**СТАТЬ** **ТА СТАТЕВІ СТОСУНКИ**

***Мета:*** підвищити рівень знань підлітків про особли­вості статі, статеві стосунки, сформувати у підлітків коректне ставлення до цих питань під час спілкування з однолітками на означені теми.

**1.** ***Гра-розминка*** **«ПОБАЖАННЯ»**

***Мета:*** сформувати емоційно сприятливий клімат у групі.

**Хід гри:**

Педагог пропонує учасникам послідовно, один за од­ним, обмінятися побажаннями. Наприклад, один учас­ник каже, звертаючись до іншого: «Я бажаю тобі, щоб усі твої мрії збулися» тощо.

**2.** ***Вправа*** **«НЕЗАКІНЧЕНІ РЕЧЕННЯ»**

***Мета:*** підготувати учасників до інформаційного повідомлення «Дружба і кохання в нашому житті».

**Хід вправи:**

Педагог роздає кожному учасникові чисті аркуші паперу і пропонує написати на них дві фрази: «Дружба – це…»; «Кохання – це…». Потім педагог просить учасників дописати ці фрази. Після того, як усі закінчать дописувати свої визначення, розпочинається послідовне зачитування написаного. Спочатку зачитуються фрази про дружбу, потім – про кохання. Бажано, щоб основі думки учасників (окремо про дружбу й окремо про кохання) записувались на великому аркуші паперу або на дошці.

**3. *Інформаційне повідомлення***

**«ДРУЖБА І КОХАННЯ В НАШОМУ ЖИТТІ»**

Усе життя людей побудоване на взаємовідносинах. Стосунки між жінками і чоловіками - найскладніші в людській природі. За своїм змістом вони можуть бути різними (наприклад, ділові, дружні, статеві) і проявля­ються у таких формах як дружба, закоханість, кохання. Ці поняття - досить близькі, але кожне з них має свої особливості. Тож спробуємо це з’ясувати.

Із розвитком особистості стрімко збагачується внутрішній світ людини, виникає бажання поділитися з кимось своїми відкриттями, думками, сумнівами, відчу­ти спорідненість душ. Взаємопроникнення у внутрішній світ одне одного дозволяє розкрити та вдосконалити себе. Глибина таких стосунків і визначає вічні поняття: кохан­ня, закоханість, дружба.

Багатовікові спроби дати вичерпне визначення, що ж таке кохання, тривають і досі, але чіткого формулюван­ня так і немає. Найчастіше кожен сам визначає це для себе. У загальну картину кохання, глибокого інтимного почуття, спрямованого на конкретну людину, вплітаються еротичні та сексуальні мотиви. Кохання передбачає наявність лише одного обранця та гармонійне злиття трьох потягів - душі, розуму й тіла. Але буває й так, що одна людина викликає в тебе лише статевий потяг, а інша - прагнення до духовної близькості.

Окрім кохання, існує таке явище як закоханість. Де­хто вважає закоханість неглибоким, короткочасним почуттям, що не завжди справедливо. Адже зако­ханість - це перший крок до кохання. Інша річ, чи будуть за першим наступні кроки і чи переросте зако­ханість у кохання. Але спочатку відрізнити закоханість від кохання неможливо. Най об’єктивніший суддя у цьо­му випадку - час: закоханість або минає, або переростає у кохання. Так само й дружба: починається з симпатії й лише потім, з розвитком стосунків, перевіряється на міцність і стверджується, власне, як дружба.

У коханні одним з вирішальних моментів є освідчення коханій (коханому) у своїх почуттях. Зроби­ти цей крок, який веде чи до винагороди у вигляді взаємності, чи до краху всіх сподівань, не так просто. Іноді страх не знайти розуміння, отримати відмову та приректи кохання на вмирання спонукає приховувати свої почуття або виявляти їх несміливо й не завжди відверто. Але і в разі відмови не слід впадати у відчай: може бути, що ваші почуття видались коханій людині не зовсім серйозними чи у сказаних словах вона відчу­ла вимогу або докір. А може, людина просто вас не зро­зуміла, бо на той момент думала про свої проблеми чи була не в гуморі.

Якщо виникла ситуація, коли важко пережити невдачу і знайти правильне рішення, слід поговори­ти з близькими людьми, які все зрозуміють і допоможуть, або з психологом, який теж зможе допомогти.

Варто пам’ятати, що кохання, хай і нерозділене, - це вже щастя. Адже кохання вважається вищим ступенем людських стосунків і дається воно не просто так і не кожному. Це - своєрідний іспит. І чи зуміє людина скла­сти його з честю, залежить тільки від неї. А ще — це що­денна робота, і чим більше людина віддає, тим більше отримує.

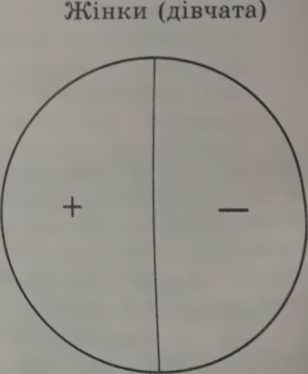
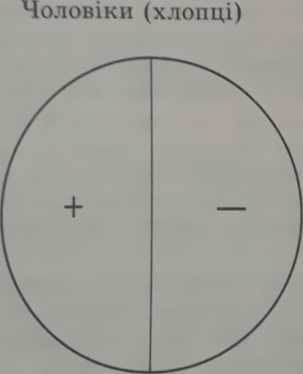
Формула кохання проста: мені добре тому, що радісно тобі.

***4. Вправ*а** «ОСОБЛИВОСТІ СТАТІ»

**Мета:** з'ясувати уявлення учасників про сильні слабкі сторони чоловічої та жіночої статей.

**Хід вправи:**

Педагог об'єднує учасників у три підгрупи. Бажано, щоб одна підгрупа складалась лише з хлопців, друга - тільки з дівчат, а третя (мішана) - з хлопців і дівчат. Кожній групі дається аркуш паперу, на якому намальо­вано два кола, розділених навпіл. Одна частина кола містить позначку « + », друга - «—». У кожному колі під певною позначкою слід написати відповідно сильні та слабкі якості та риси жіночої й чоловічої статі.



***5.******Гра-розминка* «ДЕ М’ЯЧ?»**

**Мета:** активізувати увагу, зняти тілесне напруження.

Хід вправи: учасники стають у коло. Педагог дає одному з них м'яч і жеребкуванням обирає «детектива»» . « Детектив»

залишається в колі, а члени групи мають швидко передавати м'яч із рук в руки (за спинами). За командою педагога «Стоп!» гра зупиняється, і «детектив» має сказати, у кого на той момент знаходиться м’яч.

**1.6. *Інформаційне повідомлення* «СЕКСУАЛЬНІСТЬ І СТАВЛЕННЯ ДО НЕЇ»**

*Педагог.* Ми говорили про дружбу та кохання, і ви вис­ловили дуже цікаві думки з цього приводу. Важливою складовою людських стосунків є також сексуальність.

Досить часто ми чуємо: «сексуальність», «сексуаль­ний чоловік», «сексуальна жінка» тощо. Але що це таке, мало хто розуміє.

Напевно, кожен з вас замислювався над тим, що таке сексуальність, кохання, статеві стосунки, намагаючись знайти відповіді на ці питання. Дуже часто те, що відбувається з вами – фізичні зміни, поява нових відчуттів, настроїв, емоцій, - не завжди вам зрозуміле. Але саме це і є прояви статевого дозрівання та формування сексуальності.

Сексуальність – сукупність внутрішніх і зовнішніх ознак, які роблять одну людину привабливою для іншої. Це – найскладніший природний феномен, властивий лише людині, який проходить через усе життя. Людина може нічого не знати про сексуальність або вважати, що її в неї не має. Але насправді сексуальність є в кожного.

Навряд чи існують стосунки між людьми, в яких немає елемента сексуальності - природної та здорової складової існування людини, яка є вродженою функцією ор­ганізму.

Сексуальність та її різноманітні прояви в поведінці (пестощі, поцілунки, обійми тощо) є наслідком поділу людей на статі — чоловічу та жіночу. Належність до пев­ної статі визначається відповідними статевими ознаками.

Розрізняють первинні та вторинні статеві ознаки. Во­ни формуються у процесі розвитку людини.

Розвиток організму розпочинається вже з моменту запліднення. Пік фізичного розвитку та статевого дозрівання (стану організму, коли він стає здатним до ре­продукції (відтворення)) припадає на підлітковий вік. Вважається, що період статевого дозрівання починається приблизно з 10—12 років і триває до 18 і далі. Але в кожної людини термін початку та закінчення цього періоду різний. Крім того, дівчата розвиваються значно швидше, ніж хлопці.

У підлітковому віці в організмі відбуваються зміни, внаслідок яких у подальшому настає статева, фізична та психічна зрілість людини.

Першим вісником статевого дозрівання можна вважа­ти появу вторинних статевих ознак.

У хлопців помітно збільшується темп росту та розміри статевого члена і яєчок, починають вироблятися особливі статеві клітини — сперматозоїди, які необхідні для запліднення, з’являється волосся на лобку, під пах­вами, а вже пізніше — на обличчі. Відбувається мутація («ломка») голосу, в багатьох юнаків у цей період відмічається набухання та підвищення чутливості грудних залоз. Активізується діяльність потових і сальних залоз, що часто спричинює виникнення юнацьких вугрів.

Ознакою статевого дозрівання в юнаків є полюції - мимовільне виверження сімені зі статевого члена, що відбувається при еротичних снах, які можуть супроводжуватись приємними відчуттями. Слід зауважити, що полюції - нормальне фізіологічне явище. Частота їх має індивідуальний характер.

Важливим фізіологічним проявом статевого дозріван­ня в юнаків є також мимовільна ерекція (збільшення ста­тевого члена в розмірі та його напруження), що виникає без будь-якої сексуальної стимуляції. Такі ерекції ще на­зивають спонтанними. Вони можуть виникнути в транс­порті від вібрації, під час ранкового пробудження. Це теж нормальне, закономірне явище в підлітковому віці. Якщо ви опинилися в подібній ситуації, не слід хвилю­ватися, краще зосередьтеся на чомусь сторонньому.

Статеве напруження, якщо воно виникає часто, потребує розрядження. Одним із засобів зняття сексуаль­ного напруження є мастурбація - штучне подразнення статевих органів з метою отримання сексуального задово­лення. Необхідно знати, що мастурбація не є чимось не­нормальним або проявом якоїсь хвороби: це — тимчасове явище, яке минає у старшому віці або після початку ста­тевого життя. Та все ж таки не слід надмірно захоплюва­тись нею.

У дівчат у процесі статевого дозрівання відбувається активний ріст кісток тазу й округлення стегон, збільшу­ються молочні залози, починається ріст волосся на лобку й під пахвами.

Буває, що молочні залози розвиваються нерівномірно – одна росте швидше за іншу. Це звичайне явище.

Процес статевого дозрівання в дівчат стає особливо помітним тоді, коли збільшуються груди та з’являється менструація (кров’янисті виділення з піхви, які ще нази­вають «місячними»). Це періодичне виділення зі статевих органів жінки змішаного з кров’ю поверхневого шару внутрішньої слизової оболонки матки. Менструація свідчить, що в ор­ганізмі дівчини вже почали розвиватись яйцеклітини, і така дівчина може завагітніти.

У перший день циклу, тобто в день, коли почалося менструальне виділення крові, всередині яєчникового фолікула починає дозрівати маленька яйцеклітина. На 13-15-й день циклу вона повністю визріває і проривається крізь оболонку фолікула до черевної порожнини, тобто відбувається процес овуляції. Коли яйцеклітина виходить з яєчника, вона потрапляє до маткової труби, де яйцеклітину може запліднити сперматозоїд. Таким чином, 13-15-й дні менструального циклу є найсприятливішими для зачаття. Статеві зносини в цей час з великою ймовірністю приводять до запліднення. Але якщо на цей момент яйцеклітина не запліднена, слизова оболонка починає руйнуватись і відшаровуватись від стінки матки, що супроводжується менструацією.

Багато підлітків нерідко стурбовані тим, що в них, як їм здається, негарне тіло чи неприваблива фігура; їх це засмучує.

Треба пам’ятати, що частини тіла людини ростуть з неоднаковою швидкістю: швидше ростуть кінцівки - но­ги, руки, а вже потім - тулуб. Тому така «неідеальна фігура» - тимчасове явище. Насправді ідеальної фігури не існує. На свідомість підлітків впливають у цьому плані стереотипи, нав’язані фільмами, телепередачами, журналами. Головне - знайти гармонію між зовнішністю та своїм внутрішнім світом. Адже скільки людей – стільки й смаків: те, що видається одним негарним, інші вважають привабливим.

У міру того, як вміст статевих гормонів в організмі збільшується і дозрівають статеві органи, людина поступово починає зазнавати нових для неї відчуттів. Спочатку це посилений інтерес до свого тіла, який з часом переростає у потяг до протилежної статті, що веде до виникнення інтимних стосунків між людьми, закоханості, кохання.

Статеві стосунки – це не тільки фізичні відчуття. Як правило, вони пов’язані з емоційними хвилюваннями, сила яких залежить здебільшого від глибини почуттів, які одна людина відчуває до іншої, а також від ступеня довіри між партнерами.

На формування статевої поведінки впливають усі складові особистості людини (ступінь зрілості, освіта, інтелект, засвоєні уявлення та норми поведінки тощо). Таким чином, форми статевої поведінки є наслідком усієї діяльності людини й випливають з її індивідуальності.