АНО «ИНСТИТУТ ИНТЕГРАТИВНОЙ СЕМЕЙНОЙ ТЕРАПИИ»
тел.(495)772-00-21, **www.familyland.ru**

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОЛОВОМУ ВОСПИТАНИЮ ВАШЕГО РЕБЕНКА

Некоторые родители категорически отрицают необходимость полового воспитания, однако, в действительности, они не могут помешать ребенку получать сексуальную информацию - вопрос лишь в том, оказывают они или нет влияние на формирование соответствующих представлений у их ребенка.
Осознавая это и желая создать возможно более благоприятные условия для полового воспитания, многие родители приступают к выполнению этой задачи с большими опасениями, не зная, с чего начать, что говорить, какие слова использовать и как не напугать ребенка сообщением каких-нибудь неуместных подробностей.

На самом же деле научить детей разбираться в вопросах пола не труднее, чем научить их множеству других вещей. К примеру, чтобы показывать ребенку, как надо работать в саду или огороде, совсем не обязательно иметь ученую степень по сельскому хозяйству. Бессмысленно ждать, что ребенок начнет расспрашивать Вас о буквах, если вы не покажете ему книгу. Точно так же, не следует ждать, когда он заговорит о сексе - возьмите на себя инициативу в обсуждении этой темы.

Ниже приводятся простые правила, которыми следует руководствоваться, обсуждая вопросы пола с детьми.
1. Прежде, чем говорить с ребенком о сексе поговорите со своим партнером (вторым родителем) на тему интимной сферы в вашем супружестве.
2. Согласуйте со вторым родителем (отцом, матерью) что, когда и как в вопросах пола следует обсуждать с вашим общим ребенком. Обсудите, кто из вас на какие вопросы будет отвечать или на какую тему будет беседовать. Примите совместное решение об используемом языке, интонациях и лексике в разговорах с ребенком о сексе.
3. Освежите в памяти знания о строении половой системы человека. В этом Вам может помочь любая литература по анатомии и физиологии человека, в том числе, информация, размещенная на сайте www.familyland.ru в разделе «Библиотека, популярные статьи».
4. Постарайтесь вести беседу в самой естественной манере, как при обсуждении любой другой темы.
5. Избегайте длинных поучительных лекций по половым вопросам. Вам может потребоваться четверть часа, чтобы изложить все, что вы считаете нужным. Однако ребенок не может оставаться внимательным так долго - ему хочется задавать вопросы и получать конкретные короткие ответы.
6. Ответив на вопрос ребенка, убедитесь, что он понял ваши слова. Проверьте также, насколько ваш ответ соответствует тому, что действительно хотел узнать ребенок. Очень хорошо, если после вашего разговора у него появятся новые вопросы.
7. Позаботьтесь, чтобы ваш рассказ не ограничивался одними биологическими фактами - ребенку захочется узнать о вашем к ним отношении, переживаниях и решениях.
8. Не бойтесь сказать ребенку о сексе "слишком много". Из его памяти почти

наверняка выветрится все, что он не понял.
9. Старайтесь правильно называть половые органы, избегая для их обозначения таких слов, как "пипка" или "пиписька".
10. Даже дети дошкольного возраста должны знать, как защитить себя от сексуального насилия. Это значит, что вы должны научить ребенка говорить "нет" взрослым. Вот пример беседы на эту тему с четырех- или пятилетним ребенком: "Ты знаешь, что взрослым людям бывает иногда трудно найти себе друзей. Поэтому они знакомятся с детьми. В этом нет ничего плохого. Но если они просят делать такие вещи, о которых взрослые не должны просить детей (например, залезть руками в брюки), ты должен(на) ответить "нет", тотчас прибежать и обо всем рассказать мне.
11. Ребенку школьного возраста необходимо рассказать о сексуальных злоупотреблениях на улице и в транспорте. Он должен знать, что никогда нельзя садиться в автомобиль к (с) незнакомому человеку, он должен знать о сути фроттеризма или эксгибиционизма и УМЕТЬ реагировать на такие действия взрослых.
12. Если ваш ребенок употребляет непристойные слова, спокойно объясните ему их значение, а потом скажите, почему вы не хотите, чтобы он делал это. Можно, например, сказать: "Другим людям будет очень неприятно услышать такие слова" или "Не думаю, что это лучший способ рассказать о том, что ты чувствуешь". Помните, что злость или шутки по поводу употребления ребенком непристойных слов чаще всего побуждают его повторять их.
13. Беседы о приближающемся половом созревании следует начинать прежде, чем ребенок достигнет подросткового возраста. Физические изменения (в том числе развитие молочных желез, менструации и поллюции) могут появиться и раньше десяти лет.
14. Мальчикам надо рассказать о менструациях, а девочки должны понимать, что означает эрекция. Не пренебрегайте обсуждением таких вопросов, как гомосексуальность и проституция. Большинство детей узнают об этих явлениях из телевизионных передач или читают о них, что пробуждает вполне естественное любопытство.
15. Расскажите, ничего не скрывая, о СПИДе и других болезнях, передаваемых половым путем. Но постарайтесь сделать это с учетом реакции ребенка. В конце концов, нет никакой необходимости запугивать пяти- или шестилетнего ребенка, рассказывая ему о фатальном исходе СПИДа. С другой стороны, если вы отложите этот разговор до тех пор, пока ребенок достигнет подросткового возраста, это вряд ли принесет ему пользу. Даже школьники младших классов должны знать, что такое СПИД и как он передается.
16. Постарайтесь, чтобы ребенок не испытывал смущения, задавая вам вопросы на половые темы. Не говорите ему: "Ты еще слишком мал, чтобы понять это". Если ребенок задает конкретный вопрос, он должен получить четкий ОТВЕТ в доступной для него форме.
17. Если вы не можете ответить на вопрос ребенка, не бойтесь признаться в этом. Обратитесь к более знающему человеку, например к вашему педиатру, семейному врачу или психологу; он поможет найти нужные сведения.
18. Полезно создать дома фильмотеку (или брать фильмы для просмотра) с целью совместного просмотра родителями, а также отдельные фильмы для совместного просмотра с детьми и последующего ОБСУЖДЕНИЯ. Фильмы для последующего обсуждения могут, как напрямую касаться вопросов сексуальности, так и касаться более общих вопросов формирования сферы чувств. Подобное обсуждение способствует развитию навыка словесного оформления своих переживаний, улучшает

климат в семье и повышает общий уровень культуры ребенка (подростка).

19. Если Ваш ребенок в публичном месте (в детском саду, школе, транспорте) проявляет сексуализированное поведение попросите его прекратить (например, мастурбировать, трогать половые органы других детей, демонстрировать свои половые органы) и НЕ допускайте вмешательство посторонних людей с комментариями о воспитании.

Важно, чтобы именно родители (или заменяющие взрослые) дали в этот момент ребенку четкий алгоритм дальнейших действий («Пожалуйста, не трогай сейчас интимные места, здесь есть посторонние люди», «Пожалуйста, опусти юбку, твои трусики чужие люди не должны видеть»). Позже Вам необходимо объяснить (еще раз объяснить), почему недопустимо и опасно такое поведение. В таком разговоре нужно договориться с ребенком о «Правилах нижнего белья».

20. «Правила нижнего белья»:

- интимные части тела в присутствии других людей должны быть закрыты
- прикасаться к своим интимным частям тела можно только чистыми руками и наедине с собой
- никто не должен прикасаться к частям тела, которые закрыты нижним бельем, или просить их посмотреть
- иногда врачи (только в присутствии родителей) или родители могут просить об этом, но всегда должны объяснять зачем, и получать согласие ребенка (задать вопрос, могут ли они провести осмотр или конкретную процедуру и получить ответ «да»). Если ребенку некомфортно, он имеет право не соглашаться.