

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

Краевое государственное казенное учреждение  
«Центр по развитию семейных форм устройства детей,  
оставшихся без попечения родителей,  
и постинтернатному сопровождению»



**ЗАПРЕТНЫЙ ПЛОД**

Сборник методических материалов из цикла занятий развивающего курса для родителей подростков "Наука семейного счастья" / Сост. Вахонина Е.А., Поздеева К.А. – КГКУ ЦСУ – Хабаровск, 2019. – 22 с.

Рецензент: Ситникова Елена Васильевна, кандидат психологических наук, декан факультета психологии и социально-гуманитарных технологий ФГБУ ВПО "Тихоокеанский государственный университет»

Данное издание является сборником методических материалов развивающего курса для родителей подростков "Наука семейного счастья". В сборник вошли материалы занятия по половому воспитанию подростков, профилактике рискованного поведения и формированию здорового образа жизни.

Сборник будет полезен специалистам системы образования и воспитания при составлении профилактических программ, проектов, планов по формированию позитивных установок на сохранение, укрепление и развитие нравственного, физического и духовного здоровья обучающихся.

© КГКУ ЦСУ, 2019

## ВВЕДЕНИЕ

Занятие под символическим названием «Запретный плод» входит в цикл встреч развивающего курса для родителей подростков «Наука семейного счастья». Настоящая программа предназначена для проведения систематической информационно-просветительской работы с родителями или законными представителями подростков с использованием активных форм работы.

Программа внесет определенный вклад в повышение грамотности и ответственности родителей или законных представителей за воспитание детей в семье. Поможет участникам лучше понимать мотивы поступков своих детей-подростков, регулировать собственные эмоции в общении с ними и подбирать эффективные способы взаимодействия с ребенком.



Программа универсальна и может быть реализована педагогами, классными руководителями, социальными педагогами, педагогами-психологами и другими специалистами, осуществляющими работу с детьми и их родителями в образовательных организациях и в учреждениях сферы семьи и детства, как комплексно, так и отдельными занятиями.

Половое воспитание – важная составная часть процесса воспитания подростка. Каждому младенцу предстоит стать мужчиной или женщиной, поэтому воспитание ребенка должно сформировать в нем полноценного представителя своего пола. Именно семье принадлежит главная роль в воспитании из мальчика мужчины, а из девочки – женщины, чтобы ребенок осознавал себя представителем своего пола в соответствии с анатомическими особенностями. Задача родителей – показать детям пример зрелого отношения к интимной стороне жизни.

Сохраняя доверительные отношения с ребенком-подростком, родители не только дают ему возможность опираться на любовь и поддержку, но и помогают разбираться с его переживаниями и чувствами. Чтобы иметь возможность задавать вопросы родителям и делиться с ними своими тревогами, дети должны чувствовать, что это безопасно.

## «ЗАПРЕТНЫЙ ПЛОД»

**Цель:** повысить психологическую грамотность участников в вопросах полового воспитания подростков.

**Задачи:**

1) Расширить представления участников о половом воспитании детей подросткового возраста.

2) Повысить уровень осознанности участников по вопросам семейных установок, позиций и препятствий в вопросах полового воспитания детей-подростков и формирование путей преодоления.

3) Сформировать навыки позитивного общения с ребенком-подростком по вопросам полового воспитания.

**Оборудование:** ноутбук, мультимедиа, фильм «Теория любви», анимационные фильмы «Половое созревание», «Когда девочка взрослеет. Часть 1», карточки с ситуациями к упражнениям, листы А1 – 4 шт., фломастеры, предметы в аудитории, шарфы для глаз, листы А4, листы флипчарта/доска.

### План занятия:

1. **Погружение в тему.** Дискуссия «Запретный плод». (40 минут)

2. Упражнение «Как это было у Вас...» (20 минут)

3. **Информационный блок.** Мини-лекция «Половое воспитание подростков». (20 минут)

4. **Практический блок.** (1 час 20 минут) Упражнение «Если не мы, то кто?».

5. Упражнение «Слепой и поводырь».

6. Упражнение «А что, если...».

7. Упражнение «Подведение итогов».

8. **Подведение итогов.** (5 минут)

9. Прощание. Упражнение «Искорка». (5 минут)

### **Ход проведения:**

#### **1. Дискуссия «Запретный плод».**

**Цель:** актуализация знаний, обмен мнениями, чувствами, эмоциями и переживаниями, связанными с темой полового воспитания.

**Оборудование:** ноутбук, мультимедиа, фильм «Теория любви».

Просмотр участниками фильма «Теория любви».

**Вопросы для обсуждения:** Какие эмоции возникали у Вас при просмотре фильма? Что Вам понравилось/не понравилось? О чем для Вас этот сюжет? Какой благодаря ему можно сделать вывод? Насколько для Вас актуальна тема полового воспитания? Почему? Как Вы думаете, должно ли половое

воспитание проходить дома, в семье? Если да, то, как именно? Кто из родителей должен проводить такие беседы? Как Вы считаете, с какого возраста стоит начинать говорить с ребенком на тему интимных отношений? В какой форме?



## 2. Упражнение «Как это было у Вас...»

**Цель:** актуализация детского и подросткового опыта участников, побуждение к самоанализу.

**Ход упражнения:** Участники делятся на пары и по очереди рассказывают друг другу о своем опыте полового воспитания, отвечая на вопросы: в каком возрасте и как это происходило? Как бы Вам хотелось, что-

бы это происходило? После обсуждения в парах, участники делятся впечатлениями.

**Вопросы для обсуждения:** В чем трудность разговоров о половом воспитании для родителей? Кто уже говорил на эту тему со своими детьми? Поделитесь своим опытом. Когда следует начинать разговор с детьми о сексуальности?

**Комментарий:** ведущий фиксирует ответы участников на флипчарте/доске в колонках: «трудности применения полученных знаний» и «что делать?».

### **3. Мини-лекция «Половое воспитание подростков в семье»**

**Цель:** расширение представлений родителей по вопросам полового воспитания детей подросткового возраста.

**Оборудование:** ноутбук, мультимедиа, анимационный фильм «Половое созревание», анимационный фильм «Когда девочка вырастет. Часть 1».

#### **Ход проведения:**

Половое воспитание – важная составная часть процесса воспитания ребенка, не зависимо от пола, и пускать его на самотек неразумно

и даже преступно по отношению к собственному ребенку. Каждому младенцу предстоит стать мужчиной или женщиной, поэтому воспитание ребенка должно сформировать в нем полноценного представителя своего пола. Именно семье принадлежит главная роль в воспитании из мальчика мужчины, а из девочки – женщины, чтобы ребенок осознавал себя представителем своего пола в соответствии с анатомическими особенностями. С раннего детства мальчик берет пример с отца, подражая ему и репетируя свою половую роль в будущем. Для девочки образцом поведения служит ее мать. А отношения между родителями являются примером взаимоотношений полов.

Чем дольше родители оберегают детей от соприкосновения с интимной стороной жизни, тем больше вероятность эмоционального потрясения и отвращения к отношениям между мужчиной и женщиной, о которых ребенок узнает в результате «уличного просвещения». Роль сверстников в половом воспитании обычно определяется тем, чего не делают взрослые. Именно они оказываются основным источником информации о половых различиях и сексуальном поведении. Эта информация откровенна и реалистична, но очень неточна, часто опошлена. Половое воспитание в семье дает возможность ребенку получить правильное представление о взаимоотношениях полов и помогает сформировать правила поведения

в интимной сфере, подготавливая подростка к браку и семейной жизни.

С 12 до 18 лет протекает половое созревание ребенка. В этот период происходит бурная гормональная перестройка организма, появляются вторичные половые признаки и специфические признаки половой зрелости: менструации у девочек и поллюции у мальчиков. Пробуждается сексуальный интерес к противоположному полу, который мотивирует подростков много времени и внимания уделять своему туалету: причёске, одежде и уходу за своим телом. Очень часто подростки недовольны своим телом или его отдельными частями: «У меня уши как локаторы, у меня ужасно длинный нос и

т.д.» Более того, они считают, что все окружающие это замечают. Поэтому родителям недопустимо делать насмешливые критические замечания по поводу внешности ребёнка, такие как: «Какая ты у нас толстенькая... Что-то ты у нас совсем не ра-



*стёшь... У тебя такие же жидкие волосёнки, как у твоего папы»* и т.д. Это нанесёт глубокую эмоциональную травму ребёнку.

Некоторые данные указывают на то, что девушки сильнее, чем юноши, обеспокоены изменениями, происходящими с их телом. Главной причиной является повышенное общественное внимание к внешнему облику женщины. Привлекательная внешность престижна и вознаграждается обществом. Поэтому они очень заботятся о том, чтобы быть красивыми и популярными.

В этом возрасте у подростков возникает чувство первой любви. Сначала это платоническое влечение, когда достаточно просто видеть предмет своего обожания, говорить с ним, вместе делать уроки, ходить в кино. Затем возникает эротическая стадия, когда в мечтах уже присутствуют чувственные элементы: прикосновения, объятия, поцелуи, которые подросток стремится реализовать на практике в общении с возлюбленным/возлюбленной. Вскоре наступает черед сексуального влечения, для реализации которого не всегда имеются условия и желание партнера.

У девушек сексуальность просыпается гораздо позднее. А юношеская гиперсексуальность требует разрядки сексуального напряжения, которая достигается в большинстве случаев мастурбацией.

Почти все здоровые мальчики проходят

через мастурбацию, а, начав половую жизнь, прекращают ее. Мастурбация – нормальное проявление гиперсексуальности, помогающее снять ощущение напряженности и физиологического дискомфорта в юношеском возрасте.

Родителям не стоит запугивать подростка негативными последствиями мастурбации, ругать или высмеивать его. Следует объяснить, что это возрастное явление, но не стоит придавать ему слишком большое значение и чрезмерно увлекаться.

Современные подростки рано вступают во взрослую жизнь. Побудительными мотивами ранней половой жизни являются любопытство, желание не отстать от сверстников, опасения потерять друга в случае отказа, совращение старшим партнером и т. д. На подростков давят не только гормоны, но и сексуализированная массовая культура. Секс – это один из популярнейших сюжетов в рекламе. Он изображается как предмет роскоши, используется для продажи всего на свете – от автомобилей до дезодорантов. Это приводит к искажённому представлению о действительности интимных отношений. СМИ пропагандируют сексуальную активность, сосредоточиваясь на сиюминутном сексуальном удовлетворении, игнорируя необходимость заботы и ответственности партнеров по отношению друг к другу. Подросток должен понимать, что половая близость доставляет радость, если она

подкреплена любовью и духовной близостью, а без них сексуальный контакт теряет смысл, превращаясь в «гимнастику».



Задача родителей – показать детям пример зрелого отношения к интимной стороне жизни. Познакомить с идеей о том, что некоторые вещи заслуживают того, чтобы их подождать. Родителям важно объяснить, что интимная сторона отношений – это очень важный и ответственный шаг, а не повседневное развлечение. Что если дети чувствуют себя достаточно взрослыми для того, чтобы начинать половую жизнь, им предстоит так же по-взрослому вести себя по отношению к партнеру – с заботой о его (и своем) психологическом и физическом состоянии.

Проблема секса слишком важна и сложна, чтобы пытаться решить ее за одну беседу.

Вместо этого родителям стоит поискать возможность завести несколько непродолжительных разговоров. Можно использовать самые разные информационные поводы – все, что Вы видите и слышите в качестве возможности начать беседу.

В разговоре с ребенком важно говорить предельно ясные и понятные вещи: *«незащищенный секс может стать причиной неизлечимых заболеваний»*, *«согласно ст. 134 Уголовного кодекса РФ, возрастом полового (сексуального согласия) считается 16 лет. То есть, по закону, начиная с 16 лет, лицо может дать информированное и добровольное согласия на секс»*. Важно дать понять ребенку, что мы, как мамы и папы, разбираемся в жизненных трудностях и готовы сделать все необходимое для безопасности своих детей.

Сохраняя доверительные отношения с ребенком-подростком, родители не только дают ему возможность опираться на любовь и поддержку, но и помогают разбираться с его переживаниями и чувствами. Чтобы иметь возможность задавать вопросы родителям и делиться с ними своими тревогами, дети должны чувствовать, что это безопасно.

**Комментарий:** участникам предлагается посмотреть анимационные мультфильмы, которые помогут начать разговор с взрослеющим ребенком.



#### 4. Практический блок.

##### Упражнение «Если не мы, то кто?»

**Цель:** выработка участниками правил общения с ребенком.

**Оборудование:** карточки с ситуациями к упражнению, листы А1 – 4 шт., фломастеры.

##### Ход упражнения:

Участники делятся на 4 группы, разбирают ситуации и листы А4. Каждой группе предлагается в течение 5 минут подумать над одним из важных аспектов полового воспитания. Затем листок с выполненным заданием передается следующей группе, которая может дополнить его своей точкой зрения (3 мин.). В результате каждая группа участвует в работе. При завершении упражнения представители от каждой ко-

манды защищают свои коллективные наработки, комментируя ответы участников собственной группы и выражая согласие/несогласие в отношении предложений из других групп.

### Карточки с заданием к упражнению «Если не мы, то кто?»

<b>1 группа</b>	<b>Ранние интимные отношения: за и против.</b>	<i>Выработать 5 советов о том, что должны знать девочки и что должны знать мальчики, вступая в половые отношения.</i>
<b>2 группа</b>	<b>Как сохранить целомудренность?</b>	<i>Выработать 5 советов о необходимости сохранения целомудренности.</i>
<b>3 группа</b>	<b>Как правильно вести разговор?</b>	<i>Выработать 5 советов, как правильно вести разговор</i>
<b>4 группа</b>	<b>Чему и как должны учиться родители?</b>	<i>Выработать 5 тем, о которых родители должны поговорить с детьми.</i>



## 5. Упражнение «Слепой и поводырь».

**Цель:** осознание участниками своей жизненной роли и позиции.

**Оборудование:** предметы в аудитории, шарфы для глаз.

### Ход упражнения:

Участникам предлагается разделить на пары, каждая пара выбирает «слепого» и «поводыря». «Слепому» завязывают глаза повязкой, «поводырь» встает сзади и придерживает «слепого» за руку, за плечи или спину. Задача «поводыря» – за 10 минут дать «слепому» почувствовать и узнать как можно больше о предметах окружающего пространства, как в этой комнате, так и за ее пределами.

**Важно:** «поводырь» должен помогать «слепому» изучать мир, а не водить его за собой. После отведенного времени участники меняются местами и повторяют упражнение.

**Вопросы для обсуждения:** Поделитесь своими впечатлениями от этого упражнения? Какие трудности Вы испытывали? Доверял ли «слепой» своему «поводырю»? Что делал «поводырь», чтобы этого добиться? Удалось ли «слепому» взглянуть на мир с новой стороны? Просим участников провести параллель с темой нашего занятия.

**Вывод.** В сложные периоды жизни подросток нуждается в понимании и эмоциональной поддержке родителя, тактично помогающего и направляющего его. В следующем упражнении мы разберем одну простую, но очень жизненную ситуацию.

## **6. Упражнение**

### **«А что, если...».**

**Цель:** выработка плана действий в решении непростых ситуаций.

**Оборудование:** листы А4, карточки с ситуациями к упражнению.

### **Ход упражнения:**

Предлагаем участникам разделиться

на две группы и познакомиться с доставшимися им ситуациями о половом созревании подростков. Каждая команда составляет пошаговый план действий родителей и фиксирует его на доске/флипчарте. После окончания работы, представители от каждой команды зачитывают ситуацию и составленный план действий.

**Вопросы для обсуждения:** Можете ли Вы предложить какие-то изменения или дополнения к разрешению представленных ситуаций? Как бы поступили Вы?

**Карточки с ситуациями к упражнению  
«А что, если...»**

<b>Ситуация 1</b>	Мальчик 14 лет просматривал видео сексуального характера на порно сайте. Родитель увидел эту картину.
<b>Ситуация 2</b>	Зайдя в квартиру, родители увидели следующую картину, их 15 летняя дочь занимается сексом со своей одноклассницей.

## 7. Упражнение «Подведение итогов».

**Цель:** задуматься, как применить полученные знания в реальной жизни.

**Оборудование:** заполняемые на протяжении встречи листы флипчарта/доска.

Участники знакомятся с заполненными списками «трудностей» и возможных решений и вносят свои дополнения.

**Вывод.** Родителям необходимо говорить на тему полового воспитания и с мальчиками, и с девочками. У детей не должно возникать нездорового любопытства, подогреваемого «просвещением» от сверстников, или иллюзии сексуальной вседозволенности. Необходимо рассказывать о методах предохранения, не забывая, что лучшее средство контрацепции – это воздержание. Важно, чтобы ребенок был уверен в родительской поддержке, даже в решении самых щекотливых вопросов. Для этого родителям необходимо быть внимательными к своим реакциям – не осуждать и не стыдить ребенка, помогая ему формировать здоровое отношение к теме сексуальности.

**Вопросы для обсуждения:** Было ли что-то ценное для Вас в этом занятии? Что Вам больше всего запомнилось и понравилось

лось? Что вызывало трудности? С каким настроением Вы сегодня уходите?

Участники по кругу делятся своими впечатлениями от занятия.

## **8. Прощание.**

### **Упражнение «Искорка».**

**Цель:** завершение встречи, улучшение настроения.

### **Ход упражнения:**

Все присутствующие берутся за руки. Ведущий сжимает руку стоящего рядом, после чего «искорка» передается участниками по кругу, пока не возвращается обратно к ведущему. Можно сказать, что это символ поддержки нашего круга.

### **Источники:**

1. Анимационные фильмы «Когда девочка вырастет» Часть 1 [электронный ресурс]: – режим доступа <https://www.youtube.com/watch?v=1Dd877Xor0k>;

2. Видеофильм «Половое созревание» [электронный ресурс]: – режим доступа <https://www.youtube.com/watch?v=8EQkLXGrO2w>;

3. Видеофильм «Теория любви» [электронный ресурс]: – режим доступа <https://www.youtube.com/watch?v=NuN1TIVlqO8>;

4. «Особенности полового воспитания в семье» [электронный ресурс]: – режим доступа <https://studfiles.net/preview/3218796/page:5/>;

5. «Подростковый возраст: кратко о переходном возрасте» электронный ресурс]: – режим доступа <http://pedsovet.su/publ/123-1-0-4717>;

6. «Половое воспитание в семье» [электронный ресурс]: – режим доступа <http://maryop.ru/psihologiya/vospitanie/polovoe-vospitanie-detej.html>.

**Говорить о безопасном сексе не стыдно!  
Стыдно – не уберечь наивного подростка  
от негативных последствий  
преждевременной половой жизни.**

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	1
«Запретный плод».....	3
Дискуссия «Запретный плод».....	4
Упражнение «Как это было у Вас...» ...	5
Мини-лекция «Половое воспитание подростков в семье».....	6
Практический блок. Упражнение «Если не мы, то кто?».....	13
Упражнение «Слепой и поводырь».....	15
Упражнение «А что, если...».....	16
Упражнение «Подведение итогов».....	18
Прощание.....	19
Источники.....	20

Краевое государственное казенное  
учреждение  
«Центр по развитию семейных форм  
устройства детей, оставшихся  
без попечения родителей,  
и постинтернатному сопровождению».

г. Хабаровск  
ул. Ленинградская, д. 11,  
телефон: 8 (4212) 70-46-13  
e-mail: 704613@mail.ru,  
[www.ЦСУ27.рф](http://www.ЦСУ27.рф)



Приемные дни центра:  
Понедельник-пятница  
С 9:00 до 18:00  
Обед: с 13:00 до 14:00

Помните, Вы не одиноки!  
Телефон доверия:  
8-800-2000-112

## This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

[illegible]

«Сборник методических материалов из цикла  
занятий развивающего курса для родителей  
подростков "Наука семейного счастья»

Методическое пособие

Сдано в набор 15.17.2019.  
Подписано в печать 26.07.19.  
Бумага офсетная. Формат 90х60/16  
Печ. л.1,75.  
Гарнитура *CharterC*  
Тираж – 210  
Заказ № 1628

Отпечатано в ООО «Мегапринт»  
664025, г. Иркутск, ул. С. Разина, 42, оф. 3  
Тел.: 8 (3952) 20-20-59

КГКУ «Центр по развитию семейных форм  
устройства детей, оставшихся без попечения  
родителей, и постинтернатному сопровождению»  
680013, г. Хабаровск, ул. Ленинградская, д.11.

