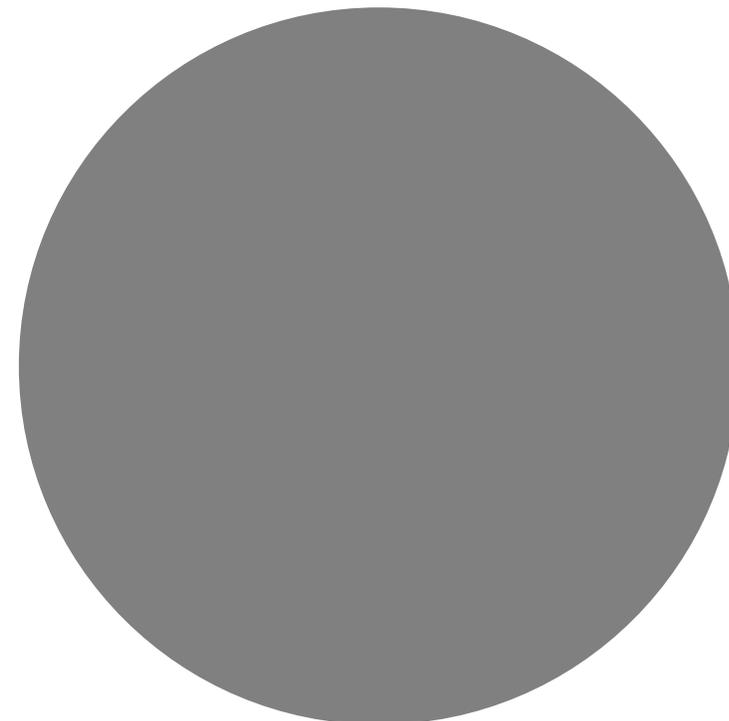


Основные компоненты сексуального воспитания подростков. Поиск ответов на непростые вопросы

Отто Стойка, главный врач Киевского городского центра здоровья, к.мед.н., национальный эксперт ВОЗ по общественному здоровью, национальный тренер по программе “Просветительская работа “равный-равному” среди молодежи Украины относительно ЗОЖ”



Кому стоит говорить с
подростками о сексе?

Желательно, чтоб о сексе с ребенком говорил тот член семьи, которому ребенок больше доверяет и с кем ребенок может быть более откровенным.



Также, очень важно, чтоб взрослый, который об этом будет говорить, сам досконально владел информацией и спокойно говорил на эту тему, а не краснел и заикался.





Пол родителя, в принципе, особо значения не имеет. Также, помимо родителей, на эту тему должны говорить учителя на соответствующих уроках (а не давать их на самостоятельную работу), врачи на профосмотрах и специально обученные этому люди на «лекциях» а школе.

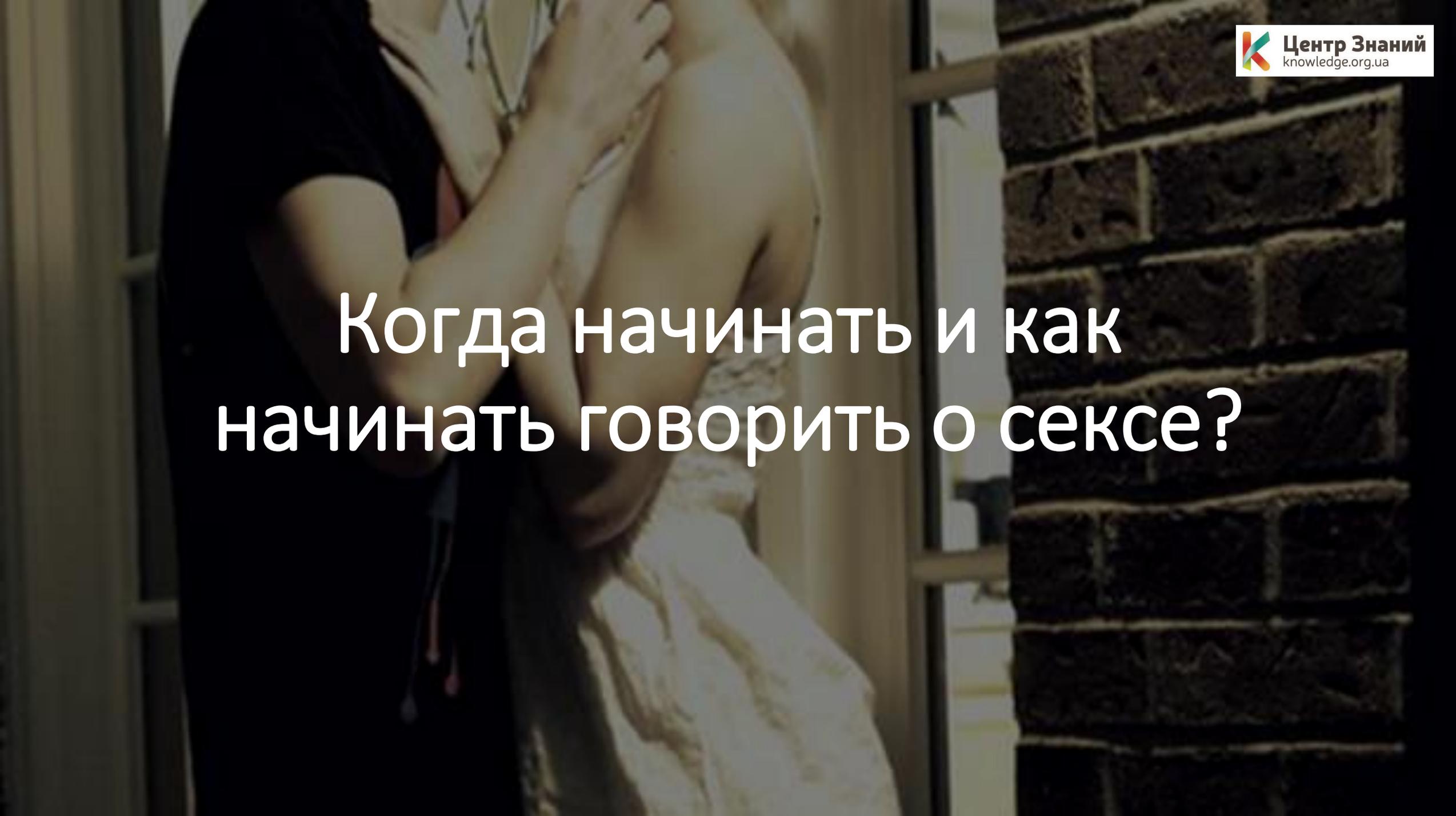
Кто главный в ЭТИХ общениях?

- Главного тут быть не должно. Взрослый должен максимально доступно и подробно дать ответы на те вопросы, которые задает ребенок. Если же ребенок не задает вопросы на интимные темы, то взрослый должен периодически инициировать разговор на эту тему, но не навязывать, если ребенок против.





- И это должно быть именно общение, а не лекция или нравоучение.



Когда начинать и как
начинать говорить о сексе?

Начинать разговор на интимные темы нужно фактически с рождения ребенка. Сначала мы говорим ребенку о том, как называются половые органы, чем отличаются у девочек и мальчиков – это можно делать когда мы ребенка подмываем, учим ухаживать за половыми органами, рассказываем, зачем нужно носить нижнее белье и т.д.





- Затем мы рассказываем, откуда ребенок взялся (из животика) и дальше по мере взросления информация становится все более разнообразной. Для малышей взрослые сами должны быть инициаторами общения на темы полового здоровья и показать ребенку, что это самая обычная тема. Тогда в подростковом возрасте ребенок не будет стесняться задавать вам те вопросы, которые его интересуют.

**«Говорить о сексе» –
это, собственно, о чем?**



В зависимости от возраста ребенка.

- Сначала, мы **большой** упор делаем на функции мочеиспускания, гигиене, отличиях у мальчиков и девочек, дальше мы говорим о дружбе, чувствах между мальчиками и девочками. Важно говорить о насилии, о том, кто и как может дотрагиваться до ребенка.

- Ближе к половому созреванию говорим об изменениях, которые будут происходить с ребенком во время полового созревания, о том, что такое секс, как это должно происходить в первый раз, в чем отличие у мальчиков и девочек, как нужно себя вести и реагировать на различные неприятные ситуации (не получилось, больно, пропала эрекция, партнер передумал и т.д.).





Насколько подростки еще дети,
но уже не совсем?

- Подростки – это особый возраст, когда сами они считают себя взрослыми и все знают, а мы же понимаем, насколько они еще дети и ничего не знают... Но это не значит, что мы должны относиться к ним, как к детям. Если мы хотим от них доверия, то и сами должны им доверять и показывать, что мы ценим их мнение. Разговаривать с ними мы должны как со взрослыми, на равных, показывать, что они могут сами принимать решение и сами могут нести за него ответственность.



- Ну а мы, как взрослые, должны подставить плечо, помочь и поддержать их. Ну и конечно, помочь исправить допущенные ошибки. Также, мы должны с должным трепетом и уважением относиться к их первым чувствам, хранить секреты, которые они нам доверяют, не шутить над их влюбленностями, не критиковать и т.д. Также, мы должны понимать, насколько сильно гормональная перестройка организма сложно переносится ребенком и часто он сам не может контролировать свои эмоции. И также, очень важно помнить о том, что в подростковом возрасте дети очень ранимы и это самый критический возраст для формирования комплексов.
- Все эти вопросы не просты, но важны для осознания взрослыми своей роли в становлении подростка, как личности.



Подростки - Согласно классификации Всемирной организации здравоохранения, *подростки* – это люди в возрасте от 10 до 19 лет, молодежь – люди в возрасте от 15 до 24 лет, а молодые люди – лица в возрасте от 10 до 24 лет.

В настоящее время международным сообществом принято определение *подросткового возраста*, как периода, в течение которого:

- завершается половое развитие от появления вторичных половых признаков до наступления половой зрелости;
- психологически детские процессы сменяются поведением, характерным для взрослых;
- происходит переход от полной социально-экономической зависимости от взрослых к относительной социальной независимости.

В целом, с точки зрения международных экспертов, подросток – это человек, который уже не ребенок, но еще и не взрослый.

РАЗВИТИЕ В РАННЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ (10–13 ЛЕТ)

- **ФИЗИЧЕСКОЕ**
- Пубертатный скачок роста (существенная прибавка длины и массы тела).
- **ПОЛОВОЕ**
- Начало формирования вторичных половых признаков (рост молочных желез у девочек, яичек и полового члена у мальчиков, специфическое для данного пола оволосение).
- **ПСИХОСЕКСУАЛЬНОЕ**
- Платоническое либидо (детская влюбленность).
- **ПСИХИЧЕСКОЕ**
- Переход от конкретного к абстрактному мышлению. Фантазии, эгоцентризм, эмоциональная лабильность. Временное ухудшение психофизиологических функций со снижением способности к учебе.
- **СОЦИАЛЬНОЕ**
- Приобретение самостоятельности. Начало отделения от семьи и возрастание роли сверстников. Начало конфликтов с родителями. Попытки рискованного поведения (проба алкоголя, курения, наркотиков). Ранняя стадия формирования морали.

- **Физическое**
- Продолжение увеличения длины и массы тела. Формирование пропорций тела, свойственных данному полу. Преходящие диспропорции тела.
- **Половое**
- Появление месячных в среднем в 13,5 лет, поллюций – в 14 лет.
- Достижение зрелости репродуктивной системы – в 15-17 лет.
- **Психосексуальное**
- Эротическое либидо (эротическое влечение). Первый опыт сексуальных отношений.
- **Психическое**
- Развитие абстрактного мышления. Способность предвидеть будущее. Переживание изменений своего тела. Высокая тревожность, возможно развитие депрессии
- **Социальное**
- Рольное экспериментирование, рискованное поведение. Интенсивное общение со сверстниками и эмоциональное отделение от родителей. Обострение конфликтов с родителями. Размышления о будущей деятельности, профессии.

РАЗВИТИЕ В СРЕДНЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ (13–17 ЛЕТ)

РАЗВИТИЕ В СТАРШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ (17– 19 ЛЕТ)

- **ФИЗИЧЕСКОЕ**
 - Достижение пределов роста и физиологической зрелости.
- **ПОЛОВОЕ**
 - Достижение зрелости половой и репродуктивной системы.
- **ПСИХОСЕКСУАЛЬНОЕ**
 - Сексуальное либидо (сексуальное влечение и сексуальные отношения).
- **ПСИХИЧЕСКОЕ**
 - Логическое мышление полностью сформировано. Возросший эмоциональный контроль.
- **СОЦИАЛЬНОЕ**
 - Отделение от семьи. Преодоление кризиса идентичности. Созревание морали.

ПОТРЕБНОСТИ ПОДРОСТКА

Психологические потребности

- В любви (принадлежность к чему-либо):
 - близких, сверстников
- В уважении и самоуважении
- В саморазвитии
- В самовыражении
- В самопознании

Физиологические потребности

- безопасность

ЗАДАЧИ ВЗРОСЛОГО.

Научить ответственному отношению к своему здоровью, повысить уровень знаний относительно защиты от инфицирования ВИЧ, полового просвещения. **Каждый сам несет ответственность за свое здоровье!**

ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ О ПРОВЕДЕНИИ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИХ ЗАНЯТИЙ С МОЛОДЕЖЬЮ

- Часто девушки идут на интимные отношения из-за страха потерять любимого парня или принуждения. Такие половые отношения могут принести много дискомфорта как физического, так и психического.
- Подросткам необходимо говорить, что сексуальность может проявляться в отношениях между двумя полами в виде дружбы, влюбленности, любви.
- Иногда молодым людям очень сложно осознать, что они испытывают друг к другу. Поэтому не нужно спешить сразу переходить к сексуальным отношениям.
- Надо лучше узнать друг друга, научиться проявлять свои чувства. Это очень сложно сделать, если организм находится в стадии созревания.



Ранние половые отношения

Ранние половые отношения - это всегда ответственный шаг.

- Интимные отношения имеют строятся на доверии и взаимном согласии, откровенном диалоге. А такой диалог предполагает **проинформированность** по вопросам последствий половых отношений. Это могут быть психологический дискомфорт, страх, тревога, депрессия, нарушение сна, незапланированная беременность, ИППП, ВИЧ-инфекция.
- По рекомендациям врачей половую жизнь должна начинаться после наступления половой зрелости (в среднем это возраст 18 - 20 лет, но возможно более раннее или более позднее наступление половой зрелости).



- Действительно, забеременеть, выносить, даже родить ребенка девушка может до достижения половой зрелости. Но что будет с ее ребенком?
- Для того, чтобы родить ребенка, необходима биологическая зрелость (примерно 24 – 25 лет). Но и этого недостаточно. Чтобы ребенок был желанным, чтобы его воспитание было гармоничным, нужно достичь социальной зрелости (способность принимать ответственность за себя, свои поступки, а также принимать ответственность за ребенка).



адель
фабер
элейн
мазлиц

как
ГОВОРИТЬ, чтобы
ПОДРОСТКИ
слушали,
и как слушать, чтобы
ПОДРОСТКИ
ГОВОРИЛИ

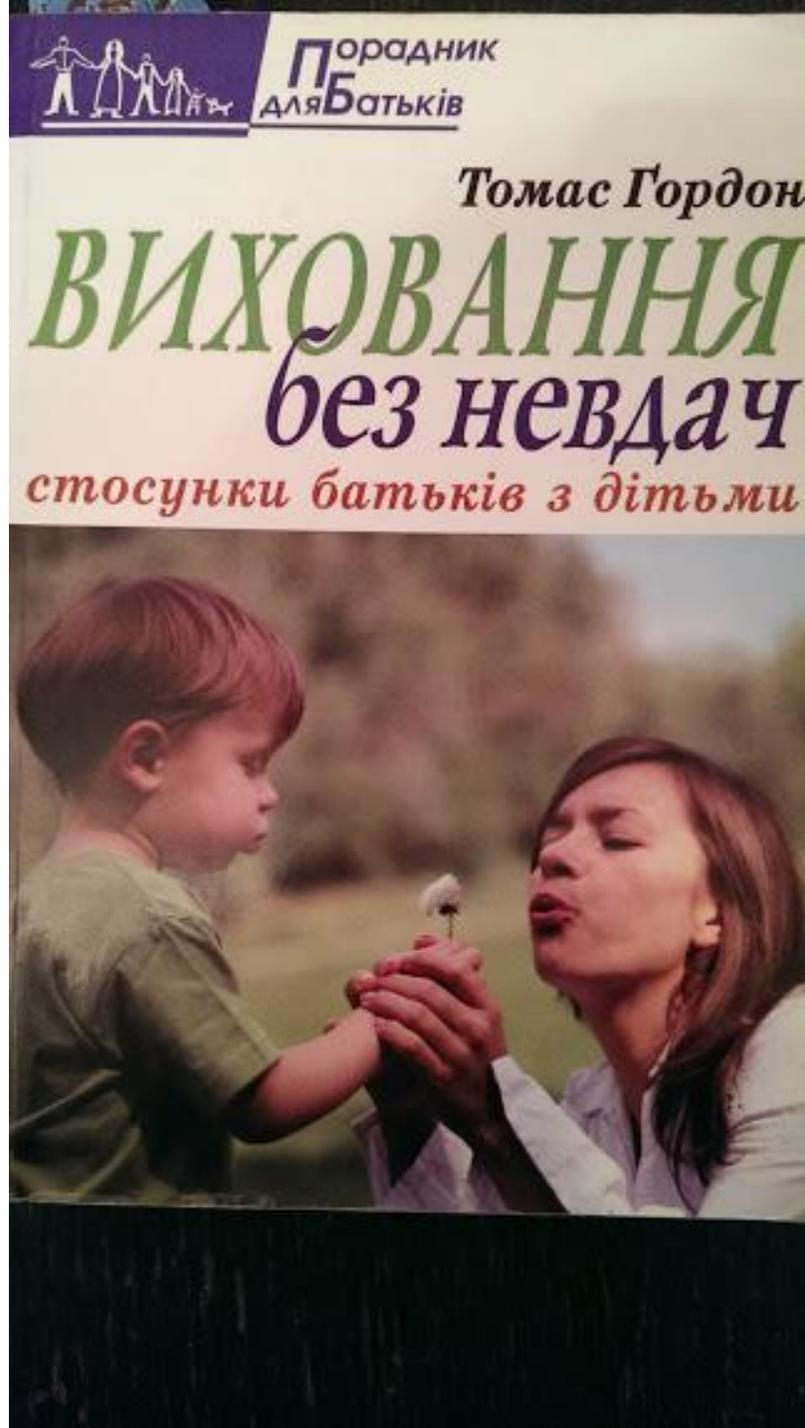
«Лучшее руководство
по общению с подростками».
Chicago Tribune



Основы коммуникации с подростками



Рекомендуемая
литература



Це мають знати всі батьки і вчителі

Автори бестселера
«Говоріть так, щоб дитина слухала,
і слухайте так, щоб вона говорила»

Адель ФАБЕР
Елейн МАЗЛІШ

МИСТЕЦТВО СПІЛКУВАННЯ З ДІТЬМИ

Удома та в школі



- То, как родители и учителя разговаривают с ребенком, она воспринимает как их отношение к ней. Их утверждения влияют на ее ощущение собственного достоинства та самооценку. И в значительной степени это определяет судьбу ребенка.

Гейм Джинотт

5 языков любви

Язык любви	Способы	Коммуникация	Избегать
Одобрение	Слова Открытки Письма	Подбадривание Комплименты Поддержка	Неприятные слова Критика
Время	Прогулки Путешествия Беседы Встречи	Внимание Дела вместе Посиделки Разговоры	Долгие расставания Изоляция
Подарки	Дарить подарки Дарить впечатления Личное внимание	Подарки Сюрпризы Приятности	Жадность Забывание памятных дат
Помощь	Помощь по хозяйству Помощь в делах	Скажите: - что я могу сделать для тебя - давай помогу	Забывшие обещания Игнорирование
Физический контакт	Объятия Прикосновения Поглаживания Секс	Невербальный физический контакт	Физические наказания Пренебрежение

Из книги
Гери Чемпена «5 языков любви»

Благодарим за внимание!

Эту презентацию и видеозапись
вебинара можно на нашем сайте:

