

*Моим родителям Хэрриет Хетерингтон  
и Солу Хаффнеру — за их дружбу,  
поддержку и любовь, за то, что в моем  
детстве и юношестве они научили меня  
понимать, что сексуальность — это дар*

D E B R A W . H A F F N E R

# Beyond the Big Talk

A Parent's Guide to Raising  
Sexually Healthy Teens

Revised Second Edition

Newmarket Press  
New York

Д Е Б Р А   Х А Ф Ф Н Е Р

# от первых свиданий до взрослой жизни

Что должны знать родители  
о сексуальном развитии своих подростков

Екатеринбург  
Рама Пабблишинг  
2016

УДК 159.9  
ББК 88.8  
Х12

Перевод с английского языка  
*Екатерины Мужевой* (гл. 1—2),  
*Екатерины Лисовской* (гл. 3—6)

Debra W. Haffner

Beyond The Big Talk:  
A parent's Guide to Raising  
Sexually Healthy Teens

**Хаффнер, Д.**  
Х12 От первых свиданий до взрослой жизни: Что должны знать родители о сексуальном развитии своих подростков / Дебра Хаффнер ; пер. с англ. Е. Мужевой, Е. Лисовской. — Екатеринбург : Рама Паблишинг, 2016. — 304 с.

ISBN 978-5-91743-056-0

Издание о сексуальном развитии подростков продолжает беседу с родителями, начатую ведущим американским специалистом в области детской сексуальности Деброй Хаффнер в книге «От пеленок до первых свиданий...». Как разговаривать с подростками об изменениях, которые происходят с ними? Как относиться к их романтическим отношениям? С какого возраста нужно перестать их контролировать? Можно ли отпускать на вечеринки до утра? Как беседовать о безопасном сексе? Как уберечь от нежелательной беременности и что делать, если подросток заявит о своей нетрадиционной ориентации? Книга даст возможность родителям чувствовать себя уверенно, беседуя с подростком на разные темы о сексуальности и помочь своим подросткам стать сексуально здоровыми взрослыми, а также сохранить с ними доверительные отношения на долгие годы.

Издание адресовано родителям и заинтересованным специалистам.

УДК 159.9  
ББК 88.8

Для читателей возрастной категории 16+.

Все права защищены. Ни одна часть произведения не может быть воспроизведена в каком бы то ни было виде без разрешения правообладателя.

Опубликовано с разрешения Harper Collins Publishers.

Изображение на обложке используется с разрешения Shutterstock.com

ISBN 978-5-91743-056-0

© 2001, 2007, 2008 by Debra W. Haffner  
© ООО «Рама Паблишинг», 2015  
© Anton Zabielskiy / Shutterstock.com

# Оглавление

<i>От издателя</i> .....	8
<i>Предисловие к дополненному изданию</i> .....	11
<i>Предисловие Алисы Хаффнер Тарталионе, 16 лет</i> ...	14
<b>1 Основные понятия</b> .....	17
Сексуально здоровые семьи .....	23
«Хорошие дети» .....	27
Вспомните свой подростковый возраст .....	36
Несколько советов о том, как общаться с подростком .....	41
Подсказки для родителей .....	71
<b>2 Подростковый период: общие сведения</b> .....	72
Пять задач подросткового развития .....	77
Ранний подростковый возраст .....	87
Средний подростковый возраст .....	97
Старший подростковый возраст .....	103
<b>3 Средняя школа</b> .....	108
Переход в среднюю школу .....	108
Насколько велико влияние сверстников .....	111
Мы просто «гуляем вместе» .....	120
Секс и дети раннего подросткового возраста ....	122
Совместные вечеринки для мальчиков и девочек и школьные дискотеки .....	127

Дома без родителей .....	132
Как, он опять в ванной? .....	136
Эротика и дети раннего подросткового возраста	140
Выбор врача для младшего подростка .....	143
<i>Особый случай.</i> «Мам, сколько тебе было лет, когда у тебя впервые был секс?» .....	145
<b>4 Старшие классы</b> .....	151
Сексуальное поведение: чего ожидать .....	153
Как помочь подростку определить сексуальные границы .....	158
Вечеринки .....	166
Алкоголь и наркотики .....	170
Наркотики, используемые для изнасилования ...	174
Средства массовой информации .....	177
Интернет .....	183
Сексуальные домогательства в школе .....	189
<i>Особый случай.</i> Профилактика расстройств пищевого поведения .....	194
<b>5 Выпускные классы</b> .....	204
Продолжайте участвовать в жизни подростка ...	204
Первая любовь .....	206
Сексуальное поведение: чего ожидать .....	215
Разговор о контрацепции и предотвращении заболеваний, передающихся половым путем ....	223
Другие способы контрацепции .....	232
Что делать, если вы нашли в комнате подростка презервативы или противозачаточные таблетки	235
«Мама, мне кажется, я беременна» .....	238
«Папа, мне кажется, я гей» .....	248
Окончание школы .....	256

<i>Особый случай. Как помочь подростку избежать на свидании изнасилования и жестокого обращения</i> .....	257
<b>6</b> <i>После окончания школы</i> .....	265
Ваш почти взрослый ребенок .....	265
Как подготовить подростка (и себя) к вузу .....	267
Подростки, продолжающие жить в родительском доме .....	273
Сексуальное поведение: чего следует ожидать ...	275
Романтические отношения .....	281
«Но ты же знаешь, что мы спим вместе» .....	285
Подростки-трансгендеры .....	288
Что дальше .....	295
<i>Послесловие</i> .....	298

От первых свиданий до взрослой жизни

с ним как положительные, так и отрицательные влияния (кто-то из друзей приглашает выпить, а кто-то не употребляет алкоголь), а также давление со стороны средств массовой информации. В частности, многие подростки в этот период испытывают на себе давление, подталкивающее их к тому, чтобы завести парня или девушку. Это может начаться уже в пятом классе.

### **Мы просто «гуляем вместе»**

В средней школе подростки не «ходят на свидания» — они просто «гуляют вместе». С учетом того, что средняя школа начинается с пятого класса, вы можете с удивлением обнаружить, что «гулять вместе» они начинают уже в возрасте десяти-одиннадцати лет.

«Гулять вместе» в средней школе означает примерно то же самое, что иметь подругу или друга в старших классах. Подростки, которые «гуляют вместе», редко на самом деле куда-то вместе ходят. По данным одного исследования, менее 60 процентов таких пар ходили вместе в кино. В основном «гулять вместе» означает сообщить другу о том, что тебе нравится такой-то мальчик или такая-то девочка. После этого друг рассказывает об этом своим друзьям, и если предмет симпатии не возражает, «рождается» новая пара. Такие парочки могут ждать друг друга в холле, писать имена друг друга на тетрадях и болтать по телефону по вечерам. Возможно, они танцуют только друг с другом на школьных дискотеках и вечеринках, они могут сидеть вместе в столовой, хотя вовсе не обязательно. Иногда они вообще ничего не делают

вместе; достаточно того, что всем известно, что они «гуляют вместе».

Возможно, вы удивитесь, узнав, что у большинства учеников средней школы были романтические отношения с представителями противоположного пола. Восемьдесят два процента тринадцати- и четырнадцатилетних подростков утверждают, что у них был друг или подруга. Как правило, такие отношения длятся очень недолго. Довольно часто они заканчиваются через пару недель, и лишь иногда продолжаются более трех месяцев. В этом возрасте большинство пар не проводят много времени вместе, и лишь менее половины из них утверждают, что влюблены.

Но это вовсе не значит, что подростки не воспринимают такие романтические отношения всерьез или что родители должны проигнорировать их. Взрослые часто относятся к романтическим отношениям, завязавшимся в средней школе, снисходительно. Действительно, для многих подростков такие отношения являются кратковременными и не очень близкими. Для них важен сам факт того, что у них есть друг или подруга, часто принадлежащие к «правильной» группе, нежели создание близких отношений. Подросток в этом возрасте как будто пытается испытать, что собой представляют романтические отношения. Поскольку большинство подростков еще не обладают развитой способностью к сопереживанию, эти отношения могут закончиться очень резко. Тот же самый друг, который звонил вам с целью выяснить, нравится ли вам его подруга, позвонит вам, чтобы сообщить, что его подруге вы больше не нравитесь. Отношения закончены.

Однако некоторые дети раннего подросткового возраста могут воспринимать эти новые чувства и отношения, равно как и их разрыв, очень серьезно. Я могу честно сказать, что задумалась о самоубийстве единственный раз в жизни: где-то в седьмом или восьмом классе Майкл сообщил мне, что Бобби сказал, что больше меня не любит. (Наверное, с вами тоже случались подобные ситуации?) К счастью, моя тогдашняя лучшая подруга, Кэти, привезла литровый пакет шоколадного мороженого, и к тому времени, как он закончился, я уже не сильно переживала. Но все могло обернуться куда хуже. Если вам кажется, что ваш ребенок тяжело переживает разрыв отношений, прочитайте раздел «Первая любовь» в главе 5.

Учащиеся средней школы, которые «гуляют вместе», также склонны экспериментировать с сексуальным поведением.

## **Секс и дети раннего подросткового возраста**

Даже сам заголовок этого подраздела может показаться некоторым родителям странным. О чем вы говорите, какой может быть секс в этом возрасте? В действительности реальность такова, что некоторые ученики средней школы участвуют в тех или иных формах сексуального поведения. Впрочем, пока вы можете расслабиться. В большинстве случаев это вовсе не значит, что они раздевают друг друга, ласкают или совершают друг с другом половой акт. Как правило, они просто держатся за руки, целуются, возможно, практикуют французские поцелуи и целуются

взасос (подростки называют это «сосаться»). Давайте посмотрим на результаты исследований:

- 73 процента девушек и 66 процентов мальчиков в возрасте тринадцати лет и младше целовались;
- 20 процентов тринадцатилетних мальчиков прикасались к женской груди, 25 процентов девочек этого возраста позволяли прикасаться к своей груди;
- 23 процента мальчиков и 18 процентов девочек этого возраста ласкали гениталии другого человека.

Такое поведение может быть захватывающим... и пугающим. Вспомните свой первый глубокий поцелуй с человеком противоположного пола. Не во время игры в бутылочку или другой аналогичной игры — поцелуй с кем-то, кто вам действительно нравился, кто действительно занимал ваши мысли. Можете ли вы вспомнить, кто это был? Где вы находились? О чем вы думали? Обнимали ли вы этого человека, обнимал ли он вас? Держались ли вы за руки? Может быть, танцевали медленный танец?

Помню медленные танцы в седьмом и восьмом классе и даже слова тех песен, которые были главными хитами на наших вечеринках, проходивших в подвале родительского дома. И хотя тогда у меня не было слов, чтобы описать мои ощущения, я помню, что была одновременно увлечена и испугана тем, как реагировало мое тело на тесные объятия и медленные движения под музыку проигрывателя. Я помню, что была удивлена и немного напугана эрекцией

мальчиков, которую я ощущала, когда их член прикасался к моей ноге, и мне было интересно, происходило ли это с другими девушками. Мне никогда не хватало смелости, чтобы спросить об этом, но я помню, что после того, как это случилось несколько раз, я начала втайне ощущать восторг от собственного могущества, способного вызвать у мальчиков такую реакцию.

В этом возрасте у меня не было слов, чтобы описать, что происходит. Я ничего не знала о французских поцелуях, пока мой парень, который учился в восьмом классе, не засунул свой язык мне в рот. Я укусила его! Я ничего не знала ни об эрекции, ни о том, почему мои трусики становились мокрыми, когда я танцевала медленный танец с мальчиком, который мне нравился. При этом я выросла в семье, где было принято разговаривать на сексуальные темы!

Разговор об этих вещах может быть очень полезен для вашего ребенка. Но он может оказаться и очень сложным для вас обоих. Возможно, вам стоит рассказать ему о собственном опыте первых поцелуев, французских поцелуев и медленных танцев. Вы можете обсудить подобные ситуации в фильмах или сериалах и поговорить о том, какие решения персонажи принимали в подобных ситуациях. Если подросток вовлечен в довольно серьезные отношения, вы должны поговорить с ним о сексуальных ограничениях. Вопрос определения сексуальных ограничений я буду более подробно рассматривать в главе 4.

Недавно в прессе появилось несколько публикаций об учениках средней школы, занимающихся оральным сексом. В *Washington Post* была опубликована история о группе восьмиклассников в Вирджи-

нии, которые, как говорится в статье, состояли в клубе орального секса. В других штатах тоже появились аналогичные публикации. В этих историях явно прослеживалась дискриминация по половому признаку: сообщалось, что девочки выполняли фелляцию, а мальчики при этом не предлагали подругам куннилингус. Журналисты (и родители) были шокированы. Я приняла участие в нескольких телевизионных передачах, посвященных так называемой «тенденции орального секса».

Скорее всего, эта «тенденция» придумана журналистами. Вспомните: когда вы учились в восьмом классе, были ли среди девочек такие, которые, предположительно, имели сексуальный опыт? У меня такие знакомые были, я даже помню их имена. Я думаю, что действительно некоторые ученики средней школы принимают участие в довольно сложных видах сексуального поведения, но к большинству подростков средней школы это не относится. Тем не менее у нас нет никаких исследований проблемы орального секса в средней школе — их не было, когда мы были подростками, нет и сейчас. Политики просто не дают исследователям возможности задавать эти вопросы.

В то же время в нашем распоряжении есть данные о количестве учеников средней школы, пытавшихся совершить половой акт — к счастью, лишь некоторые из них действительно его совершили. Только 6 процентов подростков имели половые сношения в возрасте до тринадцати лет. Процент девушек самого юного возраста, имевших половые сношения, снизился; в 1995 году примерно двадцать процентов девочек в возрасте до пятнадцати лет имели половые

контакты, сейчас — лишь каждая шестая. Но исследования также показывают, что многие девушки, которые рассказывают о совершении полового акта до перехода в старшие классы, были принуждены к сексу или даже стали жертвой насилия. Более четверти подростков в возрасте до пятнадцати лет, которые имели половые сношения, утверждали, что их первый половой акт произошел вопреки их желанию. Тем не менее именно девушки из этой группы впоследствии чаще других вступают в добровольные сексуальные отношения и реже, чем другие девушки, пользуются средствами контрацепции.

Я думаю, что почти все родители и все специалисты согласятся, что ученикам средней школы рано вступать в половую связь любого рода, будь то традиционный половой акт или оральный секс. Им просто не хватает эмоциональной зрелости, чтобы участвовать в этих типах сексуального поведения. Результаты исследований свидетельствуют о том, что большинство подростков этого возраста, участвующих в подобном сексуальном поведении, относятся к категории проблемных. Их потребность в ощущении связи, собственной силы, любви не встречает отклика со стороны родителей, школы и каких-либо внешкольных сообществ. Часто окружающие их взрослые, кажется, не обращают на них никакого внимания. Одно из исследований, проводившееся в неблагополучном районе, показало, что половина мальчиков совершали первый половой акт до возраста двенадцати с половиной лет. В этом возрасте подростки могут использовать свое тело и свою сексуальность, чтобы удовлетворить обычные для

подростков потребности в любви и привязанности. Если вы узнаете о том, что ваш ребенок, обучающийся в средней школе, занимается сексом или оральным сексом, возможно, вам пора обратиться за консультацией к профессиональному психологу. Возможно, у столь юных искателей сексуальных приключений проблемы с самооценкой; возможно, есть какие-то проблемы в семье, которые тоже нужно решать.

Родители иногда спрашивают меня, каким образом подростки, обучающиеся в средней школе, вообще находят возможность участвовать в сексуальном поведении. Ведь у них нет ни автомобилей, ни банковских карт, чтобы оплатить номер в гостинице. Сами подростки рассказывают, что секс случается чаще всего на вечеринках, а также после школы, когда родителей нет дома, часто в их собственной или родительской спальне.

### **Совместные вечеринки для мальчиков и девочек и школьные дискотеки**

В средней школе у подростков становятся популярными совместные вечеринки. Я до сих пор помню, что моя мама не позволила мне пойти на такую вечеринку, которую устроила моя подруга Шерри, когда нам было по одиннадцать лет. Приглашения на такие вечеринки дети начинают получать уже с пятого класса. Иногда такие вечеринки для пяти- и шестиклассников устраиваются и в школе, правда, это скорее исключение, чем правило. Однако уже в седьмом классе танцы — обычное дело.

Подобные мероприятия вызывают беспокойство у многих родителей младших подростков, поскольку взрослые считают, что десяти- или одиннадцатилетние дети просто не готовы к таким вечеринкам и танцам.

В действительности, как правило, подобные вечеринки представляют собой совершенно безопасную репетицию социальных взаимодействий, в которых дети будут принимать участие позже, когда повзрослеют. Мальчики часто общаются с друзьями в одной части помещения, а девочки — в другой. В первый раз, когда мне довелось следить за порядком на танцах в средней школе, я пришла в некоторое замешательство, увидев, как мало здесь изменилось за последние тридцать лет. Девочки по-прежнему ждали, когда мальчики подойдут к ним и пригласят танцевать; застенчивые подростки не танцевали совсем. Алиса и ее подружки в конце вечера подсчитывали, сколько раз их приглашали танцевать мальчики, точно так же, как это делала я сама в шестидесятых годах. Единственное различие, на которое я обратила внимание, заключалось в том, что подростки были в синих джинсах, тогда как в наше время девочки носили платья, а мальчики — темно-синие пиджаки и галстуки.

Я думаю, что стоит поговорить с ребенком о его ожиданиях перед танцами или вечеринкой. Поощряйте детей ходить на такие вечеринки и танцевать в группах или с теми, кто их приглашает (по крайней мере, один танец). Помогите им придумать, как вежливо отказать кому-то, с кем они не хотят танцевать больше одного танца. (Согласие на один танец

убережет чувства других подростков, но второй танец в мире средней школы может повлечь за собой определенные обязательства!) Побуждайте дочь танцевать с подругами и приглашать танцевать мальчиков. Побуждайте сыновей приглашать танцевать разных девочек, а не только тех, кто им нравится.

Конечно, вам следует убедиться, что эти вечеринки и танцы безопасны для вашего ребенка. Уточните, будет ли кто-то наблюдать за мероприятием, или заявите о своем желании последить за порядком. (Алиса разрешила мне быть наблюдателем только один раз; она сказала: «Мама, я не хочу, чтобы ты описывала моих друзей в своих книгах!») Если речь идет о домашней встрече, позвоните родителям, в чьем доме планируется вечеринка, и уточните, будут ли они на месте во время мероприятия. Узнайте, во сколько начинается вечеринка или танцы, и уточните время, когда вы сможете забрать своего ребенка.

Убедитесь, что вас устраивает позиция родителей, в чьем доме будет проходить вечеринка, по поводу того, что значит следить за порядком. Если они планируют весь вечер оставаться в своей комнате, этого недостаточно. Я рекомендую, чтобы родители заходили в комнату, где проходит мероприятие, по крайней мере каждые полчаса или около того, чтобы принести закуски, немного прибраться и напомнить детям о своем присутствии.

Точно так же, как и тридцать лет назад, во время вечеринок в родительских домах подростки по-прежнему играют в игры с поцелуями. Да, дети раннего подросткового возраста до сих пор играют в «бутылочку» и в «передай апельсин». Они также играют

От первых свиданий до взрослой жизни

в игру «передай карту», более невинную, чем можно предположить из ее названия. Участники этой игры передают игральную карту по кругу изо рта в рот. В игре «лимон» нужно вытаскивать полоски бумаги, на которых написано «поцелуй», «полижи» или «прикоснись» и названия частей тела. Подростки следуют указаниям, написанным на вытянутых бумажках. В игре «дикий поцелуй» мальчик и девочка борются друг с другом — один пытается не дать другому поцеловать себя. Игра «правда или расплата» очень популярна среди подростков. «Правда» означает необходимость ответить на нескромный вопрос. «Расплата» обычно означает необходимость поцеловать кого-то, хотя иногда требования бывают более изощренными.

Собственно говоря, я считаю, что в таких играх нет ничего опасного, и в принципе полагаю, что эти типы игр безвредны и родителям нет необходимости запрещать их. Игры с поцелуями дают подросткам возможность поцеловать кого-то без всех тех сложностей, которые связаны с «гулянием вместе», и немного удовлетворить свое любопытство. Однако лучше время от времени заглядывать в комнату, чтобы такие игры не перешли во что-то более серьезное. Родители должны установить непреложное правило, предполагающее строгий запрет на пользование спальнями.

Однако даже вечеринки учеников средней школы могут выйти из-под контроля. В упомянутых выше публикациях о «клубах орального секса» местом действия почти всегда была вечеринка в отсутствие родителей. Мне сложно представить себе, что родители могут разрешить двенадцати- или тринадцатилетним детям устроить вечеринку без контроля взрослых

(или даже уйти из дома на время такой вечеринки), но такое действительно случается. Обязательно поговорите с родителями ребенка, в чьем доме будет проходить вечеринка, независимо от того, насколько хорошо вы знаете этого ребенка.

Прежде чем мы завершим разговор о вечеринках учеников средней школы, я хочу поделиться с вами моим отношением к еще одной новой тенденции, о которой я слышала. Иногда родители организуют для детей раннего подросткового возраста вечеринки с ночевкой. Да, именно так, мальчикам и девочкам предлагают переночевать в доме хозяев. Бывает, что закрытые вечеринки, которые представляют собой более контролируруемую версию совместной ночевки, проходят в зале для мероприятий в общественной организации, например в школе.

Честно говоря, я не знаю, о чем думают взрослые, организуя подобные мероприятия. Такие вечеринки несут в себе очень противоречивые сообщения: с одной стороны, они говорят подросткам о том, что дружить как с мальчиками, так и с девочками — хорошо, а также о том, что взрослые им доверяют. С другой стороны, они дают подросткам, склонным к конкретному мышлению и легко поддающимся давлению со стороны сверстников, больше возможностей для сексуальных исследований, чем это было бы разумно. Что может произойти в интимной атмосфере полутемной комнаты, где все одеты в пижамы, когда одна из девочек говорит: «Я всегда хотела увидеть настоящий пенис» или «А что, если нам всем поцеловать друг друга языками?» Как пишет эксперт по воспитанию Барбара Мелц, «то, что начинается как что-то

От первых свиданий до взрослой жизни

вроде игры в доктора, у детей в возрасте десяти — двенадцати лет может перерасти в нечто с гораздо более серьезными последствиями». Слухи о том, что произошло на вечеринке, разлетаются очень быстро, и подростки, которые ранее не принимали участия ни в чем подобном, могут ощутить давление, подталкивающее их к тому, чтобы приукрасить свое собственное поведение. Если ваш ребенок сообщает вам о том, что хотел бы посетить такую закрытую вечеринку, убедитесь, что мальчики и девочки будут спать в разных комнатах и что в каждой комнате будет бодрствующий взрослый наблюдатель, а также дополнительные наблюдатели в коридорах между комнатами.

Конечно, вечеринка — не единственное место, где с подростками могут случиться неприятности. Подростки проводят все большее количество времени, оставаясь без присмотра, — и чаще всего это время, когда они находятся у себя дома.

### **Дома без родителей**

Когда дети переходят в среднюю школу, у родителей часто появляются новые проблемы. Уроки заканчиваются в 14:30, внеклассных занятий не предусмотрено, а вы возвращаетесь домой с работы не раньше шести вечера. Миллионы детей в возрасте от десяти — двенадцати лет, приходя домой из школы, в течение нескольких часов остаются без присмотра, пока родители на работе. Хорошая новость для родителей: большинство исследований подтверждают, что дети раннего подросткового возраста способны позаботиться о себе сами. Они так же хорошо учатся,

имеют такой же уровень самооценки и демонстрируют тот же уровень развития социальных навыков, как и дети, родители которых находятся дома, когда они возвращаются из школы. Однако, если вернуться к теме этой книги, ряд исследователей предполагают, что чем больше времени ученики средней школы проводят дома без присмотра, тем выше вероятность того, что они будут экспериментировать с алкоголем и сексом.

В настоящее время разумным считается не оставлять детей одних дома, пока им не исполнится двенадцать лет, хотя некоторые готовы к этому уже в десять. Канадский департамент семьи и детства рекомендует оценить, насколько ваш ребенок готов к тому, чтобы оставаться дома без родителей. В частности, вам предлагается ответить на следующие вопросы:

- Хочет ли ребенок оставаться один?
- Не боится ли он оставаться один дома?
- Можете ли вы рассчитывать на то, что он будет следовать установленным вами правилам, когда вас нет дома?
- Уверены ли вы, что он всегда говорит вам правду?
- Присущ ли ему здравый смысл?
- Сможет ли он справиться с непредвиденными ситуациями?
- Может ли занять себя сам или нуждается в постоянном контроле?

Если хотя бы на один из этих вопросов вы ответили «нет», ваш ребенок, вероятно, пока не готов оставаться дома один.

Эксперты рекомендуют принять меры для обеспечения безопасности вашего дома, точно так же, как вы обеспечивали «защиту от детей» прежде, когда ребенок был маленьким. Убедитесь, что на дверях есть надежные замки; что ребенок умеет пользоваться огнетушителем (и что в вашем доме есть огнетушитель в рабочем состоянии!); что на каждом этаже дома установлены датчики дыма (с работающими батарейками!); что в доме имеется аптечка первой помощи; что номера экстренных служб размещены на видном месте и вы обсудили, как действовать в чрезвычайных ситуациях; что алкогольные напитки находятся в запортом шкафу; и что в доме есть некоторая сумма денег, хранящаяся в надежном месте, на случай чрезвычайной ситуации.

Есть несколько общих принципов, которыми следует руководствоваться родителям детей десяти — двенадцати лет, которые после школы находятся дома одни. Вы должны дать ребенку понять, что вы всегда доступны и помните о нем, даже если в три часа дня, когда он возвращается из школы, вас нет дома. Попробуйте оставлять для него записочки со словами любви или шуточные послания. Будет неплохо, если вы попросите детей звонить вам, когда они приходят домой. Созваниваясь с ребенком каждый день в определенное время, вы можете убедиться, что он пришел домой, расспросить, как прошел его день, напомнить о том, что нужно сделать домашнюю работу, работу по дому, практические задания. Вы также можете сказать ему, что вы его любите, каким замечательным вы его считаете, а также использовать другие способы выражения своей любви и поддержки. Убедитесь,

что ваш ребенок знает, с кем из соседей он может связаться, если ему потребуется помощь — например, если ему покажется, что в дом ломятся воры или его кто-то преследует. И, разумеется, объясните, как связаться с полицией или службой 911. Придя домой, обязательно проведите некоторое время с ребенком, поговорите с ним о том, как прошел его день, покажите, что вам интересна его жизнь. Отложите на некоторое время приготовление ужина или попросите ребенка вам помочь, чтобы дать ему понять, что он для вас на первом месте.

Как я уже говорила в первой главе, вы также можете постараться привлечь ребенка к участию во внеклассных мероприятиях. Это не только поможет сократить количество времени, в течение которого ребенок остается без присмотра, но и позволит ребенку почувствовать свою принадлежность какому-либо сообществу. Спорт, кружки, занятия музыкой, общественно-полезная деятельность открывают широкие возможности для ученика средней школы. И, как говорилось в первой главе, участие в таких видах деятельности уменьшает риск того, что дети раннего подросткового возраста начнут пить, курить и заниматься сексом.

Я считаю необходимым введение жестких ограничений на посещение вашего дома в ваше отсутствие. Возможно, вы будете чувствовать себя спокойнее, если, когда вы не дома, ваш ребенок будет в компании лучшего друга или подруги. В действительности это может сделать пребывание дома более комфортным для вашего ребенка. Но это должен быть один ребенок — и лучше того же пола, — которого

От первых свиданий до взрослой жизни

вы знаете и которому доверяете. Вы должны быть абсолютно уверены, что ваш дом не станет местом, где дети будут собираться после школы, зная, что взрослых нет дома. Дом с открытым доступом к бару и спальням слишком заманчив для учеников средней школы, которым еще сложно определять границы и прогнозировать последствия своих поступков. Разрешая подростку пригласить в гости друга или подругу (или разрешая ему провести время у друга без присмотра взрослых), вы можете спровоцировать неприятности. Уточните, будет ли вашему ребенку разрешено ходить в гости к этому другу, и если да, договоритесь, чтобы дети связывались с вами и спрашивали вашего разрешения прийти вместе к вам или к другу, чтобы вы не выходили из себя, позвонив и не застав никого дома.

Одно из преимуществ, о котором говорят дети, остающиеся дома без родителей, заключается в том, что они больше чувствуют свою ответственность, чем другие дети их возраста. У них есть возможность побыть в одиночестве, которую они могут использовать, чтобы мечтать, вести дневник и даже исследовать свою сексуальность.

### **Как, он опять в ванной?**

Есть темы, которые трудно обсуждать со своими детьми, независимо от того, насколько откровенны вы были с ними прежде, и независимо от того, сколько им лет. Одной из этих тем является мастурбация. На самом деле многие супружеские пары никогда не говорят друг с другом о мастурбации. Мне нравится