



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. Подчеркните, что у репродуктивной системы особая миссия – дать новую жизнь, продолжить род. От того, как молодые люди будут относиться к своему телу, будет зависеть не только их здоровье, но и здоровье их будущих детей. Объясните, что сексуальные отношения – это целый пласт взаимоотношений между мужчиной и женщиной, скрытый от всеобщего обозрения, но очень существенный для их настроения и удовлетворенности жизнью.

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 прочесть 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. Прибегая к источникам из интернета будьте осторожны!

Сексуальность и права подростка

Сегодня внешний социальный контроль уступает место самоконтролю, которому родители должны научить взрослеющих детей. Объясните вашему ребенку, что это его право:

- проявлять внимание, принимать или отказываться от его проявлений со стороны другого;
- сказать «нет» в ответ на ухаживания;
- назначить свидание или отказаться от него;
- предлагать чем-то заняться или отказаться делать что-либо, даже если друг/подруга очень этого хочет;
- отказаться от секса с кем бы то ни было, даже после свидания, на которое было потрачено много денег или усилий;
- прекратить встречаться с тем, кто обидел, оскорбил, унизил (на людях или с глазу на глаз);
- расстаться с тем, кто делает больно, даже если его/ее любишь; быть выслушанным, попросить помощи, если она нужна.

При этом важно донести до ребенка, что права неотделимы от обязанностей. Подросток должен понимать, что несет ответственность за свои действия, в том числе сексуального характера.



Родители – первые по времени воспитатели. С момента рождения ребенка все, что делают и не делают, о чем говорят и умалчивают родители, воспитывает и образует его. Отношения родителей между собой, с ребенком и с другими задают модель, которую потом будет воспроизводить в своем поведении ребенок. Манеры общения и образ жизни, ценности и убеждения родителей имеют первостепенное значение для усвоения ребенком норм поведения. Хорошо, если семья дает положительный пример.



**Взрослеем
вместе!**
2025

Родители в смущении

Если отец или мать без смущения обсуждают со своими детьми вопросы, связанные с их сексуальным развитием, романтическими, интимными и семейными отношениями, детям действительно повезло. Однако многие родители, даже признавая необходимость полового просвещения, часто занимают выжидательную позицию, считая, что чем дольше молодые люди не будут информированы, тем позднее они начнут половую жизнь. В результате откровенный разговор происходит тогда, когда советы и предупреждения уже не актуальны. Пока взрослые оттягивают разговоры с детьми о сексуальности, дети получают ответы на свои вопросы от тех, кто им ближе: от сверстников. Однако представления других, даже более опытных, подростков часто не имеют ничего общего с научными данными, а лишь отражают существующие в обществе, особенно в молодежной среде, слухи и мифы о мужской и женской сексуальности. Так формируются навязанные средой стереотипы, от которых в дальнейшем подростку трудно отказаться, даже если они идут вразрез с его собственными чувствами, взглядами и опытом.



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. В любом случае, начать общаться на эти темы позже все равно лучше, чем никогда.

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. Тема вашего разговора с ребенком обязательно должна соответствовать его возрасту. Подростки одного и того же возраста могут находиться на разных стадиях физиологической и психо- сексуальной зрелости. Одни развиваются с опережением, другие отстают. Но потребность в экспериментах и самопознании есть у всех подростков, поэтому донести информацию необходимо даже до самых рассудительных и послушных. 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.

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. Так вы сможете легко привлечь внимание детей к важным темам и сделать ваш разговор непринужденным, при этом оба участника разговора будут чувствовать себя комфортнее.

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)». Главное, чтобы ребенок понял, что может обращаться к вам со своими вопросами и волнениями. Если вы не готовы ответить сразу, пообещайте найти ответ, и будет лучше, если вы сделаете это вместе с ребенком.

НЕ ДЕЛАЙТЕ ПРЕДПОЛОЖЕНИЙ о том, насколько ваш ребенок является опытным, неопытным или наивным. Внимательно слушайте, о чем он говорит и о чем спрашивает. Отвечайте на его вопросы, а не на свои собственные опасения и страхи.

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.** Общаясь на равных с ребенком, вы остаетесь родителем. Важно не только высказать свое мнение, но и узнать мнение ребенка, дать ему возможность поделиться своими чувствами, выговориться. Общение лучше строить на позициях партнерства: воспитательный тон и нотации только осложняют взаимопонимание.

ПООЩРЯЙТЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

Каждый подросток хочет почувствовать себя взрослым. Обсудите ситуацию и предложите подростку самому принять решение, исходя из полученной информации. Подчеркивайте, что забота о своем здоровье и самостоятельность характерны именно для взрослого человека, что взросление неразрывно связано с личной ответственностью за последствия своих поступков и умением отстаивать свои убеждения, не поддаваться давлению со стороны сверстников. Постарайтесь выработать у ребенка навыки самостоятельного принятия решений и умение сказать «нет».