

Министерство
образования и
науки Пермского
края

АНО «ИНСТИТУТ ПОДДЕРЖКИ
СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ» –
Краевой ресурсный центр
по родительскому просвещению
(ОБРАЗОВАНИЮ)



«Как заниматься половым воспитанием ребенка?»



Мария Вайс

Профессиональный психолог-сексолог, гештальт-терапевт и коуч более 5-ти лет
Основатель авторской методики «Треугольник Вайс»

Почему родители не занимаются половым воспитанием своих детей?

- 1) Стыд
- 2) Не время (хотя интерес к своему телу у ребенка уже с полугода)
- 3) Недостаток знаний (по физиологии, анатомии, гигиене)
- 4) Откладывают на потом (хотя возраст начала менструаций и вступления в половую жизнь молодеет)

Поэтому большинство детей узнают о сексе через своих друзей и из Интернета.

Как говорить с ребенком о запретных темах?

- 1) Честно и спокойно
- 2) Через книги (например, «Давай поговорим про это»)
- 3) Через обучающие видео в Ютуб (например, «Когда девочка взрослеет»)
- 4) Через картинки

Ошибки в разговорах с детьми

Не врите. Не отмалчивайтесь. Не сравнивайте с собой в его возрасте. Отвечайте адекватно по возрасту и уровню развития.

- 1) Мама съела папину клеточку
- 2) Папа маму поцеловал и появился ты
- 3) Мы тебя взяли в магазине
- 4) Тебя нашли в капусте.

Что такое половое воспитание?

- 1) Знание строения своего тела
- 2) Называние половых органов своими именами
- 3) Знание «правила трусиков» (брошюра Совета Европы)
- 4) Соблюдение интимной гигиены
- 5) Знание физиологии секса, беременности, полового созревания

Что в каком возрасте рассказывать?

3-5 лет — правила гигиены, анатомия, правила телесных границ.

5-7 лет — разговор о менструации (и мальчикам тоже). Можно начать читать книгу, смотреть видео. В момент диалога вы смотрите на реакцию, возможно, ребенок ничего у вас не спросит или через время задаст вопрос. По мере вопросов ребенка вы рассказываете о беременности, менструации, сексе, родах.

9-12 лет — покупать книги про чувства, предохранение, отношения. Обсуждать и свободно общаться. Ваш основной посыл — я открыта к диалогу с тобой на любые темы.

Анатомия

Называйте корректно половые органы — никаких перчиков, краников, цветочков. В противном случае тема нормальной физиологии так и будет завуалирована для ребенка.

Чтобы спокойно говорить об этом ребенку, попробуйте прямо сейчас вслух сказать: влагалище, пенис, яички, малые половые губы, большие половые губы, анус, уретра, мошонка, клитор. Лучше всего показывать на схеме гениталии девочки и гениталии мальчика.

Правила гигиены

- 1) Половые органы следует трогать только чистыми руками
- 2) Мыть половые органы под проточной водой (у девочек спереди назад)
- 3) У мальчиков смегма под крайней плотью — ее необходимо оголить и смыть
- 4) У девочек смегма в складках половых губ
- 5) Мыть специальным мылом для интимной гигиены детей
- 6) Если что-то чешется, покраснело или болит, сказать взрослому

Телесные границы ребенка. Правила безопасности

Ребенок с 5 до 11 лет должен знать это:

Итак, «Правило нижнего белья». PANTS — это в данном случае аббревиатура, которую легко запомнить ребенку.

«P» — «**Privates are private**» — «Твои интимные части тела — это твоя собственность».

Никто не имеет права похлопать тебя по попе или целовать без твоего согласия.
Необходимо спрашивать согласие на поцелуй или объятие.

Телесные границы ребенка. Правила безопасности

«А» — «Always remember your body belongs to you» — «Всегда помни, что твое тело принадлежит только тебе».

Прикосновения бывают хорошими и плохими. Плохие прикосновения без разрешения, демонстрация своих органов или наставление к ним прикоснуться.

«N» — «No means no» — «Нет означает «нет».

Отказывай твердо, никаких двойных посланий.

Телесные границы ребенка. Правила безопасности

«Т» — «Talk about secrets that upset you» — «Говори открыто о секретах, которые тебя огорчают».

Ты всегда можешь прийти ко мне и поделиться любым своим секретом, я всегда тебя приму и пойму.

«S» — «Speak up, someone can help» — «Расскажи все как есть, кто-то сможет тебе помочь».

«Никто не должен просить показать или потрогать части тела, находящиеся в трусах», — говорится в руководстве. Никто не должен пытаться заставить тебя сделать что-то постыдное или некомфортное... Ты имеешь право сказать «нет» — даже члену семьи и тому, кого любишь».

Телесные границы ребенка. Правила безопасности

После 7 лет ребенку можно рассказать, что такое изнасилование.

Изнасилование — когда другой человек без твоего согласия заставляет тебя трогать свои гениталии или другой человек трогает руками, языком или другими частями тела твои интимные зоны.

Твое тело — твоя собственность. Ты имеешь полное право защищать себя, кричать, драться, вырываться и бить. Это защита себя.

Детская мастурбация

- 1) Не паникуйте, мастурбация не приводит к проституции, похоти и венерическим болезням.
- 2) Ребенок занимается мастурбацией для удовольствия.
- 3) Научите ребенка делать наедине.
- 4) При адекватном развитии мастурбация адекватно включена в режим дня, не мешает жизни, проходит сама.
- 5) Если ребенок делает так во сне, ничего не делайте с этим.
- 6) Спросите у воспитателя было ли такое в садике, попросите адекватно относиться.
- 7) Ребенок меньше мастурбирует, когда его часто обнимают.

Когда стоит насторожиться?

- 1) Ребенок мастурбирует в присутствии других людей.
- 2) Вы подозреваете, что он не сам стал так делать, а его научили.
- 3) Ребенок трется гениталиями об других людей.
- 4) Вы раздражены и срываетесь на ребенка.
- 5) Ребенок стал мастурбировать чаще и дольше (за последние 1-2 месяца).
- 6) В вашей семье за последнее время случилась сложная ситуация.

Как заниматься сексом дома и не навредить детской психике?

Поставьте замок на двери спальни.

Если вас застали, будьте спокойны. Если не можете говорить прямо сейчас, поговорите на другой день. Не игнорируйте ситуацию, если ребенок застал вас за сексом.

- 1) Если вашему ребенку менее 3 лет, вряд ли он что-то понял.
- 2) В 4-5 лет можно сказать, что вы обнимались.
- 3) В 6-10 лет можно сказать, что вы были наедине друг с другом. Это делают взрослые мужчины и женщины, которые любят друг друга.
- 4) После 10-12 лет дети уже и так все понимают.

Ребенок спросил: «Что такое секс?» Как ответить?

Главное — секс должен ассоциироваться с приятным и взрослым делом;

Спросите у ребенка откуда он узнал и какую инфо уже получил; • Исправьте информационные ошибки;

Скажите ребенку одно из определений: Секс- это телесный контакт между мужчиной и женщиной

Секс — это занятия ласками двух взрослых людей по обоюдному согласию
Виржини Дюмон «Откуда я взялся»: занятия любовью еще называют **занятием сексом** — это когда двое взрослых ласкают друг друга, обнимаются и целуются, им это приятно. Когда их тела очень близки, пенис мужчины становится больше и проникает внутрь женщины, в ее половые органы. Если ребенок задает еще больше вопросов после этого, то можно сказать, что пенис подходит влагалищу как ключ к замку. **Подарите ребенку книгу со словами: «Я вижу, что тебе эта тема интересна. Я бы хотела, чтобы получал информацию из компетентных источников»**

Откуда я появился?

«Папа во время занятий любовью с мамой так, что мужские клетки (сперматозоиды) из пениса попадают во влагалище. Во влагалище происходит зачатие — женская и мужская клетка сливаются в одну и начинает формироваться зародыш». Если мужчина и женщина не хотят зачатия, то они используют контрацепцию, например, презервативы или таблетки.

Презерватив — это одноразовый чехол на половой член, который надевается во время занятий любовью, то есть является резервуаром для сперматозоидов, и они не могут попасть во влагалище.

Как рассказать о менструации?

В 5-7 лет пора бы поговорить об этом. В этом возрасте ребенок уже видит в магазине и в вашей ванной средства гигиены. При замалчивании этой темы, детская фантазия может развиться до ужаса (мама умирает от потери крови, если ребенок увидит в мусорном ведре прокладку).

Как говорить? «Это тампоны, они нужны девушке, когда она вырастет раз в месяц для впитывания выделений из влагалища. Эти выделения содержат отторгаемые клетки, поэтому там есть кровь. Этот процесс называется менструация и он есть у всех женщин».

Как рассказать о менструации?

«Менструация у девушки обозначает, что она превращается в женщину и теперь способна к зачатию, беременности и родам. Каждый месяц матка готовится к зачатию и если зачатия не происходит, то ее самый верхний слой отходит и появляются кровянистые выделения».

Сколько дней — 3-7 дней. С какого возраста — у кого-то в 10, у кого-то в 13, у кого-то в 15.

После какого возраста дети купаются сами?

- 1) Детская сексуальность начинает формироваться в возрасте 5 лет, поэтому папа перестает купать девочку в этом возрасте, а мама — мальчика.
- 2) После 3 лет дети не должны смотреть на родителя противоположного пола в обнаженном виде.
- 3) С 5 лет дети не должны купаться в одной ванне.
- 4) После 12 лет говорить с ребенком о сексе может быть поздно.

Что делать, если ребенок просит вас показать ему ваши гениталии?

Не допускайте этого, это ваши сексуальные границы. Скажите: «У каждого человека есть право не показывать свои интимные зоны, если он не хочет. Давай посмотрим картинку со схемой половых органов, и ты задашь все вопросы?»

Как объяснить мальчику что с ним происходит при половом созревании?

В 10-12 лет с мальчиком важно проговорить такие важные вещи, как эрекция и поллюции.

Эрекция — при сильном возбуждении половой член увеличивается и твердеет. Утренние эрекции происходят из-за того, что пик тестостерона приходится утром.

Поллюция — ночное семяизвержение. Первая поллюция говорит о том, что мальчик становится мужчиной и уже может стать отцом. Объясните спокойно, что это бывает у всех мальчиков и в этом случае просто меняется простынь и все.

ФИЛЬМЫ И КНИГИ

- 1) Обучающий мультфильм "Когда девочка вырастет"
- 2) Ролик «Рождение ребенка»
- 3) Ролик «Беременность: от зачатия до родов»
- 4) «Правила нижнего белья»
- 5) Сказка «Я думал, ты мой друг» Мари Ваббес
- 6) «У тебя еще не начались?» - книга о месячных
- 7) Рут Томпсон «Откуда я взялся?»
- 8) Хосе Морфа «Давай поговорим про это» Роби Харрис
- 9) «Давай поговорим, откуда берутся дети» Робк Харрис
- 10) «У тебя мужское достоинство» Ник Фишер - книга для мальчиков
- 11) «От первых свиданий до взрослой жизни. Что должны знать родители о сексуальном воспитании подростков» Дебра Хаффнер
- 12) «Слишком рано! Сексвоспитание подростков в эпоху Интернета» Альберто Пеллай «Сексуальная жизнь подростков» Линн Понтон

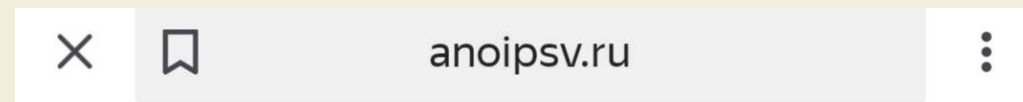
Контакты (для консультаций)



Instagram:
masha_vice

Контактный телефон:
+7 918 151-50-25

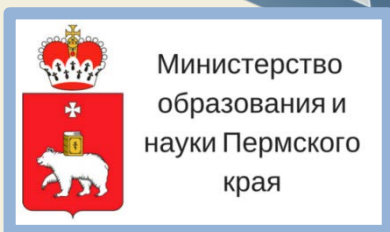
СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



facebook

АНО «ИНСТИТУТ ПОДДЕРЖКИ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ» –
Краевой ресурсный центр
по родительскому просвещению

В контакте



Министерство
образования и
науки Пермского
края



ИНСТИТУТ ПОДДЕРЖКИ
СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ

ПОДРОБНЕЕ

