

Рекомендации родителям по половому воспитанию подростков

Половое воспитание – процесс, направленный на выработку качеств, черт, свойств, а также установок личности, определяющих полезное для общества отношение 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 характерным для современности ускоренным формированием структур и функций детского организма, нередко неравномерным, с опережающим развитием психосексуальной сферы. Наряду с биологическими факторами это обусловлено 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.

Рекомендации родителям по половому воспитанию подростков.

1. **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.
2. **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.
3. **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.
4. **Прививать скромность в половых вопросах**, воспитывать правильное отношение будущего мужчины к девочкам, девушкам и женщинам (профилактика половой распущенности).
5. **Разговаривать на любые интимные темы, вызывающие 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.

1. **Не сводить половое воспитание к чрезмерной опеке (гиперконтролю)** и ограничиваться четкими указаниями, как поступать в том или ином случае.
2. **Совместно находить ответы** в разрешении проблем, что значительно поднимает авторитет взрослого.
3. **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 ребёнка.

4. **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. В вопросах полового воспитания подросткам рекомендуется повременить с началом половой жизни до того момента, когда они достигнут зрелости (18 лет), получат исчерпывающую информацию о сексуальности и смогут построить безопасные сексуальные отношения.
5. **Отказаться от тактики запугивания**, поскольку «запретный плод всегда сладок», а подросткам свойственно рискованное поведение, высокий уровень негативизма, не приемлют давление со стороны взрослого.
6. В старшем школьном возрасте особе внимание следует уделять воспитанию моральных принципов:
7. добровольности (необходимое наличие взаимного желания партнёров к вступлению в сексуальную близость);
8. уважение личности партнера;
9. уважение чужих сексуальных ценностей и убеждений (отсутствие права принуждения к сексуальной близости);
10. развитие навыков безопасного поведения в социуме;
11. алгоритм действий в случае сексуального насилия (где и как найти помощь).
12. В воспитании подростков рекомендуется расширение знаний об особенностях своего тела, здоровья, закрепление навыков личной гигиены, соблюдение режима дня школьника, проведение доверительных бесед, *дискуссии по вопросам здорового образа жизни, чтение книг, рассказов и 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, врач-педиатр).*