



У нас удивительные дети. Взрослые с самого раннего возраста и очень терпеливые. Они нас очень любят и берегут, в том числе и от своих вопросов...

А какие вопросы задают родители! Вчера нашла у сына «Плейбой» — наказывать или нет? Заметила, что моя 4-летняя девочка себя возбуждает, — ругать или не ругать? Мальчик не вовремя проснулся и увидел наши интимные отношения — что теперь делать?

Я часто провожу семинары «по половому воспитанию родителей» и сталкиваюсь с полнейшей безграмотностью в этом вопросе у взрослых, причем независимо от возраста и социального положения.

Семинар я начинаю с теста — дать как можно больше названий половым органам. Поборов смущение, родители называют два-три... А это просто термины, которые должны быть в нашем словарном запасе.

В каком возрасте родители должны задумываться о нужных словах для своего ребенка? С рождения (ребенка, конечно). Когда впервые нужно с ребенком говорить о его теле и «про это»? Вопрос только в готовности родителей. Важно постараться не использовать мифы о капусте, аистах и т.п. Ребенку необходима правдивая, но тактичная информация, которую он способен воспринять в зависимости от своего возраста.

Какое отношение к различным аспектам жизни формируется у ребенка, зависит в том числе и от нашего отношения к этим аспектам. Мы не сможем вырастить уверенного и адекватно относящегося к себе и своему полу ребенка, если будем стесняться своего тела. Это, конечно, не значит, что мы должны разгуливать перед ребенком голышом. И говорить только о сексе. Но если мы привлекаем внимание ребенка своим стеснением, то вызываем у него недоумение и ощущение чего-то запретного. А запретное, все знают, притягивает. У взрослых должно быть сформировано отношение к вопросам пола — нормальное, адекватное и спокойное — как к любой из сфер жизни.

Считается, что существует четыре основных типа отношения родителей к вопросам пола.

1. Репрессивный тип — родители строго внушают детям, что секс — это зло и непристойность. Обычно в такой семье запрещено произносить неприличные слова, двусмысленные шутки, ходить по дому в нижнем белье. Половое воспитание сводится к фразам: это неприлично, это опасно, подожди, пока выйдешь замуж.

2. При избегающем типе родители проявляют более разумное и терпеливое отношение к сексуальности. Они рассматривают это явление скорее как полезное, чем вредное. Но когда речь заходит о конкретных вопросах секса, они либо вообще избегают их, либо превращают все в занудную лекцию.

3. При навязчивом типе отношения родители смотрят на секс как на нечто полезное и здоровое. Но перегибают палку — так выставляют напоказ половую жизнь, что иногда приводят в недоумение своих детей. Чрезмерное внимание к половым вопросам может раздражать детей или вызывать у них чувство подавленности (например, если отец будет каждую неделю показывать 8-летнему сыну «Плейбой», то ребенку станет скоро неприятен сам вид журнала и половых органов...)

4. Экспрессивное отношение предполагает открытое обсуждение вопросов на эту тему. При этом родители устанавливают разумные рамки для проявления сексуальности детей (так же, как и для другого). Они пытаются внушить, что сексуальность — положительное и здоровое явление, не заслуживающее, однако, того, чтобы сосредотачивать на нем все свои помыслы.

До появления работ Фрейда считалось, что сексуальность у детей отсутствует. Спасибо Фрейду, его труды успокоили многих родителей. Как вы думаете, когда начинает проявляться сексуальность ребенка? Еще в перинатальный период, т.е. где-то на седьмом-восьмом месяце беременности, у плода мужского пола наблюдается рефлекторная эрекция. Половые рефлексы появляются еще до рождения. Важный компонент детской сексуальности — чувственная близость ребенка и родителей. Она реализуется, когда родители кормят, обнимают, прижимают к себе малыша. Ребенок, лишенный в младенчестве родительского тепла, впоследствии может испытывать трудности при вступлении в интимные отношения.

При кормлении ребенка грудью мама может замечать у мальчиков (просто у мальчиков такая реакция заметнее, чем у девочек) сильно выраженную эрекцию — это нормальная реакция на тепло маминого тела и интенсивная нервная стимуляция, источник которой — сосание. Мы знаем о большом количестве нервных окончаний, находящихся на поверхности губ и во рту, — мозг эти сигналы распознает как приятные и активирует половые рефлексы.

Реакция родителей на такие рефлексы — это первый опыт ребенка. От матери и отца малышу передается отношение. Негативное — если мама и папа выражают недовольство или беспокойство по поводу увиденного. Если родитель спокоен — ребенок получает как бы сигнал одобрения своей сексуальности. К концу первого года дети начинают рассматривать свои гениталии. Важно, чтобы родители понимали — это просто признак развития.

Самооценка ребенка формируется из оценки его окружающими. Малыш должен знать, что им гордятся. Что он красив, умен, что у него сильное и здоровое тело. Что мама и папа любят его ушки, пяточки. Что он самый любимый и желанный ребенок на свете.

К двухлетнему возрасту малыш уже ощущает себя мальчиком или девочкой. Он — первооткрыватель. В том числе и своего тела. Многие узнают, что стимуляция половых органов приносит приятные ощущения. Причем такая игра сначала индивидуальна, потом может превратиться в коллективную, например, в доктора, или «покажи, что у тебя, а я покажу, что у меня». Приблизительно в этом возрасте дети понимают, что взрослые не одобряют эти игры. Ребенку странно, что при рассказе о частях тела родители избегают говорить о наружных половых органах. Конечно, взрослые должны прививать детям навыки социального поведения (например, не показывать и не трогать гениталии на людях). Но не стоит исключать все проявления сексуального экспериментирования ребенка — говорить «перестань» или просто одергивать руку. Отрицательные ощущения, испытываемые при этом, могут послужить самыми ранними источниками возможных сексуальных напряжений. У многих детей возникает убеждение, что их половые органы — грязные части тела. Такие же представления могут возникнуть при слишком настойчивом прививании детям гигиенических навыков. Если ребенок видит, что его сексуальные игры вызывают отвращение, он может прийти к выводу, что у него плохое тело и сам он плохой.

Что делать в таком случае? Просто отвлечь, переключить внимание ребенка. Дать ему игрушку. Мягко убрать его ручку.

Также важна реакция и на просто сексуально окрашенные ситуации. Например, малыш заходит в ванную, когда вы обнажены. Нельзя выказывать чрезмерное раздражение, строго выговаривая: «Убирайся немедленно, ты же видишь, что я не одета!», или хватать полотенце, чтобы прикрыться. Такая реакция говорит ребенку, что отец и мать стесняются своего тела, и скорее всего она спровоцирует его на повторное вторжение. Лучше просто следить за тем, чтобы дверь в ванную, когда там находятся взрослые, была закрыта. И приучать стучаться. При этом родители должны сами проявлять уважение друг к другу и к ребенку, стучась в его комнату или в ванную.

Ближе к четырем годам обычно начинают задавать вопросы о том, откуда берутся дети. Наши чада хорошо улавливают беспокойство родителей и либо перестают вообще задавать вопросы, либо заваливают вопросами, пытаясь вызвать замешательство.

Взрослым может помочь книжка «Откуда я взялся...»

Шести-семилетние дети хорошо знакомы с анатомическими отличиями людей разного пола. Это возраст игр. В том числе и на «половую тему». Цель такого поведения — понять, чем я отличаюсь от других, чем представители противоположного пола отличаются от меня. Другая цель — испытать запретное и посмотреть, что из этого выйдет.

Детские сексуальные игры в обычных условиях психологически не опасны и с точки зрения развития ребенка могут считаться определенным опытом общения. Психологическую опасность может представлять резко отрицательная реакция родителей. Малыш улавливает эту реакцию, но ему трудно понять ее. С точки зрения ребенка — игра есть игра. Родительские угрозы и слова об ужасных последствиях, слова о том, что это плохо и грязно, могут впоследствии вызвать отрицательное отношение к сексу вообще.

Нужно помнить: к 8 годам дети начинают чувствовать себя неловко, когда видят физические проявления любви — нежность, поцелуи. В этом возрасте возникает потребность скрывать свою наготу. К этому нужно относиться с уважением и пониманием.

До сих пор ученые расходятся во мнениях относительно мастурбации. Важно знать, что через это проходит 90 процентов детей. Этот процесс всегда сопровождается чувством вины. Но мастурбация удовлетворяет ряд существующих потребностей. Она ослабляет половое и психическое напряжение, служит безопасным способом сексуального экспериментирования, помогает преодолевать чувство одиночества, снимает стресс. Воспитатели в детском саду рассказывают о целых группах мастурбирующих во время тихого часа четырех-пятилетних детишках.

Онанизм не вреден, если это не чрезмерно. В любом случае — спокойствие и только спокойствие. Чем больше взрослый привлекает внимание к этому явлению как к проблеме, тем сильнее будет на этом фокусироваться ребенок. Снять напряжение поможет массаж, бассейн или любая физическая (т.е. телесная) нагрузка. Но главное — больше тактильных ощущений от родителей. Больше тепла, «тискания», нежности.

Парадоксальность подросткового возраста особенно ярко проявляется в сексуальной сфере. В этот период важны родительская искренность и терпение, доверие и уважение. К трудностям этого возраста мальчики и девочки должны прийти уже интеллектуально подготовленными. Необходимо смещать фокус внимания с физических проявлений любви на чувства и эмоции. У ребенка должен быть позитивный пример теплоты отношений родителей.

Существует множество грамотных книг для подростков о сексуальном развитии, они могут помочь и детям, и их родителям («Сексуальная энциклопедия для школьников», «100 вопросов о любви и сексе» и т.д.)

О чем нужно помнить?

Дети любого возраста не должны быть свидетелями интимных отношений.

Старший ребенок и его значительно младшие (от 4—5 лет) братья или сестры должны спать отдельно. Не рекомендуется купать детей вместе, если разница превышает два года.

Единичные случаи сексуальной активности детей не нужно считать отклонением, если они не связаны с агрессивным поведением или принуждением.

Если вы застали ребенка за любым шокирующим занятием, сделайте паузу. Не отпугивайте его своей резкой реакцией. Дайте себе возможность успокоиться и собраться с мыслями. Если возможно, сделайте вид, что вы этого не заметили. Но через какое-то время прочитайте вместе книгу или поговорите. Скажите ребенку о том, что вы его любите. В любом случае следите за изменениями в его поведении. И относитесь к проявлениям взросления детей с пониманием, уважением и любовью.

## Практические советы по половому воспитанию

1. Постарайтесь вести беседу в самой естественной манере, как при обсуждении любой другой темы.
2. Избегайте длинных поучительных лекций по половым вопросам. Вам может потребоваться 15 мин., чтобы изложить все, что вы считаете нужным. Однако ребенок не может оставаться внимательным так долго. Он будет задавать вопросы и захочет получать короткие конкретные ответы.
3. Позаботьтесь о том, чтобы ваш рассказ не ограничился одними биологическими фактами — ребенку захочется узнать о вашем к ним отношении, переживаниях и решениях.
4. Не бойтесь сказать ребенку о сексе «слишком много». Из его памяти выветрится практически все, что он не понял.
5. Если ваш ребенок употребляет непристойные слова, спокойно объясните ему их значение, а потом скажите, почему вы не хотите, чтобы он это делал. Можно, например, сказать: «Людям очень неприятно слышать такие слова» или «Не думаю, что это лучший способ рассказать о том, что ты чувствуешь». Помните, что злость или шутки по поводу употребления ребенком непристойных слов чаще всего побуждают его повторять их.
6. Старайтесь правильно называть половые органы, избегая для их обозначения слова «пипка», «пиписка» и т.д.
7. Даже дети дошкольного возраста должны знать, как защитить себя от сексуального насилия. Это значит, что вы должны научить ребенка говорить «нет» взрослым. Вот пример беседы на эту тему с четырех-пятилетним ребенком: «Ты знаешь, что взрослым людям бывает иногда трудно найти себе друзей. Поэтому они знакомятся с детьми. В этом нет ничего плохого. Но если они просят делать такие вещи, о которых взрослые не должны просить детей (например, залезть руками в брюки), ты должен/должна ответить «нет» и тут же прибежать и рассказать мне».
8. Беседы о приближающемся половом воспитании следует начинать прежде, чем ребенок достигнет подросткового возраста. Физические и физиологические изменения (в т.ч. развитие молочных желез, менструации и поллюции) могут появиться и раньше 10 лет. Мальчикам надо рассказывать о менструациях, а девочки должны понимать, что означает эрекция. Не избегайте обсуждения таких вопросов, как гомосексуальность и проституция. Большинство детей узнают об этом из телепередач или читают о них. Что пробуждает вполне естественное любопытство.
9. Расскажите, ничего не скрывая, о СПИДе и др. болезнях, передаваемых половым путем. Но постарайтесь учесть возможную реакцию ребенка. Нет никакой необходимости запугивать пятишестилетнего ребенка, рассказывая о фатальном исходе СПИДа. С другой стороны, если вы отложите разговор до наступления подросткового возраста, это вряд ли принесет ему пользу. Даже школьники младших классов должны знать, что такое СПИД и как он передается.
10. Постарайтесь, чтобы ребенок не испытывал смущения, задавая вопрос на половые темы. Не говорите ему: «Ты еще слишком мал, чтобы понять это». Если ребенок задает конкретный вопрос, он должен получить конкретный ответ в доступной для него форме.
11. Если вы не можете ответить на вопрос ребенка, не бойтесь признаться в этом. Обратитесь к более знающему человеку, например к вашему врачу, он поможет найти нужные сведения.
12. Ответив на вопрос ребенка, убедитесь, что он понял ваши слова. Проверьте, насколько ваш ответ соответствует тому, что на самом деле он хочет узнать. Очень хорошо, если после вашего разговора у ребенка возникнут к вам вопросы.

Автор статьи:

Светлана Ройз.