

4. Сглаживание половых различий, своеобразная половая унификация (в стиле «унисекс»), уход от вопросов и выдача неверных ответов. Воспитание девочек как мальчиков и наоборот.

5. Привитие исключительного отношения к целомудрию, своеобразная фетишизация невинности и девственности.

Зачастую это приводит к крайностям. Ребёнок вырастает неспособным к гармоничным отношениям с противоположным полом: контактов нет или, наоборот, они беспорядочны.

Не забывайте, дорогие родители, что, воспитывая ребёнка, мы воспитываем и самих себя.

Заканчивая статью, снова обратимся к Истине, которая ещё раз подтверждает, какую роль *женщина* имеет в формировании духовного мира своих детей:

«Но женщина должна быть достойна, она есть носитель красоты. Но и в то же время она мать. Мужчина не будет вынашивать ребёнка. Значит, женщина несёт огромную ответственность, когда находится ребёнок в её чреве.

И от того, как изменяется её духовный мир, как она кормит молоком, какие мысли её в этот момент посещают, от этого зависит нормальное формирование и развитие всего человеческого общества. Если эту великую ответственность женщина не поймёт, тогда говорить о каком-то становлении просто становится бессмысленно — не будет ничего».

(Вад.Ч10.4:84,85)

Успехов вам, дорогие родители!

На страницах газеты выражено лишь *мнение*, с учётом своей практики и практики других специалистов, касавшихся этого вопроса.

Истинные ответы на вопрос о половом воспитании детей даёт только *Истина*.

Полное доверие Отцу Небесному и Учителю!

**Людмила Зотова,
бывший в «миру» социальный психолог-педагог
по всем возрастным группам**

© Л.М.Зотова, текст, 2004.

© Земля Обетованная, оформление, 2004.

Свидетельство № Х-0038 Регионального управления регистрации и контроля за соблюдением законодательства о СМИ в Республике Хакасия.

Отпечатана в типографии г.Абакан, Щетинкина, 32.
Тираж 1000 экз. Цена договорная,
часть тиража распространяется бесплатно.

Адрес редакции: 662910 Красноярский край,
пгт. Курагино РУПС а/я 1 тел. (39136) 2-35-94
e-mail: Obitel@inbox.ru; http://www.vissarion.ru

Редактор Инэсса Колчева
Компьютерная вёрстка
Виля Аптюшева

Людмила Зотова

Если ваш ребёнок спрашивает про «Это»

ИЛИ

Психология полового воспитания



ЗЕМЛЯ ОБЕТОВАННАЯ
44 год Эпохи Рассвета

«Как это – где я взялась?
Ты же сама родила меня
своими собственными руками»
К. Чуковский. «От двух до пяти»

Половое созревание – центральный психофизиологический процесс детского, подросткового и юношеского возраста.

Более 30% подростков, юношей и девушек, родителей на приёме представляют проблему полового воспитания. Родителей волнует вопрос: как отвечать детям на «запретную тему», про «это».

Обилие литературы, которое сейчас выплеснулось на прилавки, множество эротических фильмов, которые пробуждают сексуальную сферу ребёнка, подростка, юноши приводят к тому, что современный человек оказывается практически безоружным перед разбушевавшейся сексуальной стихией. По этому непростому вопросу ответы предлагаются различными источниками: наукой, педагогикой, психологией, разными направлениями в религии.

Но начнём эту тему с подсказок Учителя. На одной из встреч Учителю был задан вопрос:

«Нас воспитывали так, что все сексуальные отношения – это нечто нехорошее, и это отложило какой-то отпечаток на сознание. А как теперь у наших детей правильно воспитывать это?»

(Вад.Ч9.34:83)

Подсказки Учителя были даны такие:

«По мере того, как ты сама будешь это в себе познавать, раскрывать, это уже твоя задача – умение передать. Но тут сейчас методики такой нет. Конечно, это явление очень важное, оно определено Природой. Природа гармонична; значит, ваша задача – это явление привести к тому порядку, который уже для вашего духовного мира будет играть важную роль.»

Не к тому, чтобы только в вашей природной оболочке это как-то проявлялось вовремя, как это может происходить у животных. Нет, чтобы у вас эта взаимосвязь была значительно сопряжена именно с духовными вашими устремлениями.

Только тогда это явление становится очень важным, оно играть может очень большую роль в жизни человека, развивая у него качества и окрыляя его в определённый момент на серьёзные творческие усилия, позволяя ему многое сделать интересное, позволяя ему обрести крылья.

Но это явление – по мере того только лишь, как каждый из вас отдельно будет познавать его именно с этой положительной стороны, с красивой стороны, с таинственной, чудесной, – уже как опыт будет вам легче передать вашим детям».

(Вад.Ч9.34:84-87)

софских вопросов и расширяться в области зоологии, анатомии, физиологии.

Многие психологи предлагают родителям в разговоре с детьми уделить внимание *генеалогическому дереву* семьи. Обратитесь к истории вашего рода. Можно вместе с ребёнком наклеить на ветви «дерева» фотографии ваших предков, можно предложить ребёнку нарисовать маму, папу, дядю и тётю, бабушку и дедушку. Чем дальше в глубь веков вы сможете продвинуться, тем шире у ребёнка будет представление о том, откуда он взялся, откуда родом, кто были его прародители. В результате ребёнок получает также такие широкие понятия, как человеческая жизнь, смена поколений, течение времени. Повзрослев, ребёнок будет понимать, что когда папа и мама состарятся, у них появятся свои дети, а родители станут бабушкой и дедушкой. Так из года в год вращается колесо жизни. Дети рождаются, растут, становятся взрослыми, и у них появляются дети. И в других городах, сёлах живут другие дети, которые являются также веточками генеалогического дерева – двоюродные, троюродные, правнуки и т.д. И так, до бесконечности.

Пример из жизни. Бабушка объяснила Юле, что когда-то была у своей мамы в животике. Спустя некоторое время:

– Я была у мамы в животике. А мама была в животике у бабы (Юли). А баба Юля была у своей мамы. А её мама тоже у своей мамы... *Как matrëшки!*»

Таким образом, самое главное в половом воспитании детей не то, что именно мы говорим, а то, что мы делаем, как мы живём, как мы сами относимся к этим вопросам. Хотелось бы привести *примеры* некоторых *ошибок*, которые наиболее часто, по мнению психологов, совершают родители в половом воспитании детей:

1. Зажим естественных реакций у детей – не только половых, но и просто непосредственно эмоциональных, – что приводит к возникновению в будущем препятствующих нормальной сексуальной жизни холодности и рассудочности. Взрослые строго пресекают любое действие ребёнка, которое представляется им результатом «испорченности», «порочности».

2. Излишне строгое, предполагающее изоляцию от лиц противоположного пола воспитание, препятствующее приобретению необходимого опыта общения. Взрослые, например, запрещают девочкам не только дружить, но и играть с мальчиками (реже наоборот). Особенно неприятными бывают последствия изолирующего воспитания, когда ребёнок растёт в неполной семье (например, мама живёт с дочерью, и они полностью лишены общества мужчин).

3. Выработка неприязни к противоположному полу, подавление любых проявлений половой сущности и интереса к другому полу. Ребёнок чаще всего слышит от взрослых высказывания типа: «Все бабы – дуры», «Все мужики – козлы» (Особенно в «миру»).

Они предпочитают растить своего ребёнка в «чистоте», уберечь его от этих знаний до поры до времени. Для них объяснить ему правду означает «испортить», «испачкать». Но при этом приверженцы подобного взгляда на воспитание не берут в расчёт, что ребёнок не изолирован от социума, и он, так или иначе, получит информацию по этому вопросу.

Итак, заботясь о благе детей, взрослые чаще всего просто скрывают свою некомпетентность и трусость, тем самым предоставляя детям возможность узнавать такую важную информацию *стихийно*. И ребёнок может получить ошибочное представление о самом «запретном»; у него может сложиться образ чего-то непристойного, агрессивного, страшного и тревожного. Чем раньше родители ответят на вопросы ребёнка, тем меньше у него останется времени для нездоровых размышлений и фантазирования.

Но не менее опасна в данном вопросе и другая крайность: излишняя откровенность родителей.

Психика ребёнка всё равно вынуждена преобразовывать полученную информацию на свой лад. По мнению учёных, психика ребёнка пластична, поэтому ребёнок всегда создаёт свои гипотезы, если его не устраивает то, что предлагают ему взрослые. Иногда он просто вычёркивает сведения взрослых из своего сознания. В конце концов, он добьётся до более или менее устраивающего его понимания действительности, но это довольно длительный процесс.

Пример из жизни. Вове пять лет. Мама, ожидая рождения второго ребёнка, объяснила сыну, что такое беременность, и долго толковала, что сестрёнка «выйдет у меня из животика». Но потом, когда у мальчика спросили, откуда у него сестрёнка, он убеждённо сказал: «Аист принёс».

Надо ли детям показывать «Сексуальную энциклопедию для детей»? И лучше ли этот вариант? Мысли ребёнка невозможно контролировать. Поэтому, родители, ни в коем случае не отрицая пользы хорошо иллюстрированной, грамотно написанной энциклопедии, всё же следует использовать её только как наглядное пособие, а не как замену вашего «живого» разговора с ребёнком.

Не существует готовых рецептов ответа на вопрос детей «про это». Но если ребёнок живёт в благополучной семье, он сам научится адекватно воспринимать взаимоотношения полов и всё то, что с этим связано. Родителям лучше обсуждать вопросы по мере их поступления и, соответственно, готовности ребёнка к получению новых знаний.

При этом необходимо взаимное доверие. Важно, чтобы ребёнок мог свободно задавать возникающие у него вопросы. А взрослые должны быть к этому готовы, с учётом возраста ребёнка, его способности уточнять, обобщать, анализировать. Разговор на *эту тему* с ребёнком не должен быть лекцией: *избегайте стереотипов*. Очень хорошо, если у вас получится живой диалог, который будет подниматься до фило-

«Но это по мере того, как вы будете подниматься, настолько и успешны будут ваши пояснения».

(Вад.Ч9.34:89)

«...мы только лишь в последние времена стали касаться этой темы, которая у вас зудит внутри всегда, много неясного, много вопросов».

(Вад.Ч9.34:90)

А как же трактуется вопрос о сексуальном воспитании *учёными, психологами, педагогами?*

Половое созревание отмечено специфическими функциональными признаками, например, у *девочек* являются *менархе* (начало регулярных менструаций) и *эякулярхе* (начало эякуляций, первое семяизвержение) у *мальчиков*. В разных странах *менархе* колеблется от 12,4 до 14,4 года, а возраст *эякулярхе* – от 13,4 до 14 лет.

В основе полового созревания лежат гормональные изменения, влекущие за собой сдвиги в телосложении, социальном поведении, интересах и самосознании.

Повышенная секреция половых гормонов (например, у 18-летнего юноши в 8 раз выше, чем у 10-летнего мальчика) объясняют подростковую (юношескую) *гиперсексуальность*, проявляющуюся в повышенной сексуальной возбудимости, частых и длительных эрекциях, бурных эротических фантазиях, мастурбации и т.д. «В четырнадцать лет моё тело будто взбесилось», – сказал один 16-летний юноша, и под этим признанием могли бы подписаться очень многие его сверстники.

Однако сроки начала и завершения *пубертата* (период полового созревания), равно как и формы его протекания, чрезвычайно изменчивы и индивидуальны. Отчасти это обусловлено биологически.

В прошлом учёные считали, что чем раньше человек начал половую интенсивную жизнь, тем раньше его возможности будут исчерпаны.

Современная сексология доказала, что единой, одинаковой для всех «нормы» интенсивности половой жизни не существует. Чем раньше начинается половое созревание, тем более бурно оно обычно протекает и тем быстрее заканчивается; позднее начало созревания обычно характеризуется и более вялым его течением. Рано созревающие мальчики не только раньше начинают, но и в последующие взрослые годы ведут более интенсивную половую жизнь. Рано созревающие женщины и в дальнейшем отличаются высокой сексуальной активностью.

Эти индивидуальные различия очень велики, поэтому они диктуют необходимость дифференцированного, индивидуального подхода к подросткам и юношам.

Однако половая конституция непосредственно влияет только на физиологические потенции индивида.

Например, возраст начала менструаций зависит от конкретных условий, например, изменения веса тела. У девочек-гимнасток и юных балерин, сознательно ограничивающих свой вес, менструации начина-

ются на год и даже на несколько лет позже, чем у остальных. Пубертатный статус иногда может как бы регрессировать. Девочки-подростки и юные девушки, страдающие нервно-психической анорексией (ограничивание себя в питании), если они теряют свыше 15% своего веса, перестают менструировать, и их гормональная секреция по ряду признаков возвращается к пубертатному типу.

В том же направлении, даже при сохранении веса, может воздействовать психический стресс. Например, у некоторых школьниц в период экзаменов менструальные циклы становятся нерегулярными, короче или длиннее, чем обычно. Ещё более изменчивы социальные аспекты пубертата, связанные, например, с переходом в другую школу, переездом в другую местность, завершением образования и т.д. Чрезвычайно важна психологическая сторона дела: как сам подросток воспринимает, переживает и оценивает пубертатные события – менархе, ночные поллюции, изменение телесного облика — подготовлен ли он к ним, вызывают ли они испуг или радость и т.п.

Говоря о подростковой или юношеской сексуальности, нужно различать её поведенческие (мастурбация, сексуальные игры, ухаживание и т.д.), эмоциональные (эротические фантазии и переживания) и когнитивно-оценочные (представления о природе сексуальности и отношение к ней или иным её проявлениям) компоненты.

Педагогов крайне интересуют возрастные нормы полового поведения: когда ребёнок начинает интересоваться вопросами пола, в каком возрасте он впервые влюбляется, когда впервые вступает в половую связь и т.д.

Ускорение всех социальных и жизненных процессов способствует более раннему началу половой жизни и либерализации половой морали.

Интерес к вопросам пола возникает у детей задолго до начала полового созревания.

Этот интерес поначалу не связан с эротическими переживаниями, а является обычной любознательностью. В переходном возрасте интерес к вопросам пола становится напряжённым и личным.

В отличие от античной Греции с её культом человеческого тела традиционная христианская мораль считает любые телесные проявления грязными, низменными и греховными. Поэтому стереотипы массового сознания весьма могущественны. Особенно строгой моральной цензуре подвергается нагота и всё, что связано с половой сферой.

«Пережим» в этом отношении приводит к тому, что всё, связанное с полом, отождествляется в сознании ребёнка с «постыдным» и «грязным»; и в период полового созревания *эта сфера* жизни кажется ему не имеющей ничего общего с возвышенными чувствами.

Подростковый цинизм коробит взрослых. Но родителям надо знать, что важная особенность подростковой и юношеской сексуальности – её «экспериментальный» характер. Открывая свои сексуальные способности, подросток с разных сторон исследует их. *Поэтому от взрослых*

Старайтесь, родители, помогать маленькому неопытному человеку разобраться в нахлынувших на него чувствах, обсуждая с ним судьбы литературных героев, сказочных персонажей и т.п. Ребёнок привыкнет к тому, что хорошая книга, фильм может многому научить; и в тот момент, когда вас рядом не окажется, сможет сам найти опору и выход из непростой ситуации.

Родителям как бы надо помнить, что хотя первая любовь ещё очень наивна, но для неё всегда сохранится в сердце особое местечко.

К числу вопросов, на которые взрослые люди часто оказываются неспособными ответить ребёнку со всей прямоотой, принадлежит *вопрос о его рождении*. Наиболее любопытные дети уже на 3-4-м году жизни начинают размышлять о причинах своего появления на свет. Тогда же у них возникают вопросы о том, откуда вообще берётся на земле всё живое. Многие дети, пытаясь проникнуть в тайны бытия, создают на этот счёт свои гипотезы, свидетельствующие об их пытливым уме и богатом воображении. Дети обращают внимание на то, что на свете существуют мужчины и женщины, младенцы и взрослые. Ребёнок становится свидетелем появления в его родной семье малыша – его брата или сестры, он слышит, что то же самое происходит и в других семьях. Поэтому вопросы, касающиеся той области, вполне естественны.

Отвечая на них, взрослые, как правило, придерживаются одной из общепринятых моделей поведения.

1. Используют готовые *шаблоны*: тебя (или твоего брата, сестру) нашли в капусте, принёс аист, купили в магазине.
2. Придумывают *свои версии*: ребёнок спустился с неба, вырос из цветка, его слепили из специального теста.
3. Пресекают разговор: «Что глупости всякие спрашиваешь? Не видишь, мне некогда!»
4. Переносят разговор: «Вырастешь большим, сам узнаешь».

Если вы действительно не готовы ответить, то стоит перенести разговор, но не

затягивайте паузу и не обманывайте ребёнка, будьте готовы ответить на интересующие ребёнка вопросы.

5. Отвечают вопросом на вопрос: «А почему тебя это интересует? Кто это тебя такой глупости научил?»

6. Особо «продвинутые» родители приносят детям книги соответствующего содержания.

Почему родители выбирают ту или иную модель поведения при ответе на вопрос ребёнка о его появлении на свет? Практика показала, что *причины* могут быть разные. Некоторые взрослые принципиально занимают позицию, согласно которой ребёнок не должен ничего *такого* знать.

ваше смятение. Обычно, по моим наблюдениям, дети воспринимают происходящее как насилие.

Найдите в себе силы для достаточно откровенного разговора, откровенного не по содержанию (это совершенно не нужно), а эмоционально такого предельно открытого разговора, который избавит ребёнка от страха непонимания.

Самая первая любовь у ребёнка, по мнению психологов-учёных, выделена в *четыре стадии*:

1. Возраст около *трёх лет* (естественное следствие «кризиса трёхлетних» и связанного с ним острого переживания «я сам»), когда ребёнку вдруг начинает очень нравиться мальчик или девочка одного с ним или более старшего возраста.

2. Младший школьный возраст (*7-8 лет*), когда полудетская влюблённость проявляется во взаимной нежности и жалости (иногда почти бессознательно, вызванной собственными же, направленными на объект любви негативными действиями).

3. Подростковый возраст (*12-13 лет*), когда чувство к человеку противоположного пола находит своё выражение в возрастающей тяге к общению, жадном интересе к объекту любви и своеобразном фетишизме (когда особо привлекает какой-то один компонент внешности, например, волосы или ноги).

4. Юношеский возраст (*15-17 лет*), когда обусловленная социальной ситуацией привязанность юношей и девушек друг к другу носит уже почти взрослый характер, ибо основывается на тяге глубокой личностной интимности, стремлении познать личность «объекта» любви.

Очень важно, чтобы родители правильно прореагировали на первое чувство ребёнка к противоположному полу. Поэтому, дорогие взрослые, ваша ирония по отношению к чувствам ребёнка может серьёзно ранить его. Нередки случаи, когда родители в присутствии детей, смеясь, рассказывают знакомым, что их ребёночку уже нравится девочка (или мальчик) из группы. Дети обычно быстро понимают, что их высмеивают, они начинают прятать свои чувства, уходят в себя, привыкают к непониманию. Или, ещё хуже, принимают правила игры: высмеивают чувства других детей, дразнят их. Но и от *чрезмерной* драматизации чувств ребёнка хотелось бы родителей предостеречь. Впадая в другую крайность, раздувая чувства ребёнка до масштаба жизненных трагедий, вы тоже можете сильно ему навредить.

Самая хорошая позиция, которую может занять взрослый по отношению к чувствам ребёнка, касающихся взаимоотношений полов, – это уважение, принятие того, что у вашего малыша уже есть сфера личных переживаний. Очень хорошо, если у вас доверительные отношения и ребёнок сам с удовольствием делится с вами своими мыслями, эмоциями. Дорожите этим доверием, не злоупотребляйте им, пользуясь преимуществом старшего и более опытного.

требуются большие знания и такт, чтобы нечаянно не нанести подростку психическую травму, внушив ему мысль, что у него «что-то не так».

При опросе большой группы студентов из разных вузов России в качестве основных мотивов вступления в половую связь были названы: **любовь** – 28,8% мужчин и 46,1% женщин, **самоутверждение** – 5,5% мужчин и женщин 3,6%.

Возраст начала половой жизни и иерархия её мотивов у школьников весьма различны.

Исследования одного из учёных-психологов показали, что стиль половой жизни во многом зависит от типа личности.

Экстраверты (наружу) раньше *интровертов* (вовнутрь) начинают половую жизнь, быстрее вступают в сексуальную связь с противоположным полом.

Психотики отличаются высокой половой возбудимостью, не признают социальных и моральных ограничений.

Невротики часто имеют сильное влечение, но из чувства вины и тревоги по поводу своей сексуальности не могут удовлетворить своё влечение. Поэтому у этого типа людей в будущем чаще всего встречаются психо-сексуальные проблемы и нарушения, как: *аноргазмия* (неспособность испытывать оргазм), *фригидность* (сексуальная холодность) у женщин, преждевременное семяизвержение и импотентность – у мужчин.

В медицинской и педагогической литературе 18-19 вв. самой большой опасностью подросткового и юношеского возраста считалась мастурбация (онанизм).

Считали её страшным и опасным пороком, влекущим за собой безумие, ослабление памяти и умственных способностей и, конечно, импотенцию.

На самом деле ничего подобного нет. Мнение, будто онанизм вызывает безумие, родилось из наблюдений в психиатрических больницах, обитатели которых мастурбировали на глазах у персонала.

В юношеском возрасте мастурбация массова. У мальчиков она нарастает после 12-ти лет, достигая «пика» в 15-16 лет. Девочки начинают мастурбировать позже и делают это реже.

Подростковая мастурбация служит средством разрядки полового напряжения.

Самая сложная проблема психосексуального развития в подростковом и раннем юношеском возрасте – формирование *сексуальной ориентации*, т. е. системы эротических предпочтений, влечение к лицам противоположного (гетеросексуальность), своего собственного (гомосексуальность) или обоего пола (бисексуальность).

По мнению педагогов, психологов, учёных – «нужно **уже** в младшем дошкольном возрасте обращать особое внимание на детей, игровое поведение или телосложение которых не соответствует стереотипам мас-

кулинности и феминности и которые из-за этого подвергаются насмешкам сверстников. Это внимание должно быть тактичным, незаметным и направленным не на отделение ребёнка от окружающих, а на повышение его самоуважения и улучшение коммуникативных навыков. Следует избегать в семье сексопатологических терминов, которые способны породить в семье атмосферу страха и подозрительности. Взрослые должны полностью отдавать себе отчёт в том, что интимные эротические переживания подростков и юношей находятся практически вне сферы педагогического контроля, а повышенный интерес к ним со стороны взрослых большей частью имеет отрицательные последствия.

Интересны высказывания по поводу сексуального воспитания различных религий.

Концентрируется внимание в этом вопросе на области не *полового воспитания*, а *целомудренного* воспитания.

Сегодня совершенно забыта другая сфера жизни души человека – *целомудрие*. Оно неизвестно уже нескольким поколениям.

Современная сексуальная культура человека – это «культура бескультурья», это необузданность эротических влечений, это безудержность, неупорядоченность интимных встреч. В норме, когда эротическое влечение проявляется в 12 лет, а сегодня это проявление уже в семилетнем ребёнке.

В нравственной природе детской души сила целомудрия может удерживать сексуальность. Сексуальность удерживается там, где супружество развивается на фундаменте целомудрия (трактует, например, православная церковь); там, где действительно не влюблённость движет людьми, а обретаемая годами супружества любовь.

Старые люди помнят, что перед соитием подходили к образам; молились и просили у Бога благословения на зачатие ребёнка. Затем закрывали образа занавеской и ложились; и снова потом благодарили Бога за возможное зачатие ребёнка.

И, конечно, в данной статье будет уместно поднять вопрос, что первопричиной всех подростковых *страхов, фобий* являются именно перемены в *сексуальной сфере*, основывающиеся на переходе подростка к половой зрелости.

Так называемые «*сексуальные страхи*» могут включать в себя следующее:

- фобия прочтения дневников;
- страх того, что подростка родители застанут за мастурбацией;
- страх за просмотр порнографических журналов, фильмов и другие.

Фобия прочтения дневников основывается на страхе подростка перед тем, что его тайные мысли и желания окажутся известны родителям. Эти тайные личные записи в дневниках ещё раз подтверждают, что в семьях культура сексуального воспитания подростков находится на низком уровне. Вакуум общения на самые животрепещущие темы

интерес, а только создаёт комплекс вины, закрывает ребёнка и вызывает у него желание сделать что-то тайком.

Если в семье есть сестрички и братики, то ребёнку повезло. Тогда при взаимном доверии можно обсудить, почему у мальчиков так, а у девочек по-другому. Если нет доверия, то дети для удовлетворения любопытства бывают вынуждены подглядывать. *Но это не позор*, а вполне закономерный интерес. Поговорите с ребёнком спокойно, объясните, что другому человеку такое подглядывание неприятно, но не ругайте и не стыдите.

Может быть, стоит согласиться с одним специалистом, сказавшим «что разоблачения и репрессии – психотравмы на всю жизнь, риск остаться без внуков».

Но мне хочется обратить внимание родителей на то, что, говоря об играх, нельзя не затронуть ещё одного *очень важного вопроса*. Игра даёт прекрасный повод, чтобы научить ребёнка простому, но необходимому правилу: никто не имеет права дотрагиваться до него против его воли! Не раз и не два повторяйте ему это, если хотите защитить его. Очень осторожно предостерегите его от людей, которые пристают с подарками или угрозами на улице к маленьким детям, особенно, если домогатель мужчина. *Помните*: дети очень впечатлительны, их легко запугать, поэтому как можно спокойнее, деликатнее объясните им, что правило: «Моё тело только моё. Другой человек без моего согласия не может прикоснуться ко мне» – никто не должен нарушать. Даже родители.

Поэтому не старайтесь никогда целовать ребёнка против его воли, насильно. А если так поступает кто-то посторонний, незамедлительно приходите ребёнку на помощь. Он может и должен рассказать вам о подобной ситуации. Понятие «личное пространство» значимо в жизни человека, и для ребёнка тоже.

Это его тело, его детские секреты, его первые желания остаться в туалете, спальне. Взрослый не должен проявлять неуважение к подобным вещам. Адекватное ощущение личного пространства – своего и других людей – во многом может быть гарантом благополучия ребёнка.

Часто встречаются ситуации, в которые дети попадают в первую очередь по причине недоговорённости с родителями о личном пространстве. Я имею в виду, например, тот случай, когда ребёнок в самый неподходящий момент оказывается на пороге родительской спальни. Ситуация в достаточной степени форс-мажорная. Родители обескуражены, у них нет слов...

А порой бывает так, что ребёнок после увиденного стал сторониться вас, смотреть на родителей испуганными глазами. Но, порой, родители затрудняются, что и как сказать ребёнку в такой неожиданной ситуации.

Практика показала, что в таких случаях нет смысла молчать. Ребёнок не понимает ситуации, но его больше всего *пугает ваша реакция*,

2. Никогда не угрожайте и не пугайте ребёнка, застав его за этим занятием, придумайте, как отвлечь его.

3. Постарайтесь понять, а не спровоцировали ли вы своим поведением напряжение, которое ребёнок пытается снять, прибегая к мастурбации.

В возрасте *двух-трёх* лет малыш с удовольствием ходит голенький. Он очень любит раздеваться (ему это больше нравится, чем одеваться), он ощущает при этом прекрасное состояние, т.к. тельце дышит, ничего не сковывает движений. Ребёнок ещё не испытывает стыда за собственное голое тело. Поэтому, родители, не торопитесь привить ребёнку чувство стыда за наготу. Всеми своим временем. При нормальном отношении окружающих ребёнок сам начнёт стесняться своего тела. Вы же, никогда не стыдите его, и не допускайте, чтобы это делали другие.

В разные времена у разных народов существовали свои запреты на демонстрацию определённых частей тела. Один старый анекдот рассказывает о турчанке: оказавшаяся без покрывала на голове в присутствии гостя, неожиданно пришедшего к её мужу, она подняла юбку, чтобы прикрыть голову.

Многие спокойно относятся к нагоде в кругу своей семьи, другие даже в интимной атмосфере чувствуют себя неловко в обнажённом виде.

Мне кажется, задача родителей — постепенно знакомить ребёнка с общепринятыми нормами. При этом *важно* придерживаться *золотой середины*. С одной стороны, дети не должны нарушать принятые правила, с другой — не должны стыдиться своего тела, чувствовать себя неловко даже с людьми своего пола или на приёме у врача.

И, конечно, нет никакой патологии в том, что ребёнок интересуется тем, как устроены взрослые. Ему очень хочется посмотреть, как вы купаетесь или переодеваетесь. Лучше спокойно, не заостряя внимания, удовлетворить его любопытство, чем строго запретить ребёнку подглядывать за вами. Не стоит создавать эффект «запретного плода» там, где этого легко можно избежать.

В *4-5 лет* расширяется круг общения ребёнка, появляется интерес к сверстникам. Это время игр «в доктора», в «папу-маму», «кучу-малу», совместного купания и всего, что связано с уединением и скрытностью, — когда дети прячутся под кроватью или строят шалаш. Все эти игры позволяют не только ребёнку примерить «взрослые» роли, но и утолить своё любопытство, рассматривая друг у друга то, что запрещено «приличием». Но всё это совершенно нормально и прилично.

Родители, которые руководствуются неверными представлениями, репрессивными методами, действуют не в интересах ребёнка.

Поэтому постарайтесь не вмешиваться в процесс игры без необходимости. Но при случае объясните ребёнку, что в игре он не должен причинять боль или действовать вопреки желаниям другого. Помните, что попытка подавить проявления полового инстинкта *не уничтожает*

побуждает молодых людей выплёскивать свои чувства и мысли на страницы дневников. Они понимают, что родители не в состоянии адекватно воспринять их проблемы и помочь их разрешить. Отсюда у подростка может возникнуть и страх наказания.

Скрытие подростком чувств и постоянная игра «в прятки» постепенно доводят юношу или девушку до *нервного напряжения* и становятся генератором фобии. Зачастую такие нервные перенапряжения, как заявили специалисты, являются причиной заболеваний гипертонии, сердца, бронхиальной астмы, язвы желудка и 12-перстной кишки.

Терапия такого рода фобий представляет собой лечение *первичной причины* страха, то есть психологической неполноценности подростка.

Родителям необходимо проявить максимум такта и попытаться выяснить причины, почему ребёнок решил завести дневник. Необходимо ребёнку дать понять, что с их стороны не будет агрессии, наказаний и т.д.

Страх мастурбации может быть у подростка *двойным*: как проявление естественной боязливости подростка, вступающего в возраст взрослого, или же — как следствие проявления ранне-детских воспоминаний, связанных с заставанием родителей во время полового акта.

Первый вариант толкования подходит только в тех случаях, когда за стремлением к мастурбации не стоит нечто большее, чем простое желание удовлетворить половой инстинкт при отсутствии партнёра.

Второй вариант базируется на общепринятом толковании «Эдипова комплекса» и представляет собой чувство ревности, испытываемой подростком по отношению к отцу, который обладает матерью. На подсознании молодой человек винит себя за то, что вместо соития с матерью тратит сперму при занятии онанизмом, а девушка переживает подобную же вину по отношению к отцу.

Поэтому родителям необходимо *рассказать* подросткам об особенностях подросткового возраста, как следует относиться к появлению первых сексуальных желаний, как *принимать* мастурбацию, как *избавиться* от чувства вины и презрения к самому себе. Если родители не справляются сами, то необходимо обратиться к сексологу или психологу, социальному педагогу-психологу.

Зачастую у подростка может быть *страх недоразвитости полового органа*. Подросток беспокоится, всё ли у него будет, как у взрослого мужчины.

И, если пенис действительно маленького размера, то эта фобия (страх) может сопровождаться очень мощной симптоматикой: припадками, истериками, полным подавлением психомоторной активности, ступором.

Лечение данной фобии лучше всего проводить у *специалиста*.

Боязнь *первого сексуального опыта* свойственна подросткам, физическая зрелость которых опережает зрелость рассудка. Молодой человек чаще всего испытывает страх по причине осознания собственной неопытности и возможности оказаться беспомощным в глазах партнёр-

ши. Девушки же боятся самого первого полового акта, физической боли. Однако указанные причины являются на самом деле *вторичными*, а в качестве *первопричины* всплывает снова «*Эдипов комплекс*», т.е. ревность на подсознании сына к матери, дочери к отцу.

Лечение фобии первого сексуального опыта должно проводиться при участии друга или подруги подростка, отношения с которым не могут перейти на более близкий уровень. И как рекомендуют специалисты, необходимо сопровождать терапию сексуальным просвещением подростка со стороны родителей.

Хочется привести строки из *личного дневника* императрицы Александры Феодоровны Романовой, которые она адресует родителям по воспитанию детей и подготовке их к семейной жизни:

1. «Не может быть глубокой и крепкой любви там, где правит *эгоизм*. Совершенная любовь – это совершенное самоотречение».
2. «Родители должны быть такими, какими они хотят видеть своих детей – не на словах, а на деле. Они должны учить своих детей примером своей жизни».
3. «Что касается детей, то долг родителей – подготовить их к жизни, к любым испытаниям, которые ниспослёт им Бог».
4. «Душа пишет свою историю на теле».

Вопросы детей на «запретную» тему очень волнуют родителей, особенно молодых, так как зачастую родители оказываются неподготовленными к ответам по вопросам полового воспитания. Некоторые оправдывают себя тем, что их родители тоже не занимались с ними вопросами полового воспитания и не отвечали конкретно на вопросы «откуда я взялся?»

Из своей многочисленной практики мне пришлось увидеть, что родители либо запугивают детей, говоря им: «это плохой вопрос», либо морочат голову старыми шаблонами типа: «тебя нашли в капусте» или что-то в этом роде.

Но на этот волнующий ребёнка вопрос рано или поздно ответят другие, и ребёнок узнает, что родители зачем-то ему соврали. И если взрослый человек не сумел разъяснить это «запретное», считая, что это неприлично, дурно, то в большинстве случаев именно так начинают думать и дети. И это ощущение они проносят через всю свою жизнь, обрстая, комплексами, фобиями, неврозами.

Один из специалистов считает, что: «Будет ли человек испытывать страх, страдать от комплекса вины, с неприязнью относиться к половой близости, или, напротив, станет получать удовольствие от своего тела, зависит не от того, насколько он осведомлён о половой жизни, а от *своего отношения к ней*».

Поэтому, для того чтобы прийти к этим «страшным» вопросам, ребёнок должен осознать себя как нечто самостоятельное, испытывающее разнообразные ощущения, свойственные его полу.

Учёные и детские психологи считают, что пол оказывает влияние на человека с момента его зачатия, и в эмбриональном состоянии мальчики ведут себя иначе, чем девочки.

Появившийся на свет ребёнок нуждается в поглаживании, прикосновении, материнской ласке; это даёт ему ощущение защищённости, комфорта. Иначе у ребёнка будет тормозиться развитие. Но не переусердствуйте, дорогие родители: избегайте слишком длительных и жарких ласк. Позже ребёнок сможет сам инстинктивно избегать утомляющих его излишних нежностей.

По мере роста у ребёнка появляется исследовательский интерес к собственному телу, все части которого для него одинаково занимательны. И родители учат малыша названиям частей тела. Только порой *гениталии* часто обходят молчанием или называют их придуманными названиями.

Психологи *предлагают* давать только правильные названия, не смущаясь, не придавая словам особой эмоциональной окраски. Если детки знают название частей тела, в т.ч. и половые органы, они легко смогут объяснить, что у них болит, или рассказать, если кто-то пытался их тело трогать. Важно, чтобы ребёнок понимал, что все части тела хорошие. Нет плохих, грязных, о которых стыдно говорить.

Пример из опыта: Мама моет дочку трёх с половиной лет и приговаривает: «А теперь намылим ручку, а теперь намылим ножку, а теперь – попку...» И тут девочка возмущённо останавливает: «Мама, ты сказала плохое слово». «Почему, доченька, плохое?» – удивляется мать. «Так дразнятся!» «Вот когда дразнятся, когда говорят: ты – попа, — это плохо. Потому что дразниться нехорошо. А когда про попку говорят, то иначе и не скажешь. Как же её ещё называть?» Ребёнок глубоко задумался.

Любознательство позволяет ребёнку открыть для себя массу интересных вещей, и одним из первых объектов исследования становится его собственное тело.

Поэтому старайтесь не ужасаться, не дёргать, не шлёпать ребёнка, если он заинтересовался своими гениталиями. А если вдруг он слишком увлётся, лучше попробуйте незаметно переключить его внимание на что-нибудь другое.

Большинство детей пробуют заниматься *мастурбацией*. Часто родители к этому относятся с эмоциональной вспышкой. Но взрослые должны понимать, что, во-первых, это совершенно естественно, во-вторых, это даёт детям возможность изучить особенности своего тела.

Вот несколько *вариантов*, которые помогут вам избежать крайностей в этом вопросе:

1. *Не провоцируйте* ребёнка сами. Следите, чтобы ему не жала и не тёрла одежда. Мойте половые органы как следует, *но быстро*.

Внимательно относитесь к возможным раздражениям кожи в нежных местах.