

ПАМЯТКА

родителям о половом воспитании «Разговор с ребенком»

Мама и папа должны просвещать ребенка в вопросах полового воспитания. Если этого не делать, то ребенок найдет информацию у подруг или у друзей, а она может быть неправильна. Это, конечно, очень деликатная тема, и нет готовых рецептов, советов.

Но некоторые моменты родителям необходимо знать:

Первое условие успешности таких бесед - полное доверие и уважение подростка в отношениях с родителями.

Второе условие: необходимо вести разговор наедине с подростком. При этом с мальчиком должен вести разговор отец, с девочкой - мать.

Третье условие: начиная беседу, не нужно пытаться сразу выложить всю физиологию полового созревания. Такая поспешность только насторожит ребенка, и он может подумать: с чего это вдруг решили меня просвещать? Лучше, если такой разговор начнется как бы невзначай, легко и непринужденно.

Для начала надо деликатно сказать несколько фраз, например: «Я вижу, что с тобой происходит, я готов (а) помочь тебе, разяснив и дав совет».

Задача беседы - расположить к себе ребенка, уменьшить его стеснительность, настроить его так, чтобы он, не стесняясь, мог задавать вопросы.

Если эта задача успешно решена, то через несколько дней разговор может быть продолжен в последующих беседах. Подростку надо дать основные сведения о строении половой сферы, назначении ее отдельных органов, об особенностях их развития. Отдельно следует остановиться на двух основных функциях половых желез: образовании половых клеток, выделении в кровь гормонов и обусловленности ими таких явлений у мальчиков, как эрекция, а у девочек - менструация. При этом необходимо подчеркнуть значение и необходимость соблюдения личной гигиены. Девочки должны усвоить следующие правила: в период менструаций следует не допускать переохлаждения (тепло одеваться), ограничить раздражающую пищу, уменьшить физическую нагрузку, соблюдать правила туалета (подмывание). И мальчиков надо учить содержать в чистоте наружные половые органы.

Подростки в период полового созревания могут проявлять любопытство к сексуальной сфере.

Это происходит потому, что ребенок осознает суть физиологических отношений между мужчиной и женщиной, которые вызывают у него повышенный интерес в связи с процессами созревания, происходящими в организме.

Сейчас стала доступной информация о сексе, по телевизору показывают передачи, кинофильмы, где присутствуют откровенные сцены. Родителям необходимо контролировать, что смотрит, что читает их ребенок.

Рекомендации родителям по гендерному воспитанию подростков.(12-15 лет)

1. Необходимо обеспечить подростка полной информацией о физиологических изменениях, происходящих в организме при половом созревании (поллюции, менструации, рост волос в области гениталий, груди и т.д.).

2. Уважать потребности своих детей (подростков) в формировании собственных границ и не нарушать их. Это важно, так как в этот период у детей развивается чувство личного, интимного пространства. И если взрослые уважают эту потребность, подростки постепенно учатся уважать и личную жизнь других людей.

3. Быть тактичными и осторожными в высказываниях.

4. Прививать скромность в половых вопросах, воспитывать правильное отношение будущего мужчины к девочкам, девушкам и женщинам (профилактика половой распущенности).

5. Разговаривать на любые интимные темы, вызывающие интерес ребёнка. Будучи однажды отвергнутым или осмеянным при просьбе о совете по вопросу любовных или сексуальных отношений, подросток никогда впредь не возобновит разговор с взрослым.

6. Не сводить половое воспитание к чрезмерной опеке (гиперконтролю) и ограничиваться четкими указаниями, как поступать в том или ином случае.

7. Совместно находить ответы в разрешении проблем, что значительно поднимает авторитет взрослого.

8. Разграничить понятие «любовь» и «секс». Основа полового воспитания тесно связана с понятием «любовь», ведь любовь — моральная мера, которой измеряется половое поведение.

9. Необходимо объяснять подросткам ценность переживания платонических отношений для адекватного формирования зрелой сексуальности, наличие взаимной ответственности двоих влюбленных, важность любви, заботы, уважения и душевной близости в интимных отношениях. В вопросах полового воспитания подросткам рекомендуется повременить с началом половой жизни до того момента, когда они достигнут зрелости (18 лет), получают исчерпывающую информацию о сексуальности и смогут построить безопасные сексуальные отношения.

10. Отказаться от тактики запугивания, поскольку «запретный плод всегда сладок», а подросткам свойственно рискованное поведение, высокий уровень негативизма, не приемлют давление со стороны взрослого.

В старшем школьном возрасте особое внимание следует уделять воспитанию моральных принципов:

- добровольности (необходимое наличие взаимного желания партнёров к вступлению в сексуальную близость)
- уважение личности партнера;
- уважение чужих сексуальных ценностей и убеждений (отсутствие права принуждения к сексуальной близости);
- развитие навыков безопасного поведения в социуме;
- алгоритм действий в случае сексуального насилия (где и как найти помощь)

Рекомендации родителям о правилах формирования у детей сексуальной грамотности

1 начинайте как можно раньше

Если ребенок с детства получает соответствующую его возрасту и развитию информацию о взаимоотношениях, знает правильные названия всех частей тела и чувствует, что родители являются надежными советчиками, вероятнее всего, общение с ним в старшем возрасте на более откровенные темы не вызовет трудностей. Если же родители никогда ранее не говорили с ребенком на сексуальные темы, то подросток, стоящий на пороге половой зрелости, может воспринять попытки «профилактической беседы» с удивлением и опаской. Ведь в этом возрасте он уже имеет определенные представления о сексуальности, а иногда – и определенный личный опыт.

2. учитывайте возраст и говорите простым языком

Пока ребенок маленький, говорить с ним о том, что его интересует, легко. Главное – отвечать спокойно и понятным языком, подчеркивая, что речь идет об обычных вещах. Начать лучше с биологических различий мужчин и женщин, объясняя слова, которые он может услышать вне дома или с экрана телевизора. Но ограничиваться одной биологией неверно: лучше, чтобы ребенок изначально воспринимал сексуальные отношения как одно из проявлений любви.

Тема вашего разговора с ребенком обязательно должна соответствовать его возрасту. Разговаривать о презервативе в 5 лет еще рано, а в 15 – для большинства подростков уже поздно. Ответив на вопрос ребенка, убедитесь, что он понял ваши слова и узнал то, что хотел. Если вы не можете ответить, не бойтесь признаться в этом. Хорошо, если после вашего разговора у ребенка появятся новые вопросы.

3. выбирайте для разговора удобное время, место и возможность

Ваше общение должно происходить в атмосфере доверия и открытости. Используйте разные жизненные случаи для «воспитательных моментов» – прокомментируйте ситуацию, свидетелями которой вы стали, обсудите случившееся в школе, сюжет фильма или книгу.

4.каждый вопрос имеет право на ответ

Если вы игнорируете вопросы или пытаетесь избежать разговора, вы тем самым даете ребенку понять, что ему не стоит обращаться к вам. Никогда не отвечайте: «Ты для этого еще слишком мал (мала)!» Если ваш ребенок дорос до того, чтобы спросить, значит, он достаточно взрослый и для того, чтобы получить ответ. Если вы не готовы ответить сразу, пообещайте найти ответ, и будет лучше, если вы сделаете это вместе с ребенком.

5. не делайте предположений

Внимательно слушайте, о чем он говорит и о чем спрашивает. Отвечайте на его вопросы, а не на свои собственные опасения и страхи.

6. проявляйте уважение

Всегда внимательно выслушивайте ребенка и никогда не смейтесь над его вопросами. То, что вам, с вашим опытом взрослой жизни, может показаться незначительным и недостойным внимания, может быть очень важным для вашего ребенка. Не обсуждайте в его присутствии то, что его волнует или интересует, с другими взрослыми.

7. поощряйте самостоятельность

Каждый подросток хочет почувствовать себя взрослым. Обсудите ситуацию и предложите подростку самому принять решение, исходя из полученной информации. Постарайтесь выработать у ребенка навыки самостоятельного принятия решений и умение сказать «нет».

8. не только риски

Помните, что половое воспитание должно охватывать различные темы, а именно вопросы ценностей, отношений, заботы, эмоциональной близости, любви, ответственности, семьи, материнства и отцовства, а не ограничиваться информацией о физиологических аспектах половых отношений и сопровождающих их рисках.

9. предлагайте другие источники информации

Если вы боитесь что-то напутать или не можете преодолеть смущение в разговоре с ребенком об отношениях полов, предоставьте ему возможность самому прочитать об этом или прочитайте вместе с ним. Сегодня есть немало книг, рассчитанных на разный возраст, которые наглядно и бережно донесут все необходимые сведения до ребенка будут относиться.

10. При необходимости обращаться за консультацией узких специалистов (гинекологов, урологов, сексологов, врач-педиатр).