

Проводя половое воспитание детей очень важно учитывать их возрастные особенности и понимать, через какие стадии психосексуального развития проходит ребенок.

### **С рождения до 7 лет. Становление полового самосознания.**

У ребенка формируются первые представления о себе и окружающих:

- ✓ До 1,5 лет он воспринимает все части своего тела одинаково.
- ✓ С 1 до 3 лет осознает себя как девочку или мальчика, но еще не задумывается о половых различиях.
- ✓ В 3–4 года умеет различать людей по полу, но только по внешним признакам, например, одежде или прическе.
- ✓ В 6–7 лет интересуется особенностями строения женского и мужского тела, начинает исследовать свои интимные части тела.
- ✓ Нельзя ругать ребенка за то, что он рассматривает и трогает себя. Лучше не акцентировать на этом внимание — скоро он все изучит и успокоится. Если ребенок продолжает настойчиво уделять внимание зоне половых органов, родителям нужно обратить внимание на то, когда это происходит. У детей такое поведение может быть защитной реакцией — средством для борьбы с тревогой и напряжением.

Подход к половому воспитанию в дошкольном возрасте предполагает, что если ребенок не задает вопросов, то не стоит начинать разговор о сексе. А если он спрашивает «Как я появился на свет?», можно ответить: «Из животика мамы». А на вопрос «Почему я мальчик / девочка?» можно ответить: «Потому что таким / такой родился».

### ***Особенности полового воспитания детей в возрасте 6–7 лет.***

Расскажите, как называются женские и мужские половые органы — вагина и пенис. Объясните, что это особенная часть тела, которую можно показывать только маме или папе в особых случаях, например, если ребенка что-то беспокоит. Это нужно, чтобы ребенок мог постоять за себя, если кто-то попытается нарушить его границы.

### **7 – 11 лет. Формирование полоролевого поведения.**

Ребенок осваивает особенности своего гендера. Мальчики больше общаются с мальчиками, а девочки — с девочками. Нередко они конфликтуют, соревнуются или по-другому подчеркивают разницу полов.

Еще одна возрастная особенность — ребенок копирует поведение авторитетного взрослого своего пола. Например, сын берет пример с отца, дочь — с матери. В то же время у него формируются представления относительно другого пола. Например, сын считает, что девочка должна быть похожа на маму. У ребенка формируются идеалы, под которые он подстраивается.

### ***Особенности полового воспитания ребенка 7–11 лет.***

- ✓ Найдите общее дело с ребенком для укрепления доверия в детско-родительских отношениях.
- ✓ Рассказывайте и показывайте своим примером, как выглядят отношения между мужчиной и женщиной.
- ✓ Рассказывайте о предстоящих изменениях в теле (у большинства девочек в 10–11 лет уже начинается гормональная перестройка).

### **11 – 12 лет: развитие платонического либидо.**

В 11–12 лет ребенок интересуется противоположным полом. Это время первой влюбленности. Объектом может быть не только реальный человек, но и музыкант, актер, персонаж. Отношения и фантазии носят чисто романтический характер.

### ***Особенности полового воспитания ребенка 11–12 лет в семье.***

- ✓ Поддерживайте увлечения ребенка.
- ✓ Разрешите ему испытывать романтические чувства, даже если объект симпатии вам не нравится.
- ✓ Объясните, что романтика — это хорошо.
- ✓ Поговорите об особенностях взросления — менструациях у девочек и поллюциях у мальчиков, причем важно и мальчикам рассказать о менструациях, а девочкам — о поллюциях.
- ✓ Обсудите вопросы интимной гигиены. Можно подарить ребенку книгу, где доступно рассказано о возрастных изменениях и сексе. Например, «Понятно и наглядно. Мое тело» Маргарет Хайнз или «Мое тело меняется: все что хотят знать подростки и о чем стесняются говорить родители» Джерри Бейли. Для детей помладше — А. Аудариня «Откуда берутся дети? Сексуальная энциклопедия для детей 8–11 лет».

### **13 – 16 лет. Пробуждение эротического либидо.**

Тело подростка существенно меняется — он замечает это не только у себя, но и у других. Например, мальчики замечают, что у девочек растет грудь. Это время гормонального всплеска — подросток видит эротический подтекст почти во всем и сам иногда пугается своих реакций и того, что происходит с его телом. В плане отношений это время поцелуев, петинга, взаимных ласк. Главная особенность возраста: познание своего тела. На этом этапе мастурбация — нормальное и нужное явление. Подросток должен понять, где его эрогенные зоны, что ему нравится. Это важно для будущей половой жизни.

### ***Особенности сексуального воспитания детей 13–16 лет.***

- ✓ Объясните, что объятия, прикосновения и возбуждение — это нормально.
- ✓ Не запрещайте подростку мастурбировать.
- ✓ Не запрещайте ходить на свидания. Но донесите, что не стоит торопиться — важно понять, что нравится самому подростку, а не кому-то.

- ✓ Объясните, что подросток имеет полное право отказаться от близости, даже если партнер настаивает. В то же время если он хочет близости, это не означает, что другой человек обязан удовлетворить его желание.
- ✓ Научите с уважением относиться к девственности. Помогите подростку осознать, что только он решает, когда с ней проститься. И это ответственное решение.
- ✓ Поговорите о контрацепции и заболеваниях, передающихся половым путем, беременности, границах в интимности. Желательно, чтобы с подростком поговорил взрослый, с которым сложились более близкие отношения: необязательно, чтобы с юношей разговаривал папа, а с девушкой — мама.
- ✓ Разрушьте мифы о сексе. Например, что при первом сексе нельзя забеременеть.
- ✓ Поговорите о порно. Важно объяснить подростку, что фильмы не отражают реальности. Не стоит воспринимать их как документальные и ждать, а тем более требовать от кого-то подобного в жизни.

Проблема полового воспитания детей в том, что родители не знают, когда и о чем нужно говорить. Или стыдятся разговаривать на эту тему. Но это необходимо, потому что сексуальное воспитание в первую очередь касается безопасности детей.

### **16 – 18 лет. Пробуждение сексуального либидо.**

Переход от эротических фантазий к интиму в реальной жизни. Человек знакомится со своей сексуальностью и возможностями своего тела на практике. В психике закрепляются условно-рефлекторные связи и сексуальные сценарии. Происходит выбор форм и способов реализации влечения.

Задача родителя — поддержать ребенка, если ему это будет нужно. Объяснить, что на практике все не всегда происходит как в фантазиях. Напомнить, что важно прислушиваться к себе, а не поддаваться чужому мнению или влиянию. Важно, чтобы подросток мог ответить на вопрос: если я сейчас лишусь девственности, то что мне это даст?

Главное в сексуальном воспитании детей и подростков — не табуировать тему секса и быть честными. Для этого родители должны быть свободны от травм и негативных установок, принимать и понимать себя. Тогда они смогут адекватно рассказать об отношениях мужчины и женщины своему ребенку.