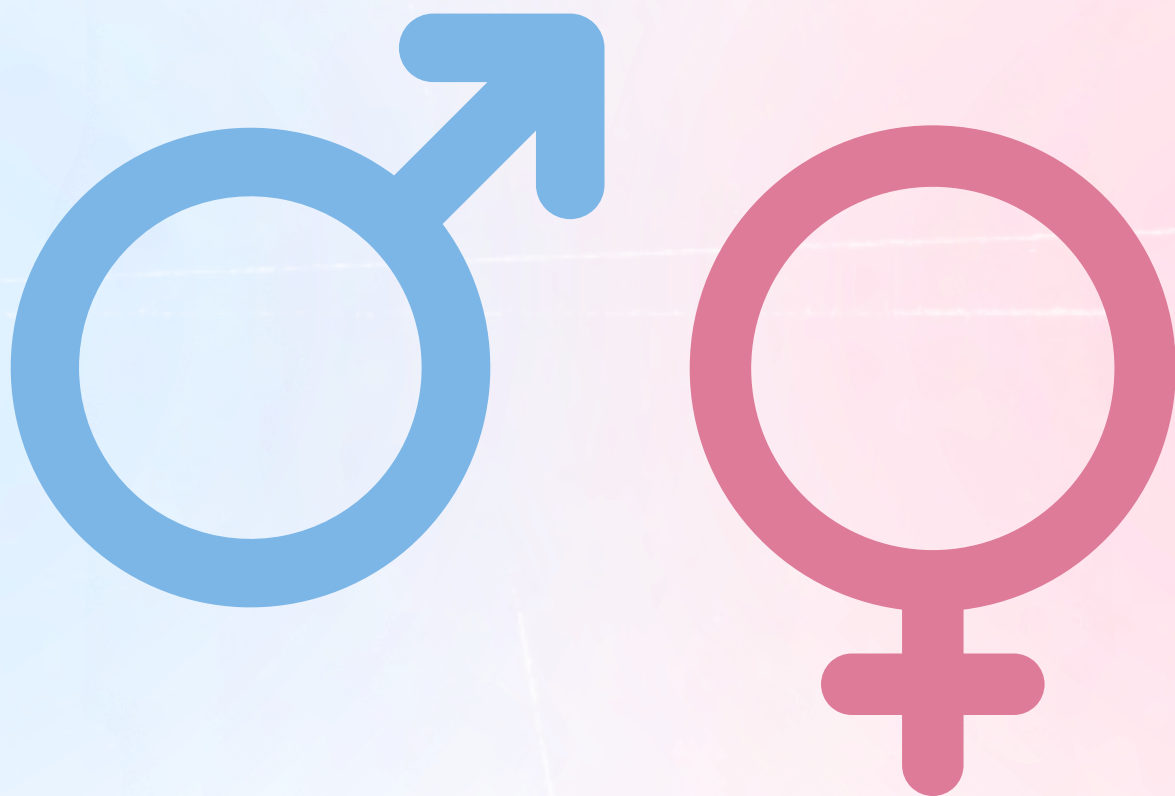


ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ

ПОДБОРКА КНИГ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ
ЗАГОВОРИТЬ С ВАШИМИ ДЕТЬМИ ПРО ЭТО



@NE_SOVETCHIK
ЮЛИЯ ЕГОРУШКИНА

ВСТУПЛЕНИЕ

Зачем? Читать взрослым или вручать детям?

Психологи все чаще говорят о необходимости полового воспитания детей, а издательства – выпускают книги, которые могут стать хорошим подспорьем для родителей. Но многие мамы и папы испытывают от подобной литературы не облегчение, а растерянность или даже возмущение «пошлостью».

Неподготовленных родителей, которых в собственной юности посвятили в вопросы секса исключительно сквозь призму абортов и венерических заболеваний, тема секса может вполне закономерно тревожить.

Кроме того, книги о половом воспитании, которым призывают заниматься с дошкольного возраста, вызывают растерянность и недоумение родителей в связи с полнотой изложенной там информации. 30-40-100 страниц о сексе и половых органах? Хочется захлопнуть книгу и расписаться в неподъемности этой ноши. «С нами не разговаривали о сексе и наши дети как-нибудь тоже справятся!» – заявляют шокированные родители. От мысли о чтении этой книги с 5-летней волосы встают дыбом, а с подростком ее уже тоже не считаешь – ему самому может быть уже неловко обсуждать с мамой тему секса. Что же делать?

Не вести эти беседы равно оставить ребенка изучать тему секса в интернете (в 1 классе у большинства одноклассников будут смартфоны). Можете проверить, какие видео и фото выдаст вам поисковая система по ключевому слову «секс». Хотите ли вы, чтобы ребенок сложил представление о своем теле и сексе по этим изображениям или приукрашенным пересказам сверстников? Маловероятно. Что тогда?

Google

*Окей, Гугл,
что такое
секс?*

Я бы предложила опираться на книги как на «базу данных».

Если в свое время родители не вели с вами бесед о сексе, то в вашем словарном запасе может быть закономерный дефицит уместных и подходящих по возрасту фраз и объяснений. А дети в них нуждаются!



В дошкольном возрасте детей интересует: откуда берутся дети? При этом их обычно совершенно не интересуют подробности полового акта, будьте готовы к совершенно другим вопросам, например:

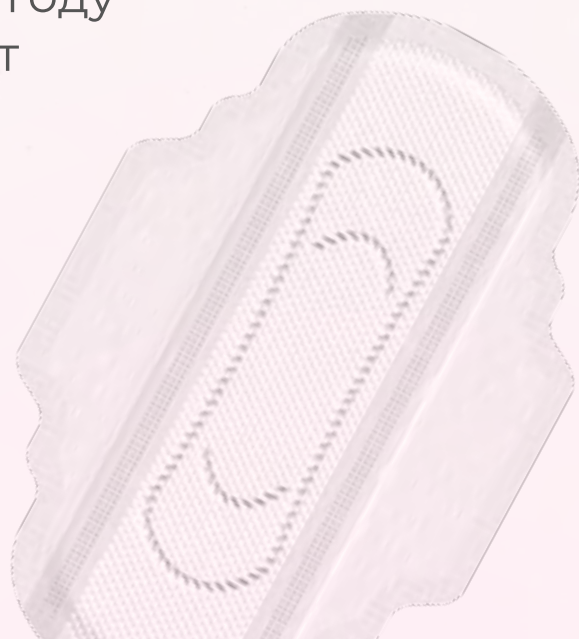


*Как я залез в живот?
Почему мне не падали в
животе на голову яблоки,
которые ты ела? Как я там
поместился? Чем мальчики
отличаются от девочек?*

У подростков более широкий спектр вопросов о собственном теле, менструации, полюциях и сексе.

Книги о половом воспитании могут стать для родителей опорой в этих очень важных для детей разговорах.

Драматично, что даже в 2022 году есть девочки, которые узнают о менструации в момент ее начала, считают себя смертельно больными и скрывают этот факт, содрагаясь от ужаса и отвращения.



Необязательно читать эти книги вместе с детьми, вы можете сначала пользоваться ими как «шпаргалками» для периодических бесед. И уже в подростковом возрасте оставить ту книгу о половом воспитании, которая кажется вам подходящей, на книжной полке в его комнате.

Если у подростка была возможность говорить с близким взрослым о сексе (в разрезе тех ценностей, которые приняты в вашей семье), тем выше вероятность, что он вступит в половые отношения не из любопытства, не под давлением значимой группы сверстников / друзей или подруг, а тогда, когда будет готов.

Половое воспитание - это ваши доверительные отношения с ребёнком, в которых он:

- учится с любовью и уважением относиться к своему телу
- узнает о границах своего тела,
- снижает риски нежелательных последствий (насилие, ранняя беременность, болезни, передающиеся половым путем)

Ребенку важно получить эту информацию:

- в доступной форме
- согласно возрасту
- от взрослого, которому он может доверять



СПИСОК КНИГ

От рождения до 2-х лет «Обними меня, мама!»

Основы полового воспитания закладываются с рождения при контакте «кожа к коже», когда ребенок ощущая тепло, голос, дыхание, сердцебиение «напитывается» чувством доверия и безопасности. И это идеальное время, когда ваш малыш еще не задает вопросов, чтобы подготовится и изучить соответствующую литературу. Поэтому для начала предлагаю познакомиться с книгами, которые подойдут родителям, бабушкам и дедушкам:

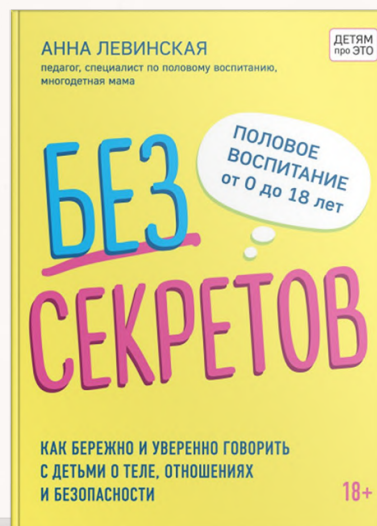
Лидия Пархитко «Как говорить с детьми о сексе»

Книга психолога Лидии Пархитко подойдет для мам, пап, бабушек и дедушек, чтобы научить их бережно разговаривать с детьми на самые сложные темы полового воспитания: о взрослении, физиологии и сексе. Благодаря этой книге вы будете иметь навык спокойно обсуждать с ребенком то, что его тревожит. Подойдет для родителей детей от 0 до 9 лет.



Анна Левинская «Без секретов»

Книга Анны Левинской станет настоящим проводником в мир взросления. Подходящая шпаргалка для тех, кто хочет стать ребёнку поддержкой и опорой в разные периоды жизни. Книга о доверии, границах и безграничной любви к детям. Подойдет для родителей детей от 0 до 18 лет.



Эмили Нагоски «Как хочет женщина»

Для того, чтобы разговор с ребенком оказался честным и спокойным необходимо, чтобы взрослый для себя этот вопрос детабуировал. Эта книга – исследование того, как устроена женская сексуальность, основанное на научных изысканиях и нейробиологии. Она может помочь нормализовать эту тему для самой себя.



2 - 3 года «Что это, мама?»

Тот нежный возраст, в котором малыш слезает с рук и начинает исследовать границы, в том числе и своего тела. На этом этапе ребенок вдруг обнаруживает, что у него есть свои личные руки, свои личные ноги и всем этим можно как-то управлять. Самое важное, что вы можете сделать, как родитель, на этом этапе – научить называть ребенка свои органы правильными словами, и уважать границы его тела, в моменты когда он настойчиво требует «я сам». Первыми книгами малыша, в которых вы можете вместе начать знакомство с телом, могут стать:

- Садовская Евгения, Петрова Юлия
«Моя первая энциклопедия. Мое тело»
- Парамонова Анна
«Найди и покажи, малыш. Мое тело»
- Ульев Елена
«Мое тело 1+: Развивающая книжка с наклейками»
- Толмачев Александр
«Что внутри человека. Книга с окошками»



4 - 6 лет «А зачем и почему, мама?»

Для дошкольников уже становятся интересными темы: как все устроено, откуда появляются дети, чем мальчики отличаются от девочек, и куча всего, что вам даже в голову не приходит. Для родителей важно сохранять спокойствие и только спокойствие, приправив его знаниями! Дождитесь того момента, когда ребенок сам начнет интересоваться и задавать вопросы, и тогда вы сможете поэтапно давать ему дозированные и чуткие ответы, которые помогут сформировать его дальнейший интерес. На этом этапе уже можно давать чуть более подробную информацию, и в этом вам могут помочь следующие книги:

- Роби Г. Харрис
«Давай поговорим про ЭТО»
- Роби Г. Харрис
«Давай поговорим о том, откуда берутся дети»
- Юлия Ярмоленко
«Интимный ликбез с родителями и без»



6 - 9 лет «Мама, а как и для чего?»

Пожалуй, самый непростой возраст для родителей, потому что сейчас становится уже важным и необходимым говорить с ребенком о сексе, зачатии, беременности и процессе рождения. И если вы не расскажете, то поверьте, ребенок это обязательно узнает где-нибудь во вне. И задача родителя – быть как можно более бережным и информативным. Поощрять то доверие, которое ребенок к вам проявляет в самых сокровенных вопросах, и заложить прочный фундамент к здоровому отношению дочери к беременности, родам и воспитанию детей, а сына к ответственности и желанию быть заботливым отцом в будущем. Безусловно, книги не заменят вашего доверительного общения, но могут стать опорным пунктом для дальнейшего обсуждения.



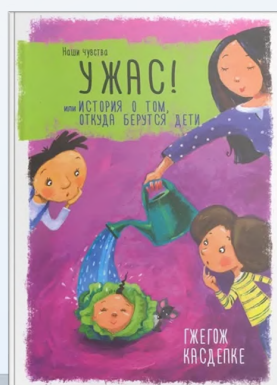
- Анна Клейборн «Человеческое тело. Невероятное путешествие вокруг и внутри»
- Ховард Беннет «Книга о том, что внутри тебя»

Прим. Книжки по анатомии направлены на более детальное рассмотрение и совместное обсуждение, а также для прививания красоты телу и органам, как чему-то естественному и важному



- Элен Дрювер «Рождение»
- Даша Рахманинова «Секспросвет для детей 5-8 лет»
- Гжегож Касдепке «Наши чувства УЖАС! Или история о том, откуда берутся дети»
- Ирина Данилова «Бабушка, что такое С...?»

Прим. В возрасте 6-9 лет в детях больше любопытства, чем желания разобраться в том, как все на самом деле устроено, поэтому книги из этой подборки больше направлены на совместное чтение и обсуждение



Ранний подростковый период

Даже, если ваш ребенок далек от возраста раннего пубертата, вы все равно с небольшим содроганием читаете это словосочетание. Опытные мамы говорят, что к этому периоду невозможно подготовиться, так как в любом случае с ребёнком придется знакомиться заново.

Хочу вас немного поддержать, во-первых, вы не одиноки в сложностях этого возраста, а во-вторых, подростковый период закончится. 10-15 лет – это очень интересный период развития вашего ребенка, в котором вы можете укрепить его уверенность в себе и в ваших отношениях.

Часто подростки окружены информацией о сексе, но каково качество этой информации? И если до этого мы закладывали прочный фундамент и здоровое отношение к телу, то теперь по кирпичикам важно вместе начать строить положительное отношение ребенка к вопросам о половом воспитании.



- Анита Найк «Как взрослеют девочки»
- Фил Уилкинсон «Как взрослеют мальчики»
- Карен Гравел «Девчонкам о важном»
- Карен Гравел «Парням о важном»

Прим. Гендерные книги о взрослении

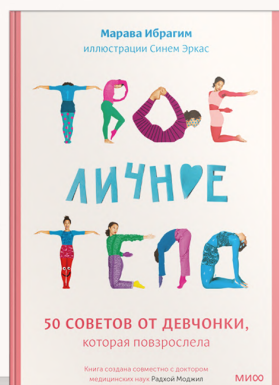


- Эллен Стефен Даль и Нина Брокманн «Только для мальчиков»
- Эллен Стефен Даль и Нина Брокманн «Только для девочек»
- Лена Климова «Настоящая девчонка»

Прим. Гендерные книги о взрослении



- Марави Ибрагим «Твое личное тело»
- Бейли Джерри «Мое тело меняется»
- Сабине Лемуре, Расмус Брегнхой «Ты взрослеешь» Прим. Про изменения тела
- Лиз Тьебо «Месячные: твоё личное приключение!» Прим. Про менструацию



- Роби Харрис «Давай поговорим про отношения»
- Кортни Макавинта, Андреа Вандер Плайм «Ты имеешь значение!»
- Лора Балденберг, Алиша Монтоммери «Давай встречаться»

Прим. Про выстраивание отношений и личных границ



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Если вам удастся выстроить с ребенком доверительное общение на такие интимные темы, то вероятность того, что он будет обращаться к вам с другими сложными и запутанными вопросами – возрастает в разы! И это тоже по-настоящему важно.

