



ОТВЕЧАЯ **НА ВОПРОСЫ** **СВОЕГО РЕБЕНКА**

Библиотека Ладовед.
SCAN. Юрий Войкин 2009г.

Информация для родителей

СОДЕРЖАНИЕ

Как следует
разговаривать с
детьми об их
взрослении. 2

Что делать, если
разговор Вам
кажется слишком
трудным? 4

Взросление. 5

Что нужно знать
Вашим детям. 6

Как сотворяются
дети. 10

Как растет будущий
ребенок. 12

Как рождается
ребенок. 13

Отвечая на трудные
вопросы. 14

Ответственность за
сексуальные
отношения и
поведение. 15

КАК СЛЕДУЕТ РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ ОБ ИХ ВЗРОСЛЕНИИ

Многие родители испытывают чувство неловкости при разговоре с детьми на темы, касающиеся интимных сторон жизни и взросления, особенно, если приходится отвечать на вопросы совсем маленьких детей. Вы можете поддаться искушению и подумать: «Они узнают об этом, когда вырастут». И все-таки, попытайтесь преодолеть неловкость и поговорить с детьми. Ниже мы приводим веские доводы, почему это следует делать...

- Даже самые маленькие дети интересуются любой информацией о том, как устроено и изменяется их тело, о различиях между мальчиками и девочками, об отношениях между мужчинами и женщинами. Часто они узнают об этом от других детей. Однако вероятнее всего, что и другие дети также ничего не знают об этих вещах. То, что они говорят, может оказаться неправильным и ввести ребенка в заблуждение или даже испугать его. Поэтому будет гораздо лучше, если он узнает правду от близких ему людей.

- Много информации дети черпают из телевизионных передач, фильмов, видеофильмов и журналов, но им может понадобиться Ваша помощь для того, чтобы собрать эти сведения воедино и во всем разобраться.

- Когда дети растут, происходят изменения в их теле и ощущениях.

У девочек начинаются менструации. Как мальчики, так и девочки могут мастурбировать, т. е. заниматься онанизмом. У них появляется интерес и сильное влечение к противоположному полу. Эти чувства вполне естественны, хотя родителям бывает трудно к этому привыкнуть. Если дети не знают, что их ждет, и не понимают, что с ними происходит, они могут испытывать беспокойство или испуг.

- Многие родители хотят играть активную роль в половом воспитании своих детей, даже если считают это для себя трудным. Может случиться так, что Вы сами не получили правильного воспитания по этим вопросам. Поэтому в некоторых ситуациях Вы можете чувствовать себя не очень уверенно и не знаете, какие слова следует употреблять при разговоре с детьми. Эта брошюра написана для того, чтобы помочь Вам. Как показывает опыт, детям действительно нужно, чтобы родители могли разговаривать с ними на такие темы и были в состоянии отвечать на возникающие у них вопросы. Детям не обязательно, чтобы Вы были большим знатоком в этих вопросах. Просто они хотят знать то, что известно Вам.

- Если Ваш начинающий взрослеть ребенок не знает, как наступает беременность, и в то же время он чувствует, что не в состоянии обратиться к Вам с этим вопросом и за советом, то может случиться так, что даже первый сексуальный контакт приведет к нежелательной беременности.

- Благодаря тому, что большинство из нас гетеросексуальны, т. е. испытывают влечение к лицам противоположного пола, мы часто считаем, что и все наши дети также гетеросексуальны. Однако бывает и

не так. Поэтому лучшее, что могут сделать родители для своих детей в таких случаях, — это оказать им поддержку.

- Детям необходимо знать, какие болезни передаются половым путем, включая ВИЧ-инфекцию, вызывающую СПИД, и как предохранить себя от этих болезней.

Разговаривая с детьми о сексуальности, родители стараются главным образом предостеречь их от тех опасностей, которые возможны при сексуальных отношениях. Но детям также следует знать, что секс может доставлять человеку удовольствие и радость.

Итак, секс — это не только физическая близость, зачатие ребенка. Секс — это также проявление чувств и отношений между людьми.

Правильное воспитание по этим важным вопросам жизни и взросления должно начинаться дома. Следует учить детей, как дарить любовь и как ее принимать.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РАЗГОВОР ВАМ КАЖЕТСЯ СЛИШКОМ ТРУДНЫМ?

Чтобы облегчить Ваше общение с ребенком на такие деликатные темы, мы предлагаем Вам несколько советов, которые могут Вам помочь.

• Чем раньше Вы начнете разговор с ребенком об этом, тем легче будете себя при этом чувствовать. Вы испытаете гораздо меньшую неловкость, если начнете отвечать на первые вопросы своих детей, когда они совсем маленькие. При этом говорить просто и естественно, так, как если бы Вы говорили с ним о мороженом или автомобилях.

Первый разговор — самый трудный, и Вы можете почувствовать неловкость, но в последующем беседы на такие темы будут для Вас все легче и легче. Не нужно отвечать многословно, так как большинство детей довольствуются малыми дозами информации.

• Если Вы считаете, что легче дать ребенку почитать книгу или брошюру или же вместе с ним посмотреть иллюстрации, то картинки в этой брошюре могут оказаться для Вас очень полезными при разговоре с детьми.

• Многим из вас трудно говорить с детьми о сексуальных отношениях. Используйте возможность поговорить на эту тему, если в Вашей семье или в семье Ваших знакомых ждут ребенка. Обратите внимание ребенка на те изменения, которые происходят со старшим братом или сестрой. Даже беременность домашнего животного

может послужить поводом для разговора. Можно воспользоваться сюжетом телевизионной передачи, прочитанного рассказа и т. д.

• Иногда лучше быть честным и признаться ребенку, что чувствуешь неловкость, разговаривая на эту тему.

Важно попытаться преодолеть свое стеснение. Если ребенок знает, что Вы готовы говорить с ним о сексуальных отношениях и чувствах, он всегда будет спрашивать у Вас обо всем, что ему непонятно.

Если Вы никогда не говорите с ним о сексе, он может подумать, что Вы считаете разговор на эту тему неприличным и стыдным. Это может привести к тому, что в дальнейшем Вашему ребенку будет трудно обратиться к вам за советом.

Таночка,
как я попал
к маме
в животик?



ВЗРОСЛЕНИЕ

Прикосновения, объятия и поцелуи являются проявлением физической симпатии. Первые уроки любви дети получают в семье.

Каждый день они наблюдают за отношением взрослых друг к другу, видят объятия и поцелуи своих родителей. Они думают, что происходящее в их семье — это нормально. Поэтому не бойтесь проявлять любовь, целовать и обнимать друг друга в присутствии детей, если Вам этого хочется. Очень важно показывать свою любовь к ребенку, обнимая и целуя его.

Дети в возрасте 3—5 лет часто задают такие вопросы:

- откуда берутся дети?
- могут ли мужчины иметь детей?
- может ли у меня быть ребенок?
- отличаются ли девочки от мальчиков?
- как попадает ребенок к маме в живот?
- как он выходит наружу?

Простой, короткий, правдивый ответ — это все, что нужно маленьким детям. Для них вопросы об их теле, о том, откуда берутся дети, — это такие же обычные вопросы, как вопросы о еде, игрушках или о чем-либо еще.

В возрасте между 5—8 годами дети узнают много о своем теле. В этом возрасте собственное тело и тела других людей вызывают у них любопытство. Они играют во врача и медсестру, рассматривая при этом тела друг друга, включая половые органы. Все это нормально.

Было бы хорошо рассказать девочке о менструации до того, как она у нее начнется. У некоторых менструация может начаться даже в 8-летнем возрасте, поэтому лучше поговорить о менструации примерно в этом возрасте. Важно помнить, что мальчикам также нужно знать о менструации.

Когда дети станут старше, может случиться так, что они не захотят признаться в том, что чего-либо не знают. Если Ваши дети говорят, что они все знают о сексе, то тогда просто спросите, что им известно и восполните пробелы в знаниях. Поинтересуйтесь, о чем бы ещё они хотели узнать. Ребенок может о многом и не спросить, но Вы должны ему показать что доброжелательно настроены, умеете слушать и хотите ответить на вопросы.

Детям младшего возраста намного легче говорить со своими родителями на темы секса и взросления, чем подросткам. Поэтому с детьми важно начать говорить тогда, когда они еще маленькие. Не откладывайте этот разговор на то время, когда ребенок начнет стесняться. Его уверенность в том, что Вы готовы поговорить на эту тему в любой момент, поможет Вам обоим преодолеть смущение.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ВАШИМ ДЕТЯМ

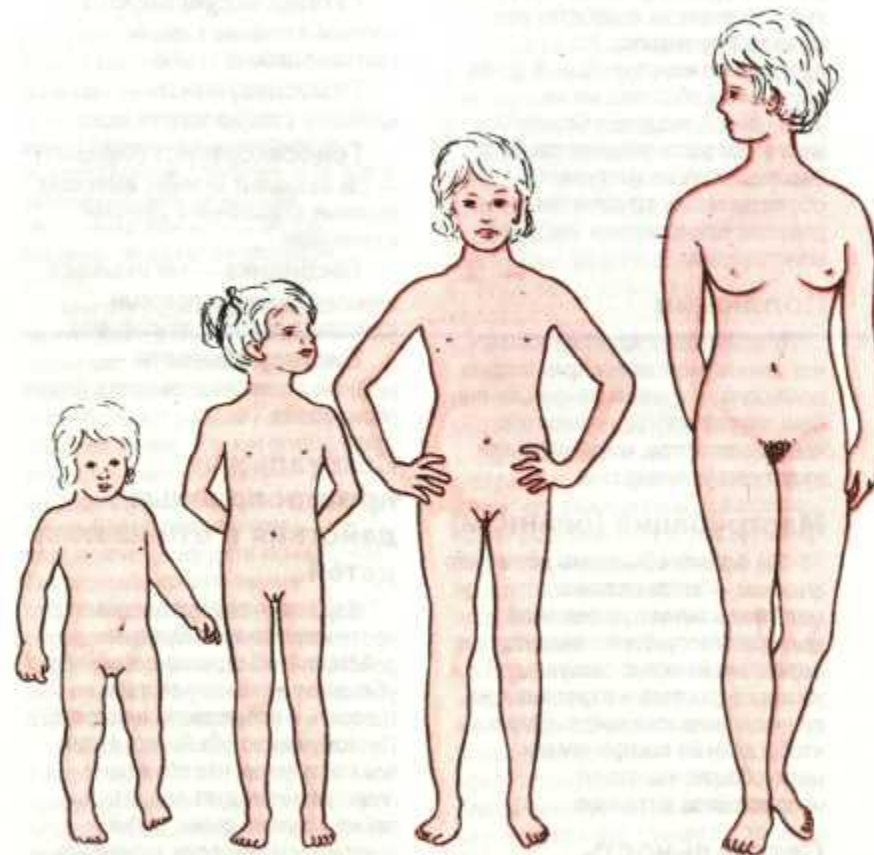


Как изменяется тело у детей

Что Вы говорите своим детям, когда и как Вы им это говорите — будет зависеть от ребенка и от Ваших с ним (ней) отношений. Тем не менее информация, которую мы приводим ниже, может Вам помочь.

Учителя могут начать затрагивать тему взросления на уроках для школьников примерно с 10 лет, но лучше, если Вы сами сначала расскажете об этом детям. Если дети заранее узнают о тех изменениях, которые будут с ними происходить, то это не испугает и не обеспокоит их.

Приведенные выше рисунки помогут Вам объяснить детям, что



происходит с ними в процессе взросления.

Многих молодых людей волнует вопрос, почему их тело развивается не так, как у их друзей, — быстрее или медленнее. Объясните своему ребенку, что нет двух одинаковых людей. Например, у некоторых девочек и мальчиков на теле

вырастает очень много волос, а у других — очень мало.

Нужно обязательно рассказать девочкам, как развиваются мальчики, а мальчикам — о развитии девочек.

Менструация

Вам нужно объяснить, что у девушек и женщин каждый месяц бывают менструации. Начало менструации свидетельствует о том, что девушка-подросток уже может забеременеть. На протяжении менструального цикла внутренняя оболочка матки утолщается, создавая безопасное место для роста яйцеклетки. Если беременность не наступает, оболочка матки отторгается, и у девушки или женщины наступает менструация.

Поллюции

Мальчикам следует рассказать, что во сне у них могут происходить поллюции, т. е. извержение семени (или эякуляция). Случается это чаще всего тогда, когда мальчики видят сексуальные сны.

Мастурбация(онанизм)

Вы можете объяснить детям, что онанизм — поглаживание мальчиком пениса, а девочкой клитора. Мастурбация является нормальной частью сексуальной жизни подростков и взрослых и не приносит никакого вреда. Важно, чтобы дети не воспринимали мастурбацию как что-то непристойное и грязное.

Сексуальность

Сексуальность — это очень сложное явление. Существует различие между тем, как люди себе это представляют, как они себя ведут и что думают о своей сексуальности. Большинство людей привлекают лица противоположного пола и они предпочитают иметь половые контакты именно с ними. Лишь небольшое число людей предпочитают иметь половые контакты с представителями одного с ними пола. При определенных

обстоятельствах некоторые мужчины вступают в половые контакты с другими мужчинами, но не все они являются гомосексуалистами.

Гетеросексуальность — половое влечение к лицам противоположного пола.

Гомосексуализм — половое влечение к лицам того же пола.

Гомосексуалист (педераст) — так называют мужчин, имеющих половые отношения с другими мужчинами.

Лесбиянка — так называют женщин, имеющих половые контакты с другими женщинами.

Бисексуальность — наличие полового влечения к лицам обоих полов.

Сексуальные противоправные действия в отношении детей

Взрослые, совершающие противоправные сексуальные действия в отношении детей, часто убеждают их никому об этом не говорить и все держать в секрете. Поэтому важно объяснить детям всех возрастов, что объятия и поцелуи не следует держать в тайне. Научите своих детей говорить «НЕТ», если кто-нибудь старший пытается их поцеловать или прикоснуться к ним, когда это им не нравится или же вызывает ощущение опасности. Ребенка нужно научить всегда говорить «НЕТ», если взрослый прикасается к его половым органам. И еще скажите ему, что если что-нибудь подобное все-таки когда-нибудь с ним случится, он должен обязательно рассказать об этом Вам или кому-нибудь еще, кому он доверяет. Будьте готовы выслушать его и поверить ему.

Беременность, регуляция рождаемости и безопасный секс

Если дети не знают, как наступает беременность и им куда обратиться за советом о том, как можно этого избежать, тогда даже первый сексуальный контакт может привести к наступлению нежелательной беременности или к заражению венерическими заболеваниями или СПИДом, которые передаются половым путем.

Многие родители полагают, что разговоры с детьми о сексуальном развитии, безопасном сексе и регуляции рождаемости способствуют раннему началу половой жизни. Но, как показывают исследования, отсутствие информации ставит молодых людей в еще более рискованное положение. Если дети поймут, что Вы разговариваете с ними открыто и правдиво, они будут обращаться к Вам со своими проблемами, и тогда Вы сможете помочь им принять осознанное и ответственное решение.

Расскажите подросткам, что существуют несколько методов предупреждения беременности и что для молодежи больше подходят презерватив, диафрагма или колпачок, а также противозачаточные таблетки¹.

Важно, чтобы они поняли, что каждый метод эффективен только тогда, когда он применяется правильно.

В последнее время стали часто говорить о безопасном сексе и использовании презервативов. Это связано с тем, что презерватив защищает как мужчину, так и женщину от заражения болезнями,

передаваемыми половым путем.

Многие молодые люди получают неправильную информацию о том, в каких случаях девушка подвергается риску наступления беременности. Вы должны быть уверены, что Ваши дети знают, что девушка может забеременеть:

- даже во время первого полового сношения;
- до прихода первой менструации;
- даже во время менструации;
- независимо от положения, в котором происходит половой акт;
- даже, если после полового акта, она примет душ или ванну;
- даже, если половой акт будет прерван;
- при сексуальном контакте, когда половой член не был введен во влагалище, а сперма оказалась в области наружных половых органов.

Девушкам следует рассказать об экстренных методах контрацепции и о том, что они применяясь вскоре после полового акта в тех случаях, когда оба партнера забыли о мерах предосторожности или же неправильно использовали метод контрацепции. Одним из таких методов является прием таблетки «после секса», содержащей комбинацию 2 гормональных компонентов. Такая таблетка предотвращает наступление беременности, но только в том случае, если она принята в течение 3 дней после полового акта. Подросткам необходимо знать, что прием таких таблеток является чрезвычайной мерой, их частое использование может нанести вред здоровью. Наряду с таблетками с той же целью применяют и внутриматочные спирали (ВМС). Спираль должна быть введена в матку в течение 5 дней после полового акта.

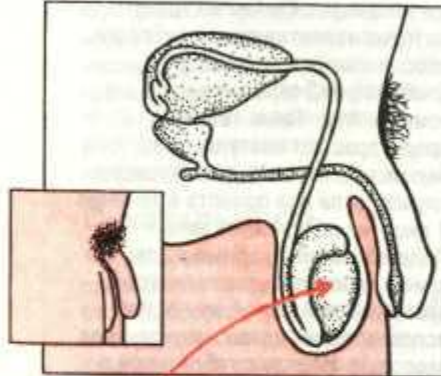
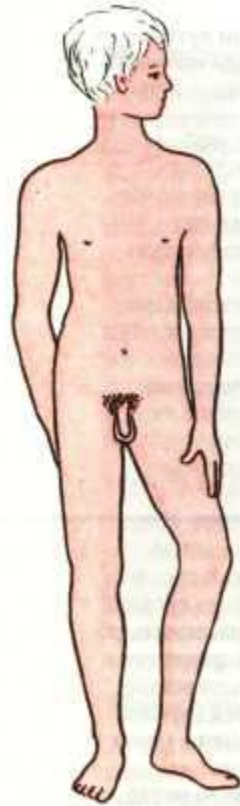
Эти методы в основном применяются после изнасилования.

¹ В нашей стране противозачаточные таблетки назначаются врачом.

КАК СОТВОРЯЮТСЯ ДЕТИ

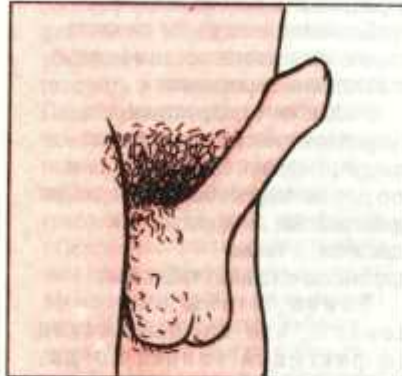
Для того, чтобы рассказать детям об этом, нужно знать, как устроена репродуктивная система у мужчины и женщины. На представленных ниже рисунках дается схематичное изображение репродуктивных органов.

Во время полового акта пенис мужчины вводится во влагалище женщины, и их тела начинают двигаться вместе. У женщины оргазм (или половое удовлетворение) может наступить также при стимуляции клитора. Оргазм у мужчины сопровождается эякуляцией (или семяизвержением), при этом сперма из пениса изливается и попадает во влагалище женщины. Для того, чтобы оплодотворить женскую яйцеклетку, достаточно лишь одного сперматозоида. Оплодотворенная женская клетка прикрепляется к стенке матки и начинает развиваться. Наступает беременность.

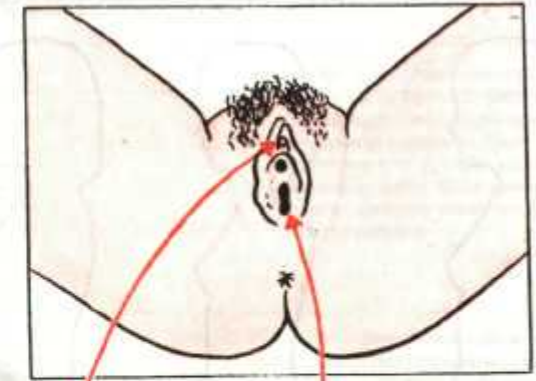


ЯИЧКИ.

В них вырабатывается сперма. Этот процесс начинается в период полового созревания и продолжается на протяжении всей жизни. Сперматозоид составит отцовскую часть оплодотворенной яйцеклетки, которая разовьется в ребенка. Семенная жидкость — это жидкость, содержащая сперму.



ПЕНИС. Через пенис происходит мочеиспускание, а при эякуляции через него проходит сперма. Моча и семенная жидкость не могут выделяться через пенис в одно и то же время.

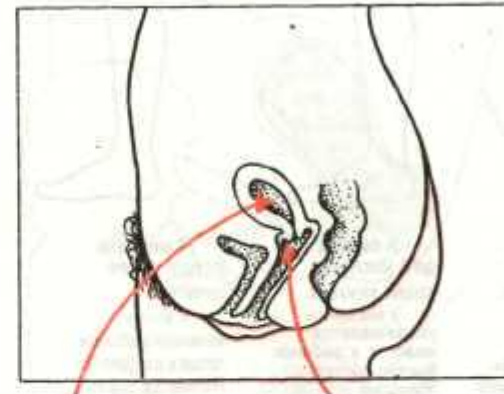


КЛИТОР.

Это — маленький, очень чувствительный орган, расположенный в вульве. Клитор становится особенно чувствительным при прикосновении к нему во время полового акта, что является основной причиной наступления оргазма у большинства женщин

ВЛАГАЛИЩЕ

Влагалище расположено внутри малого таза и открывается позади уретры — отверстия, через которое у женщин происходит мочеиспускание. Влагалище легко растягивается и может приспособиться не только к размеру пениса, но и к прохождению через него ребенка во время родов.



МАТКА

Матка представляет собой мышечный орган, удивительно способный к сильному растяжению. По форме матка напоминает грушу, а по размеру соответствует небольшому кулаку взрослого человека. При беременности по мере роста ребенка матка растягивается и увеличивается в размере.

ШЕЙКА МАТКИ.

Шейка матки — это вход в матку. Она расположена внутри влагалища. Во время родов шейка матки постепенно открывается и благодаря этому головка ребенка проходит во влагалище.

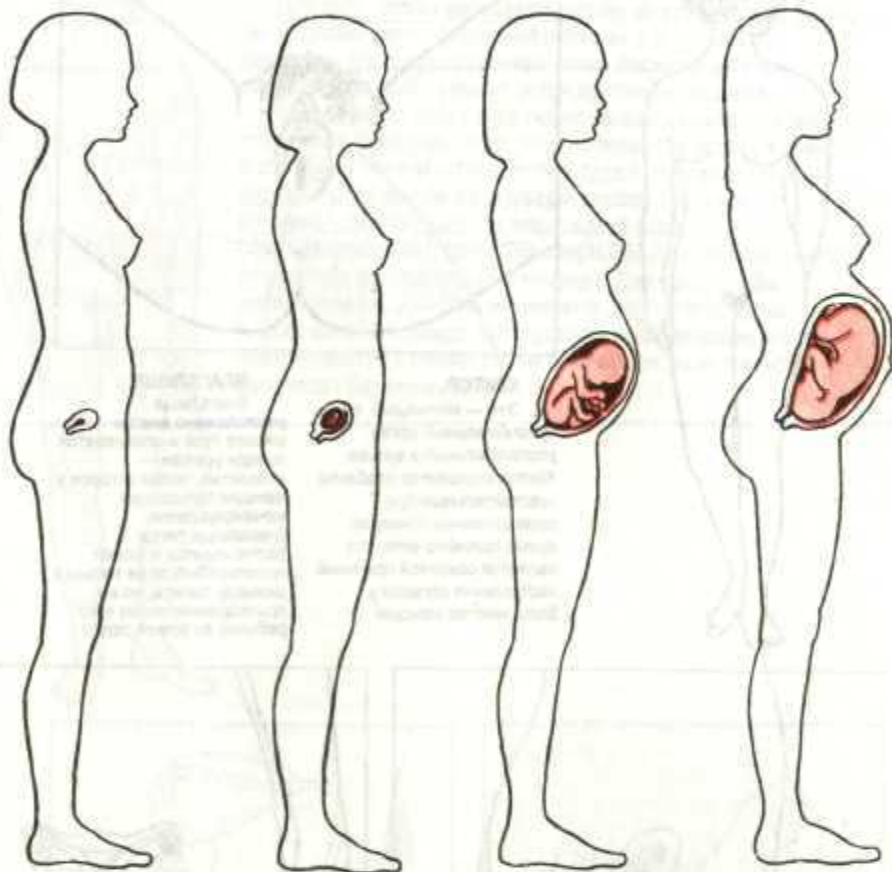
В шейке матки вырабатывается слизь.



ЯИЧНИКИ.

В них образуются яйцеклетки и вырабатываются два женских половых гормона. Каждый месяц в одном из яичников созревает яйцеклетка, иногда и более, которая проникает в полость матки через фаллопиеву трубу. Это продолжается до наступления менопаузы, когда яичники прекращают вырабатывать яйцеклетки.

КАК РАСТЕТ БУДУЩИЙ РЕБЕНОК



Зачатие ребенка и начало беременности.

Когда яйцеклетка соединяется со сперматозоидом, в матке женщины начинается развиваться ребенок. Обычно до своего рождения ребенок находится в утробе матери в течение 9 месяцев.

Спустя 3 месяца после зачатия ребенка.

У него уже бьется сердце, появились мышцы, кости и мозг. Он все еще очень маленький — размером с кулак восьмилетнего ребенка.

В период от 4 до 6 месяцев после зачатия.

У женщины увеличивается живот, т. к. ребенок быстро растет. Женщина уже чувствует, как двигаются его ручки и ножки. Пока ребенок находится внутри матери, он получает питание из ее организма через трубку, называемую пуповиной, которая соединяет животик ребенка с плацентой (детским местом).

9 месяцев спустя после зачатия.

К этому времени ребенок готов к рождению. Но иногда роды наступают немного раньше или же позже. Когда приходит время родиться, ребенок обычно лежит головкой вниз.

КАК РОЖДАЕТСЯ РЕБЕНОК

Когда наступает время родов, мышцы матки начинают регулярно сокращаться. Такие сокращения называются схватками. Происходит подготовка к тому, чтобы вытолкнуть ребенка из матки. Когда начинаются схватки, женщина знает, что скоро родится ребенок.



Постепенно шейка матки начинает открываться. Когда она откроется достаточно широко, ребенок начинает продвигаться вниз во влагалище. Обычно сначала появляется головка ребенка, а затем туловище. Но так бывает не всегда. Иногда ребенок не успевает повернуться перед родами, и первыми появляются ягодички.

Вслед за ребенком выходит плацента — это утолщенная внутренняя поверхность матки, из которой во время беременности к ребенку поступало питание.

ОТВЕЧАЯ НА ТРУДНЫЕ ВОПРОСЫ

Очень часто дети задают трудные вопросы. Зная своего ребенка, Вы можете сами решить, как лучше на них ответить.

Однако, как показали специальные исследования, проведенные в Великобритании, некоторые вопросы оказываются настолько сложными, что часто родители не могут дать ответ.

- Если Вы не знаете, как ответить на вопрос или не уверены в ответе, так и скажите об этом ребенку. Но обязательно пообещайте ему выяснить то, что его интересует, и поговорите об этом позже.

- Старайтесь быть правдивыми. Рассказы об аистах и кустах крыжовника только путают детей.

- Иногда, когда дети просят объяснить какое-нибудь слово или дать прямой ответ на свой вопрос, это для Вас может оказаться трудным и неудобным. Особенно когда нужно ответить, что происходит, когда занимаешься сексом.

Ниже приводятся наши варианты ответов на трудные вопросы, которые дети задают чаще всего. Надеемся, что они окажутся полезными для Вас.

Оргазм — это ощущение наслаждения, которое распространяется по всему телу при сексуальном контакте, вслед за ним наступает чувство расслабления.

Мастурбация — поглаживание мужчиной пениса, а женщиной клитора, доставляющее приятное ощущение возбуждения. Это может привести к оргазму.

Вагинальный половой акт — это половой акт, при котором пенис

вводится во влагалище.

Анальный половой акт — это половой акт, при котором пенис вводится в анус (прямую кишку).

Оральный секс — это секс, при котором партнер ласкает половые органы другого партнера ртом.

Гетеросексуальность — половое влечение к лицам противоположного пола.

Гомосексуализм — половое влечение к лицам своего же пола.

Бисексуальность — половое влечение к лицам обоих полов.

Ответы на вопросы об инфекционных болезнях, передаваемых половым путем, ВИЧ и СПИДе.

В настоящее время дети растут в мире, где инфекционные болезни, передаваемые половым путем, являются реальностью. Самое лучшее, что можно сделать — это дать ребенку полную информацию по этому вопросу и убедить его не подвергать себя ненужному риску. При разговоре со старшими детьми важно рассказать о том, как распространяются такие болезни, включая СПИД. Обязательно расскажите им, как уберечь себя от этих болезней.

Детям нужно узнать об этом до достижения возраста, когда они могут начать половую жизнь. Постарайтесь рассказать им об этом так, чтобы страх заражения СПИДом не лишил их впоследствии удовлетворения и радости, которые может принести физическая любовь.

Если ребенок задает вопросы о Вашей половой жизни, можно отвечать на них, но можно и не отвечать, так как и взрослый и ребенок имеют право на личную жизнь.

Если ребенок задает вопрос в неподходящее время или в многолюдном месте, скажите, что на этот важный вопрос Вы ответите ему дома. Постарайтесь не забыть выполнить свое обещание.

Если не обсуждать с детьми вопросы пола и взросления, они могут быть обеспокоены теми нормальными изменениями, которые происходят в их организме, или получить об этом неправильную информацию. Все это может повредить их сексуальным отношениям в будущем.

Вырастая, дети постоянно узнают что-нибудь новое. У них возникают вопросы, связанные с жизнью взрослых, и им понадобится Ваша помощь. Чем раньше Вы начнете говорить с ребенком о сексуальности и сексуальных отношениях, тем легче Вам разговаривать с ним на эти сложные темы, когда он повзрослеет.

Если дети увидят, что Вы откровенны и правдивы с ними, они тоже будут говорить с Вами без стеснения, когда у них возникнут проблемы.

Ответственность за сексуальные отношения и поведение

Ответственность за сексуальное поведение означает то, что человек отдает себе отчет в том, как его действия могут повлиять на других людей и старается, чтобы эти действия не нанесли им вред. Это дети должны усвоить.

Ответственность должна быть и в социальном отношении. Вам необходимо объяснить детям, что быть ответственным в сексуальном плане — означает принимать во внимание чувства и интересы своего полового партнера,

обсуждать с ним отношения, которые Вы хотели бы иметь.

У Вас могут быть религиозные или иные взгляды на сексуальность. Вы можете поделиться ими со своими детьми.

Ваш ребенок должен понять, что сексуальные отношения невозможны, если один из партнеров к этому не готов. Если оба партнера все же решились на это, они должны обсудить вопросы безопасного секса с целью профилактики болезней, передаваемых половым путем и ВИЧ, а также вопросы применения контрацепции для предупреждения нежелательной беременности.

Профилактика болезней, передаваемых половым путем, приобрела особое значение в настоящее время, когда возросла угроза заражения ВИЧ при половых контактах с носителем вируса. Объясните своим детям, что можно обезопасить себя от заражения, если пользоваться презервативом при каждом половом контакте. Помимо полового акта существует много других способов получать и давать сексуальное наслаждение. Попробуйте поговорить об этом с Вашим повзрослевшим ребенком.

Обретение независимости

Взрослея, дети становятся более независимыми от родителей. Они хотят иметь свою личную жизнь и начинают принимать собственные решения. В то же время им необходимо знать, что Вы сможете предложить им дружескую поддержку и совет, когда бы им это не понадобилось.

440039, г. Пенза, ул. Гагарина, 24,
Областной центр планирования
семьи и репродукции.
Тел. 62-21-69.

ЛР № 020490
25 марта 1992 г.

Тип. «П. п.». Заказ 6819. Тираж 30000.