

Правила эффективной коммуникации с детьми и подростками по вопросу начала сексуальных отношений

Подростковый период довольно сложный не только для детей, но и для родителей. Это новый этап, который предопределяет дальнейшие отношения между взрослыми и детьми. Именно в этот период очень важно подготовить детей к взрослой жизни, ведь они уже одной ногой на этом пути.

Почему важно разговаривать с детьми о половом воспитании?

Хочется вас сразу немного расстроить — вы поздно спохватились. Если вы до сих пор выжидаете момент, когда стоит поговорить с ребенком о половом воспитании — он настал. К подростковому периоду ребенок уже знает, что такое секс и откуда берутся дети. Вопрос только в том, насколько правдива и качественна та информация, которую он услышал.

Ваша задача сейчас — сформировать правильные убеждения насчет сексуальных отношений и выстроить доверительные отношения со своим ребенком. Приложите все усилия к тому, чтобы ребенок спрашивал о сексуальной жизни у ВАС, а не у подруг и социальных сетей.

Также вам предстоит убереечь детей от ошибок, которые они могут совершить, исходя из своих ложных убеждений. Чтобы вы понимали, о чем мы говорим, приведем несколько **убеждений, в которые верят подростки**:

- Чтобы избежать беременности, после полового акта нужно попрыгать (так выйдет семя).
- Прерванный половой акт — надежный способ контрацепции.
- Презерватив нужен только для того, чтобы не наступила нежелательная беременность.

Это только малая часть. Теперь вы понимаете, что кроме вас, никто не научит вашего ребенка «как правильно»?

Когда завести разговор о сексе с ребенком?

В идеале, начинать разговоры о половом воспитании нужно с детства. В этом возрасте ребенок полностью и всецело доверяет вам, поглощая всю информацию, которую вы ему преподнесите.

Если у вас есть возможность — начните воспитательные беседы с раннего возраста. Например, в 5-6 лет можно объяснить ребенку, почему и чем отличаются мужчины и женщины. Детям постарше обязательно рассказать о том, что их ждет в период полового созревания и откуда собственно берутся дети. Но не приводите примеры с пестиками и тычинками, а уж тем более не рассказывайте басни про капусту и аиста. Говорите как есть, вас никто не заставляет вдаваться в подробности.

Таким образом, к подростковому периоду у ребенка сформируется доверие к вам и будет отсутствовать любое стеснение. Если же вы решите дождаться момента, когда ребенок вырос, не удивляйтесь, что вы наткнетесь на стену

сопротивления и неприятия. Подобные разговоры уже утратят актуальность, а подросток может уже иметь практический опыт.

Несколько советов, как говорить о сексе с подростками

- Перестаньте говорить со своим ребенком, как с ребенком. Вспомните себя его возрасте, вы уже ощущали себя взрослым и хотели, чтобы с вами говорили на равных. Представьте, что вы рассказываете о половом воспитании своему младшему брату или сестре. Так у вас останутся некие границы, но и сохраниться доверительное отношение.
- Расскажите о себе. Лучший способ рассказать о сексуальных отношениях своим детям — поделиться собственным опытом или опытом реальных людей. Поделитесь своими ошибками, расскажите о своих представлениях и о том, как вы столкнулись с реальностью. Это вызовет доверие ребенка. Но не переусердствуйте и не выкладывайте всю историю жизни за вечер.
- Самостоятельно изучайте информацию. Сейчас в Интернете можно найти очень много мифов о сексуальной жизни. Важно донести подростку правдивую информацию. Чтобы это сделать, нужно предварительно подготовиться самостоятельно.
- Не запугивайте! Хочется это написать большими буквами и донести до всех родителей. Многие мамы говорят своим дочкам: «Забеременеешь — будешь сама воспитывать ребенка», «Не дай Бог, я узнаю, что ты уже с кем-то спишь!», «Секс до свадьбы — это позор!». Вы кому лучше хотите этим сделать? Своему ребенку? Ваша дочь, в случае чего, не подойдет к вам с проблемой, а побежит к подружкам, которые насоветуют выпить «волшебные» таблетки для аборта или еще каких-нибудь глупостей наделать.
- Слушайте своего ребенка. Если у вас появился контакт, ни в коем случае не перебивайте и не осуждайте ребенка за то, что он вам говорит. Даже если вы вдруг узнали, что ваша 15-летняя дочь уже не девочка, не делайте круглые глаза и не закатывайте скандал. Этим вы можете в корень испортить ваши отношения.
- Учите отстаивать личные границы. Самое важное, чему вы должны научить детей — говорить «нет». Донесите дочке, что это нормально отказываться от половых отношений, даже если парень угрожает ее бросить. Объясните сыну, что он не должен вступать в ранние половые отношения, чтобы оставаться «крутым».
- Делайте разговоры регулярными. Одним разговором вы не отделаетесь. Нужно делать это регулярно. Но не стоит делать это некой традицией воскресного утра. Говорите об этом тогда, когда это уместно. Перед разговором можно посмотреть фильм «Половое воспитание».