



**Родители и профилактика вредных привычек:
Здоровые отношения
в старшей школе**

**ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ
ЧТОБЫ РАСПОЗНАТЬ ПОДРОСТКОВОЕ НАСИЛИЕ И СПОСОБСТВОВАТЬ
ЗДОРОВЫМ ОТНОШЕНИЯМ**

Нездоровые отношения могут начаться рано и длиться всю жизнь. Подростки часто думают, что некоторые виды поведения, такие как поддразнивание и обзывание, являются "нормальной" частью отношений. Однако, такое поведение может стать оскорбительным и перерасти в более серьезные формы насилия.

Что такое насилие во время свиданий?

Подростковое насилие в свиданиях определяется как физическое, сексуальное, психологическое или эмоциональное насилие в отношениях, в том числе преследование. Это может произойти лично или в электронном виде и может произойти между настоящим или бывшим партнером по свиданиям. Преступниками могут быть как мужчины, так и женщины. Насилие во время свиданий может иметь место в однополых отношениях. Подростковое насилие при свиданиях также может быть описано как: Насилие в отношениях, насилие со стороны интимного партнера, насилие в отношениях или насилие во время свиданий.

ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ	ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ	СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ
Ударять, тряссти, толкать, кусать, бросать вещи, использовать оружие	Игнорирование чувств вашей пары/партнера, оскорбление его убеждений или ценностей, изоляция пары/партнера от других, угроза причинить себе боль, обзывание	Принуждение пары/партнера к сексу, секс без защиты или другие сексуальные вещи, которые он или она не хочет делать

Каковы последствия насилия при свиданиях?

Поскольку подростки развиваются эмоционально, они находятся под сильным влиянием опыта в их отношениях. Здоровое поведение в отношениях может оказать положительное влияние на эмоциональное развитие подростка. Нездоровые или оскорбительные отношения могут иметь серьезные последствия и краткосрочные и долгосрочные негативные последствия для развивающегося подростка. Молодежь, которая сталкивается с насилием во время свиданий, скорее всего, испытает следующее:

- Симптомы депрессии и тревоги
- Участие в нездоровом поведении, таком как употребление табака, алкоголя и других наркотиков
- Вовлечение в антиобщественное поведение
- Мысли о самоубийстве

Почему происходит насилие во время свиданий?

Подростки получают информацию о том, как вести себя в отношениях, от сверстников, взрослых в их жизни, и СМИ. Слишком часто эти примеры говорят о том, что насилие в отношениях — это нормально, но насилие никогда не является приемлемым. Риски иметь нездоровые отношения увеличиваются для подростков, которые:

- Считают, что насилие во время свиданий приемлемо
- Подавлены, тревожны или имеют другие симптомы травмы
- Проявляют агрессию по отношению к сверстникам или демонстрируют другое агрессивное поведение
- Употребляют алкоголь, наркотики или запрещенные вещества
- Рано вовлечены в сексуальную активность и имеют несколько сексуальных партнеров
- Имеют друга, вовлеченного в насилие во время свиданий
- Имеют конфликты с партнером
- Были свидетелями или имели опыт насилия в семье

ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Здоровые отношения важны. Наши связи с членами семьи, друзьями, парнями или подругами и другими людьми влияют на наше психическое, эмоциональное и физическое здоровье. Подростковые годы определяются повышенной самостоятельностью и исследованиями - этот рост часто влияет на существующие отношения, а также на установление новых отношений. Независимо от того, является ли связь нашего подростка старой или новой, здоровые отношения должны быть целью.

Вот некоторые признаки здоровых отношений:

- Чувствовать себя хорошо рядом с другим человеком
- Чувствовать себя в безопасности, когда говоришь о том, что чувствуешь.
- Чувство физической безопасности рядом с другим человеком
- Умение слушать друг друга, чувствовать, что вами дорожат, и доверие друг другу
- Конфликты, которые являются нормальными, не превращаются в личные атаки
- Другой человек мотивирует вас делать положительные вещи, такие как успех в школе и участвовать во внеклассной деятельности
- Другой человек не поощряет вас к рискованному поведению. На самом деле, здоровые отношения могут снизить риск употребления психотропных веществ.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ ЗНАКИ НАСИЛИЯ ВО ВРЕМЯ СВИДАНИЙ

Для жертвы:

- Сильная ревность или чувство собственности со стороны партнера по свиданиям
- Изменение настроения или характера
- Частые проверки партнера
- Необъяснимые следы на теле (синяки, царапины, ожоги)
- Подчинение каждому желанию партнера
- Часто извиняется за поведение партнера
- Более низкая успеваемость
- Изоляция от друзей и семьи
- Заметно расстраивается после телефонных звонков или свиданий с партнером
- Боится, что партнер рассердится
- Описывает, как "наказывается" разгневанным партнером (молчанием, унижением или силой)

Для преступников:

- Становится жестоким, когда злится
- Неуважительно говорит о партнере по свиданиям
- Хвастается, что имеет полный контроль над партнером
- Встречается с другими людьми, но не позволяет партнеру делать этого
- Заметно расстраивается после телефонных звонков или свиданий с партнером
- Одержим действиями партнера
- Пытается осуществлять контроль над членами семьи
- Рассматривает агрессивное поведение как нормальное
- Ввязывается в драки с другими
- Действует жестоко по отношению к домашним животным или неодушевленным предметам
- Говорит о том, как покончить с другими
- Возлагает вину за проблемы на других/внешние обстоятельства

Что нужно знать родителям

Адаптировано из: www.violencepreventionworks.org/public/dating_violence_info_for_parents.page

Знание ранних предупреждающих признаков насилия может помочь вам определить, находится ли ваш подросток в нездоровых отношениях. Знаки могут включать:

- Партнер вашего подростка ведет себя чрезмерно ревниво или собственнически, например, часто проверяет вашу дочь или сына
- Вы наблюдаете словесные оскорбления, такие как оскорбительные или унижительные комментарии
- Ваш ребенок отказывается от важных вещей, таких как время с друзьями и семьей, занятия или другие интересы
- У вашего ребенка необъяснимые травмы
- Партнер вашего ребенка издевается над другими людьми или животными

Начните разговор - советы родителям и стартовые вопросы

Адаптировано из www.Breakthecycle.org

- Предоставьте вашему ребенку примеры здоровых отношений, указывая на неприемлемое поведение.
- Поощряйте открытую дискуссию. Слушайте. Дайте ему возможность высказаться. Избегайте анализа, лекций и не перебивайте.
- Не нажимайте, если ваш ребенок не готов говорить. Попробуйте в другой раз.
- Будьте доброжелательны и непредвзяты, чтобы он знал, что может прийти к вам за помощью, если его отношения в будущем станут нездоровыми.
- Подтвердите, что свидания должны быть веселыми. Подчеркните, что насилие никогда недопустимо.
- Спросите своего ребенка: Кто-нибудь из твоих друзей встречается? Какие у них отношения? Что бы ты хотел в отношениях?
- Спросите своего подростка: Ты был свидетелем насилия во время свиданий в школе или среди друзей? Что ты чувствуешь по этому поводу? Ты испугался?

Поддержите и поймите. Подчеркните своему ребенку, что вы на его стороне. Предоставьте информацию и поддержку без осуждения. Пусть ваш ребенок знает, что насилие не является его или ее виной и что никто не заслуживает насилия. Дайте понять, что вы не вините своего ребенка и уважаете его выбор. Прочтите и скачайте [Любовь - не насилие, руководство для родителей: Как общаться с молодежью о здоровых отношениях](#), чтобы поговорить с подростком о здоровых отношениях во время свиданий.

РЕСУРСЫ

Разорвать порочный круг

<https://www.breakthecycle.org/>

Национальные центры передового опыта в области предупреждения насилия среди молодежи

<https://www.cdc.gov/violenceprevention/youthviolence/yvpc/index.html>

Безопасное Пространство

<http://www.safespaceonline.org/>

Предупреждение насилия работает

<http://www.violencepreventionworks.org/public/index.page>

Части этих рекомендаций были адаптированы из перечисленных ресурсов

«Родители и профилактика вредных привычек» – это образовательная серия, предлагаемая Decisions at Every Turn Coalition родителям и другим заинтересованным взрослым лицам, в целях повышения уровня информированности о важных проблемах молодежи и поощрения открытого диалога о том, как заботиться о здоровье и делать здоровый выбор.

Пожалуйста, посетите сайт <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html> где Вы найдете полный архив информационных листов.