

Как поговорить с детьми о половом созревании

Тема полового созревания – очень деликатная тема для детей и взрослых. Если планирование такого разговора вас пугает, нужно тщательно обдумать тактику, чтобы всё прошло непринуждённо, и было информативно.

Тема полового созревания и изменения, происходящие в организме, часто пугает детей, поэтому задача родителя во время таких бесед развеять существующие предубеждения и успокоить ребёнка. Но для этого надо собрать точную информацию и быть готовым ответить на каверзные вопросы, а главное – выбрать подходящий момент.

Необходимо учитывать, что половое созревание начинается у мальчиков и девочек в разное время. Конечно, можно поговорить тогда, когда физиологические изменения начнут происходить, но лучше это сделать для готовности ребёнка заранее. Специалисты рекомендуют, чтобы дети в 9-10 лет имели определённое представление (по возрасту) о половой зрелости и появляющихся эмоциональных и физических изменениях. Созревание девочек начинается около 8 лет, тогда как у мальчиков это происходит в 10-11 лет.

Можно отложить разговор до тех пор, когда ребёнок сам обратится с вопросом. Но такой ситуации может и не быть. Ребёнок может посчитать, что такие разговоры просто неуместны, нежелательны, а родитель избегает этой темы. И, следовательно, эта тема становится «неудобной» и «запретной». Поэтому лучше начать этот разговор самому родителю.

Конечно, наши дети получают информацию из других источников и близкого окружения: от одноклассников, друзей, старших братьев и сестёр, через Интернет и телевизор. Зачастую такая информация оказывается ошибочной или искажённой, либо совсем недостоверной. Для того, чтобы информация оказалась точной, полезной и надёжной, важно, чтобы первым источником для просвещения стал именно родитель.

Разговор не должен быть напряжённым и долгим. Необходимо сохранять спокойствие и заранее подготовиться и собрать нужную информацию. Полноценная информация придаст уверенности и поможет чётко и понятно донести мысли и не волноваться. Разговор должен проходить спокойно, без стеснения, смущения или смеха. У ребёнка должно создаться понимание, что разговаривать на эту тему не стыдно и естественно. Лучше, если взрослый сидит, а не рассказывает по комнате и жестикулирует. Это будет считано ребёнком, как «особенное», странное и нервное событие.

Для беседы лучше выбрать такой момент, когда никто никуда не спешит. В начале разговора можно спросить, что известно ребёнку о половой зрелости, а потом обсудить его представления вместе.

О чём важно говорить, касаясь полового созревания.

1. *Роль гормонов в созревании организма.* Гормональная перестройка – это важный этап к взрослению и естественным изменениям, которые обязательно будут происходить, и этого не нужно стыдиться, бояться или скрывать того, что происходит.

Нужно рассказать, что гормоны – это активные биологические помощники организма, которые отвечают за важные перемены у детей, помогая им становиться взрослыми и в будущем иметь детей.

2. *Перемены настроения и эмоции.* Гормональные изменения влияют на перемены настроения и появление эмоциональных всплесков, иногда очень резких и неприятных для окружающих. Поговорить о важности занятия спортом или активными физическими упражнениями, о правильном питании и соблюдении режима дня.

3. *Допустимые и недопустимые прикосновения.* Даже если родитель не хочет касаться темы секса из-за раннего возраста ребёнка, важно донести до него понятия

«запрет» или «согласие» на прикосновения, которые дают дискомфортные ощущения. Нужно донести, что тело принадлежит только ребенку и никому больше. Дети должны понимать, что если происходит что-то непозволительное, то об этом необходимо рассказать надёжному взрослому.

4. *Рост волос на теле.* Проговорить с ребёнком, что в период взросления начинается рост волос на теле, где их раньше не было. Убедить его, в том, что это нормально, но это требует дополнительного ухода за собой: от бритья (в зависимости от национальной культуры) до пользования дезодорантами.

5. *Информация о менструации.* Эту информацию необходимо доносить и до девочек, и до мальчиков, но доносить по-разному. Мальчикам для понимания достаточно информации о том, что это естественный физиологический процесс, который нужен в будущем для продолжения рода. Девочкам необходима более подробная информация до начала их первого цикла, чтобы они не пугались вида крови на белье и знали, как с этим справляться. Основной посыл заключается в том, что это совершенно важное условие превращения в женщину, и этот процесс помогает ей в будущем понять, беременна она или нет. Обязательно с учетом возраста нужно познакомить со специальными женскими гигиеническими средствами. Главное – заложить основы необходимых знаний для предотвращения страха и непонимания, а более развёрнутый разговор можно продолжить, когда месячные начнутся.

6. *Состояние эрекции.* Здесь тоже информация должна быть донесена для всех, но по-разному. Девочкам достаточно информации о естественности процесса, который также необходим мальчикам в будущем для продолжения рода; о том, что это бывает неожиданно и спонтанно, что это не может служить поводом для насмешек.

Мальчики должны понимать, эрекция – это нормальный процесс, что она спадает, а вовремя предпринятые меры, такие как наличие куртки, сумки или рюкзака, могут помочь избежать неловкости на людях. Важно заранее рассказать и о появлении поллюций, которые происходят в 12-16 лет и пугают, создавая ощущение «ненормальности» происходящего.

Важно хотеть отвечать на вопросы. Наши дети должны быть уверены, что родители готовы к диалогу, даже если вопрос щепетильный. Не нужно шутить или с иронией относиться к детским страхам и опасениям. Подростков может начать беспокоить и отсутствие изменений, которые уже произошли с их одноклассниками. Здесь можно успокоить и объяснить, что все люди разные, и могут быть временные различия. А если нет готового ответа, можно отсрочить разговор, сказав о необходимости обдумывания и собрать сведения для качественного диалога.

Необходимо повышать осведомленность ребенка. Разные объяснения о детях из капусты или принесённых аистами приносят только вред, лучше стараться давать честные ответы, учитывая возраст ребёнка, используя подходящие моменты, чтобы спокойно поговорить на важные темы.

Обязательно можно и нужно воспользоваться и полезными источниками, какими являются – книги, статьи или видеоролики. Есть большое количество Интернет-ресурсов с полезной, грамотной и наглядной информацией о половом созревании и подготовке к разговору. Проштудируйте эти сайты и рекомендуйте их своему взрослеющему ребёнку.

Родители для своих детей должны стать главными просветителями по взрослению, помогая понять перемены, которые так влияют на их тело и настроение. Чаще говорите им о своей поддержке и любви. И помните, именно вы являетесь для него примером правильного поведения и самоконтроля.