

Половое воспитание: диалог с ребенком

Консультация специалиста

Половое воспитание ребенка — это не кратковременная кампания, не педагогическая атака. Это планомерная и систематическая работа, в которой не приходится рассчитывать на мгновенный эффект. Это работа, направленная в будущее, требующая от взрослых терпения, инициативы и педагогического творчества, неординарных, неформальных методов и системного подхода. Субъективные трудности взрослых, связанные с вопросами полового воспитания, нередко так велики, что родители склонны перекладывать эту функцию на учителей, учителя — на родителей, а те и другие вместе — на средства массовой информации и врачей. Однако будет лучше, если каждый будет выполнять свои обязанности, и при этом и родители, и учителя, и медицинские работники согласуют свои действия.



Понимая, насколько важен диалог с детьми на эти серьезные и деликатные темы, стараемся разобраться с основными важными аспектами данного процесса. Поможет в этом валеолог, психолог, координатор центра “Доверие”, дружественного подросткам, г. Минска, эксперт ЮНЕСКО в области полового воспитания и репродуктивного здоровья Валентина Михайловна ШУКАН.

С первыми вопросами о репродукции ребенок, как правило, обращается к родителям. “Откуда я взялся?” — самый распространенный вопрос. И отвечают на него родители по-разному. На одной из родительских встреч мама трехлетней девочки рассказала такую историю: “Однажды во время чаепития дочь задала мне вопрос, к которому я не была готова: “Мама, откуда я взялась?” Судорожно соображая, что сказать, я ответила: “Я, доченька, ничего не помню, меня забрали в больницу, дали лекарство, я уснула, а когда проснулась, ты уже была...”. Дочь “считала” мои эмоции неуверенности и растерянности, помолчала немного и говорит: “Мамочка, не переживай! Я завтра в садик пойду, там все разую и тебе потом все-все расскажу!”

Эта история как нельзя лучше показывает, с какого возраста нужно начинать разговаривать с ребенком на деликатные темы, — с дошкольного. При этом родители должны следовать двум главным правилам:

1. Говорить, когда ребенок спрашивает.
2. Относиться с вниманием к каждому вопросу и стараться дать на него ответ.

Например, когда ребенок интересуется, откуда берется дождь или ветер, мы же не придумываем неправдоподобные истории или не говорим, что маленький еще, подрастешь — узнаешь. В то же время и не объясняем в подробностях атмосферные процессы, потому что для детей это очень сложно, непонятно, иногда даже страшно. Точно такой же подход должен быть и с ответами на вопросы о репродукции человека: разъяснения ребенку даются осторожно, правдиво и целомудренно, но без робости и стыда, причем делается это тогда, когда интерес проявляет сам ребенок.

В беседе с дошкольником и младшим школьником взрослым важно учесть несколько существенных моментов:

1. Помнить, что детская сексуальность существенно отличается от сексуальности зрелой.

В это время сексуальные импульсы дремлют, а развиваются социальные навыки. И до начала полового созревания важно заложить нравственные ориентиры, научить ребенка справляться с конфликтами, дружить, оказывать знаки внимания тому, кто нравится, ухаживать за своим телом, объяснить недопустимость демонстрации интимных частей тела чужим людям.

2. Тон беседы не должен быть ни легкомысленно-шутливым, ни тем более таинственно-заговорщическим. Желательно, чтобы он был в меру серьезным и спокойным. Если речь идет о физиологии, уместен научно-популярный стиль. В отдельных случаях можно и пошутить, чтобы разрядить напряжение.
3. Не стоит увлекаться одной “телесной” стороной вопроса. Интимные отношения — это еще и психология, и умение выстраивать отношения с людьми, и нравственное поведение.
4. Спокойно реагировать на игры дошкольников, содержащие сексуальную составляющую. Этот совет звучит пугающе, но здесь важно помнить, что дети познают мир через игру и зачастую вкладывают в нее совсем иной смысл, нежели взрослые. В качестве примера можно привести историю, рассказанную мамой четырехлетнего мальчика. Однажды ее сын со сверстниками играли на лугу, где паслись коровы. Малыши с интересом за ними наблюдали. Мама занялась своими делами и через какое-то время вернулась к детям. Каково же было ее изумление, когда она увидела, что все они, и мальчики, и девочки, стояли на четвереньках без трусов! Мама была смущена, шокирована, но все же справилась с собой и спокойно попросила детей одеться и пойти обедать. Дети вели себя как ни в чем ни бывало. А потом сын сообщил, что так они играли в коров. “Почему без трусов?” — спросила мама. “А где ты видела корову в трусах?” — невозмутимо ответил мальчик.

Подобные детские игры являются нормой. А взрослые должны правильно реагировать на них. В частности, в данном случае маме следовало рассказать ребенку о **правилах интимных частей тела**:

1. Нельзя показывать интимные части тела другим людям.
2. Нельзя смотреть на интимные части тела других людей.
3. Нельзя трогать интимные части тела других людей.
4. Нельзя трогать свои интимные части тела наедине с самим собой, если это занимает много времени и внимания.

5. Нельзя словами или действиями сексуального характера причинять другим людям беспокойство и иные неприятные чувства.

Когда дело касается полового воспитания, обойтись без этих правил невозможно. Это то же самое, что правила дорожного движения при обучении вождению автомобиля. С правилами интимных частей тела дети должны познакомиться в возрасте от 4 до 6 лет и неукоснительно их соблюдать. Незнание их подвергает детей опасности в плане половой неприкосновенности, сексуального насилия и вовлечения их в ситуации сексуальной эксплуатации. Кроме того, при попустительском стиле воспитания или при замалчивании, неадекватном реагировании на сексуальные игры детей со стороны взрослых у мальчиков и девочек могут формироваться устойчивые стереотипы проблемного сексуального поведения, которые проявятся в подростковом, юношеском возрасте и преодолеть которые будет значительно сложнее.

Проблемное сексуальное поведение ребенка (ПСП) — это потенциально вредоносное поведение, которое не соответствует его возрастным особенностям и затрагивает интимные части тела. Выделяют незаконное сексуальное поведение (нарушающее закон и влекущее за собой ответственность с 14 лет, в том числе и уголовную) и неприемлемое сексуальное поведение в публичных местах (детский сад, школа, улица и пр.).

Собственно, нарушение правил интимных частей тела ребенком в той или иной степени и есть суть проблемного сексуального поведения.

Что же делать взрослому, если он оказался свидетелем проблемного сексуального поведения ребенка? Такая ситуация требует немедленного вмешательства и реагирования. Если ребенок демонстрирует чрезмерную сексуальную озабоченность, а попытки влияния со стороны взрослого его не останавливают, следует **действовать следующим образом**:

1. Развести детей, участников инцидента, по разным комнатам.
2. Прояснить инцидент: кто сделал, что, почему, где и когда.
3. Проговорить отдельно с каждым участником (даже если их несколько) правила интимных частей тела.
4. Если ситуация имела место в учреждении образования, педагог обязательно и незамедлительно должен сообщить о случившемся родителям. Причем сделать это важно в корректной форме, без эмоций и оценок. Можно порекомендовать родителям понаблюдать за поведением ребенка и, если подобные ситуации повторятся, обратиться за консультацией к специалисту. При правильном реагировании проблемное поведение

такого рода поддается коррекции, и дети больше к нему не возвращаются.

С младшего школьного возраста необходимо учить детей **основным правилам, которые могут предупредить насилие в отношениях:**

1. Говорить “нет” в ответ на ухаживания, если они неприятны. Алгоритм реагирования: “Нет! Уходи! Расскажу!”.
2. Прекратить встречаться с тем, кто обидел, оскорбил, унизил (на людях или с глазу на глаз).
3. Расстаться с тем, кто делает больно, даже если его любишь.
4. Не бояться просить о помощи, если она нужна.
5. Не принимать никаких подарков, предложений подвезти, сходить в гости, принять участие в съемках от незнакомых людей, в том числе и сверстников.
6. Не садиться в машину к незнакомым людям, не заходить с незнакомцем в подъезд, лифт.
7. Никогда не соглашаться на реальные свидания с незнакомым человеком, не предупредив взрослого.

Половое воспитание подростков — продолжение воспитания, начатого в предыдущие этапы.

Манеры общения и образ жизни, ценности и убеждения родителей имеют первостепенное значение для усвоения ребенком норм поведения. Отношения родителей между собой, с ребенком и с другими людьми задают модель, которую, начиная с подросткового возраста, будет воспроизводить в своем поведении ребенок. Хорошо, если семья дает положительный пример. А если нет?

Не все родители могут говорить с детьми на деликатные темы. И не все подростки хотят обсуждать с родителями то, что происходит с ними в переходном возрасте, особенно те новые переживания и отношения, которые они для себя открывают. Как объясняет известный социолог и антрополог Игорь Кон, обсуждение столь интимных вопросов зачастую создает напряженное эмоциональное поле, в котором неловко чувствуют себя и родители, и дети. Поэтому иногда посторонний специалист или учитель может оказаться более желанным источником информации по вопросам, интересующим подростков, чем собственные родители.

Значительную часть времени дети проводят в школе. Именно здесь в кругу сверстников они учатся общаться, дружить, спорить, отстаивать свою правоту. У многих со школой связана и первая, еще детская, влюбленность, и первая юношеская любовь. В школе дети не просто приобретают знания. Здесь на глазах у учителей и друг друга они взрослеют, становятся девушками и юношами, ищут и находят ответы на разные вопросы, пробуют и экспериментируют, формируют

привычки, взгляды и убеждения, которые возьмут с собой во взрослую жизнь.

Несмотря на понимание важности профилактической работы, многие учителя избегают обсуждения тем, связанных с репродуктивным здоровьем и сексуальными отношениями. Это может происходить по различным причинам, но, как констатируют сами педагоги, они испытывают дефицит знаний в области физиологии развития, медицины, психологии подростка. Некоторые опасаются, что обсуждение с подростками деликатных вопросов может побудить их к ранним сексуальным отношениям и вызвать недовольство родителей.

Подобные опасения безосновательны. Исследования, проведенные во многих странах, показали, что школьные программы по половому просвещению помогают отсрочить начало половых отношений и сформировать более ответственное отношение к сексуальному поведению. Достоверная, полная и соответствующая возрасту информация из авторитетного источника — из учебников и от опытных педагогов — приносит только пользу. А вот отсутствие такой информации приводит подростков в зону риска: полученные от “продвинутых” сверстников, старших товарищей и из средств массовой информации и Интернета сведения часто формируют искаженное представление о сексуальных отношениях.

Попробуем восполнить дефицит знаний педагогов в данной статье и дать некоторые рекомендации, которые помогут наладить диалог с подростками и их родителями и помочь тем и другим пережить сложный возраст.

Пубертатный кризис, наступающий в подростковом возрасте, подразумевает биологические и физиологические изменения, связанные с развитием соматических и половых функций. О нем свидетельствуют первая менструация (менархе) у девочек и поллюции, непроизвольная эрекция и эякуляция у мальчиков.

Биологические изменения, связанные с половым созреванием, закладывают основу всех последующих процессов развития. Происходящие изменения регулируются гормонально. Наиболее очевидные сдвиги касаются роста и пропорций тела, однако эндокринная перестройка не только готовит переход к половой зрелости, но и обеспечивает значительные функциональные и морфологические изменения самых различных систем органов. Сердце ребенка, например, в подростковом возрасте увеличивается в 2,5 раза, растут кости, мышцы, формируется фигура по женскому и мужскому типу. За половое созревание организма отвечают две структуры — головной мозг и мужские (яички/семенники) и женские (яичники) половые органы. Внешние признаки полового созревания — важные ориентиры, позволяющие оценить его протекание.

Начало пубертата связано с увеличением активности гипофиза. Возрастает выделение секреции гипофизарных гормонов (соматотропина и фоллитропина), которые определяют ускорение роста тканей и появление начальных признаков полового созревания. Стадия заканчивается у девочек в 9—12 лет, у мальчиков — в 12—14 лет.

Чаще всего эту стадию развития взрослые “проскакивают”. А это важный период для открытых разговоров. В это время подростки еще открыты к получению информации от родителей о репродукции и отношениях мужчин и женщин.

До начала полового созревания подростку необходимо знать:

- правила интимных частей тела;
- чем отличаются тела мужчин и женщин и как называются мужские и женские половые органы;
- правила гигиенического ухода за интимными частями тела, правила здорового образа жизни;
- что происходит в подростковом возрасте, как к этому относиться и у кого можно искать поддержку и ответы на вопросы;
- правила ухаживания/принятия ухаживаний (с девочкой говорит мама, с мальчиком — папа).

Далее пубертатный кризис проявляется в активизации половых желез, которые выделяют стероидные гормоны (андрогены и эстрогены), усиливается функционирование других желез внутренней секреции (щитовидной железы, надпочечников). Это выражается в так называемых “скачках роста” (ускоренном прибавлении в росте и весе), что является существенным показателем начала подросткового периода. В этот период дети вырастают на 5—8 см в год. Девочки растут более активно в 11—12 лет (рост увеличивается до 10 см за год). Мальчики прибавляют в росте в 13—14 лет, а после 15 лет обгоняют девочек по этому показателю.

Вместе с ростом увеличивается и масса тела. Девочки прибавляют в год 4—8 кг, особенно интенсивно в 14—15 лет, мальчики — 7—8 кг в год. Темпы роста массы тела отстают от темпов роста скелета, что определяет внешний вид подростка: костлявая, вытянутая фигура.

На этой стадии активно развиваются вторичные половые признаки, которые могут достичь завершения.

Мужские половые гормоны вырабатываются особыми клетками семенников. Основными мужскими половыми гормонами являются тестостерон и его производное андростерон. Они обуславливают развитие полового аппарата и рост половых органов, формирование вторичных половых признаков: тембр голоса, строение гор-

тани, скелета и мускулатуры по мужскому типу, рост волос на лице и теле. Совместно с фолликулостимулирующим гормоном гипофиза тестостерон активизирует сперматогенез (созревание сперматозоидов).

Женские половые гормоны (эстрогены) вырабатываются в яичниках. Они оказывают влияние на развитие половых органов, формирование яйцеклеток, их готовность к оплодотворению, готовность матки к беременности, а молочных желез — к кормлению ребенка.

Заканчивается пубертатный период формированием репродуктивной системы, что означает становление регуляции между отдельными звеньями системы: гормонами гипофиза и периферическими железами.

В 16—17 лет в основном заканчивается формирование скелета по женскому типу. В 19—20 лет у девушек происходит окончательное становление менструальной функции, наступает анатомическая и физиологическая зрелость.

У мальчиков в 15—16 лет идет процесс усиленного развития вторичных половых признаков, начинаются непроизвольные извержения семени. Однако анатомическое и физиологическое созревание заканчивается к 24 годам.

Взрослея, подростки проходят и различные этапы психосексуального развития, причем темп такого развития индивидуален.

Для **нормального психосексуального развития** характерны средние темпы физического и полового развития. Такие подростки имеют средний рост и массу тела. У них чаще наблюдаются высокий интеллект и не очень высокий гормональный фон. Первые месячные наступают в 13—14 лет, первые поллюции в 15 лет. Формирование сексуального влечения завершается к 16—17 годам и выражено слабо или умеренно. Подростки этого типа психологически чаще всего вполне удовлетворяются занятиями и интересами, не связанными с сексом. Установка “хочется попробовать, но понимаю, что еще рано” сдерживает их сексуальную активность.

При **замедленном психосексуальном развитии** все стадии появляются позже. Внешне такие подростки, как правило, либо миниатюрны, либо при нормальном росте имеют недостаточную массу тела. У девушек месячные появляются после 15—16 лет. Эротический интерес возникает после 16 лет, а сексуальное влечение формируется к 18—20 годам. Отсутствие сексуального влечения воспринимается как стыдливость, порядочность. Такие подростки часто пассивны, инфантильны, созерцательны, стеснительны и замкнуты. Сверстники зачастую не воспринимают их всерьез, поэтому у них может возникать дефицит общения с противоположным полом. Эти подростки не дают

поводов к скандалам в семье, они послушны, прилежны, увлечены учебой. Половое воспитание таких подростков должно быть очень деликатным.

Для подростков с **ускоренным психосексуальным развитием** характерно бурное течение физиологических процессов. Они имеют фенотипический облик взрослого человека (женщины или мужчины), что обусловлено высоким уровнем половых гормонов. Такие подростки требуют особого педагогического внимания, так как высокий уровень андрогенов обеспечивает их физическую активность, настойчивость, иногда агрессивность. Потребность в получении удовольствия преобладает над усердием в учебе и другими интересами. У них остро проявляется потребность в признании их сексуальной привлекательности. У них самый высокий риск раннего начала половой жизни, а следовательно, нежелательной беременности и заражения инфекциями, передаваемыми половым путем, также они нередко становятся жертвами сексуального насилия и недостойного обращения. В общении с родителями наблюдаются скандалы из-за неприятия взрослыми их ранних половых отношений. В такой ситуации угрозы и запреты малоэффективны, так как активность подкорковых структур доминирует над активностью коры головного мозга: подростки сначала делают и только потом думают, что сделали.

В период взросления поведение окружающих формирует у подростков отношение к самим себе, своему полу, учит любить собственное тело (а не стыдиться!), заботиться о нем. Это и составляет основу полового воспитания. Когда этого нет в семье, то возникают проблемы, как просвещать подростков в школе.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) предлагает нам следующие стандарты для полового образования:

- знания;
- умения и навыки;
- ценности;
- отношение.

Проще говоря, педагогам и иным специалистам в этой области необходимо предоставлять знания молодым людям и развивать у юношей и девушек такие навыки, которые помогут им лучше понимать свою сексуальность (мужественность, женственность), регулировать свои эмоции и контролировать сексуальные (телесные) импульсы.

Организация Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры (ЮНЕСКО) предлагает **шесть ключевых понятий по половому воспитанию детей:**

1. Отношения — семья; дружба, любовь, взаимоотношения; долгосрочные обязательства, вступление в брак.

2. Ценности, установки и навыки — источники информации о сексуальных отношениях; нормы сексуальных отношений; влияние сверстников на сексуальные отношения; принятие решений; общение, умение проявлять интерес и отказываться; обращение за помощью и поддержкой.
3. Культура, общество и права человека — сексуальность, культура и право, сексуальность и СМИ; социальная составляющая гендерной проблематики; половая принадлежность, злоупотребление, насилие и вредная практика.
4. Развитие человека — анатомия и физиология половой и репродуктивной системы; репродуктивная функция; половое созревание; представление о теле человека, частная жизнь и физическая неприкосновенность.
5. Сексуальное поведение — секс, сексуальность и цикл сексуальности; формы сексуального поведения и сексуального реагирования.
6. Половое и репродуктивное здоровье — беременность и роды; риски заражения ИППП и ВИЧ-инфекцией; сопряженные с ВИЧ-инфекцией дискриминация, лечение, уход и поддержка.

Руководство носит рекомендательный характер, оставляя за родителями и учителями право определять, в каком возрасте обсуждать с ребенком те или иные вопросы гендерного воспитания. Важно понимать, что трактовка деликатных тем будет зависеть от ряда установок самого воспитателя, таких как:

- собственные устоявшиеся этические ценности;
- завершенная самоидентификация (“кто я?”, “какой я?”, “насколько я ценю себя и свое тело?”, “как я определяю и уважаю свои границы и границы другого человека?”).

Компетенции педагога — профессионала в гендерном воспитании:

- открытый, уважающий границы личности;
- говорит о деликатных темах, называя вещи своими именами, использует научно-популярную лексику;
- игнорирует шутки и “игривые” замечания аудитории;
- поднимает и поддерживает темы, актуальные для подростков “здесь и сейчас”, а не в далеком будущем;
- знания и умения, данные педагогом, применимы в реальной жизни.

Известный белорусский психолог семейных отношений, сексолог, кандидат психологических наук, заведующая лабораторией клинической психологии и психологического консультирования Института психологии БГПУ им. М. Танка

Ирина Алексеевна Громова в одном из своих интервью так прокомментировала тему школьного полового образования в нашей стране: “Все, что связано с сексуальностью или с сексом, всегда вызывало и вызывает интерес и не оставляет равнодушным. Во-первых, прежде чем говорить о школьном сексуальном образовании, следует задаться вопросом о сформированности сексуальной культуры в социуме. И если этого нет (а этого нет), то каким образом мы можем сексуально просвещать? Во-вторых, тема сексуальности очень деликатная, вызывающая смущение, стыд и другие не очень выносимые эмоции, и именно поэтому так много сальных анекдотов, защитного смеха, всевозможных приколов и нецензурных выражений, касающихся секса. В-третьих, отношение социума к сексуальности, наш менталитет. Наличие положительного опыта у зарубежных коллег не гарантирует успеха у нас...”.

Во многом Ирина Алексеевна права, но нам нельзя расписываться в своей несостоятельности и заранее программировать свой “неуспех”. Важно брать лучший опыт зарубежных коллег, преломлять его в свете нашего законодательства, славянской гендерной культуры, приобретать необходимые педагогические и валеологические компетенции и планомерно и последовательно работать в этом направлении. Мой практический опыт работы с педагогами, родителями и подростками говорит о том, что у всех категорий населения сегодня существует острая потребность в получении достоверной и здоровой информации в области сексуальности. И наибольшая потребность в такого рода информации — в период полового созревания.

Педагог всегда понимает свою ответственность за жизнь и здоровье своих учеников. И ему, к примеру, никогда не придет в голову дать своему воспитаннику в руки острый нож, не предупредив о грозящей опасности при обращении с ним. Или, скажем, обвинять дитя и с негодованием отворачиваться от него, когда, не подозревая об опасности, оно порежется до крови. Отказываясь под каким бы то ни было предлогом от разговора с детьми и подростками о половой жизни, не давая им разъяснений, не оставляем ли мы их заведомо в опасности? Сексуальность — та телесная сила, которая может оказаться для них более опасной и роковой, чем самый острый нож. И это та сфера жизни молодого человека, где цена ошибки очень велика. Отсутствие элементарных знаний, неумение выстраивать отношения, безответственность, склонность к импульсивным, рискованным поступкам могут нанести непоправимый вред здоровью подростка, спутать его жизненные планы, привести к разочарова-

нию и подорвать веру в себя. И только целенаправленное обучение детей и молодежи в условиях тесного взаимодействия педагогов, родителей и медицинских работников — залог успеха в этом процессе.

Чтобы уберечь подростков от опасных ошибок, а также помочь справиться с последствиями необдуманного сексуального поведения, уберечь от самолечения и поиска сомнительных услуг, в Беларуси создана **сеть государственных центров, дружественных подросткам (ЦДП)**. Они работают на принципах доступности, добровольности, доброжелательности и конфиденциальности и предоставляют медицинскую, социальную и психологическую помощь. Здесь с уважением и пониманием относятся к проблемам подростков, сохраняют врачебную тайну. Услуги этих центров бесплатны.

Обычно такие центры располагаются при поликлиниках. Обратиться в них подростки могут самостоятельно. Здесь можно проконсультироваться у психолога и валеолога (изучает общие вопросы физического и духовного здоровья человека), посетить подросткового врача-педиатра, гинеколога, уролога, пройти лабораторное обследование. Многие подростки обращаются в ЦДП, будучи здоровыми, чтобы побеседовать с психологом, получить информацию о здоровье: соматическом, психическом и репродуктивном. Центры, как правило, не придерживаются территориального принципа обслуживания, т. е. обратиться можно в любой центр, независимо от места проживания.

Хотя ЦДП предназначены для самостоятельного посещения подростками и считаются территорией молодежи, их двери открыты и для родителей. Взрослые могут обратиться к специалистам за консультацией по поводу полового развития и репродуктивного здоровья своих детей. ЦДП проводят и совместные консультации для подростков и их родителей, что позволяет решать многие серьезные проблемы не только медицинского, но и морального, психологического и юридического характера.

Для школьных педагогов такие центры дают возможность организовать тематические встречи своих воспитанников со специалистами, получить консультативную и методическую помощь.

В ближайших номерах журнала будут представлены практические материалы по гендерному воспитанию подростков из опыта работы специалистов центра.

В Минске центр “Доверие”, дружественный подросткам, располагается по адресу: г. Минск, ул. Есенина, д. 66, офис 154. Телефон: +375 (17) 277-22-42.