

Рекомендации родителям по половому воспитанию подростков

Половое воспитание – процесс, направленный на выработку качеств, черт, свойств, а также установок личности, определяющих полезное для общества отношение человека к представителям другого пола. Подростковый период в отношении полового воспитания – это самый ответственный возраст и самый реальный шанс научить детей сексуальному здоровью. Особая актуальность этого вопроса связана с характерным для современности ускоренным формированием структур и функций детского организма, нередко неравномерным, с опережающим развитием психосексуальной сферы. Наряду с биологическими факторами это обусловлено урбанизацией, условиями жизни и питания, методами родительского воспитания. Половое развитие зачастую опережает формирование социально принятых моральных и этических норм поведения, делая подростков особенно восприимчивыми и зависимыми от сексуальных проблем, значительно затрудняя адекватное управление влечениями.

Психологические особенности младших школьников 7-10 лет.

Дети этого возраста находятся на конвекционном уровне нравственности, который характеризуется тем, что личность подчиняется законам общественной нравственности, принятым окружающем ее микро сообществе, и не корректирует их в соответствии со своими представлениями о добре и зле. У детей 7-10 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.

Психологические особенности младших подростков 11-12 лет.

11-12 лет - начало пубертатного периода. Возрастает концентрация половых гормонов, появляются вторичные половые признаки. Это время первой любви, которая имеет большое значение для становления здоровой сексуальности. Начало полового созревания у девочек характеризуется их повышенной нервозностью, слезливостью, дисморфофобией (непостоянным обостренным недовольством своей внешностью). В 11 -12 лет подростки предпочитают проводить время в обществе сверстников своего пола, именно там у них формируются стереотипы возрастного полоролевого поведения. Дети начинают копировать поведение и черты внешности значимых для них взрослых или старших сверстников (лексикон, способ отдыха, увлечения, украшения, прически, косметика и т.д.).

Психологические особенности старших подростков 13-15 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. Для подростков характерна полярность психики:

- целеустремленность, настойчивость, импульсивность;
- настойчивость может смениться апатией, отсутствием стремлений и желаний что –либо делать;
- повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяется ранимостью и неуверенностью в себе;
- потребность в общении сменяется желанием уединиться;
- развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;
- романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью, деструктивным поведением;
- нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости.

Рекомендации родителям по половому воспитанию подростков.

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.). О венерических заболеваниях, о существовании насилия в сексуальных отношениях, что такое секс, сексуальные отношения, способы контрацепции, секс и здоровье, переживания и страхи подросткового возраста и т.д. Наступление менструаций и поллюций застаёт врасплох неосведомленных мальчиков и девочек, поэтому так важно заранее подготовить подростков к этим изменениям, подчеркнуть здоровый характер этих процессов, объяснить их механизм, научить (закрепить навык) правилам личной гигиены.

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. Психофизиологической особенностью данного возраста является выбросом большого количества половых гормонов, что вызывает бурные эмоции, вспышки ярости и агрессии, немотивированную грусть, нервная система подростка не терпит грубого вмешательства и неуважительного отношения к своим переживаниям.

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 подростка. Многие подростки страдают от отсутствия в их жизни уважаемого ими взрослого, который сможет всегда выслушать и помочь в трудной ситуации.

Будучи однажды отвергнутым или осмеянным при просьбе о совете по вопросу любовных или сексуальных отношений, подросток никогда впредь не возобновит разговор с взрослым, поскольку пубертатный период отличается особой ранимостью и чувствительностью личности.

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

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

7. Разграничить понятие «любовь» и «секс». Основа полового воспитания тесно связана с понятием «любовь», ведь любовь - моральная мера, которой измеряется половое поведение. Девочки и мальчики должны осознавать важность настоящей любви и знать, что сексуальные отношения существуют не ради секса, а во имя высшего выражения зрелой любви. У подростка необходимо развивать способность к чистой и красивой любви на примере взаимоотношений литературных героев и т.д. Зачатки данной способности наличествуют в душе каждого ребёнка.

8. 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), получат исчерпывающую информацию о сексуальности и смогут построить безопасные сексуальные отношения.

9. 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 особе 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).

В воспитании подростков рекомендуется расширение знаний об особенностях своего тела, здоровья, закрепление навыков личной гигиены, соблюдение режима дня школьника, проведение доверительных бесед, дискуссии по вопросам здорового образа жизни, чтение книг, рассказов и статей, просмотр Интернет-ресурсов и кинофильмов, художественных произведений, картин на актуальные темы подросткового возраста и т.д. При необходимости обращаться за консультацией узких специалистов (гинекологов, урологов, сексологов, врача-педиатра).



Советы родителям:

<p>Устанавливайте доверительные отношения с ребенком</p>	<p>Детские психологи рекомендуют изначально устанавливать с ребенком отношения, построенные на доверии во всем, что касается секса. Тогда он отнесется к родительским предупреждениям относительно сексуального насилия над детьми с большим пониманием, а не с ощущением вины или страха.</p> <p>Впервые заговорив о сексе, родители часто сразу же предупреждают детей об опасности сексуального насилия, но делают это в таких сильных выражениях, что за ними невозможно не увидеть того страха, который испытывают папы и мамы. Поэтому дети часто пытаются скрыть сексуальные домогательства или насилие от родителей и чувствуют себя при этом виноватыми, так как боятся расстроить маму или отца.</p>
<p>Дайте ребенку правильное представление о возможных контактах с чужими людьми</p>	<p>Родители должны постараться дать понять ребенку, что его тело принадлежит только ему и никому больше. Объясните ребенку, что никогда ни один взрослый человек не должен касаться его гениталий, просить его раздеться для того, чтобы что-то там посмотреть (за исключением осмотра врача в его кабинете в присутствии родителей или с их разрешения). Если же кто-то дотрагивается до любого места на его теле, снимает его фото- или видеокамерой и просит никому об этом не рассказывать, то он должен обязательно рассказать об этом. Просите ребенка рассказывать Вам о каждом случае, когда кто-то прикасался к нему таким образом, что он чувствовал себя странно или некомфортно.</p>
<p>Уделяйте больше внимания своему</p>	<p>Один из самых надежных способов, который поможет Вам научить ребенка противостоять сексуальному насилию, заключается в том, чтобы</p>

<p>ребенку</p>	<p>проводить с ним как можно больше времени. Дети, страдающие от нехватки родительского внимания, с большей вероятностью проявят интерес к тому вниманию, которое может уделить им насильник. Преступники такого рода очень хорошо понимают детей и с легкостью овладевают вниманием тех из них, кому такого внимания недостает дома, или тех, у кого накопилось множество вопросов о сексе, на которые они не могут найти ответов. Такие люди быстро входят к детям в доверие, они умеют сопереживать им и понимать, становясь образцом взрослого человека, к которому дети тянутся.</p>
<p>Будьте открыты ребенку в любых ситуациях</p>	<p>От родителей требуется набраться терпения и научиться внимательно слушать детей, когда они рассказывают о событиях своей жизни или о друзьях; задавать ребенку вопросы о его страхах и огорчениях; поощрять ребенка делиться сокровенными переживаниями - это одно из наиболее важных условий, которые помогают избежать беды.</p> <p>Нужно быть в курсе взаимоотношений ребенка с другими детьми и взрослыми, а скрытность, окружающая взаимоотношения малыша или подростка с другими людьми, должна насторожить.</p>
<p>Когда случается насилие в семье постарайтесь избегать излишних чувств стыда, ревности, гнева по отношению к ребенку</p>	<p>Дети от пяти лет и старше, которые знают обидчика и связаны с ним личными отношениями, поставлены перед выбором: любовь и верность этого человека и осознание того, что такие отношения недопустимы. Если ребенок пытается прервать эти отношения, обидчик может угрожать насилием или отсутствием любви. Когда насилие случается в семье, ребенок может бояться гнева, ревности или стыда со стороны других членов семьи, думая, что семья разрушится, если все узнают об этом.</p>

Очень редко родители разговаривают с детьми о сексе, предпочитая говорить: «Ты еще маленький!» или отмахиваясь, рассказывают, что его нашли в капусте или принес аист. Тогда он впервые в жизни начинает сомневаться в правдивости ваших слов. А не лучше ли, если Вы объясните, что он рождается, а его не выбирают в магазине и что на свет он появился

благодаря Вам. Вы, говоря с ребенком о его появлении, можете не вдаваться в подробности, расскажите, что маме для этого нужно было лечь в больницу, и там он уже появился на свет. Когда ребенку будет 4-5 лет, обратите внимание, что ему уже некрасиво появляться обнаженным, особенно перед посторонними людьми. Объясните ему, что если его зовет куда-то дядя, а оставшись с ним в укромном месте, начинает снимать трусики и трогать половые органы, то от такого дяди нужно сразу бежать и обязательно рассказать Вам, даже если этот человек – Ваш родственник.

Начиная с 7-8 лет, беседы с мальчиком должен проводить отец, и это должна быть не разовая беседа, когда папа боится назвать вещи своими именами, а неоднократные разговоры с сыном, когда тот может задать отцу вопросы, которые его интересуют. Особенно это важно в период полового созревания ребенка, когда вопросов гораздо больше, чем ответов. И если сын знает, что отец готов на них ответить, не проявляя ложной стеснительности, он придет за советом к Вам, а не к товарищам.

Из вышеизложенного следует еще одно очень важное правило: половым воспитанием ребенка должны заниматься его родители, независимо от возраста, и лучше, если такие беседы с мальчиком будет вести отец, а с девочкой – мать. Если Вы растите дочку или сына одна (один), подумайте, кого из Ваших родственников или знакомых ребенок воспринимает лучше всего, кому из них он доверяет, пусть этот человек заменит ему недостающего члена семьи.

ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА СЛУЧАЙ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ПОДВЕРГСЯ СЕКСУАЛЬНОМУ НАСИЛИЮ:

– сохраняйте спокойствие; от Вашей реакции во многом зависит, как ребенок воспримет и переживет эту ситуацию;

– внимательно отнеситесь к словам ребенка, не отбрасывая их как нечто невероятное. Даже если эти факты не имели места, очень важно понять истоки его фантазии;

– поговорите с ребенком, постарайтесь узнать точные факты, но не давите, не вымогайте исповедь насильно. Внимательно вслушивайтесь в то, что ребенок говорит сам, добровольно;

– успокойте ребенка, дайте ему понять, что вы любите его и ни в чем не обвиняете, избавьте его от чувства стыда и вины.