

« ПРАВИЛО НИЖНЕГО БЕЛЬЯ »

Как говорить детям о сексуальности

Не молчите, не пускайте тему на самотек

Ответы на вопросы (с учетом возраста), а не отговорки заложат фундамент доверия и основу для будущих более серьезных разговоров. Детям очень важно понять, что вы готовы отвечать на эти вопросы.

Разговаривая о сексуальности, вы можете донести до ребенка ценности вашей семьи (например, может ли быть близость до брака и пр.).

Открытость в вопросах пола снизит вероятность сексуального насилия над ребенком. Он будет знать, что позволительно, а что нет, и не постесняется рассказать вам о тревожащем его поведении взрослых, если такое произойдет.

Говорите просто

Заранее почитайте варианты ответов на затруднительные для вас вопросы. Сформулируйте для себя, как можно объяснить ребенку разные концепции.

Говорите только самые простые вещи самыми простыми словами. Формулируйте четко, без иносказаний, намеков, не мнитесь. Говорите свободно и понятно.

Следуйте за ребенком, не торопитесь

Не рассказывайте больше, чем вас просят. Следуйте за интересом. Меньше — лучше. Если заметили, что ребенок ерзает, отвлекается, значит, он потерял интерес к теме, узнал что хотел, дальше нет смысла продолжать рассказ.

Расширяйте информацию, только если ребенок просит. Выдавайте ее понемногу и смотрите на реакцию, интересно ли ребенку.

Расскажите ребенку, что все его тело хорошее, но есть интимное поведение

Лучшая родительская установка детям о том, как надо относиться к своему телу, описывается простой фразой: «Все твоё тело хорошее. Но есть интимное поведение».

Этот посыл помогает сформировать в будущем отношение к близости и своему телу как источнику удовольствия, как к чему-то достойному внимания, не стыдному, а хорошему и приятному. Это основа любви к себе, здоровой сексуальности, принятия себя таким, какой ты есть.

В то же время мы показываем, где находятся границы, сообщаем, что есть интимное поведение, не предназначенное для глаз окружающих, которых оно может смутить. Но не потому, что тело ребенка плохое или желания неправильные, а потому что так принято, такие правила.

Важно донести до него мысль: «Твое тело принадлежит тебе. Никто не должен прикасаться к твоим половым органам, кроме врачей или мамы с папой, если этого требует здоровье и гигиена». Важно объяснить, какие прикосновения допустимы и от кого (подмывания, вытирание попы в саду и пр.) и как именно это происходит нормально.

«Если кто-то из взрослых захочет или потрогает тебя неправильно, если у тебя возникнут любые сомнения, правильно это или нет, обязательно расскажи мне, даже если кто-то попросит тебя держать это в секрете». Ребенку нужно говорить об этом максимально просто и прямо, без намеков.

«Никто не может трогать тебя, если ты этого не хочешь/если тебе неприятно».

Это важный посыл для установления границ и закладка фундамента для подросткового периода, чтобы в будущем ребенок смог сказать «нет» в ситуации выбора. Также это может уберечь ребенка от чьих-то злоупотреблений и нехороших умыслов.

Называйте половые органы правильно, не используйте иносказательные названия

Когда мы сообщаем маленьким детям о том, как правильно называются органы их тела, мы снижаем вероятность ситуаций, когда люди, не являющиеся членами вашей семьи, не поймут ребенка. Если ребенку хорошо известна его анатомия, то в случае неподобающего обращения, некорректных прикосновений и пр. он может четко объяснить, что именно произошло. У ребенка не будет ощущения стыда и вины. Если что-то называют иносказательно, значит, с этим что-то не так. Правильное название всех органов позволяет ребенку чувствовать себя комфортно в своем теле.