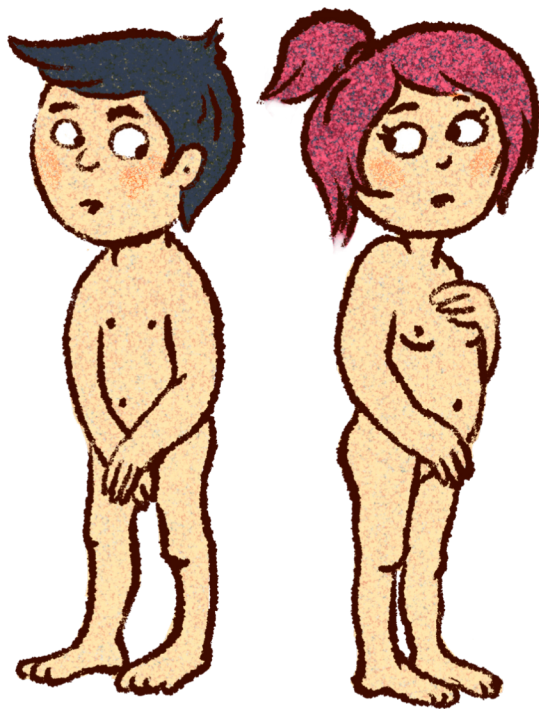


МОЕ ТЕЛО,

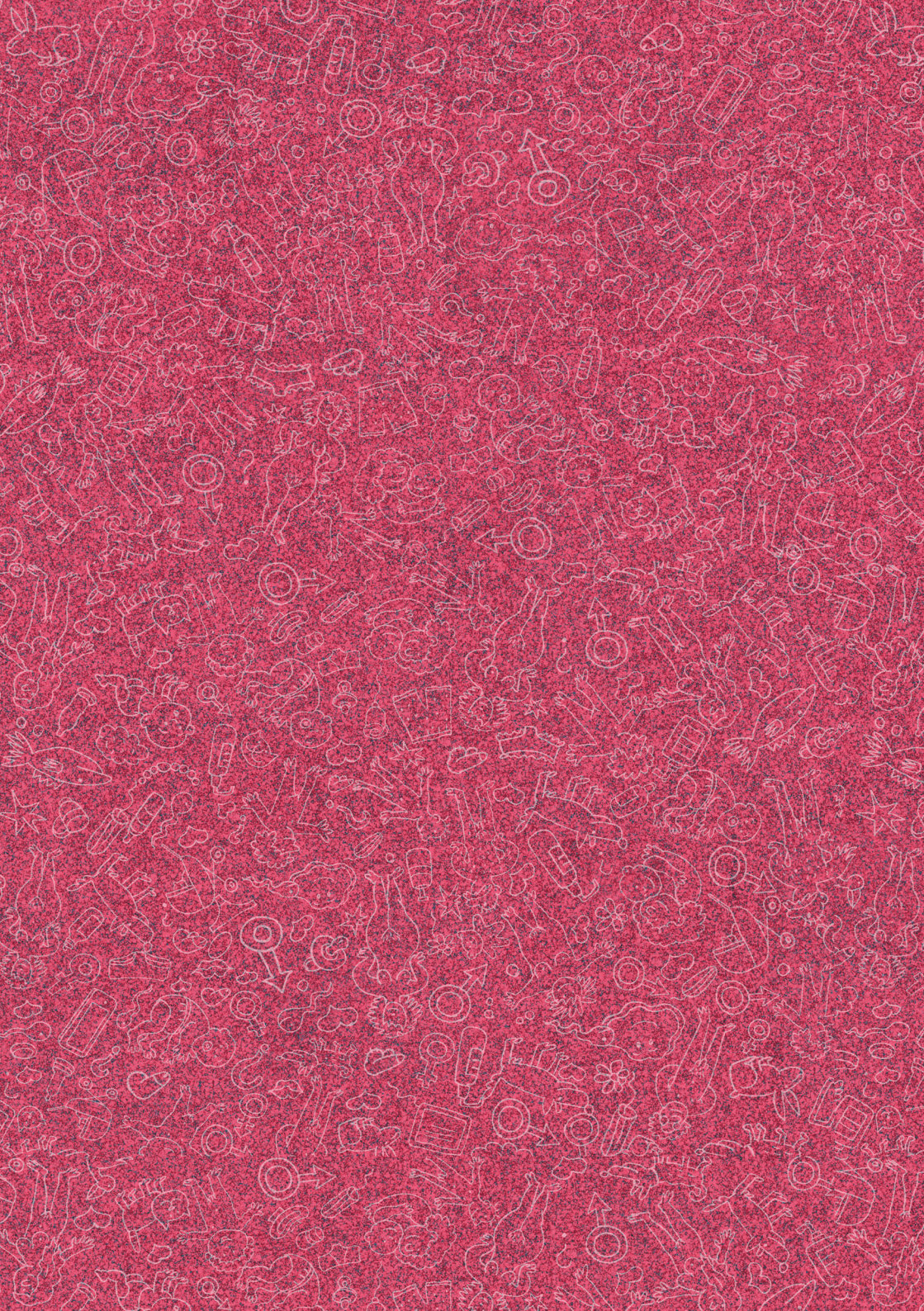
МОИ ЭМОЦИИ



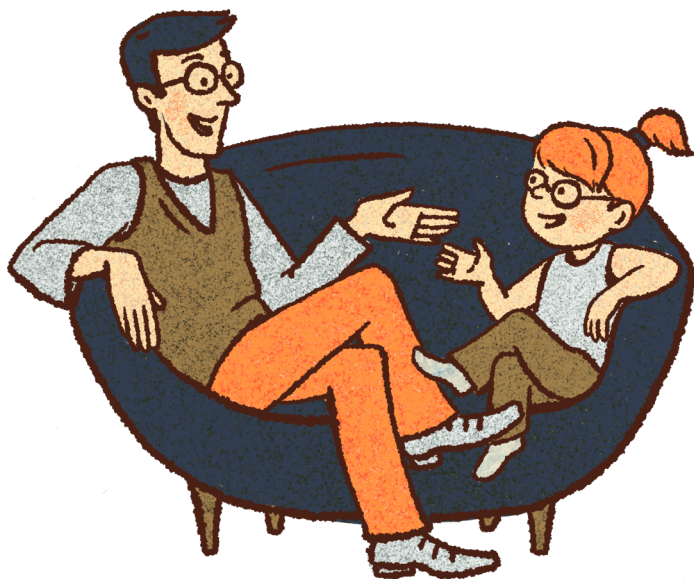
**Половое воспитание
легко и просто!**

Справочник для родителей

7-9 ЛЕТ



Введение



Уважаемые родители и лица, их заменяющие, мы рады, что вы обратили внимание на наше предложение. Это означает, что вы один из тех взрослых, которые хотели бы обеспечивать качественное и безопасное сопровождение детей на их пути к взрослой жизни, в том числе и в области сексуального образования. Мы хотели бы помочь вам в этом. Ведь очень немногие взрослые научились естественно говорить на такие темы, как тело, любовь, сексуальность и идентичность. Именно поэтому у каждого человека есть свой собственный "образовательный рюкзак" – хорошо наполненный у одних, но совершенно пустой у других.

Мы хотели бы помочь вам заполнить "отдельные отделения" вашего рюкзака – так, чтобы вы могли ответить на все вопросы, которые возникают у ваших детей в детстве и юности и которые они, скорее всего, зададут вам только тогда, когда поймут, что получают на них ответы.

Как взрослые члены семьи, вы являетесь первым контактным лицом (первыми контактными лицами) для своих детей – даже если в детских садах и школах есть специальные люди, которые занимаются деликат-

ным образованием в соответствии с возрастом. Именно вы называете все части тела уже на пеленальном столике или обходите вниманием некоторые; отвечаете на вопросы, касающиеся сексуальности, словами "Ты еще слишком мал для этого" или "Интересный вопрос, я должен сначала подумать, как на него ответить".

Чем раньше вы начнете затрагивать вопросы тела, любви, отношений, сексуальности и идентичности как обычные повседневные темы, тем легче будет вам, а также вашим детям. Чем старше они становятся, тем более неловким становятся так называемые "образовательные беседы". Нередко после их окончания обе стороны вздыхают с облегчением. Полезнее сопровождать детей деликатно. Дети, усвоившие, что они могут прийти к вам с вопросами и получить серьезные и точные ответы, будут еще долгое время обращаться к вам со своими вопросами.

Родители хотят для своих детей самого лучшего. Поэтому еще более важно, чтобы вы серьезно рассмотрели возможное негативное отношение к сексуальному образованию (будь то вследствие вашего собственного воспитания или влияния СМИ). Мы хотели бы предоставить вам возможность разобраться с этим вопросом.

Сексуальное воспитание является важной частью профилактики насилия, поскольку оно дает детям доступ к словам и информации, с помощью которых они могут выражать неприятные ситуации и сообщать об их возникновении. Вам не нужно беспокоиться о том, что вы перегрузите своих детей соответствующим возрасту, деликатным сексуальным воспитанием или лишите их "невинности": вы лишаете их невежества. А это существенная разница.

Дети изначально сексуальны, потому что они являются гендерными существами с самого рождения, а не только с момента полового созревания. Детскую сексуальность не следует сравнивать с сексуальностью взрослых, она характеризуется в основном игровым детским любопытством. Наблюдаемые формы поведения включают, например, детское исследование тела, желание наблюдать и демонстрировать, задавать вопросы. Дети с раннего возраста интересуются различиями между полами и тем, как они сами появились на свет.

Отвечая на вопросы деликатно и с учетом возраста, вы не "сексуализируете" детей. Это помогает им найти язык, на котором можно говорить. Таким образом, сексуальное воспитание укрепляет их уверенность в себе и защищает от посягательств, так как они могут быстрее классифицировать действия сексуального характера.

А как быть с детьми, у которых, кажется, нет вопросов? Может быть, вопросы были "пропущены мимо ушей" или сочтены "преждевременными"... У детей очень тонкие "антенны", и они знают, к кому можно обратиться со своими вопросами. Если их жажда знаний не удовлетворяется значимыми близкими взрослыми, они быстро находят другие пути (старшие братья и сестры, средства массовой информации...). Обучающая книга или веб-сайт всегда являются хорошим введением в тему. Важно, чтобы вы заранее уделите время и посмотрели, подходят ли вам презентации, изображения, фильмы, а также язык.

Ни один взрослый не может избежать "занятий" по сексуальному образованию в той или иной форме: оно начинается с названия всех частей тела на пеленальном столике. Как вы отвечаете и отвечаете ли вообще на вопросы впоследствии, показывает ребенку ваше отношение и ценности. Разговоры на темы, которые вы здесь найдете, всегда связаны с системой ценностей, которую вы передаете своим детям. Поэтому имеет смысл задуматься об этих ценностях заблаговременно.

Остановитесь на мгновение: как, когда, где и кем осуществлялось ваше "образование"? Какие темы поднимались? О каких не заходила речь (почему)? Как это можно было сделать лучше? Получили ли вы то сексуальное воспитание, которое хотели бы, чтобы получил ваш ребенок? Нет? Тогда вы принадлежите к абсолютному большинству. Хорошая новость: вы можете сделать лучше! И это именно то, в чем мы хотели бы вам помочь.

Это не означает, что вы должны стать профессионалом во всех этих вопросах. Улучите момент, когда ваш ребенок спросит вас о чем-то, а у вас в голове не будет подходящего для его возраста ответа. Будьте аутентичны, говоря, например, так: "Мои родители обучали меня недостаточно хорошо, но я хочу делать это лучше". Приобретайте книги, подходящие для данной возрастной группы, и/или загляните в наше приложение.

А почему так рано?

- Потому что дети начинают интересоваться половыми различиями очень рано. Речь идет не только о мальчиках или девочках, но и о восприятии различной фемининности и маскулинности. С помощью астериска* или гендерной звездочки в том числе в данном справочнике мы используем учитывающее гендерные аспекты написание, которое делает видимыми также людей, которые не могут или не хотят вписываться в двуполоую систему.

- ▶ Потому что дети хотят знать, откуда они "появились".
- ▶ Потому что в детском саду и школе они подхватывают сексуализированные термины/слова и не могут их классифицировать.
- ▶ Потому что они очень рано сталкиваются с сексуализированным контентом в СМИ (от рекламных щитов, телевизионной рекламы до порно в цифровых СМИ), и порно, в частности, не должно быть первым обращением к этой теме.
- ▶ Потому что знания укрепляют детей, когда они сталкиваются/воспринимают гендерное разнообразие в повседневной жизни. Дети принимают разнообразие/различные образы жизни, когда они знают об этом, и это важно для благополучного сосуществования в нашем обществе.
- ▶ Потому что дети, обладающие достаточными знаниями, впоследствии в подростковом возрасте оставляют себе гораздо больше времени до своего первого сексуального опыта, потому что они примерно знают, чего ожидать, и не так легко поддаются давлению сверстников. Дети получают знания и становятся более ответственными в вопросах любви, сексуальности и отношений.
- ▶ Потому что дети, обладающие достаточными знаниями, лучше защищены от сексуальных посягательств: у них есть названия для всех частей тела (поэтому они могут раньше рассказать о том, что кто-то, например, гладил их гениталии) и знают, где "место" сексуальности – а именно, она имеет место у больших мальчиков и девочек или у взрослых, если они оба хотят этого. И что этого нельзя делать с детьми.
- ▶ Потому что сексуальное воспитание является одним из важнейших составных элементов в профилактике сексуального насилия над детьми. Большинство преступников* находится в ближайшем социальном окружении детей, поэтому предупреждения о "злых незнакомцах" оказываются далеко недостаточными.

Впрочем, совершенно нормально, что дети стесняются этой темы, если они не привыкли говорить об этом. Хихикать – это нормально! Они также могут испытывать отвращение: поддерживайте своих детей в этих чувствах, ясно говоря им: "Как ребенок, ты еще не можешь представить, что это может быть чем-то приятным – никому не позволено делать такое с детьми!". Таким образом, вы – не пугая ребенка – включаете профилактику сексуального насилия над детьми в образовательную беседу.

Какую роль в этом играет психосексуальное развитие?

В принципе, у каждого ребенка свой темп. Некоторые дети интересуются подобными вопросами раньше, другие – чуть позже. Как и в других сферах жизни. Если вы будете прислушиваться к своему ребенку и обращать внимание на то, что его интересует в данный момент, вы узнаете, когда и к чему он будет готов. С помощью книг или других детских игровых материалов (например, кукол с гениталиями или пазлов, изображающих различные формы семьи) вы можете предлагать ребенку эти темы как бы между прочим.

Данный справочник разделен на три возрастные группы, основанные на стандартах ВОЗ по сексуальному образованию в Европе: 4-6 лет, 7-9 лет и 10-12 лет. Переходы являются плавными, и не все этапы обучения попадают в указанный возрастной диапазон.

В следующей таблице показано, какое примерное развитие и области интересов следует ожидать для определенных возрастных групп и с каким типом родительского сопровождения они связаны. Возраст указан приблизительно, ведь ни один ребенок не является стандартным ребенком.

0-4 года

- ▶ Дети должны знать конкретные названия частей тела, особенно половых органов. Важно использовать специальные термины как можно раньше. В русском языке соответствующими примерами являются "пенис" и "вульва".
- ▶ Дети знают о различиях между полами как в физическом, так и в социальном плане.
- ▶ Дети могут воспринимать и выражать различные чувства, высказывать желания и потребности.
- ▶ Они узнают о базовых правилах личной гигиены и применяют их на практике.
- ▶ Они развивают позитивное отношение к собственному телу и могут выражать свои желания и обозначать границы, например, в играх по исследованию тела.
- ▶ У них формируются первые идеи и представления о моделях семьи и различных степенях родства.

4-6 лет

- ▶ Дети узнают о физических возрастных различиях: тела детей выглядят иначе, чем тела взрослых (например, волосы, формы тела, грудь).
- ▶ Они получают конкретные знания о фертильности и репродуктивной функции.
- ▶ Они приобретают знания о беременности, родах и младенцах, а также о конце жизни.
- ▶ У них формируется собственная гендерная идентичность.
- ▶ Они могут воспринимать и различать эмоции (например, ревность, гнев, страх, разочарование).
- ▶ Они приобретают знания о том, что не все люди "хорошо" относятся к детям, а также о том, когда они должны/могут обращаться за поддержкой к человеку, которому доверяют.
- ▶ Для них должны быть созданы возможности для организации личного пространства и развития чувства стыда.

7-9 лет

- ▶ Знания о теле становятся более конкретными: менструация, эякуляция, индивидуальные различия в долгосрочном развитии. Биологические и социальные различия между мужчинами и женщинами, а также знания о гендерном разнообразии.
- ▶ Они приобретают базовые знания об инфекциях, передающихся половым путем, и общее представление о контрацепции.
- ▶ У них есть знания о различных типах отношений в плане любви, дружбы и т. д. Они могут устанавливать социальные контакты и заводить друзей, проявляя при этом уважение к другим.
- ▶ Происходит дальнейшее укрепление и исследование чувств.
- ▶ Стыд и приватность играют все более важную роль.
- ▶ Дети должны знать права ребенка.

- ▶ Дети приобретают знания о теле, знакомятся с образами и модификациями тела (калечащие операции на половых органах у девочек, обрезание у мальчиков, меры по изменению пола у интерсекс-детей, расстройства пищевого поведения, татуировки/пирсинг). На описание отношения к собственному телу влияют здоровье, самовосприятие и поведение.
- ▶ У них есть знания о мастурбации.
- ▶ Они расширяют свое восприятие и взаимодействие с собственными и чужими чувствами, такими как ревность.
- ▶ Они знают о последствиях беременности (родительство, изменения в отношениях). Они знакомятся с вопросами беременности в однополых отношениях и темой бесплодия.
- ▶ Они получают опыт свиданий/встреч/флирта.
- ▶ Важно обладать медиаграмотностью, т. е. знать принципы обращения с Интернетом и возможными опасностями (например, обращение с фотографиями/чатами требует закрепления и углубления). Они имеют базовые знания о сексуальности/Интернете/изображениях тела в СМИ.
- ▶ Более подробно изучается и конкретизируется вопрос инфекций, передающихся половым путем.

Тематическая часть

Тело

Востребованы подробные знания

Собственное тело и тело других продолжает быть увлекательным! Однако теперь исследования и открытия происходят более скрытно, поскольку появилось чувство стыда.

Для многих детей начальная школа – это время, когда они с удовольствием приобретают большие объемы подробных знаний (например, о динозаврах). Поэтому – а также потому, что физическое созревание может начаться очень рано и не должно заставлять детей врасплох – сейчас самое время поговорить в доступной для них форме о видимых и невидимых изменениях тела, которые им предстоит пережить в ближайшие годы.

Многие дети в этой возрастной группе интересуются физическими изменениями в период полового созревания. Это может быть связано с тем, что у них есть старшие братья и сестры, они замечают, что взрослые выглядят иначе, чем дети, или с тем, что они сталкиваются с этим в фильмах и рекламе.

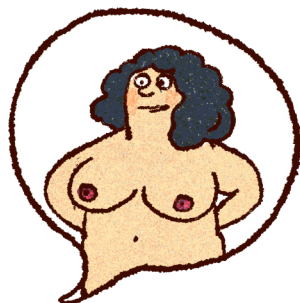
Ниже мы приводим примеры типичных аспектов беседы о пубертате. Вы найдете идеи о том, как начать или вести разговор. Вы можете использовать ответы, написанные зеленым цветом, в общении со своими детьми.

"Когда ты превращаешься из девочки в женщину или из мальчика в мужчину, многое в твоём организме и теле меняется. Какие отличия взрослых женщин и мужчин от детей ты замечаешь?"

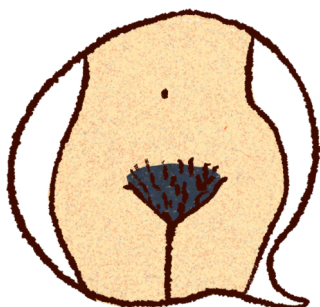
Вы наверняка обнаружите, что дети замечают очень многое, например:

"У женщин есть грудь."

"Возможно, область вокруг сосков теперь становится более чувствительной, соски иногда "чешутся". Также может быть, что одна грудь начинает расти раньше, чем другая. Это совершенно нормально. У мальчиков также может наблюдаться (временный) рост груди, это не является чем-то необычным."



"Там внизу растут волосы."



"На ногах волоски начинают расти еще в детстве. Позже волосы растут также в подмышках, на вульве или вокруг пениса и мошонки. Но они не растут, как волосы на голове, они остаются короткими, часто вьются и являются более жесткими, чем волосы на голове. Некоторые люди бреют эти места, другие нет. Решение каждый принимает самостоятельно."

"У женщин бывают менструации."

"С того момента, когда девочки достигают половой зрелости, у них из влагалища примерно раз в месяц идет кровь. Это происходит потому, что в матке готовится "гнездышко" для ребенка – то есть там появляется "подстилка" (наращивается слизистая оболочка). Поскольку это гнездышко всегда должно быть свежим, если внутри него не растет малыш, оно смешивается с небольшим количеством крови и покидает тело через влагалище. Затем строится новое гнездышко."

Именно в начале полового созревания менструации часто все еще нерегулярны, и даже во взрослом возрасте цикл может сильно отличаться у разных людей.

Самое позднее в начальной школе дети интересуются тем, как они появились. Для многих эта тема становится интересной еще раньше – например, когда появляется брат или сестра.

"Откуда берутся дети?"

"Большинство детей появляются так: когда мужчина и женщина очень любят друг друга, они целуются, прижимаются друг к другу, возможно, обнаженными, а ближе всего можно прижиматься, когда пенис входит во влагалище. Затем, когда они продолжают прижиматься, из пениса выходит много сперматозоидов, и если они встречается с яйцеклеткой, может появиться ребенок."

Поговорите о том, что большие мальчики и девочки или взрослые занимаются сексом друг с другом просто потому, что это вызывает приятные ощущения – а не потому, что каждый раз они делают ребенка.



"Что значит гей?"

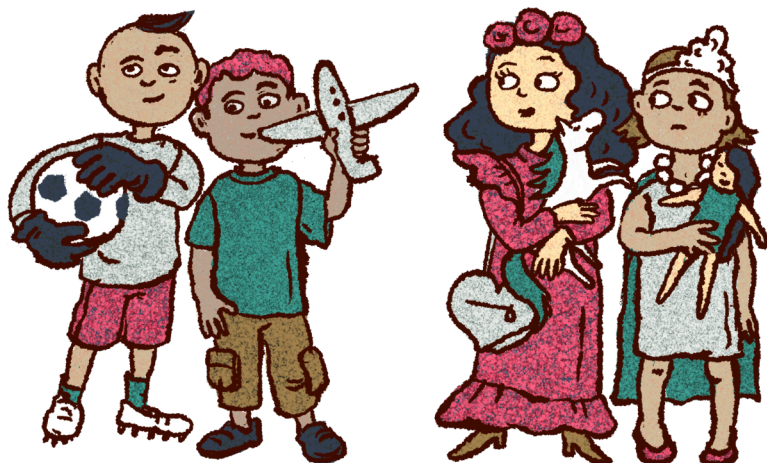
"Это когда двое мужчин влюблены друг в друга."



"Что значит лесбиянка?"

"Это когда две женщины влюблены друг в друга."

Идентичность



Дети усваивают ожидания, предъявляемые в соответствии с полом

Подражание и наблюдение играют важную роль в обучении детей. Девочки, как и мальчики, в раннем детстве анализируют, какое поведение оценивается положительно в одном случае и наказывается в другом. Некоторые родители, например, бессознательно позволяют своим дочерям реже проверять свои границы. С другой стороны, от мальчиков часто ожидают, что они заберутся на самую вершину скалодрома. Наше покупательское поведение также играет роль, которую нельзя недооценивать.

На протяжении последних лет невозможно найти ни одного магазина, который бы не разделял товары по половому признаку. Некоторые продукты ясно дают понять, что ожидается от девочек и мальчиков: девочки должны быть красивыми и улыбчивыми, мальчики должны идти по жизни дерзкими, свободными и смелыми. Это порождает стереотипы, которые поддерживают существование якобы мужских и женских цветов, игрушек и видов спорта. По умолчанию считается, что всем представителям одного пола нравится одно и то же. Этот гендерный маркетинг помогает экономике и ограничивает наших детей в возможности познавать разнообразие и попробовать что-то новое.



Ставьте под сомнение существование цветов для девочек и мальчиков и вступайте в открытый диалог со своим ребенком. Поддерживайте его в том, чтобы пробовать другие продукты, и будьте открыты к его желаниям.

Такое социально и экономически обоснованное разделение может также привести к тому, что интерсекс-дети не смогут найти себе места, а дети-трансгендеры* будут очень рано осознавать, что им необходимо замедлять свое физическое развитие. Трансгендерные мальчики нередко реагируют на это давление расстройствами пищевого поведения, чтобы предотвратить развитие женского тела и наступление первой менструации. Один из вариантов, который может помочь вашему ребенку, – это использование блокаторов полового созревания. Они назначаются врачом и замедляют половое созревание. Таким образом можно помочь ребенку спокойно сформировать позитивное ощущение тела.

Сексуальная ориентация разнообразна



Термин "сексуальная ориентация" описывает желание человека в отношении пола желаемого сексуального партнера или партнерши. Здесь существуют различные вариации:

- *Асексуальность: человек не испытывает никакого сексуального влечения ни к какому полу*
- *Бисексуальность: человек испытывает влечение как к мужчинам, так и к женщинам*
- *Гетеросексуальность: человек испытывает влечение исключительно к другому полу*
- *Гомосексуальность: человек находит привлекательным только свой пол (для обозначения используются и другие термины, например, гей или лесбиянка)*
- *Пансексуальность: человек просто влюбляется в людей, независимо от пола, к которому они принадлежат*

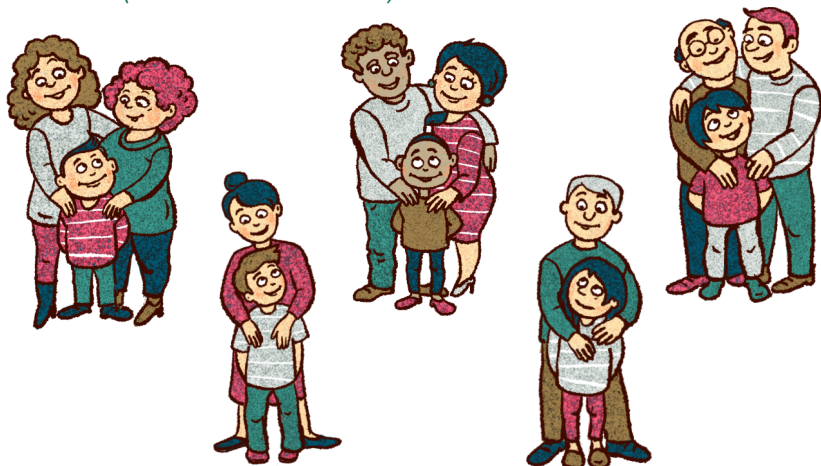
Дети в нашем обществе все чаще сталкиваются с различными альтернативными моделями семьи, например, классической семьей, "лоскутными" семьями, неполными семьями или "радужными" семьями, т. е. семьями, в которых хотя бы один из родителей – лесбиянка, гей, трансгендер* или интерсекс. Если на этом этапе у детей возникают вопросы, то быстро поднимается тема сексуальной ориентации. Ваш ребенок также

будет замечать другие варианты состава семьи (например, на улице или дома у друзей\подруг). Вы можете помочь ему понять, что разнообразие семей – это так же нормально, как и разнообразие в выборе партнеров/партнерш. Важное послание заключается в том, что каждый должен иметь право самостоятельно принимать решение и доверять своим чувствам.

Для большинства людей сексуальная ориентация является центральным аспектом их личности. Она не только описывает, кто вас привлекает, но также включает в себя индивидуальный опыт и личное восприятие. Кроме того, сексуальная ориентация имеет значение и для окружающих людей: в связи с ней возникают предположения и надежды, ценностные представления и, возможно, даже предрассудки. Помогайте своим дочерям и сыновьям в этой возрастной группе принимать других такими, какие они есть, и не судить их поспешно.



Читайте вместе с ребенком книги, в которых затрагивается тема сексуальной ориентации. Рекомендация для чтения: "Sex is a funny word: a book about bodies, feelings, and YOU" Cory Silverberg/Fiona Smyth (2015). В этой англоязычной книге на 162 страницах тема "сексуальности" рассматривается с помощью комиксов. Автор и иллюстратор деликатно обращаются к различным физическим и психологическим аспектам и граням, которые люди связывают с данной тематикой, и изображают многогранность этой темы. Книга предлагается в качестве повседневного пособия для детей и подростков, поскольку она дает все новые поводы для разговора на тему сексуальности, тела и любви (ISBN: 978-1609806064).



Чувства

В возрасте 7-9 лет дети становятся все более самостоятельными. Тем не менее, родители по-прежнему являются очень важными значимыми близкими в жизни ребенка. Это проявляется в том, что дети, с одной стороны, становятся более независимыми, а с другой – выбирают для объятий значимого близкого. Обнимаясь, дети также любят погружаться в мечты и фантазии. При этом часто существует плавный переход между фантазией и реальностью. Содержанием детских фантазий может быть дружба, любовь и влюбленность в другого человека. Это также наблюдается у 5-6-летних детей.

В дошкольном возрасте дети также знакомятся с такими эмоциями, как стыд, вина, зависть и гордость. Эти социальные эмоции направлены на самого себя. Для формирования этих эмоций необходимы предшествующие этапы психического развития и понимание различных простых эмоций. Путем переживания и изучения своих собственных эмоций, возникающих в определенных ситуациях, формируется понимание эмоций по отношению к другим людям.

В частности, хорошо заметно развитие чувства стыда. Дети испытывают все больший дискомфорт, когда их видит обнаженными кто-то кроме людей, которым они доверяют. В дополнение к стыду увеличивается потребность в приватности, и дети дают понять, какой информацией и с кем они хотят делиться. Потребность в приватности может выражаться и по отношению к значимым близким. В этом случае близкий человек должен проявить понимание и уважение к решению ребенка.



Детское любопытство сохраняется

У детей по-прежнему много вопросов о деторождении и сексуальности. Эти вопросы становятся все более конкретными, на них также влияет контакт с другими детьми и средствами массовой информации. Часто создается впечатление, что у ребенка уже есть знания по заданному вопросу. Однако мотивом зачастую является желание привлечь внимание родителей или значимых близких и жажда знаний. Дети все чаще замечают, что взрослые отвечают на конкретные вопросы уже не так открыто, как это было в предыдущие годы. В поисках ответов они обращаются к сверстникам и все чаще ищут информацию в Интернете.

Секреты как составляющая собственной автономии

В возрасте от семи до девяти лет секреты остаются важным компонентом в развитии собственной автономии. В этом возрасте у некоторых детей появляются дополнительные секреты, которые возникают в их повседневной жизни. Это могут быть школьные впечатления или приключения с другими детьми. Важно по-прежнему демонстрировать открытость и доверие и предлагать общение и обмен мнениями. Секреты нельзя оценивать, потому что таким образом можно выразить оценку чувств и самого человека. Это может привести к тому, что в следующий раз ребенок будет искать кого-то другого, с кем можно поделиться секретом. Если в непосредственном окружении нет других людей, которым ребенок доверяет, у него не будет общения. Следствием этого может стать отстраненность ребенка.



Отношения меняются

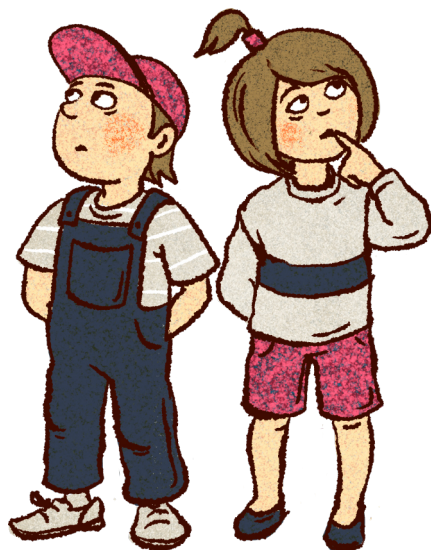
Дети в этом возрасте испытывают сильные дружеские чувства или даже говорят, что влюблены в кого-то. Эта может быть симпатия к учителю/учительнице, воспитателю/воспитательнице, домашнему питомцу или другому ребенку. Чувства могут быть настолько сильными, что ребенку может очень не хватать объекта его симпатии. Родители должны се-

решительно относиться к любому чувству ребенка, ценить его и мягко поддерживать. На этом этапе дети должны научиться различать разные типы отношений, такие как дружба, любовные отношения и влечение.



Вы можете рассматривать это время множества неприятных и конкретных вопросов как возможность. Используйте вопросы, чтобы дать ребенку хорошие ответы и конкретную правильную информацию. Дети очень любознательны и ищут информацию и ответы в любых местах. Если вы будете давать ответы в соответствии с возрастом детей или ссылаться на детские книги, дети будут защищены от плохой информации из Интернета или других источников.

Находясь в дружеских отношениях, дети приобретают социальные навыки, в которых нет дисбаланса сил или отношений зависимости. В этом возрасте дети все больше соотносят себя со своим полом, идет постоянное балансирование между независимостью и адаптацией. Речь идет также о ревности, разлуке и построении новых дружеских отношений. Пробуя и проживая эти отношения, ребенок приобретает навыки, которые позволят ему находиться в позитивных и здоровых отношениях и партнерстве, когда он вырастет.



Любовь

Начало учебы в школе – это время, когда дети учатся по-новому исследовать и понимать окружающий мир. Как родители, вы должны ожидать вопросов о сексуальности, сексе, беременности и родах. Через средства массовой информации дети все больше укрепляются в понимании того, что на рекламных плакатах, телевидении или в Интернете речь чаще всего идет о сексуальности.

Еще до того, как дети вступят в период полового созревания, имеет смысл беседовать с ними. Дети любопытны, задают вопросы и умеют выслушать. Как родители, вы являетесь источником информации и контактным лицом – это может измениться, когда дети достигнут допубертатного возраста. С одной стороны, возрастает ваша значимость как собеседника/собеседницы и человека, делящегося знаниями, с другой стороны, дети обычно скрывают свои действия и отстраняются. Эта отстраненность является важным шагом на пути к самостоятельности. Понятие отстраненности включает в себя ощущение того, что собственное тело и сексуальность – это личное дело каждого. Как родители, вы должны уважать границы своих детей. Выясните, в каких случаях уместна сдержанность, а в каких требуется поддержка или беседа.

Помните, что как родители вы являетесь примером для подражания. То, как вы ведете себя в отношениях или по отношению к собственному телу, воспринимается вашими детьми. Будьте аутентичными в своих словах и поступках. Вам не обязательно быть идеальным примером, наибольший обучающий эффект может дать то, что дети видят, как нужно справляться с проблемами и несоответствием между желаниями и реальностью.

Интимность и чувство стыда

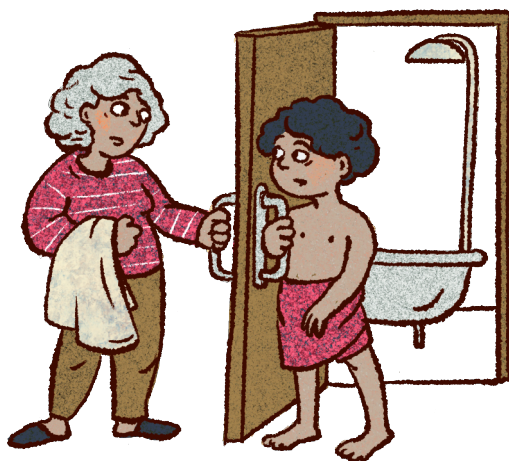
Интимность в семье переживается ребенком на протяжении всей жизни. В младенчестве его ласкали и ухаживали за ним. В детстве он спит в кровати родителей или сопровождает их в ванную. Несмотря на эту естественность, по мере взросления ребенка закрадываются сомнения, не слишком ли велика близость между родителями и ребенком. Нельзя нарушать границы или неприкосновенность интимной сферы. Уважайте чувство стыда ребенка. Оно не имеет ничего общего с чопорностью или закомплексованностью. Чувство стыда регулирует, какие действия, связанные с телом (например, посещение туалета или принятие душа), могут быть публичными, а какие – нет. Таким образом, оно создает интим-

ную сферу и обеспечивают ребенку защиту. С одной стороны, ребенок может отделить себя от других, а с другой стороны, он приспосабливается к социальным нормам в обществе.



Для многих детей следующие ситуации связаны со стыдом:

- *Одевание и раздевание*
- *Личная гигиена*
- *Принятие ванны или душа*
- *Игры-исследования и мастурбация*
- *Вытирание после посещения туалета*



Установление и демонстрация границ увеличиваются по мере взросления детей. Так они расширяют свою интимную сферу. Дети узнают, что каждый человек имеет право на интимную сферу и что устанавливать границы – это нормально.

Образование в области фертильности, репродуктивной функции и контрацепции

Шести- или семилетние дети обычно могут объяснить физическую разницу между женщинами и мужчинами. Они знают, что у женщин есть вульва, а у мужчин – пенис. Связь между зачатием и беременностью они обычно начинают понимать немного позже. Дети считают, что взрослые

занимаются сексом только тогда, когда хотят ребенка. Связь между сексуальностью и удовольствием обычно остается скрытой от них, потому что родителям чаще всего проще вести с ними беседы о репродуктивной функции. Образование в области фертильности, репродуктивной функции и контрацепции должно осуществляться до начала полового созревания.

У некоторых девочек менструация может начаться в возрасте девяти или десяти лет. У многих первые месячные не сопровождаются каким-либо дискомфортом, они вдруг просто начинаются. Объясните ребенку, что происходит в организме, чего ожидать в дальнейшем и что нужно делать во время менструации.

Роль средств массовой информации

Дети все больше контактируют со средствами массовой информации: они часто смотрят телевизор, читают журналы и книги или пользуются Интернетом. Дети сталкиваются с самыми разнообразными изображениями и информацией о сексуальности, и родители не в состоянии повлиять на это. Дети не понимают большинство сексуальных намеков в фильмах или на рекламных плакатах, но они замечают, что изображение имеет отношение к сексу. Это вызывает вопросы или замешательство. Как родители, вы должны быть внимательны к потреблению детьми контента в средствах массовой информации. Негативным феноменом является то, что первый контакт с порнографическими материалами происходит все раньше. Нередко фильмы пересылаются на мобильный телефон и просматриваются вместе на школьном дворе или в школьном автобусе. Это невозможно предотвратить. Соответствующее возрасту, полноценное образование детей имеет большое значение.



Вместе читайте журналы или книги, смотрите телепередачи или просматривайте Интернет-сайты. Некоторые советы могут вам помочь:

Договоритесь о четких правилах просмотра телевизора и серфинга в Интернете. Что можно смотреть? Какие страницы запрещены? Когда следует включать и выключать телевизор или компьютер?

Обращайте внимание на возрастные ограничения фильмов, телепередач или компьютерных игр.

Сопровождайте своего ребенка в начале использования Интернета. Объясняйте возможные опасности, такие как порнографиче-

ские сайты или реклама, платные услуги и обращение с конфиденциальными данными. Вы можете установить программные фильтры и вместе с ребенком найти в Интернете сайты и поисковые системы, которые подходят для детей.

Обсудите потребление медийного контента вашим ребенком с членами семьи и друзьями/подругами. Каким правилам обязательно следовать, какие границы соблюдать?

Сексуальное насилие

Родители не должны упускать из виду вопросы сексуального насилия над детьми. Здесь речь идет о профилактике без паники. Дети должны научиться понимать свои границы, говорить "Нет!" и обращаться за помощью и поддержкой в чрезвычайных ситуациях. Сексуальные посягательства – это действия сексуального характера, которые массированно и/или целенаправленно нарушают личные границы ребенка. Они начинаются с тайных прикосновений, взглядов или замечаний и доходят до целенаправленных прикосновений к груди, ягодицам или области половых органов детей. Принуждение детей к интимным прикосновениям к взрослым или подросткам или к тому, чтобы они наблюдали за просмотром ими порнографии или доставлением себе удовольствия, также считается сексуальным посягательством. Особо серьезными формами являются попытка или совершение оральное, вагинальное или анальное изнасилования. Имейте в виду, что сексуальное насилие над детьми обычно не происходит случайно, а тщательно планируется. Обычно преступник* выстраивает отношения с ребенком, а часто и с его родителями, в течение длительного периода времени. Сексуальные посягательства часто происходят в семье и в кругу знакомых, поэтому наличие вне этого круга лиц, которым можно доверять, имеет для детей особое значение, потому что позволяет обратиться за помощью в случае необходимости. Обычно все начинается с мелких посягательств и угроз, чтобы убедиться, что ребенок молчит. Родителям часто тяжело говорить о сексуальном насилии. Ребенка необходимо защищать, не запугивая его.



Донесите до ребенка, что он может доверять чувствам. Дети могут различать приятные и неприятные прикосновения и понимать свои границы. Если эти границы нарушаются, ребенок должен обладать навыками самозащиты, уметь громко кричать "Нет!" и находить помощь и поддержку.

Поговорите с ребенком о том, что есть подростки и взрослые, которые хотят воспользоваться детьми. Дети не виноваты в

этом, ответственность всегда лежит на взрослом, а не на ребенке.

Объясните своему ребенку разницу между хорошими и плохими секретами. Некоторые секреты вызывают боли в животе, потому что о них якобы нельзя говорить. Ребенок может рассказать эти секреты людям, которым он особенно доверяет.

Поведение детей, переживших сексуальное насилие, сильно варьируется в зависимости от их возраста и индивидуальных особенностей. Лишь немногие дети говорят прямо, что пережили сексуальное насилие. Остальные скорее делают намеки, потому что у них нет подходящих слов для описания того, что произошло. Именно поэтому намеки часто понимаются неправильно. Имейте в виду, что дети не придумывают истории о сексуальном насилии сами по себе.



Если у вас есть ощущение, что ваш ребенок подвергся насилию, вам следует серьезно отнестись к этому чувству и проверить свое предположение.

Найдите человека, которому вы доверяете и с которым можете поговорить об этом.

Покажите своему ребенку, что он может поговорить с вами.

Скажите, что вы беспокоитесь, потому что заметили изменения.

Сохраняйте спокойствие и разрешайте ребенку говорить о хороших и плохих секретах. Дайте ему понять, что обращение за помощью не является доносом или предательством. Дайте ребенку почувствовать, что вы ему верите.

Не оказывайте давления на своего ребенка.

Дайте понять, что вы знаете, что делать в стрессовых ситуациях, и сами обладаете стрессоустойчивостью.

Ни в коем случае не вступайте в конфронтацию с потенциальным преступником или преступницей.

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.



**Скачайте
бесплатное
приложение
прямо сейчас!**

0 проекте

Партнеры



Co-funded by
the European Union

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 (ЕАЦЕА). Ни Европейский союз, ни ЕАЦЕА 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.

© 2022 sexedu.eduskills.plus

