер» как раз часто используется врачами как определенное дистанцирование, чтобы не вникать в суть отношений этой конкретной женщины. А нам как психологам важно и нужно в это вникнуть вместе с женщиной.

Определение:

Итак, **амбивалентный, или двойной посыл** — это слова и реакции, которые в определенном контексте подают двойной сигнал (двойной смысл) человеку, который их слышит или читает, и тем самым влияют на формирование у него определенной установки к явлению и действиям.

Уловить их в собственном тексте без специального навыка консультанту бывает довольно трудно. Иногда требуется длительная работа над собой вместе с супервизором или редактором, если это текст.

Как мы уже отмечали, часто двойной посыл в речи консультанта носит неосознаваемый характер. На сознательном уровне, например, в том же упоминании выше примере, консультант не подобрал слова с заложенными в них негативными смыслами и послылами специально, возможно, даже наоборот.

Слова с амбивалентным смыслом в речи клиента.

Один из таких примеров — слово «залёт». С одной стороны, в этом есть отражение высокой тревоги по поводу события и некоторое уничтожение, пренебрежение к нему, но в реальности речь идет об уже «начавшейся жизни вашего собственного ребенка».

Иногда лучше ввести правильные слова, не афишируя это намеренно, просто используя в речи или в тексте ответа более **живые, человеческие слова** — к примеру, заменить слово «залет» на слова «наступившая беременность», близкое слово «эмбрион» на слово «ребенок».

И конечно, в первую очередь смысл такой психологической работы заключается в том, что клиенту это помогает рефлексировать свое отношение к определенным явлениям собственной жизни.

Иначе своего парня девушка будет называть «*партнером*», расщепляя целостный образ на отдельные функции и закрывая этим дорогу к полноте понимания своих отношений, а беременность в сознании так и будет называться «*залётом*» со всем панически-негативным смыслом этого словца. И даже за словом «*беременность*» так и не появится «*ребенок*».

Именно таким образом слово формирует отношение человека к ситуации и картину действий его сознания со смыслами, в том числе влияющими на поступки человека.

Рекомендую более внимательно относиться к смыслам слов, которые используются в речи, а также перечитывать и выявлять двойной посыл в текстах. Это относится и к собственной речи консультанта, и к речи собеседника.

(* Редакция статьи Поповой Т.Ю.)

Беременность после изнасилования: особенности помощи¹

*БАЧИНИНА О. С.,
психолог, методист, руководитель службы
дистантного консультирования
Благотворительного Фонда «Семья и детство»;
Москва*

Как известно, изнасилование на сегодняшний день является единственным пунктом в перечне социальных показаний к аборту вплоть до больших сроков (до 22 недель), если изнасилование подтверждено официально. Государством и обществом дается посыл на то, что такая беременность может быть прервана. Предлагаю рассмотреть психологическую сторону данного явления.

Наступление беременности в такой ситуации в большинстве случаев является стрессом и для самой женщины (нередко это молодая женщина — девушка, а иногда и несовершеннолетняя), и для ее родителей.

Консультируя в данной ситуации, мы должны помнить, что сама ситуация зачатия в данном случае может носить психотравмирующий характер и сама по себе уже вызывает огромное количество переживаний. Ситуация изнасилования может быть связана в том числе и с угрозой для жизни и здоровья (физическая травма, заражение), что еще больше ее утяжеляет.

Реакции после изнасилования

Физиологические и витальные реакции: повышенная тревожность, нарушения настроения, сна, аппетита и пр.

Эмоциональные состояния и чувства, которые часто сопровождают жертву изнасилования:

- страх, способный развиться вплоть до панического состояния;
- чувство вины, что попала в такую ситуацию или что неправильно себя вела в ней;
- стыд перед окружающими, нежелание контактировать с другими;
- подавленное эмоциональное состояние, депрессия, ощущение себя измененной, «грязной»;

¹ По материалам Цикла вебинаров (вебинар № 8), проведенного Благотворительным Фондом «Семья и детство» при поддержке в качестве субсидии от Министерства экономического развития, 2012–2013 г.

— страх или переживание возможной физической травматизации или заражения;

— трудности в том, чтобы рассказать кому-то о произошедшем и о своих чувствах, замыкание в себе, попытки избежать контакта с внешним миром;

— суицидальные мысли и др.;

— может быть присущ поток эмоций и чувств, мыслей и фантазий, прокручивание ситуации, внутренний диалог, обращенный к насильнику: гнев, обида, фантазии о мести, отвращение к его внешности, национальности и пр.

После травмы могут иметь место измененные состояния сознания: дереализация, деперсонализация и др.

Дереализация — нарушенное восприятие окружающего мира, при котором окружающий мир воспринимается как нереальный или отдаленный, лишенный своих красок, «будто за стеклом» и пр.

Деперсонализация — расстройство самовосприятия. При деперсонализации собственные действия могут восприниматься как будто со стороны, могут сопровождаться ощущением невозможности управлять ими.

Флешбэк-травмы — перед глазами травмированного человека пробегает цепочка воспоминаний, очень ярких, контрастных. Иногда для него может быть в этот момент даже не очень понятно, что есть воспоминание, а что реальность. Может существовать какая-то внешняя причина, визуальная или аудиальная, запускающая данный процесс.

Заметим, что многие психические феномены носят в переживании травмы защитный и адаптационный характер.

Острое состояние может длиться месяц и более, далее либо постепенно нивелируется, либо переходит в состояние расстройства — ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство).

Разумеется, посттравматическое состояние может быть разной степени и с разными проявлениями, зависит и от самой ситуации (была ли угроза жизни, были ли нанесены травмы, знакома ли была с насильником и т. д.), и от индивидуальных психических особенностей, и даже от предыдущего сексуального и жизненного опыта женщины. Бывают ситуации, когда травматизация не настолько велика. Все это становится ясно по ходу внимательного взаимодействия с женщиной.

В практике консультирования бывает также, что под словом «изнасилование» обратившимися подразумевается что-то иное. Например, дочь не может признаться, что вела половую жизнь или демонстрировала провоцирующее поведение, а родитель, не желая видеть или раскрывать правды, пытается

представить картину иначе. Поэтому в консультировании нужно очень аккуратно подходить к этим нюансам (лучше и разговаривать наедине с девушкой, и выслушать родителей), вскрытие таких моментов может быть само по себе болезненно и взрывоопасно для детско-родительских отношений, тем более в ситуации, связанной с наступившей беременностью.

Психологу в первую очередь важно понять общее состояние девушки, потребности и возможности помощи для нее, а также профилактики попадания в подобные ситуации.

Исходя из вышесказанного, мы как консультанты должны помнить, что, обращаясь к нам с темой беременности после изнасилования, женщина может подспудно переживать еще и комплекс чувств и состояний, связанный не только с неожиданной беременностью, но и непосредственно с ситуацией сексуального насилия. Часто как раз именно это может пугать консультанта.

О чем, как можно говорить с женщиной в такой ситуации?

Консультант часто задается вопросом: как об изнасиловании говорить тактично, не задевая чувств женщины, либо, наоборот, как коснуться их, и не причинит ли это дополнительной травмы. По этим причинам в разговоре может создаться состояние неловкости. Ничего, если это будет в начале разговора, но консультанту нужно попытаться самому и помочь женщине выйти из этого состояния.

Неловкость, страх консультанта в разговоре, избегание темы — это первая возможная ошибка. Она может закрыть путь к откровенному, глубокому разговору с женщиной.

«Если специалист не может, боится, не находит слов, как говорить об этом, то как же тогда говорить об этом мне?!» — может подспудно думать и чувствовать женщина.

В работе с травмой важно, чтобы человек чувствовал, что консультант не боится его состояния, может психологически вынести его, в том числе четко оценивает недопустимость поведения насильника, понимает закономерности переживания травмы и ее состояний, а следовательно, может помочь.

Поэтому, когда мы разговариваем с девушкой или женщиной, нужно узнать, как давно это произошло, либо сориентироваться по сроку беременности, понять, как сама женщина воспринимает это событие (является ли это травмой и насколько сильно ее захватывает). Можно ненавязчиво расспросить, как женщина чувствовала себя после и как сейчас. Если женщине сложно говорить, то консультанту можно начать самому разговор о тех чувствах и состояниях, которые может испытывать человек после изнасилования.

Можно обобщить это явление как явление травматическое, после которого многие реакции человека, пережившего насилие, закономерны и даже естественны — это создает лечебный эффект «нормализации» состояния. Также может помочь сообщение консультантом о статистике, по некоторым данным, около 50% всех женщин хотя бы раз пережили изнасилование. Можно помочь представить эти масштабы. Это частично снимает состояние одиночества и изоляции от других людей, спровоцированное травмой.

Можно уточнить, обращалась ли женщина за помощью, требуется ли помощь женщине сейчас, дать координаты помогающих служб и пр. (Лучше оставить информацию о контактах служб на конец консультации.)

Не менее важно не уходить и от темы самой беременности, связывая состояние процессов переживания травматической ситуации с феноменами отвержения женщиной своей беременности и ребенка, если женщина заявляет о них.

Задачи и мишени работы:

1) Разделить психологические переживания относительно ситуации с переживанием относительно беременности и ребенка.

2) Отделить образ насильника и чувства, относящиеся к нему, от образа ребенка и чувств к ребенку.

Проговорить образ насильника: взрослый мужчина, который заслуживает наказания за сделанное (это очень важные слова — что насильник заслуживает наказания, он подлец, преступник). И о том, что в этой ситуации две жертвы: она сама и ее ребенок тоже.

3) Разделить в сознании женщины травму, полученную от изнасилования, и травму, которая последует в дальнейшем в результате аборта.

Поразмышляйте вместе с женщиной, кто пострадает и будет наказан в результате аборта? Она сама (ее переживания после аборта, возможные осложнения и страхи за свое здоровье) и невинный маленький ребенок, которому несколько недель от зачатия.

4) Обязательно важно обсудить тему страхов и опасений женщины относительно качеств ребенка (его возможной внешности, национальности, психического здоровья и прочего), зачатого от насильника.

Часто это является главной причиной мыслей женщины об аборте. Важно найти аргументацию, которая поможет нивелировать остро негативные черты в образе ребенка.

5) Обсудить совладающие стратегии с реально возможными особенностями ребенка:

— генетика 50% от отца / 50% от матери, но есть еще и фактор воспитания (будет воспитывать она и ее семья), рассмотреть конкретные ситуации, которые могут быть в фантазиях женщины, когда она родит ребенка.

6) Примеры из жизни, когда женщина родила ребенка, зачатого в ситуации изнасилования.

Можно привести примеры из своей практики, если они есть. Такие примеры неплохо иметь в арсенале консультанта, даже если их нет из практики работы или жизни, то это могут быть примеры из фильмов. (Например: фильм «Закон и порядок», одна из главных героинь — полицейская — была ребенком, зачатым и рожденным в такой ситуации.)

Кстати, существуют примеры «от противного» из непосредственной практики работы нашего фонда: обращения женщин, желающих родить ребенка, зачатого в ситуации изнасилования, но испытывающих давление общественных стереотипов в такой ситуации, и запроса помочь им в преодолении этого давления.

7) Узнать о том, что заставляет думать об аборте, — это могут быть и внешние факторы:

— мнение родителей и подруг;

— общественные стереотипы восприятия беременности в ситуации изнасилования или что-то еще.

8) Обсудить то состояние, которое она будет испытывать после аборта и после возможного рождения ребенка:

— возможно ли будет забыть «всё», сделав аборт;

— как противостоять общественному мнению, стыду, который испытывает перед обществом сейчас.

Не женщина должна стыдиться, а преступник. Если решит родить — это достойный поступок, истинно материнский поступок — защитить своего ребенка.

9) Обсудить вариант с рождением ребенка и те сложности, которые может принести появление ребенка. Ведь беременность, так же как в обычной ситуации кризисной беременности, неожиданная.

10) Обсудить возможность отказа от ребенка после рождения и передачи в приемную семью в случае невозможности принятия его к сроку рождения и после него.

Если разговариваем с родителями или матерью девушки:

1) Важно дать понять, что вы владеете и законодательством, и знаниями о состоянии переживания травмы — рассказать совсем коротко родителю

о чувствах, подвести к рассмотрению стратегий: аборта и рождения как выбора в этой ситуации, их плюсов и минусов; проговорить примерно о том же, о чем с девушкой.

2) Поговорить с самой девушкой — часто родитель, защищая от лишних переживаний, может препятствовать контакту девушки с консультантом.

Поэтому важен авторитет консультанта и доверие, которое сложится в разговоре с родителем.

И сама девушка может неосознанно прятаться за спиной родителя, видя, что родитель взял активность и принимает решение за нее, либо просто боясь послушаться и проявить неповиновение или инициативу. На крайний вариант — можно разговаривать с девушкой в присутствии родителя. Даже если вы до этого все то же самое рассказали родителю, а девушка сидела рядом.

3) С родителем важно также обсудить возможность отказа от ребенка после рождения и передачи в приемную семью.

МОЛОДОЙ ЧЕЛОВЕК И РИСКИ СОВРЕМЕННОГО МИРА. СТРАТЕГИИ ПОМОЩИ РОДИТЕЛЕЙ И СПЕЦИАЛИСТОВ

Зачем подростки причиняют себе боль¹

АННА ФАТЕЕВА

Их возраст — 13, 15, 17 лет... и они режут свою кожу бритвой или жгут сигаретой. Их больше, чем мы думаем, говорят наши эксперты. И поясняют: таким образом подростки сообщают о своих острых переживаниях и просят о помощи.

«Мне 14 лет. Когда скандалы в школе становятся невыносимыми, я беру перочинный нож и стараюсь сделать себе как можно больнее. Когда под рукой нет ножа, я вонзаю в кожу шариковую ручку или царапаю себя до крови. Не знаю почему, но, когда я так делаю, мне становится легче. Как будто я вытаскиваю из тела занозу. Со мной все в порядке?» На наш сайт приходят и такие тревожные письма от подростков.

Есть письма и от родителей: «Моей дочери 15 лет. Недавно я заметила у нее на руке следы от ожогов. Поговорить об этом не удастся, она любое мое слово воспринимает в штыки и отказывается встретиться с психологом. Я чувствую себя совершенно бессильной и не знаю, что теперь делать».

Следы лезвия на предплечье, ожоги от сигарет на теле, изрезанные ноги — почти 38% подростков хотя бы однажды пытались поранить свое тело. Осознание того, что собственный ребенок наносит себе повреждения, приводит родителей в ужас. Автоматическое, на уровне рефлекса, желание избавить его от боли сталкивается с непривычным препятствием — отсутствием врага и внешней угрозы. И остается вопрос: «Почему он это сделал?»

¹ Материал сайта www.psychologies.ru, ссылка: <http://www.psychologies.ru/roditeli/teenagers/zachem-podrostki-prichinyayut-sebe-bol/>

Контакт со своим телом

У взрослеющих детей примерно с 11–12 лет меняются желания, интересы, поведение — их внутренний мир становится другим. Особенно слож­но подросткам приспособиться к изменениям своего тела. Вытягивают­ся руки и ноги, меняется походка, иными становятся пластика движений, голос. Тело вдруг начинает вести себя своевольно: эротические фантазии и предательски спонтанная эрекция у мальчиков; месячные, часто болез­ненные, у девочек, могут тоже начаться в любой момент — в школе, на тре­нировке.

«Тело словно становится чем-то отдельным, — говорит семейный психо­терапевт Инна Хамитова. — Сделать себе больно — один из способов войти с ним в контакт. Поведение тинейджеров напоминает жест человека, кото­рому снится страшный сон: он хочет его остановить, ущипнуть себя и про­снуться».

Пугающий мир

В 37 лет Татьяна ясно помнит те годы, когда она резала себе бедра: «Я росла в семье, где было запрещено жаловаться — мои родители этого не понимали. Став подростком, я не могла подобрать слов, чтобы выразить все то, что му­чило меня в тот момент, и я стала резать себя. Сейчас я понимаю, что это был способ не только обмануть взрослых, но и утешить себя: теперь-то я знаю, по­чему мне так плохо».

«В нашей семье было запрещено жаловаться. Став подростком, я не могла подобрать слов, чтобы выразить все, что мучило меня в тот момент, и я стала резать себя».

Многим современным подросткам, как и Татьяне когда-то, трудно выра­зить свои переживания — они знают себя недостаточно, и их пугает недоверие взрослых к их чувствам. Кроме того, многие просто не умеют открыто и чест­но говорить о себе. Не имея других средств снять душевное напряжение, под­ростки заставляют себя испытывать боль.

«Таким образом они борются с неизмеримо большим страданием, — го­ворит психотерапевт Елена Вроно, — ведь трудно доверять себе, если уверен в том, что тебя никто не понимает, а мир враждебен. И даже если это не так, по­ведением многих тинейджеров управляет именно такое представление о себе и мире». Тем не менее их действия, пугающие взрослых, не связаны с желани­ем расстаться с жизнью. Наоборот, они подтверждают желание жить — спра­виться со страданием и вернуть душевное равновесие.

Обезболивание болью

Парадокс момента в том, что подростки, повреждая свое тело, переживают... младенческое чувство собственного всемогущества. «Тело остается единственной реальностью, которая полностью принадлежит только им, — поясняет Инна Хамитова. — Повреждая его, они могут в любой момент остановиться. Управляя своим телом таким диким (с точки зрения взрослых) образом, они чувствуют, что управляют и своей жизнью. И это примиряет их с действительностью».

И все же их пугающее поведение говорит о желании жить — справиться со страданием и вернуть себе душевное равновесие.

Физическая боль всегда приглушает душевную, которую у них не получается контролировать, ведь нельзя заставить полюбить того, кого любишь сам, нельзя изменить родителей... Она может указывать и на пережитое насилие (психическое, физическое или сексуальное).

«Демонстрируя раны, которые подросток нанес себе сам, — считает социолог Давид ле Бретон, — он бессознательно привлекает внимание к тем, что не видны. Жестокость, которую дети проявляют в отношении себя, позволяет им не проявлять ее в отношении других. Она действует на манер кровопускания в стародавние времена: снимает чрезмерное внутреннее напряжение».

Они причиняют себе боль, чтобы больше не испытывать боли. Многие подростки рассказывают о чувстве облегчения, которое наступает после нанесения себе ран. Об этом пишет и 20-летняя Галина: «После порезов наступали моменты абсолютного счастья. Все мрачные чувства словно вытекали из меня вместе с кровью. Я вытягивалась на кровати, и мне, наконец, становилось легче». Именно такое умиротворение влечет за собой риск попасть в зависимость: разрушать себя, чтобы чувствовать себя лучше. Оно основано на обезболивающем эффекте от действия эндорфинов — гормонов, которые вырабатываются в организме, чтобы заглушить боль.

Семейные рамки

«Я резал себя примерно с 14 до 17 лет, — вспоминает 27-летний Борис. — И остановился лишь когда, став студентом, уехал из дома. Сегодня благодаря психоанализу я пришел к выводу, что так переживал неприязнь моей матери. Она не хотела моего появления на свет и давала мне это понять каждый день. Для нее я был самым никчемным существом, которое никогда ничего не добьется. Я чувствовал за собой ужасную вину и регулярно наказывал себя за то, что недостоин ее любви».

«Ребенок, которому не хватало нежных прикосновений в первые годы жизни, взрослея, может продолжать это болезненно переживать, — поясняет Елена Вроно. — Тело, которое он никогда не воспринимал как источник приятных ощущений, остается отстраненным, внешним по отношению к его личности. Рана себя, он словно разрушает границу между внутренним и внешним».

Порезы и раны на видимых частях тела помогают детям привлечь внимание взрослых к себе. Это сигналы, от которых родители уже не могут отмахнуться, списав их на особенности переходного периода.

Родители могут усиливать страдания подростков. «Из самых лучших побуждений многие из них стараются не хвалить детей, словно те могут от этого испортиться, — рассказывает Инна Хамитова. — Но дети в любом возрасте нуждаются в поддержке и одобрении. Они верят тому, что мы им говорим. Если взрослые постоянно критикуют ребенка, ребенок привыкает к мысли, что он плохой (некрасивый, неповоротливый, трусливый) человек. Самоповреждения могут стать для чувствительного подростка еще и мстью себе, наказанием за то, что он настолько плох».

Но, ненавидя себя, подростки не понимают, что на самом деле ненавидят мнение других о себе. Это подтверждает 16-летняя Анна: «Недавно я сильно поругалась со своей лучшей подругой. Она говорила мне ужасные вещи — что я никого не люблю и что меня никто никогда не полюбит. Дома мне стало так плохо, что я расцарапала себе все костяшки пальцев о штукатурку».

В семьях с авторитарным стилем воспитания, когда родители жестко контролируют не только поведение, но и эмоции подростков, самоповреждения, по мнению Инны Хамитовой, «могут стать способом борьбы с властью родителей».

Подросток рассуждает примерно так: «Хотя бы по отношению к себе я буду поступать так, как я хочу». И всегда порезы и раны на видимых частях тела помогают детям привлечь внимание взрослых к себе. Это сигналы, от которых родители уже не могут отмахнуться, списав их на особенности переходного периода.

Граница риска

Важно понимать разницу между единичными проверками на прочность («могу ли я это вытерпеть?»), написанными кровью клятвами в дружбе и повторяющимися самоистязаниями. Первые связаны либо с узнаванием своего «нового» тела и экспериментами с ним, поиском новых ощущений, либо с ритуалами, существующими среди сверстников. Это преходящие признаки поиска себя. Постоянные попытки причинить себе боль — ясный сигнал для роди-

телей, требующий обращения к специалистам. Но в каждом случае, когда подростки проявляют агрессию в отношении себя, необходимо понять, что они хотят сказать. И мы должны их выслушать.

Что делать?

Подростки ищут понимания и в то же время тщательно оберегают свой внутренний мир от назойливых вторжений. Они хотят поговорить — но не могут себя выразить. «И потому, — считают наши эксперты, — возможно, лучшим собеседником в этот момент станут не родители, которым трудно оставаться пассивными слушателями, а кто-то из родственников или знакомых, кто сможет побыть рядом, посочувствовать и не запаниковать».

Иногда, чтобы остановить ребенка, достаточно... хорошей взбучки от родителей. Таким парадоксальным способом они дают понять, что тот зашел слишком далеко, и выражают заботу. Но если подобное поведение становится привычкой или раны представляют угрозу для жизни, лучше не откладывая посоветоваться с психологом. Особенно важно сделать это в том случае, когда подросток замыкается в себе, начинает плохо учиться, ощущает постоянную сонливость, теряет аппетит — подобные симптомы могут оказаться признаком более серьезных психологических проблем.

Зачем подростки рискуют?¹

*Статья создана для совместного проекта
PSYCHOLOGIES и Бюро ЮНЕСКО в Москве
«Территория TEENS: путеводитель
для родителей подростков»*

*ЕЛЕНА МЕШКОВА,
кандидат медицинских наук, врач-педиатр
высшей категории, Заслуженный врач
Украины, заместитель генерального директора
Национальной детской специализированной
больницы «ОХМАТДЕТ»; Киев, Украина*

*АЛЕКСАНДР КУЛИКОВ,
доктор медицинских наук, профессор кафедры
педиатрии и детской кардиологии Северо-
Западного медицинского университета
имени И. И. Мечникова, руководитель
Учебно-методического и научного центра
по развитию клиник, дружественных к молодежи
(при поддержке ЮНИСЕФ); Санкт-Петербург*

«Здоровье молодежи имеет непреложную ценность, и это не подлежит обсуждению, — утверждается в Будапештской декларации молодежи, принятой 24 июня 2004 года. — Здоровье — это необходимое условие для нашего личного развития и счастья... Мы также нуждаемся в доступе к информации и обучению наиболее эффективным способам сохранения нашего здоровья». Золотые слова — готовы воскликнуть взрослые. Но всегда ли молодежь ощущает ценность собственного здоровья? Что заставляет многих подростков ставить его под угрозу? Об этом рассуждают врачи Елена Мешкова и Александр Куликов.

В Европе, России и странах СНГ распространяются заболевания, обусловленные рискованным поведением молодежи. Подростковый максимализм, отсутствие опыта, любопытство и желание попробовать разные стороны «взрослой жизни», давление сверстников или друзей более старшего возраста приводят к рискованному поведению.

В результате многие взрослые проблемы — наркомания, алкоголизм, заболевания, передаваемые половым путем, беременность, выбор между рода-

¹ Материал сайта www.psychologies.ru, ссылка: <http://www.psychologies.ru/roditeli/teenagers/zachem-podrostki-riskuyut/>

ми и абортom — теперь приходится решать подростковым врачам. В будущем курение, стрессы, инфекции, последствия абортов, сексуальные дисфункции при раннем начале половой жизни могут привести к бесплодию: сегодня в России, по словам главного акушера-гинеколога Лейлы Адамян, каждая шестая супружеская пара бесплодна, а 13% всех случаев бесплодия могут быть вызваны именно курением (www.takzdorovo.ru/deti/grudnye-deti/kurenie-i-reproduktivnoe-zdorove).

Портрет пятнадцатилетних

— В России курят 15% мальчиков, на Украине таких 23%.

— На Украине 30% девочек и 44% мальчиков употребляют алкоголь хотя бы раз в неделю, в России таких соответственно 9 и 13%, в Армении — 11 и 27%.

— К этому возрасту до 45% мальчиков и до 27% девочек, живущих в странах СНГ, уже занимались сексом.

— В Казахстане около 50% подростков получили первый сексуальный опыт в состоянии алкогольного или наркотического опьянения; каждый пятый страдает заболеваниями, влияющими на возможность впоследствии иметь детей.

— В возрастной группе 15–19 лет число самоубийств на 100 тыс. подростков составляет в Белоруссии 16,7, в России — 17,6, в Казахстане — 20,3. Россия, Украина, Белоруссия, Казахстан выходят в мировые лидеры по количеству подростковых беременностей и абортов, смертности от травматизма, отравлений и насильственных причин¹.

Что такое рискованное поведение?

Чаще всего риском мы называем поведение, которое может привести к потере здоровья или благополучия. Складывается впечатление, что риск — это всегда плохо. Но с другой точки зрения, риск — действие, направленное на привлекательную или социально одобряемую цель, достижение которой сопряжено с элементом опасности. Рискованным поведением можно назвать многие из привычных действий, которые мы повторяем каждый день: переход улицы, поездка в транспорте, еда в столовой, поход в лес за грибами или ягодами, купание в море, — и другие повседневные поступки. Подобные риски называют обыденным или неизбежным. Совершенно иное понятие — высокори-

¹ По данным Минздравсоцразвития РФ, Всемирной организации здравоохранения, ЮНИСЕФ.

скованное поведение подростков. Часто они даже не подозревают, что их поведение опасно. Поэтому задача взрослых — свести к минимуму возможные негативные последствия такого поведения подростков. Сделать это непросто еще и потому, что риск — традиция нашего общества, и мы сами не готовы жить без риска.

В случае подростков традиции общества накладываются на свойства возраста, когда нужно осваивать взрослое умение делать выбор. А в современном обществе употребление алкоголя, как и курение, уже не рассматривается как отклонение. При этом реальная информированность молодежи о последствиях рискованного поведения мала. Знания подростков с рискованным поведением более полны и детальны за счет уже имеющегося, в том числе и негативного, опыта и осознания потребности в таких сведениях. Лишь около 10% подростков считают, что никогда не будут рисковать, так как это неправильно. Разумный риск является ценным опытом: так молодые люди определяют и развивают свою индивидуальность, но им не всегда удается остаться в рамках разумного.

Какой смысл рисковать?

Как подростки удовлетворяют потребности своего развития? Они экспериментируют, самоутверждаются и исследуют. Рискованное поведение всегда направлено на освоение окружающего пространства и понимание того, где его предел. Обычно высокий риск — это побочный продукт обостренной познавательной деятельности. Подросток экспериментирует, чтобы...

- Узнать себя лучше
- Попробовать разные стили жизни
- Показать окружению, что становится взрослым
- Повысить степень самостоятельности: «могу и решаю»
- Наконец, просто потому что это круто, здорово, прикольно...

Конечно, есть и опасные стороны подростковых экспериментов, которые видны обычно только взрослым. Во-первых, ни в каком другом возрасте человек не экспериментирует в стольких областях с таким маленьким багажом знаний и опыта, а во-вторых, эмоциональный склад подростков таков, что они часто бывают неспособны вовремя остановиться. Но вместо того чтобы возводить в абсолют отрицательные стороны подростковой склонности к риску, лучше, по мнению белорусского психолога Натальи Пузыревич, составить адекватное представление о специфике риска и его последствиях, а также признать его своеобразным критерием здоровья подростков. Самое главное — на-

сколько свобода подростков, обусловленная реализацией рискованного поведения, сочетается с их способностью соблюдать границу между оправданным и неоправданным риском. Основная задача — понять, какой риск и какая его степень полезна и способствует развитию личности, а какая — создает угрозу для здоровья.

Родителями всегда, особенно если это их единственный ребенок, движет стремление уберечь его от опасностей и несчастных случаев. Но как скажется такое поведение родителей в судьбе их детей? Можно вообще не переходить улицу ни на зеленый, ни на красный свет, потому что это всегда опасно. Такие люди стремятся избегать риска — а значит, и новых ситуаций, новой информации, новых переживаний, любого нового опыта...

Гормоны и мозг: биология риска

Подростки не виноваты в своем зачастую неадекватном поведении, уверен американский нейробиолог Лоренс Стейнберг (Laurence Steinberg) из Темпльского университета в Филадельфии: мозг подростка устроен таким образом, что они чувствуют биологическую потребность рисковать. В молодости в мозге активизируются две нейронные сети. Одна из них управляет процессом познания, поощряя принимать разумные, обоснованные решения, когда взвешиваются все «за» и «против» и оцениваются возможные последствия действий, другая же регулирует социально-эмоциональное поведение. Мозг подростка уже способен адекватно перерабатывать и воспринимать большие объемы информации, и это дает огромные возможности для развития и самопознания. Однако незрелость нейронной сети, отвечающей за процесс оценки и анализа ситуации, объясняет трудность или даже невозможность принятия взвешенных, разумных решений в эмоционально насыщенной ситуации, особенно в присутствии сверстников. В эксперименте в больнице Маклина в Белмонте (Массачусетс, США) пациентам разного возраста предъявляли фотографии с лицами, выражающими разные эмоции. Взрослые успешно определяли эмоции, но только половина подростков смогли распознать такую эмоцию, как страх, а остальные называли ее смущением, обидой, шоком. Особенно располагает к рискам возраст 14 лет: результаты наблюдений показали, что подростки, хорошо взвесив все плюсы и минусы решения, в отличие от детей, намеренно шли на риск, потому что получали от такой ситуации больше удовольствия, чем участники других возрастных групп, особенно если в конечном счете им повезло избежать неудачи. А поскольку подростки не могут думать как взрослые, им не всегда понятна логика наших запретов и поступков.

Эмоциональное реагирование мозга подростков на раздражители существенно выше, чем у детей и взрослых. Отсюда, казалось бы, беспричинные взрывы эмоций, обидчивость, демонстративное поведение. Подростки предпочитают действия с высоким уровнем эмоционального напряжения, склонны к импульсивным поступкам, включая экспериментирование с наркотиками и алкоголем, редко думают о возможных негативных последствиях своего поведения и не способны их оценить. Спонтанными могут быть, в том числе и очень важные решения, например, выйти замуж в 15 лет.

Огромное влияние на мозг подростков оказывают половые гормоны. Уровень тестостерона определяет степень решимости, лидерства, активности юноши, его самостоятельности и агрессивности.

В наше время увеличивается разрыв между завершением пубертата и достижением социальной и психологической зрелости. Молодые люди, которые уже к 15 годам обоснованно претендуют по своему биологическому статусу на взрослую жизнь, в то же время все дольше остаются инфантильными. Если у подростка не сформировалось ощущение личной ответственности за себя и свою жизнь, это обычно проявляется в отсутствии целеустремленности, конфликтах с окружающими, неумении выходить из стрессовых ситуаций. «Кризис взросления», вызванный перенапряжением в работе нервной системы, может стать причиной агрессии, суицидальных попыток, сексуальных экспериментов, злоупотребления алкоголем, приобщения к наркотикам, нарушения в питании и др. И наоборот, булимия или анорексия, проблемы в общении, неврастения и невротический синдром, фобии, депрессивные нарушения, нарушения сна делают рискованное поведение более опасным.

Мотивы рискованного поведения

Незнание. Это тот случай, когда кто-то переходит улицу на красный свет, поскольку не знает, что надо дождаться зеленого. Так ведут себя те подростки, которые не знают, что презерватив защищает от инфекций, и поэтому им не пользуются. Своевременное информирование может быть хорошей защитой от такого поступка.

«Авось пронесет!» Так ведет себя тот, кто переходит дорогу на красный свет, зная, что скоро загорится зеленый. Речь о ситуации, когда мы знаем об опасности, но все равно рискуем, хотя это может привести к потере здоровья и благополучия, формированию зависимости, насилию. Например, секс без презерватива — это русская рулетка, высокий риск инфицирования и наступления беременности.

Поиск острых ощущений. Это те случаи, когда пешеходы перебегают улицу перед идущими машинами только ради дозы адреналина. Обыденная жизнь с ее размеренностью, обязанностями и распорядком представляется некоторым подросткам ужасно скучной. Американский психолог Марвин Цукерман (Marvin Zuckerman) описал поведение этих молодых людей «как поиск новых ощущений» и предложил тест для выявления таких подростков: The Sensation-seeking Scale (SSS). Одной из причин подобного поведения могут быть нарушения функций мозга подростка вследствие неблагоприятного течения беременности и родов у его матери. Эти молодые люди нуждаются в более высоких дозах и видах риска, для того чтобы испытывать те же эмоции, что и их здоровые сверстники.

Протест. У части детей и подростков требования взрослых, ограничивающие их активность, наоборот, могут провоцировать резкий протест и стремление действовать «назло», нарушая нормы и правила, нередко в ущерб себе. Заложенная в них любознательность и стремление к поиску оборачиваются склонностью к протесту и различным формам рискованного поведения.

Любовь и доверие. Эти чувства часто становятся причиной рискованного сексуального поведения, поскольку молодые люди уверены в том, что любимый человек здоров или предупредит, если болен. Но, к сожалению, многие половые инфекции протекают без выраженных симптомов. Инфекцию можно передавать, не подозревая об этом.

Давление группы. Самоутверждение среди сверстников и приобщение к привлекательной социальной группе часто требует от подростка принятия определенных «правил». Например, если в группе курят, употребляют алкоголь и наркотики, то такое поведения ожидается от всех ее членов.

Мальчики и девочки: кому легче?

Пол является определенным фактором риска для развития рискованного поведения. Склонность к риску — типично мужская черта. Уровень тестостерона определяет степень решимости, лидерства, активности юноши, самостоятельности и агрессивности. Каждый юноша мечтает стать героем; недаром Наполеон говорил, что подростки — самые отважные солдаты. Для мальчиков характерны более высокий уровень травм, связанных с насилием, несчастными случаями и суицидами, в то время как для девушек более характерны негативные последствия полового поведения. Возможно, поэтому в раннем начале половой жизни не видят ничего плохого 12,7% девушек и значительно больше юношей (53,8%). Однако если бы негативные последствия половой жизни

отсутствовали, то среди девушек число сторонников ее раннего начала резко увеличилось бы (до 71,4%). Таким образом, девушки, в отличие от юношей, боятся негативных последствий половой жизни при очень высокой готовности к ней.

В целом у мальчиков всех возрастов на 10% выше риск для здоровья, связанный с поведением. Реакция на стрессовые жизненные ситуации тоже различна в зависимости от пола. Юноши, в отличие от девушек, ведут себя агрессивно (как по отношению к себе, так и к окружающим), ищут разрядку в применении физической силы, при этом занимают позицию возражения или игнорирования стресса/проблемы. В то время как девушки углубляются в свою проблему, стараются решить ее, значительно чаще обращаясь к специалисту (например, к психологу).

Примечательно, что многие подростки понимают, что для сохранения здоровья важно не курить (девушки — 46,0%, юноши — 61,5%), быть физически активным (девушки — 54,0%, юноши — 87,2%), не злоупотреблять алкоголем (девушки — 63,5%, юноши — 48,7%). При этом они ведут себя прямо противоположным образом. Знания не превращаются в убеждения.

С точки зрения 90,5% девушек здоровье необходимо им для здорового потомства. Юноши убеждены в этом реже — 66,7%. Девушки демонстрируют и более высокую осведомленность о половых инфекциях и их негативных последствиях, что говорит об их более высокой ответственности по отношению к своему репродуктивному здоровью*. Нужно иметь в виду, что вероятность передачи инфекции при незащищенном половом контакте от мужчины к женщине выше, чем от женщины к мужчине, что связано с особенностями строения половых органов. Ситуация осложняется тем, что во многих обществах в силу культурных традиций существуют двойные стандарты в отношении сексуальной жизни мужчин и женщин: сексуальный опыт девушки до брака осуждается, а у юноши — поощряется. Женщина зачастую не может сама отказать от сексуальных отношений или предложить использование средств защиты.

* По материалам отчета А. Куликова и В. Боевой «Рискованное поведение и профилактика ИППП у подростков» (кафедра подростковой медицины и валеологии СПбМАПО, 2003).

Семья, школа, интернет: трудности социализации

Иногда кажется, что взрослые и подростки живут под одной крышей, «не пересекаясь». Российские дети проводят вечера вне дома в среднем в два

раза чаще, чем их западноевропейские сверстники (Здесь и далее: «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» (HBSC): международный отчет по материалам обследования, 2009–2010 годы, ВОЗ, 2012). А если молодежь и остается дома, то любимым занятием для младших подростков остается просмотр телевизионных программ, в то время как западные сверстники предпочитают активную игровую деятельность и спорт. От 45 до 65% подростков более двух часов ежедневно проводят в интернете и более двух часов в день — за компьютерными играми. Это значительно больше, чем у западных тинейджеров. При этом мальчики играют в компьютерные игры в полтора-два раза чаще девочек. Своим положением в семье недовольны большинство подростков, и в основном это касается семейных взаимоотношений, питания и жилищных условий.

Помимо нехватки общения и утраты контакта с родителями, такая взаимная обособленность приводит к тому, что родители не знают, как проводят время их дети, чем и как питаются, что не лучшим образом сказывается на здоровье. Уровень физической активности российских подростков — один из самых низких в мире.

Для благополучия подростков важны хорошие отношения с учителями. Конфликты и взаимное непонимание со взрослыми в школе провоцируют у подростков протестное поведение.

Особое место в жизни подростков занимают дружеские отношения: они помогают формированию личности, развивают социальные навыки и самостоятельность, повышают самоуважение. Взаимная поддержка также является защитным фактором против чувства депрессии и изоляции. Те, у кого нет друзей, не ценят себя, не удовлетворены своей жизнью, чаще жалуются на подавленность. Один из способов компенсировать отсутствие реальных друзей — интернет.

Подростки сегодня «живут» в мире интернета и цифровых технологий: общаются в блогах и социальных сетях, обмениваются информацией, играют в сетевые игры. Очевидное влияние компьютера на здоровье подростков заключается в отсутствии двигательной активности, ухудшении зрения, утомляемости. Но существует также угроза интернет-зависимости и ряд проблем, связанных с процессом социализации подростков в интернете. Среди них — недостоверная и навязчивая информация, проблема изоляции и утраты «Я», снижение культурного уровня, вытеснение и ограничение традиционных форм общения, опасные знакомства. Особенно привлекают подростков в интернете социальные сети. «ВКонтакте» посещают почти 90% школьников. Три

четверти пользователей выкладывают в сети фамилию, фотографию, точный или завышенный возраст, номер школы, 20% — и свой точный адрес.

При этом информированность родителей чрезвычайно низка — не более 12% российских родителей знают, чем опасен интернет для их детей. Чем старше российские школьники, тем реже их контролируют родители. Кроме того, в России в два раза чаще, чем в Европе, для доступа в интернет дети практически бесконтрольно со стороны родителей пользуются мобильной связью. А это существенно увеличивает вероятность столкновения с рисками.

По данным исследования «Дети России онлайн», проведенного Фондом развития интернет и факультетом психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, сайтами, рекламирующими способы похудения, интересуются 40% девушек 14–16 лет, наркотиками и способами их приготовления — 13% 13–16-летних подростков.

При прослушивании через наушники звуковых волн определенной длины можно испытывать ощущения и эмоции, сходные с эффектом наркотиков. Младшие подростки 10–13 лет не умеют блокировать потенциально опасную информацию. Одна из основных опасностей общения детей в сетях — буллинг, неоднократное умышленное агрессивное поведение, как физическое, так и словесное, направленное против более слабого сверстника с целью унижения его достоинства. Об этом сообщают 20–35% российских пользователей сетей. Обычно взламывают страницу жертвы и размещают унижительный контент. Особенно актуальна эта проблема для детей 10–12 лет.

Интернет, в сравнении с телевидением, журналами, книгами, лидирует в сексуальном просвещении детей. Об этом говорят более 40% российских пользователей интернета. Каждый шестой видит сексуальные изображения ежедневно. Каждый третий подросток сталкивается с сексуальными изображениями на сайтах социальных сетей.

Все взаимосвязано

Что же получается? Социальные факторы наносят психологическую травму подростку и способствуют формированию неблагоприятного психологического климата, как в семье, так и в школе, что приводит к употреблению психоактивных веществ, а это, в свою очередь, ведет к нарушению соматического и психологического здоровья. Все виды риска для здоровья, о которых мы говорим, взаимосвязаны и взаимообусловлены: душевное неблагополучие и алкоголь, конфликты и травмы, стрессы и курение, эмоциональная нестабильность и сексуальные эксперименты. И все-таки напомним, что «развитие

детства объективно связано с познанием окружающего мира опытным путем, что неизбежно приводит к попаданию детей в ситуации риска... Задача воспитания в таком случае состоит не в том, чтобы изолировать ребенка от рисков, а в том, чтобы вооружить его умением их преодолевать» (И.Ф. Дементьева «Факторы риска современного детства». «Социологические исследования», 2011, № 10).

Почему подростки играют со смертью¹

АНТОН СОЛДАТОВ

Два года назад в СМИ появились первые сообщения о «группах смерти». Таинственные игры, которые толкают подростков к самоубийству, быстро стали в глазах родителей угрозой № 1. Зачинщики пойманы, но игры по-прежнему существуют. Что на самом деле стоит за этим «увлечением»? Участники проекта социальной адаптации подростков «Полдень» отвечают на тревожные вопросы.

С момента публикации статьи о «группах смерти» в «Новой газете» прошел год. Новость о зловещих «синих китах» (по названию одной из групп), уносящих жизни сотен детей, стала настоящим «сетевым Чернобылем».

Госдума запретила любые сообщества в соцсетях, прямо или косвенно связанные с призывами к суициду. Уже звучат предложения пускать в соцсети только по паспорту. Но на главные вопросы — с чем мы боремся и как победить — ответа нет.

Сейчас мы знаем, что группы, в которых подростков с помощью игры подталкивали к самоубийству, не новое оружие сектантов и террористов, а ничья авантюра таких же молодых людей, зашедшая слишком далеко. В полиции с «Синим китом» связывают лишь самую малую часть подростковых суицидов, произошедших за последнее время. Значит, «пронесло»? Можно выдохнуть?

Увы, все не так просто. Обсуждения только подогрели интерес подростков к играм. В поисковики посыпались запросы вроде «Синий кит что за игра». За спросом пришло предложение — игры «воскресли» в новых формах.

Опасен ли этот «ренессанс»? Чем вообще «суицидальные игры» привлекают подростков? Как работает их механизм и как можно им противостоять?

В апреле состоялся круглый стол на тему опасных сетевых игр, организованный проектом социальной адаптации «Полдень». Психологи, активисты,

¹ Материал сайта www.psychologies.ru, ссылка: <http://www.psychologies.ru/self-knowledge/pochemu-podrostki-igrayut-so-smertyu/>

специалисты по работе с подростками обсудили самые острые вопросы, а мы собрали ответы на главные вопросы.

Почему это явление возникло именно сейчас?

Игры со смертью были всегда и везде. Еще до появления интернета были игры-испытания: постоять на рельсах перед поездом и соскочить в последний момент, прыгнуть с моста в воду, зацепиться за троллейбус и проехать до следующей остановки. Это проверки на смелость. Дети идут на это, чтобы получить заряд адреналина и прослыть смельчаками.

«Синий кит» — новая форма организации таких игр. Многие процессы, которые прежде были интимными, в интернете стали публичными. Видеообложеры обсуждают отношения с родителями, ссорятся, переживают, совершают глупые выходки прямо перед камерой. Формы самовыражения, существующие «в реале», перекочевали в Сеть.

Многие подростки играют в «Синий кит» по той же причине, по которой режут руки и залезают на заброшенные стройки. Ими движет либо желание получить адреналин, либо любопытство.

Зачем подросткам это нужно?

Игры со смертью обычно начинаются лет в 12–14. В этом возрасте подросток осознает себя отдельной личностью, хочет отсоединиться от родителей, бросить вызов их власти и доказать свою взрослость.

Утверждение власти над своим телом — тоже атрибут взрослого. «Я могу выложить фото обнаженного тела в интернет, могу курить, могу разрушать себя, если хочу, мое тело принадлежит мне; моя жизнь принадлежит мне. Я взрослый: я не смотрю «Смешариков», а рисую китов. У меня есть общая тема для разговоров с детьми постарше».

Большинство подростков не планирует умереть в игре. Они вообще в свою смерть не верят. Это слишком непонятное и далекое событие для них. Они думают, что игра расскажет им что-то про это явление, но не убьет.

Есть те, кто хотят «переиграть игру». Бросают ей вызов. «Я буду играть по правилам и выиграю». Когда появляется популярная тема для разговора, появляются и те, кто против. Но здесь можно быть и героем, и борцом.

Есть мощное движение «дельфинов» или «китобоев», которые ищут администраторов и борются с ними. Это тоже дети, они тоже так играют. Иногда они просто вступают в группу, отговаривают участников.

Существуют группа школьников, которая официально ищет деньги на организацию таких групп смерти. Хотя денег они не нашли, сам факт такого мышления показывает, что для них это просто веселая и модная тема, в которую можно играть и даже зарабатывать на ней. Но не факт, что эти средства пошли бы именно на заявленную цель.

Кто в зоне риска?

Есть незначительная группа детей, которая стремится в этих играх погасить душевную боль, привлечь внимание к себе.

«Среди родителей детей, попавших в игру, очень распространено безразличие, — рассказывает Светлана Волокита, президент фонда поддержки семьи «Больше жизни», которая занимается спасением детей из подобных ситуаций. — Мы позвонили отцу и сказали, что с его ребенком случилась беда, нужно внимание. Ребенок уже более 40 дней играет в эту игру, то есть близок к самоубийству. Родитель же отвечает, что ему некогда. Удалось подключить брата, которого пришлось вытаскивать из армии ради этого. Я убеждена: если бы ребенок хотел уйти из жизни и долго бы это продумывал, он бы это сделал. Если же он ищет игру, то ему нужно внимание».

«Корень проблемы — ситуация в семье и проблемы социализации», — считает Светлана Волокита. Она приводит такой случай. Девочка живет с мамой. Мама во втором браке и занимается детьми от отчима.

Когда девочка стала просыпаться в 4:20, наносить себе порезы, закрываться в комнате с закрытыми шторами на окнах, бабушка забила тревогу. На обращение сотрудников НКО мать только отмахнулась, а отец заявил, что «этот ребенок не входит в его планы».

Единственное, что заставило включиться родителей, — угроза суда, так как за пассивное поведение в экстренных ситуациях тоже есть уголовное наказание. Но после выхода из игры ситуация не изменилась: у девочки по-прежнему конфликты с родителями, она недовольна своей жизнью.

«Синий кит» направлен на то, чтобы привлечь к себе внимание. Был серый подросток, «тихоня», незаметный школьник. Но как только он попадает в игру, сразу становится тем, кого нужно спасать. Он причастен к «крутому», взрослому и опасному делу.

С ним ведут диалог на новом уровне, не с позиции сверху вниз. Его воспринимают как личность, способную распоряжаться своей жизнью. «Угрозы смерти — самый действенный и довольно простой способ заявить о себе и привлечь внимание по-настоящему», — подчеркивает Светлана Волокита.

Когда были созданы такие игры?

Вначале на сайтах и ресурсах вроде «2ch», «Упячка», «Палата №6», «Подслушано» зародилось движение «нетсталкинг» (net — «сеть», stalking — «выслеживание»). Суть его в поиске «сокровищ» в интернете — скрытых страниц, странностей, удаленных (якобы) видео.

Даже простая прокрутка новостной ленты в поиске необычного — зачаток нетсталкинга. Тот, кто нашел что-нибудь интересное, сразу привлекает к себе внимание и становится на какое-то время популярен. Первая «суицидальная игра» появилась на одном из этих сайтов.

Как они устроены?

Человек получает приглашение либо сам пишет сообщение в Сети, оставляя нужный хэштег, ключевое слово. За участником закрепляется куратор. Игра длится 50 дней, и на каждый день игроку присылают одно задание. Он должен вставать в 04:20 и что-то делать.

Сначала задания относительно безобидные: выйти на улицу без куртки, читать книгу 2 часа, слушать определенную музыку. Потом они становятся опаснее: перебежать дорогу на красный свет, выйти на парапет и смотреть вниз. Последние пять крайне опасны и могут привести к смерти, а в финале игроку прямо указывают: убей себя.

Как это работает?

Как игра настаивает на суицид

«Кураторы «Синего кита» или других подобных игр манипулируют игроком, чтобы ослабить его чувство реальности и инстинкт самосохранения, — рассказывает Александр Минкин, ведущий разработчик игр проекта «Полдень». — Сначала включается депривация сна и эмоциональное воздействие. Игроку приходится вставать в 4 утра несколько дней подряд. Это выбивает его из колеи, он становится мнительным, тревожным, легче поддается внушению. В нагрузку к недосыпу игрок получает депрессивные эмоции из текстов и музыки. Так участник дозревает до состояния, когда им легко манипулировать».

Второй этап направлен на притупление инстинктов. **Подростку предлагают привыкнуть к мысли, что смерть рядом, ее можно потрогать.** Перебежал дорогу, постоял на краю моста — значит, немного победил смерть. На этом этапе появляются угрозы от куратора: убить близких подростка, выложить некий «компромат», если игрок решит «соскочить».

Часть этих механизмов знакома психологам, ведь это очень похоже на формирование привычки. Участник втягивается, привыкает раз за разом выполнять задания, слушаться куратора. Механика игры хорошо приспособлена для этой задачи: она удерживает внимание и состояние игрока в «потоке».

Что значит «состояние потока»? Александр поясняет: «Возьмем для примера игру в теннис. Мы впервые взяли в руки ракетку и учимся отбивать мяч в стену. Через несколько занятий мы уже можем рассчитать траекторию и силу удара. Как только результаты видны, мы встаем против тренера, который адаптируется к нашему уровню. Нам тяжело, но мы справляемся, и так далее вплоть до чемпионата по теннису.

Нам постоянно интересно — мы «в потоке». Но если тренер оставляет нас упражняться у стены слишком долго, нам становится скучно. И наоборот, если он играет в полную силу — мы переживаем стресс из-за постоянных неудач.

В игре «Синий кит» скучные задачи чередуются с интересными. Первые — интригуют, вызывают любопытство. Потом несколько скучных заданий заставляют томиться в ожидании. Затем снова идут интересные, но сложность нарастает. Преодолев их, игроки чувствуют свою победу.

Если увеличивать сложность с каждым этапом, дойти до конца будет невозможно. А за счет промежуточных пунктов игрок остается в «потоке».

Слабость игры проявляется там, где куратору приходится угрожать участнику. Это говорит о том, что механика не всегда справляется с удержанием человека в игре. Там, где интерес не справляется с удержанием, в дело вступает страх. Участнику нельзя выложить фото в Сеть, чтобы рассказать, что именно с ним происходит. И это работает: кто-то остается из-за боязни потерять родных, кто-то — из-за перспективы быть опозоренным».

Кому это выгодно?

В массе своей люди не знают, как устроена игра, не видят причин играть в нее, воспринимают все группы смерти как комплексную угрозу и легко рисуют за ними образ врага. Как будто есть единый злодей, управляющий всеми этими группами и играми.

Но доказательств связи суицидов и игр нет, нет наглядной картинки, очень много домыслов вокруг того, как это работает. Да и требований со стороны какой-либо террористической организации не поступает, как и заявлений о том, что кто-то принимает на себя ответственность за эти акции.

Смертность же подростков именно в результате таких игр не так значительна, чтобы рассуждать о террористической угрозе или разработке оружия. Поддерживать всех кураторов и все группы — это огромные бюджеты с минимальным результатом. Любой службе разведки такая результативность не к лицу.

Кроме того, информация, которую использует куратор, всегда добывается в открытых источниках самым примитивным способом. **Никакого секрета или власти у этих людей нет.** Это не взрослые хакеры, а активные сверстники участников. Возможно, у кого-то из них есть личная обида на своих игроков.

Сейчас уже невозможно сказать, кто именно создал первую игру. Возможно, психолог, возможно, подросток. Возможно, это чья-то дипломная работа. Формат и версии этой игры постоянно меняются, и сейчас ее организуют разные молодые люди.

Как если бы мы гуляли из двора во двор и обнаруживали там игры, в которые играют дети: ножички, классики, резинку, мяч. Вроде все похоже, но автор неизвестен и правила отличаются.

А процесс игры, механика и образ участников подсказывают, что и администраторы, и участники — подростки. Особенно это заметно по тому, что никто до последнего момента не воспринимает такую игру всерьез. Ведь подросток не верит в собственную смертность.

Кому-то может показаться, что «Синий кит» — явление уникальное и очень сложное. Это не так. Дети очень много играют в игры — это норма их повседневной жизни. А количество игр, созданных детьми, огромно, особенно в интернете.

«Синий кит» родился на стыке нескольких явлений — тяги к экстриму, поиска новых ощущений, желания получить уважение сверстников и доказать свою взрослость. Подростки приходят в игру, чтобы привлечь к себе внимание, получить адреналин, обыграть соперника и погасить душевную боль. Администратор и участник приходят к игре по-разному, но уже в процессе относятся к ней одинаково, они не верят до конца, что игра закончится смертью, и стремятся обыграть соперника.

Как с этим бороться?

1. **Не бояться.** Перестать говорить с придыханием об игре. Так мы лишь добавляем популярности этой теме. Наша задача — вывести это понятие из моды.

2. **Формировать ценности.** Подросткам тяжело осознать, что действительно важно и дорого в жизни. Необходимо говорить с детьми о семье, рабо-

те, о дружбе, показывать на своем примере, что действительно ценно. Читать вместе классическую литературу, обсуждать фильмы и сюжетные компьютерные игры. Например, проект «Полдень» проводит для воспитанников детских домов игры, в которых они могут прожить ту или иную ситуацию и совершить ценностный выбор.

3. **Быть бдительными.** Ребенок сам не будет просить помощи, если уже идет по пути суицида. Важно наблюдать за ним. Если он начал играть, у него есть около 40 дней. Изменения в поведении хорошо заметны: изоляция, депрессия, нарушения сна, появляются порезы и травмы.

4. **Быть рядом.** Важно знать, что происходит с ребенком, с его окружением, что его тревожит, что он чувствует, часто ли ему бывает одиноко. А также приучать его звать на помощь взрослого в крайних ситуациях.

5. **Обнадеживать.** Если ребенок встал на путь суицида, заявил об этом, ему нужно объяснить, что есть люди, которые расстроятся из-за его смерти. Хочет ли он этого? Может последовать ответ: «У меня нет друзей, им плевать, я никому не нужен». Тогда можно сказать, что даже незнакомые ему люди расстроятся, будут сопереживать.

6. **Обсуждать тему суицида.** Подросток может воспринимать самоубийство в романтическом ключе, как яркий жест, способ «красиво уйти». Важно дать ему альтернативный взгляд — какую боль и страдания приносит людям этот шаг, как искаженно выглядит в глазах самоубийцы его жизнь.

Есть фильмы и социальные ролики, которые поднимают эти темы. Что бы вы ни смотрели, обязательно обсудите это с ребенком — важно узнать о его впечатлении, мыслях и чувствах по поводу увиденного.

7. **Прервать «поток».** Как и с другими играми в интернете, например, разнообразными фермами, мы увлекаемся и на некоторое время можем «выпасть» из реальности. Но стоит прерваться на неделю — и уже не вспоминаем о них.

Если вы боитесь, что ваш ребенок уже играет в опасную игру, изолируйте его от средств связи, увезите на дачу на неделю, дайте выспаться. Как минимум он перестанет воспринимать угрозы куратора как реальные, как максимум — перестанет воспринимать игру всерьез. Но помните, что это не решение его внутренних проблем, а только прерывание состояния «потока».

8. **Дать замену.** Прервать контакт, чтобы вытащить из потока, недостаточно. Дальше важно найти что-то, что нравится ребенку, и дать ему возможность этим заниматься. Поддержать его хобби, какую-то интересную для него деятельность.

Если вы будете давить и наказывать, это даст обратный эффект. Ребенок найдет другой способ покончить с собой или вернуться в игру — через знакомых, чужие аккаунты.

9. **Обратиться к психологу.** Существуют психологические центры, которые работают с «китятами», вы можете найти их в интернете.

История с «Синим китом» учит нас, что детям нужно уделять внимание. Они не просто объект воспитания, они живые люди со своими эмоциями, желаниями и стремлениями. «Модная», будоражащая тема смещает фокус проблемы: многих захватывает мысль об эпидемии суицида, но им не так интересно говорить про реальные проблемы детей — одиночество, неудачи в любви, невнимание или насилие со стороны родителей.

Интимные фотографии дочери оказались в интернете¹

АЛЛА АНУФРИЕВА

Ваша 14-летняя дочь в последнее время выглядит подавленной и только что призналась вам, что фотографии, где она позирует полуголой, разошлись по социальным сетям и теперь их комментирует весь класс. Что делать?

Мнение психоаналитика, сексолога Алена Эриля:

Проявите сочувствие и не осуждайте. Современные подростки выражают себя в основном визуально. Они выставляют свои фотографии в интернете и ждут реакций сверстников, чтобы так подтвердить свою значимость, поддержать нарциссическую часть своего «Я». В этом поведении они используют современные «коды» общения. Фотографии или видео, которые подростки размещают в социальных сетях, редко содержат порнографию, они скорее представляют собой эротическую игру, задача которой — понять свое новое тело, в котором пробуждаются сексуальные желания. Проблема в том, что эти эксперименты могут обернуться против них и больно ранить, а также нанести вред их самооценке и интимной жизни в будущем. Так что не усугубляйте ситуацию своими укорами: прежде всего, посочувствуйте. И не преуменьшайте переживания девочки: чувство стыда и одиночество жертвы коллективных насмешек особенно тяжело вынести в подростковом возрасте, когда отношения со сверстниками становятся самыми важными в жизни.

Деликатно поговорите с ней о сексуальности. Чтобы не вызвать у дочери чувство неловкости, не требуйте показать вам компрометирующие фотографии. Но все-таки затроньте эту тему, когда окажетесь наедине. Спросите, не заставил ли ее кто-нибудь позировать полуголой; проясните, не сделала ли она это под влиянием алкоголя или других веществ. Если это был осознанный шаг, не настаивайте на выяснении ее личных мотивов. Но напомните, что сексуальность очень интимна и обнаженное тело не стоит выставлять на всеобщее обозрение, даже если подружки поступают именно так. И конечно, скажите о том, что ее поступок шокирует вас и огорчает. Подросткам необходимо,

¹ Материал сайта www.psychologies.ru, ссылка: <http://www.psychologies.ru/roditeli/teenagers/intimnyie-fotografii-docheri-okazalis-v-internete/>

чтобы родители напоминали им о моральных границах. Ведь только так они могут найти свое собственное место внутри этих границ или за их пределами.

Займите активную позицию. Даже если девочка решила стереть эти фотографии из своего профиля, скорее всего, они разошлись по интернету. И заставить их исчезнуть не всегда возможно. Обязательно поговорите об этом случае с родителями того или той, кто ее предал: ваша дочь наверняка знает, кто это. А также с классным руководителем, если уверены, что он поймет вас и сможет, к примеру, поговорить с детьми о секстинге и публичной интимности в интернете. Возможно, девочка будет возражать, но она будет благодарна вам за то, что вы предпринимаете какие-то действия, чтобы защитить ее. Многие подростки, с которыми я разговаривал, очень страдают от родительского безразличия. Родители, озабоченные своими собственными проблемами, не замечают, что их ребенок несчастен, хотя изменить ситуацию часто в их силах.

Линия помощи «Дети онлайн»:

бесплатный телефон — 8 (800) 250 00 15, <http://detionline.com/helpline/about>

Противодействие профессиональным техникам соблазнения (пикапу). Формирование здоровых семейных отношений и трезвости

*ШЕВЧУК Д. А.,
эксперт по работе со СМИ, экономическим
и юридическим вопросам; член Союза
журналистов России и Москвы; создатель
группы «Православные трезвенники» братства
«Трезвение» РПЦ МП; активист «Союза
борьбы за народную трезвость», со-основатель
проекта «Гражданский контроль», движения
за Сухой закон; Москва*

Пика́пом (от англ. **pick up**) называют деятельность, направленную на знакомство с целью соблазнения, то есть знакомство не с целью брака, а с целью единичного сексуального контакта, после которого соблазнитель бросает девушку без всякого сожаления; также осваивание технологий и навыков такого поведения.

Информационная справка*

Описание и сущность пикапа:

- Пропаганда соблазнения для разового секса.
- Пропаганда идеологии циничного отношения к женщине/мужчине и отношениям в целом (цитаты с форумов пикаперов: «женщина — существо, высасывающее мозг», поэтому ее/его «нужно потреть, мстить и делать больно»; соблазнение девушек для разового секса, «развод» парней на деньги и пр.).
- Кого привлекают в ряды? Привлечение парней и девушек, имеющих травму разрыва отношений, предательства, неудачи. Когда парень или девушка хочет научиться знакомиться, чтобы получить либо одноразовый секс, либо отомстить и сделать больно противоположному полу, отыгрывая прошлые обиды и комплексы.

¹ Материал подготовлен на основе выступления автора на вебинар-конференции № 2, проведенной в рамках проекта поддержки российских ННО, работающих с молодежью по приобщению к здоровому образу жизни и семейным ценностям, на средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 05.04.2016 № 68-рп и на основании конкурса, проведенного Благотворительным фондом «Покров».

— Привлечение парней и девушек с комплексами неполноценности и отсутствием навыков нормальной межполовой коммуникации.

Пикапу обучают, в том числе и люди с профессиональной психологической и НЛП-подготовкой. Обычные психологи часто не имеют таких глубоких знаний о психологии женщины и психологии знакомства, как те, кто учит пикапу профессионально, используя это в корыстных целях. Поэтому к данному явлению следует относиться очень серьезно.

Чтобы лучше понять сущность и циничность явления, приведем цитату с характерным пикаперским сленгом.

«Что может быть приятней, тебе звонят и звонят девушки, а ты, понимая, что на вечер у тебя уже «девочка — восьмерочка» или «девяточка», всех их правильно утилизируешь, вот это жизнь настоящего парня».

Давайте рассмотрим методы пикапа, чтобы мы могли сами распознавать такие ситуации в рассказе клиента и учить распознавать и отслеживать их наших клиентов-девушек и быть более бдительными.

Как психологи мы знаем, что если какое-то явление названо словом, то оно лучше понимается человеком (клиентом) и поэтому переживается продуктивнее: быстрее идет преодоление эмоционального негативного состояния, связанного с ним и интеллектуальная переработка ситуации клиентом.

Основные методы пикаперов:

- Профессиональная подстройка
- Сокращение дистанции (неожиданно поцеловать или трогать за интимные места)
- Тактильный контакт
- Отработанные навыки в знакомствах и соблазнении, заранее заготовленные шаблоны ответов на вопросы и реакции девушки
- Малые дозы алкоголя
- Ранжирование девушек по привлекательности
- Составление списков для «вызвона»
- Методы как бросать девушку, что говорить до... и после..., и чтобы отстала.

К сожалению, сейчас очень много фильмов, в которых это явление пропагандируется. Много информации и в интернете.

Последствия пикапа:

- Обесценивание отношений.
- Циничность и агрессивность сознания пикапера при внешней дружелюбности.

— Как ответ на травму от манипуляций и обмана формируется цинизм/изменение ценностей у жертвы пикапа.

— Распространение тенденции тотального манипулирования в поведении у мужчин и женщин в обществе.

Явлению пикапа уже более 10 лет в нашей стране. К сожалению, его опасность в том, что он активно распространяется в массовом сознании. И это представляет очень серьезную опасность.

* Информационная справка составлена Бачиной О.С.

Суть вопроса:

1. Нужно понимать, знать и рассказывать при необходимости клиентам факт существования пикаперов и их реальные цели/свойства — профилактический эффект будет больше. Последствия лучше предотвратить, чем потом исправлять.

2. Понимать методы пикапа.

Самый эффективный метод для совращения — малые дозы алкоголя для снятия моральных барьеров. Именно малые дозы, потому, что если девушка в беспомощном состоянии, то любой юрист скажет и пикаперы это знают, что это будет статья за изнасилование.

3. Признаки легкодоступности для быстрого секса, негатив для будущего мужа (курение, алкоголь).

Мужчины по многочисленным опросам отвечают, что сигареты — это признак легкодоступности девушки. Курящую жену не хотят иметь даже курящие мужчины. Если же выбирается «подружка для разовых отношений», то курение даже приветствуется. Интерес женщины к алкоголю — тоже признак легкодоступности девушки по представлению большинства мужчин.

4. Образ жизни статусных/успешных мужчин.

Статусные/успешные мужчины не ходят по ночным клубам-заведениям, как часто пытаются транслировать в фильмах и сериалах, они заняты делами, семьей, хобби и т.д. Нормальный статусный мужчина хорошо образован, он занят делом.

Рекомендации девушкам:

1. Трезвость, некурение.

Это снижает риски, что девушку пригласят не замуж, а «на один раз». Если приглашают на «глоток» шампанского — это сигнал, что, скорее всего, хотят ее тело, а не взять замуж.

2. Волонтерство.

Если вы случайно знакомитесь на улице — вы друг друга не знаете. Когда вы заняты с будущим мужем, с будущей женой совместной деятельностью — общие интересы — то можно лучше узнать друг друга в общении, в деятельности, в каких-то делах. К тому же, если человек занимается помощью другим, помощью страждущим, это значит, что этот человек скорее всего не эгоист.

3. Православные ценности.

При прочих равных условиях, вероятность, что человек, который воспитан в традиционных православных ценностях, окажется хорошим мужем или женой, по массовым наблюдениям — все же выше. В православии есть ценности, которые способствуют многодетной, нормальной семье.

4. Общество мужчин с серьезными целями (семья, дети, работа) и без вредных привычек.

5. Девушка сама может проявить активность, если понимает, что парень — вариант «хорошего мужа» (не по внешности, а по характеру, воспитанию и привычкам)

6. Надежность часто обратно пропорциональна опыту активных знакомств и прямо пропорциональна скромности.

Даже тот, кто не боялся воевать в Афганистане, по словам сослуживцев, мог оробеть при виде понравившейся девушки. Пикапер от девушки не оробеет, хотя часто много чего другого в жизни боится.

7. Табу на знакомство с парнями из пьющих тусовок, ночных заведений и т. д.

Чем, на самом деле, обладают пикаперы:

1. Комплексы неполноценности.
2. Не может иметь семью и/или регулярный секс (импотенция).
3. Часто женятся далеко не на тех, кого могут соблазнить, а на порядок хуже по их же параметрам.
4. Не могут удержать надолго тех, кто им нужен.

Разочарование в пикапе:

Бывшие пикаперы, если успеют — понимают, что нормальные семейные ценности намного выше их методов и целей.

Зачем нужны пикаперам малые дозы алкоголя:

- Парализовать волю и критическое мышление;
- Сломать сопротивление;

- Добиться тела и бросить;
- Это самый популярный из 10-ти самых популярных методов разового соблазнения (не для брака и семьи);
- Для серьезных отношений алкоголь не предлагают;
- Большие дозы — статья за изнасилование (беспомощное состояние), именно поэтому малые дозы.

Собриология — наука о трезвости как норме жизни.

Нормальная семья — за трезвый образ жизни

Факты:

- Количество соблазнений до брака не с будущим мужем прямо пропорционально потреблению чистого спирта на душу населения.
- Количество изнасилований прямо пропорционально потреблению чистого спирта на душу населения. Часто и насильник, и жертва — оба находятся в состоянии опьянения.
- Количество преступлений общее (особенно насильственных) прямо пропорционально потреблению чистого спирта на душу населения.
- Количество разводов прямо пропорционально потреблению чистого спирта на душу населения.
- Количество детдомовцев при живых родителях прямо пропорционально потреблению чистого спирта на душу населения.
- Количество абортот прямо пропорционально потреблению чистого спирта на душу населения.
- Самая популярная у алкобизнеса и самая лживая реклама — лже-теория «культуры» пьянства-пития (именно она направлена на спаивание молодежи и детей).

Контакты

Шевчук Денис

+7 968 588 28 61 (билайн), +7 916 903 68 21 (mтc)

E-mail: deniskredit@gmail.com, denisshevchuk@narod.ru, shevchuk_da@mail.ru

Скайп: shevchuk_denis

ВК: vk.com/dionisiitrezvennik, vk.com/deniskredit

Экстремальный досуг как инструмент работы с молодежью в сложной жизненной ситуации (на примере проекта «Team Extreme» РООВСО «Домик детства»)¹

АНАСТАСИЯ БАБИЧЕВА,
Председатель правления РООВСО «Домик детства»; г. Самара

Проект «Team Extreme», название которого переводится как «Экстрим в команде», был создан в рамках работы по постинтернатному сопровождению РООВСО «Домик детства», г. Самара в 2014 году. С тех пор он регулярно реализуется и включает в себя групповые **мероприятия активного экстремального досуга**: велосипедные походы и прогулки, катание на квадрациклах, игра в пейнтбол, стрельба из лука, прыжки на батутах, занятия на скалодроме, вейкбординг, катание на гидроциклах и «ватрушках», полеты на парапланах и в аэротрубе, сноубординг и другие.

Кроме того, проект подразумевает **обязательное психологическое сопровождение мероприятий** (не менее трех встреч — одна подготовительная до начала проекта, промежуточная (либо несколько промежуточных) между мероприятиями и одна итоговая после завершения мероприятий).

Целью проекта является профилактика рисков зависимостей у аудитории проекта посредством стимулирования здорового образа жизни и активной жизненной позиции через здоровые источники эмоций.

Задачи проекта включают:

- повышение степени информированности аудитории о здоровых формах досуга и получения новых эмоций,
- формирование установок на здоровый образ жизни и активную жизненную позицию посредством групповой работы с психологом,
- формирование установок на личностный рост, самореализацию, самоорганизацию посредством групповой работы с психологом,
- предоставление возможности получения первичного опыта в описанном направлении,

¹ Материал подготовлен на основе выступления автора на вебинар-конференции № 1, проведенной в рамках проекта поддержки российских ННО, работающих с молодежью по приобщению к здоровому образу жизни и семейным ценностям, на средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 05.04.2016 № 68-рп и на основании конкурса, проведенного Благотворительным фондом «Покров».

— осуществление последующей профилактической работы, направленной на формирование резистентности к риску зависимостей.

Описываемая методика работы адресована, прежде всего, группе молодежи из числа выпускников детских учреждений интернатного типа:

- лица из числа детей-сирот,
- молодежь с ограниченными возможностями здоровья и серьезными заболеваниями,
- молодежь в сложной жизненной ситуации,
- молодые родители.

Возраст аудитории: преимущественно от 16 лет.

Методика легко адаптируема для других групп молодежи (как в сложной жизненной ситуации, так и вне ее). Однако для любых групп аудитории принципиальное значение имеет тот факт, что проект рекомендуется реализовывать в рамках комплексного подхода постинтернатного либо иного социального и педагогического сопровождения. По мнению авторов, описываемая методика и, тем более, проект не могут рассматриваться как обособленные, самостоятельные мероприятия или формы работы, т. к. их эффективность может обнаруживаться и закрепляться исключительно в рамках систематической и разносторонней работы по сопровождению целевой аудитории.

Проблемы постинтернатного сопровождения — очень сложны, чрезвычайно глубоки и стремятся к бесконечности в своем разнообразии. Но в рамках частного разговора о конкретной методике мы выделим лишь несколько основных проблем — именно попытке их решения адресован проект:

- пассивная жизненная позиция;
- нарушение мотивации к учебе, работе, развитию;
- высокие риски зависимостей;
- склонность к (ауто) агрессии, конфликтность.

Как видно, эти проблемы являются универсальными и нередко встречаются среди молодежи в целом, а также среди молодежи в сложной жизненной ситуации, в особенности. Для каждой конкретной группы аудитории эти проблемы могут иметь более или менее специфичное происхождение. Что касается аудитории постинтернатного сопровождения, то описанные проблемы имеют в данном случае сложное происхождение: они обусловлены, с одной стороны, материнской депривацией, с другой, нарушениями социализации в связи с длительным пребыванием в учреждениях интернатного типа.

Кратко напомним о том, что **материнская депривация**, которая свойственна далеко не только для сирот, хотя для них и имеет наиболее очевидное вы-

ражение, это процесс эмоционального и психологического обеднения ребёнка, вследствие отрыва ребёнка от матери в раннем возрасте (как фактического — воспитание без матери, так и эмоционального — отказ или невозможность матери поддерживать состояние близости к ребёнком). В основе деструктивных последствий этого феномена лежит полное или частичное отсутствие у ребёнка привязанности к взрослым, подрыв доверия к взрослому миру. Материнская депривация провоцирует расстройства на нескольких уровнях.

Сенсорный уровень (уровень ощущений): постоянный психологический дискомфорт, нарушение ритма сна и бодрствования, беспокойство и неконтролируемое поведение, отсутствие чувства личного пространства как своего, так и чужого, и чувства чужой собственности, ощущение собственной неуспешности, склонность к постоянным психическим переживаниям, страх перед окружающим миром и обида на него и другие.

Когнитивный уровень (уровень формирования моделей внешнего мира): формирование «катастрофических» моделей мира, где ожидают сплошные неприятности, которые невозможно предотвратить. Даже после взросления мир остается непознанным и непонятым, опасным.

Эмоциональный уровень (уровень установления удовлетворяющих интимных эмоциональных отношений к кому-либо): расстройства привязанности, трудности с налаживанием близких эмоциональных контактов с другими, неспособность доверять, склонность ни в чем не признаваться, во всем винить себя, сложность с распознаванием чужих эмоций, склонность к агрессии и аутоагрессии, мазохизму и другие.

Социальный уровень (уровень отождествления себя с одобряемыми в обществе социальными ролями): отсутствие положительных моделей поведения, поэтому отождествление себя с негативными ролями (агрессор, провокатор, негативный лидер и т. п.).

Что касается деструктивных последствий **воспитания в учреждениях интернатного типа**, то в этом случае круглосуточное пребывание в учреждении, изоляция от общества, невозможность получить опыт приводят к отсутствию самой возможности социализации. Последствия наблюдаются также на нескольких уровнях.

Интеллектуальное развитие: неспособность использовать знания при решении теоретических и практических задач, отсутствие познавательной мотивации даже в примитивных формах, интеллектуальная пассивность и другие.

Мотивационно-потребностная сфера: ярко выраженное доминирование желаний, непосредственно связанных с их повседневной жизнью, но не выходящих далеко за рамки личного опыта.

Эмоционально-волевое развитие: неуверенность в себе, снижение самоорганизованности, целеустремленности, неадекватная самооценка, эмоциональная холодность, отсутствие навыков общения, эмоциональный голод и другие.

Половая идентификация: отсутствие образцов для идентификации себя по полу.

Социализация: нарушение социального взаимодействия, искаженное представление о социальных ролях, неспособность выстроить нормальные взаимоотношения с окружающими, вплоть до полного отсутствия тенденции к сотрудничеству.

В рамках попытки частично компенсировать некоторые последствия описанных деформаций (ранее заявленные как проблемы, на решение которых направлен проект), проект апеллирует к определенным **оппозициям ключевых понятий**, каждая из которых актуализируется:

- «уход от реальности» — «реальность»,
- «кайф как способ получения эмоций» — «здоровые источники эмоций»,
- «пассивная жизненная позиция» — «активная жизненная позиция»,
- «агрессия» — «здоровое преодоление напряжения»,
- «отсутствие возможностей» — «знание, как получить возможности».

Обязательный элемент проекта — психологическое сопровождение мероприятий:

- как инструмент обеспечения комплексного подхода,
- диалог с группой строится в русле актуализации обозначенных понятий.

Актуализация происходит в рамках психологического сопровождения проекта, которое является обязательным элементом работы и служит как инструментом обеспечения комплексного подхода, так и формой диалога с группой (диалога в русле актуализации обозначенных понятий). В результате, аудитории предлагаются неструктивные альтернативы существующих проблем.

Почему именно экстремальный досуг избирается формой актуализации этих неструктивных альтернатив? Во-первых, физическая (и особенно экстремальная, с точки зрения ее привлекательности для молодежи) активность является признанным способом утилизировать агрессию. Во-вторых, с точки зрения адреналиновой зависимости как последствия длительного стресса, свойственного сиротам, экстрим служит «здоровым» источником адреналина. В-третьих, организованная экстремальная активность имеет широкий потенциал с точки зрения преодоления собственных страхов и слабостей. Наконец, групповая форма экстремальной активности способствует сплочению и укреплению духа командного взаимодействия. Таким образом, задействованы

и физиологический, и индивидуально-психологический, и групповой аспекты деятельности.

Каковы же последствия работы в описанной форме?

Здесь, отказавшись от официального стиля, передадим слово руководителю Центра постинтернатного сопровождения («Теремок») про РООВСО «Домик детства» Станиславу Дубинину и познакомимся с записью из его он-лайн дневника в социальной сети Facebook:

«Пятница 24 марта 2017 года. Эдик и Юлия сегодня праздновали свой день рождения. С самого открытия «Теремка», когда мы только делали первые шаги, перед нами встал вопрос, как нам быть с проведением дней рождений. Вопрос не праздный. С одной стороны, ребятам исполняется по 18 лет, а кому-то уже и больше, и им можно уже многое. В том числе, потребление спиртных напитков. А запретный плод, как известно, очень сладок. Конечно же, мы проводили дни рождения с тортами, пирогами и конфетами и без спиртного. Но после того как мы уходили из «Теремка», ребятки собирались вместе и шли в клубы, бары, и продолжение имело не всегда приличные последствия. Но — так было раньше. А вчера наши именинники позвонили мне и попросили разрешения провести день рождения в кругу друзей. Я не стал возражать, но как-то вскользь напомнил, что наш «Теремок» — это место, где один из главных законов — сухой закон. «Конечно, Стас, мы в курсе. А разве может быть по-другому?»

Сказать, что меня это порадовало, скорее всего, не сказать ничего. И вот сегодня спокойно и без суеты мы стали готовиться к чаепитию, посвящённому именинникам. А надо сказать, что они у нас ещё и по проекту обучаются оба [имеется в виду Программа «Путевка в профессию. Поддержка безработной молодежи в Самаре» — прим. А. Бабичевой]. Потому так и получилось, что вначале приехал Эдик, а чуть позже с занятий подъехала Юлия, которая ещё и похвалилась, что получила свою честную пятёрку за практику! Поздравить именинников сегодня подъехали и наши старые друзья — волонтеры Татьяна и Елена и, как всегда, по-свойски включились в праздничную суету. Добрая, праздничная атмосфера, небольшое застолье, приятные и весёлые поздравления. Смех, шутки, параллельно поеданию сладостей и фруктов, и тянет к душевному разговору.

Я парень любопытный, и мне было интересно узнать, почему ребята не захотели пойти праздновать куда-то, где можно было совершенно спокойно выпить, закусить, погулять так, как гуляли раньше. То есть «оторваться» по полной. То, что я услышал в ответ, приятно удивило и за-

ставило задуматься. Да, конечно, мы частенько обсуждали в разговорах и доверительных беседах о вреде алкоголя, наркотических средств. Старались обозначить причины их приёма и, конечно же, последствия. Тем более что за примерами таких последствий далеко не надо было ходить. Но это всё теория. Оказывается, что основную роль в решении ребят не потреблять спиртные напитки сыграл проект «Team Extreme». Вот это стало для меня настоящим откровением. Я думал, что летняя программа экстремального спорта в группе уже забыта и не оказывает какого-то влияния на ребят, а, получается, оказывает, да ещё и как. Как только затронули эту тему, «день варенья» как-то превратился в вечер приятных воспоминаний. И видя, как загорелись глаза у ребят, я понял, что проект не отпускает их и сегодня. Вспоминали и велосипедные прогулки, и катание на аквациклах, и полёты в аэротрубе, и много чего другого. Подишучивая и по-доброму подкалывая друг друга, все сошлись во мнении, что это были самые крутые времена.

А я сидел и думал: а вот Настя С. курить недавно бросила. Говорит, «трудно, но держусь, а когда тянет покурить, занимаюсь спортивными занятиями или выхожу на пробежку». А сегодня ещё и Серёжка Власов из армии позвонил. Тот самый Серёжка, которого я усиленно отправлял в армию, чтобы увести его от курительных смесей, и который активно участвовал в проекте. А сегодня он позвонил и сказал, что решил, что я, как всегда, прав и он, подумав, решил остаться на службе по контракту. А сегодняшний именинник Эдик совсем добил меня, сказав, что летом собирается купить велосипед, и если мы соберёмся вновь поехать на велосипедную прогулку, то он уже будет со своим великом и всем покажет класс вождения! В общем, день удался».

Получить методическое пособие «Team Extreme»: экстрим как способ профилактики зависимостей у сирот», Анастасии Бабичевой можно по E-mail автора: nastya@domikdetstva.ru

Как родителям помочь своему подростку справиться с экранной зависимостью¹

КУРБАТОВА С. А.,
психолог Благотворительного Фонда «Семья
и детство»; Москва

Тема о компьютерной зависимости сейчас востребована как никогда, и ее актуальность, к сожалению, с каждым годом растёт.

Экранная зависимость уже становится видна где-то в возрасте 7–8 лет. Она формируется намного быстрее, чем все другие виды зависимости.

Меры по предотвращению зависимости желательнее принимать, пока ребенок еще в дошкольном возрасте, пока это не стало для всех большой проблемой.

Говоря о ПК (персональном компьютере), я буду подразумевать все, что связано с экраном, то есть все электронные устройства, которые доставляют ребенку радость (планшет, телевизор, смартфон, игровые приставки, персональный компьютер).

Для чего же нам нужен ПК?

Конечно, он нам нужен как для работы, так и для развлечений. Мы и наши дети черпаем из Интернета массу полезной информации, а также можем обучаться, общаться с нашими родными и близкими и благодаря ПК можем их видеть и слышать.

Отказываться от использования ПК в современном мире, конечно, неразумно, да и не нужно. И наша задача научиться самим и научить ребенка правильно обращаться с этой техникой: во времени, в пространстве, в отношениях и воспринимать ПК как полезный инструмент, а не как тотальный «заменитель мира». Важно и необходимо научить ребенка правильно относиться к ПК.

Моя задача — показать причины чрезмерного увлечения подростка ПК, а также обратить ваше внимание на опасность, которую несут в себе эти прогрессивные ПК-технологии, показать, чем чревато это для подростков, и наметить пути, как можно защитить подростка от экранной зависимости.

¹ Материал подготовлен на основе выступления автора на вебинар-конференции №2, проведенной в рамках проекта поддержки российских ННО, работающих с молодежью по приобщению к здоровому образу жизни и семейным ценностям, на средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 05.04.2016 №68-рп и на основании конкурса, проведенного Благотворительным фондом «Покров».

Существуют опросники для выявления компьютерной зависимости. Рассмотрим несколько основных признаков, которые относятся в основном к подросткам:

1. Нежелание подростка отвлечься и завершить игру.

То есть на любые ограничения, связанные с запретом пользоваться планшетом, телефоном, с просмотром фильмов, подросток реагирует бурно, нервно, сильно переживает, грубит. Может плакать, бросать вещи, хлопать дверью, так как ему крайне тяжело закончить игру.

Согласитесь, когда ребенок уже подрастает, многим родителям гораздо спокойнее, когда он сидит дома и не надо думать и переживать за него, где он, чем он там занимается и во сколько придет. А дома он может задержаться в том случае, если у него есть ПК. Ну, а чем ему еще заниматься? Ну и хорошо, пусть у ПК, зато дома!

И вот экран (то есть телевизор, планшет, компьютер) начинает доминировать над всеми интересами нашего подростка. И тогда можно говорить уже о зависимости... и созависимости, так как и родителям это на определенных этапах «выгодно».

2. Подросток не способен заранее запланировать, когда он закончит игру и сколько времени он на нее отведет. Он теряет контроль над временем, которое проводит у экрана.

3. Все свое свободное время подросток стремится провести у экрана. При этом он совершенно забывает о домашних и прочих делах, в том числе об учебе. Как следствие, снижается успеваемость и в дальнейшем начинаются систематические прогулы занятий.

4. Игрок начинает нерегулярно питаться, перебивается перекусами, лишь бы не отрываться от игры. Ест возле ПК — там уже чашки, тарелки, крошки и т. д.

5. В общественных местах, где бы он ни был, не выпускает из рук смартфон и при каждом удобном случае сразу его включает.

6. Во время игры испытывает огромный эмоциональный подъем, а по ее окончании обсуждает игру со всеми, даже с теми, кому эта тема не интересна. Общение начинает сводиться только к обсуждению компьютерных игр, кто во что играет, кто что скачал.

7. Подросток начинает терять интерес к другим занятиям. Он ими не увлекается надолго. Все меньше стремится найти для себя какие-то интересные игры, его уже мало что привлекает, кроме ПК. И когда приходит из школы, первым делом включает телевизор или компьютер.

8. Происходит утрата контакта с родителями. Он даже не стремится идти на контакт с ними. Что бы ему ни предлагали, ему уже все неинтересно.

Видя, что родители не приветствуют его чрезмерное увлечение компьютером, начинает обманывать и стремится любым путем заполучить возможность поиграть.

Конечно, родителям лучше всего не ждать этих признаков и симптомов у подростка, а заранее изучить все, что связано с этой темой, и помочь ему развить здоровое отношение к ПК.

Посчитайте, сколько времени:

1. Ваш подросток проводит за экраном **в день** в будни и отдельно в выходные.

2. Ваш подросток проводит за экраном **за неделю**. Первую цифру умножьте на 5, а вторую — на 2. Суммируйте их.

3. За месяц. Теперь эту цифру умножьте на 4.

4. За год. Полученную цифру умножьте на 12.

Полученные цифры можно сравнить с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения.

Рекомендации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

Время, проводимое за компьютером:

— с 6 до 8 лет — в будни — **30 мин.** (в выходные от 45 мин. до 1 часа);

— с 9 до 12 лет — в будни — **1 час** (в выходные до 1–2 часов);

— с 13 до 17 лет — в будни — **от 1 до 1,5 часа** (в выходные 2 часа).

То есть в неделю получается:

— с 6 до 8 лет — **4 часа** (в месяц 16–17 часов);

— с 9 до 12 лет — **норма 9 часов** (36–39 часов в месяц);

— с 13 до 17 лет — **около 11 часов** (44–48 часов в месяц).

Часто родители недооценивают, какой вред наносит детям это пассивное времяпровождение у экрана.

Специалисты заметили, что с каждым годом все больше современных детей, так называемых представителей цифрового поколения, страдают расстройством внимания. Уровень концентрации внимания у них снижается в десятки раз по сравнению с данными 10–15-летней давности. Дети страдают ухудшением памяти, когнитивными нарушениями, а также подавленностью и депрессией.

Они перестают полноценно общаться друг с другом. Не происходит общения живого между сверстниками — то, что так важно для детей и особенно

для детей подросткового возраста. Ведь основная ведущая потребность в этом возрасте — это развитие социальных навыков, умение общаться, разрешать конфликты, договариваться, идти на компромисс, отстаивать свою точку зрения. То есть дети должны общаться!

Даже когда они приходят друг к другу в гости, вместо того чтобы общаться, подростки опять садятся к ПК или достают свои телефоны и начинают играть. То есть мир детей сжался до экрана смартфона.

Людам, сделавшим огромный вклад в развитие технологий, известно о разрушительном влиянии ПК на развитие ребенка больше, чем кому-либо. Эти люди очень хорошо знают, намного лучше нас с вами, какой вред может нанести детям чрезмерное увлечение ПК, какое негативное влияние это оказывает на здоровье ребенка, на формирование личности, на его характер, на взаимоотношения.

Например, дети Стива Джобса не пользовались айпадом вообще, а другие гаджеты им запрещалось использовать в выходные дни.

Один из основателей 3D Robotics Крис Андерсон также ограничивает своих детей в использовании гаджетов. У него пятеро детей, им от 7 и старше, и ограничения касаются каждого из них. Правило Андерсона — никаких экранов и гаджетов в спальне! Он пишет: «Я, как никто другой, вижу опасность в чрезмерном увлечении Интернетом. Я сам столкнулся с этой проблемой и не хочу, чтобы эти же проблемы были у моих детей». Он даже настроил девайсы таким образом, чтобы каждым из них не могли пользоваться более двух часов в сутки.

Создатель сервисов Blogger и Twitter Эван Уильямс разрешает своим сыновьям пользоваться своими планшетами и смартфонами не больше 1 часа в день. Он говорит: «В их доме сотни бумажных книг, и ребенок может читать их сколько угодно».

Исследования показывают, что дети до десяти лет особенно восприимчивы к новым технологиям и практически становятся зависимыми от них.

Исследователи также говорят, что детям нельзя разрешать пользоваться планшетами больше получаса в день, а смартфонами — дольше двух часов в сутки.

Для 10–14-летних детей использование ПК допускается, но только для выполнения школьных заданий.

Так какие же ловушки уводят подростка в виртуальный мир?

Чем привлекает ПК, почему он так интересен?

Давайте рассмотрим эти ловушки:

1. Нет ответственности. То есть не надо отвечать за совершенные действия и поступки.
 2. Отсутствие последствий, безнаказанность.
 3. Ощущение безопасности.
 4. Стирается грань между реальностью и виртуальным миром.
 5. Есть возможность выразить свой гнев.
 6. Уходит от решения проблем.
 7. Чувство всемогущества. Дает много власти. Ты хозяин положения.
 8. Способ найти выход из эмоциональной разрядки и стресса. То есть таким образом снимает напряжение, волнение, тревогу.
 9. Победа дается легко и быстро. Все получается. Есть возможность пережить успех.
 10. Создает иллюзию самоуверенности. Сам себе выбирает роль.
- Эти ловушки существуют, но почему-то не все дети попадают в эти ловушки?!

Какие не реализованные в реальном мире потребности подросток удовлетворяет, уходя «с головой» в компьютер:

- неуверенность в своих силах, неуверенность в себе;
- неумение строить отношения со сверстниками и с противоположным полом;
- жажда приключений;
- желание быть независимым. Сепарационный возраст (отделение подростка от своих родителей, от своей семьи);
- отсутствие возможности самовыразиться;
- не может организовать свое свободное время;
- чувство одиночества из-за большой занятости взрослых. Недостаток общения с ними;
- жестокое обращение, страхи. Частые ссоры, конфликты в семье;
- подросток не чувствует, что его любят.

Контроль родителей

«Интернетная жизнь».

Важно контролировать интернетную жизнь подростка.

Отслеживать его страничку, его группы в ПК, его переписку, чтобы понять, чем он там занимается.

Дети могут общаться с опасными людьми, которые в Интернете выдают себя за детей, а в действительности это могут быть психически больные люди,

педофилы и извращенцы. Они устанавливают с ребенком контакт, а потом реализуют свои грязные замыслы.

В том числе ситуация касается так называемых «групп смерти», подталкивающих детей и подростков к суициду. Там с детьми работают взрослые люди — работают системно, планомерно и четко, путем психологического воздействия шаг за шагом подталкивая их к последней черте. Они работают со знанием их подростковых пристрастий и увлечений, используя любимую ими лексику и культуру.

Родителям необходимо следить за страницами «ВКонтакте», которые посещают подростки и дети. Посмотрите вместе с ними ролики и видео, которые смотрят они. Попросите их дать вам послушать те песни, которые звучат сейчас в их наушниках. Будьте к этому внимательны!

Несколько слов про сетевые игры

Дети очень рано начинают играть в сетевые игры, и это довольно опасно. Это чревато игровой зависимостью. Производители этих игр придумывают множество различных психологических приемов, с помощью которых взрослый человек, а уж тем более ребенок или подросток сильно привязывается к ним, и он не может уже отказаться от этого.

Кроме того, он весь день ходит с мыслями об игре, прокручивает в уме, как лучше пройти следующую ступень игры, чтобы не подвести команду. И, конечно, ему уже не до учебы и не до обычной жизни.

Период отделения ребенка от своих родителей длится от 3 лет и завершается в подростковом возрасте. Если не позволить ребенку взрослеть в этот период, то он для этого также будет использовать ПК. Есть такая формула народного воспитания «ОБНИМИ ПОКРЕПЧЕ (она длится от 0–3 лет), далее — ПУСТИ (в 13 лет) — и — ОТСТАНЬ (в 17 лет)».

И лишая подростка независимости, взрослые лишают его также возможности научиться нести ответственность за свои поступки.

Итак, мы с вами рассмотрели, какие нереализованные потребности подросток удовлетворяет, чрезмерно увлекаясь ПК и гаджетами.

Давайте рассмотрим, почему родители часто не могут помочь своему подростку, у которого уже есть экранная зависимость

Дело в том, что детская компьютерная игровая зависимость — это заболевание. Болезнь начинает поглощать личность, и механизмы защиты уже защи-

щают не личность человека, а его «болезнь». Поэтому бороться надо не с ребенком, а с его зависимостью.

Стыдить, стращать, вызывать чувство вины или стыда, критиковать ребенка — это бесполезно. До здоровой личности ребенка мы так и не доходим. У него все воспринимается через призму болезни.

Важно подростку признать свое бессилие перед зависимостью, осознать, что ПК действительно имеет на него очень большое влияние. А нам надо научить его сотрудничать с ней.

Пошаговый алгоритм действий, как же можно помочь подростку в этой ситуации:

1. Первый шаг — «ломка».

Важно понимать, что при освобождении от компьютерной зависимости, как и от любой другой (алкогольной, наркотической), начинается «ломка».

Важно поддержать ребенка в этот нелегкий для него период. Родитель должен показать ребенку, что он тоже заинтересован в том, чтобы у него все получилось, что он понимает его, верит в его силы. Надо вместе проходить этот путь.

Важен наш мотив! «Я не хочу делать тебе больно, но я хочу тебе помогать. От этого зависит твоя жизнь. Когда я накладываю ограничения, прими это как факт». То есть в данной ситуации важен наш мотив — для чего мы это делаем! Ограничивать, забирать, лишать нужно, но делать это корректно. Не ломиться в его мир, а помогать.

Подростку нужна поддержка, нужна наша помощь, доброта, ласка, любовь, забота. Мы как родитель поступаем из состояния любви к нему. Мы так делаем, потому что любим его, мы за него переживаем, боеем всей душой, потому что нам не все равно, потому что мы как родители заботимся о нем. А не потому, что хотим его наказать, подчинить себе, заставить что-то делать. И он должен это видеть.

2. Следующий шаг — отобрали (ограничили) ПК — значит, надо что-то дать взамен.

Если вы говорите: «Так нельзя», — то возникает вопрос: «А как можно?». Обязательно надо предложить что-то взамен. Куда-то вести, чем-то заинтересовывать. Хотя ему вначале это и неинтересно, важно, чтобы он видел этот мир. Ему нужно показать, что на свете есть много других интереснейших вещей, что вокруг него живут любящие его люди, которые готовы проводить с ним досуг.

Например, летом можно организовать прогулку в парке, пикник на траве, катание на велосипедах, на роликах. Зимой — прогулку на лыжах. Ходить в кино, это очень хороший вариант для общения. В выходные можно готовить вместе на кухне, особенно на праздники. Поверьте, это очень сближает и создает радостную атмосферу в семье.

3. Третий шаг — будьте вместе, а не рядом.

Рядом, это когда, например, ребенок рядом с вами сидит на кухне, а вы в это время кушать готовите.

А вместе, это когда вы полностью принадлежите ему, не отвлекаясь на другие дела.

Родителю важно найти в течение дня хотя бы 20–30 мин., когда он полностью будет принадлежать ребенку. Для детей независимо от их возраста это имеет очень большое значение.

Если мы хотим занимать место в жизни подростка, то надо изучать его интересы и проводить с ним вместе время в его интересах. Ему не столько важна продолжительность общения с нами, сколько интенсивность.

Можно вместе поиграть в его игры. Попытаться понять, что его интересует в соц. сетях. Попытаться вникнуть в суть игры, таким образом разделив интересы подростка. Это тоже сближает его с родителями, увеличивает степень доверия к ним.

4. Следующий шаг — учите его выражать свои чувства.

Умение выражать свои чувства повышает у ребенка (да и у взрослого) уверенность в себе.

Как научить подростка выражать свои чувства?

— Научитесь принимать любые его чувства без осуждения и нравоучений.

— Поощряйте подростка к выражению чувств.

— Объясните подростку, что все его чувства очень важны для вас.

— Не бойтесь извиняться, просить прощения за грубость, подробно рассказывать о том, что вы чувствовали и почему повели себя именно так.

Литература:

1. Ю.Б. Гиппенрейтер. «Общаться с ребенком. Как?»

2. Росс Кэмпбелл. «Как справляться с гневом ребенка».

Вечерние посиделки-«пятиминутки». Семейная традиция каждый вечер собираться на 5 минут и делиться своими впечатлениями, эмоциями. Вы можете рассказать, что больше всего вас впечатлило, рассмешило, порадовало, удивило в этот день. И так делится каждый член семьи.

5. Введите правила для подростка:

- запрещайте подростку играть в компьютерные игры **перед сном**;
- компьютер не должен находиться **в спальне** подростка;
- учите подростка **контролировать время**, проводимое за компьютером (будильник);
- оговаривайте **время игры** подростка за компьютером;
- учитывайте **личный пример** в использовании возможностей компьютера;
- сразу после пребывания подростка у компьютера **переключите его внимание** на другое интересное занятие, а не отправляйте его в «никуда»;
- подростку в те дни, когда он занимается с компьютером, не надо отдыхать у экрана телевизора;
- полезно устраивать «разгрузочные дни», когда компьютер просто не включается.

Данные рекомендации помогут родителям и взрослым, окружающим подростка, в профилактике и преодолении его экранной зависимости.

Родителям о профилактике насилия над детьми¹

ОКСАНА СТАЗИ,
*писатель-публицист, педагог-психолог, автор
книг для детей, подростков и родителей*

Как уберечь ребёнка от педофилов

Чтобы разобраться в этом вопросе, в первую очередь, нужно понять, кто такие педофилы, где их можно встретить, как различить.

Педофилия — это расстройство сексуального предпочтения, патология влечения, педофилы предпочитают секс с детьми. Подавляющее число педофилов встречается среди мужчин, их жертвами могут стать как девочки, так и мальчики. Также бывают педофилы женщины, которые растлевают мальчиков. Среди насильников часто встречаются и такие, которые приходят в возбуждение от запуганности и унижения своей жертвы, сам половой акт при этом может иметь гораздо меньшее значение.

Исследования показывают, что педофилами часто становятся те, кто сам испытал сексуальное насилие в детском возрасте. Педофилы характеризуются такими качествами, как неуверенность, неспособность взять на себя ответственность за отношения с противоположным полом, боязнь оценки со стороны полноценных партнёров (им легче общаться с ребёнком, поскольку тот зависим и не может раскритиковать их сексуальные действия).

Педофилы, нацеленные на детей младшего подросткового возраста, выбирают себе в жертву ребёнка, который стремится стать взрослым, начинает интересоваться сексом. Они относятся к подростку как к взрослому и под этой маркой предлагают ему попробовать алкогольный напиток, наркотики, посмотреть порнографию и заняться сексом, со словами: «Ты же взрослый, давай!».

Часто встречаются случаи, когда педофил втирается в доверие к ребёнку любого возраста через его мать и, таким образом, получает доступ в дом и к самому ребёнку (т. е. намеренно ищет матерей-одиночек с детьми).

Как правило, каждый педофил имеет личную коллекцию детской порнографии и считает, что искренне любит детей, свои сексуальные домогательства

¹ По материалам книги Оксаны Стази «Путеводитель от подростка к взрослому. Ты и взрослая жизнь. Инструкция от ошибок», 2016

объясняет тем, что не развращает, а просвещает ребёнка, оправдывая этим своё нездоровое отношение к детям.

Если педофил проживает в одной квартире с ребёнком и постоянно домогается его, мать не всегда защищает своё дитя, так как сама находится под влиянием педофила (боится потерять в его лице любовника или испытывает страх перед ним, доверяет ему больше, чем своему ребёнку и т. д.).

Как правило, у педофилов не складываются отношения с противоположным полом, их семьи распадаются, а в подружки они выбирают себе женщину, похожую на ребёнка, без ярко выраженных половых признаков. Но также не исключены случаи, когда педофилы имеют семьи, своих собственных детей и пользуются авторитетом на работе. При этом выбор профессии падает на сферы, связанные с детьми — учитель в школе, тренер в спортивной секции, вожатый в лагере отдыха и т. д.

Педофилы умеют найти подход к детям и подружиться с ними, заманить их в ловушку. Зачастую ими оказываются родственники, которые изначально имеют доступ к ребёнку и право на дружбу с ним. Известны случаи, когда педофилы втираются в доверие месяцами и даже годами! Различить их очень трудно, во многих случаях практически невозможно.

Что же делать, как оградить своих детей от попадания в ситуацию сексуального растления?

Чтобы ответить на этот вопрос, давайте посмотрим, кто из детей находится в группе риска: дети с заниженной самооценкой; дети, чьи родители применяют авторитарный стиль воспитания; дети, которые не знают, что такое секс и что сексом нельзя заниматься в детском и подростковом возрасте; дети, никогда не слышавшие о существовании взрослых-преступников, намеренно причиняющих вред ребёнку; дети из благополучных семей, которым не хватает внимания и любви; инвалиды, сироты, дети из неполных и неблагополучных семей.

Давайте поговорим о каждой группе в отдельности.

Ребёнок с заниженной самооценкой, оказавшись в опасной ситуации, не найдёт в себе силы сказать взрослому «нет», остановить его действия, закричать, позвать на помощь, бороться, вырваться, убежать и рассказать родителям о том, что произошло. У него не хватит для этого уверенности в своей правоте и возможностях, он может побояться быть осмеянным.

Дети, родители которых применяют авторитарный стиль воспитания, привыкли беспрекословно подчиняться старшим. Кроме того, они на соб-

ственным опыте знают, что за непослушанием следует наказание. Некоторые авторитарные родители говорят своим детям: «...Думал он! Тебе не нужно думать, всё, всё, что от тебя требуется — беспрекословное подчинение старшим». Конечно, в последствии такой ребёнок не сможет различить опасную ситуацию, поскольку в принципе не приучен думать и привык к несправедливости со стороны взрослых. Дети, неоднократно жёстко наказанные за непослушание, бездумно подчиняются взрослым, из-за страха снова быть наказанными. Это очень выгодно преступникам! Стоит лишь пристыдить такого ребёнка или припугнуть его, как тот сделает всё, о чём его просят. Например: «Как тебе не стыдно, не хочешь пойти со мной, а мне так нужна твоя помощь! Я пожалуюсь твоим родителям, что ты мне не помог!». Или: «Попробуй только сказать кому-нибудь — я тебя найду и отлуплю». Некоторые дети не защищаются только потому, что для них большое значение имеет авторитет взрослого и они не смеют вести себя иначе («Как же я могу закричать на чужого дядю, если я должен слушаться взрослых!» или «Как же я мог убежать от него, если он мне сказал: иди сюда!»).

Ребёнок, не знакомый с понятием «секс», не сможет распознать в поступке педофила противозаконные действия. Он ничего не знает о том, что заниматься сексом с детьми запрещено, а также не знает, для чего нужны те или иные органы тела, какую функцию они выполняют в детстве и во взрослой жизни, что конкретно нельзя позволять другим людям делать со своим телом. Соответственно, такой ребёнок может позволить педофилу произвести любые действия.

Дети, которые никогда не слышали о педофилах и маньяках, не имеют представления об их существовании, слишком доверяют незнакомцам только потому, что те являются взрослыми (а старших надо слушаться), абсолютно ничего не знают о том, что взрослые могут намеренно причинить им вред.

При нехватке внимания и любви даже в благополучных семьях, дети подвергаются риску попасть под влияние педофила, если они ходят в различные секции и кружки без сопровождения взрослых и, если педофил, оказавшийся учителем или тренером, видит, что ребёнок постоянно один, и его передвижения никем не контролируются. При этом ребёнку, обделённому вниманием собственных родителей, невероятно льстит дружба с авторитетным взрослым, и он не может сразу заподозрить в нём преступника. Это, в свою очередь, открывает путь в ловушку.

Дети-инвалиды могут попасть в руки педофилов, поскольку имеют физические или умственные ограничения.

Сироты и дети из неблагополучных семей, как правило, имеют нарушенные, размытые личностные границы, им незнакома норма взаимоотношений и уважения границ друг друга, не хватает родительского внимания и любви, присмотра и контроля, поэтому они могут легко попасть в руки преступника.

Дети из неполных семей также рискуют оказаться под влиянием педофила, поскольку тот зачастую подбирается к детям через их мать, прежде всего, втираясь ей в доверие, и, таким образом, получает доступ в дом, и самое главное, к самому ребёнку.

Определив понятие «педофилия», основные характеристики педофилов и группу риска детей, которые могут оказаться под их влиянием, переходим к рассмотрению **профилактических мер, которые помогут защитить наших детей.**

Первое и самое важное: ребёнок должен знать, что интимные действия и действия сексуального характера с детьми и подростками запрещены; а также о том, что к его телу может прикасаться только врач во время медицинского осмотра и в присутствии родителей (при этом ребёнку нужно сказать, что врач очень редко осматривает интимные органы детей; у детей редки заболевания, требующие подобного осмотра). Все остальные взрослые и дети тоже никогда не должны прикасаться к телу вашего ребёнка и, тем более, к его интимным зонам, обнажаться перед ним, уговаривать его показать свои интимные части тела и дотрагиваться до них!

О таких понятиях, как секс, педофил, маньяк, насильник, СПИД и т. д. ребёнок должен услышать от своих родителей. Тут не до стеснений! Кто предупреждён, тот вооружён! Родители обязаны не запугать, но предостеречь своего ребёнка! Также они обязаны рассказать ему о том, что главный признак, по которому сразу можно определить преступника — это его просьба сделать что-то по секрету от родителей, о чём-то не рассказать им, пойти с ним куда-то, не предупреждая маму и папу, — ЭТО ГЛАВНЫЙ СИГНАЛ ОПАСНОСТИ. Как только знакомый или незнакомый человек произнёс эти слова, ребёнок должен сразу же убежать, желательно с громкими криками «Помогите!». Преступники очень любят секреты и тайны, ведь их действия противозаконные, за это сажают в тюрьму, вот почему они стараются их скрыть. И, если ребёнок не поддаётся уговорам педофила, кричит и всячески своими действиями привлекает внимание, тот просто сбежит.

Ребёнок должен услышать от своих родителей, что в подозрительной ситуации он имеет право схитрить, обмануть взрослого (например, сказал: «Хорошо,

сейчас приду», а сам сбежал), в случае домогательств, психологического давления на него и тем более физического нападения (если его начинают хватать, тянуть, трогать), ребёнок ради своего спасения должен кричать, визжать, звать на помощь, кусаться, драться и делать всё возможное, лишь бы вырваться от нападающего и сбежать. Также, дети должны знать о том, что педофилом может оказаться кто угодно — учитель, тренер, сосед и даже близкий родственник. Определить преступника или педофила очень сложно, так как они притворяются хорошими людьми, однако есть признаки, по которым можно их выявить:

1) человек со злыми намерениями попросит ребёнка сделать что-то по секрету от родителей;

2) заговорит о сексе или попробуют прикоснуться к половым органам ребёнка или иным интимным местам, может попросить потрогать и части своего тела и сделает попытку продемонстрировать их.

Дети обязательно должны знать об этих признаках!

Дело в том, что даже ребёнок-дошкольник в детском саду может подвергнуться сексуальным домогательствам со стороны других детей. Например, известны случаи, когда ребёнок во время тихого часа пытается трогать интимные зоны других детей с соседних кроватей (если они стоят слишком близко), при условии, что взрослые обучили его такому поведению. Именно поэтому ваш ребёнок должен знать, что никто — ни взрослые, ни другие дети — никогда не имеют права дотрагиваться до его интимных зон, а если такая попытка была совершена, нужно дать отпор и обязательно рассказать об этом родителям!

Иногда детей втягивают в игры с недетским содержанием другие старшие ребята во дворе.

К сожалению, вокруг нас есть семьи, в которых родители при детях оскорбляют друг друга, используя нецензурную лексику; обсуждают сексуальные темы в грубых выражениях; постоянно акцентируют внимание своих детей на темах секса, прививая им, таким образом, нездоровый интерес к сексуальной жизни человека; позволяют детям стать свидетелями сексуальных сцен и сцен насилия как в реальной жизни, так и на экране телевизора; забывают на столе рядом с детскими мультфильмами фильмы для взрослых с порнографическим содержанием и т. п. Неудивительно, что в таких семьях дети растут с повышенным сексуальным интересом и всё, что слышат и видят дома, выносят на улицу и передают своим сверстникам. Если такой ребёнок затевает игру с вашим, то вам и в голову не придёт, чем она может закончиться. Единственное средство защиты своего ребёнка от нездорового окружения — дать ему нужную информацию и предупредить об опасностях, выстроить с ним от-

ношения уважения и доверия. Это является гарантией того, что ребёнок, либо не попадёт в опасную ситуацию, либо будет пытаться выбраться из неё. В любом случае, за помощью придёт к вам!

Давайте подведём итог. Что должны сделать взрослые, чтобы защитить своих детей от попадания в ситуацию сексуального развращения или насилия:

— Рассказать ребёнку о половой жизни человека (что конкретно и в каком возрасте, говорится в моей книге «Путеводитель от подростка к взрослому. Ты и взрослая жизнь. Инструкция от ошибок», в последней главе «Половое воспитание»); о том, что заниматься сексом с детьми и подростками — это преступление, за это сажают в тюрьму; о частях тела, их названиях и функциях, а также о существовании педофилов и маньяков; о двух главных сигналах опасности (педофил попросит сделать что-то по секрету от родителей и попытается произвести с ребёнком действия сексуального характера); о способах защиты (никуда не уходить без разрешения и ведома родителей с незнакомыми и знакомыми людьми, ничего не брать у них — ни игрушки, ни деньги, ни сладости без согласия папы и мамы; отказываться создавать секреты от родителей, а при возникновении подозрительной ситуации, как можно скорее, рассказать о ней взрослым; знать о праве в опасной ситуации схитрить, обмануть, кричать, вырываться, драться и звать на помощь и т. д.).

— Уделять своим детям достаточно любви и внимания, обсуждать с ними их планы и интересы, знать в лицо и по именам друзей своего чада и их культурный уровень, сохранять с ребёнком отношения доверия и уважения, донести до него, что с ЛЮБОЙ проблемой он может прийти к своим родителям! Постоянно контролировать ребёнка, однако, не с позиции авторитарного воспитания.

— Занять свободное время детей творческими кружками и спортивными секциями, сопровождать их в школу и на любые другие занятия. Родители обязаны познакомиться с учителями, чтобы понять, можно ли им доверить своего ребёнка, при этом всегда быть внимательными и к поведению ребенка, и к поведению взрослых, его окружающих.

— Защитить детей от негативного влияния сверстников также помогают беседы о правовых аспектах некоторых поступков (например, что делать запрещено, какие действия осуждаются обществом и какие наказания за это существуют).

— Поднимать самооценку ребёнка, помогать ему сохранять уверенность в себе и развивать умение противостоять негативному влиянию окружающих.

Научить своего ребёнка отличать хорошие действия от плохих и не поддаваться на провокации других детей. Сила характера и хорошо усвоенные моральные установки послужат ему защитой в любых трудных ситуациях.

— Всегда обращать внимание на чувства, настроение, слова своего ребёнка! У него должна быть уверенность в том, что к своим родителям он может обратиться по ЛЮБОМУ вопросу, запретных тем не существует.

— Позволить ребёнку самостоятельно выбирать себе друзей. Все, кто встречается на жизненном пути вашего чада, помогают ему разобраться в таких понятиях, как «добро и зло», «хорошо и плохо». Преподают ему незабываемые уроки, либо верности и взаимовыручки, либо нечестности и неискренности. Эти жизненные уроки запоминаются лучше родительских слов о правилах поведения. Но основой все же должно быть семейное воспитание.

Благодаря встречам с разными детьми (имеющими, как плохое поведение, так и хорошее) ребёнок учится выбирать подходящих друзей и выстраивать отношения с ними. Родители, ограждающие своё чадо от окружающих, лишают его возможности научиться разбираться в людях. Когда же ребёнок перейдёт в подростковый возраст, родители уже не смогут указывать ему, с кем дружить. И тогда может случиться непоправимое. Ведь не получив собственного опыта в выборе друзей, подросток может выбрать в товарищи неподходящего человека (иногда в качестве бунта против родителей или в виде вызова своему окружению). В подростковом возрасте неправильный выбор друзей может сыграть роковую роль.

Какие признаки помогают распознать, что над ребёнком было совершено сексуальное насилие:

— Резкие изменения в поведении: миролюбивый ребёнок, вдруг начал проявлять агрессию; у замкнутого появилось стремление быть среди людей; общительный — стал замкнутым, нелюдимым, отказывается от посещения школы, различных мероприятий, к которым ранее испытывал интерес; боится незнакомцев.

— Появление нарушений в режиме сна и питания.

— Проявление стойкого протеста при желании родителей навестить конкретного человека и оставить с ним наедине ребёнка (при этом нужно помнить о том, что многие дети защищают своих насильников).

— Вдруг появившийся интерес маленького ребёнка к сексуальными действиям: сам прикасается к интимным частям тела других людей или родителей, просит, чтобы прикоснулись к его интимным зонам. Маленькие дети

не могут без всяких причин вести себя подобным образом, как правило, это говорит о том, что такому поведению его обучил взрослый человек.

— Очевидные признаки насилия в виде влажных выделений или покраснения в области заднего прохода, полового члена, ушибы и синяки, дискомфорт или боль в области половых органов (из-за боли и дискомфорта ребёнок может отказаться от привычных спортивных занятий и от подвижных игр).

— У детей более старшего возраста: страхи и депрессивные состояния, заставляющие бросить учёбу в школе, пристраститься к алкоголю или наркотикам, вплоть до попыток самоубийства.

В случае обнаружения одного или нескольких вышеперечисленных признаков насилия над ребёнком рекомендуется как можно скорее обратиться к психотерапевту, который специализируется именно в этой области — работает с детьми, ставшими жертвами сексуального насилия. Если насилие над ребёнком подтверждено с помощью работы психотерапевта и медицинского осмотра, необходимо заявить в полицию. Психотерапевтическая помощь также требуется и родителям.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Служба помощи по вопросам
незапланированной беременности,
в том числе для подростков и молодежи

8 800 100 44 55

Линия работает ежедневно с 09.00 до 21.00 ч., по московскому времени.
Звонки по России бесплатные.

Группа для обращений в ВК: http://vk.com/krizisnaya_slujba

Сайт Благотворительного Фонда «Семья и детство»: <http://bfsd.ru/>

Журнал «Дайджест Здоровье семьи», выпуск «Сегодня узнала, что беременна»: <http://d-zs.ru/> (можно скачать бесплатно).

Для обращений по организационным вопросам:

help_bfsd@mail.ru; bfsd@mail.ru

О проекте:

Бесплатная всероссийская служба телефонного и онлайн консультирования по проблемам незапланированной и кризисной беременности.

Консультирование осуществляют профессиональные психологи и социальные работники. При необходимости оказывается благотворительная помощь.

Мы помогаем:

- Беременным женщинам на любом сроке беременности и членам их семей.
- Родителям и близким беременных женщин, находящихся в процессе принятия решения.
- Девушкам и парам по вопросам незапланированной беременности.
- Специалистам, работающим с кризисными беременными.

Проблемы:

- Сегодня узнала, что беременна!
- Могла ли я забеременеть?
- Не хочу ребенка!
- Моя девушка беременна.
- Родители не поддерживают меня в рождении ребенка.
- Молодой человек против моей беременности.
- Боюсь не закончить образование в связи с беременностью.
- Я беременна, как мне справиться с материальными проблемами?
- В семье уже есть дети, стоим перед выбором: рожать или нет?
- Меня изнасиловали, и я беременна.
- Большой срок беременности, не хочу рожать ребенка и т. д.

Линия помощи «Дети онлайн»

Горячая линия: 8 800 25 000 15

helpline@detionline.com

<http://detionline.com/>

О проекте:

Линия помощи «Дети онлайн» — бесплатная всероссийская служба телефонного и онлайн консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования интернета и мобильной связи. На Линии помощи профессиональную психологическую и информационную поддержку оказывают психологи факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова и Фонда Развития Интернет.

Звонки по России бесплатные.

Мы готовы обсудить с Вами проблему с 9 до 18 (по московскому времени) по рабочим дням.

Задачи проекта:

— психологическая помощь детям и подросткам, столкнувшимся с опасностью во время пользования Интернетом и/или мобильной связью;

— информационная и консультационная поддержка детей, подростков, родителей и работников образовательных и воспитательных учреждений по проблемам безопасного использования сети Интернет и мобильной связи детьми.

Целевая аудитория:

— несовершеннолетние (до 18 лет) пользователи Интернета и мобильной связи;

— родители;

— работники образовательных и воспитательных учреждений (преподаватели, учителя, классные руководители, воспитатели).

Организаторы Линии помощи:

— Фонд Развития Интернет

— Фонд «Дружественный Рунет»

Партнеры проекта:

- ОАО «Мобильные ТелеСистемы» (МТС) и ОАО «Московская Городская Телефонная Сеть» (МГТС)
- Лига Безопасного Интернета: <http://ligainternet.ru/>
- Факультет психологии МГУ имени М.В. Ломоносова.

Научно-методическую поддержку оказывают:

- Московский Государственный Университет имени М.В. Ломоносова
- Федеральный институт развития образования Министерства образования и науки РФ

Мы помогаем:

- Детям и подросткам;
- Родителям и педагогам.

Проблемы:

- Что-то огорчило или расстроило в Интернете?
- Стал жертвой сетевого мошенничества?
- Столкнулся с оскорблениями и преследованиями в Интернете?
- Твой компьютер заблокирован вирусом?
- Тебе делают неприличные предложения в Интернете?
- Тебе сложно поговорить с кем-то о том, что происходит с тобой в Интернете?
 - Родители думают, что ты слишком много времени проводишь в виртуальном мире?
 - Заметил, что тебе проще общаться с друзьями в сети, а не в реальной жизни?

Контакты и информационно-просветительские материалы о трезвости и анти-алкотабачном движении в России

Употребление алкоголя, табака и наркотиков — одна из злободневных проблем, в том числе среди молодежи в России.

2 причины потребления алкоголя и табака (помимо наркотических свойств):

- запрограммированность (через СМИ, фильмы, заказные статьи);
- доступность (территориальная и ценовая).

Никакой речи о свободе выбора нет — при ежедневном навязывании и сверх доступности. Еще академик Павлов открыто и прямо называл жулика-ми всех, кто пытался «научно обосновать» мнимую безвредность или пользу алкогольных изделий.

Собриология (от лат. sobrietas — трезвость) — наука о трезвости — естественном состоянии человека, данном ему природой при рождении.

Сайты по трезвости и антитабачные:

<https://www.sbnt.ru>

<https://www.trezvenie.org>

<https://www.akzakon.ru>

<https://www.trezvayarossia.ru>

<https://www.засухойзакон.рф>

<https://www.ataca.ru>

<https://www.tvereza.info>

https://www.vk.com/trezvenie_pravoslavie

Рекомендуемая литература по трезвости:

Клименко И.П., «Горькая правда о пиве и табаке»:

<https://www.yadi.sk/d/xZYs46HG5I-XG>

Углов Ф.Г., «Правда и ложь о разрешенных наркотиках»:

<https://www.yadi.sk/d/cT-nD-7L6KMpm>

Кривоногов, Собриология (конспект лекций):

<https://www.yadi.sk/d/wCbh-7y17NMwI>

Аудиозаписи лекций: <https://www.sbnt.ru/news2/id688>

«Трезвый образ жизни». Пособие для классных руководителей и учителей предмета «Основы здоровья», преподающих в 8–9 классах // Отв. ред. Козуля С.В. — Симферополь — 2013 — 72 с.:

<https://www.yadi.sk/d/aZHipYhJ7N5xS>

«Сберечь свободу» / Сост. А.А. Почекета. — Киев, 2008. — 64 с.

<https://www.yadi.sk/d/8hrnsoKd6kTqA>

Священник Игорь Бачинин, «Как организовать общество трезвости на приходе: практические рекомендации», (Синодальный отдел по церковной благотворительности и социальному служению Русской Православной Церкви):

<https://www.yadi.sk/d/lApkY8cd5FdVo>

Маюров А.Н., Кривоногов В.П., «Как отрезвить Россию» (Законы собриологии), Москва 2011:

https://www.yadi.sk/d/BKU-lfjf7_Uqs

Священник Михаил Романюк, «Кажущаяся безопасность или учение священномученика Владимира (Богоявленского) о трезвости»:

<https://www.yadi.sk/d/9wuYwWqs7WiGo>

«Собриология. Наука об отрезвлении общества». / Под ред. проф. А.Н. Маюрова. Авторы: А.Н. Маюров, В.П. Кривоногов, Н.А. Гринченко, В.И. Гринченко, А.М. Карпов, И.В. Николаев. 3 изд., перераб и доп. — Н. Новгород: «Издательский салон» ИП Гладкова О.В., 2013 — 543 с.:

https://www.yadi.sk/d/61x912fP4ot_i

Березин Владимир, «Избавление от табакокурения» (по методу Шичко):

<https://www.yadi.sk/i/IHLGxmcRgSd3L>

Вадим Владимирович Лапшичев (по методу Шичко):

1) Самый верный способ расстаться с курением и начать жить:

<https://www.yadi.sk/i/02sZGf-ufxYC6>

2) Самый верный способ расстаться с алкоголем и начать жить: <https://www.yadi.sk/i/T9IXKxDCfxXmU>

3) Самый верный способ расстаться с лишним весом и начать жить: <https://www.yadi.sk/i/nBizP4MdfuMXj>

4) Самый надежный и правдивый метод избавления от любой вредной привычки. Метод Шичко:

<https://www.yadi.sk/i/sGUMHfEHfnLF>

5) Обучение трезвости по методу Шичко:

<https://www.yadi.sk/i/QsXACNfDuCuH8>

Книги по профилактике зависимостей, скачать бесплатно на сайте СБНТ: <https://www.sbnt.ru/knigi/>

или Трезвой Украины: https://www.literatura.tvreza.info/index_ru.html

Видео: <https://www.video.sbnt.ru>

Контакты организаций по трезвому образу жизни.

Москва:

1. **Шевчук Денис**, трезвенник-собриолог, член Союза журналистов России, создатель группы «Православные трезвенники» vk.com/trezveniepravoslavie), волонтер братства «Трезвение» РПЦ МП (trezvenie.org), «Союза борьбы за народную трезвость» (СБНТ, www.sbnt.ru), со-основатель проекта «Гражданский контроль» (www.akzakon.ru), движения за Сухой закон (trezvayarossia.ru):

+7 968-588 28 61, +7 916-903 68 21, denisshevchuk@narod.ru.

2. **Клименко Татьяна Ивановна**, издатель и распространитель литературы о трезвости, куратор рассылки и член Координационного совета СБНТ:

+7 915-49 49 264, trezvo@gmail.com.

3. **Ищенко Наталья**, Замоскворецкое общество трезвости (ЗОТ), Москва:

+7 916-830 21 56, inatalia73@list.ru.

4. **Фузеев Николай**, курсы реабилитации зависимых (алкоголь, табак, наркотики) по методу Шичко:

+7 926-048-72-61, Fuzeev83@mail.ru

5. **Клименко Иван (о. Иоанн)**, известный на всю РФ трезвенник-активист, автор бестселлера «Горькая правда о пиве и табаке», дипломной работы «Образ и значение вина в текстах Пятикнижия Моисеева», кандидат химических наук, клирик Марфо-Мариинской Обители, диакон, ведет курсы реабилитации алкозависимых по методу Геннадия Шичко:

+7 915-113 10 77, o.ioann.klimenko@gmail.com.

6. **Доронкин Валерий Константинович**, руководитель Координационного центра по утверждению трезвости и противодействию алкоголизму Отдела по церковной благотворительности и социальному служению Московского Патриархата:

+7 926-627 33 57, <https://www.vkd1974@gmail.com>.

Санкт-Петербург:

<https://www.trezvopiter.spb.ru>

vk.com/club3646191

Председатель Панин Сергей:

+7 911-260 21 28, vk.com/id1148413,

sobr-spb@yandex.ru

Зам. председателя Никитина Светлана:

+7 911-961 62 55, vk.com/swetarosa,

swetarosa@yandex.ru

Контакты трезвых организаций РФ:

1. «Союз борьбы за народную трезвость» (СБНТ, www.sbnt.ru), первый заместитель председателя СБНТ, редактор газет (Соратник, Подспорье, Трезвение), **Тарханов Григорий Иванович:**

+7 913 445 59 06, +7 923 278 57 26, trezvo@yandex.ru.

2. **Международная Академия Трезвости** (МАТр, intacso.ru), **Маюров Александр Николаевич:**

+7 920 016 72 40, mayurov3@gmail.com.

Контакты составителя (можно получить более подробную информацию):

Шевчук Денис:

+7 968-588 28 61 (билайн), +7 916-903 68 21 (МТС)

E-mail: deniskredit@gmail.com, denisshevchuk@narod.ru, shevchuk_da@mail.ru

Скайп: [shevchuk_denis](https://www.skype.com/username/shevchuk_denis)

ВК: vk.com/dionisiitrezvennik, vk.com/deniskredit

Молодежь: противодействие соблазнам
и рискам современной жизни.
Сборник статей для сотрудников и волонтеров ННО,
работающих с молодежью в сфере приобщения к здоровому
образу жизни и семейным ценностям

Подписано в печать 08.08.2017. Формат 60×90 ¹/₁₆. Тираж 5000 экз.
Усл. п. л. 12. Печать офсетная. Заказ № 171

ООО «Издательство «Перспектив»
119606, Москва, пр-т Вернадского, д. 84