

## **СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**

**Половое воспитание старшекласников, в частности формирование у них ответственного отношения к репродуктивному здоровью и будущему родительству, должно включать в себя несколько составляющих:**

- ✓ предоставление грамотной информации об основах половой жизни, включая просвещение в области контрацепции и заболеваний, передающихся половым путем;
- ✓ знакомство подростка со строением человеческого тела, особенностями женского и мужского организма, анатомо-физиологическими различиями;
- ✓ развитие нравственной составляющей личности и адекватного отношения к противоположному полу;
- ✓ формирование адекватных полоролевых ожиданий от принятия мужской и женской роли с учетом общественных и моральных норм, становление ответственного отношения к родительству.

### **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. 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. 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.

Подростки одного и того же возраста могут находиться на разных стадиях физиологической и психосексуальной 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. В разговоре с подростком используйте анатомические термины, попутно объясняя их точный смысл. 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.

### **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, свидетелем 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)». Если ваш ребенок дорос до того, чтобы спросить, значит, он достаточно взрослый и для того, чтобы получить ответ. Иногда достаточно ответить в общих чертах, не вдаваясь в детали. 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.

### 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».

### 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 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.