**Половое и психосексуальное развитие**

**Памятка для родителей.**

**Половое воспитание**  - это то, чем невольно занимаются все взрослые люди, когда рядом с ними находятся дети. Основные принципы должны быть привиты ребенку не позже10-летнего возраста.

**Половое воспитание основывается на следующих требованиях:**

* не искушай, не соблазняй, не провоцируй;
* отвлекай внимание, переключай половую энергию, на более спокойные и конструктивные занятия (спорт, учеба, хобби, творчество, рукоделие);
* воспитывай чувство ответственности и при надобности взывай к нему (если кто-то из двоих говорит «нет», значит «нет».
* культивируй разборчивость при выборе партнера.
* информируй о контрацепции, профилактике ИППП, а также о наличии подростковой службы, кризисных центров и телефона доверия.
* прививай ребенку сознание того, что любовь, увлечение, эмпатия, интимная близость между двумя людьми служат источниками радости, счастья, жизненного оптимизма. Однако, при единственном условии-своевременности, то -есть когда психика и весь организм созрели и уже готовы к деторождению и ответственному родительству.

***Задачи родителей на этапе формирования полового самосознания (0-7 лет):***

* **Формируем базовое доверие к миру с момента рождения ребенка.**

Максимальное тепло, внимание и нежность от матери - основа доверия к миру. Если ребенок воспитывается в атмосфере конфликтов, семейных ссор, если по каким-то причинам недополучает любовь матери, то формируется недоверие к миру, что в дальнейшем негативно отражается на психосексуальном развитии ребенка.

* **Свободное исследование своего тела.**

По мере того, как ребенок растет, он начинает изучать свое тело, может играть со своими гениталиями. Такие игры могут доставлять определенное удовольствие. В этом случае нужно позволить ребенку без ограничений изучать свое тело. Важно эмоционально не концентрироваться, не заострять внимание, не вызывать тревогу у ребенка.

* **Дать названия всем частям тела (в том числе и интимным).**

В этот период, на этапе формирования полового самосознания, учим детей называть части тела, в том числе и интимные так, как они называются. Важно при этом не проявлять эмоций. Например, при выполнении гигиенических мероприятий: «давай помоем ручки, ножки, вагину, пенис.» Для ребенка это нормально. Сейчас самое время формировать **границы.**

* **Научить ребенка формировать границы своего тела.**

Например: «То, что находится у тебя в трусиках – это только твое, ты имеешь право не показывать это никому, если рядом нет мамы, даже если ты очень хорошо знаешь этого взрослого. Если вдруг кто-то у тебя это просит, то нужно говорить маме.» Таким образом, мы учим ребенка **интимной безопасности.**

* **Учим беречь границы чужих.**
* **Как можно раньше обучить самостоятельно гигиене половых органов.**

**Таким образом мы закладываем ребенку профилактику интимной безопасности, чтобы уберечь его от различных опасных контактов, которые могут быть в детском саду, в бассейне, в школе и т. д.**

***Общие рекомендации разговора «об этом».***

Оптимальный период для разговора - на этапе самосознания, до 7летнего возраста, то есть дошкольное детство.

Не стоит самим затевать первый разговор по этой теме, нужно дождаться инициативы ребенка.

**Ребенок спросил о своем происхождении. Что делать дальше:**

* **Не искать отговорок, отсрочек. Спросил - надо ответить.**
* **Не пользуйтесь историями про капусту, аистов, магазин продажи детей и прочее.**
* **Говорите правду, но корректируйте ее в соответствии с возрастом ребенка.**
* **Отвечайте строго на вопросы ребенка: ни больше ни меньше.**
* **Если ребенок спрашивает о своей анатомии, то описываем только его пол. А вот если спросил разницу между мальчиками и девочками, то рассказываем про анатомию обоих полов.**

**Родительские ответы**

*Например, как папа и мама встретились друг с другом, как влюбились, а потом поженились. Мама забеременела, малыш жил 9 месяцев в ее животике.*

*Малышам там безопасно и тепло, они вырастают у мамы под сердцем, а после родился.*

*- Мам, а как ребенок из живота вылезает?*

*-А как ты думаешь?*

*-Я думаю, что через живот, - говорю я.*

*-Так я и знала!*

*Не надо бежать впереди паровоза и рассказывать подробности. Надо просто отвечать на вопросы, по возможности правдиво.*

*Ребенку в этом возрасте важно не столько содержание ответа, сколько сам ответ. Это удовлетворение любопытства. Но помните об общих правилах - не пошатните доверие ребенка к вам.*

***Задачи родителей на этапе формирования стереотипа полоролевого поведения (7-11 лет)***

* Жесткие гендерные установки - нежелательны.
* Что должны и не должны мальчики и девочки.
* Если же ребенок достиг семи лет, а вопросов так и не последовало, то родителям стоит позаботиться о том, чтобы самостоятельно ненавязчиво подвести ребенка к этому разговору.
* Готовим к подростковому возрасту, особенно девочек.
* Главная задача установить контакт и доверие, если его нет. Если есть, не потерять.

***Разговор о появлении на свет***

В возрасте от 7 до 11 лет историю о силе любви и ребенке в животе придется расширить. Обычно дети сами хотят узнать подробности, они спрашивают, как ребенок попал в живот. Придется приоткрывать завесу «страшной тайны»: ребенок вырос из семечка.

**Деликатно даем еще немного информации. Речь нужно подготовить заранее.**

**Вариант для 7-8 лет:**

*Ты же знаешь, что мама с папой очень любят друг друга. Так сильно, что спят вместе, крепко обняв друг друга и периодически целуясь. Папа и мама, они должны быть очень счастливы, и если это так, то папа дает мамочке его семена в животик. Животик мамы уже подготовил свои семена, а когда эти два семени встречаются и дружат, то дальше в утробе матери строятся клеточки как из Lego. И когда придет нужное время, мама идет к врачу и ребенок выходит наружу.*

**Вариант для 11-12лет:**

*Когда мужчина и женщина любят друг друга, то рано или поздно они мечтают о ребенке. И когда они любят друг друга, они ласкают друг друга, им это очень приятно. Из папиного пениса выходит жидкость в которой находится много таких головастиков, которые называются сперматозоидами, они попадают в вагину мамы. У мамы есть такая щелочка, есть такой мешочек с толстыми стенками и там есть яйцеклетка. И вот один головастик встречается с яйцеклеткой и они сливаются и появляется новая клетка, клетка начинает расти. Когда ребенок рождается, мамина щелочка увеличивается и ребенок может выйти.*

В этом возрасте у детей уже есть своя версия, можно ее спросить. Может и не стоит уже напрягаться, они выдадут свою версию.

Плохо, если ребенка начинают просвящать более старшие товарищи, это развращает ребенка и может напугать. Во все подробности посвящать ребенка еще рано. Они играют в куклы, в стрелялки, могут играть в ухаживания, они видят, что мама с папой спят в одной постели и это нормально.

***Формирование психосексуальных ориентаций.***

**Платоническая стадия (11-12 лет)**

Подросток начинает фантазировать о том человеке, который ему нравится.

В этих фантазиях много интереса: как живет этот человек, что ему нравится, чем он увлекается?

Обратите внимание, эти фантазии о личности другого, и пока еще никак не связаны с сексуальными компонентами.

На стадии платонического либидо, появляется выбор: на какой пол будет направлено любопытство. Платоническая фантазия запускает у нас процесс формирования гомосексуальной либо гетеросексуальной идентичности.

* **Говорим о любви, ее духовности, уважении выбора, принятии.**
* **Границы - как никогда становятся важны.**
* **Балансируем между доверием и негласным контролем.**
* **Отношения между полами**
* **Если инициирует разговор о сексе, то говорим о «темной» стороне медали.**
* **Нет критике, негативной оценке, ярлыкам и поспешным выводам.**

**Эротическая (13-15(18) лет)**

На эту стадию подростки переходят тогда, когда у них появляется возможность легально прикоснуться к телу друг друга.

На этой стадии просыпаются эрогенные зоны, а тело в безопасных условиях приготовится к тому, что будет происходить с ним на сексуальной стадии формирования либидо.

* **Границы - их еще больше защищают подростки**
* **Любой разговор с ребенком на тему секса не должен перерастать в нравоучения, беседа должна быть доверительной, дружеской.**
* **Принятие, уважение к выбору.**
* **Беседы по взрослому.**

**Сексуальная стадия (16-25 лет)**

Стадия начала половой жизни. Желание от эротики перейти к половым контактам. На ней сначала фантазируют, и эти фантазии уже будут включать сам половой акт, как следствие в жизнь подростка приходит мастурбация. А затем реализация - это уже непосредственно само проведение полового акта.

* **Диалог открыто и по взрослому, называя все своими именами.**
* **Большое внимание «теневой» стороне секса: контрацепция, профилактика ЗППП.**
* **Именно в этом возрасте с подростком мужского пола беседу должен вести отец, либо другой любой мужчина, которому он может доверять.**
* **Мальчикам - романтика и уважение к девушкам.**
* **Девочкам - она сама выбирает, когда готова. Секс- это не расплата.**

**Что еще важно знать:**

Выбор формы разговора не зависит от пола ребенка. Важен возраст и индивидуальные особенности развития ребенка: психика, темперамент, характер, мышление. Никто не знает ребенка лучше, чем его родители. Поэтому любые советы психолога стоит воспринимать как рекомендацию, а не руководство к действиям.

Приведенные возрастные границы условны. У каждого ребенка свой темп развития. Если спрашивают подробнее, значит, нужно углубляться в физиологию, анатомию. Помогут в этом детские книги о любви и сексе, детские энциклопедии здоровья.

**Книги по теме**

1. Катерина Януш «Как я появился на свет?»

2. «Энциклопедия сексуальной жизни для детей 7-9 лет. Физиология и психология» Кристиан Верду, Жан КоЭн, Жаклин Кантан, Жильбер Торджма.

3. «Откуда я взялся? Сексуальная энциклопедия для детей 5-8 лет».

4. «От пеленок до первых свиданий. Что нужно знать родителям о сексуальном воспитании своих детей» Дебра Хаффнер.

5.«Откровенный разговор с подростком про ЭТО» (авторы Ф.Котенева, Е.Кащенко)

Составитель:

Е.Ф. Борцова, медицинский психолог, психолог центра охраны репродуктивного здоровья подростков ГАУ КО РПЦ.