

Рекомендации родителям о том, как проводить разговоры на тему полового воспитания с детьми разных возрастных групп (7-11, 11-14, 14-16 лет).

Основу полового воспитания дают родители. Прежде всего, это личный пример. Изо дня в день ребенок наблюдает за отцом и матерью, впитывает их привычки, манеру общения и способы взаимодействия между собой.

Помимо этого, на разных этапах формирования у детей возникают разные вопросы о половых аспектах жизни. Вначале они поверхностные и не требуют разъяснений. Позже детей начинают интересовать детали. Для каждого возраста существует свой подход к объяснению щепетильных тем.

Как начать и продолжить важный разговор? В первую очередь, нужно поймать момент. Помните: это не лекция. Не начинайте с ребенком разговор со слов: «Садись, сын, сейчас я буду рассказывать тебе про секс». Повседневные бытовые дела предполагают отличную возможность для разговора на любую тему: совместная уборка, поездка на машине, прогулка в парке, просмотр фильма. Вспомните, в какой момент, и при каких обстоятельствах у вас лучше всего завязывался разговор с ребенком, и воспользуйтесь этим.

Постарайтесь быть честным и откровенным. Если чувствуете себя неловко, стесняетесь — так и скажите. Но объясните, почему разговор так важно продолжить. Отвечайте на все вопросы, если что-то не знаете — предложите найти ответы вместе или сходить на прием к врачу.

Не лгите. Не говорите про то, что детей приносит аист или их находят в капусте. Ребенку страшно от незнания, а страх очень быстро улетучивается, когда приходит информирование. «Вы можете брать паузу. Например, ребенок задал вопрос, а вы не знаете ответа на него. Можно сказать: «Слушай, здорово, что ты задаешь мне этот вопрос. Но я не знаю, давай вместе прочитаем в книге и узнаем».

Не демонстрируйте активные эмоции. Это к разговору о стеснении. «Любые ваши ужимочки и усмешки будут порождать в ребенке соответствующие чувства».

Не запугивайте. Жесткие попытки препятствовать сексуальной активности ребенка, как правило, приводят к недоверию с его стороны. Слушайте внимательно, аккуратно узнайте о том, что беспокоит, испытывает ли он давление с чьей-либо стороны. Объективно расскажите о рисках, включая сильные эмоциональные переживания, инфекции передаваемые половым путем и незапланированную беременность.

Говорите научным языком. Нужно называть вещи своими именами, в том числе и половые органы.

Благодарите ребенка за готовность говорить с вами на эту тему. Чем откровеннее и спокойнее вы будете, тем больше доверия будет в семье. И не только в разговорах про секс.

7-11 лет

Дети этого возраста находятся на конвекционном уровне нравственности, который характеризуется тем, что личность подчиняется законам общественной нравственности, принятым окружающем ее микросообществе, и не корректирует их в соответствии со своими представлениями о добре и зле.

У детей лет формируются чувства физиологической брезгливости и стыдливости. Именно в этот период они особенно любознательны, у них возникает потребность в расширении представлений о мире живой природы

И если в возрасте между 6 и 7 годами ваш ребенок не спрашивает вас про секс, надо насторожиться. Это значит, что он эту информацию уже где-то получает, и она может быть отрицательно перегружена.

Если вы с ребёнком ещё не разговаривали и даже не в курсе, что он вообще знает по половой теме, то наступила пора это выяснить. Спросите:

— А что ты про это знаешь? А что ты хотел бы узнать? Это важная часть нашей жизни, тебе нужно знать. Такой разговор тем важнее, чем старше ребёнок.

Школьник лет 8–10 может смутиться, может смутиться и родитель. Но сейчас необходимо снабдить его информацией о том, что будет происходить с ним и его телом совсем скоро. Как мальчик или девочка начнут превращаться в юношу и девушку.

В школьном возрасте дети активно могут с одноклассниками обсуждать темы секса. Это важный период, когда вы можете сформировать доверительные отношения. Объясните малышу, что в случае каких-либо вопросов на тему секса он может обращаться к вам.

С девочками до 7–8 лет важно поговорить о менструации, иначе она испугается, когда это с ней впервые не случится.

11-лет - начало пубертатного периода. Возрастает концентрация половых гормонов, появляются вторичные половые признаки. Это время первой любви, которая имеет большое значение для становления здоровой сексуальности.

В этом возрасте самое главное — рассказать ребенку о том, какие изменения скоро произойдут в их телах: с девочками — про рост груди и менструацию, с мальчиками — про эрекцию.

Нужно дать понять ребенку, что все это норма, чтобы, когда изменения начнут происходить, они не вызвали в нем стыда и не пугали.

Хорошо, когда мальчик в курсе о том, что происходит с девочками. Без особых гигиенических подробностей, это ему не надо. А девочка знает, что у мальчиков бывают поллюции, но тоже без подробностей.

Научите подростка обращаться к вам с любыми вопросами:

— Ты можешь меня спрашивать обо всём. И даже если ты знаешь, что мне будет неловко, я буду очень стараться отвечать на все твои вопросы. Мне важно быть с тобой рядом, и чтобы ты был готов к этой жизни. Потому что ты вырастешь, и тебе это нужно.

11–14 лет

Девушки и подростки вступают в период половой зрелости. Часть девочек вступает в репродуктивный период. У мальчиков это время отмечено как начало периода юношеской гиперсексуальности, продолжающейся до 18–19 лет. Ведущим видом деятельности подростка является интимно-личностное общение, заключающееся в построении отношений с противоположным полом.

В этот период у детей происходит перестройка гормонального фона. И активно начинает проявляться половое созревание. У мальчиков сексуальное влечение выражено более ярко, они стремятся именно к совершению полового контакта. Им важно нравиться, влюбляться и получать романтические признания от парней.

К этому периоду подростки, должны приобрести все необходимые навыки ухода за собой. Половое воспитание в этот период должно учитывать происходящие в организме подростка функциональные изменения. Этот возраст характеризуется усилением функции эндокринных желез, особенно половых, что, способствует постепенному пробуждению полового влечения.

Характер появления новых черт: стремление к самостоятельности, самоутверждению. У подростков особенно выражена дисгармония между процессом полового созревания, проявлением полового влечения и уровнем зрелости. Поэтому очень важно, чтобы представление о половом развитии и гигиенических навыках подросток получил от родителей.

Девочку в этот период следует подготовить к тому, что у неё появятся менструации, а мальчика – к появлению поллюций.

Матери должны научить правилам туалета девочек при менструациях, ведение менструального дневника. Рассказать о физиологии этого явления, об одежде, питании и режиме в этот период. Объясните, как организм ведет себя во время процесса. Какие средства личной гигиены покупать и так далее.

Мальчики должны знать, что поллюции – это закономерное, естественное явление, при котором необходимо соблюдение правил элементарной гигиены.

Очень важно в период полового созревания оберегать подростка от преждевременного пробуждения чувственности; решающую роль при этом имеют условия жизни в семье. Такие явления, как пьянство, безнравственное поведение взрослых формируют распушенность, цинизм. Возбуждающе действуют эротические сцены в жизни, кино, литературе. Вредное влияние оказывает разрешение детям подолгу нежиться в постели, обильная жирная и пряная пища, сладости. Совершенно не допустим алкоголь.

Эта беседа растянется на несколько разговоров, ведь ребёнок в этом возрасте должен знать многое: о физиологии и анатомии полового акта; контрацепции; беременности; о волосах на теле; заболеваниях, передающихся половым путём; менструациях; поллюциях.

Основная цель полового воспитания подростков – воспитать в них моральную устойчивость к разным развращающим влияниям.

14-16 лет

Если до достижения подростком вы все сделали правильно, он сам будет обращаться к вам с вопросами. В первую очередь вы должны рассказать ребёнку о том, как защитить и сохранить своё здоровье.

В этом возрасте поговорите с подростком о том, как физически происходит взросление. Объясните, что в 14 лет тело человека впервые начинает меняться. Происходит это и физически, и психологически. У мальчиков начинает ломаться голос. Периодически меняется настроение, с плохого на хорошее и наоборот. Человек может вести себя нервно.

Из-за всплеска гормонов у подростка могут начать активно расти волосы. Причем во всех частях тела. Однако наиболее частое, что вырастает - это некрасивые усики на лице. В этом возрасте нужно приобретать чадую бритву, чтобы он мог приводить себя в порядок.

Нередко у подростков в силу возраста появляются прыщи. Это тоже происходит из-за сильного всплеска гормонов.

Расскажите дочке о согласии и важности уметь говорить "нет". Объясните, что половой акт должен совершаться по обоюдному согласию. Девушка должна соглашаться на него только если сама этого хочет. Если же желания нет, она должна сказать "нет".

Парень, в свою очередь, в этой ситуации должен отступить. Если он продолжит, то это уже называется изнасилованием и карается огромным тюремным сроком. Согласно уголовному кодексу. Научите девушку пользоваться этим законом, чтобы влиять на своего парня.

Если у вас сын, необходимо провести аналогичную беседу. Объясните подростку, что заниматься интимом с девушкой можно исключительно в том случае, если это обоюдное решение. Если есть хоть малейшее сомнение в согласии дамы, он тут же должен прекратить все похождения.

Объясните подростку, что, во-первых, склонять девушку к чему-то без ее согласия - некрасиво. Во-вторых, уголовно-наказуемо.

Объясните подростку про контрацепцию. Проведите беседу о том, что она нужна всегда. Даже если кажется, что можно "закончить вовремя" и до беременности не дойдет.

Во-первых, она защищает от различных заболеваний, передающихся половым путем. Во-вторых, от нежелательной беременности.

Контрацептивы нужны, прежде всего, для недопущения раннего рождения ребенка. Научите заботиться о защите и дочку, и сына. Парни, понятное дело, должны носить с собой презервативы. Но и девушки, на всякий случай, должны их иметь. Чтобы защитить себя и партнера.

Расскажите подростку ему о венерических болезнях. Объясните, что они могут быть у всех. В лучшем случае, это будет какая-нибудь временная болезнь. Да, во время нее будет неприятно, больно, но ее хотя бы можно будет вылечить.

Но расскажите, что еще есть и опасные передающиеся половым путем недуги. Например, ВИЧ, СПИД и так далее.

Объясните подростку, что он не может быть на 100% уверен в чистоте своего партнера. Даже если тот убеждает, что полностью здоров, лучше все равно предохраняться. Человек может и не знать, что чем-то болеет. Чтобы этого не произошло, порекомендуйте тинейджеру перестраховаться. И использовать средства контрацепции.

Объясните девушке правила поведения на различных вечеринках. Объясните дочке, что ходить на различные вечеринки с алкоголем нужно исключительно в знакомую компанию. Ту, в которой все друг с другом знакомы. Являются друзьями и не подставляют друг друга ни в чем. Самый простой способ избежать этого - не ходить в незнакомые компании. И не пить алкоголь в местах, которые вы не знаете.

Научите подростка ухаживать за девушкой. Дарить цветы, сказать приятные слова, сходить в кафе. Подобный подход положительно повлияет на человека. Сделает так, что взаимоотношения у подростка и девушки улучшатся. Пусть подросток относится к ней хорошо, уважительно. И получит аналогичное отношение в ответ.

Своевременное и тактичное информирование детей о взаимоотношении полов не влечет никаких негативных последствий. Ребенок адекватно воспринимает себя и свое тело, приобретает иммунитет от «грязи». Родители становятся соратниками ребенка в любых неудобных вопросах. А это защищает от возможных преступных действий в отношении ребенка.

Недостаток полового воспитания, напротив, вызывает множество заблуждений и травм, способствует развитию различных отклонений в психосексуальном развитии и дисгармонии семейных отношений в будущем.

Гигиена полового акта так же важна, как и гигиена питания. Родителям важно понять, что рассказывать о сексе не значит учить им заниматься.

Роль родителей заложить основные ценности отношений, дать представление о роли мужчины и женщины, сформировать представление об ответственности перед партнером в отношениях и сформировать границы тела, личности и ощущение собственной ценности и важности.