

ДЕТСКИЙ ВОПРОС. РФ

ЖУРНАЛ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ



ТЕМА НОМЕРА:

ДЕВОЧКА, ТЫ МОЖЕШЬ ВСЁ!

№1 (39) 2022

18+

Спецвыпуск «ДЕВОЧКА, ТЫ МОЖЕШЬ ВСЁ!» 18+
выходит при поддержке информационного портала для родителей о детях ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ

Свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ
№ ФС 77 - 75192 от 07.03.2019

Адрес редакции: 652046, г. Тюмень, ул. Широтная, 159, оф. 6

Тел.: 8 912 398 17 82

Сайт: детскийвопрос.рф/journal

E-mail: deti_vopros@mail.ru

СОСТАВ РЕДАКЦИИ:

Учредитель журнала: Шими́на Наталья Владимировна

Сайт: детскийвопрос.рф

Главный редактор: Наталья Шими́на

Корректор: Татьяна Кузина

Дизайн и вёрстка: Василий Никифоров

Фотографы: Наталья Иванова, Анастасия Харжавина,
Алексей Рогожкин, Алёна Кошелева, Нора Хаттон,
Анна Голубцова

Модели: Серафим Гуляев, Кирилл Шашков, Александр Шашков, Леонтий Шашков, Елизавета Смоляк,
Екатерина Мякитинова, Макар Воронин, Рита Куранова

Фотобанки: unsplash.com, pixabay.com, ru.freepik.com

Журналисты: Наталья Шими́на, Наталия Баталова,
Инна Филатова

Авторы: Ксения Лекс, Наталья Иванова, Екатерина Кольчурина, Алёна Андреевцева, Инна Нестерова,
Марина Ртищева, Ольга Суковатова, Любовь Голик

Фотопроект: «НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИСТОКИ КРАСОТЫ»,
автор проекта: Наталья Иванова

Обложка: фотограф Sergi Dolcet Escrig

**По вопросам размещения рекламы и сотрудничества
обращайтесь по тел.:** 8 912 398 17 82

Пишите нам: advt@detiskiivopros.ru

Мнение редакции может не совпадать с позицией авторов. Перепечатка и копирование материалов полностью или частично возможны только с письменного разрешения редакции.

© 2010-2022 Журнал «Детский вопрос РФ»

Все права защищены



Наталья Шими́на, главный редактор
ДЕВОЧКА, ВЫБОР ВСЕГДА ЗА ТОБОЙ...

Дорогие читатели!

Мы знаем, что, по данным ООН, во всем мире почти каждая четвертая девочка в возрасте 15-19 лет не имеет ни работы, ни образования, ни профессиональной подготовки по сравнению с 1 из 10 мальчиков того же возраста. Каждая третья женщина в мире подвергалась физическому или сексуальному насилию.

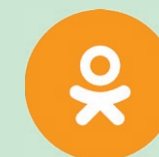
«ДЕВОЧКА, ТЫ МОЖЕШЬ ВСЁ!» – этот спецвыпуск мы подготовили специально в поддержку гендерного равенства и повышения роли девочек. Очень важно жить без дискриминации по признаку пола, быть защищенной от вредных практик и ВИЧ/СПИДа.

Мы предлагаем учиться новым навыкам в отношении будущего, которое девочки выбирают сами. В интервью с экспертами мы обсудили темы полового созревания, гендерного равенства, детской психологии, профориентации, детской безопасности и личных границ, информационной гигиены. На страницах вы найдете истории девочек, которые вдохновляют, дарят много поддержки и знаний об этом мире.

Мы верим, что вы прочтете этот спецвыпуск и поделитесь им со своими знакомыми и друзьями. А еще мы всегда рады видеть вас на нашем портале ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ по поводу и без!



**ДЕТСКИЙ
ВОПРОС.РФ**



6

Опрос о том, как равенство мужчины и женщины понимают подростки

28

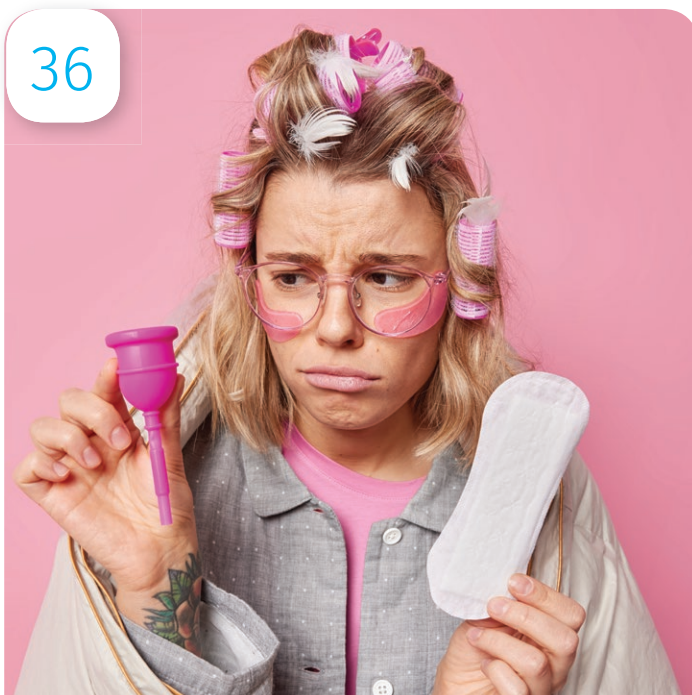
Благотворительная программа «Я МОГУ»

8



Как с детства развивать soft skills и навыки, которые помогут в будущем?

36



Что такое менструация и почему важно о ней говорить с мальчиками?

14



Женщины меньше зарабатывают, но лучше справляются с семейным бюджетом

44



10 вопросов детскому гинекологу, которые волнуют девочек

20



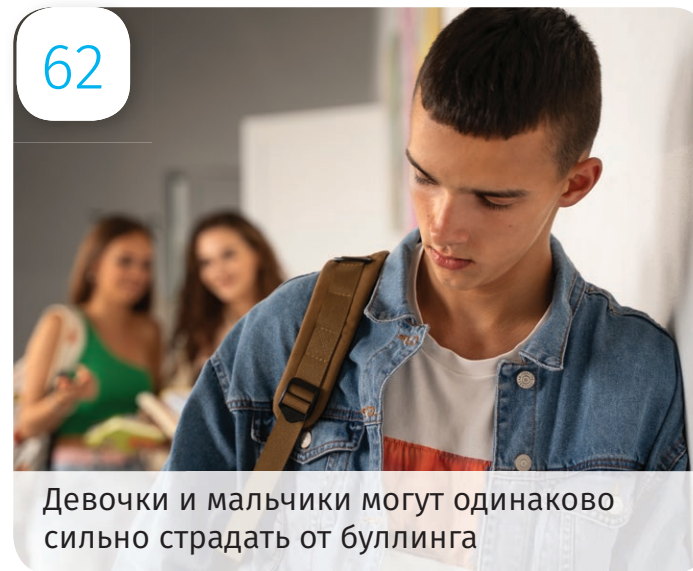
Книги-мотиваторы для девочек о самооценке, принятии себя

50



Завтраки и перекусы в подростковом рационе

62



Девочки и мальчики могут одинаково сильно страдать от буллинга

70

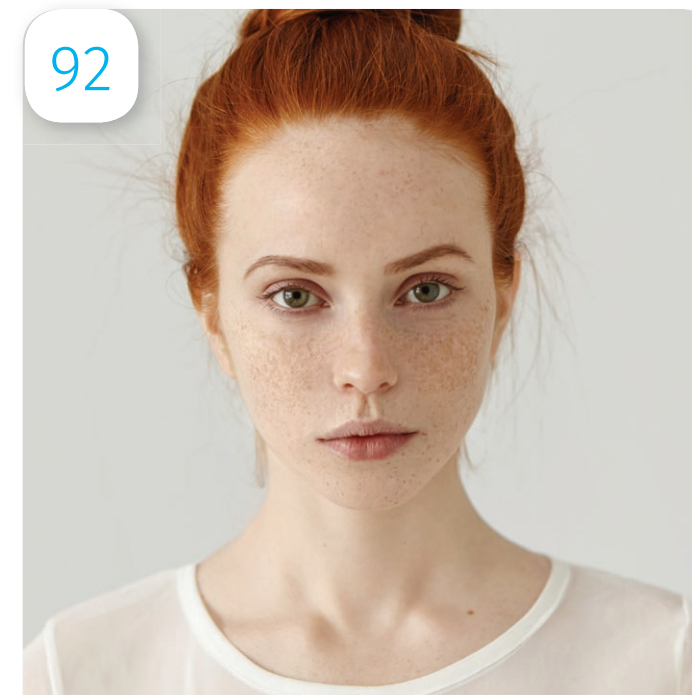


Моё тело – моё дело: важно научить подростка занимать и отстаивать границы

78

Фотопроект «НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИСТОКИ КРАСОТЫ»

92



Как обезопасить девочку от нежелательных знакомств в интернете?

100



Как помогают пострадавшим от сексуализированного насилия



75% ПОДРОСТКОВ СЧИТАЮТ РАВЕНСТВО МУЖЧИН И ЖЕНЩИН ВАЖНЫМ ФАКТОРОМ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Редакция ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ провела опрос о том, как равенство мужчины и женщины понимают подростки. На четыре вопроса ответили 139 девочек и 63 мальчика от 9 до 18 лет.

Из 200 опрошенных подростков:

- 70% понимают равенство мужчин и женщин как равенство в правах;
- 9% – как возможность выбирать одинаковые виды деятельности;
- 9% не готовы говорить о равенстве.

С ценностью понятий «женственность» и «мужественность» сегодня согласились 65% девочек и мальчиков, а 24% считают понятия устаревшими.

Признанное в обществе равенство мужчин и женщин 75% считают очень важным, 17% считают, что на их жизнь это не имеет влияния.

70% опрошенных считают, что равенство мужчин и женщин нужно создавать и поддерживать, 17% уверены, что оно возникает само.

Опрос показал, что вопрос об отношениях мужчин и женщин в разном возрасте имеет разную ценность. Не смогли определиться с ответом о том, что такое равенство мужчин и женщин среди опрошенных в возрастных группах:

- 9-12 лет – 3% подростков;
- 13-15 лет – 5% отвечавших;
- 16-18 лет – менее 1%.

В возрасте 16-18 лет практически все подростки вовлечены в поиски ответов о равенстве мужчин и женщин.

КАК С ДЕТСТВА РАЗВИВАТЬ SOFT SKILLS И НАВЫКИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ В БУДУЩЕМ



/ Алёна АНДРЕЕВЦЕВА

Что такое Soft skills или, как принято называть, «гибкие навыки»? Как развивать эмоциональный интеллект и как помочь ребенку применять на практике жизненный опыт. Почему родителям всегда в воспитании детей нужно быть внимательным к своим поступкам и любые перемены начинать с себя. Об этом и многом другом беседуем с практикующим психологом – профориентатором Алёной Андреевцевой.

– Алёна, с какого возраста можно и нужно заниматься развитием Soft skills и что это такое?

– Soft skills – это, в первую очередь, такие навыки человека, которые пригодятся ему не только в работе, но и вообще в жизни и обществе. Поэтому они и называются «гибкими», «универсальными», здесь не важна сфера, направленность деятельности. Это то, что помогает человеку справляться с различными жизненными задачами, улучшать качество своей жизни. А это мы делаем на каждом этапе своего развития: в детстве, в подростковом возрасте, в молодости, во взрослости. Поэтому развивать «софты» – это то, что делают родители ребенка практически с его рождения. И это очень важно. Просто в каждом жизненном периоде тот или иной навык проявляет себя в определенной форме, которая постепенно усложняется. Например, эмоциональный интеллект – сложный феномен, но в раннем детстве ребенку очень важно научиться эмоционально контактировать с родителями, сохранить контакт с собой, а для подростка уже этот софт усложняется: нужно учиться развивать рефлексивность, выражать конструктивно эмоции, чтобы быть услышанным и понятым. Поэтому развитием Soft skills важно заниматься с раннего детства, учитывая этапы развития ребенка.

– Можно ли развивать гибкие навыки в игровой форме?

– А почему нет? Игра – хорошая образовательная форма, которая подходит как детям, так и взрослым. Для детей дошкольного и младшего школьного возраста это вообще одна из основных деятельностей, через которую они знакомятся с миром. А для подростков и взрослых игра добавляет впечатлений и ярких эмоций, что положительно влияет на усвоение материала.

– Есть ли принципиальные отличия, какие «софты» в первую очередь нужны детям?

– Здесь, скорее всего, нужно рассматривать, не какие навыки важнее, а какая форма проявления этого навыка будет помогать ребенку в его развитии в конкретный момент. И в этом нам снова будет помогать возрастная психология, теории, в которых описывается, чему важно научиться и что следует сформировать в себе человеку на разных этапах его жизни. Так, навыки коммуникации, и вообще социальное поведение, начинаем развивать с первого опыта контакта ребенка в группах – в детских садах. С переходом к этапу школьного обучения уже важно обратить внимание на развитие навыков планирования и самоорганизации. В подростковом возрасте, когда больше всего ценится общение со сверстниками, очень важно, чтобы ребенок умел работать со своими эмоциями, понимать их и выражать.

– Есть ли разница между Soft skills, необходимых девочкам, и Soft skills, которые нужно развивать в мальчиках?

– Я бы не говорила о разнице «софтов» по половому признаку. Сферы жизнедеятельности и у мальчиков, и у девочек одни и те же, карьеру строить могут и те, и другие. Хочется уходить от гендерных стереотипов, например, касающихся эмоций и выражения чувств мальчиками, потому что, в конце концов, «не плачь, ведь ты же мальчик» ни к чему хорошему не приводит.

– **Какие существуют методы развития в девочках таких «скилов», как навыки коммуникации и эмоционального интеллекта?**

– Коммуникация хорошо развивается через ролевые игры: можно предложить ребенку ситуацию, где он будет каким-то персонажем, например, игру в школу, где девочка – учитель и ведет урок для своих игрушек или родителей. Взрослые обязательно наводящими вопросами или репликами направляют ребенка в такой игре. И вообще, любое общение, мотивация ребенка к рассуждениям будут ему только на пользу. Про эмоциональный интеллект аналогичная ситуация, плюс, несомненно, здесь будут уместны любые виды творчества и игры с воображением, фантазией.

– **Играет ли личный пример родителя роль в формировании у ребенка «гибких навыков»?**

– Несомненно. Всё, что транслирует родитель во вне, ребенок видит, всё это отражается на нем, на его ценностях, модели поведения, его целях. Поэтому родителям всегда в воспитании детей нужно быть внимательным и к своим поступкам, начинать с себя. Иначе это может быть воспринято как двойная игра, создаются кризисы, недопонимания, которые ребенок может даже не осознавать, но в дальнейшем это повлияет на его жизнь.

– **Какие существуют упражнения для развития Soft skills у дошкольников?**

– Ну, например, для развития креативности можно использовать такую художественную технику, как монотипия (делать на бумаге отпечаток предмета с краской), или любое другое абстрактное рисование, далее искать конкретные образы и строить сюжеты картин. Эмоциональный интеллект можно развивать при чтении книг с иллюстрациями, по ходу чтения можно задавать ребенку вопросы про чувства персонажей или о том, что герой, судя по изображению, собирается сделать. Социальные навыки и работу в команде хорошо

развивать, устраивая домашние квесты или соревнования, давая группе детей решить логические загадки, составить картинку из крупных пазлов и так далее. Для развития софтов у девочки-подростка необходимо, в первую очередь, обеспечить активный и интересный досуг и дополнительное образование.

Для развития гибких навыков нужна богатая среда, где эти самые навыки можно будет тренировать. Важно, чтобы еще ранее у ребенка сохранилась любознательность, сформировались интересы, желательны многогранные, связанные не только с каким-то видом деятельности (спорт, искусство, наука), но и с самопознанием, школьным самоуправлением, общением с единомышленниками. Будьте внимательны и наблюдательны, анализируйте, к чему подростка «тянет» – интересуется его поэзия или мода, спорт или история. Ну и, конечно же, очень важно быть для дочери-подростка таким человеком, которому она всегда сможет открыться, довериться, у кого сможет попросить совета и поддержки. Сам контакт и коммуникация дает большой ресурс для развития.

– **Как можно самостоятельно оценить уровень развития «гибких навыков» у ребенка? Проверить коммуникабельность, эмоциональный интеллект, творческое мышление?**

– Вернемся к тому, что «гибкие навыки» нужны для решения жизненных задач. Поэтому любую такую способность можно оценить и найти ее «точки роста», предложив ребенку соответствующую его возрасту задачу. Например, коммуникабельность подростка можно проверить, попросив его записать самого себя к стоматологу или в парикмахерскую, где нужно начать разговор с администратором, узнать свободные даты и время, стоимость услуг и прочее. Уровень эмоционального интеллекта хорошо виден в разговорах об интересах и впечатлениях ребенка: можно полюбопытствовать, какое впечатление про-





извел на подростка фильм после просмотра в кинотеатре, либо попросить оценить продуктивность своей спортивной тренировки. С творческим мышлением еще проще – предложите ребенку придумать тематику своего дня рождения: какие должны быть костюмы, активности, стол для гостей, украшения торта и так далее. Чем проще ребенок справляется с задачей и чем больше он выдает, скажем так, результата, тем выше уровень «софта».

– Насколько важным Soft Skill для девочки являются лидерские качества? Как правильно работать с этим навыком и развивать его в ребенке?

– Лидерские качества в наше время - это больше не про «силу» и «напор», это больше про умение заявить о себе, показать свои возможности и потенциал, вызвать доверие и повести за собой, не бояться внимания и ответственности. Поэтому такой навык только позволит эффективно реализоваться школьнице, найти свое призвание, свою траекторию интересного и динамичного развития. Чтобы развить лидерские качества у девочек, да и у мальчиков тоже, было бы неплохо показать прелесть научных конференций и конкурсов проектов, публичных выступлений. Через такие формы деятельности ребенок растет социально активным, осознает свои ресурсы и понимает «собственную цену». Тонкости в этом тоже есть: очень просто подростку от истинного лидерства перейти к эгоцентризму и самолюбованию, неуважению окружающих и нетерпению малейшей конкуренции. И здесь помимо лидерских качеств важна проработка эмпатии, командной работы, социальных ценностей.

Гибкие навыки необходимы не только для построения карьеры. Они помогают успешно учиться и взаимодействовать с близкими людьми – родителями, родственниками, друзьями. Развивать их лучше с детства, постепенно и осознанно.

ЖЕНЩИНЫ МЕНЬШЕ ЗАРАБАТЫВАЮТ, НО ЛУЧШЕ СПРАВЛЯЮТСЯ С СЕМЕЙНЫМ БЮДЖЕТОМ



В мире существуют проблемы неравенства полов, связанные с карьерным ростом, финансовыми вопросами, стоимостью товаров и услуг для разных полов. Затрагивают они и мужчин, и женщин. Вполне возможно, вы в жизни тоже сталкивались с тем, когда ощутили недооцененность способностей по половому признаку, или замечали, что услуги парикмахера для женщин стоят дороже, чем для мужчин. Этот вопрос изучается уже на протяжении долгих лет, и уже достигнуты определенные успехи, которыми хочется с вами поделиться.

Редакция **ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ** решила погрузиться в тему неравенства полов с точки зрения вопросов финансов, построения карьеры и ведения бюджета женщинами по сравнению с мужчинами.

ЛЮБОПЫТНЫЕ ДАННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЙ:

- Гендерный разрыв в зарплатах на одинаковых должностях, по данным НИУ ВШЭ, составляет в России почти 40% между мужчинами и женщинами. Но это как средняя температура по больнице. В одних организациях зарплата не зависит от полового признака, там просто должности (грейды, разряды), а в других – пол является решающим фактором. При этом, если смотреть с точки зрения семьи, данные действительно подтверждают, что мужчины зарабатывают больше супруг (согласны 56% мужчин и 47% женщин).

- В нашей стране на руководящих должностях женщин становится все больше. По сравнению со среднемировым значением женщин-руководителей в России больше более чем в 4,5 раза, по сравнению со всем миром.

При этом в европейских странах доля женщин среди CEO (высший менеджмент компании) составляет около 35%. Еще есть куда стремиться.

- По данным исследования Банка «Открытие», опубликованным 4 марта 2022 г., 50% мужчин считают, что женщинам лучше не работать и что главным добытчиком в семье должен быть муж. 45% женщин считают, что они должны работать ради финансовой независимости, 33% – ради самовыражения.

Связано это с уже сформировавшимися за века факторами, которые сложно переломить:

- «Штраф за материнство». Женщина, уходя в декрет, замирает на время в уровне зарплаты, а мужа наоборот получают «Зарплатную премию», по данным ВШЭ. Про женский декрет есть история, которая облетела весь мир и частенько встречается и в нашей жизни. Партнер Jones Day на общем собрании предложил коллегам-женщинам сообщать ему о беременности и ее планировании. Как пояснил позже, «в бизнес-целях и для правильного распределения бюджета».

Отцы стараются больше работать, стремятся к повышению окладов, переводам на руководящие должности, чтобы обеспечивать семью. При этом папы в России не торопятся уходить в мужской декрет вместо жены, несмотря на то, что такая возможность есть. Доля мужчин в декрете от общей массы женщин составляет 2%.

Но истории такие все же есть, и можно посмотреть на Юрия Сальникова – папу, которого активно обсуждают в интернете за пропаганду мужского декрета. Проект «Папа в декрете». Он отец двоих детей, ушел в декрет два раза, второй раз ему пришлось уволиться. Супруга развивает бизнес по пошиву одежды, он занимается бытом и детьми.

- Женщины менее самоуверенны и склонны к риску. В одних и тех же обстоятельствах, касающихся риска, карьеры, денег и конкуренции, женщины чувствуют себя менее уверенно. Мужчины изначально стремятся зарабатывать больше, чем женщины. Согласно исследованию «Сбербанк страхование жизни», только 6,3% россиян считают, что для женщины важно до рождения ребенка построить карьеру, а 7,5% выступают за совмещение материнства и работы; большинство же россиян (86,2%) считают, что для будущей матери важнее всего семья.

Иногда это становится причиной того, что женщины начинают умственные возможности, идеи и усердие вкладывать в развитие карьеры своего супруга. Таких историй в обычной жизни немало.

- Должности, виды деятельности и размер предприятия. Чаще всего на одну и ту же должность с одинаковой квалификацией предпочитают взять кандидата-мужчину. На крупных предприятиях мужчин больше, и соответственно выбор ограничен. Но тут все зависит от самой профессии и сферы деятельности организации.

Достаточно долгий период времени российский перечень запрещённых профессий для женщин был одним из самых расширенных в мире. Связано это с тем, что в нашей стране развита мотивация к заботе о репродуктивном здоровье женщины. Несмотря ни на что, количество дней в декретном отпуске, предоставляемых по закону в России, одно из самых больших в мире.

Реальная история про женщину-судоводителя, которой отказали в трудоустройстве мотористом-рулевым на маломоторное судно, случилась в 2012 году. Мотив отказа: профессия входит в перечень запрещённых для женщин. В России это решение через суд женщина

НА ГОСУДАРСТВЕННОМ УРОВНЕ СТАРАЮТСЯ БОРЬТЬСЯ С ГЕНДЕРНЫМ НЕРАВЕНСТВОМ, СОЗДАВАЯ РАЗЛИЧНЫЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ ПО ТИПУ «ДЕМОГРАФИЯ», КОГДА МАМЫ МОГУТ ПРОЙТИ ПЕРЕКВАЛИФИКАЦИЮ, ПОКА НАХОДЯТСЯ В ДЕКРЕТНОМ ОТПУСКЕ ИЛИ ВОСПИТЫВАЮТ МАЛОЛЕТНИХ ДЕТЕЙ.

оспорить не смогла и обратилась с жалобой в Комитет ООН по защите прав женщин, заявив о нарушении прав. Комитет ООН запросил у нашей страны подтверждение вредности влияния данной профессии, и ситуация начала разрешаться. В 2016 году России выдали рекомендацию пересмотреть перечень, и в 2021 году список сократился с 456 запрещённых профессий до 100.

На государственном уровне стараются бороться с гендерным неравенством, создавая различные дополнительные проекты по типу «Мама-предприниматель», помогающие развивать свой бизнес матерям. По обучению - проект «Демография», когда мамы могут пройти переквалификацию, пока находятся в декретном отпуске или воспитывают малолетних детей.

Но все равно в дополнение к неравенству в зарплатах существует гораздо более значительный разрыв в доходах мужчин и женщин в течение жизни из-за того, что женщины прерывают карьеру ради декрета или ухода за престарелыми родственниками.

Жизненные события и финансовые потрясения, такие как развод, инвалидность ребёнка и необходимость увольнения для присмотра за ним, вдовство также наносят ущерб финансовой стабильности женщины.





ПРО ВЕДЕНИЕ БЮДЖЕТА

Несмотря на то, что женщины, по статистике, меньше зарабатывают, при этом у них отлично получается заботиться о личных и семейных финансах, согласно статье РБК. Но и тонкости тоже есть:

- Повышение уровня финансовой грамотности улучшает благосостояние 56% опрошенных женщин, в то время как только 30% мужчин отмечают связь между получением новых знаний и ростом собственного богатства.

- Мужчины более закредитованы на крупные суммы, чем женщины (8,5% против 5,5%). Связано это еще может быть как раз с тем, что мужчины чаще выступают титульными заемщиками по ипотекам в семьях, из-за того что больше зарабатывают.

- Женщины чаще думают об образовании детей, откладывают на их будущее и на свою безбедную пенсию: 28% у женщин против 25% у мужчин.

- В мире отследили в 2015 году такое явление, как «Налог на розовое», с которым мы сталкиваемся ежедневно, но практически не замечаем. Согласно исследованиям, проведенным в Нью-Йорке, женские товары дороже мужских: одежда женская – на 8%, игрушки и аксессуары – на 7%, детская одежда – на 4%.

- Женщины более склонны к переводу денег на благотворительность из-за максимальной эмоциональной реакции на увиденную беду. Мужчины при этом могут перевести более крупные суммы.

Что хотелось бы напомнить женщинам, желающим изменить ситуацию. Если, конечно, это нужно конкретно вам, ведь не всем женщинам хочется иметь максимальную финансовую независимость, и они действительно прекрас-

но себя чувствуют в мире и согласии с семьей и детьми. Это способы немного обезопасить себя или совместный семейный бюджет:

- **Резервы.** Старайтесь откладывать, иметь финансовую подушку безопасности на черный день, чтобы не искать деньги и не залезать в кредиты, если стабильности в доходах нет.

- **Страхование.** Хороший инструмент на случай, о которых хотелось бы не думать, но они случаются. Страхование жизни и здоровья больше всего необходимо основному кормильцу в семье.

- **Семейные финансы.** Ведите учет семейных финансов, доходов и расходов, чтобы обладать информацией, куда на самом деле уходят ваши деньги, и иметь над ними контроль.

- **Финансовая грамотность.** Проверяйте кредитные истории, учитесь откладывать деньги и вкладывать их в финансовые инструменты, которые близки вашей семье: вклады, инвестиции, валюта, недвижимость, и т.д.

- **Потенциал заработка.** Уходя в декрет, старайтесь не терять квалификацию. Можно проходить обучение по типу «Демография», развивать свой бизнес, подрабатывать на фрилансе, чтобы чувствовать, если это необходимо, финансовое развитие, а не период застоя.

- **Рискуйте.** Есть прекрасные примеры женщин с детьми на руководящих должностях, женщин-предпринимателей, которые не боялись и добились результата. И вы сможете! Статистика изменчива, как и все устои жизни.

И самое главное – позитивный настрой. Гендерные отличия есть и будут всегда, но они не помеха, если действительно хочется чего-то добиться. Стремление, желание, знания и работоспособность ценятся у любого человека независимо от полового признака.

КНИГИ-МОТИВАТОРЫ ДЛЯ ДЕВОЧЕК

О САМООЦЕНКЕ, ПРИНЯТИИ СЕБЯ, ДОСТИЖЕНИИ ЦЕЛЕЙ И УСПЕХЕ



Жизнь современной девочки-подростка очень активна и требует много энергии и сил для того, чтобы разобраться со своим внутренним миром, чувствами, ценностями и стремлениями, взрослением и принятием телесных изменений.

Не менее важны и внешние обстоятельства ее жизни в социуме: отношения с родителями и сверстниками, влияние соцсетей и гаджетов, школьные уроки и аттестации, поступление в вуз, выбор профессии и поиск себя.

Так много задач и сфер, в которых нужно принимать решения, нести ответственность и делать свой осознанный выбор. Неудивительно, что в режиме многозадачности и высоких требований жизни у девочек-подростков появляется стресс, выгорание и сильно страдает самооценка. А порой очень сложно понять «Чего же я хочу на самом деле?».

В этой подборке актуальных книг и пособий, вы найдете ответы на самые важные и волнующие подростков и их родителей вопросы.

1. «Твой лучший год. 365 советов и идей, которые помогут поверить в себя и стать сильнее»

Автор: Кэти Хёрли – писатель, социальный работник, детский и подростковый клинический психотерапевт.

Так ли важно быть идеальным абсолютно во всем? Как определить свои сильные и слабые стороны? Как успевать учиться в школе, гармонично общаться с друзьями и находить время на свои увлечения?

Книга подскажет, как подростку правильно расставить приоритеты, научит справляться с

негативными мыслями и эффективно достигать целей.

Следуя советам книги, постепенно можно разобраться со своими истинными ценностями, обрести веру в свои силы, если возникли проблемы, и пережить перемены.

Здесь собраны лучшие рекомендации и цитаты на каждый день (по месяцам), основанные на позитивной психологии.

2. «Прокачай самооценку. Как победить неуверенность в себе и жить свободно»

Автор: Меган Мак-Катчен – профессиональный консультант женщин и подростков, клинический психолог, автор книг и статей, член международных профессиональных ассоциаций.

Эта книга-тетрадь затрагивает важные вопросы и проблемы подростковой жизни. Например, помогает разобраться, что же такое здоровая самооценка и зачем она нужна, как отследить перфекционизм и негативные мысли.

Как не поддаваться чужой критике и токсичным отношениям, а сформировать отношения в обществе и семье, построенные на взаимном уважении и поддержке?

Чем опасна депрессия и нездоровые методы преодоления стресса? Как избегать деструктивных ситуаций (наркотики, алкоголь, плохие компании, суицидальные мысли и самоповреждения и т.д.) и научиться эффективно побеждать страхи, стресс и чувство собственной неполноценности?

Удобный формат рабочей тетради позволяет проработать с помощью упражнений проблемные ситуации, обрести уверенность в своих силах и спокойствие.

3. «Тебе не нужны фильтры! Как перестать шеймить себя из-за внешности и полюбить свое тело»

Автор: Кейт Коллинз-Доннелли – терапевт, психолог, криминолог, консультант по управлению гневом, автор книг для детей и подростков.

Книга посвящена проблемам принятия подростками своей внешности, тела и возрастных изменений. Она содержит специальные упражнения, анкеты, научные исследования и реальные примеры из жизни подростков, которые помогают лучше узнать себя.

Здесь вы найдете ответы на вопросы:

- Что такое образ тела и чем опасно его негативное восприятие для здоровья и счастливой жизни?

- Какие существуют психические проблемы, связанные с негативным отношением к своему телу (дисморфофобия, булимия, анорексия, компульсивное переедание, мышечная дисморфия)?

- Как перестать переживать по поводу «несовершенств» и особенностей своей внешности?

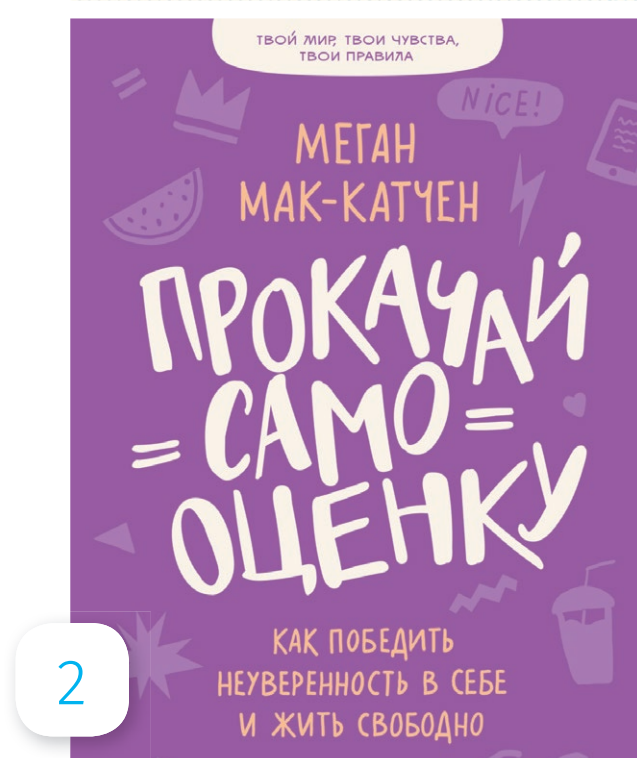
- Как научиться адекватно относиться к «идеалам» и стереотипам, навязанным подросткам рекламой, инфлюенсерами и звездами кино, музыкальными клипами, компьютерными играми, индустрией фитнеса и диет, соцсетями и модой?

- Как перестать сравнивать себя с другими и правильно реагировать на критику и осуждения со стороны?

- Как сформировать позитивный образ своего тела и избегать нездоровых способов борьбы за «идеальную» внешность?



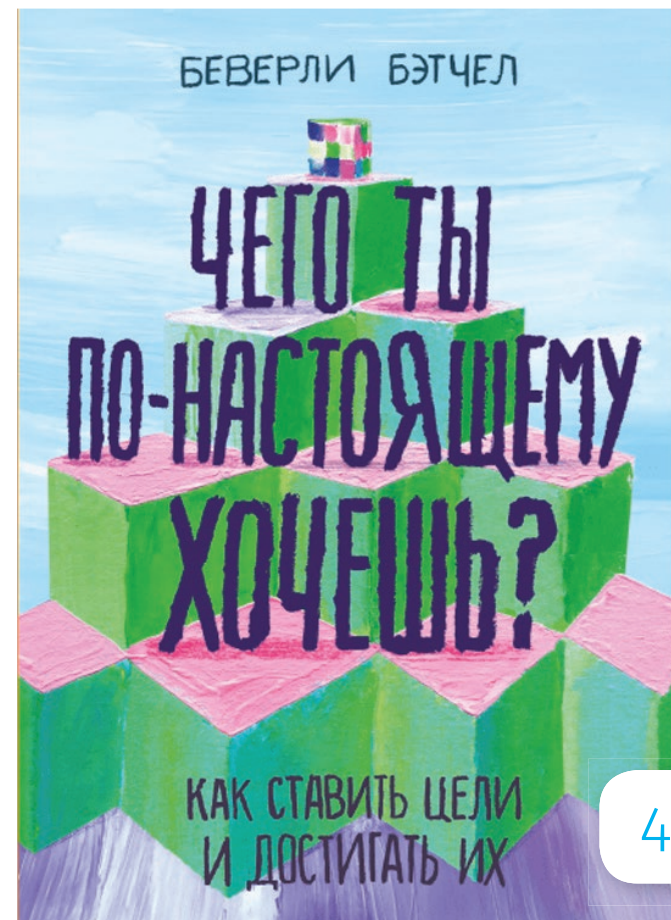
1



2



3



4



5

4. «Чего ты по-настоящему хочешь? Как ставить цели и достигать их»

Автор: Беверли Бэтчел – писатель, основатель коммуникационной консалтинговой компании и специалист по постановке и достижению целей.

Эта книга поможет подросткам научиться правильно ставить цели, осознавать свои мечты и стремления, наметить план по достижению целей и найти мотивацию. С помощью рекомендаций автора можно научиться важным навыкам, которые не раз пригодятся во взрослой жизни.

5. «Ты сильнее, чем ты думаешь. Гид по твоей самооценке»

Авторы: Гершен Кауфман, Памела Эспеланд и Лев Рафаэль.

В подростковом возрасте появляется больше ответственности и обязанностей. Но как найти баланс между самостоятельностью и гармоничными отношениями в семье?

Книга была создана специально для детей и подростков по мотивам курса «Влияние и самооценка» (проводится в Мичиганском университете на кафедре психологии).

С помощью книги можно проработать волнующие подростков вопросы:

- Как найти общий язык с родителями и объяснить свое желание быть независимым и взрослым?

- Что делать, если тебя не понимают близкие и давят окружающие?

- Как разобраться в своих чувствах и эмоциях?

- Как избежать соблазна и не поддаваться вредным привычкам и т.д.

6. «Ты красивее, чем тебе кажется. Как выработать здоровые пищевые привычки и принять себя»

Авторы: Дарпинян Сигне, Стерлинг Венди, Аггарвал Шелли.

Книга расскажет о том, что такое половое созревание, как влияют на наше питание эмоции, почему важен здоровый сон и физическая активность. Упражнения и аффирмации помогут сформировать здоровые пищевые привычки, пересмотреть свой досуг в пользу осознанности и научиться адекватно воспринимать свое тело.

7. «Как привести дела в порядок в школе и не только»

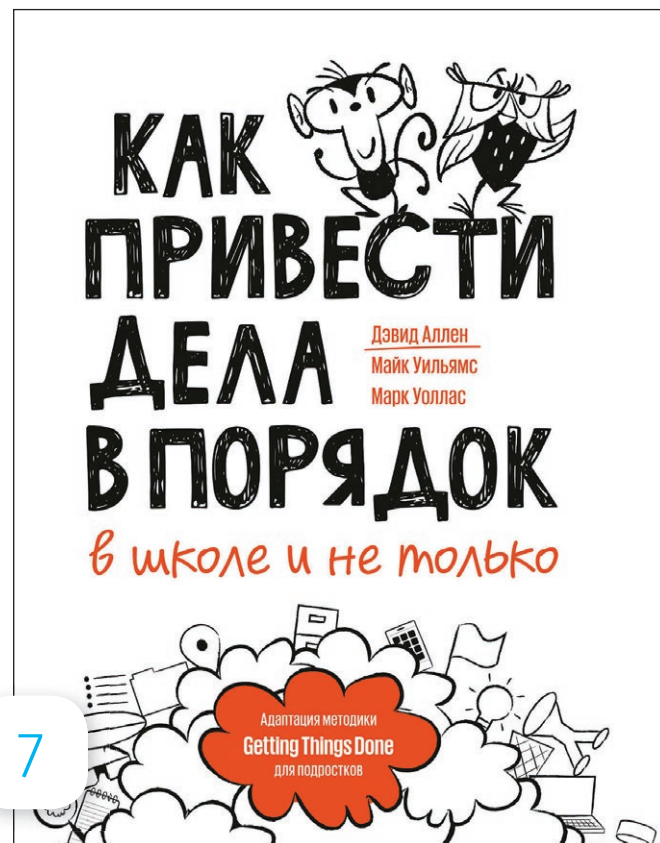
Автор: Дэвид Аллен, Майк Уильямс, Марк Уоллас

Книга является адаптированным для подростков вариантом популярного бестселлера Дэвида Аллена «Как привести дела в порядок» и его методики GTV.

Как помочь мозгу справиться с большим потоком разнообразной информации и разгрузить свои дела. Как ограничить ежедневные отвлекающие факторы и снизить стресс. Как справляться с рутинными делами и распределять нагрузку в школе и дома.

А также вы узнаете, как научиться управлять своим временем и повысить личную эффективность в режиме постоянной перегруженности от интернета и гаджетов.

Книга будет полезна не только подросткам, но и их неравнодушным родителям и учителям.



8. «С тобой всё так! Как справиться с давлением окружающих и оставаться собой – в школе, дома и с друзьями»

Авторы: психологи Скин Келли, Скин Мишель.

Книга с практическими заданиями и научно-доказательной базой поможет преодолеть внутреннего критика и привычку сравнивать себя с другими.

С помощью упражнений и рекомендаций можно побороть желание быть лучше всех и научиться просто быть самим собой, поддерживать свои сильные стороны, осознать свои ценности и принимать недостатки, превращая их в достоинства.

9. «Тело, эмоции, отношения, ты»

Автор: Барбара Петруццак – журналистка и писательница. Специализируется на темах взросления и образа тела.

Красивое иллюстрированное руководство, благодаря которому девочки не только узнают об изменениях, происходящих в период взросления, но и научатся принимать их и относиться к себе с любовью, заботой и нежностью.

Внутри вы найдете надежную и доступную информацию, которая поможет понять, что происходит с организмом во время полового созревания. Здесь акцент делается не на том, как выглядит (или должно выглядеть) тело, а на том, что с ним происходит. Книга поможет построить позитивный и нежный язык по отношению к себе и своему телу. Все рекомендации проверены врачами, в том числе гинекологом.

Книга для девочек, которые стесняются задать вопросы про взросление родителям или учителям.

10. «Спокойно, ты справишься! 101 способ избавиться от тревоги и стресса»

Авторы: доктор Томас МакДонах, Джон Патрик Хэтчер.

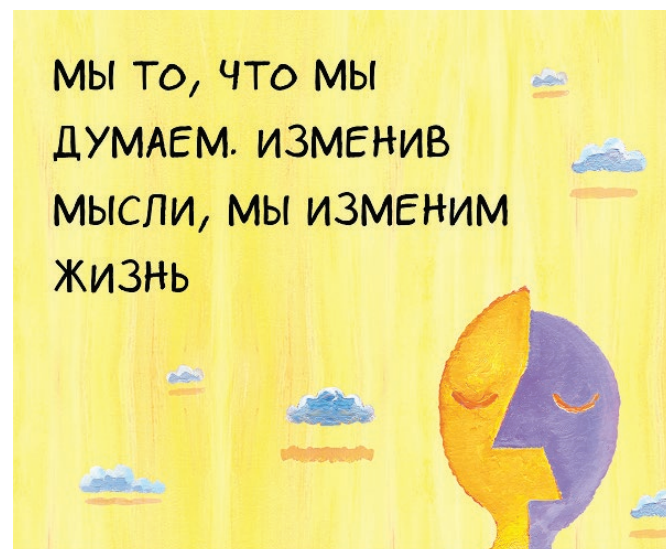
Это руководство для подростков и их родителей поможет осознать свои триггеры тревожности и стрессовых ситуаций.

Современный подросток испытывает постоянный стресс от обилия информации, гаджетов и многозадачности. Как справиться с негативными мыслями, научиться себя понимать и не попасть под влияние вредных привычек?

Книга состоит из двух частей. Первая часть - это рассказ писателя Джона Патрика Хэтчера о своем опыте преодоления тревожного расстройства, вторая часть – советы и научно обоснованные рекомендации доктора Томаса МакДонаха о том, как справиться с подростковой тревогой.

Вы узнаете:

- Как справиться самостоятельно с тревогой в различных ситуациях и что такое тревожное расстройство.
- Как преодолеть стресс, связанный со школой и буллингом.
- Чем опасен жесткий родительский контроль и гиперопека.
- Как наладить взаимоотношения в семье.
- Как справиться с тревожностью из-за романтических отношений и соблюдать личные границы.
- Как возникает риск зависимостей (наркотики, алкоголь и т.д.) у подростков с тревожным расстройством.





«Я могу» — благотворительная программа по поиску себя и новой профессии

Цель программы — помощь в профессиональной переподготовке женщинам в трудной жизненной ситуации, людям с инвалидностью и людям старшего возраста



Женщины в трудной жизненной ситуации

[Подать заявку](#)



Люди с инвалидностью

[Подать заявку](#)



Люди старшего возраста

[Подать заявку](#)

Подать заявку

Подать заявку

Подать заявку



Бесплатная онлайн-программа «Я могу» реализуется платформой социальных изменений todogood



Открыт набор участников на новый поток. Обучение стартует 5 декабря.

Успейте подать заявку до 30 ноября!

Подать заявку

Женщины в трудной жизненной ситуации

Подать заявку

Люди с инвалидностью

Подать заявку

Люди старшего возраста





Чему вы научитесь



Понимать себя

Изучите свои собственные желания и цели. Определите, где найти интерес и мотивацию.



Преодолевать барьеры

Сможете определять и устранять страхи и ограничивающие убеждения, которые мешают карьерным изменениям.



Оценивать себя как специалиста

Определите сильные стороны и профессиональные компетенции. Поймете, на что ориентироваться, чтобы спланировать свое профессиональное развитие.



Использовать онлайн-среду для учебы и развития

Выберете комфортные инструменты и способы изучения нового. Определите карьерные цели и узнаете, как подготовиться к смене профессии.



Применять новые профессиональные навыки

Освоите одну из предложенных в программе цифровых специальностей.



Использовать инструменты соискателя

Составите резюме и портфолио, которые привлекут внимание работодателя. Разберетесь в тенденциях на рынке труда и определите профессиональные и личные преимущества, чтобы правильно себя презентовать.



Преимущества программы «Я могу»

Новая профессия

Вы сможете стать востребованным специалистом с возможностью удаленной и проектной занятости.

Сообщество

Совместное обучение, а также поддержка единомышленников в решении проблем и задач во время обучения, трудоустройства и работы.

Востребованный диплом

Диплом от лучших вузов страны — МГИМО и других, чтобы подтвердить и гарантировать качество программы.

Формирование осознанного выбора

Вы сможете сами выстраивать свою профессиональную траекторию, исходя из индивидуальных качеств, возможностей, опыта и потенциала.

Приобретение soft skills

Развитие «мягких» навыков, куда входят саморегуляция и благополучие, критическое мышление, взаимодействие и коммуникация, креативное мышление, управление изменениями.

ЧТО ТАКОЕ МЕНСТРУАЦИЯ И ПОЧЕМУ ВАЖНО О НЕЙ ГОВОРИТЬ С МАЛЬЧИКАМИ?



Период перехода ребенка во взрослого — один из самых сложных этапов в жизни, поэтому родителям следует быть более внимательными и терпеливыми в отношениях с детьми-подростками. Сегодня поговорим о менструации, ее особенностях для девочек и отношении к этому мальчиков.

В гостях — Ольга Викторовна Суковатова, врач педиатр, к.м.н., доцент кафедры педиатрии Санкт-Петербургского государственного медицинского университета имени акад. И.П.Павлова, руководитель Центра поддержки семьи, материнства и детства организации «Врачи детям».

Половое созревание, или пубертат (от лат. *pubertas* — «возмужалость, половая зрелость»), — процесс изменений в организме подростка, вследствие которых ребенок становится взрослым и способным к продолжению рода. Пубертатный период является крайне важной, рубежной фазой развития человека, когда организм подвергается ряду изменений, способствующих наступлению его половой и физической зрелости. Очевидно, что у девочек и мальчиков этот период проходит по-разному.

Переход ребенка во взрослого — один из самых сложных этапов в жизни, который требует от родителей более внимательного и терпеливого отношения к детям-подросткам. Необходимо объяснить ребенку, что тот дискомфорт, который он может испытывать в этот период, явление временное. Физиологические процессы напрямую влияют на состояние здоровья и поведение подростка. Чтобы организм полностью сформировался и скачок взросления прошел успешно, необходимо обеспечить качественную поддержку процессов: правильное питание, насыщение

рациона витаминами и микроэлементами, адекватную физическую активность.

Половое созревание у девочек, как правило, начинается в возрасте 8-9 лет. В этот период начинается перестройка организма, вызванная ростом уровня половых гормонов: ускоряется рост тела в длину, увеличиваются кости таза, количество жировой ткани, появляются вторичные половые признаки.

Лучше поговорить с девочкой до начала менструаций. Мама должна готовиться к такому разговору и, главное, не пропустить его. Считается нормой, если первые месячные приходят в период 12-14 лет. Следует понимать, что начало менструаций зависит от индивидуальных особенностей организма.

Во время беседы важно объяснить девочке, с чем связаны изменения, происходящие в ее организме, что такое менструальный цикл, почему начинается менструация. Нужно обсудить правила поведения и гигиены во время менструации. Девочка должна понимать, что изменения, которые с ней происходят, — признак того, что она превращается во взрослую женщину. Главное, что девочка должна понять после вашего объяснения, это то, что менструации — это нормальный, естественный процесс.

Предвестники того, что у девочки скоро начнется менструация, вернее, менархе (именно так называется первая менструация):

- примерно за год до месячных девочка начинает резко и непропорционально расти (до 12 см). Вытягиваются стопы, руки, кисти, череп становится непропорционален телу;
- округляются молочные железы и изменяются ареолы;
- волосы становятся более жирными у корней;

- появляется волосяной покров в зоне лобка и в подмышечных впадинах;
- кожа становится более жирной, возможно появление прыщиков, жировиков, угрей;
- появляются поведенческие изменения — девочка может стать эмоционально лабильной.

Эти факторы говорят о том, что пора начинать беседу.

Как считают специалисты, будет правильно, если мама начнет беседу с рассказа о собственном опыте. Это будет служить дополнительной подсказкой для подростка. Кроме того, это больше сблизит дочку с мамой — у них появятся общие женские темы. Подготовьтесь к разговору и не бойтесь отвечать на любые вопросы. В первую очередь необходимо объяснить физиологию менструального цикла.

КОГДА ДОЛЖНА ПРИЙТИ ПЕРВАЯ МЕНСТРУАЦИЯ

Средний возраст наступления менархе колеблется в диапазоне от 12 до 14 лет. До начала выделений могут появиться боли внизу живота, головокружение, смена настроения. Все это происходит из-за гормонального фона, который в процессе подготовки к первому менструальному циклу начинает меняться.

ЧТО ТАКОЕ МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

Менструальным циклом называют определенные изменения в женских яичниках, которые происходят примерно раз в месяц. Эти циклические изменения должны обеспечить работу детородной функции.

ЧТО ПРОИСХОДИТ ВО ВРЕМЯ МЕНСТРУАЦИИ

Первым днем менструального цикла считается первый день прихода менструации. За

несколько дней до этого эндометрий (слизистая оболочка матки) становится эластичным и готовым принять оплодотворенную яйцеклетку. Если оплодотворения не происходит, то в крови начинает резко падать уровень гормонов, что приводит к сужению сосудов слизистой оболочки матки, кровоснабжение ее уменьшается. Вследствие этого начинает происходить отслаивание эндометрия от матки, который отторгается от нее и выходит наружу. А из-за разрывов небольших сосудов эндометрий выходит с кровью. Это и есть менструация.

ПОЧЕМУ С КРОВЬЮ ВЫХОДЯТ СГУСТКИ

Жидкость, выделяемая при менструации, — это кровь и эндометрий. К ним присоединяются и клетки эпителия влагалища. Все это вместе может скапливаться и свертываться. И если выделения обильные, то ферменты, которые должны разжижать кровь, не успевают с этим справиться. Это и приводит к выводу сгустков.

ПОЧЕМУ МЕНСТРУАЦИИ ДЛЯТСЯ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ

Это происходит потому, что эндометрий не отслаивается сразу весь, а выходит частями.

Также ребенка нужно предупредить о периодичности менструации: несмотря на то, что бывает каждый месяц, она может немного смещаться. Особенно в первые месяцы.

ДОЛЖЕН ЛИ ЦИКЛ ДЛИТЬСЯ РАВНОЕ КОЛИЧЕСТВО ДНЕЙ

Объясните дочери, что на установление цикла понадобится больше года. Когда менструальный цикл станет регулярным, его период может колебаться от 20 до 35 дней. Если же кровотечения слишком частые или происходят с интервалом более чем 35 дней, надо обратиться к врачу.





ОЧЕНЬ ВАЖНО ОБСУДИТЬ С ДЕВОЧКОЙ ВОПРОСЫ ГИГИЕНЫ И ПОМОЧЬ ЕЙ ВЫБРАТЬ СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ГИГИЕНЫ. ПРИ ПЕРВЫХ МЕСЯЧНЫХ СЛЕДУЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОКЛАДКИ. ВАЖНО ОБЪЯСНИТЬ, КАК ПРАВИЛЬНО ИХ ВЫБРАТЬ.

Следует обратить внимание девочки, что возникновение болевых ощущений внизу живота при менструации или за несколько дней до нее, это нормальная ситуация. Ведь процесс понижения гормонов в крови и разрывы сосудов не могут пройти безболезненно.

Следует рассказать дочери про менструальный календарь и помочь завести его. Календарь поможет контролировать протекание месячных и вовремя заметить признаки нарушения цикла.

Очень важно обсудить с девочкой вопросы гигиены и помочь ей выбрать средства индивидуальной гигиены. При первых месячных следует использовать гигиенические прокладки. Важно объяснить, как правильно их выбрать. В дневное время лучше использовать прокладки с минимальным или средним количеством капель (максимальная степень впитывания в центральной части). Такая защита не затрудняет двигательную активность в течение дня. Прокладку следует менять при каждом походе в туалет. В ночное время возможно использование прокладок с максимальной защитой (основная часть впитывающего геля сконцентрирована в задней части). Такая прокладка защитит от протекания капель крови при движении во сне. В разговоре следует сделать акцент на необходимости чаще принимать душ, подмываться. Гигиена очень важна, иначе вероятно появление инфекции.

Средства гигиены лучше приобрести заранее, до начала цикла, и порекомендовать девочке иметь их при себе за несколько дней до предположительного начала менструации. Мама может приобрести все необходимое самостоятельно или предложить дочке вместе сходить в магазин или аптеку и выбрать средства гигиены.

При выборе средств личной гигиены следует также объяснить девочке, что, несмотря на наличие в продаже специальных тампонов для девочек, многие акушеры-гинекологи не рекомендуют использовать тампоны в период становления цикла. Если девочка все же решила использовать тампоны, то следует объяснить ей технику введения и причины возможных затруднений при использовании тампонов. Например: «Чтобы понять, можно тебе использовать тампон или нет, во время его введения действуй осторожно. Если вдруг почувствуешь боль, прекрати попытки установить гигиеническое средство». Затруднения при введении тампона могут быть связаны с анатомическими особенностями девственной плевы.

Если девочка хочет использовать тампоны, то следует обратиться к врачу-гинекологу, он определит, можно использовать эти средства личной гигиены или лучше остановиться на прокладках. Посещение врача-гинеколога также необходимо с профилактической целью. Следует посоветоваться с врачом и по вопросу использования менструальной чаши. Для использования менструальной чаши нет возрастных ограничений, но чаша может растянуть девственную плеву, если девушка использует средство до начала половой жизни (с медицинской точки зрения это ни на что не влияет).

В этот период важно также поговорить с девочкой про половые отношения. Следует разговаривать спокойно, дозированно, в рас-

В КАКОЙ-ТО МОМЕНТ МАЛЬЧИКИ УЗНАЮТ О МЕНСТРУАЦИИ И МЕСЯЧНЫХ ОТ СВОИХ МАМ, СЕСТЕР, ОДНОКЛАССНИКОВ ИЛИ СМИ. СЛЕДУЕТ ПОДГОТОВИТЬСЯ К БЕСЕДЕ ЗАРАНЕЕ, ТЕМА НЕ ДОЛЖНА СТАТЬ ЗАПРЕТНОЙ ИЛИ НЕУДОБНОЙ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ. НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ИЗ ЭТОГО ОТДЕЛЬНЫЙ РАЗГОВОР, АКЦЕНТИРУЯ ВНИМАНИЕ ИМЕННО НА ДЕВОЧКАХ. ОБЪЯСНИТЕ, КАК ПРОИСХОДИТ ПРОЦЕСС ВЗРОСЛЕНИЯ В ЦЕЛОМ.

полагающей обстановке, например, во время прогулки или просмотра фильма. Можно дать почитать девочке специальные энциклопедии для подростков. После прочтения подросток может задать вопросы родителям. Консультацию по поводу сексуальных отношений и профилактики беременности девочка также может получить во время профилактического осмотра у врача. Профессиональная консультация очень важна.

РОДИТЕЛИ ЧАСТО УПУСКАЮТ ИЗ ВИДА, ЧТО МАЛЬЧИКАМ И ДЕВОЧКАМ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЯХ ДРУГ ДРУГА.

Говорить с мальчиком об особенностях женского организма нужно для того, чтобы воспитать в нем уважение к женщине и всему тому, через что проходит женский организм в связи с половым созреванием, беременностью и родами. В какой-то момент мальчики узнают о менструации и месячных от своих мам, сестер, одноклассников или СМИ. Следует подготовиться к беседе заранее, тема не должна стать запретной или неудобной для обсуждения. Не нужно делать из этого отдельный разговор, акцентируя внимание именно

на девочках. Объясните, как происходит процесс взросления в целом. Объясните мальчику анатомию строения половых органов, поговорите с ним об особенностях гормонов у мальчиков и девочек. Мальчик должен понять, что выделение крови из женского организма в определенные дни - это закономерный физиологический процесс, который зависит от функции гормонов. Говоря о менструации, сообщайте, что менструация является здоровой и нормальной частью взросления девочек.

Точно так же, как у мальчиков появляются волосы на лице и меняется их голос, девочки тоже начинают меняться физически. В ходе разговора следует научить мальчиков относиться к физиологическим процессам противоположенного пола с уважением. Убедитесь, что они знают, что менструация - абсолютно нормальное состояние. Скажите: «Если вы заметили, что у девочки месячные или на одежде кровь, важно относиться к ней с пониманием. Не говори ничего обидного. Помни, что месячные - это нормально». Объясните, что во время месячных девочки могут испытывать головокружение, боли, общую слабость и нуждаются в заботе. Расскажите о том, какие средства гигиены могут понадобиться девочке в этот период. Понимание того, что такое менструация, может помочь мальчикам быть более сострадательными братьями, сыновьями, партнерами.

Чтобы успешно пройти этап полового созревания, подростку, прежде всего, необходимы поддержка членов семьи и достоверная информация. Обязательно подготовьтесь к этому важному разговору заранее. Оцените готовность подростка к обсуждению темы полового созревания. Называйте вещи своими именами, используя адекватные термины для частей тела. Не бойтесь отвечать на «неудобные» вопросы. Будьте максимально открыты и спокойны во время беседы.



10 ВОПРОСОВ ДЕТСКОМУ ГИНЕКОЛОГУ: О ЧЁМ ХОТЯТ ЗНАТЬ ДЕВОЧКИ, НО БОЯТСЯ СПРОСИТЬ



/ Алёна ЧУМИКАНОВА

Посещения гинеколога и у девочек, и у родителей всегда вызывают много вопросов. Редакция ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ выбрала самые часто задаваемые и попросила ответить на них Чумиканову Алёну Владимировну, практикующего врача акушер-гинеколога, имеющего специализацию детского гинеколога.

Проблемы, которые помогают решать гинеколог взрослый и детский, различны. Методы осмотра и лечения тоже разные. Кроме того, детский врач - это еще и психолог, который находит подход к каждой юной пациентке, чтобы расспросить о чувственных и интимных переживаниях, помочь, не причиняя дискомфорта.

1. В каком возрасте девочке рекомендуется впервые планово посетить гинеколога?

Консультации рекомендуются в связи с началом посещения детского сада в возрасте 3 лет, затем перед школой – в 6 лет, в период полового созревания – в 14 лет.

Можно обратиться раньше, если есть показания. Обязательно нужно побывать у гинеколога, если у девочек есть жалобы, связанные с наружными половыми органами.

2. На что следует обращать более пристальное внимание матери при уходе за половыми органами маленькой девочки?

У малышек обращаем внимание на цвет слизистых и отделяемого. Важно осматривать на наличие срастаний в половых органах.

3. На что обращать внимание более взрослому и самостоятельному ребенку?

В возрасте 4 лет девочка может справиться с гигиеной сама. Ей нужно показать, как

правильно ухаживать за собой. Если она приучена и ежедневно самостоятельно может помыть себя, значит, о любом дискомфорте девочка обязательно расскажет сама. Тем более если она будет уверена, что родители готовы выслушать любые ее наблюдения.

4. В каком возрасте стоит впервые поговорить с дочерью о менструации?

Не надо все рассказывать в один день. Говорить о менструациях стоит последовательно, информировать постепенно:

- С 4-5 лет начинаем объяснять анатомию и употреблять термины. В слове «вульва» нет ничего стыдного, поэтому искать замену вроде «розочки» или «цветочка» не нужно.

- Постепенно увеличивая объем информации, к 7 годам можно рассказать, что такое менструация, почему и зачем она возникает.

Если сложно поговорить с ребенком на эти темы, то изучите книги по половому воспитанию и взрослению девочек, которых сейчас много. Они подскажут, как можно об этом рассказать просто. Когда девочка подрастет, можно порекомендовать ей книги на эту тему.

5. Какие средства гигиены при менструации рекомендуется использовать несовершеннолетним девочкам? «Тампоны до начала половой жизни использовать нельзя» – миф или правда?

Девочкам лучше всего использовать прокладки. Они лучше впитывают, легко меняются, поэтому более гигиеничны. Тампоны использовать можно, но велик риск неправильной гигиены.

Чистота рук при смене прокладок и тампонов, регулярные подмывания – это обяза-

тельные правила во время менструаций. Подмываться нужно водой.

Средства гигиены для девочек ставим на видное место, чтобы была возможность не спрашивать о них каждый раз, так как часто девочки этого стесняются.

6. Нестабильный цикл у подрастающей девочки – норма?

Менструальный цикл устанавливается в течение 2-х лет.

Красные флаги для девочки:

- нет месячных 3 и более месяцев;
- менструальный цикл после установления стал нерегулярным;
- месячные идут более 7 дней;
- одной прокладки не хватает на два-три часа;
- кровянистые выделения возникают между менструациями;
- сильная боль во время месячных.

При появлении этих симптомов следует незамедлительно обратиться к детскому гинекологу!

7. Болезненные, обильные, длительные месячные – норма? При каких симптомах стоит бить тревогу?

Нет, это не норма. В период полового созревания девочка должна знать все симптомы, о которых мы говорили выше, чтобы вовремя обратиться к врачу для выяснения причин не нормы.

Доверительные отношения с родителями, отсутствие табу на обсуждение с ними вопросов о половом созревании, осведомленность о том, что является нормой и не нормой при менструациях, позволят девочкам вовремя обратиться к врачу в случае необходимости.

8. На что следует обратить внимание, чтобы не упустить заболевание, связанное с молочными железами?

Развитие молочных желез происходит также в период полового созревания. Здесь мы обращаем внимание на отделяемое (если появляется) из сосков, на различия в размерах грудных желез или сосков.

9. Как проходит осмотр гинекологом несовершеннолетних?

Осмотр ребенка до 14-15 лет должен проходить с согласия родителей и в их присутствии. Осмотр в это время визуальный, начинается с установления доверительного контакта, и только затем выявляются жалобы.

Осмотр девочки-дошкольницы проводится на кушетке, девочек более старшего возраста – на гинекологическом кресле.

Во время осмотра гинеколог:

- обращает внимание на общее физическое развитие ребенка, скелета, наличие сколиоза;
- визуально осматривает половые органы, оценивает правильность их формирования, наличие оволосения, состояние слизистых оболочек, форму и целостность девственной плевы, характер выделений;
- осматривает и пальпирует молочные железы, оценивает наличие уплотнений, патологических образований и выделений из сосков.





/ Фото: ru.freepik.com

Иногда требуется проводить пальцевое исследование через прямую кишку у девочек, не живущих половой жизнью.

У сексуально активных подростков вначале проводится осмотр шейки матки и влагалища в зеркалах, затем бимануальное исследование.

10. Как психологически подготовить дочь к осмотру и осуществляемым доктором манипуляциям? Что делать, если ребенок замыкается и ни в какую не хочет проходить осмотр у врача?

Очень важно с ребенком с 3-4 лет разговаривать на интимные темы. Не стоит, наверстывая упущенное, стараться объяснить все сразу перед необходимым осмотром гинеколога.

Если ребенок не готов, отложите осмотр. И родители, и врач должны найти контакт с ребенком. Осмотр будет полезен и не нанесет травмы психике девочке, если все проявят терпение и понимание беспокойства, которое испытывает ребенок.

Благодарим Алёну Владимировну за ответы на наши вопросы, которые помогли разобраться, на что нужно обратить внимание в области гигиены и решения проблем со здоровьем подрастающим девочкам и их родителям.

Беседовать о половых органах и их назначении, о половом созревании, сексе, зачатии и рождении детей необходимо последовательно, с учетом возраста, без стыдливых уверток, показывая, что это разговоры о здоровье, чтобы затем визиты к гинекологу и сама необходимость осмотра врачом-гинекологом не становились травмой.

«МАМ, Я ПОТОМ ПОЕМ!»: ЗАВТРАКИ И ПЕРЕКУСЫ В ПОДРОСТКОВОМ РАЦИОНЕ

«Мам, я потом поем!», «Перекушу по дороге бананом!», «Куплю в кафетерии булочку!», «Я не голодный, доживу до обеда!»... Как часто вы слышали в дверях квартиры эти фразы от своего ребенка, убегающего в школу? А сколько раз вы сами говорили что-то подобное?

С питанием дошкольников родителям часто бывает проще, на этом этапе развития семья имеет самую значимую роль в формировании пищевых привычек ребенка. Школьники же и тем более подростки больше ориентированы на влияние социума. В организме происходит гормональная революция, сознание пытается сепарироваться от родителей и делать всё наперекор, а в отношении еды подобные манипуляции – один из самых доступных способов сепарации.

Не буду, и всё тут! А потом что-то едят на ходу, и в лучшем случае это банан, но в основном то, чего мы боимся в детском питании больше всего – ультраобработанные продукты: чипсы, сухарики, кукурузные палочки с сахарной пудрой, всевозможные шоколадные батончики и многое другое. Мировой продуктовый рынок полон товаров высокой обработки, так как, во-первых, это недорогие доступные продукты, во-вторых, они долго хранятся, а значит, существует больше вероятности их реализации. Помимо прочего, компании-производители используют до-

вольно агрессивный маркетинг, в том числе направленный на детей: печать на упаковках любимых персонажей из мультфильмов и сказок, рекламные баннеры в детских приложениях и видео, реклама по телевизору во время трансляции детских передач, размещение баннеров в доступности детских глаз и около образовательных учреждений. Все эти факторы еще больше подталкивают детей и подростков тратить свои карманные деньги не на сбалансированный перекус, а на очередную вафлю в глазури.

Пропуск завтрака является еще одним поводом для беспокойства родителей школьников. К первому уроку лучше не опаздывать, а так хочется поспать. В большинстве случаев это тоже нормально, что растущий организм требует больше времени для сна, поэтому так сложно бывает разбудить подростка с утра пораньше. Нельзя не учитывать важность завтрака для детей. По данным исследований, пропуск завтрака связан с повышенными рисками общего и абдоминального ожирения подростков вне зависимости от пола.

Семье желательно выделить в своем режиме дня достаточно времени на полноценный завтрак и использовать это время не просто для приема пищи, а для приятного семейного ритуала. На завтрак рекомендуется употреблять в умеренных количествах такие продукты, как цельнозерновой хлеб на основе различных злаков (пшеница, кукуруза, рожь, овсяная и гречневая крупа), продукты, богатые белком (молоко, йогурт и сыр с низким содержи-





Таблица 1

Показатель, в сутки	Возрастные группы				
	Дети		Девочки и девушки		Мальчики и юноши
	7-10 лет	11-14 лет	15-17 лет	11-14 лет	15-17 лет
Энергия, ккал	2100	2300	2500	2500	2900

ем жира, яйца), а также фрукты. Привычка к здоровому и регулярному завтраку закладывается в детстве и остается с человеком в последующие годы. Для успешного закрепления привычки неспешных питательных завтраков можно использовать следующие стратегии:

- Заранее составьте план меню на неделю, подробно расписав каждый прием пищи;
- Продумайте быстрые варианты завтраков, которые можно собрать из простых ингредиентов (мюсли с фруктами и орехами, кесадилья с бобовыми, курицей, овощами и сыром и др.);
- Более сложные варианты завтраков, такие как сырники, блинчики, вафли, можно приготовить в выходные дни и заморозить впрок;
- Привлекайте детей к совместной готовке, это сэкономит вам время и привьет правильные пищевые привычки ребенку;
- Выделите на кухне место и организуйте там станцию для завтраков.
- Если вы категорически не успеваете поесть утром дома, соберите ланч-бокс с полноценным перекусом, в который войдут все группы продуктов.

Перекус — это важная часть питательной сбалансированной диеты, необходимой для физического здоровья любого ребенка, его психического благополучия, роста и развития. Дети съедают около трети своего дневного рациона в школе. Это означает, что ко-

робка для завтрака (если ребенок получает первый прием пищи вне дома) или перекуса очень важна для общего состояния здоровья. За счет них можно как перебрать норму добавленных сахаров и насыщенных жиров, так и сбалансировать свой рацион.

Зная нормы потребления энергии для детей, можно с легкостью составить рациональный план питания ребенка, а также включить в него полезный перекус, полный питательных веществ и необходимой энергии для роста и развития, а не пустых калорий из ультраобработанных продуктов. В Российской Федерации в 2021 году вышли новые нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения. Нормы физиологических потребностей в калориях по возрастным группам, согласно данному документу, смотрите в таблице (таблица 1).

Эти данные можно использовать при составлении ланч-бокса для детей в школу или на тренировку. Если ребенок занимается спортом профессионально, ему также необходим сбалансированный рацион, а не высокобелковая диета. Баланс рациона важен для концентрации внимания, поддержания работы мозга.

Для составления сбалансированного приема пищи можно использовать метод тарелки. Данный принцип подходит для каждого отдельного приема пищи или всей еды в течение дня.

Согласно методу тарелки в день необходимо съесть минимум 5 порций овощей и



КОНСТРУКТОР ЛАНЧ-БОКСОВ

Зерновые продукты	Овощи	Фрукты	Источники белка	
			Молоко, йогурты, сыр	Мясо и альтернативы
<ul style="list-style-type: none"> • Цельнозерновой, зерновой и белый хлеб с высоким содержанием клетчатки, булочки • Пита • Лаваш • Фокачча • Фруктовый хлеб • Кексы • Макароны, лапша и рис • Киноа и кускус • Хлебцы и кукурузные лепешки • Цельнозерновые крекеры • Блинчики • Бублики 	<ul style="list-style-type: none"> • Помидоры черри • Сельдерей, стручковый перец, огурец или морковные палочки • Кукурузные початки и молодые кукурузные початки • Воздушный попкорн • Зеленая фасоль и зеленый горошек • Салатный микс • Остатки приготовленных овощей • Чечевица, нут и фасоль 	<ul style="list-style-type: none"> • Любые свежие фрукты • Замороженные фрукты • Баночка нарезанных кубиками фруктов (в натуральном соке) • Фруктовое пюре • Сухофрукты • Фруктовый салат 	<ul style="list-style-type: none"> • Йогурт • Сырные слайсы, кусочки или кубики • Молоко • Обогащенное кальцием соевое или другое растительное молоко. 	<ul style="list-style-type: none"> • Нежирная курица, говядина, баранина, свинина или индейка • Яйцо вкрутую • Чечевица, нут и фасоль • Запеченные бобы • Шарики фалафеля • Кубики тофу • Хумус

Пример сбалансированного перекуса:

Мини-роллы из лаваша с начинкой из сыра, мяса, рыбы, бобовых с овощами.

В составе такого перекуса будут все группы продуктов:

- углеводы (лаваш),
- белок (мясо, рыба, бобовые, сыр, яйцо),
- зелень и овощи.

3 РЕЦЕПТА ПОЛЕЗНЫХ ЗАВТРАКОВ

ЛИМОННО-МАКОВЫЕ ОЛАДЬИ

Порции: примерно 16 оладий.
Время приготовления: 30 минут.

Ингредиенты:

260 г муки (можно сделать смесь с цельнозерновой)

2 ч. л. разрыхлителя

1 ч. л. пищевой соды

1 ч. л. соли

2 ст. л. семян мака

2 ст. л. сахарного песка или эквивалентное по сладости кол-во сахарозаменителя (по желанию)

цедра 2 лимонов

2 ст. л. свежесжатого лимонного сока

2 яйца

2 ч.л. ванильного экстракта (можно использовать ванилин)

4 ст. л. растопленного сливочного масла

400 мл кефира или мацони, простокваши, пахты

Приготовление:

1. В небольшой миске смешайте муку, разрыхлитель, пищевую соду, соль и мак.

2. В миске среднего размера смешайте сахарный песок (если используете), лимонную цедру, лимонный сок, яйца, экстракт ванили, растопленное сливочное масло и кефир (или его аналоги).

3. Медленно пересыпьте сухие ингредиенты во влажные. Мешайте до тех пор, пока не образуется однородное тесто. Дайте смеси постоять 5 минут, чтобы она загустела, при необходимости добавьте еще муки. Поставьте

сковороду на средний огонь, слегка смажьте маслом.

4. Налейте необходимое количество теста для оладий нужного вам размера на разогретую сковороду, готовьте до золотисто-коричневого цвета снизу и до тех пор, пока пузырьки сверху не начнут лопаться, примерно 3-4 минуты. Переверните и готовьте еще 2-3 минуты. Повторите с оставшимся тестом.

ГРИБНОЙ ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

Порции: 2.
Время приготовления: 20 минут.

Ингредиенты:

100 г шампиньонов

1 средний помидор

4 яйца

1 маленькая луковица репчатого лука

2 ст. л. нарезанной петрушки

2 ст. л. нарезанного зеленого лука

40 мл молока

3 ст. л. тертого сыра

1 зубчик чеснока (по желанию)

соль и перец (по вкусу)

Приготовление:

1. Нагрейте сковороду с маслом.

2. Добавьте лук и готовьте, помешивая, пока он не начнет размягчаться (2-3 минуты).

3. Добавьте грибы и нарезанный кубиками помидор, готовьте, помешивая и переворачивая на сковороде, в течение нескольких минут, пока овощи не начнут размягчаться. Добавьте соль, чеснок (по желанию) и готовьте, часто помешивая, пока грибы не станут мягкими, около пяти минут.





4. В миску разбейте 2 яйца и взбейте вилкой или венчиком до образования пены. Добавьте соль и перец по вкусу, молоко, половину зеленого лука.

5. Разогрейте сковороду. Вылейте на нее смесь из яиц и молока.

6. Подождите, пока основная часть омлета будет готова. Выложите грибы на половину омлета. Сверху положите сыр и остаток зеленого лука. Когда яйца будут практически готовы, сложите омлет конвертом, накрыв свободной половинкой начинку. Закройте крышкой и подержите так пару минут.

Примечание:

Из предложенного количества ингредиентов вы можете приготовить один большой омлет или сделать 2 порционных.

Подавайте с нарезкой из овощей, зеленью и оливками.

ОВСЯНЫЕ МАФФИНЫ С ГРУШЕЙ И КАРДАМОНОМ

Порции: 12 маффинов.
Время: 30-40 минут.

Ингредиенты:

1 стакан (около 80 г) овсяных хлопьев долгой варки

1 стакан (200 мл) молока

1 стакан (125 г) цельнозерновой муки

½ ч. л. соли

1 ч. л. разрыхлителя

½ ч. л. пищевой соды

1 ч. л. молотого кардамона

½ стакана (100 г) коричневого сахара, можно чуть меньше (по вкусу)

1 взбитое яйцо

¼ ст. (60 мл) оливкового масла или любого масла с нейтральным вкусом

1 ч. л. ванильного экстракта

1½ свежие нарезанные груши

Приготовление:

1. Разогрейте духовку до 200°C. Слегка сбрызните или смажьте форму для маффинов маслом. Отложите.

2. В большой миске смешайте овсяные хлопья и молоко. Дайте постоять 15 минут.

3. Во второй миске смешайте муку, пищевую соду, разрыхлитель, соль и кардамон.

4. Вмешайте масло, яйцо, коричневый сахар и ваниль в замоченную овсяную смесь. Добавьте сухие ингредиенты. Перемешайте только до объединения, но не взбивайте. Аккуратно вмешайте груши в тесто.

5. Равномерно выложите тесто в подготовленную форму для маффинов.

6. Выпекайте 12 минут. Выньте из духовки. Дайте маффинам остыть в форме 5 минут. Переложите на решетку для охлаждения.

Совет:

Наслаждайтесь этими маффинами теплыми или заморозьте их на потом.

Лучше не использовать в этом рецепте бумажные формочки для кексов. Выпекание кексов непосредственно в форме для кексов дало наилучшие результаты, сохраняя влагу и создавая красивую корочку снаружи.

Приятного аппетита!

ДЕВОЧКИ И МАЛЬЧИКИ МОГУТ ОДИНАКОВО СИЛЬНО СТРАДАТЬ ОТ БУЛЛИНГА



/ Марина РТИЩЕВА

По данным мировой статистики, чаще всего поводом для школьных издевательств являются особенности внешности ребенка, назначаемого жертвой. Вторые по распространенности причины связаны с расой, национальностью или цветом кожи. (Доклад ЮНЕСКО «За цифрами: прекращение школьного насилия и издевательств», 2019). Однако буллинг по гендерному признаку также занимает не последнее место.

Сегодня на тему буллинга по гендерному признаку в школе беседуем с Мариной Ртищевой, экспертом программы «ТравлиНет», клиническим психологом, практикующим психотерапевтом с 15-летним стажем работы, автором научно-популярных статей и книг для родителей и специалистов.

– Марина, кто чаще становится жертвой буллинга по гендерному признаку в школе: мальчики или девочки?

– Гендерной дискриминации подвергаются как девочки, так и мальчики. Такое неравное отношение часто проходит незамеченным, т.к. многие взрослые (например, учителя) не всегда отдают себе отчет в том, что поступают плохо, возвышая детей одного пола и принижая противоположного. В частности, в зависимости от культурных стереотипов, учителя могут уделять больше внимания на уроках мальчикам или девочкам, считая академические достижения одних более важными, чем других.

По данным ЮНЕСКО (Доклад ЮНЕСКО «Предотвращение насилия в образовательных учреждениях», 2015), в мире преследованиям и дискриминации чаще подвергаются женщины и девочки. Основу для этого создают как дис-

баланс силы (в подавляющем большинстве мальчики физически сильнее девочек), так и гендерные стереотипы. Но обычно это происходит там, где распространены традиционные представления о доминировании мужчины и необходимости подчинения женщины. В школе это может проявляться в виде оскорблений, унижительных комментариев о силе, уме, внешности и привлекательности девочек как со стороны преподавателей-мужчин, так и мальчиков. Травля может принимать разные формы: от насмешек по поводу половой принадлежности («все бабы - дуры», «ты ведешь себя как баба») до запугивания, подчинения, физического насилия и сексуальных домогательств. Чаще всего гендерному буллингу подвержены как слишком «маскулинные» девочки, так и слишком «фемининные» мальчики. Причем часто травля происходит со стороны сверстников своего же пола.

Сексуальным преследованиям и домогательствам чаще подвергаются рано сформировавшиеся физически девочки, а также запоздавшие в таком развитии мальчики и гендерно неконформные мальчики и девочки, заподозренные в нетрадиционной сексуальной ориентации. Причем в последнем случае преследователями могут выступать как мальчики, так и девочки. Как правило, домогательства становятся более регулярными, когда жертва не может дать отпор и пожаловаться, ожидая дополнительного осуждения за свою инаковость, что часто провоцируется и подкрепляется дискриминационным отношением взрослых.

В ЮНИСЕФ провели опрос 170 тыс. подростков из десятков стран мира, включая Россию. Проанализировав сообщения жертв онлайн-травли по гендерному признаку, выяснилось, что среди юношей этот показатель немного выше, чем среди девушек. При этом среди мальчиков также больше тех, кто решил из-за травли не ходить в школу (Отчет ЮНИСЕФ, 2019).

– **Насколько распространен буллинг по гендерному признаку в школах?**

– Согласно результатам PISA-2018 («Международная программа по оценке образовательных достижений учащихся»), в России число жертв школьной травли за последние несколько лет выросло на 10% и составило 37%, что в среднем выше, чем в других странах. Достоверных статистических данных о распространенности в России школьного буллинга именно по гендерному признаку пока нет. Большинство исследований уделяют внимание различиям между мальчиками и девочками в формах участия и проявления травли.

Установлено, что мальчики чаще участвуют в буллинге в разных ролях (жертва, преследователь, свидетель), однако это преобладание незначительно. Мальчики чаще подвергаются и иницируют прямую физическую травлю на регулярной основе. Девочкам более свойственно страдать от эмоционального насилия и заниматься периодическим вербальным и социальным преследованием (сплетни, клевета), причем они часто выступают в роли «скрытых булли», «кукловодов», провоцирующих других (в том числе мальчиков) участвовать в травле.

– **По вашему мнению, чем обусловлено такое явление с точки зрения психологии? Почему именно гендер становится поводом для травли?**

– С психологической точки зрения мальчикам более свойственны проявления духа соперничества, желание самоутвердиться, мериться силами. Это отражают и мальчишеские игры в «войнушку», «гонки», стремление к приключениям, опасностям, соревнованиям и поиску самого главного и сильного. Для девочек более значимы эмоциональные отношения, привязанность, близкая дружба, секреты. Они чаще играют в куклы, «дочки-матери», «свадьбы», стремятся к украшению себя, уделяют большое внимание внешности и одежде.

Мальчики, как правило, более агрессивны и менее толерантны, чем девочки, они реже используют стратегию сотрудничества и компромисса в ситуации конфликта, им гораздо важнее продемонстрировать свою силу и доминировать. Нормы поведения в обществе, культивирующие брутальность, мачизм, могут провоцировать и подкреплять агрессивное поведение мальчиков, ожидающих в ответ покорности и подчинения девочек. Самоутверждаясь и подчеркивая свою мужественность, они могут обижать, подвергать физическому и сексуальному насилию более слабых - девочек и гендерно неконформных мальчиков. К тому же замечено, что более «крутые», агрессивные и напористые мальчики пользуются большим успехом у девочек, чаще имеют свидания с ними, раньше приобретают сексуальный опыт и т.д. Таким образом, агрессивное поведение мальчиков в определенной степени стимулируется социальными ожиданиями сверстников.

– **Может ли буллинг по гендерному признаку стать причиной развития у ребенка гендерной дисфории в дальнейшем?**

– Гендерная дисфория - это сильный стресс от несоответствия пола своей гендерной идентичности. Проявляется как у детей, так и у взрослых. Появившись в детском возрасте, впоследствии гендерная дисфория может пройти по окончании периода полового созревания. Причинами ее возникновения являются скорее биологические, чем психологические или социальные факторы. Буллинг как социальное явление может оказывать негативное влияние, усугубляя то психологическое стрессовое состояние, которое возникло ранее. Но травля по гендерному признаку вряд ли может стать первопричиной для формирования гендерной дисфории. В свою очередь толерантное и принимающее отношение общества может, наоборот, помочь человеку сгладить внутренние конфликты и принять свою идентичность в рамках своего пола, либо



ПОСЛЕДСТВИЯ ШКОЛЬНОЙ ТРАВЛИ ДЛЯ РЕБЕНКА ВСЕГДА НЕГАТИВНЫ ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПРИЧИНЫ ЕЕ ПОЯВЛЕНИЯ. МНОГИЕ ВЗРОСЛЫЕ ПОМНЯТ, КАК ИХ ТРАВИЛИ, ТАКОЙ ТРАВМАТИЧЕСКИЙ ОПЫТ ОСТАВЛЯЕТ ГЛУБОКИЕ РАНЫ.

решиться на заместительную гормональную терапию или хирургическую операцию по его смене. В любом случае детям и взрослым, испытывающим острый стресс от непринятия своего пола, показана психотерапия.

– Отличается ли стандартная реакция мальчиков и девочек на буллинг по гендерному признаку?

– Девочки и мальчики могут одинаково сильно страдать от буллинга. Девочки чаще жалуются на вербальные (обзывательства, оскорбления), социальные (изоляция, слухи, отвержение) виды буллинга и сексуальные домогательства. Мальчики чаще сталкиваются с физической агрессией и порчей имущества. Защищаясь, жертвы-девочки чаще используют вербальные ответы (обзываются, огрызаются), а мальчики чаще дают физический отпор. Однако сила переживаний при травле у конкретного ребенка больше связана не с полом, а скорее с индивидуально-личностными характеристиками (тревожность, сенситивность), наличием/отсутствием помощи и поддержки взрослых и сверстников.

– Методы борьбы с буллингом по гендерному признаку как-либо отличаются от стандартных методов борьбы с буллингом? А последствия для психики и мировосприятия ребенка?

– Методы борьбы с гендерным буллингом вряд ли будут существенно отличаться от

стандартных. Буллинг - это болезнь группы. Гендерные различия - это только повод, верхушка айсберга, а причиной является отсутствие общей позитивной цели, недостаток сплоченности, жесткая иерархия и конкуренция внутри класса. А также невнимание и молчаливое согласие взрослых. Соответственно необходимо работать со всем классом, учить детей эмпатии и толерантному отношению к тем, кто слабее, кто отличается, находится в меньшинстве. Необходимо разработать и соблюдать нормы поведения в классе, направленные на уважительное отношение к окружающим, взаимопомощь и взаимовыручку.

Последствия школьной травли для ребенка всегда негативны вне зависимости от причины ее появления. Многие взрослые помнят, как их травили, такой травматический опыт оставляет глубокие раны. И часто требуется длительная работа со специалистом, чтобы заново поверить в себя и перестать бояться мнения окружающих. Снижение самооценки, тревожность, пассивность, негативное самоотношение, переживание одиночества, хроническая неуспешность - вот далеко не полный список последствий буллинга для его жертв. Среди самых худших вариантов - депрессии, суициды и скулшутинг.

– Какой возрастной группе детей свойственно совершать данный вид буллинга?

– Первичное формирование гендерной идентичности начинается уже в раннем возрасте и проявляется в чувстве принадлежности к мальчикам или к девочкам. Уже трехлетние дети предпочитают играть со сверстниками своего пола. Эта тенденция также сохраняется и в начальной школе. В младшем подростковом возрасте мальчики закрепляют свою мужскую идентичность через дистанцирование от всего фемининного - от девочек, их интересов и манер общения, поведения, внешнего вида. Если социальные

стереотипы общества поддерживают неравенство полов, то мальчики, закрепляя свою маскулинность, могут вырабатывать и культивировать пренебрежительное отношение к девочкам. Девочки могут подчеркивать свою женственность через дистанцирование от физической силы и декларирование своей слабости и необходимости защиты. Их подчинение мальчикам может быть своеобразной защитной реакцией.

С возрастом частота буллинга снижается. Пик травли приходится на 6–8-е классы. Гендерные различия выражены слабо: в 6–7-х классах жертвами буллинга немного чаще оказываются мальчики, в 8-м классе разницы между полами почти нет, в 9-м классе чаще обижают девочек. Также с началом полового созревания (11–12 лет), помимо прочих, появляется новый вид сексуализированной травли, жертвами которой чаще становятся девочки.

– Буллинг по гендерному признаку чаще связан с эмоциональным насилием или с физическим?

– Буллинг по гендерному признаку может проявляться по-разному: явно и открыто через оскорбительные и унижающие достоинство человека высказывания, комментарии, шутки, клички и обзывательства, исключение из игр и мероприятий, а также неявно через предвзятое, неравное отношение. Как правило, более распространен вербальный и социальный вид буллинга, менее – физический и кибербуллинг. Сексуальные домогательства и насилие занимают далеко не первое место по распространенности, но, пожалуй, первое по травматичности.

– Как стоит вести себя ребенку, если он подвергается буллингу?

– Для ребенка, подвергшегося буллингу в школе, самое главное не молчать, не считать это нормой, а говорить об этом и искать защи-

ты. Это относится ко всем видам травли. Важно понимать, что жертвой травли при определенных обстоятельствах может стать любой ребенок. Это больше зависит не от пола или других характеристик, а от принятых в данном обществе ценностных норм и стереотипов.

Что можно сделать? По возможности сохранять спокойствие, верить в себя и беречь свою самооценку от негативных комментариев агрессоров, и, конечно, обратиться за помощью ко взрослым или друзьям. Единожды начавшись, травля редко прекращается сама по себе, поэтому необходима защита и вмешательство извне. В крайнем случае можно подумать о смене школы, класса, коллектива. Важно найти «свою стаю» – людей и место, где будет безопасно быть собой.

– Как вести себя родителю, если его ребенок подвергся буллингу?

– Если родителю стало известно, что его ребенок подвергается буллингу (неважно по какому поводу), необходимо внимательно и бережно расспросить его о том, что происходит, стараясь оставаться спокойным и демонстрировать сочувствие и принятие. Нужно объяснить, что мама и папа на стороне ребенка, он (она) не виноват в том, что произошло, ответственность лежит на обидчиках. Далее необходимо предать дело гласности, обратившись к классному руководителю и/или директору, изложить факты буллинга и потребовать разобратсья в ситуации. Если школа не готова к диалогу, можно обращаться в вышестоящие организации или в полицию, если был причинен ущерб здоровью или имуществу. Задача родителей – в первую очередь защитить ребенка, а уж затем призвать к ответу агрессоров. Если потребуется, можно временно не пускать ребенка в школу, либо вовсе перевести его в другую, более безопасную среду. Для снижения негативных последствий травли для психики ребенка можно обратиться к специалисту-психологу.



МОЁ ТЕЛО – МОЁ ДЕЛО: ВАЖНО НАУЧИТЬ ПОДРОСТКА ЗАНИМАТЬ И ОТСТАИВАТЬ СВОЮ ПОЗИЦИЮ



/ Инна НЕСТЕРОВА

С возрастом дети меняют отношение к себе, и к окружающему миру тоже. Все чаще подростки находят в себе изъяны и несовершенства, на которые им могут указывать их сверстники, близкие родственники или «сердобольные» незнакомые люди. Сегодня поговорим на тему принятия себя в подростковом периоде, и как родители могут поддержать сомневающийся в себе детей. В гостях у редакции ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ Инна Нестерова, семейный психолог, нарративный* терапевт – поговорим об отношениях со своим телом, едой и окружением.

– Инна, как психологически подготовить ребенка к телесным изменениям, которые произойдут с ним в пубертате? Когда стоит начинать это делать?

– Телесные изменения — это очень общее понятие, и есть идея, что ребенок должен обязательно страдать от пубертатных изменений, однако на практике все переносят их по-разному, для некоторых детей это просто какой-то сопутствующий процесс, которому они не придают большого значения, если родители не нагнетают тревоги на эту тему. Для детей пубертатного возраста, да и не только, тело является продолжением своего образа внутри, выражением своей идентичности. Любые изменения собственного тела могут приводить к разрыву между моим образом в моей голове и тем, что есть и происходит в реальности. Может понадобиться какое-то время на выстраивание отношений с этим новым телом, говоря метафорически, не конфликтовать с ним, а подружиться. Как бы выглядела эта дружба, через что выражалась? Начинать обсуждать это лучше, когда ребенок сам ре-

шит об этом поговорить, тема может быть деликатной и давить с ней я не рекомендую. Вместо этого я бы в целом настроилась на выстраивание доверительных отношений с ребенком, таких, в которых он может поделиться своими переживаниями. Подумайте, что вы можете сделать/сказать уже сейчас, чтобы в ваших отношениях стало больше близости и доверия?

– Что делать, если с первыми телесными изменениями в жизнь ребенка приходят и первые комплексы? Девочка комплексует из-за размера груди, а мальчик – из-за недостаточно (по меркам сверстников) низкого голоса?

– Комплекс можно понимать как разрыв между какими-то ожиданиями и тем, что есть в реальности. Но интересный вопрос: кто автор этих ожиданий? Сверстники? Родители? Социум? Если подумать глубже, то и сверстники-подростки берут идеи, о том, какой должен быть размер груди и т.д., откуда-то, скорее всего из каналов информации, которые счи-

* **Нарративная терапия** – это форма психотерапии, которая стремится помочь людям определить свои ценности и связанные с ними навыки. Она дает человеку знания о его способности жить в соответствии с этими ценностями, чтобы он мог эффективно противостоять текущим и будущим проблемам. Терапевт стремится помочь пациенту стать соавтором нового повествования о себе, исследуя историю этих ценностей. Нарративная терапия претендует на социальную справедливость в терапевтических беседах, стремясь бросить вызов доминирующим дискурсам, которые, как утверждается, формируют жизнь людей деструктивным образом.

таются ими или навязываются как «крутые» и «классные». Важно, на мой взгляд, научить ребенка в подростковом возрасте занимать и отстаивать свою позицию по отношению к чему-то и кому-то, стимулировать рефлексивность, говорить с ним об этом, почему ему что-то нравится, а что-то нет. В моей практике подростки охотно откликаются на подобные расспросы и с упоением могут говорить часами о себе и своем мнении. Им очень нравится этот процесс – процесс исследования себя: кто я? какой я? что мне нравится, а что нет? Действительно, сверстники для подростков являются большой важной группой поддержки в жизни. Я бы порассуждала вместе с ребенком над «жизненным клубом». Кого он хочет в нем видеть? Какие там люди? Какие с ними отношения? Каких людей он хотел бы, чтобы было больше в его жизни? Формирование горизонтальных социальных связей – важная задача этого жизненного этапа человека, как учат нас книги по возрастной психологии. Задача родителя – помочь ему справиться с этой задачей, если у ребенка возникают трудности.

– Как научить ребенка защищать свои телесные границы?

– Так же как и любые другие – через фокус на себя и свои ощущения: что мне комфортно, а что нет. Говорить ребенку о том, что без его согласия никто не имеет права к нему прикасаться. Телесным границам ребенок учится через отношения с родителями в том числе, поэтому подумайте, как через ваши отношения с ребенком вы можете транслировать ему защиту телесных границ? Какими словами, действиями?

– Как сказываются на принятии ребенком своего тела определенные запреты в семье, связанные с телесностью? К примеру, запрет на открытую одежду.

– Оценить последствия может только сам ребенок. Важно то, какой смысл мы вкладываем в тот или иной запрет, а не сам его факт.

Важно ли, чтобы ребенок безоговорочно присваивал именно те ценности, которые транслируют ему родители, или имел возможность сам решать? Думаю, каждый родитель должен сам себе ответить на этот вопрос. И в закрытой одежде тоже можно найти какой-то путь самовыражения и свободы: выбор цвета, фасона, каких-то значков на ней – для ребенка это может стать творческим и увлекательным процессом. В конце концов, в жизни всегда есть какие-то запреты, в офисе, например, есть дресс-код. Научить ребенка самовыражаться в каких-то рамках и при этом быть в социуме, мне кажется, хорошая задача.

– Что делать, если подросток подвергается буллингу со стороны сверстников, в том числе путем указаний на «телесные недостатки»? Как помочь принять свое тело и вернуть уверенность в себе?

– Кто сказал, что это должно так сильно повлиять на его уверенность в себе и на его жизнь? Это не единственные отношения в жизни ребенка. У него есть родители, бабушки, дедушки, сестры и братья, друзья вне школы, друзья по переписке в Интернете и так далее. Он может найти опору в каких-то других отношениях в своей жизни. Если у ребенка есть «тыл», то вряд ли буллинг будет для него настолько болезненным, нежели, когда его нет. У ребенка должны быть отношения, через которые он чувствует себя уверенным и принимает себя разным. Также вопросы буллинга нужно, на мой взгляд, поднимать в школе и с учителями. Если это происходит в рамках школы, то это и их ответственность тоже.

– Как вы считаете, стоит ли разрешать еще сравнительно юному подростку производить манипуляции со своим меняющимся телом? К примеру, разрешать бриться в раннем (12-14 лет) возрасте ребенку, который комплексует из-за пушка на лице/волос на ногах.

– Разрешать или запрещать что-то, на мой взгляд, не очень здоровая дихотомия* в вос-



/ Фото: Нора Хаттон



/ Фото: Нора Хаттон



* **Дихотомия** – деление целого на две части, когда мы делим объем какого-либо понятия (совокупность предметов, охватываемых этим понятием) на два взаимоисключающих класса. Например, деление людей на счастливых и несчастливых, школьников на добросовестных и недобросовестных, государства на демократические и недемократические.

питании. Я бы разговаривала с ребенком о том, почему он хочет сделать ту или иную манипуляцию с телом, что это значит для него, почему это важно. Подумали бы над вариантами, как такого же эффекта можно добиться другими способами? Возможно, за этими манипуляциями стоят какие-то важные для него ценности. Здорово их проартикулировать и вместе подумать, через какие действия в его жизни эти ценности могут быть выражены, помимо манипуляций с телом.

– **Как выстроить у ребенка здоровое пищевое поведение?**

– Здоровое пищевое поведение – это здоровые отношения с самим собой, возможность принимать себя разным, независимо от количества килограмм, уметь перерабатывать свои эмоции, не привязывая их к еде, не «заедая» чувства. Поэтому я бы рекомендовала заниматься эмоциональным интеллектом, а насчет рациона лучше скажут диетологи.

– **Инна, продолжая тему пищевого поведения, диеты – вред или польза? Оказывают ли диеты токсичный эффект на здоровое развитие ребенка?**

– Диета – это тоже какие-то отношения с собой и со своим телом. Диеты тоже бывают разные, есть более жесткие и менее. Я в целом против насилия над собой. Если диета

– это отношения с собой, то чем они наполнены? Насилием, заботой, любовью или ненавистью?.. Может быть наполнено много чем. Я бы поговорила с ребенком, что это за тип отношений с собой, каково их наполнение? Где вы такому типу отношений научились? К чему это ведет? Это то, чего хотите? Скажу банальность, но для здорового развития ребенка, насколько я знаю, должно быть необходимое количество микроэлементов в организме, а как они получают организм – вариантов много.

– Стоит ли показывать девочкам опасности «культуры худобы» и учить их здоровым и реалистичным ожиданиям от собственного тела?

– Здоровые реалистичные ожидания от своего тела – никто не знает, что это, и самое главное – ни у кого их нет, потому что это очень эфемерное понятие. Насколько я наблюдаю, вместо культуры худобы уже давно идет обратный тренд на бодипозитив и округлые формы, единого тренда как такового нет. Я думаю, стоит подумать о том, что нам обещает культура худобы: «Если ты худой, то ты будешь счастлив и успешен». Но что происходит на самом деле? Действительно ли есть прямая зависимость? Я бы расспросила мнение ребенка по этому поводу, порассуждала с ним на эту тему, а также о том, какие у него ожидания от своего тела, что бы он хотел и почему.

– Частый вопрос от родителей: существует ли тактичный способ указать подростку на недостатки его внешности? Может ли подобное пойти на пользу его формированию?

– Что называется недостатками внешности? Что является в таком случае эталоном? Указывать на то, что с человеком что-то не так, на мой взгляд, токсично, и не может быть тактично никак. Чего вы тем самым добиваетесь? Почему вам это кажется важным? Вы хотите уберечь? От чего? Кто научил нас указывать

на чьи-то недостатки для «пользы»? Если вы, к примеру, хотите тем самым для ребенка безопасности и спокойствия, подумайте, как вы можете дать это в другой форме: не через замечание по поводу внешности, а наоборот, сделав комплимент по поводу того, что нравится. Сейчас идет тренд на разнообразие во внешности и принятие человека разным – мне кажется это важной задачей, с которой сталкивается человечество в наше время.

– Инна, по вашему мнению, что важно понимать в подростковом возрасте о себе и о своем теле детям и их родителям?

– В общих словах, понимать, что я могу быть разным и постоянно меняться в течение жизни. Каждую секунду жизни мы новые, и выбираем какими нам быть. Один и тот же человек по-разному проявляется в разных отношениях. Так же и с образом тела: для одноклассницы я слишком толстая, для мальчика, которому нравлюсь, я стройная и красивая, для мамы я лучше всех, а по мнению бабушки, тощая и т.д. – и это все одно и то же тело в один момент жизни. Какое из этих знаний о себе наделить большей властью – решать нам. Важно уметь дружить с собой в разных состояниях и физических, и эмоциональных. Для меня дружить – не значит мириться со всем, что есть, это скорее про договариваться с собой, в чем-то уступить, в чем-то настоять на своем, дать себе время, если нужно. Собственно, все в нашей жизни – отношения. Важно понимать, каких отношений мы хотим, на каких принципах и ценностях основанных.

А самое главное – продолжать реализовывать и отстаивать эти ценности своими действиями. Читателям я желаю хороших, теплых и заботливых отношений прежде всего с собой, и помнить, что дети – это такие же люди. Мы все были детьми и наверняка знаем и помним, чего нам хотелось и что было важно в том или ином возрасте. Вспомните себя, это, мне кажется, ваш лучший советчик и помощник.



/ Фото: Нора Хаттон

«НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИСТОКИ КРАСОТЫ» (THE ETHNIC ORIGINS OF BEAUTY)

Проjekt «Национальные истоки красоты» (*The ethnic origins of beauty*) - это некоммерческий художественно-документальный и исследовательский проект об этническом многообразии человечества. С целью достучаться до сердец самой широкой международной и многонациональной аудитории был выбран язык женской красоты и обаяния.

Проект стартовал в 2012 году, но он только в начальной стадии своей реализации, в коллекции проекта нет еще очень многих национальностей. На сегодняшний день отснято около 90 фото- и видеопортретов представительниц более 50 этносов из 15 стран мира на 4 континентах. Каждая национальность (этнос) будет представлена в проекте тремя девушками (три фотопортрета и три видеопортрета) с сопутствующей информационной заметкой о представляемом народе.

Автор проекта – Наталья Иванова, российский фотограф и фотожурналист. Живет и

работает в Париже, является специальным фотокорреспондентом агентства ИТАР-ТАСС во Франции. Она считает важным воплотить в жизнь и донести до людей идею межэтнического равенства и толерантности, сколько бы сил и времени это ни отняло.

В фотопроекте «Национальные истоки красоты» приняли участие представительницы более 50 этнических групп. Именно этносы, а не государства поставлены в основу проекта. Наталья Иванова наглядно демонстрирует весь многонациональный колорит мира и разнообразие мира через красоту женщин. Мы все разные и это прекрасно, – утверждает автор идеи.

Проект «Национальные истоки красоты» получил признание ЮНЕСКО, и его целью было заявлено «не пропустить ни одну национальность на Земле».

На сегодняшний день отсняты около 90 фото и видеопортретов представительниц более 50 этносов из 15 стран мира, 4 континентов. В планах – представить все народы мира (этносы) без исключения. Поэтому проект по прежнему в стадии реализации.

Фотопроект



ХАНЬ



БЕНГАЛКА



АЛТАЙКА



БУРЯТКА



КАЗАШКА



КИРГИЗКА



ШУГНАНКА



УЙГУРКА



УЗБЕЧКА

ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ



Фотопроект



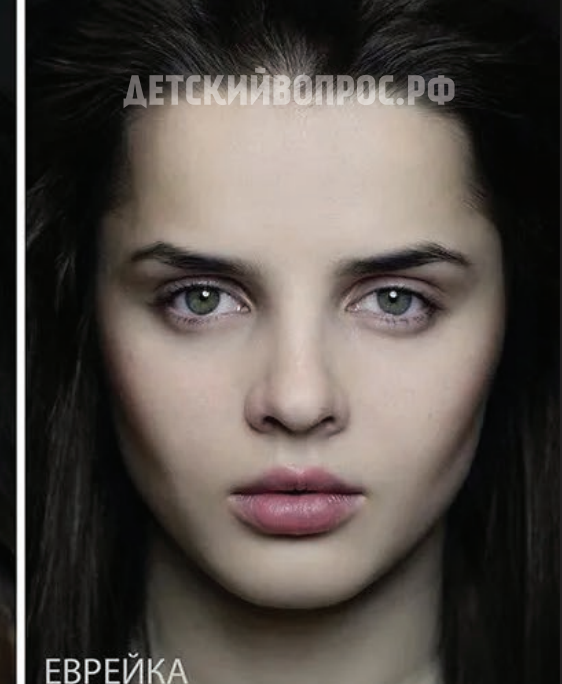
ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ



АРМЯНКА



ГРУЗИНКА



ЕВРЕЙКА



АБАЗИНКА



БЕЛОРУССКА



БАШКИРКА



ИНГУШКА



КАЛМЫЧКА

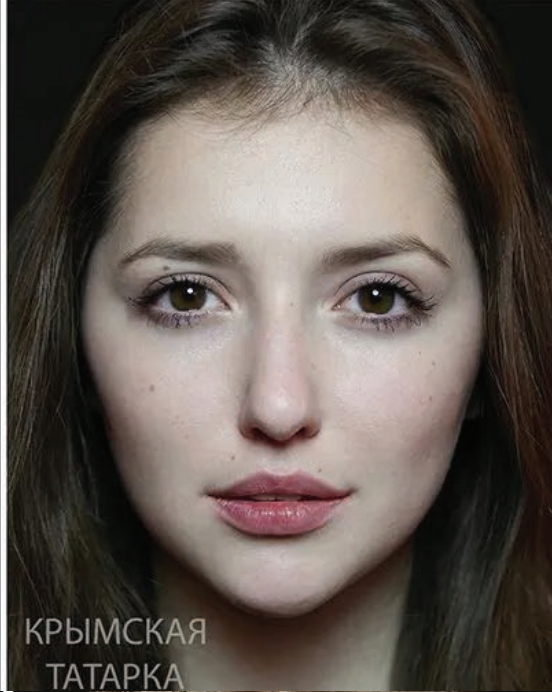


КУМЫЧКА

Фотопроект



ЛЕЗГИНКА



КРЫМСКАЯ
ТАТАРКА



ЧЕЧЕНКА



ЧЕРКЕШЕНКА



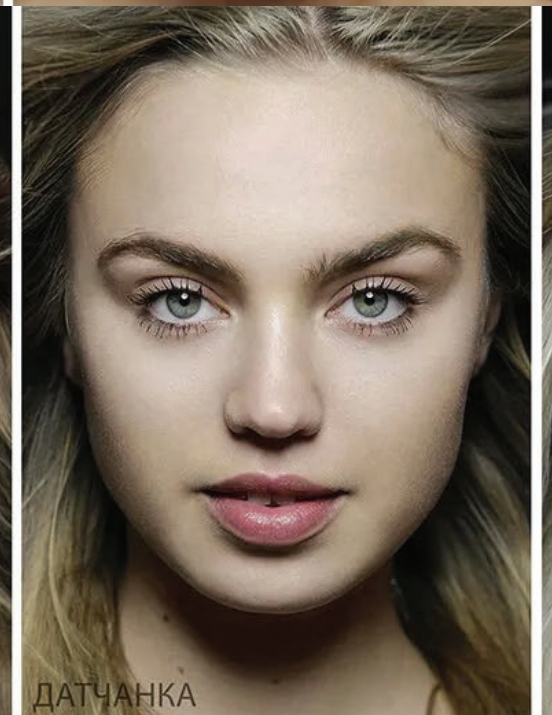
ЧУВАШКА



ОСЕТИНКА



ЭСТОНКА



ДАТЧАНКА



ФИНКА

ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ



Фотопроект



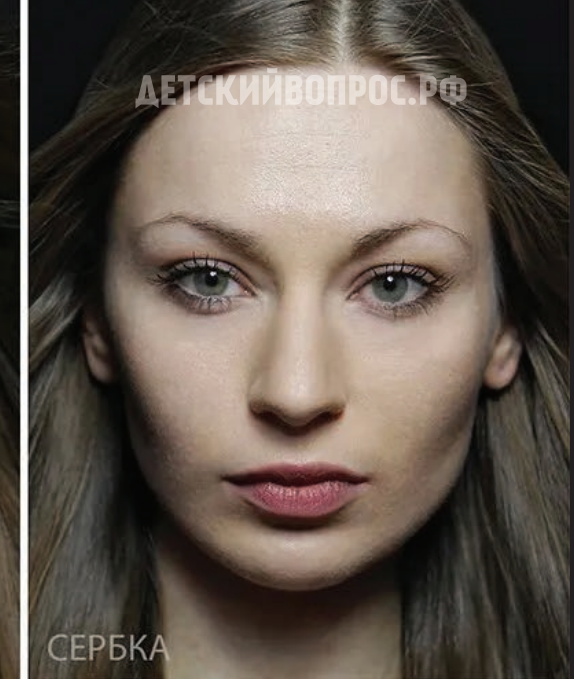
ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ



ПОРТУГАЛКА



НЕМКА



СЕРБКА



БРЕТОНКА



ЛОТАРИНГКА



ФРАНЦУЖЕНКА



ТУНИСКА



РИФЯНКА

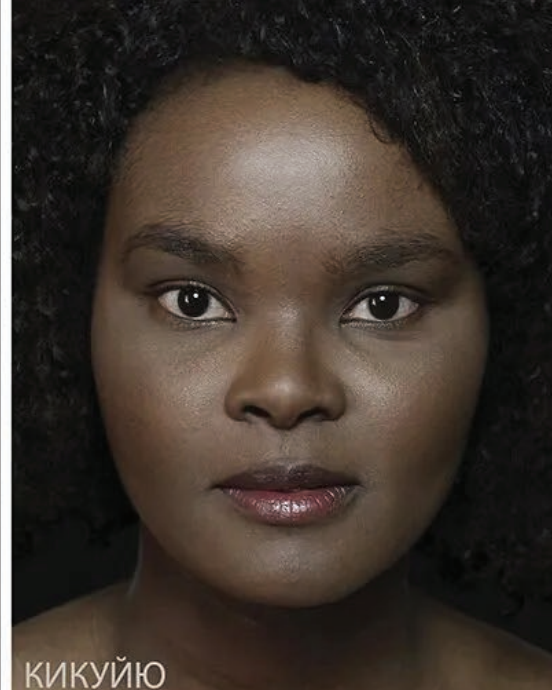


КАБИЛКА

Фотопроект



РУАНДИЙКА



КИКУЙЮ



РЕЮНЬОНКА



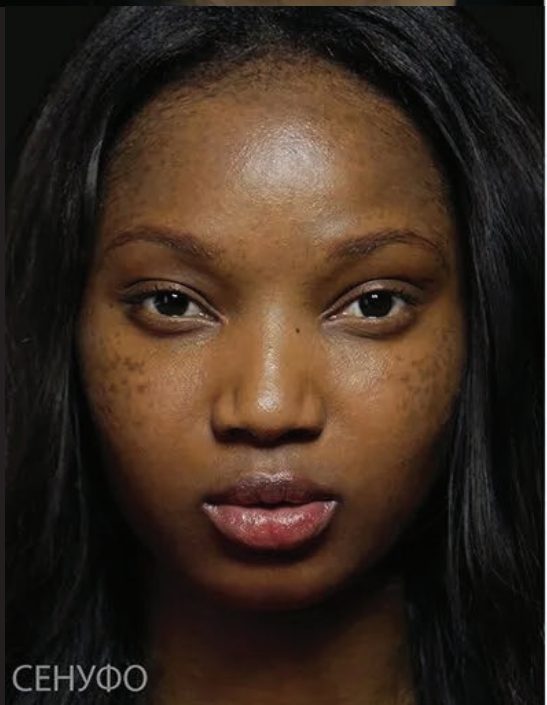
ИНДО-МАВРИКИЙКА



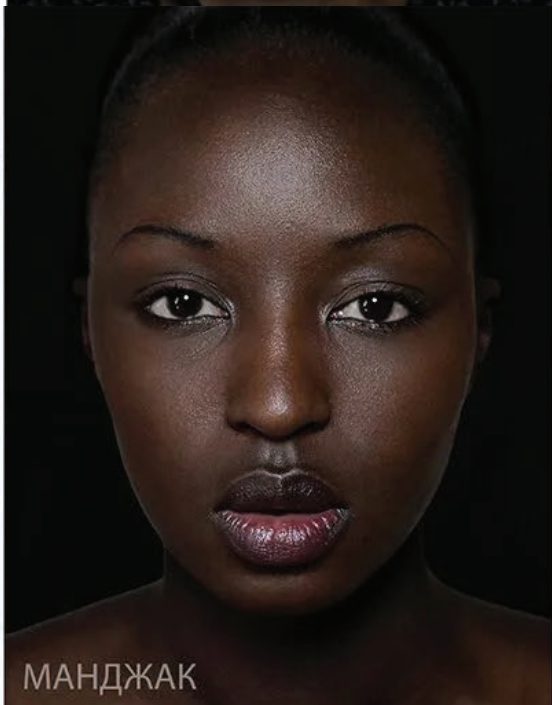
КОНГО



ВОЛОФ



СЕНУФО



МАНДЖАК



ДИОЛА

ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ



Фотопроект



ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ



ФУЛА



ЭВЕ



ЭБРИЕ



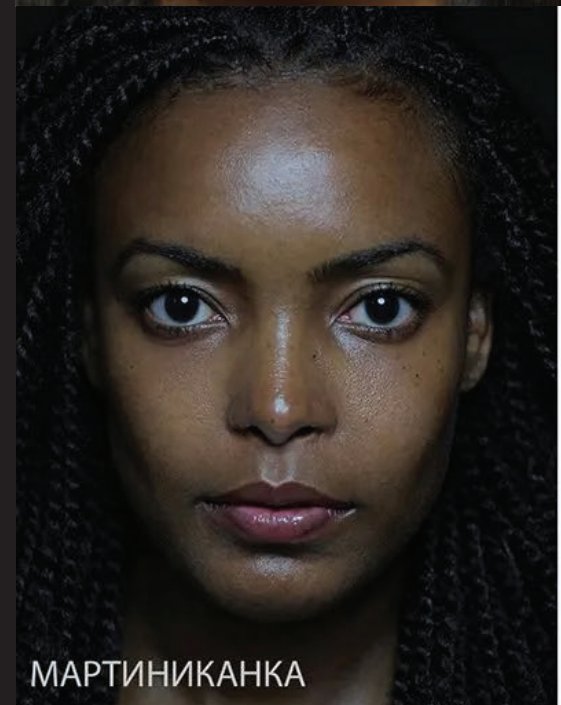
КАБОВЕРДИНКА



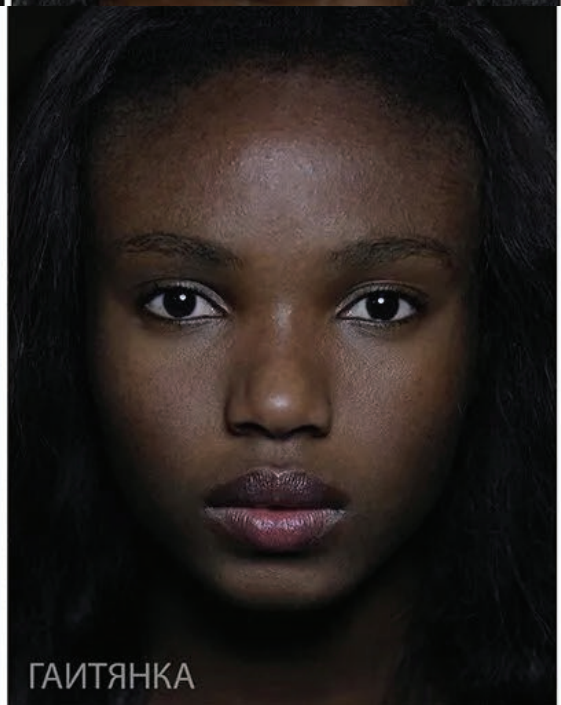
БАУЛЕ



АНЬИ



МАРТИНИКАНКА



ГАИТЯНКА



ГВАДЕЛУПКА

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ ДЕВОЧКУ ОТ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ ЗНАКОМСТВ В ИНТЕРНЕТЕ?

«Нет, что вы, мой ребёнок знает, как себя вести. Мы всегда говорили о том, что не нужно разговаривать с незнакомцами на улице», – отрицательно качают головами родители. Это связано с типичным представлением о том, что ребенка похищают и уводят далеко от дома незнакомец в полутемном дворе.

По мнению специалистов Фонда «Безопасный дом», сейчас преступникам не обязательно выходить на улицу и высматривать на площадках детей – всё происходит дистанционно, через интернет. Сближаясь с незнакомцем через общение в сети, дети сами могут отправиться на встречу с новым «другом» или «бойфрендом».

Ни то, как ваш ребенок одевается, ни то, как говорит и много ли книг читает, является ли прилежным учеником и послушным ребенком, не влияет на уровень безопасности перед преступниками в сети. Есть очень важный маркер возможного предупреждения рисков – безопасная среда в семье и информирование.

Девочки особенно уязвимы для манипуляций со стороны преступников ввиду особенностей гендерной социализации в обществе, где им постоянно твердят: «терпи», «будь вежливой». Таким образом, им отказывают в какой-либо автономии и способности контролировать свои действия в отношении собственной телесности и сексуальности.

Производя так называемый love-bombing, или «бомбардировку любовью»* (в виде заманчивых обещаний, показных жестов, дорогих подарков, безграничного внимания, постоянного потока комплиментов, лести и

***«Бомбардировка любовью»** – (англ. Love bombing) – принятое в английском языке обозначение попыток повлиять на человека щедрыми демонстрациями внимания и ласки. Выражение также используется для обозначения лиц, злоупотребляющих в любовных отношениях, льющих на своих жертв похвалу, подарки и привязанность на ранних стадиях отношений.

убеждения в том, что он, в отличие от родителей, понимает девочку, как никто другой), преступник рассчитывает на полное доверие со стороны подростка, ослабление внимания и установление контроля над потенциальной жертвой. Контроль может поддерживаться с помощью абьюзивных* романтических отношений, «подсаживания» на наркотики, финансовой зависимости, манипуляций, шантажа, изоляции от семьи и друзей.

Девочки, не получающие внимания, не имеющие возможности откровенно поговорить о своих переживаниях или вообще лишенные какой-либо поддержки со стороны взрослых или сверстников, готовы поверить в лестные уверения, что они «красивее/талантливее/взрослее других девчонок, и вообще те самые», которые слышат от тех, кто в дальнейшем начнет оказывать давление посредством

***Абьюзивные отношения** – модель, при которой один из партнеров совершает насильственные действия в разных формах над другим.

груминга. Грумингом преступники добиваются снижения чувствительности к сексуальному насилию (отправка порноматериалов, фотографий обнаженных людей, разговоры на откровенные темы) для последующего физического насилия над ребенком.

Отсутствие информации и понимания того, что о сложных и «стыдных» темах можно с кем-то поговорить, кому-то рассказать и посоветоваться, создает очень комфортные условия для преступников. Те искусно пользуются такими упущениями взрослых и сами начинают общение на тему сексуальности вместо родителей, но используют это в своих корыстных целях. Важно понимать, что знание взрослых – первый шаг к защите девочек от вовлечения в ситуацию эксплуатации.

Вовсе не обязательно знать, чем ваш ребенок занимается каждую минуту, где сидит и что смотрит, и контролировать процесс получения информации из сети. «Но как понять, что вот сейчас пора поговорить с подростком и узнать, не случилось ли чего-нибудь, и при этом не создать ощущения, что я вторгаюсь в его личное пространство?» – резонный вопрос от обеспокоенного родителя, дочитавшего до этого момента. Давайте подсветим места, на которые стоит обратить внимание.

В первую очередь это появление несвойственного поведения или одежды. Менять стиль или предпочтения для подростков вполне естественно. Если же мотивы изменений вдруг стали «плохой тайной», которой нельзя поделиться с близкими людьми из-за убеждения в том, что это небезопасно, стоит задуматься об этом тревожном знаке. Кроме того, обратите внимание, не поменялся ли столь же резко круг общения, возможно, ваш ребенок начал плохо есть или спать.

Отличить сигналы о помощи от обычных подростковых проблем непросто. Поэтому

наиболее универсальный совет таков: создайте в семье пространство для безопасного и доверительного общения, где ребенок сам сможет начать с вами разговор на тревожащую тему без опасения быть непонятым, осужденным и отвергнутым.

Изучите информацию об онлайн-безопасности для детей и объясните дочерям правила поведения в сети, расскажите, почему незнакомые люди в интернете могут быть совсем не теми, за кого себя выдают. Расскажите о том, что никто не имеет права выставлять любые их фотографии без их разрешения (в том числе и вы!), а сообщать какую-либо личную информацию в интернете очень опасно.

Проговорите с детьми про их тела, про его интимные части. Объясните, что другие люди никогда не должны смотреть, фотографировать или прикасаться к ним. Поддерживайте ребенка в том, чтобы ценить собственные телесные границы. Обсудите тему информированного согласия: никто не вправе сказать «ты сама согласилась» в случае, если ты не знала или не понимала, на что соглашаешься. Согласие можно дать только свободно, когда на тебя не давит кто-то, у кого больше контроля и власти, а согласие на общение не означает согласия на использование тела.

Обсуждайте с детьми, как они могут распознать опасные ситуации и покинуть их как можно скорее. Говорите с детьми о торговле людьми. Информацию можно адаптировать так, чтобы она соответствовала их возрасту.

И самое главное – поддерживайте детей и верьте им. Задавайте простые вопросы: «Ты в порядке?» или «Не хочешь об этом поговорить?» Простое чувство, что кому-то не всё равно, играет огромную роль. Дети имеют полное право, чтобы им сказали: «Ты поступила очень смело, когда рассказала об этом. Спасибо тебе за доверие».



«НЕТ, УЙДИ, РАССКАЖИ» — КАК ПОМОГАЮТ ПОСТРАДАВШИМ ОТ СЕКСУАЛИЗИРОВАННОГО НАСИЛИЯ

Дети с трудом идут на откровенный рассказ про это. Именно поэтому для организации, помогающей справиться с последствиями пережитого сексуализированного насилия, было выбрано название «Тебе поверят».

Мы пригласили на разговор Анжелу Пиаже, соосновательницу Платформы образовательных, психологических и медийных инициатив «Тебе поверят», руководительницу психологического направления работы. Всегда нужно знать, куда с доверием к профессионализму можно обратиться за безусловной поддержкой, если она вдруг становится необходима.

– Анжела, как и когда родилась идея создания команды «Тебе поверят»?

– Мы начали создавать нашу организацию, на тот момент бурный стартап, чуть более трех лет назад.

Моя коллега Юля Кулешова на популярном портале опубликовала большой текст о том, как с дошкольного возраста подвергалась сексуализированному насилию со стороны своего отца. В конце текста Юля указала свои контакты для тех, кто пережил подобный опыт, с призывом объединиться и начать менять ситуацию. Тогда казалось, что напишет небольшое количество человек, но в итоге пришло несколько сотен писем. Люди присылали длинные откровенные сообщения с рассказами о сексуализированном насилии в

семье и ближайшем окружении. Спрашивали, что теперь делать и куда обращаться за помощью.

Примерно за три месяца мы собрали команду, разработали схему работы, организовали минимальный первичный бюджет, прошли необходимое обучение и начали проводить регулярные консультации. Большая очередь на получение психологической помощи организовалась сразу же после публикации текста и остается такой до сих пор, ежедневно поступают новые заявки.

– Как работает сейчас команда проекта?

– Есть два направления психологической помощи:

- работа со взрослыми людьми, которые когда-то (в детстве или ранней юности) пострадали от сексуализированного насилия;
- помощь детям, родителям в ситуациях недавнего, актуального насилия или же с запросами профилактического, информационного характера по теме нашей работы.

Каждому обратившемуся человеку мы предлагаем до 8 встреч-консультаций. В работе с актуальными детскими кейсами количество психологической и юридической помощи от нас может быть увеличено.

Кроме пси-направления работы команды есть административное, медийное и юридическое направления.



Анжела ПИАЖЕ /



Все специалистки получают оплату за свой труд, и постоянная большая задача для руководительниц организации - планировать и изыскивать средства на жизнь и развитие организации.

– Как Вы считаете, почему проблемы, которые решает организация «Тебе поверят», сейчас так актуальны?

– Мы специально делали позиционирование и узнаваемость нашей организации очень конкретным и узконаправленным.

Люди, которые нас видят и к нам обращаются, знают, что мы представляем экспертизу именно по работе с темой сексуализированного насилия в отношении ребенка. Почему так? Потому что крайне мало адекватных материалов можно найти, тема табуирована.

В общественном сознании существуют устойчивые стереотипы и мифы:

- обвинения и недоверие в адрес пострадавших;
- оправдательные идеи для происшедшего;
- нереалистичные сценарии того, как избежать насилия;
- сомнительные версии, почему оно случается.

Мы работаем, чтобы у людей была объективная информация.

Найти грамотного специалиста-психолога очень сложно. Особенно, если ты не из крупного города и у тебя мало денег. При этом людей, пострадавших от сексуализированного насилия в разных его формах, много.

Буквально недавно усилиями нескольких организаций проводилось **исследование*** на русскоязычной аудитории, которое про-

***Исследование «#НЕТАБУ. Сексуализированное насилие над детьми» Академии безопасности Ольги Бочковой и Консорциума женских НПО при поддержке организации «Тебе поверят» (2022 год):**

– 90% потерпевших от сексуализированного насилия в России - это женщины разных возрастов;

– преступления в отношении несовершеннолетних девушек и девочек в 50% случаев совершают знакомые им взрослые мужчины или родственники;

– 48% пострадавших никогда не рассказывали о фактах пережитого насилия;

– только в 3% случаев были поданы заявления в правоохранительные органы о совершении сексуализированного насилия.

Исследования Всемирной организации здравоохранения о жестокости в отношении детей (2020 год):

– одна из 5 женщин и 1 из 13 мужчин сообщили о том, что в детстве подвергались актам сексуального надругательства;

– последствия жестокого обращения с детьми включают пожизненные нарушения физического и психического здоровья, а его последствия в социальной и профессиональной области могут в конечном итоге замедлить экономическое и социальное развитие страны.

ли 17000 человек, 40% заявило о пережитом опыте сексуализированного насилия. Важные выводы исследования подтвердили информацию о мировых данных, на которые мы опирались.

– Анжела, какие простые рекомендации можно дать детям для того, чтобы предотвратить насилие или решиться заговорить о нем со взрослыми?

– Мне кажется, важно сказать, что ребенок не может предотвратить насилие, это не в его силах и не его зона ответственности. Насилие происходит, потому что человек, который его совершает, так решил поступить.

Есть важное правило, работающее на безопасность ребенка — «нет, уйди, расскажи».

Оно состоит из трех пунктов-этапов.

Первый этап — заявить о том, что происходящее тебе не нравится, не приятно, ты хочешь, чтобы другой немедленно прекратил делать то, что делает. Нередко насильственные действия можно остановить на этом этапе. Но, во-первых, бывает так, что совершающий насилие не реагирует на слова и просьбы. Во-вторых, дети часто боятся или стесняются говорить «нет», когда насилие по отношению к ним совершают взрослые, старшие. В этом случае очень важен навык говорить «нет». Умение говорить «нет» в принципе полезно и может пригодиться не только в ситуациях насилия.

Второй этап — уйти, убежать (в безопасное место). Можно под каким-то предлогом. Желательно туда, где есть другие люди.

Третий этап — рассказать о случившемся кому-то из взрослых, кто сможет защитить. Это могут быть люди из семьи, из ближнего круга. Хорошо, когда у ребенка есть несколько значимых взрослых, к кому можно обратиться за помощью.



Команда проекта «Тебе поверят» /



Именно взрослый должен остановить насилие и защитить ребенка. Повторюсь, это задача не для ребенка и не может быть ее/его ответственностью.

– А что важно понимать и знать родителям, чтобы они были внимательны и смогли заметить, что ребенок в зоне риска?

– Каких-то специфических однозначных признаков, по которым можно заподозрить или распознать сексуализированное насилие, нет.

Из общих рекомендаций профилактики:

- говорить с детьми про границы, телесные и не только, проговаривать правила безопасности (в т.ч. «нет, уйди, расскажи»);

- беседовать на темы сексуального просвещения (соответственно возрасту) и выстраивать доверительные отношения с ребенком.

Не стоит игнорировать резкие изменения в поведении ребенка, заставляя его общаться

или находиться в компании с кем-то, с кем он не хочет быть рядом. И точно не стоит игнорировать или отмахиваться, если ребенок рассказывает о сексуализированном насилии.

Вы не обязаны разбираться в этой теме, но вы можете обратиться за помощью, проконсультироваться у специалистов нашей организации или у наших коллег, например, в центре помощи «Сёстры».

На нашем сайте «Тебе поверят» есть специальный раздел «Родителям», там много полезных материалов.

– Что изменилось в отношении к проблемам сексуализированного насилия над детьми и подростками за время работы вашего проекта?

– В сети появилось больше просветительских материалов хороших и с точки зрения психологической работы, и с точки зрения правовой защиты своих интересов. Проблема стало более «подсвеченной». Это очень важно, когда пострадавший человек может найти хотя бы внятную информацию по своему запросу.

Наша организация стала проводить разнообразные обучения, давать **супервизии**** и сопровождать сложные кейсы по запросу частнопрактикующих специалистов, по запросам от команд государственных учреждений, других некоммерческих организаций.

Организации и специалисты, которые работают с темой сексуализированного насилия, стали объединяться. Недавно появилась Ассоциация «Стоп СЭД». Это очень важно для развития экспертизы, обмена опытом, профессиональной поддержки, для перенаправления клиентов и клиенток. Это важно для того, чтобы не ощущать себя «одной березой в поле», так как профильных специалистов и организаций действительно очень мало относительно масштабов нашей страны.

****Супервизия** – форма образования психотерапевтов по повышению квалификации. Более опытный специалист (супервизор) сопровождает практикующегося менее опытного специалиста в процессе психотерапевтической работы с клиентами. Супервизор способствует подбору более эффективных методик, помогает справляться с эмоциональными реакциями в проблемных ситуациях.

Благодарим Анжелу Пиаже за подробный рассказ об организации «Тебе поверят».

Уважение вызывают люди, которые, пережив насилие, находят силы рассказать об этом публично и начать помогать другим. Специалисты проекта день за днем работают с трудными кейсами, наблюдая и исправляя последствия насилия, которое все мы не видим. Это их осознанный выбор, их гражданская позиция.

Проблемы жестокости и насилия в отношении детей и подростков есть во многих странах мира, они затрагивают разные аспекты жизни общества. Цифры исследований, проведенных в России и в мире*, говорят о том, что требуются специальные программы для помощи пострадавшим, платформы открытого обсуждения проблем для снижения уровня насилия.

О табуированных темах сексуализированного насилия нужно рассказывать, чтобы знать, как заметить его последствия, куда обратиться, если это случилось. Пострадавшим требуется профессиональная помощь. В проекте «Тебе поверят» есть команда, готовая и способная помочь. Нужно только обратиться, и тебе поверят.

★ СТИКЕРЫ ДЛЯ ТЕБЯ ★ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

НЕ ЗАБЫТЬ!
ОПЯТЬ

ПЛАН НА СЕГОДНЯ

- ✓ 1. то
- ✓ 2. се
- ✓ 5
- ✓ 10

ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ

★ ☆ ☆ ☆ ☆

НЕ РЕКОМЕНДУЮ

★ столько дел,
что и работой
заняться некогда

~~ЖЕЛАЙ~~
Д



мои планы
по захвату
мира

ПЛАН
на понедельник
- ждать пятницу!

 **КОФЕ С УТРА**
не роскошь,
а средство передвижения

**НЕ ДЕПРЕССУЙ!
РИСУЙ.**




мечтайте
МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ

БУДЬ СМЕЛЕЕ
НЫРЯЙ В ЖИЗНЬ



*впереди только
лучше*

 **Успех**
1% таланта
99% труда

счастье
В ПРОСТЫХ ВЕЩАХ

ЗАВТРА
- мистическое место, где
хранится вся человеческая
продуктивность и мотивация

*не ждите куда
гудите сами*


у меня лапки

★ СТИКЕРЫ ДЛЯ ТЕБЯ ★
РАСПЕЧАТАЙ НА КЛЕЙКОЙ БУМАГЕ