



КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ *поВЗРОСТЬ*

ИЛЛЮСТРИРОВАННОЕ РУКОВОДСТВО
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПЕРЕХОДНОМУ ВОЗРАСТУ



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



[<< Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>](http://kniga.biz.ua)

АВТОРЫ

ПРОФЕССОР РОБЕРТ УИНСТОН

Роберт Уинстон — знаменитый ученый, занимающийся исследованиями и популяризацией естественных наук. Он также известен своим участием во многих британских телешоу. Мировое признание получили его разработки в области репродуктивной медицины, благодаря чему десятки пар стали родителями. Профессор естественных и социальных наук, почетный профессор в области исследований fertильности в Имперском колледже Лондона, пожизненный пэр палаты лордов с 1995 года.

ЛАВЕРН АНТРОБУС

Лаверн Антробус — консультант по вопросам детской психологии, педагог-психолог. Пройдя подготовку в престижной клинике Тависток в Лондоне, она работала в местных органах власти и в Национальной службе здравоохранения. Лаверн принимает участие в теле- и радиопередачах, публикует статьи в печатных изданиях. Вела программы о детях на BBC. Пишет для сайта "CBeebies Grown-ups".

МАГИСТР ТЕРЕЗА ДЭЙ

Тереза Дэй имеет квалификации медсестры общей практики и в психиатрии. Основная часть ее профессионального пути — работа в области здоровья подростков, в том числе исследования взаимоотношений и полового воспитания (магистерская диссертация). Готовит сотрудников школ, специализирующихся в области эмоционального здоровья и благополучия, а также психологии отношений между людьми.

ПРОФЕССОР СОНИ ЛИВИНГСТОН, КАВАЛЕР ОРДЕНА БРИТАНСКОЙ ИМПЕРИИ

Соня Ливингстон — профессор кафедры «Коммуникация и СМИ» Лондонской школы экономики и политических наук. Автор 20 книг о возможностях и рисках интернета для детей. Консультирует правительство Великобритании, Европейскую комиссию и Совет Европы по вопросам прав детей в цифровой среде. Руководит проектами "Global Kids Online" и "Parenting for a Digital Future". Основатель исследовательской сети "EU Kids Online".

ДОКТОР РАДХА МОДГИЛ

Доктор Радха Модгил — врач Национальной службы здравоохранения в Лондоне. Участвует в программах на телевидении и радио (например, "The Surgery" на BBC Radio 1). Радха — активный участник движения за физическое и психическое благополучие, ее занятия проходят творчески и весело и мотивируют к здоровому образу жизни. Она играла роль медицинского репортера в шоу "The Sex Education Show" на канале Channel 4 и "Make My Body Younger" на BBC Three. Медицинский эксперт в программе "Woman's Hour" на BBC Radio 4, на каналах BBC Radio 5 Live, BBC Asian Network, LBC и в "Newsbeat" на Radio 1.

МАГИСТР САРА ПАВЛЕВСКАЯ

Сара Павлевская уже более 20 лет занимается карьерным консультированием. Руководит собственным агентством в этой сфере, работает с клиентами всех возрастов в школах, колледжах, университетах и на предприятиях. Преподает на курсах профориентации на уровне магистратуры. Сара — доктор наук в области карьерного консультирования и психологии. Автор книги «Гид по выбору карьеры».

ДОКТОР КАРЕН РЕЙН

Карен Рейн уже почти 20 лет специализируется в области сексуального образования (разрабатывает учебные программы, консультирует педагогов по вопросам сексуальности, пишет книги). Сотрудничала с Центром сексуального образования, Департаментом образования Нью-Йорка, компанией "Girls Inc.", Американской психологической ассоциацией и ЮНФПА. Заместитель редактора «Американского журнала сексуального образования».

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Предисловие

Взросление — переход от детства к юности — один из самых удивительных этапов в жизни человека. То, что происходит в этот период в мозге, — ключ к пониманию всего процесса. Происходящие перемены влияют на наши взгляды и мышление, способны изменить симпатии и антипатии, настроения, привычки, связанные со сном, а также черты характера. Мы начинаем по-новому смотреть на мир и иначе относиться к людям. Мы хотим самостоятельно принимать решения, стремимся к независимости, у нас возникают новые желания и надежды, иногда нас тянет рисковать. Неудивительно, что эмоции зачастую отличаются неустойчивостью и непредсказуемостью. С самого начала полового созревания мы обнаруживаем себя на «американских горках», и это — волнующий, увлекательный, а иногда и пугающий опыт.

Сексуальное развитие — один из самых важных, непонятных и сложных аспектов взросления. По достижении половой зрелости у девушек начинают созревать яйцеклетки, у юношей — вырабатываться сперма. Это означает, люди становятся способны к размножению — рождению детей. Гормональные, физические и сексуальные изменения довольно непредсказуемые и стремительные, поэтому большинству знакомо чувство неловкости. Внезапно вырастают волосы в интимных местах, от подмышек неприятно пахнет, и, беспокоясь о своей внешности, молодые люди стесняются и краснеют. С появлением менструации некоторые девушки испытывают стыд и даже страх. Когда я был подростком и ходил в бассейн, я чувствовал угрозу со стороны старших ребят. В раздевалке мне было тревожно, когда я сравнивал себя и свое развитие с их изменениями. Трудно не ощущать свою неполноценность и не беспокоиться, когда кажется, что твое тело тебе не принадлежит, когда облик и самоощущение постоянно меняется.

Секс и сексуальность связаны с интимными, глубоко личными эмоциями. Взрослым людям, которые сами стали родителями подросших детей, бывает трудно откровенно говорить о сексе. Поэтому не стоит удивляться, что нашим

взрослеющим детям столь же неловко обсуждать эту тему. Вот почему, несмотря на доступность самой разнообразной информации в интернете, нам показалось важным написать эту книгу.

Источниками информации и дезинформации могут быть социальные сети, интернет и друзья-подростки. Книги, подобные этой, позволяют деликатно и подробно обсуждать сложные темы. Пусть родители сами ознакомятся с содержанием этих страниц, прежде чем в нужный момент поделятся изложенными идеями с детьми. Способствуя общению между родителями и детьми, мы надеемся, что многие подростки смогут уверенно и радостно пережить этот интереснейший этап жизни, ощущая поддержку и понимание взрослых.

Robert Winston.

РОБЕРТ УИНСТОН



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Оглавление

4

Здоровое тело

Предисловие	6	Поддержание чистоты	60
Как читать эту книгу	10	Пот и запахи	62
		Волосы на теле	64
		Прыщи	66
		Здоровое питание	68
		Расстройства пищевого поведения	70
		Образ собственного тела	72
		Физические нагрузки	74
		Сон	76
		Подростковые болезни	78

1

Взросление

Мозг подростка	14
Самоидентичность	16
Независимое мышление	18
Резкие перепады настроения	20
Самовыражение	22
Гендер	24

2

Половое созревание у девушек

Что такое пубертат?	28
Женские гормоны	30
Изменения в организме	32
Женские половые органы	34
Менструальный цикл	36
Личная гигиена	38
Грудь	40
Бюстгальтер	42

3

Половое созревание у юношей

Что такое пубертат?	46
Мужские гормоны	48
Изменения в организме	50
Яички	52
Половой член	54
Ломка голоса	56

5

Здоровый дух

Благоприятное психическое состояние	82
Эмоции	84
Уверенность в себе и самооценка	86
Интроверты и экстраверты	88
Устойчивость к внешним воздействиям	90
Стресс	92
Тревога и депрессия	94
Панические атаки и фобии	96
Самоповреждающее поведение	98

6

Потенциал достижений

Школьная жизнь	102
Экзамены и контроль	104
Решение проблем	106
Увлечения и интересы	108
Деньги	110
Цели и желания	112
Профориентация	114
Виды карьеры	116
Поступление в вуз	118
Альтернативы обучению в вузе	120
Устройство на работу	122
Выступление на публике	124

7**Цифровая жизнь**

Интернет	128
Социальные сети	130
Цифровое «я»	132
Критичный подход	134
Цифровые привычки	136
Кибербуллинг	138
Безопасность онлайн	140
Конфиденциальность информации	142
Игры	144

8**Большой мир**

Безопасность на улице	148
Буллинг	150
Дискриминация	152
Равенство	154
Религия	156
Гражданство	158
Понимание новостного потока	160
Алкоголь	162
Курение	164
Вред наркотиков	166

9**Семьи**

Жизнь в семье	170
Отношения между подростком и родителями	172
Доверительные отношения	174
Разрешение конфликтов	176
Трудные жизненные ситуации	178
Братья и сестры	180

10**Отношения**

Коммуникационные навыки	184
Дружба	186

Взаимодействие	188
Давление со стороны сверстников	190
Знакомства и ухаживания	192
Отвержение	194
Здоровые отношения	196
Нездоровье отношений	198
Разрыв отношений	200

11**Секс**

Мастурбация	204
Девственность	206
Согласие	208
Интимные отношения	210
Секс	212
Оргазм	214
Половое размножение	216
Относительно безопасный секс	218
Контрацепция	220
Бактериальные и паразитарные ИППП	222
Вирусные ИППП	224
Беременность	226
Беременность: что дальше?	228
Порнография	230
Секстинг	232

Подробнее	234
Глоссарий	236
Алфавитный указатель	240
Благодарности	244

Как читать эту книгу

Жизнь в период с 8 до 19 лет может быть очень интересной, увлекательной, прекрасной, сложной, сопряженной со смущением и стрессом. Родители детей и подростков испытывают похожие эмоции. Эта книга была задумана как справочное руководство, которое поможет родителям сделать процесс взросления своих детей позитивным и приятным.

Для кого эта книга?

Родители могут изучать книгу самостоятельно, а потом решать, как говорить на освещаемые темы с ребенком. Только родители способны понять, готов ли их ребенок к восприятию информации.

Не весь материал надо обсуждать с каждым ребенком, так как в книге отражен широкий круг тем в надежде помочь семьям на всех этапах взросления детей.

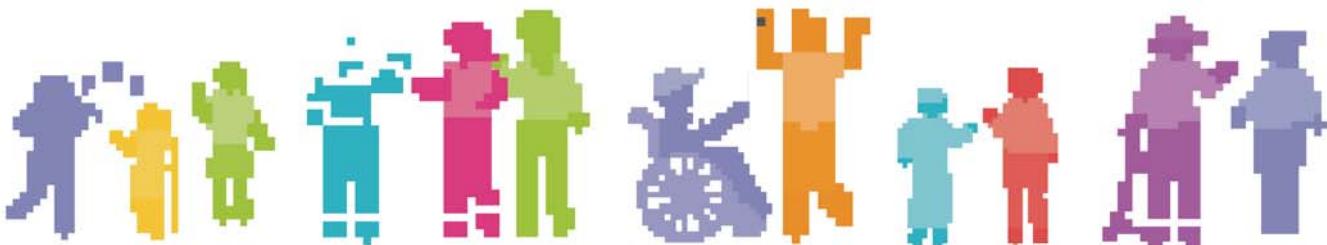
Применяйте эту книгу как инструмент для обсуждения деликатных вопросов, как руководство по пониманию вашего ребенка и современных подростков либо просто как информационный ресурс — выбор за вами!



Как устроена эта книга

Книга разделена на главы, посвященные всем физическим, эмоциональным и социальным изменениям, связанным с подростковым возрастом: мы пишем о здоровье духа и тела, о половом созревании, об отношениях с окружающими и о школе, а также о социальных сетях и сексуальности.

Для иллюстрации биологических изменений приводятся диаграммы, сноски и научные факты. Рисунки иллюстрируют подростков и их семьи, а также различные ситуации, которые могут случиться в жизни.



[<>>](http://kniga.biz.ua)

Советы и подсказки

В книге вы найдете цветные врезки с дополнительной информацией и полезными практическими советами.

РАЗРУШИТЕЛИ МИФОВ

Правда о курении

Это не круто. Кроме того, у тех, кто курит, не приятно пахнет изо рта и от волос, притупляются вкусовые ощущения.

Это не поможет вписаться в коллектив.

Никто не обязан делать опасные вещи, чтобы заслужить расположение друзей.

Выкуришь лишь пару сигарет не получится.

Исследования показывают, что мозг молодых людей в большей степени подвержен к развитию никотиновой зависимости, чем мозг взрослых: достаточно даже пары сигарет.

В желтых врезках **РАЗРУШИТЕЛИ МИФОВ** приводятся научные факты и развенчиваются неправильные представления.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Хороший и плохой стресс

Стресс бывает полезен: он побуждает продолжать работу, выполнять важные задачи. Но если стресс превышает предельный уровень, способность человека эффективно функционировать снижается. Испытывая напряжение, нужно использовать его как мотивацию для решения проблемы, но если ситуация выходит из-под контроля, понадобится поддержка со стороны.

В зеленых врезках **ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ** представлена интересная справочная информация.

В синих врезках **ЧТО ПОСОВЕТОВАТЬ ПОДРОСТКУ** — советы, какие слова использовать для разговора с ребенком на ту или иную тему.

ЧТО ПОСОВЕТОВАТЬ ПОДРОСТКУ

Семейные структуры

Структура семьи меняется, когда родители решают жить отдельно друг от друга или разводятся, когда кто-то умирает или вступает в брак. Понять, как жить по-новому, непросто, особенно если вдруг резко меняются нормы и устои. Но изменения — шанс построить отношения с новыми людьми. Эти люди никогда не заменят членов прежней семьи, но помогут построить новую.

СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Признаки кибербуллинга

Травля в интернете напоминает обычную, только результаты могут быть более плачевными из-за анонимности интернета. Обращайте внимание:

- на изменения в обращении подростка с гаджетами: он внезапно прекращает их использование, включает их втайне от всех или не может отвлечься от них даже на минуту;
- изменения в поведении подростка: грустное настроение, уход в себя, неоправданная агрессия, апатия.

Фиолетовые врезки предлагают **СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ** и рекомендации, как поддержать подростка.

В оранжевых врезках **ОСТОРОЖНО!** приводятся факты, касающиеся вопросов законности или безопасности.

ОСТОРОЖНО!

Опасные селфи

В социальных сетях широко публикуются фотографии людей в опасных ситуациях. Подобные селфи ставят под угрозу жизнь человека. Важно объяснить подросткам (ведь они более склонны к риску из-за происходящих в мозге изменений), что нельзя следовать этой опасной для здоровья и жизни тенденции. Прежде чем сделять селфи, нужно удостовериться, что находишься в безопасности.

Начать разговор

Мы надеемся, что эта книга поможет родителям лучше понимать своих детей. На многих страницах предлагаются способы начать разговор, советы, как слушать и слышать друг друга и понимать точку зрения другого человека.

Наша книга — отправная точка, но в ней невозможно дать ответы на все вопросы. В каждой теме предлагаются перекрестные ссылки, поскольку многие аспекты тесно связаны между собой. В конце книги вы найдете раздел «Подробнее», где перечислены источники дополнительной информации и поддержки.

[>>>](http://kniga.biz.ua)





1

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Взросление

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

Мозг подростка

На протяжении детства мозг растет и развивается, и к шести годам его размер достигает 90 % размера мозга взрослого человека. Однако в период полового созревания мозг претерпевает наиболее значительные преобразования, которые влияют на мышление и поведение подростка.

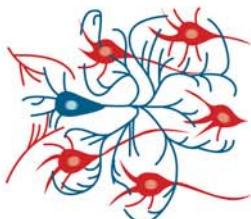
Изменения в мозге подростка

По мере взросления мозг ребенка учится справляться с жизнью по-взрослому. Следовательно, меняются анатомия и химический состав мозга. Сначала созревают отделы мозга, выполняющие базовые функции, такие как обработка сенсорного ввода. Участки, ответственные за более сложные мыслительные процессы (например, планирование), развиваются позже. Эти изменения начинаются в период полового созревания. Примерно к 25 годам мозг сформирован, но его развитие продолжается на протяжении всей жизни.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

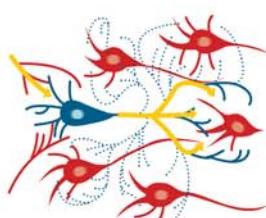
Установление связей

В начале жизни между клетками мозга образуются миллионы соединений — синапсов: именно они позволяют человеку учиться. Со временем начинается «удаление» неиспользуемых синапсов, что дает оставшимся больше пространства и «мозговой мощи». Годы юности — решающий период в укреплении и удалении синаптических связей, но этот процесс продолжается всю жизнь.



▷ Раннее детство

Связи формируются быстро, способствуя развитию новых навыков.

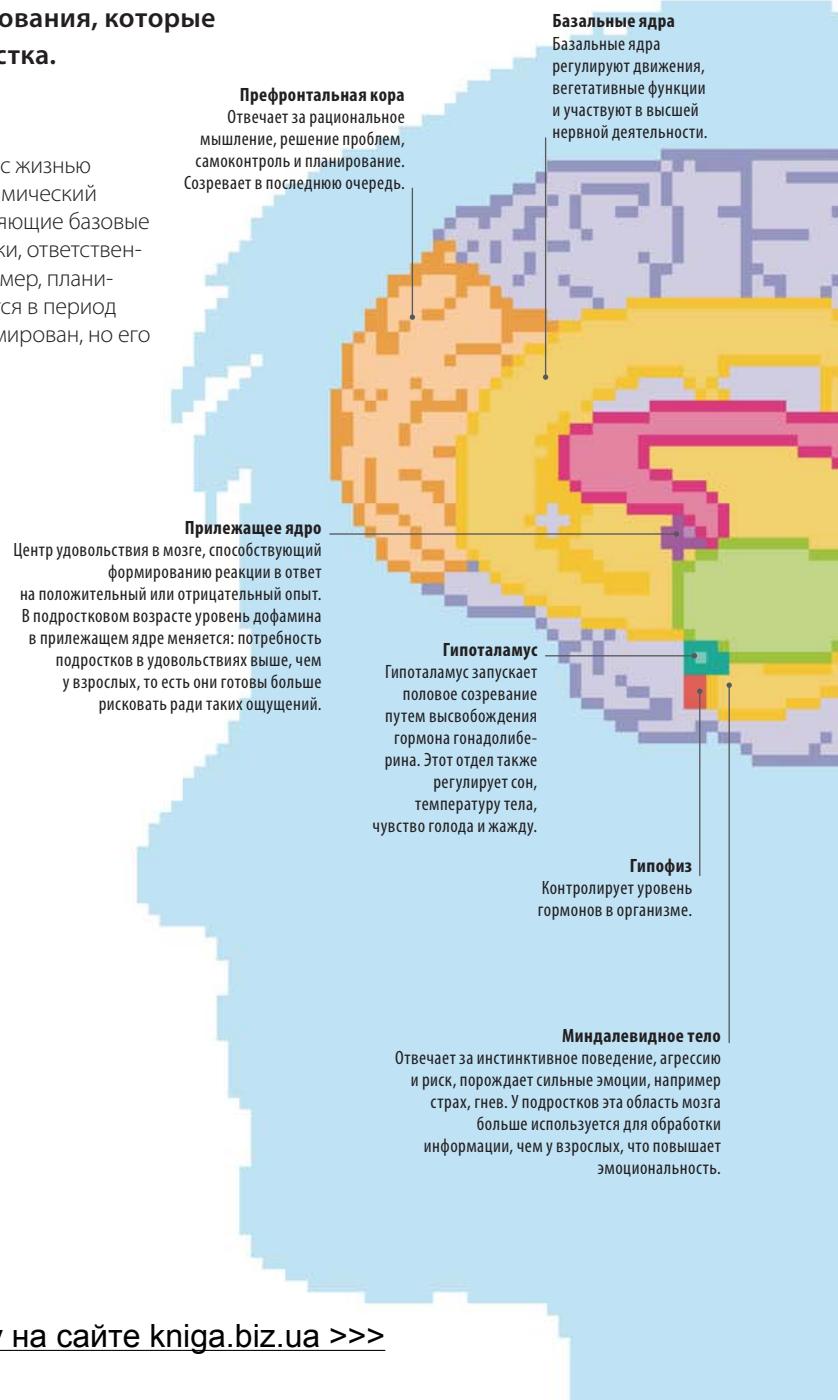


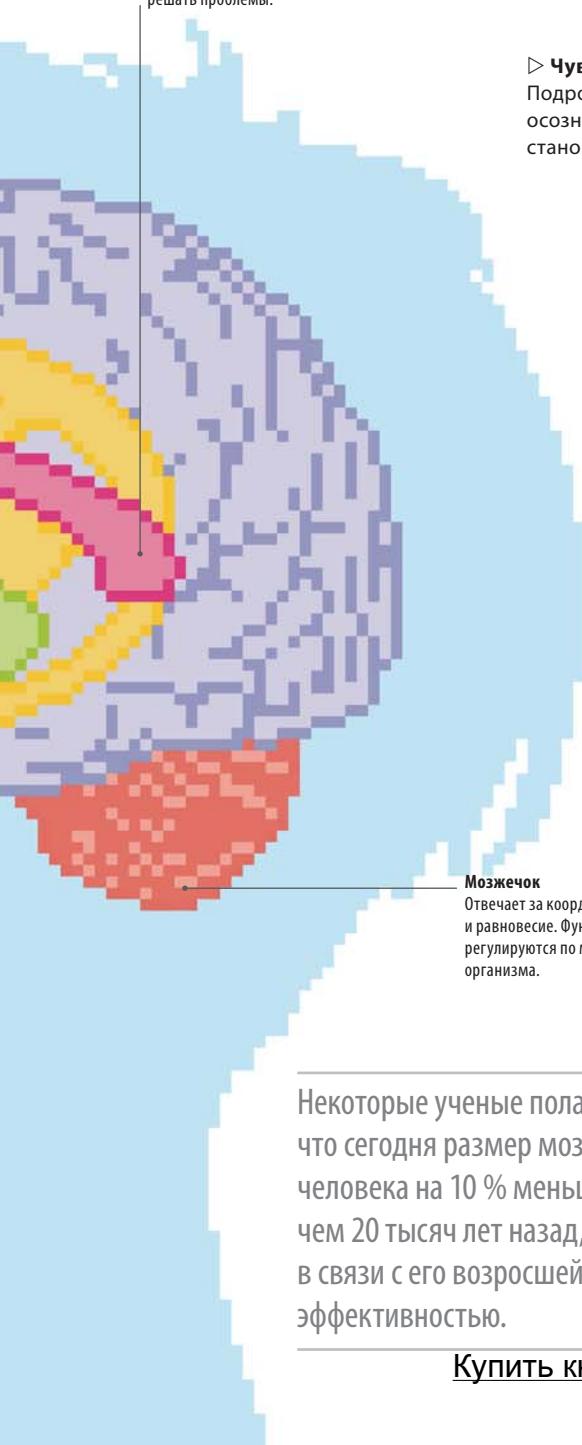
▷ Подростковый возраст

Неиспользуемые соединения исчезают, а часто используемые связи укрепляются.

СМ. ТАКЖЕ

Самоидентичность	16–17 >
Независимое мышление	18–19 >
Резкие перепады настроения	20–21 >
Сон	76–77 >



**Мозолистое тело**

Пучок нервных волокон, соединяющий полушария (левую и правую стороны) головного мозга. В подростковом возрасте волокна уплотняются, совершенствуется способность решать проблемы.

Неуклюжесть

Во время полового созревания мозг не всегда успевает за бурным развитием тела: ему приходится адаптироваться к удлинившимся конечностям и новым пропорциям. В такие периоды подростки иногда больше обычного спотыкаются или наталкиваются на предметы.

**▷ Чувство смущения**

Подростки начинают более отчетливо осознавать свое тело и от смущения становятся еще более неуклюжими.

Рискованное поведение

Подростки чаще, чем взрослые, стремятся к острым ощущениям и действуют импульсивно. Это связано с тем, что созревание мозга происходит от задней части к передней, а последней созревает префронтальная кора, которая контролирует импульсы и рациональное мышление. В определенный период контроль принадлежит миндалевидному телу, отвечающему за инстинкты и рискованное поведение, что позволяет подростку обрести большую самостоятельность.

**△ Поиск границ**

Некоторые подростки принимают рискованные решения, так как мозг сосредоточен скорее на поощрении их действий социумом, чем на рисках.

Отдых мозга

Стремительные изменения мозга и всего организма подростка вызывают потребность в отдыхе — в среднем в девяти часах сна. Изменения, происходящие в мозге, влияют на режим сна. В подростковом возрасте мелатонин (гормон сна) вырабатывается лишь поздно вечером, и этот процесс продолжается утром. Так подростки превращаются в «сов», и ранние пробуждения даются им с трудом.

**△ Сон**

Сон жизненно необходим для здорового развития мозга и тела.

Некоторые ученые полагают, что сегодня размер мозга человека на 10 % меньше, чем 20 тысяч лет назад, в связи с его возросшей эффективностью.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)