

## ПАМЯТКА

### Родителям о половом воспитании

#### **Разговор с ребенком.**

Мама и папа должны просвещать ребенка в вопросах полового воспитания. Если этого не делать, то ребенок найдет информацию у подруг или у друзей, а она может быть неправильна. Это, конечно, очень деликатная тема, и нет готовых рецептов, советов.

#### **Но некоторые моменты родителям необходимо знать:**

Первое условие успешности таких бесед - полное доверие и уважение подростка в отношениях с родителями.

Второе условие: необходимо вести разговор наедине с подростком. При этом с мальчиком должен вести разговор отец, с девочкой - мать.

Третье условие: начиная беседу, не нужно пытаться сразу выложить всю физиологию полового созревания. Такая поспешность только насторожит ребенка, и он может подумать: с чего это вдруг решили меня просвещать? Лучше, если такой разговор начнется как бы невзначай, легко и непринужденно.

Для начала надо деликатно сказать несколько фраз, например: «Я вижу, что с тобой происходит, я готов (а) помочь тебе, разъяснив и дав совет».

**Задача беседы** - расположить к себе ребенка, уменьшить его стеснительность, настроить его так, чтобы он, не стесняясь, мог задавать вопросы.

Если эта задача успешно решена, то через несколько дней разговор может быть продолжен в последующих беседах. Подростку надо дать основные сведения о строении половой сферы, назначении ее отдельных органов, об особенностях их развития. Отдельно следует остановиться на двух основных функциях половых желез: образовании половых клеток, выделении в кровь гормонов и обусловленности ими таких явлений у мальчиков, как эрекция, а у девочек - менструация. При этом необходимо подчеркнуть значение и необходимость соблюдения личной гигиены. Девочки должны усвоить следующие правила: в период менструаций следует не допускать переохлаждения (тепло одеваться), ограничить раздражающую пищу, уменьшить физическую нагрузку, соблюдать правила туалета (подмывание). И мальчиков надо учить содержать в чистоте наружные половые органы.

Подростки в период полового созревания могут проявлять любопытство к сексуальной сфере.

Это происходит потому, что ребенок осознает суть физиологических отношений между мужчиной и женщиной, которые вызывают у него повышенный интерес в связи с процессами созревания, происходящими в организме.

Сейчас стала доступной информация о сексе, по телевизору показывают передачи, кинофильмы, где присутствуют откровенные сны. Родителям необходимо контролировать, что смотрит, что читает их ребенок.