



## **Не аист, не капуста, или Как говорить с детьми об интимном**

**Рано или поздно каждый современный родитель сталкивается с детскими вопросами об интимной стороне жизни: «Откуда я появился?», «Почему я мальчик (девочка)?»**

В связи с этим у родителей возникает много опасений, трудностей и сомнений: нужно ли говорить с ребенком о об интимной стороне жизни, и если да, то в каком возрасте? Может ли этот разговор случиться слишком рано? Не торопим ли мы события? Каким должен быть этот разговор? Не спровоцирует ли это нездоровый интерес у ребенка? Какие правила сексуального воспитания ребенка в семье стоит ввести?

Давайте попробуем во всем разобраться.

Родитель для ребенка — самый первый источник информации о мире. Давая правдивую и корректную информацию, мы выстраиваем

доверительные отношения. Важно помнить, что «запретный плод» вызывает излишне острый интерес.

В современном мире изобилия информации задача родителя не полностью оградить (что зачастую просто невозможно), а скорее задать верный ориентир в восприятии данной темы. Если в семье табуированы темы об интимной стороне жизни, ребенок остается беззащитным перед сексуальным насилием, любыми сексуальными обидами: он либо не поймет, что с ним делают что-то не то, либо постесняется рассказать родителям. Таким образом, говоря с ребенком на интимные темы, мы обеспечиваем его безопасность, а помогая осознавать и принимать телесные изменения, которые с ним происходят, формируем у него здоровое отношение к своей сексуальности.

Важно понимать, что процесс формирования сексуальности начинается с первых месяцев жизни человека — с момента осознания и ощущения собственного тела, его границ. Эти ощущения возникают в процессе тесного тактильного взаимодействия младенца и мамы и дают ребенку базовое чувство «я есть», «я существую». От того, как нежно мы баюкаем, пеленаем, купаем малыша, зависят его отношения со своей телесностью в будущем. Тесное тактильное общение, спокойное отношение к дефекации, своевременное удовлетворение эмоциональных и телесных потребностей — это первый большой шаг, который вы уже сделали или делаете прямо сейчас. Таким образом, диалог об интимном ведется между родителем и ребенком с первых дней жизни, меняется лишь форма подачи информации в зависимости от возраста ребенка.

Ребенок приходит в мир, который так или иначе для него подготовлен, он приходит в семью. Семья — маленький социум, со своими правилами, ценностями и установками, в том числе в отношении темы секса, то есть культура каждой семьи уникальна и она впитывается ребенком. Важно осознавать и учитывать семейный контекст, прежде чем подходить к этой теме в разговоре с детьми. Например, если в семье тема интимных отношений всегда

умалчивалась, резкий и прямолинейный подход не будет воспринят ребенком.

Первые вопросы на интимные темы возникают у ребенка примерно с трехлетнего возраста — возраста осознания собственной половой идентичности. Когда ребенок спрашивает об анатомии мужчины и женщины или о том, как появляются дети, он руководствуется живым любопытством. Точно так же, как он мог бы спросить у вас «почему птицы летают по небу, а рыбы плавают в воде?», или «почему трава зеленая?». А теперь представьте, что на все эти рядовые вопросы мы бы делали круглые глаза и кричали: «Да кто тебе такое сказал? Откуда ты набрался?». Нездоровый интерес рождается не в голове ребенка, а в «странной» реакции родителя на подобные вопросы.

Если вопрос застал врасплох, оптимальной стратегией будет сохранять спокойствие, взять тайм аут и вернуться к теме чуть позже — подготовленным. Ответ же должен быть простым, правдивым и не содержать в себе насмешек.

Мы рассказываем, как ребенок устроен, как устроено его тело, как быть мужчиной и женщиной и как они взаимодействуют друг с другом. Важно адаптировать всю информацию с учетом возраста ребенка, избегая ненужных подробностей и сложных примеров.

В дошкольном возрасте разговор на интимные темы всегда должен быть связан с каким-то поводом (например, ребенок изучает свои половые органы, когда вы его моете) или с вопросами ребенка на эту тему. К 3-4 годам важно, чтобы ребенок знал, кто он, мальчик или девочка. Если у ребенка возникают вопросы, чем мальчики отличаются от девочек, то можно сообщить, что мальчики от девочек отличаются половыми органами. Использовать научные названия не обязательно, но желательно. Отвечайте спокойно и уверенно, обычным голосом. Если вы чувствуете при ответе дискомфорт, ребенок тоже может его почувствовать, что придаст этой теме ненужный оттенок запретности.

Особое внимание необходимо уделить теме выстраивания личных границ. Когда ребенок начинает трогать, изучать свои половые органы, мы ему рассказываем, что это может делать только он и только наедине с собой (исключение — врач в присутствии родителя). Мы объясняем, что в нашем социуме половые органы принято закрывать, поэтому мы надеваем трусики.

Очень важно научить ребенка уважать свое личное пространство, и для этого мы уважаем его: просит ребенок трех лет надеть трусы на пляже — надо надеть. В пятилетнем возрасте просит нас выйти из ванной, когда он моется — выходим (но недалеко — заботу о безопасности ребенка никто не отменял). Говорит, что стесняется переодеваться, просит не смотреть — не смотрим. Не кормите насильно, не игнорируйте просьбы ребенка, не заставляйте носить то, что ему неудобно, тесно или давит.

Как нет одинаковых семей и детей, так нет и универсальных рецептов. Наше отношение к себе и близким — это первая модель, на основе которой ребенок строит себя. Поэтому так важно постоянно обращаться к себе с вопросами: «А что лично у меня с комфортом, самоуважением и самопринятием? Умею ли я отстаивать свои границы? Принимаю ли я свою сексуальность?». Проработка собственных «болевых» точек — важный вклад в гармоничное сексуальное развитие своего ребенка.

Ссылка на источник: <https://www.molportal.ru/node/21123>