Наверняка, тебя интересуют многие жизненные вопросы. И о твоих чувствах и мыслях, которые порой захватывают. И о твоей уникальности, ведь такого человека, как ты, больше нет в этом мире—с такими же отпечатками пальцев и рисунком на радужке глаз. И о твоём будущем—какое оно может быть? О других людях—о том, как общаться с ними, как понимать их, как понимать себя?

Наша команда хочет побудить тебя быть ответственным за себя самого. Это, наверное, самый важный навык для взрослого человека. Понять, как круто быть собой—ни на кого не похожим, и имеющим шанс принести в мир что-то своё, особенное. Мы хотим помочь тебе научиться справляться с проблемами и трудностями подросткового возраста.

С верой в Тебя, удачи!

Специалисты отдела профилактики и комплексной реабилитации несовершеннолетних

#TEENS

Целью газеты является создание единого информационного пространства для саморазвития личности подростка. Оказание помощи в успешной социализации, раскрытие потенциала в культуре общения, творческих способностей современных подростков.

Выпуск № 2

#КОММУНИКАЦИЯ

#ЛИЧНОСТЬ

#КРЕАТИВНОСТЬ

#КОМАНДА

#ПСИХОЛОГИЯ

#ПРИЗВАНИЕ

#ПРОФОРИЕНТАЦИЯ

#Teens — газета о саморазвитии для подростков

Гендерная компетентность подростков

Гендер относится к темам, в которых, как многие уверены, легко разобраться. Но это всё еще не так.

Что такое гендер?

Разделение людей на мужчин и женщин является основой восприятия различий, имеющихся в психике и поведении человека. Многие считают, что эти различия связаны с генетическими, анатомическими и физиологическими особенностями мужского и женского организма. А идея противоположности мужского и женского начал встречается в мифах и традициях всех известных обществ.

Так, например, древнегреческий миф гласит, что когда-то на земле не было мужчин и женщин, а только сросшиеся двуполые существа — андрогины. Красоты они были изумительной, доброты необычайной, а главное — обладали огромной силой, которая из года в год умножалась. Это привлекло внимание самого Зевса, который из-за страха, что андрогины когда-нибудь посягнут на трон богов, рассек их пополам.

Каждая половина устремилась к другой: они обнимали друг друга, сплетались между собой, стремились вновь срастись. Тогда Зевс смешал разные половинки и раскидал их по все-му белу свету, чтобы они не смогли най-ти друг друга. С тех пор эти половинки ищут друг друга….

В последнее время в науке принято четко разграничивать конституциональные и социокультурные аспекты в различении мужского и женского, связывая их с понятиями пола и гендера. Термин **«пол»** описывает биологические различия между людьми, определяемые генетическими особенностями строения клеток, анатомо-физиологическими характеристиками и детородными функциями. Термин **«гендер»** указывает на социальный статус и социально-психологические характеристики личности, которые связаны с полом, но возникают во взаимодействии с другими людьми.

Типы гендерных ролей

Гендерная роль — совокупность социальных норм, определяющих, какие виды поведения считаются допустимыми, подходящими или желательными для человека в зависимости от его гендерной принадлежности, то есть принадлежности к женщинам, мужчинам или другому гендеру.

На сегодняшний день исследователи выделяют три типа гендерных ролей— **маскулинный, феминный, андрогинный**. Маскулинность и феминность нормативные представления о соматических, психических, поведенческих свойствах, характерных для мужчин и женщин.

Для *маскулинной* роли характерно активное, доминантное поведение (самостоятельность, независимость, напористость, способность руководить, готовность рисковать, сила, агрессивность и т.д.).

Основными составляющими *феминной* роли являются зависимость от окружающих, экспрессивные, необходимые для установления близких межличностных отношений характеристики – верность, мягкость, нежность, уступчивость, способность к эмпатии и т.д.

Для *андрогинной* (от лат. andros – мужской, gynes – женский) роли свойственно сочетание характеристик феминной и маскулинной ролей, а также гибкость перехода от одной к другой роли в зависимости от требований ситуации.

Гендерные стереотипы

Гендерный стереотип — это распространённые в обществе представления об особенностях и поведении представителей разных гендеров. Простыми словами, стереотип - это то, что в обществе принято считать "мужским" или "женским" поведением.

Выделяют три группы гендерных стереотипов. К первой группе относятся стереотипы маскулинности—феминности. Мужчинам и женщинам приписывают конкретные социально психологические качества и свойства личности, стиль поведения. Вторая группа гендерных стереотипов связана с закреплением семейных и профессиональных ролей в соответствии с полом. Для женщин основной ролью считается семейная (роль домохозяйки, матери), для мужчин — профессиональная. Третья группа гендерных стереотипов связана с половыми различиями в содержании труда. Как правило, женщине принадлежит экспрессивная (исполнительский и обслуживающий труд), а мужчине инструментальная сфера деятельности (творческий, созидательный, руководящий труд).

Гендерная идентичность — осознание своей принадлежности к какому-либо типу гендерной роли. Гендерная идентичность необязательно совпадает с биологическим полом.

Половые и гендерные различия не исключают, а допускают гендерное равенство. За последние 30 лет идея гендерного равенства получила широкое распространение в мире, легла в основу многих международных документов, нашла отражение в национальных законах. Гендерное равенство подразумевает равные возможности, права и обязанности для женщин и мужчин во всех сферах жизни, в том числе равный доступ к образованию и здравоохранению, равные возможности работать, участвовать в государственном управлении, создавать семью и воспитывать детей. Понятие гендерного равенства означает, что все люди обладают свободой выбора и свободой для развития своих личных способностей без тех ограничений, которые связаны с гендерными ролями и стереотипами, что различное поведение, взгляды и потребности женщин и мужчин принимаются, оцениваются и поддерживаются равным образом.

Гендерпряничный человечек — это простой, доступный способ демонстрации гендерного разнообразия.

Гендерная идентичность:

Гендерная идентичность, это то, как вы представляете себя в вашей голове. Это химия, из которой вы состоите (гормоны) и как вы это интерпретируете.

Выражение вашего гендера

Гендерное выражение, как вы себя демонстрируете (на основе традиционных гендерных ролей) через одежду, действия, поведение и коммуникацию с другими.

Биологический пол

Биологический пол относится к объективно измеримым органам, гормонам и хромосомам.

Общение бывает разным

Конфликт – столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов людей. В основе любого конфликта лежат различия в позициях сторон по какому-либо поводу, или противоположные цели и средства их достижения в данных обстоятельствах, или несовпадение интересов, желаний партнеров. Хочется отметить, что конфликт часто помогает лучше узнать человека, его суть. В пылу выяснения отношений, споров, отстаивания своего мнения и взглядов на существующую проблему человек неосознанно раскрывается, становится видна его истинная суть, желания, характер, умственные способности. Люди ведут себя по-разному в конфликтных ситуациях. Американский психолог К. Томас выделяет пять стилей (тактик) поведения в конфликтных ситуациях: *соперничество, приспособление, уход, компромисс, сотрудничество.*

Соперничество заключается в навязывании другой стороне выгодного для себя решения. Соперничество оправдано в таких случаях: предлагаемое решение является конструктивным; результат выгоден для всей группы, а не для отдельного лица или микрогруппы; результат борьбы важен для того, кто поддерживает эту стратегию; нет времени на достижение договоренности с оппонентом. Соперничество целесообразно в экстремальных и принципиальных ситуациях, в случае дефицита времени и высокой вероятности опасных последствий.

Приспособление, или уступка, рассматривается как вынужденный или добровольный отказ от борьбы и сдача своих позиций. Принять такую стратегию оппонента вынуждают различные мотивы: осознание своей неправоты, необходимость сохранения хороших отношений с оппонентом, сильная зависимость от него; несерьезность проблемы.

Уход от решения проблемы, или избегание, является попыткой выйти из конфликта с минимальными потерями. Отличается от аналогичной стратегии поведения во время конфликта тем, что оппонент переходит к ней после неудачных попыток реализовать свои интересы с помощью активных стратегий. Собственно, речь идет не о решении, а об угасании конфликта. Уход может быть вполне конструктивной реакцией на длительный конфликт. Избегание применяется при отсутствии сил и времени для устранения противоречий, стремлении выиграть время, наличии трудностей в определении линии своего поведения, нежелании решать проблему вообще.

Компромисс – это урегулирование разногласий посредством взаимных уступок. Партнеры по общению сходятся на «золотой середине», то есть на частичном удовлетворении интересов каждого. Однако через какое-то время могут проявиться и «плохие» последствия компромиссного решения, например, неудовлетворенность «половинчатыми решениями». Кроме того, конфликт в несколько измененной форме может возникнуть вновь, так как породившая его проблема была решена не до конца.

Сотрудничество – поиск решений, полностью удовлетворяющих интересы обеих сторон, в ходе открытого обсуждения. Сотрудничество предполагает умение сдерживать свои эмоции, объяснять свои решения и выслушивать другую сторону. При сотрудничестве происходит приобретение совместного опыта работы и вырабатываются навыки слушания. Тот, кто опирается на сотрудничество, не старается добиться своей цели за счет других, а ищет решение проблемы. Кратко установку на сотрудничество обычно формулируют так: «Не ты против меня, а мы вместе против проблемы».

Безопасность в сети

Интернет — это огромная сеть компьютеров, которые соединены между собой с помощью специальных устройств. Благодаря интернету люди из разных стран могут общаться друг с другом, делиться своими фотографиями, делать покупки, смотреть видео, учиться и даже работать удаленно. Для того, чтобы безопасно пользоваться интернетом, надо знать некоторые правила.

2018 год стал годом, когда людей действительно начали проявлять интерес к своим данным и тому, как различные компании хранят и используют их. Это связано с фактами проникновения к данным Facebooka также принятие нового Закона в Европе о защите данных.

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ДАННЫЕ

Социальные сети хранят о нас такую информацию, как имя, адрес, возраст, а также детали относительно наших увлечений, предпочтений и поведения в сети. Они это делают по различным причинам, например, для того, чтобы оказывать нам услуги, отслеживать национальные и международные тенденции, и это только небольшая часть.

Мы должны помнить о том, что в интернете, как и в реальной жизни, существуют правила безопасности.

Общение в сети с друзьями и родственниками может быть классным и захватывающим, но, к сожалению, ты можешь встретиться и с трудностями. Чтобы не навредить себе и пользоваться интернетом безопасно, помни два основных правила:

- *Правило ПРИВАТНОСТИ.* Знай, что твоя персональная информация может стать доступной для любого человека в любой точке мира. Она может быть использована не только твоими друзьями или членами семьи, но и незнакомцами.

- *Правило ПОСТОЯНСТВА.* Если ты что-то размещаешь в интернете, то это может остаться там, на очень долгое время. Даже сообщения и фотографии, которые ты удаляешь, сохраняются на специальных серверах.

Какие опасности есть в интернете?

- Обман
- Вредоносные программы
- Агрессивное поведение (насилие)
- Незнакомцы

Обман в интернете и социальных сетях

Обман в интернете и социальных сетях и – очень распространенное явление. Помни, что твои собеседники могут оказаться не теми, за кого они себя выдают. Ты думаешь, что тебе пишет твой друг, с которым ты знаком в реальной жизни, но может оказаться так, что его аккаунт взломан, кто-то создал копию его личности и тебе пишет мошенник. Поэтому если собеседник просит тебя сделать что-то необычное или просит денег, обязательной проверь его. Если это человек, с которым ты знаком в реальном мире, позвони ему. Задай вопрос, ответ на который можете знать только вы вдвоем. Если ты понимаешь, что твой собеседник не тот, за кого себя выдает, обратись в службу поддержки, чтобы заблокировать этот аккаунт.

Фальшивые сайты и аккаунты в социальных сетях

В социальных сетях и в интернете мы часто получаем сообщения, в которых нам предлагают купить товар с большой скидкой или получить выигрыш за предоплату, скачать бесплатно игру.

Цель таких сообщений в том, чтобы убедить тебя отправить на счет мошенников деньги или ввести данные своей банковской карты. Например, ты заказываешь что-либо через социальную сеть или пишешь комментарий о желании сделать заказ. Мошенник находит тебя и предлагает купить аналогичный товар с большой скидкой. Просит оплатить все сразу, а получив деньги исчезает. Существуют разные способы хищения и обмана. Поэтому будь внимательным, когда сообщаешь сведения о себе. Так, например, бывают: Фальшивые сайты — сайты-подделки, созданные для того, чтобы украсть персональные данные (логины, пароли или номера и коды банковских карт) Как обезопасить себя? Всегда проверяй адресную строку сайтов. Тебе на почту может прийти письмо от известного сайта с просьбой подтвердить пароль или проверить учетные данные, при переходе на данный сайт он будет выглядеть как настоящий, НО адресная строка будет отличаться. Значит, это сайт-подделка. Не надо переходить по таким ссылкам!

Кража паролей/аккаунтов в социальных сетях или играх

Аккаунты в играх и социальных сетях давно стали важной частью нашей онлайн жизни. Мы расстраиваемся, когда с ними что-то случается, и мы не можем написать друзьям или зайти в любимую игру. Кажется, что наступила катастрофа. Кража паролей и аккаунтов может произойти во многих случаях. Например, когда ты заходишь в игру на чужом компьютере. Есть специальные программы, которые могут взламывать чужие пароли. Иногда доступ в аккаунт можно восстановить посредством службы технической поддержки, но сперва тебе придется доказать то, что это твой аккаунт.

Кража личности

Кроме пароля и аккаунта в социальных сетях злоумышленники могут похитить твои персональные данные. Используя чужие данные, мошенники могут создать поддельную страничку с копией личности и писать от твоего имени твоим друзьям и знакомым. Так они могут распространять запрещенную информацию и совершать другие противозаконные дела. Для того, чтобы не попасть в подобную ситуацию, внимательно обращайся со своими персональными данными.

Следуй нашим советам, чтобы избежать потери своих персональных данных. Не делись большим количеством информации в социальных сетях и на других открытых интернет-площадках. Ты должен помнить, что любое действие в сети оставляет цифровой след. Используй ограничения доступа к персональной информации. Поставь настройки ограниченного доступа чужих людей к твоим фотоальбомам или записям, которые ты размещаешь в социальных сетях. Что делать, если ты нашел свои персональные данные в Интернете? Ты можешь написать в службу технической поддержки данного ресурса, и попросить удалить недостоверную информацию. Как правило, администрация интернет-ресурсов отвечает быстро на такие запросы.

Вымогательство с использованием вирусных программ

Иногда вместо необходимой нам программы может скачаться вредоносный вирус, который шифрует данные на дисках или блокирует устройства, после чего требует денег за разблокировку и восстановление работы системы.

Чаще всего сообщение с требованием перевода денег или с угрозами в адрес пользователя выскакивает после перезагрузки устройства или при запуске загруженного приложения. Программы-вымогатели очень распространены. Если компьютер заражен такой программой, тебе приходит сообщение о том, что ты должен заплатить за нелицензионное программное обеспечение. Либо появляется поддельное сообщение как будто от правоохранительных органов об обнаружении на твоем компьютере незаконной информации и требование оплатить штраф. Также могут приходить сообщения на почту о том, что все твои фотографии зашифрованы и за их разблокировку ты должен заплатить. Что делать, если тебе пришло такое сообщение? Не надо ничего оплачивать. И не пытайся связаться с отправителем. Это пишет робот, он не будет отвечать. Если ты умеешь, проверь компьютер или другое устройство, на котором ты получаешь такие сообщения, с помощью любой антивирусной программы. Либо переустанови систему. Но лучше всего обратиться за помощью к взрослым.

#Safetips Как сохранить свои персональные данные

Есть несколько простых правил, которые помогут тебе защитить твои персональные данные и не позволят мошенникам воспользоваться ими. Что делать, если твои личные данные похитили? Если так случилось, что кто-то похитил твои данные и ты об этом узнал, сообщи взрослым, чтобы они помогли тебе принять меры.

Твои личные фотографии попали злоумышленникам

Лучше всегда хорошо подумать, можно ли доверять человеку, которому ты хочешь выслать свои личные фотографии. Если так уже случилось, и ты сожалеешь, что выслал кому-то свои обнаженные фото или видео:

- Попроси человека удалить материал, на котором ты в неприглядном виде. Проверь, сделал ли он это.
- Поговори с взрослым, которому ты доверяешь. Или обратись на горячую линию помощи детям.

Шантаж

Если тебя кто-то шантажирует и чего-то требует, немедленно расскажи родителям или взрослому, которому доверяешь! Нельзя идти на поводу у вымогателя. Его требования не прекратятся, и дальше будет только хуже. Ты должен знать, что его действия незаконны. Это преступление. Если ты боишься, то можешь обратиться за помощью на горячую линию помощи детям. Сохрани переписку, чтобы предоставить доказательства, и обратись в правоохранительные органы.

Как защитить себя в интернете?

- Добавляй в друзья в социальных сетях только тех людей, которых ты знаешь в реальной жизни.
- Блокируй каждого, с кем тебе неприятно общаться, и с кем ты не чувствуешь себя в безопасности. Они больше не смогут писать тебе сообщения и смотреть твой профиль.
- Подумай, прежде чем что-то загрузить или отправить кому-то. Размещай фотографии и видео, на которых ты или твои друзья выглядят позитивно. В интернете фотографии доступны для всех людей: друзей, родителей, учителей и даже незнакомцев.
- Думай о том, что ты пишешь другим людям. Ты никогда не знаешь, кто прочитает твои комментарии, и как они будут поняты ими.
- Будь внимательным, когда ставишь лайки на разных сайтах. Некоторая информация может, расстроить или причинить вред другим людям.
- Пусть виртуальные друзья остаются только в сети. Никогда не соглашайся встретиться с кем-то, кого ты знаешь только по общению в интернете. Если ты действительно хочешь встретиться с виртуальным другом в реальной жизни, спроси разрешения у родителей. Если родители согласятся на такую встречу, попроси их сходить вместе с тобой и предупреди об этом своего виртуального друга. Если он действительно хочет просто общаться, то будет рад любой возможности встретиться.

Минутка психологии: Тест «Волшебный лес»

Прогуливаясь по лесу, люди часто любуются деревьями. Их прекрасной кроной, формой ствола и зеленью. Каждый из нас выделяет для себя какое-то одно из них, возле которого хочется побыть дольше. А может ли выбранное на рисунке дерево поведать о характере человека? Несомненно!

Дерево 1

Основные качества людей, выбравших это дерево, — смелость, любопытство и интерес к новому. Они просто жаждут перемен. Впитывают всем сердцем новые знания и впечатления.

Дерево 2

Терпеливые, упорные и невероятно усидчивые. Они никогда не махнут рукой в начале пути. Целеустремленные. Будут идти к намеченным вершинам шаг за шагом. С пути не свернут. Эти люди уверены, что жизнь удалась, когда она идет по плану. Они любят выстраивать логические схемы и не приемлют сюрпризов и нововведений. Им не по душе любые перемены, а особенно те, что нарушают их логические построения.

Дерево 3

Личности творческие и оригинальные. Они не ходят проторенными тропинками, не обращают свой взор на шаблоны. Они креативны и вдохновенны, желают все делать по-своему, изобретая новые ходы в той или иной области. Они обычно харизматичные и обаятельные. Оригинальны в одежде.

Дерево 4

Независимо от погоды эти динамичные люди всегда встречают день в "желтой майке лидера". Это неутомимые генераторы идей и действий. Честолюбивы и прагматичны. Они амбициозны, умеют убеждать в своей незаменимости. Они знают, чего хотят и как этого добиться.

Дерево 5

Как никто другой они могут сопереживать. Им легко представить себя на месте другого человека, «вжиться» в эмоции людей и разделить их беды и радости. Добрые и отзывчивые, они умеют чувствовать этот мир как никто другой. Они предпочитают не конфликтовать, умеют «сглаживать» недоразумения. Они ценят мир даже превыше истины.

#ИСКУССТВО_ПРОТИВ_БУЛЛИНГА

Рис. «Улица волшебного города»

Алина, 15 лет

Ольга, 13 лет

Дарья, 16 лет

Жить непросто, поэтому большинство людей пытаются найти мудрые советы и решения среди большого числа информации, нахлынувшей на них. Большой процент из всего этого – информационный мусор, способный не только запутать вас, но и возможно повлиять негативно на формирование вашего сознания.

Материалы в нашей газете помогут Вам сделать ваши действия более осознанными. Ведь, то, что мы публикуем подается в понятном и удобном виде, содержат советы, практики и рецепты. Они помогают стать более успешным в саморазвитии. Они помогут удовлетворять эмоциональные потребности, подскажут правильное и мудрое решение любых проблем. Они помогут вам не только улучшить качество жизни, но и, возможно, по-другому расставить приоритеты.

Обратная связь

Нам очень важно получать от вас обратную связь в виде писем на нашу электронную почту (orsha.teens@yandex.by). Наша команда предлагает каждому желающему принять участие в создании информационной газеты.

Разработайте и оформите правила поведения в сети Интернет, используя опорные слова.

Помни о...
Позаботься о...
Никогда...
Всегда думай о...
Посоветуйся...
Не забудь....