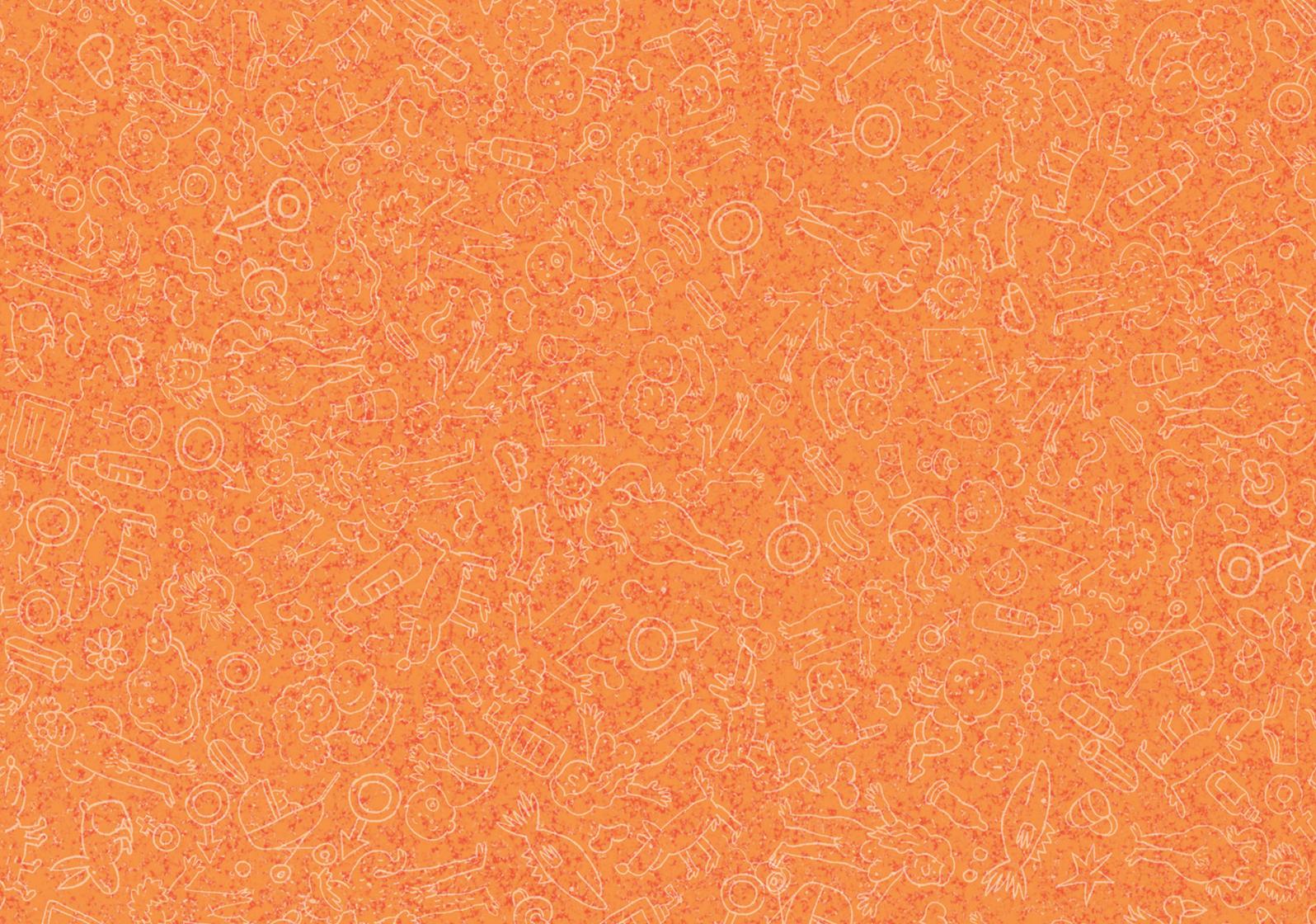




ЭТО Я!

Мое тело, мои эмоции





ЭТО Я!

Мое тело, мои эмоции

Половое воспитание легко и просто с соответствующими возрасту и основанными на фактах материалам!

Иллюстрации: Наташа Шварц



Введение

Собственное тело привлекает детей и подростков с самого раннего возраста. Как оно функционирует? А у других это происходит так же? Как дети попадают в животик к маме? И как они снова выбираются оттуда? Дети задают подобные вопросы каждый день, и иногда трудно придумать подходящий ответ. Сопровождение детей на пути взросления, в том числе в области сексуального образования, – непростая задача. Ведь очень немногие взрослые учились говорить на такие темы, как тело, любовь, сексуальность и идентичность.

В этой книге некоторые разделы кратко излагаются в доступной для детей форме. Здесь можно найти ответы на такие вопросы, как «Есть ли цвета для девочек и мальчиков?» или «Как появляются дети?». Веселые иллюстрации обогащают книгу и делают ее особенно интересной для детей – независимо от того, знакомятся ли они с материалом самостоятельно или вместе со взрослым.



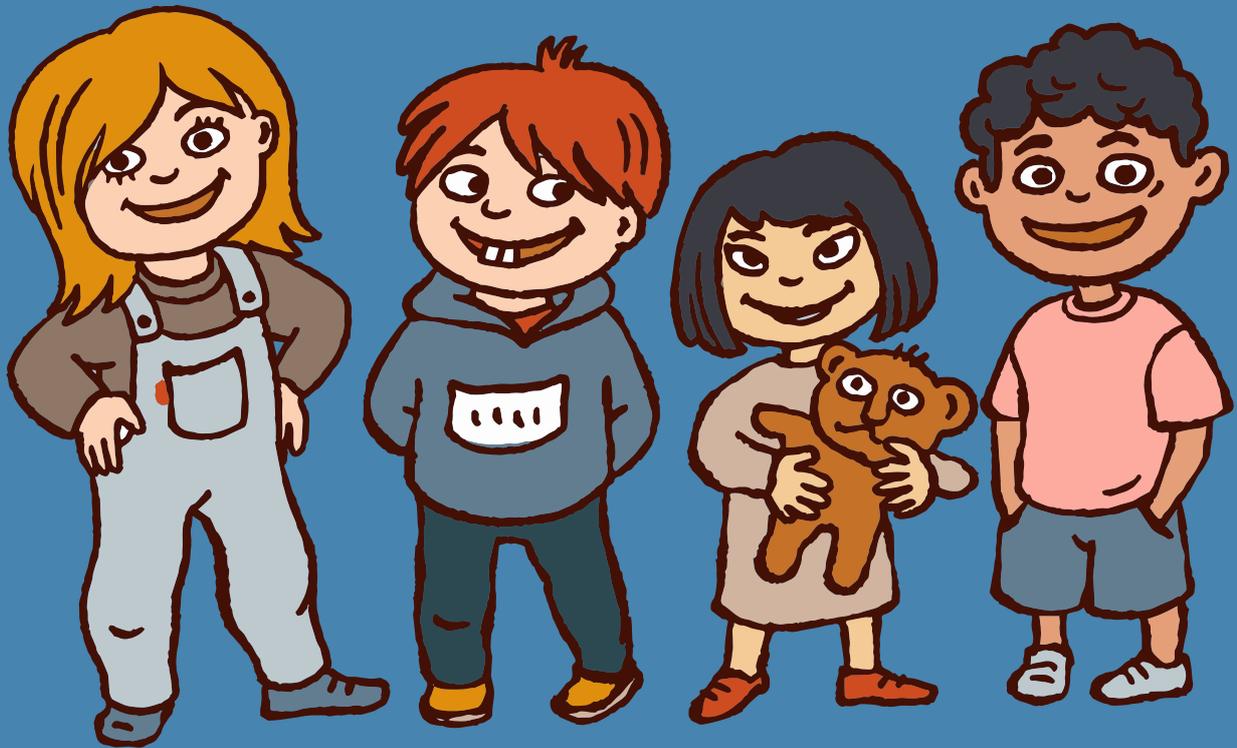
**Есть ли цвета
для девочек и мальчиков?**

Марк хочет надеть розовую футболку. Она ему очень нравится.

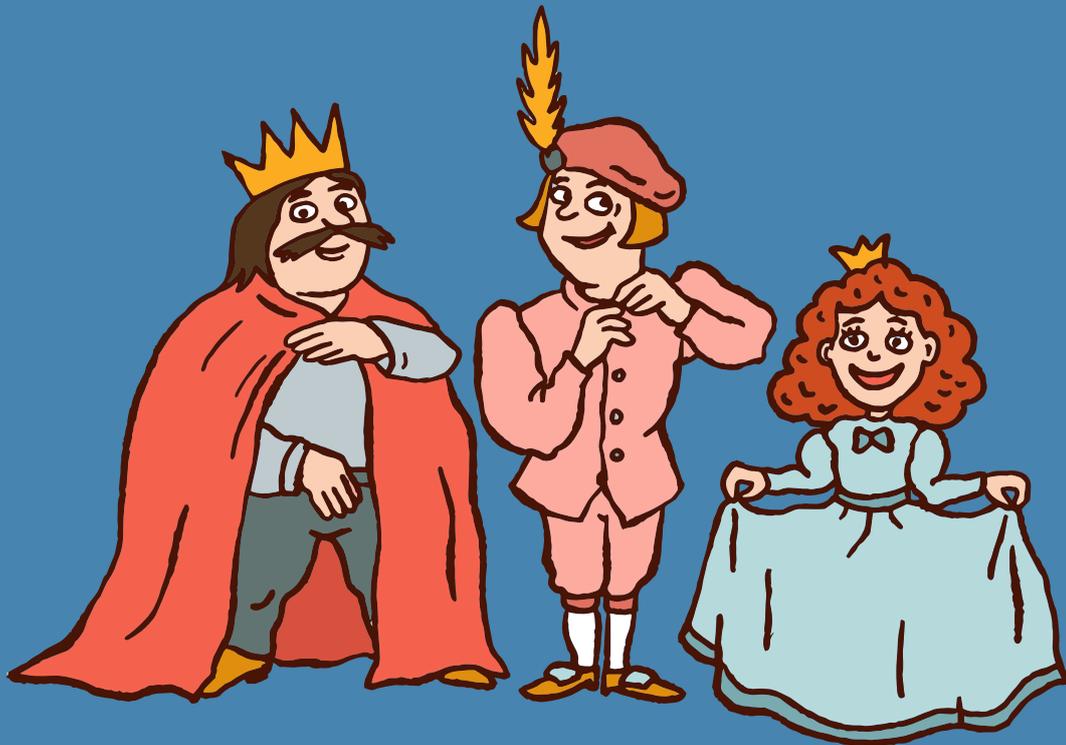


Но некоторые дети говорят, что розовый цвет – это только для девочек. Это действительно так?



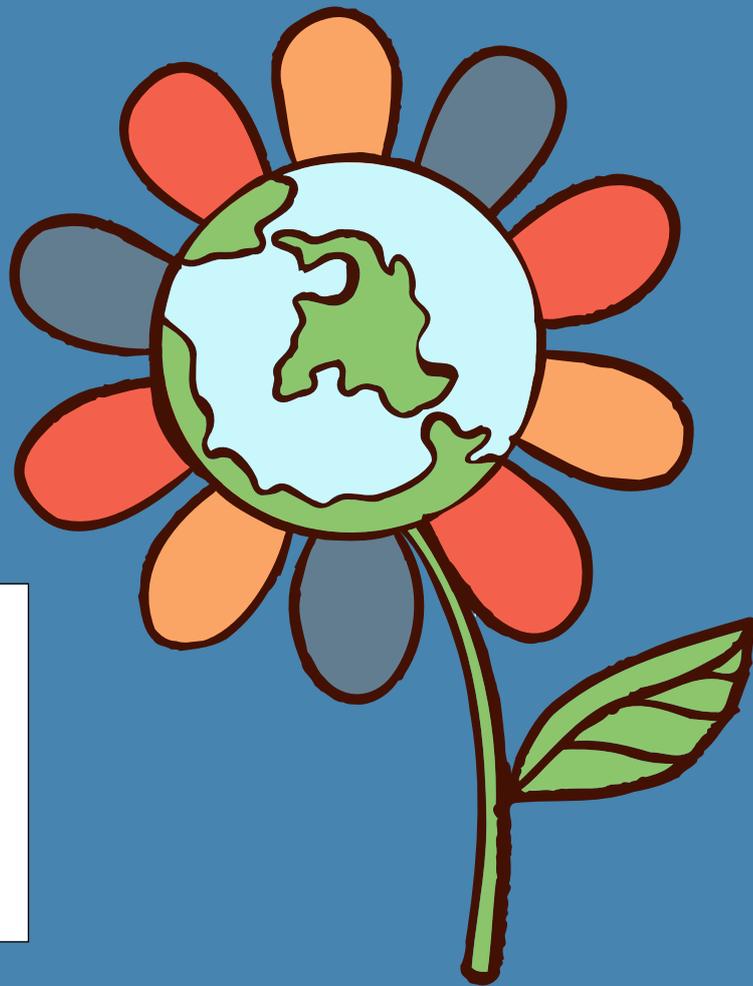


Нет. Все цвета предназначены для всех детей!



В прошлом красный цвет был цветом короля, розовый – принца, а голубой – принцессы.

Сегодня это уже не так.
Все цвета доступны для
всех людей, и это делает
наш мир прекрасным и
красочным.





**Кто решает,
как я могу играть?**



Яна смотрит, как мальчики играют в футбол. Она тоже хочет играть с ними.

Олег предпочел бы испечь большой торт из грязи. Могут ли мальчики и девочки играть так, как они хотят?



Конечно, могут! Ты решаешь, что тебе доставляет удовольствие. Не все девочки любят кукол, и не все мальчики любят футбол.



У каждого есть свои сильные стороны, и каждый хорош в чем-то своем. Здорово, когда каждый может заниматься тем, что ему нравится.



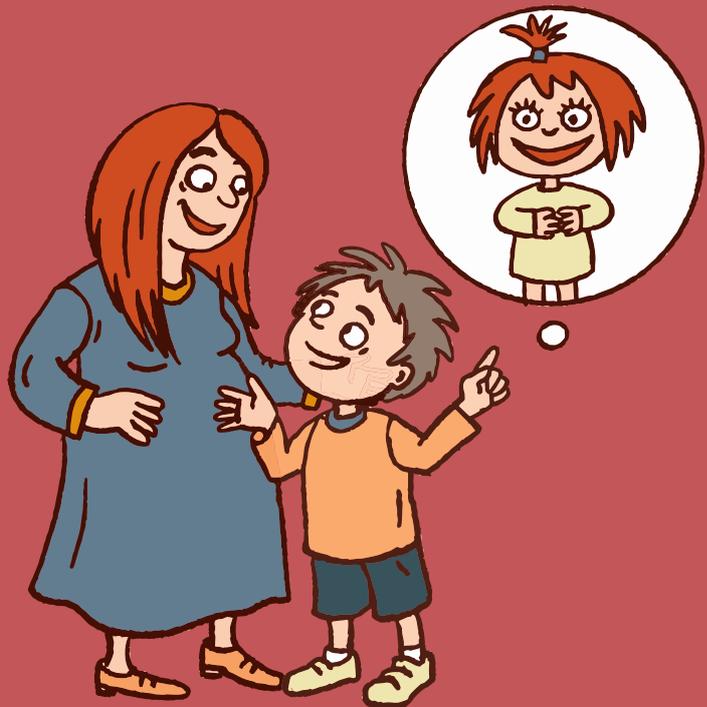
Когда ты вырастешь, ты также самостоятельно сможешь решать, кем ты хочешь быть. Яна уже знает, что хочет стать футболисткой, а Олег, конечно же, будет шеф-поваром.



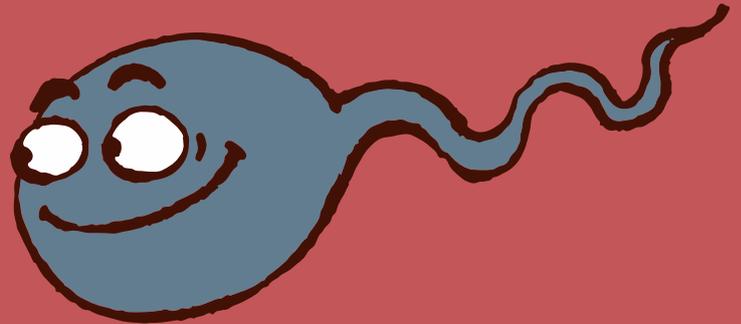
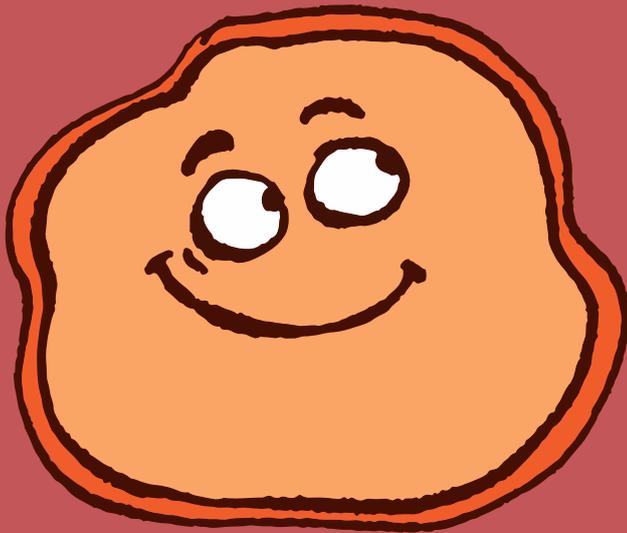


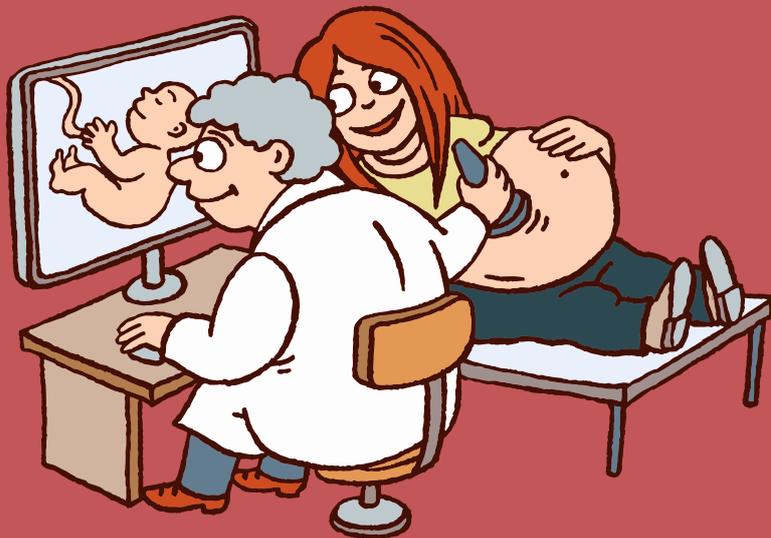
**Кто выбирает пол
для ребенка?**

Мама Олега
беременна. Олег
должен помочь маме и
папе выбрать имя для
малыша. Он хотел бы
иметь сестру. Но мама
говорит, что нельзя
самим выбирать пол
ребенка. Это правда?



Да, правда. Пол ребенка определяется в самом начале беременности, когда встречаются яйцеклетка и сперматозоид.

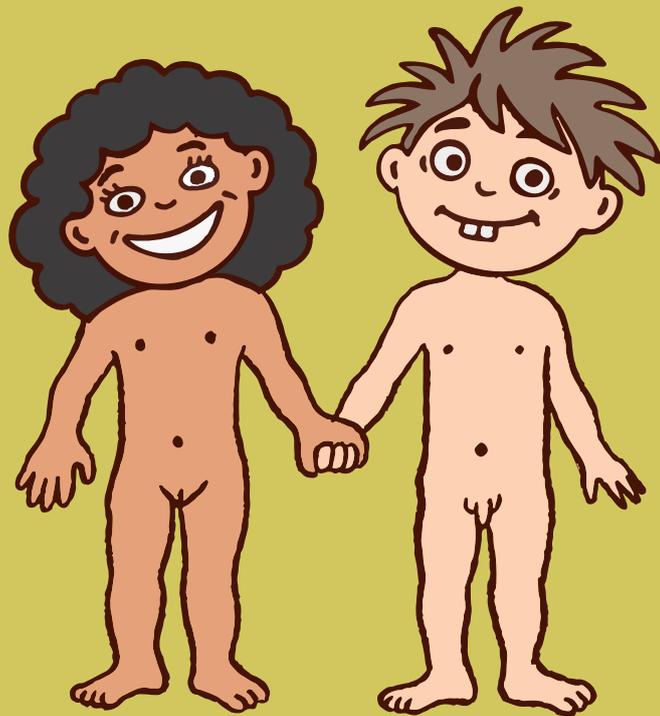




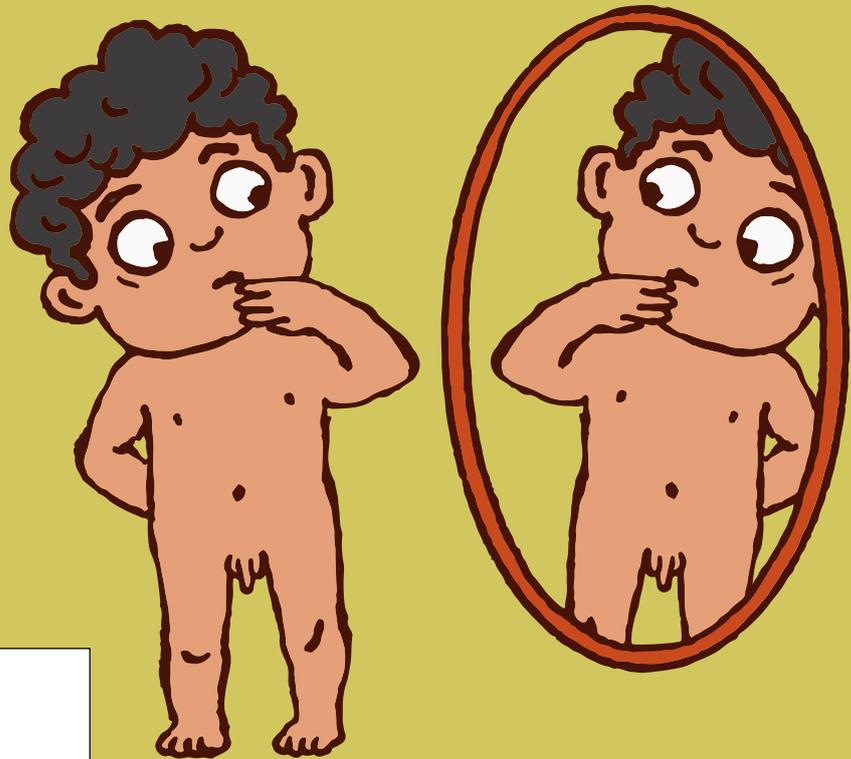
Иногда уже во время беременности можно узнать, кто растёт в животе у мамы – мальчик или девочка. Врач может заглянуть в живот с помощью аппарата УЗИ и даже сделать снимок.



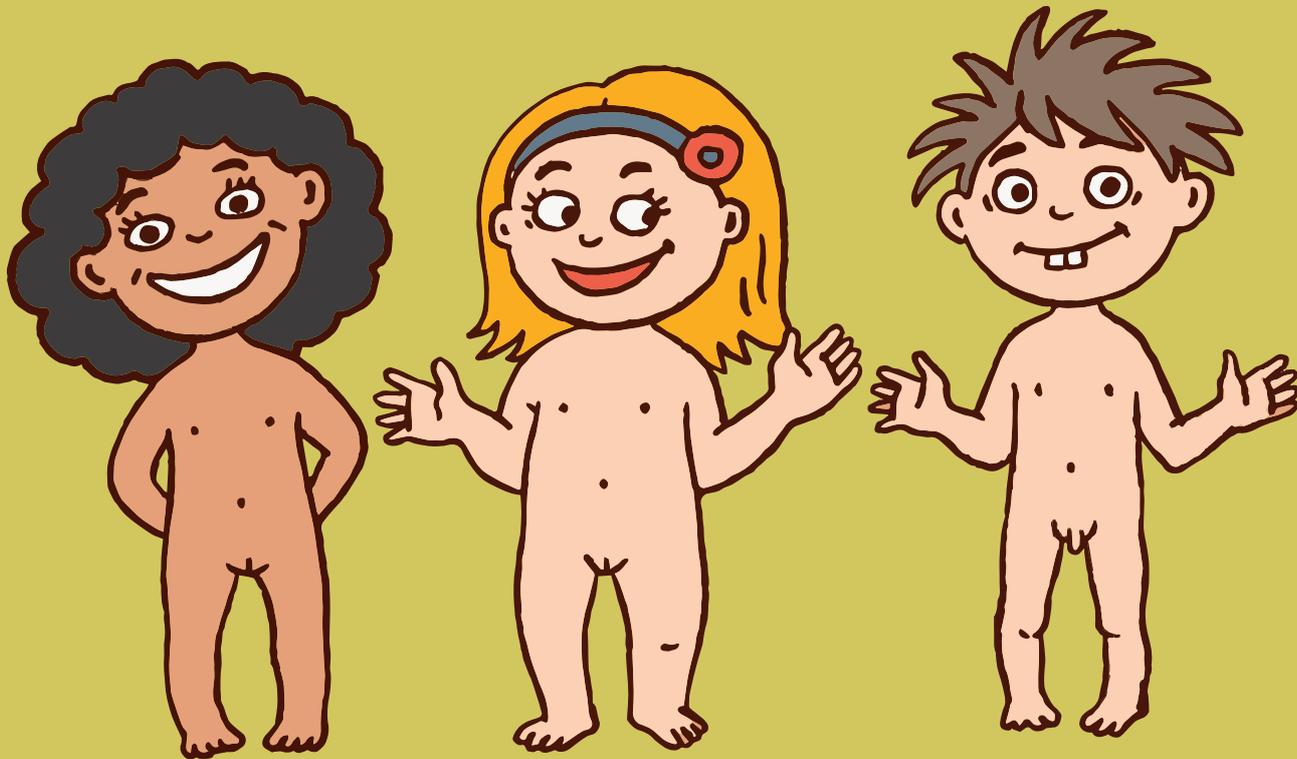
Однако иногда точно сказать невозможно. Тогда родителям приходится ждать, пока малыш родится. Только тогда они смогут узнать, какое имя дать ребенку.



**Чем отличаются
мальчики и девочки?**



Марк смотрит в
зеркало: у него есть две
ноги и две руки, нос, рот
и пупок.

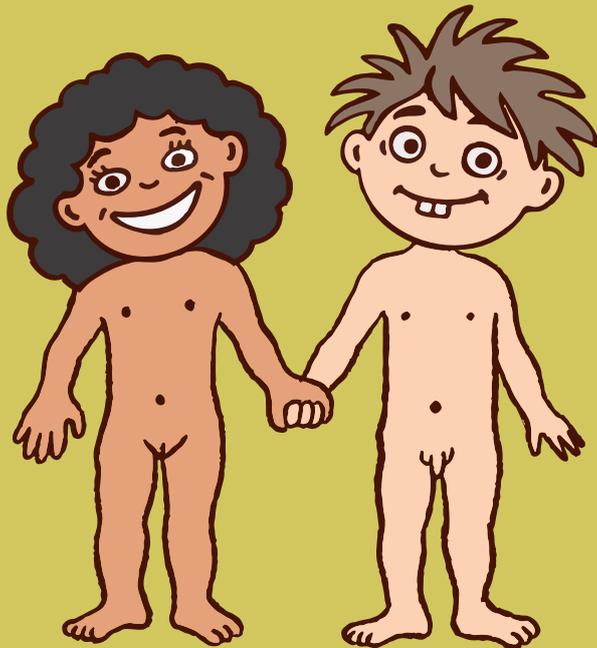


У Антона все точно также. У Яны и Ани тоже.

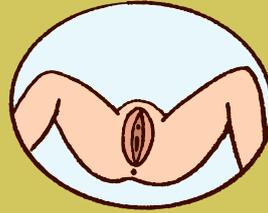


Марк размышляет. У мальчиков и девочек нет отличий в ногах и руках, носе, рте и пупке. Чем же они тогда отличаются?

Разницу между девочками и мальчиками можно увидеть только тогда, когда они голые.

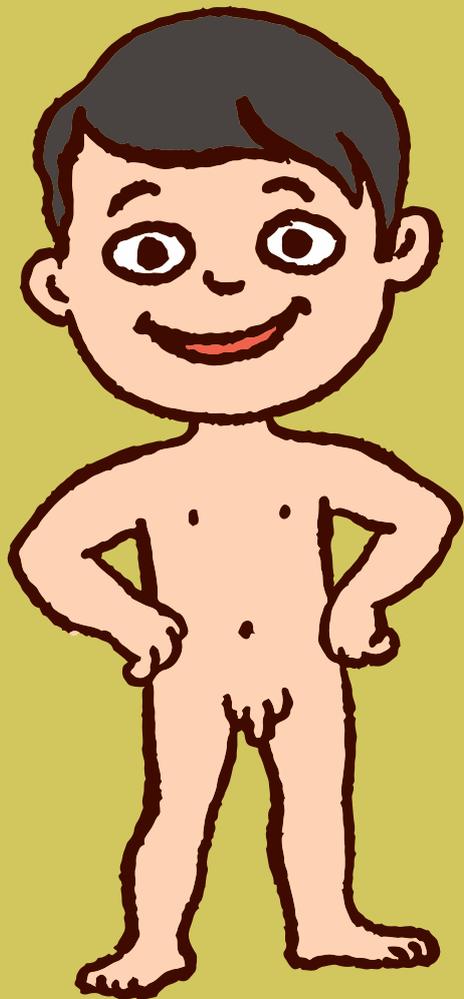


Потому что хотя сзади все выглядит одинаково, спереди мальчики и девочки разные.

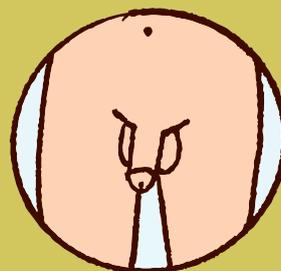


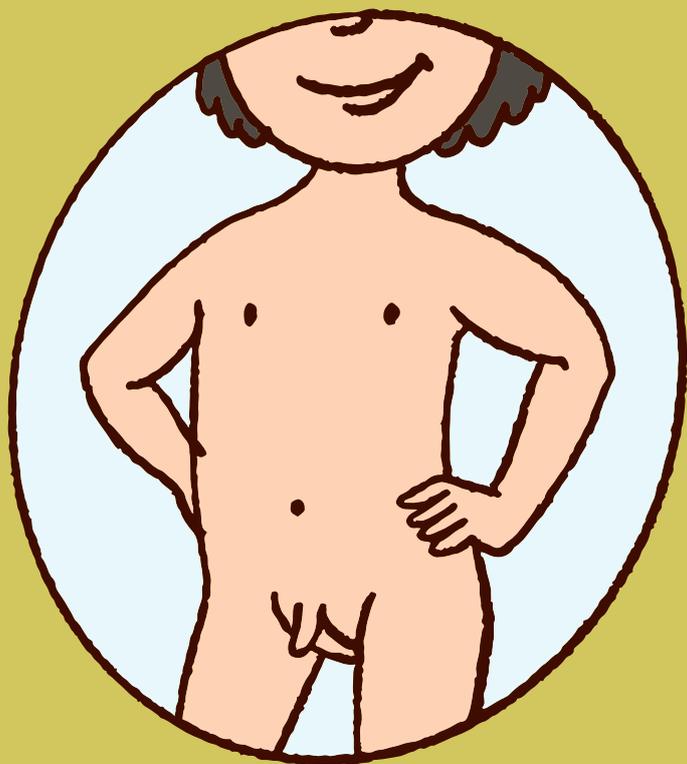
У девочек между ног есть бугорок со складками кожи и двумя небольшими отверстиями. Это называется вульвой. В ней есть небольшое отверстие, через которое девочки писают. Чуть ниже находится еще одно отверстие. Это отверстие называется влагалищем. Если девочка впоследствии захочет родить ребенка, из него малыш может появиться на свет.





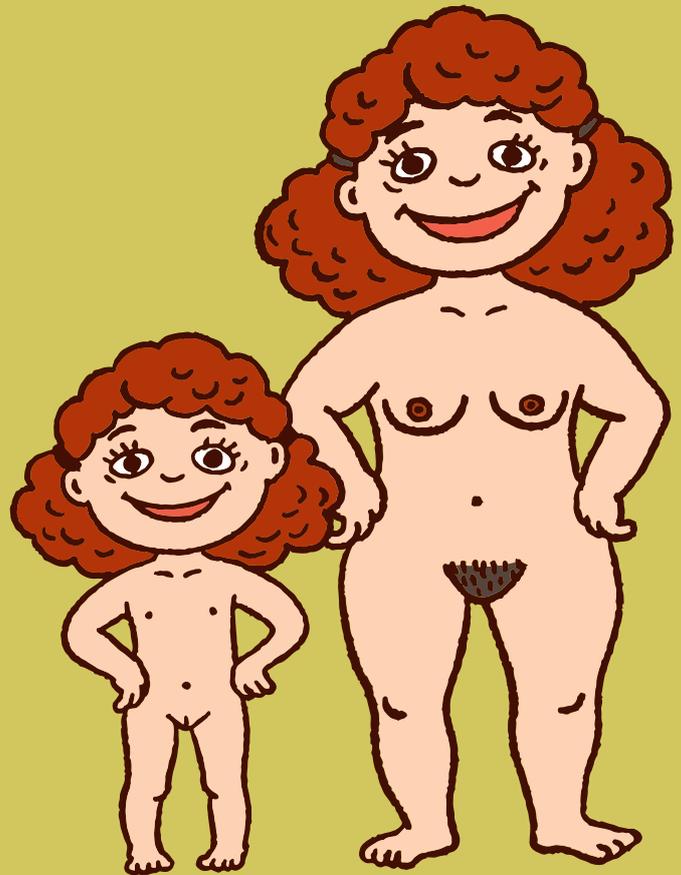
У мальчиков все по-другому.
У них между ног есть пенис.
На пенисе есть небольшое
отверстие, из него они
писают. Под пенисом
находится маленький
мешочек. Это мошонка.





Также есть дети,
которые представляют
собой нечто среднее
между девочками
и мальчиками. Это
называется интерсекс.

Когда девочки становятся женщинами, они продолжают меняться, и обычно отличие женщин от мужчин можно заметить даже тогда, когда они одеты. У большинства женщин растёт грудь и меняется форма тела. У них растут волосы вокруг вульвы, в подмышках и на ногах.





Когда мальчики становятся мужчинами, они тоже меняются. У большинства из них растет много волос. У них появляются волосы вокруг пениса, на ногах и руках, в подмышках, а также на лице. Некоторые затем отращивают бороду.



**Как малыши
попадают в животик?**



Живот соседки Марка круглый,
как мяч. Брат Марка рассказал
ему, что в ее животе растет
малыш.



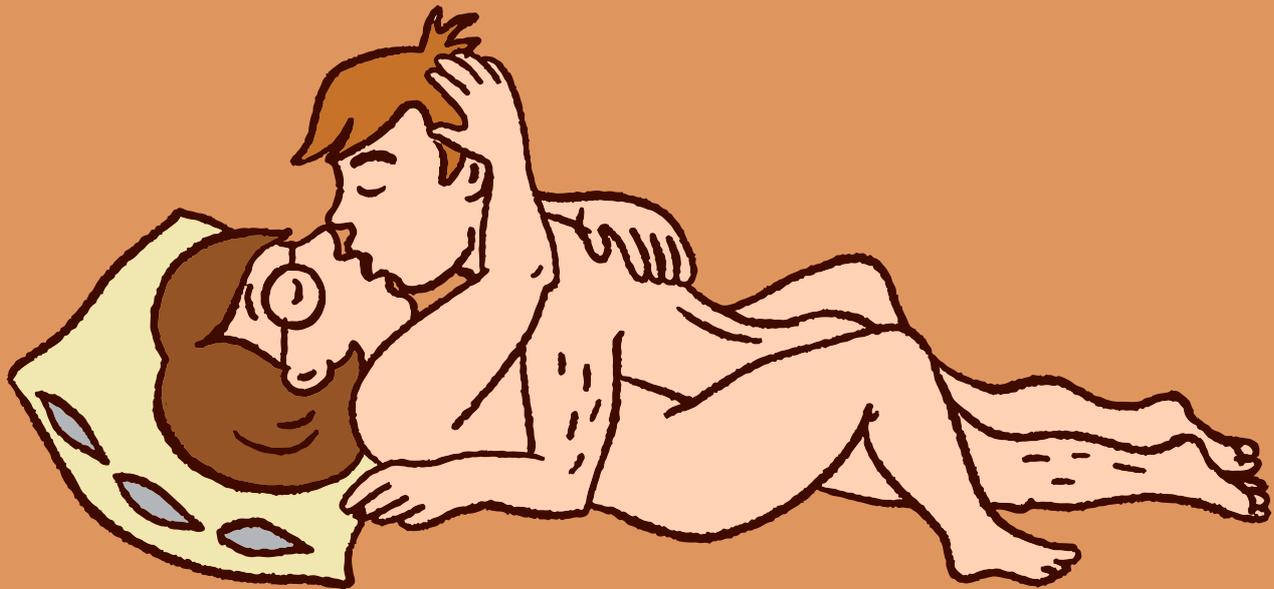
Марку любопытно.
Если малыш растёт
в животе, как он туда
попал?





Большинство детей
появляются так: когда
мужчина и женщина очень
любят друг друга, они
целуются, прижимаются
друг к другу, иногда также
обнаженными.

Теснее всего можно прижиматься, когда пенис входит во влагалище. Тогда может появиться ребенок. Он растет и развивается в животе у женщины и примерно через девять месяцев появляется на свет.





Марк с трудом верит, что когда-то он тоже был таким маленьким. Но он считает замечательным, что в нем есть немного от папы и немного от мамы.



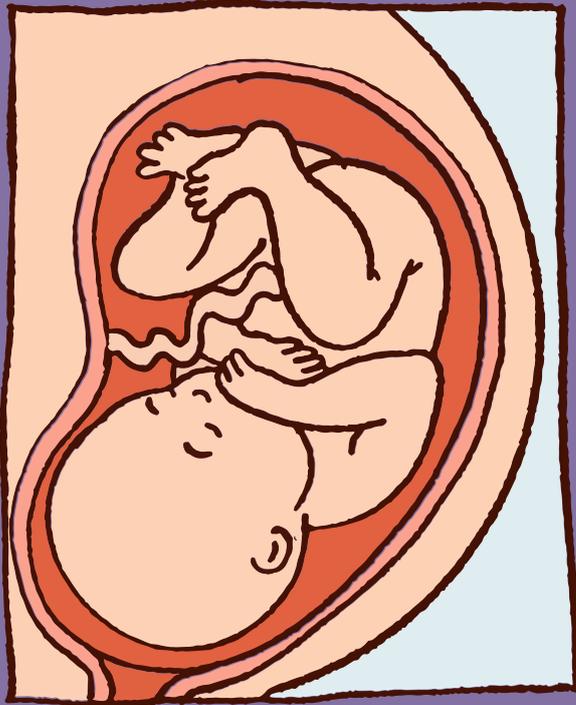
**Как дети вылезают
из животика?**

Мама Ани беременна. Это видно по тому, что ее живот становится все больше и больше. Мама Ани говорит, что ребенок скоро появится на свет.



Аня внимательно
рассмотрела живот.
Там точно нет двери!
Как же ребенок должен
выбраться наружу?





Ребенок растет в матке в
мамином животике. Там
комфортно и безопасно.
Он получает питание через
шнурок – пуповину.

Матка соединена с каналом, который заканчивается отверстием между ног у мамы. Это отверстие называется влагалищем.

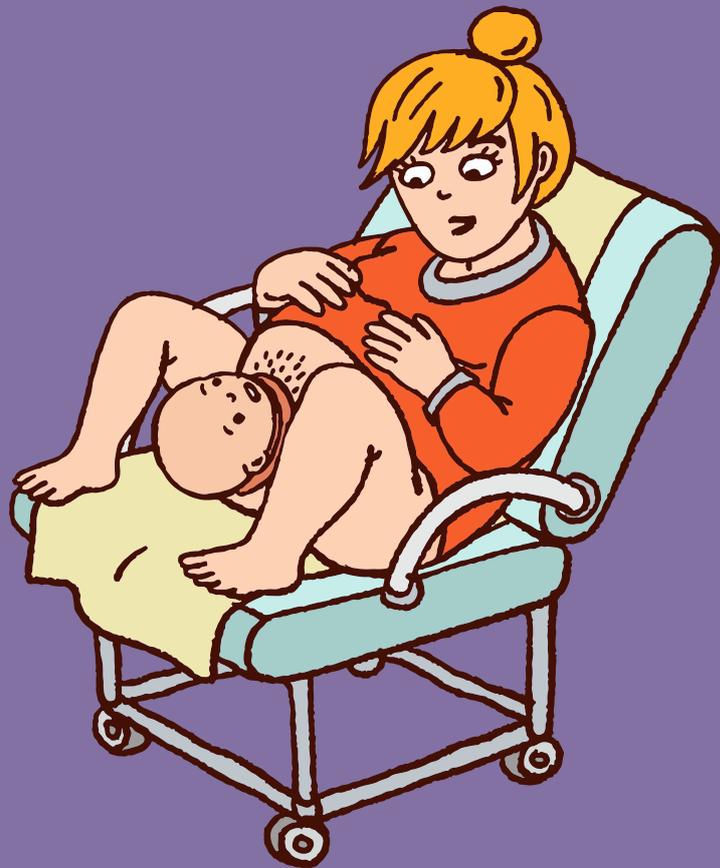




Примерно через 9 месяцев ребенок становится достаточно большим, чтобы появиться на свет. Мама знает, что время пришло, потому что у нее начинаются схватки.

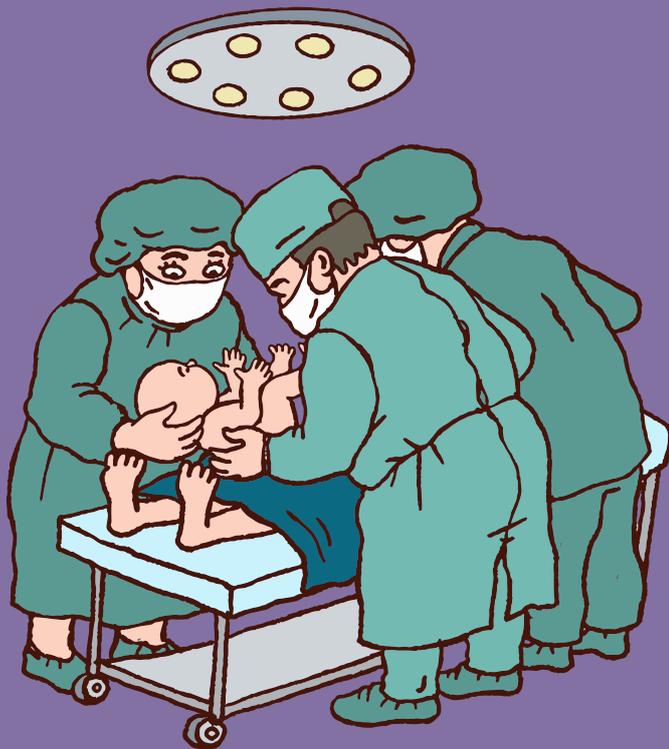


Затем ребенок
проходит по каналу
головкой вперед и
появляется на свет
через влагалище.



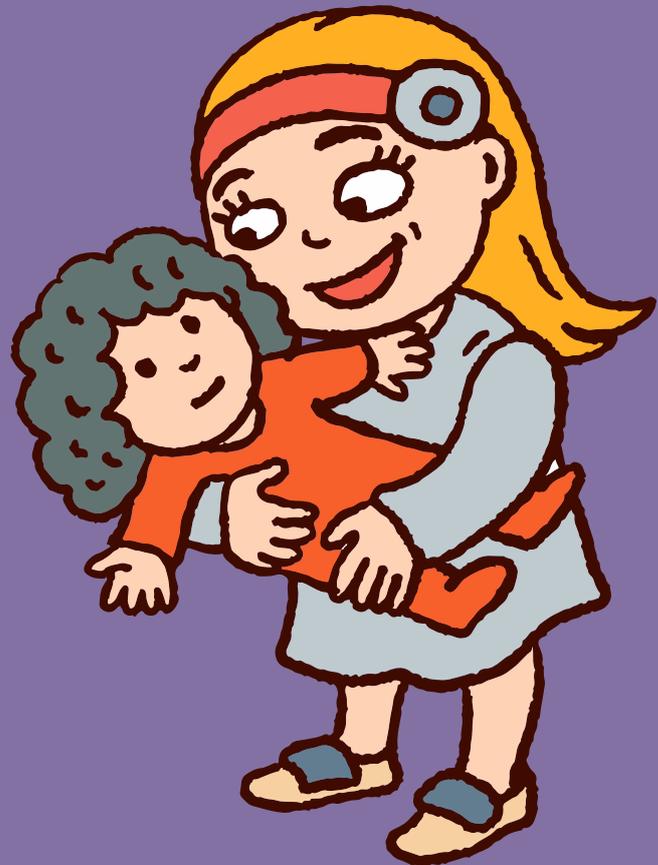
Но иногда все идет иначе. Ребенок, например, не переворачивается головкой вниз. В этом случае маме помогают врачи.

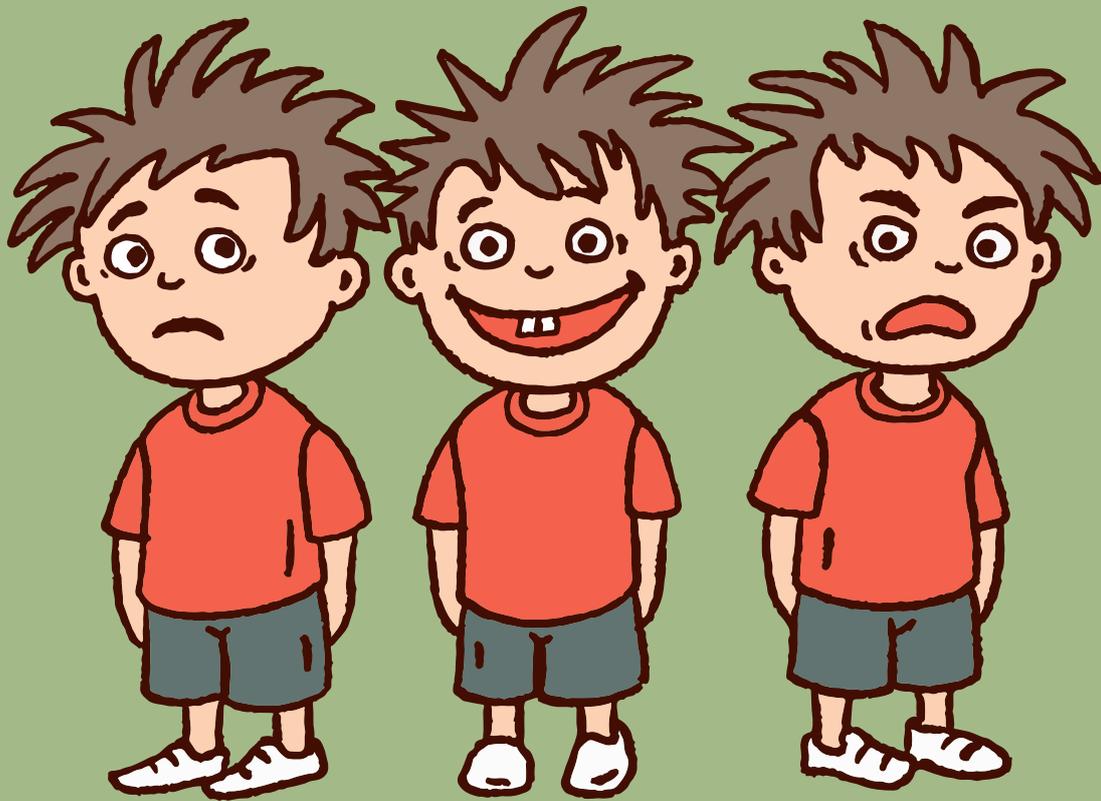




Они делают небольшой разрез в животе, через который ребенок появляется на свет. Маме дают обезболивающее, чтобы она не почувствовала разрез. После этого живот зашивают обратно. Это называется кесаревым сечением.

Аня должна еще немного подождать, пока придет время. Но она может попрактиковаться в том, каково это – быть старшей сестрой.





Карусель чувств

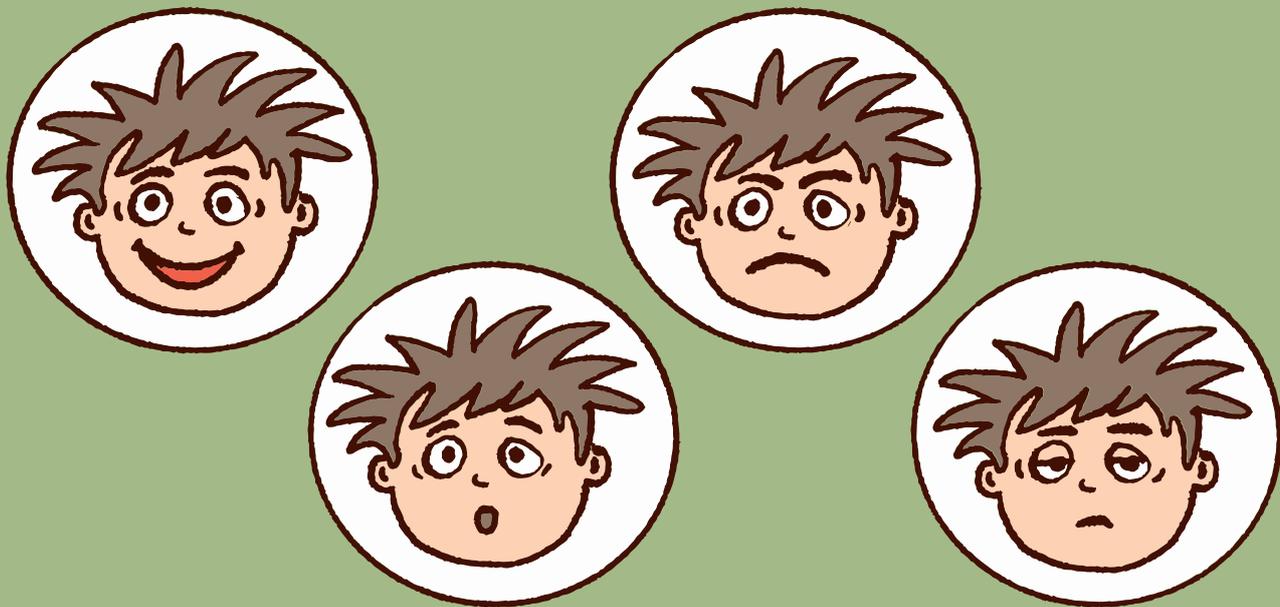


Олег сидит на детской площадке и наблюдает за суетой. Он слышит плач Марка. Он видит собаку, спрятавшуюся под скамейкой. Большие дети громко смеются.





Столько разных чувств в одном месте!
Как их можно классифицировать?



Чувства – это язык нашего тела.
Большинство людей могут определить,
что мы чувствуем, уже по нашему лицу.

Когда мы рады, мы много смеемся или улыбаемся. Есть много вещей, которые радуют нас. Дети на детской площадке смеются, потому что они рады, что могут играть вместе.



Когда нам грустно, наше лицо серьезное. Когда нам очень грустно, мы можем плакать. Марк грустит, потому что его любимый плюшевый мишка упал в лужу.



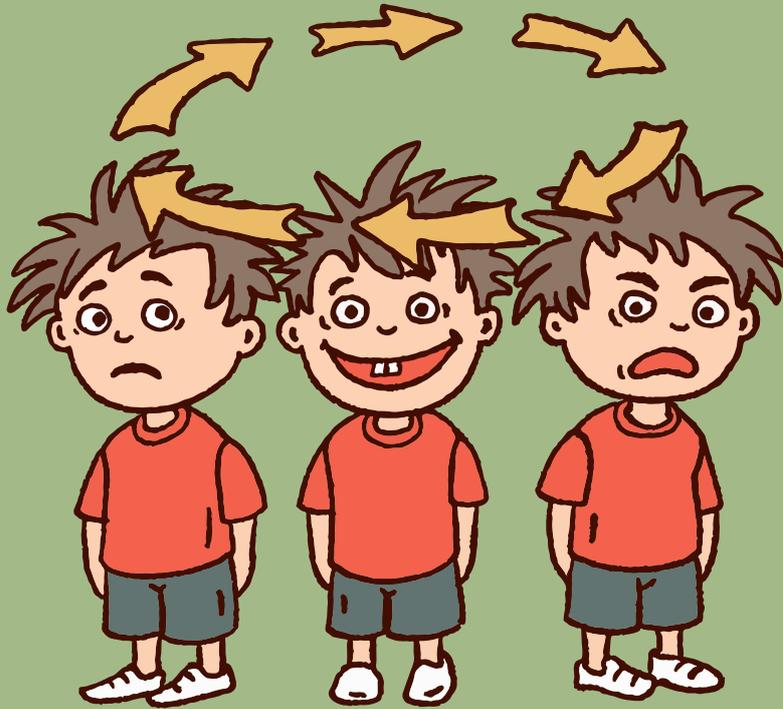


Иногда мы боимся.
Некоторые хотят спрятаться,
как собака под скамейкой. А
может быть, прижимаются к
кому-то, кто им нравится, и
страх вмиг проходит.



Когда мы злимся,
наше лицо выглядит
напряженным, и иногда
нам приходится кричать.
Собака злится, когда
у нее отбирают кость.
Яна злится, когда ее
дергают за волосы. Что
заставляет злиться тебя?





Иногда люди испытывают сразу несколько чувств! Тогда это похоже на карусель.



Некоторые чувства приятны, а некоторые нет. Иногда мы даже не хотим чувствовать то, что чувствуем. Но у каждого из нас внутри есть все эти чувства. И это хорошо.



**Это нормально, если иногда я
не хочу, чтобы меня целовали?**



Яна обнимается со своим котом Астериксом. Он ей очень нравится. Его шерсть мягкая и уютная. Ей приятно, когда она прикасается к нему, и она любит, когда он мурлычет.

Но Астерикс может вести себя и иначе. Иногда он просто не хочет, чтобы его трогали, и когда Яна сажает его к себе на колени, он царапает ее. Яне это совсем не нравится. Иногда это даже причиняет ей боль.





Яна удивляется, как ее кот иногда может быть таким ласковым, а иногда таким грубым. Она размышляет о том, что временами ей тоже не хочется, чтобы к ней прикасались. Это нормально?



Конечно, да. У нас разные органы чувств. Глазами мы видим, ушами мы слышим, языком мы ощущаем вкус, носом мы ощущаем запах, а кожей мы можем чувствовать. Прямо как Астерикс.



Некоторые вещи ощущаются
очень приятно. Например,
мягкая шерсть кота. Или
мамины поцелуйчики.
Свежий ветерок летом, когда
жарко. Или объятия того, кто
нам нравится.





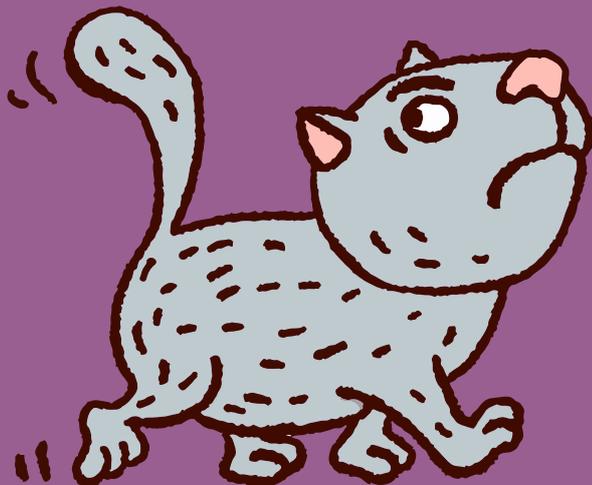
Но то, что мы чувствуем, также зависит от того, как мы себя чувствуем. Иногда нам не хочется, чтобы кто-то к нам прикасался.

Если нам кто-то не нравится, мы часто не хотим, чтобы этот человек нас целовал или обнимал. И это совершенно нормально.





Самое лучшее – это четко
сказать другому человеку,
если тебе что-то не нравится.

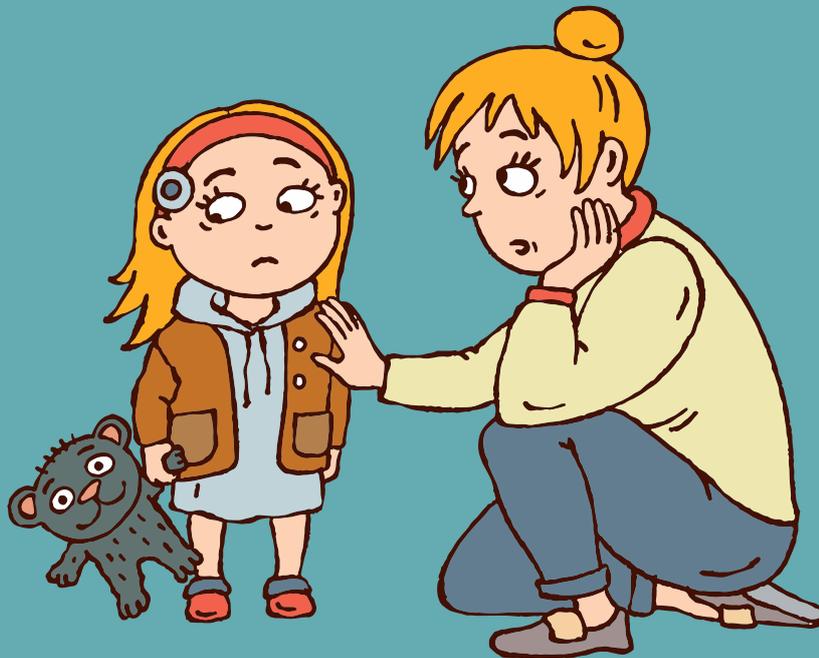


Кот Астерикс делает это, виляя хвостом. Это означает, что он больше не хочет, чтобы к нему прикасались. Яна теперь знает это и оставляет его в покое.





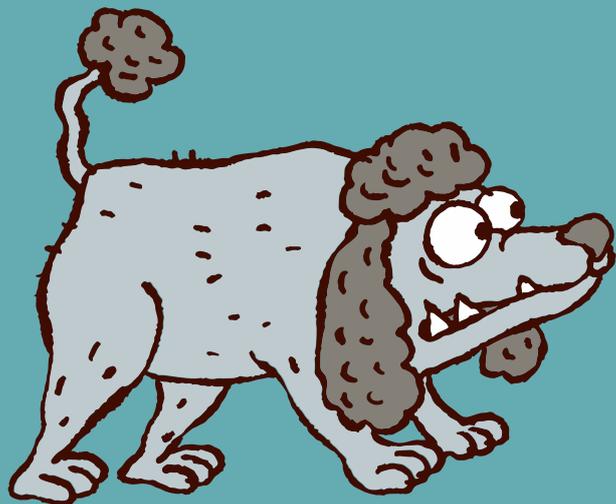
Нет значит нет!



Аня любит ходить в детский сад. Но в последние несколько дней ей совсем не хочется туда идти. Ее мама удивлена.



Аня рассказывает ей, что девочка в детском саду постоянно грубо толкает ее. Аня хотела бы обладать суперсилой, чтобы остановить ее.



Как ее собака Балу. Когда она берет его на прогулку, они иногда встречают собак, которые ему совсем не нравятся. Тогда он громко рычит, и другие собаки оставляют его в покое. Аня хотела бы, чтобы она тоже умела рычать.

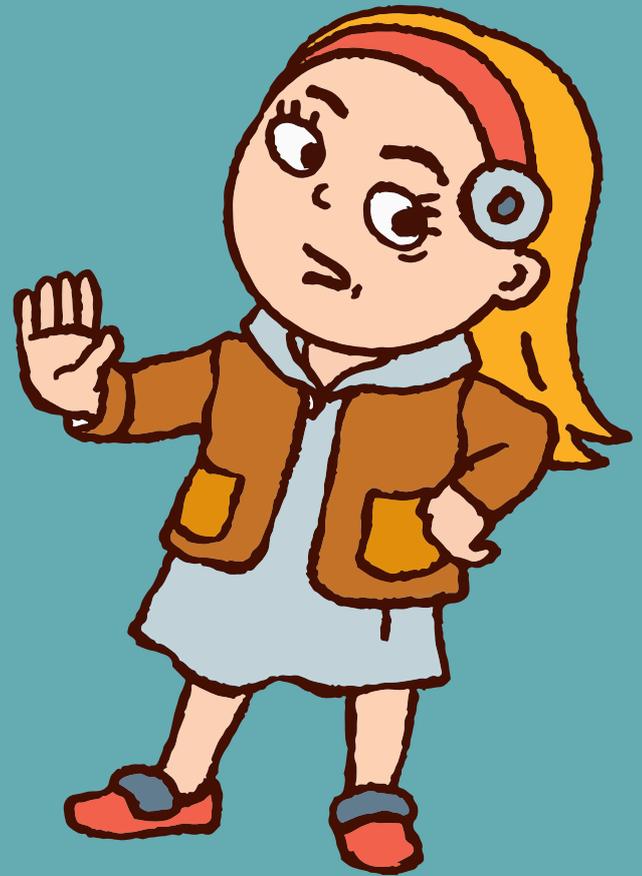
Или как соседская кошка. Она дико фыркает, когда видит Балу, и он обходит ее стороной. Вот бы Аня тоже умела так фыркать!





Но ее мама считает, что у нее тоже есть суперсила. Аня удивляется. Что это может быть?

Ее суперсила – это слово «НЕТ». Не маленькое, тихое «нет», а громкое, четкое «нет». Такое «НЕТ», которое могут услышать все вокруг.



Аня гордится тем, что у нее тоже есть суперсила. Она уже с нетерпением ждет похода в детский сад. Она надеется, что ей не придется использовать свою суперсилу. Но если девочка снова захочет толкнуть ее, она точно знает, что делать.





Приложение для детей

С помощью нашего приложения дети в веселой, игровой и соответствующей их возрасту форме познакомятся с важными вопросами о теле, эмоциях и уважении.



Справочник для родителей

В нашем справочнике вы найдете информацию об эмоциональном и сексуальном развитии вашего ребенка. Информация о том, как завести разговор, и советы помогут вам более спокойно относиться к вопросам вашего ребенка и интегрировать эти темы в вашу повседневную жизнь.

sexedu.eduskills.plus

ЭТО Я!

Мое тело, мои эмоции

Партнеры



Финансировано Европейским Союзом. Однако выраженные взгляды и мнения полностью принадлежат их автору (авторам) и не обязательно отражают взгляды и мнения Европейского Союза или Европейского исполнительного агентства по образованию и культуре (ЕАСЕА). Ни Европейский союз, ни ЕАСЕА не несут за них ответственности.



Все содержание, в особенности тексты, картинки и прочая графика, защищено авторским правом. Все права, если не указано обратное, принадлежат sexedu.eduskills.plus в соответствии с лицензией «Attribution-NonCommercial-ShareAlike» («Атрибуция-Некоммерчески-СохранениеУсловий») 4.0 Всемирная. Вы можете использовать содержание согласно правилам этой лицензии.



sexedu.eduskills.plus

