

Сексуальное воспитание для детей от 2 до 10-12 лет

- С раннего возраста (2-3 лет) начинайте объяснять ребенку про интимные части тела, к которым никто не может прикасаться. - Обсуждайте «безопасные» и «небезопасные» прикосновения, «хорошие» и «плохие» секреты.

- Приучайте своего ребенка заботиться о личной гигиене самостоятельно.

- Если ребенок на протяжении длительного времени вынужден делить спальное место со своими родителями, у него может возникнуть повышенный интерес к интимной жизни взрослых.

- Постарайтесь создать условия, чтобы у ребенка была личная территория, в том числе отдельное спальное место!

«Твое тело принадлежит только тебе!» - «Любые прикосновения к твоему телу могут быть приятными и неприятными». «Некоторые прикосновения, например, поддержать за руку – «безопасные»; а некоторые прикосновения, например к твоим интимным частям тела, могут быть «небезопасными».

«Секреты бывают «хорошие» и «плохие». Если кто-то делится с тобой секретом или просит держать что-то важное для тебя в тайне, подумай, насколько это для тебя безопасно, может быть тебе от этого секрета больно, неприятно и обидно. Всеми секретами можно поделиться со мной».

- Разговаривайте со своими детьми на тему взросления и сексуального развития. Подавайте сексуальность как ценность и как дар! - Старайтесь избегать суждений и порицаний, которые могут вызвать у ребенка отношение к сексуальной теме как чему-то опасному и запретному.

«Ты можешь задавать мне любые вопросы на тему взросления и отношений, которые тебя волнуют. И это нормально!»

- Учите своего ребенка правилам безопасности на улице, дома, в интернете.

«На улице, дома, даже в интернете ты можешь нечаянно столкнуться с разными опасными ситуациями. Очень важно научиться их распознавать и понимать, как себя вести, чтобы не случилась беда. Для этого существуют правила безопасности, которые нужно знать и соблюдать».

- Если вы видите, что ваш или чужой ребенок находится в опасности, окажите ему первую помощь, поговорите с ним. В случае необходимости сообщите в полицию!

«Если ты чувствуешь опасность, ты имеешь право сказать «НЕТ»!»

«Ты имеешь право обратиться за помощью».

«Если не можешь выйти из помещения, скажи «Я хочу в туалет» и выйди из помещения, потом сразу же убегай подальше от этого места и проси о помощи».

- Познакомьте детей с различными сексуальными отклонениями у людей (экзгибиционизм, фроттеризм, вуайеризм и др.) Объясните, в каких ситуациях они могут встретиться с таким странным поведением людей (человек в кустах, около школы/детской площадки, в автобусе и пр.)

«Если посторонние люди демонстрируют свои интимные части тела или трутся ими о твоё тело, удались на безопасное расстояние или в многолюдное место. Кричи «Пожар!» или «Прекратите меня трогать!»

Сексуальное воспитание подростков

- Рано или поздно ваши любимые сын или дочь соберутся на вечеринку к друзьям или в гости с ночевкой. Учитывая возраст детей, учите их правилам поведения в гостях или на вечеринке. Следите за современными тенденциями в подростковой среде, за подростковым сленгом. Выясняйте у детей подробности или узнавайте самостоятельно, если вы что-то не понимаете. Сохраните у себя телефоны и адреса близких друзей своего ребенка и их родителей.

«Я очень волнуюсь, если не знаю, где ты находишься. Всегда сообщай мне, где ты и куда собираешься пойти».

«Если собираешься провести вечер в незнакомой компании, возьми с собой приятеля, в котором уверен».

«В начале вечеринки предупреди всех, что не уйдешь оттуда, не попрощавшись со всеми. Если покидаешь компанию с кем-то, обязательно сообщи друзьям, с кем ты уходишь».

«Если есть возможность, чтобы тебя встретили/забрали с вечеринки, обязательно воспользуйся этим».

«Не пользуйся в одиночку услугами такси и частных автомобилей. При необходимости попроси провожающего запомнить или записать номер машины, а также отправить номер машины в SMS родителям».

- Обсуждайте вместе с ребенком правила безопасности в интернете, вопросы развращения детей через интернет. Просматривайте обучающие видеоролики, передачи.

«Никогда не соглашайся, чтобы тебя фотографировали или снимали на видео посторонние люди. Даже в том случае, если они обещают сделать тебя знаменитым/знаменитой».

«Никогда не отправляй фотографии интимных частей своего тела в интернет. Материалы, попавшие в интернет, остаются там навсегда».

- Личным примером поддерживайте открытые и доверительные отношения в семье.

«Помни: нет темы, которую почему-то нельзя обсудить. И помни: безвыходных ситуаций не бывает!» - «Не держи свои переживания в себе, обращай ко мне по любому вопросу, который тебя тревожит. Да, я буду переживать, возможно, буду злиться и ругаться. Но если ты мне не расскажешь, что с тобой происходит, я не смогу помочь тебе. Что бы ни случилось, мы вместе с этим справимся. Я всегда рядом с тобой».

- Выслушивайте ребенка, если он делится с вами чем-то приятным (поделки, оценки, истории из жизни). Если ребенок сможет делиться с вами приятным, то он сможет поделиться и неприятным.

«Как здорово/замечательно у тебя получилось!»

«Спасибо, что доверился мне».

«Спасибо, что ты поделился со мной тем, что тебя волнует!»

Если в семье девочка, необходимо объяснить:

- девочки более доступны и уязвимы;
 - часто привлекают внимание знакомых, соседей и пр.;
 - С 10 – 13 лет опасность возрастает, т.к. девочка начинает осознавать свою привлекательность;
 - девочки начинают кокетничать (это НЕ говорит о том, что она готова к сексуальным действиям);
 - девочки начинают модничать и пользоваться косметикой; Подобные ухищрения педофил воспринимает как готовность к сексу, совершенно забывая, что это просто раздетое дитя, чистое и невинное.
- Любой нормальный мужчина воспримет заигрывания 12-летнего ребенка как детские шалости. И только извращенец не сможет адекватно расценить поведение маленькой кокетки.

Родителям девочки стоит заранее отпетитировать, как дать отпор незнакомцу, если вдруг он обратится к ней с какой-нибудь подозрительной просьбой.

Родителям необходимо объяснить дочери, что насильники – это не какие-то особенные люди. Они ничем не отличаются от всех остальных и могут даже оказаться теми, кого вы знаете и кому доверяете: друзьями друзей, знакомыми родителей. Нужно быть осторожной, даже если находишься в компании знакомых.

✓ Рассказать, что с сексуальными домогательствами в России сталкивается каждая вторая женщина. Поэтому умение говорить "нет" – чётко, ясно, громко и без улыбки – очень важный навык. Что вежливость и послушание, которые стараются воспитывать в девочках, тут неуместны.

✓ Рассказать девочке, что, к сожалению, некоторые парни считают, что девушку на секс нужно уламывать. Поэтому если кто-то давит на неё и пытается заставить – должно срабатывать правило "Нет-Уйди-Расскажи".

✓ Необходимо предостеречь дочь от агрессивных, напористых и всегда уверенных в своей правоте парней. Парней, которые в унижительной и презрительной форме говорят о женщинах. Это черты будущего если не насильника или домашнего тирана.

✓ Поговорить с ней о доверии. Очень многие подростки неуютно чувствуют себя на вечеринках, но уйти им мешает солидарность со сверстниками и желание быть как все. Поговорите о том, что стоит чаще прислушиваться к себе.

Если в семье мальчик, необходимо объяснить:

Специалисты правоохранительных органов отмечают, что в настоящее время мальчики чаще подвергаются нападениям насильников, чем девочки.

- биологическая настороженность у женщин в общении с противоположным полом;

- беседы с девочками мамы проводят чаще, чем с мальчиками;

- у мальчиков настороженности нет, т.к. старший мужчина = отец, вождь;

- отцы при воспитании сыновей вопросы возможного сексуального насилия обходят стороной;

- мальчики более любопытны к сексуальной сфере, чем девочки;

- поиск старшего друга, покровителя, потребность в понимании и контакте.

На это и рассчитывает педофил.

Мальчик изначально испытывает шок от случившегося и зачастую сдается насильнику легче, чем девочка.

Именно на отцах лежит забота о том, как объяснить сыну, что нужно делать и говорить, если чужой (или знакомый) мужчина повел себя странно.

- Следует внушить мальчику, что разговор с «ласковым дядей», кем бы он ни был, может быть только один: «Папа (мама) мне не разрешает разговаривать с незнакомыми

людьми. Он велел мне кричать и звать на помощь, если ко мне будут приставать чужие».

Учить сына давать отпор можно с 5 лет (беседы, боевые виды спорта).

Если в семье мальчик, необходимо объяснить:

✓ Секс – это то, что происходит между двумя людьми, которые отдают себе отчёт в том, что делают. И только при обоюдном согласии. Значит, что секс с пьяной, не понимающей, что она делает, девушкой – это изнасилование.

✓ Поговорить о возрасте согласия. О том, что если ему – 19, а девочке – 15, то это сексуальные действия с несовершеннолетней. И они уголовно наказуемы.

✓ Многие девушки хотят понравиться парням, но при этом не обязательно хотят секса. Как бы они себя ни вели, в сколь коротких юбках бы ни появлялись, сама по себе одежда и заигрывающее поведение – это скорее приглашение к коммуникации, но не к сексу. Поэтому "танцевала, флиртвала и целовалась" – не даёт права что-то требовать и считать, что девушка согласилась на всё.

✓ Расскажите о простом факте физиологии, о котором знают даже не все взрослые: физиологическое возбуждение и готовность к сексу не у всех женщин проявляются одинаково. Это значит, что ориентир из порнофильмов "она вся намочка" – не означает ни желания, ни готовности к сексу, а как раз может быть реакцией на стресс в конкретной ситуации. Чтобы понять, хочет ли девушка секса с вами, – просто спросите.

✓ Кстати, о порнографии. К сожалению, многие подростки черпают свои знания именно оттуда. Расскажите сыну, что порнофильмы далеки от реальной жизни. И не все, что там показывают, может понравиться девушке.

✓ Поговорить о безопасном сексе. Добавьте к этому ответственность стать отцом. Убедитесь, что подросток понимает, что предохранение – важная часть сексуальной жизни.

ВСЕРОССИЙСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

(бесплатно, анонимно, круглосуточно)

8-800-2000-122

ГБКУ АО «Котласский ЦПСиД «Маяк»

Тел: 5-07-45, 8900-911-73-75

Наш сайт: <http://mayk-kotlas.nubex.ru>

Эл.почта — psycholog29@bk.ru (круглосуточно)

Адрес для онлайн-консультации в Скайпе: psycholog29

Министерство труда, занятости и социального
развития
Архангельской области



государственное бюджетное комплексное
учреждение Архангельской области общего типа
«Котласский центр социальной помощи семье и
детям «Маяк»

Памятка для родителей

«Основы психосексуального воспитания несовершеннолетних»

