**Как общаться об « интимном» с ребенком**

**Уважаемые родители!**

Предлагаем Вам информацию о том, **как общаться об «интимном» с ребенком.**

* **Важно, чтобы разговор с подростком проводил родитель одного с ним пола.** Иначе это может вызывать у ребёнка очень много смущения, из-за которого он может отказываться от диалога. В случае, когда нет такой возможности, пробуйте поэтапно что-либо рассказывать. Когда возникнет доверие, сможете перейти к более открытому разговору.
* **По поводу темы о гормональной перестройке, предоставьте не**

**только информацию, а научите, как правильно обходится с изменениями.** Поддержите дочку, выберите необходимые средства гигиены во время месячных и научите ими пользоваться. Какой бюстгальтер выбирать, какое бельё необходимо для комфорта и здоровья. Мальчишек, во избежание чувства стыда перед родителями, научите менять и стирать постель самостоятельно. Покажите, как безопасно бриться.

* **Если обнаружили материал порнографического содержания – не нужно устраивать скандал.** Это только отдалит подростка от вас.

Их интерес носит экспериментальный характер. Подростки обычно обсуждают какие-либо моменты, связанные с сексом. Обмениваются знаниями. Поэтому не удивительно, что ваш ребёнок решил удовлетворить своё любопытство. Будьте спокойны, если сын или дочка видели порнографические моменты, это не означает, что они не понимают разницу между близкими отношениями и просто сексом.
К тому же запретный плод сладок. Ребенок всегда найдёт возможность раздобыть необходимый материал, в другой раз, получше спрятав. Не запугивайте и также не рассказывайте об отвращении к такому процессу. Иначе он обесценит всю информацию, которую до этого получил от вас в целях защиты. Проявите терпение и уважение к личным границам подростка. И посвятите время на создание системы ценностей, в которой сексуальность не подавляет остальные интересы.

* **Посмотрите вместе фильмы о любви, обсудите их.** При этом дайте возможность подростку высказать своё мнение. И ни в коем случае не критикуйте его. Он только учится, у него нет опыта, по сравнению с вами. Лучше поделитесь своей историей отношений, ошибками и их

 последствиями, как вы справлялись с ними.

* **Научите заявлять о своих границах, о том, что им не нравится или не хочется.** Пусть поймёт, что отказать и сказать «мне это неприемлемо»

 нормально и правильно. Никто не имеет права заставлять их игнорировать себя ради того, чтобы угодить. Из-за страха отвержения они могут наделать много глупостей. Учите уважать себя и детей, принимать их такими, какие они есть.

* **Приучайте к тому, что влюблённость не должна заменять все в их жизни.** Обучение в школе, обязанности дома и посещения кружков не должны игнорироваться. А в отношениях важно уметь уважать другого,

заботиться о нём, проявлять нежность, поддерживать и слушать.

* **Не реагируйте злостью или обидой, если при разговоре ребёнок смеётся и шутит.** Он не обесценивает ваши попытки, а пытается справиться со своей неловкостью. Таким образом, происходит разрядка.

В беседе с ребенком можно использовать следующие методы полового воспитания:

 **Метод общения**. В первую очередь нужно установить контакт с ребенком и заручится его доверием, а затем уже осуществлять процесс воспитания. Однако общение бывает разное.

 Выделяют два основных, которые могут быть использованы:

1. **Методы ориентирующего общения – это неспешные беседы и разъяснения в процессе общения**. Самым эффективным способом такого общения является вариант **вопрос-ответ**.
2. **Обсуждение различных ситуаций и лекций** – это еще одна форма осуществления воспитательных мероприятий.

**Методы воспитывающего общения** – это процесс воспитания, в ходе которого ребенок не просто усваивает некоторые нормы и правила, но еще и испытывает некоторые чувства, которые и формируют психические новообразования. Половое воспитание нельзя сводить только к усвоению определенных норм. Среди методов воспитания можно выделить **прием положительных образц**ов полоролевого поведения, а также приемы одобрения и неодобрения. Однако действуют они лишь потому, что вызывают определенные эмоции. Поэтому правильный выбор средств воздействия и индивидуальный подход так важны. Большинство родителей сталкиваются с тем, что у них не хватает правильных слов и объяснений, особенно когда речь заходит про половое воспитание.

 **Книга – это лучшее подспорье**. Выбирайте хорошую энциклопедию и подарите ее подростку, когда ему исполнится 10-12 лет. Его интерес к запретным темам будет только расти, и когда он подойдет с вопросом о том, кто такой гей или трансвестит, всегда можно сослаться на книгу. Например: «В энциклопедии этот вопрос освящен лучше, давай посмотрим вместе». Половое воспитание ребенка – это совместное путешествие в мир взрослых людей. Вы с самых первых дней его жизни учите малыша столь многим вещам, что для вас это является делом привычным. Все сложности, возникающие с половым воспитанием, связаны лишь с нашими собственными страхами, комплексами и стыдом. Не делайте акцент на этом, чтобы не передавать их ребенку. Отвечайте спокойно, точно. А чтобы ребенок не застал вас врасплох, заранее продумывайте возможные

ответы на вопрос. Не ждите, пока ребенок начнет сам задавать вопросы. В

 соответствии с возрастом, сами начинайте сложные разговоры в виде информационных сказок или неспешных бесед в самый подходящий для этого момент. А самое главное - это сформированное доверие между вами и ребенком.

*Тухикова С.М.- педагог-психолог отделения семейного*

 *устройства и сопровождения замещающих семей*

*ГКУСО РО Мясниковского центра помощи детям*