

Половое воспитание. Рекомендации родителям

Половое воспитание – процесс, направленный на выработку качеств, черт, свойств, а также установок личности, определяющих полезное для общества отношения человека к представителям другого пола.

Подростковый период в отношении полового воспитания – это самый ответственный возраст и самый реальный шанс научить детей сексуальному здоровью. Особая актуальность этого вопроса связана с ускоренным формированием структур и функций детского организма, нередко неравномерным, с опережающим развитием психосексуальной сферы, урбанизацией, условиями жизни и питания, методами родительского воспитания.

Половое развитие зачастую опережает формирование социально принятых моральных и этических норм поведения, делая подростков особенно восприимчивыми и зависимыми от сексуальных проблем, значительно затрудняя адекватное управление влечениями.

Психологические особенности старших подростков.

Девушки и юноши вступают в период половой зрелости. Часть девочек вступает в репродуктивный период. У мальчиков это время отмечено как начало периода юношеской гиперсексуальности, продолжающейся до 18-19 лет.

Ведущим видом деятельности подростка является интимноличностное общение, заключающееся в построении отношений с противоположным полом. Для подростков характерна полярность психики:

- целеустремленность, настойчивость, импульсивность;
- настойчивость может смениться апатией, отсутствием стремлений и желаний что - либо делать;
- повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяется ранимостью и неуверенностью в себе;
- потребность в общении сменяется желанием уединиться;
- развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;
- романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью, деструктивным поведением;
- нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости.

Рекомендации родителям по половому воспитанию подростков

- **Необходимо обеспечить подростка полной информацией о физиологических изменениях, происходящих в организме при половом созревании** (поллюции, менструации, рост волос в области гениталий, груди и т.д.). О венерических заболеваниях, о существовании насилия в сексуальных отношениях, что такое секс, сексуальные отношения, способы контрацепции, секс и здоровье, переживания и страхи подросткового возраста и т.д. Наступление менструаций и поллюций застаёт врасплох неосведомленных мальчиков и девочек, поэтому так важно заранее подготовить подростков к этим изменениям, подчеркнуть здоровый характер этих процессов, объяснить их механизм, научить (закрепить навык) правилам личной гигиены.

- **Уважать потребности своих детей (подростков) в формировании собственных границ и не нарушать их.**

Это важно, так как в этот период у детей развивается чувство личного, интимного пространства. И если взрослые уважают эту потребность, подростки постепенно учатся уважать и личную жизнь других людей.

- **Быть тактичными и осторожными в высказываниях.**

Психофизиологической особенностью данного возраста является выбросом большого количества половых гормонов, что вызывает бурные эмоции, вспышки ярости и агрессии, немотивированную грусть, нервная система подростка не терпит грубого вмешательства и неуважительного отношения к своим переживаниям.

- **Прививать скромность в половых вопросах, воспитывать правильное отношение будущего мужчины к девочкам, девушкам и женщинам** (профилактика половой распущенности).

- **Разговаривать на любые интимные темы, вызывающие и интерес подростка.**

Многие подростки страдают от отсутствия в их жизни уважаемого ими взрослого, который сможет всегда выслушать и помочь в трудной ситуации. Будучи однажды отвергнутым или осмеянным при просьбе о совете по вопросу любовных или сексуальных отношений, подросток никогда впредь не возобновит разговор с взрослым, поскольку пубертатный период отличается особой ранимостью и чувствительностью личности.

- **Не сводить половое воспитание к чрезмерной опеке (гиперконтролю)** и ограничиваться четкими указаниями, как поступать в том или ином случае.

- **Совместно находить ответы в разрешении проблем, что значительно поднимает авторитет взрослого.**

- **Разграничить понятие «любовь» и «секс».** Основа полового воспитания тесно связана с понятием «любовь», ведь любовь – моральная мера, которой измеряется половое поведение. Девочки и мальчики должны осознавать важность настоящей любви и знать, что сексуальные отношения существуют не ради секса, а во имя высшего выражения зрелой любви. У подростка необходимо развивать способность к чистой и красивой любви на примере взаимоотношений литературных героев и т.д. Зачатки данной способности наличествуют в душе каждого ребенка.

- **Необходимо объяснять подросткам ценность переживания платонических отношений** для адекватного формирования зрелой сексуальности, **наличие взаимной ответственности** двоих влюбленных, важность любви, заботы, уважения и душевной близости в интимных отношениях.

- **Отказаться от тактики запугивания**, поскольку «запретный плод всегда сладок», а подросткам свойственно рискованное поведение, высокий уровень негативизма, они не приемлют давление со стороны взрослого.

- В переходном возрасте **особе внимание следует уделять воспитанию моральных принципов:**

- добровольности (необходимое наличие взаимного желания партнеров к вступлению в сексуальную близость);
- уважение личности партнера;
- уважение чужих сексуальных ценностей и убеждений (отсутствие права принуждения к сексуальной близости);
- развитие навыков безопасного поведения в социуме;
- алгоритм действий в случае сексуального насилия (где и как найти помощь).

В воспитании подростков **рекомендуется расширение знаний** об особенностях своего тела, здоровья, закрепление навыков личной гигиены, соблюдение режима дня, проведение доверительных бесед, дискуссии по вопросам здорового образа жизни, чтение книг, статей, просмотр Интернет-ресурсов и кинофильмов, художественных произведений, картин на актуальные темы подросткового возраста и т.д. При необходимости обращаться за консультацией узких специалистов (гинекологов, урологов, сексологов, врачей-педиатров).