**Как поговорить с ребенком на тему полового взросления**

Ушли в прошлое времена, когда дети верили, что их «принес аист». Теперь ребенку достаточно просто зайти в Интернет, чтобы узнать о половой жизни все. Ну, или почти все. Значит ли это, что родителям можно избежать нелегкой образовательной беседы с сыном или дочкой? Конечно, нет! Интернет и друзья не заменят ребенку доверительного общения с близкими людьми.

**Психологические особенности разговора с детьми разного возраста**

**1. Рассказывать ребенку об особенностях половой жизни стоит постепенно уже с первых лет.** Так, малышу до 3-х лет можно объяснить основные различия между телом мальчика и девочки. А до 5 лет рассказать, что, когда мама и папа любят друг друга, малыш «появляется» у мамы в животе и растет там 9 месяцев. В этом возрасте важно сделать акцент не на физиологических подробностях, а на любви между родителями. Рассказ можно сопровождать счастливыми семейными фотографиями пары и беременной мамы.

**2. Нередко дети начинают интересоваться подробностями того, как именно их «сделали» в возрасте от 5 лет.** Здесь уже общих историй будет недостаточно, ведь ребенок ждет более детализированного объяснения. Как ответить, если ребенок первым начнет задавать вопросы? Спросите у него, что он сам знает по этому поводу. А затем простым языком объясните основы. Если вам неловко, то подберите специальную детскую литературу на эту тему.

**3. В предподростковом возрасте важно обсудить с ребенком процессы взросления его организма**, которые совсем скоро будут происходить. Начните говорить с детьми о том, как именно люди вступают в сексуальные отношения, и каких ошибок в будущем следует избегать.

Донесите до ребенка мысль, что интимная близость — это ответственность, и что проходить она должна только по обоюдному согласию. Подчеркните, что секс — это занятие для взрослых, и что психологической готовности к нему следует подождать. Ребенок должен знать о своем праве в любой момент сказать «Нет», а также об обязанности остановиться, если «Нет» скажут ему.

Будьте открыты и называйте вещи своими именами. Так вы вызовете у ребенка уважение и доверие. Ведь, чем больше вопросов ваш ребенок сможет с вами обсуждать, тем крепче будет ваше взаимопонимание.

Комфортнее будет, если с дочкой на «эту» тему поговорит мама, а с сыном — папа. Но, что делать, если мать растит сына одна? Пусть вам поможет мужчина, которому доверяете вы и ваш ребенок: брат, отец, другой родственник.

**4. С подростком говорить на тему половой жизни достаточно сложно.** Важно сохранить ваши доверительные отношения, поэтому не стоит навязывать разговор. В этом возрасте следует обсудить тему контрацепции. Рассказать, что такое презервативы, и о том, что они защищают не только от нежелательной беременности, но и от венерических заболеваний, ВИЧ-инфекции, СПИДа.

Не осуждайте и не запугивайте подростка! Проводите беседу, чтобы информировать, а не в попытках предостеречь его от старта половой жизни. Рано или поздно она у него все равно начнется, и лучше, чтобы он доверял вам на этом этапе.

Совет в стиле: «Вручите ребенку презерватив лично в руки» подходит не всем. И вас, и вашего ребенка такое действие может смутить. Лучше просто объяснить подростку, что признак взрослого человека — это забота о своем здоровье.

Родители должны четко понимать, что дом – это место, где дети должны узнать о том, что значит быть отцом или матерью, и каким должно быть отношение мужа к жене, о верности и любви. Здесь дети должны узнать, что секс – это не что-то грязное, порочное и греховное, а что это взаимоотношения двух любящих друг друга людей. Это осознание станет ролевой моделью в их предстоящей собственной семье. Именно от тех установок, которые родители смогут дать своему ребенку, зависит его будущее: отношение к браку, к сексу, к противоположному полу, его собственное физическое и психическое здоровье.

**Берегите своих детей! Будьте здоровы!**

Источники:

* [fr.gov.by/services/centre-gigieny/](https://www.fr.gov.by/services/centre-gigieny/)
* [stolichki.ru/stati/](https://stolichki.ru/stati/)

**Статью подготовила:** медицинский психолог Елена Шахрай