

## Памятка «Советы родителям»

### 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. Разговаривать о презервативе в 5 лет еще рано, а в 15 – для большинства подростков уже поздно. Подростки одного и того же возраста могут находиться на разных стадиях физиологической и психосексуальной зрелости. Одни развиваются с опережением, другие отстают.

Потребность в экспериментах и самопознании есть у всех подростков, поэтому донести информацию необходимо даже до самых рассудительных и послушных.

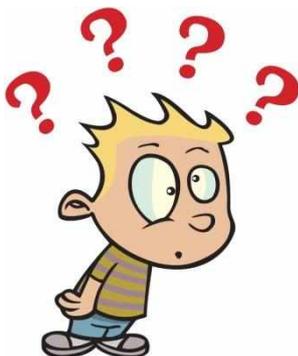
В разговоре с подростком используйте анатомические термины, попутно объясняя их точный смысл. Ответив на вопрос ребенка, убедитесь, что он понял ваши слова и узнал то, что хотел. Если вы не можете ответить, не бойтесь признаться в этом. Хорошо, если после вашего разговора у ребенка появятся новые вопросы.

### 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, 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)». 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.

**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».

### **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.

### **ЕСЛИ РЕБЕНОК ВЛЮБИЛСЯ**



Не говорите об объекте увлечения подростка пренебрежительно. Пригласите друга или подругу ребенка к себе в гости познакомиться, это позволит Вам получить объективное представление о том, с кем встречается Ваш ребенок. Если Вам не нравится друг (подруга), не разрывайте отношения резко и категорично. Расскажите ребенку историю своей первой любви, это поможет наладить взаимоотношения и получить возможность бережно влиять на поступки и отношения, вовремя спасти от беды.

### **ЧЕМ ОПАСНА РАННЯЯ ПОДРОСТКОВАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ**

Подросткам свойственно недооценивать риски, в том числе и связанные с сексуальным поведением, а также полагаться на случай – «авось пронесет». Кроме того, многие искренне уверены, что нельзя забеременеть при первом или единичном половом контакте или прерванном половом акте. Чтобы продемонстрировать возможные последствия подростковой беременности, родители могут провести со своими детьми-подростками, как

девочками, так и мальчиками, небольшой эксперимент. Предложите им составить список жизненных целей на ближайшие 5 лет и запишите планы, касающиеся обучения, выбора профессии, путешествий, развлечений, творчества, занятий любимым делом, общения с друзьями и т.д. Затем предложите пересмотреть этот список с учетом внезапного наступления беременности и ожидания ребенка.

В разговоре с дочерью обсудите, как беременность и рождение младенца изменят ее жизнь, отношения с друзьями и внутри семьи, как ей придется решать вопрос со школой и дальнейшим образованием и совмещать учебу с уходом за ребенком. Обсудите, как могут сложиться отношения с отцом ребенка, будет ли он готов заботиться о семье, или же воспитание ребенка целиком ляжет на плечи юной мамы. Сыну следует напомнить о том, что сексуальные отношения – не просто развлечение: они имеют серьезные последствия, за которые он несет полную ответственность. Юноши должны понимать, что зачать ребенка – вовсе не значит стать мужчиной. Девушки же не должны строить иллюзий, что рождение ребенка поможет им удержать любимого и заставит его жениться.

Даже при взаимной любви беременность и рождение ребенка в подростковом возрасте нежелательны. Ребенку нужны взрослые, зрелые родители, а не подростки, еще сами нуждающиеся в родительской опеке. Забота о малыше может ограничить возможности молодых родителей приобрести специальность, а в дальнейшем – получить хорошо оплачиваемую и достойную работу. Кроме того, необходимость содержать ребенка ставит молодых родителей в долговременную финансовую зависимость от их родителей или других людей. У юных мам чаще, чем у более зрелых, развивается послеродовая депрессия и могут возникнуть проблемы с психическим здоровьем из-за отсутствия поддержки со стороны родных и близких, оторванности от друзей и членов семьи, финансовых затруднений.

Беременность до 18–19 лет не только осложняет жизнь девушки, но и создает большой риск для ее здоровья. По данным Всемирной организации здравоохранения, беременность, ее прерывание и роды в подростковом возрасте являются одними из основных причин материнской и детской смертности в мире. Как правило, ранняя беременность протекает с серьезными осложнениями, нередко угрожающими жизни и здоровью матери и ребенка. Дети, рожденные матерями подросткового возраста, чаще имеют низкую массу тела при рождении, что может оказывать длительное негативное воздействие на их развитие. Прерывание подростковой беременности чревато бесплодием и другими гинекологическими заболеваниями.

### **ЕСЛИ ДОЧЬ БЕРЕМЕННА**

В большинстве случаев подростковая беременность бывает незапланированной, случайной и наступает из-за того, что подростки не используют средства



контрацепции. Беременность также может быть следствием сексуального насилия.

Девушки, как правило, испытывают шок, когда обнаруживают, что беременны. Они боятся признаться родителям, скрывают факт беременности до поздних сроков. Узнав о беременности дочери, не поддавайтесь гневу и панике, не осуждайте ее и не грозите от нее отказаться, не обзывайте обидными словами. Часто от первой реакции родителей зависит, какое решение примет девушка, как сложится ее дальнейшая жизнь. Не понятая и отвергнутая родителями девушка в состоянии отчаяния может натворить еще больше ошибок – сделать аборт, уйти из дома или даже покончить с собой. А с моральной поддержкой родителей, чувствуя любовь и заботу семьи, она справится с этим непростым положением.

Как бы родителям ни хотелось разрешить сложившуюся ситуацию по-своему, им надо помнить, что окончательное решение по поводу беременности принимает сама дочь. В принятии решения нужно руководствоваться, прежде всего, соображениями сохранения здоровья и жизни девушки, ее социального и психологического благополучия, и только опытный врач может помочь оценить риски вынашивания и рождения ребенка и сопоставить их с последствиями прерывания беременности.

Нередко родители девушки не признают молодого человека, видят в нем только виновника случившегося. Не нужно препятствовать молодым, если они любят друг друга и хотят вместе растить ребенка. Отец имеет такие же родительские права, как и мать, и должен, несмотря на свой юный возраст, разделить все заботы о ребенке и семье. Если же он «умыл руки», нужно помочь дочери пережить разочарование в молодом человеке, сосредоточиться на малыше, радоваться материнству и понять, что ребенок не станет препятствием для устройства личной жизни, что еще встретится молодой человек, который полюбит и ее, и ребенка.

## **ЕСЛИ СЫН СТАЛ ОТЦОМ**

Известие о беременности подруги, как правило, является для юноши не менее шокирующей новостью, чем для девушки. Нередко молодой человек обвиняет девушку в происшедшем, оставляет ее один на один со сложившейся ситуацией или же предлагает деньги для прерывания беременности.

Очень часто подростки принимают такое решение самостоятельно, и родители даже не догадываются о жизненной драме, происходящей с их детьми.

Если вам стало известно о беременности подруги сына, не спешите его ругать, а поговорите с ним спокойно и откровенно, чтобы понять ситуацию и предложить поддержку. Обсудите последствия и трудности раннего отцовства: рождение ребенка и уход за ним, отказ от привычного образа жизни, возможный перерыв в образовании, связанный с необходимостью зарабатывать на содержание своей семьи, жилищный вопрос. Если сын хочет бросить учебу, чтобы пойти работать, предложите свою помощь, объясните,

что лучше некоторое время пожить скромно, но зато получить хорошее образование ради семейного благополучия в будущем. Познакомьтесь с родителями девушки, узнайте, как они относятся к вашему сыну, возлагают ли на него вину за ситуацию, хотят ли они, чтобы молодые родители жили вместе и впоследствии заключили брак; ожидают ли материальной поддержки и участия отца в воспитании ребенка. С учетом всего этого помогите сыну принять взрослое, ответственное решение.