

Всеобуч: Смысл, ценности и нормы межполовых взаимоотношений

Половое воспитание:
не "про ЭТО", а про Жизнь, Безопасность и Любовь

Кому, как и зачем говорить об Этом



Половое воспитание детей с ОВЗ – это не роскошь, а базовая необходимость для их безопасности, достоинства, социализации и качества жизни. Это инструмент защиты от насилия и эксплуатации. Это способ помочь им понять свое меняющееся тело, научиться заботиться о нем, выстраивать уважительные отношения и максимально реализовать свой потенциал во взрослой жизни.



Согласно подходу ВОЗ и ведущих психологов (Д. Н. Исаев, В. Е. Каган), половое воспитание – это систематический процесс, направленный на формирование у детей и подростков:



о здорового отношения к своему телу: Понимание его устройства, функций, ценности и уникальности. Это база для телесной автономии и самоуважения.

о понимания гендерной идентичности и гендерных ролей: Кто я? Как я отношусь к своему полу? Какие стереотипы бывают и как их критически оценивать? Это про самоопределение и уважение к различиям.

о навыков построения безопасных, уважительных и здоровых межличностных отношений: Умение дружить, любить, общаться, договариваться, распознавать манипуляции и насилие, выстраивать личные границы. Это про эмоциональный интеллект и социальную компетентность.

о знаний о репродуктивном здоровье и сексуальности: Адекватная, соответствующая возрасту информация о зачатии, беременности, родах, контрацепции, ИППП (инфекциях, передающихся половым путем). Это про ответственность и заботу о своем будущем.

о нравственных и этических ценностей: Формирование представлений о согласии, уважении, честности, ответственности в контексте интимных отношений. Это про моральный компас.

Для чего? Или Чем грозит молчание?

Уязвимость перед сексуальным насилием: Ребенок, не знающий правильных названий частей тела, не понимающий концепции "интимных зон" и личных границ, не обученный говорить "НЕТ!", гораздо легче становится жертвой. Он может просто не понять, что с ним делают что-то недопустимое, или не знать, кому и как об этом рассказать.

Искаженное представление о сексуальности и отношениях: Вакуум информации заполняется мифами из подворотни, похабными анекдотами, агрессивным и нереалистичным контентом из интернета (включая порно). Подростковый кризис усугубляется непониманием своих чувств и тела. Формируются нездоровые установки, объективация партнера, нереалистичные ожидания.

Риски для физического здоровья: Незнание основ гигиены, механизмов передачи ИППП, принципов контрацепции ведет к ранним нежелательным беременностям, абортам с осложнениями, распространению инфекций (хламидиоз, ВИЧ и др.). Это прямая угроза репродуктивному здоровью и жизни. Статистика Минздрава по подростковым абортам и ИППП остается тревожной.

Психологические травмы и комплексы: Стыд за свое тело, страх перед изменениями в пубертате, непонимание своих чувств, трудности с близостью во взрослой жизни – все это корнями часто уходит в отсутствие своевременной, спокойной и поддерживающей информации.

Неумение строить здоровые отношения: Без навыков коммуникации, понимания согласия, уважения границ, управления эмоциями подростки (а потом и взрослые) сталкиваются с токсичными отношениями, насилием, одиночеством.

Когда начинать? Прямо сейчас!



Половое воспитание – это не ОДИН разговор. Это процесс, который начинается с рождения и длится всю жизнь, адаптируясь под возраст и потребности ребенка.

Дошкольный возраст : Закладывается основа! Называем части тела правильно ("пенис", "вульва", "попа"), без стыдливых эвфемизмов ("писа", "краник"). Учим уважению к телу ребенка ("Сейчас я поменяю тебе подгузник"), объясняем простые правила гигиены. Формируем понятие личных границ ("Мама сейчас занята, подожди немного»), Это и есть первые кирпичики ПВ.

(Отвечаем на вопросы "Откуда я взялся?" честно и просто ("Ты вырос у мамы в животе из крошечной клеточки"). Объясняем разницу между мальчиками и девочками на базовом уровне. Укрепляем концепцию "интимных мест" – их трогать можно только самому, врачу с разрешения мамы/папы, и никто не должен заставлять тебя трогать чужие. Говорим о безопасности ("Если кто-то просит тебя хранить "секрет" про прикосновения – сразу расскажи маме или папе!").

7-10 лет: Говорим о физиологических изменениях, которые скоро начнутся (рост волос, запах пота, начало менструаций у девочек, поллюции у мальчиков) – ЗАРАНЕЕ, чтобы это не стало шоком. Обсуждаем дружбу, симпатии, уважение в отношениях. Объясняем основы репродукции (как встречаются клетки мамы и папы).

◆ **11-14 лет:** Активно говорим о пубертате: изменениях тела, гормонах, перепадах настроения. Обсуждаем вопросы контрацепции, ИППП (как передаются, как защититься). Формируем понимание согласия ("Только ДА означает ДА!"). Говорим о любви, влюбленности, уважении в романтических отношениях, давлении со стороны сверстников...



◆ **15-18 лет:** Углубляемся в темы здоровых отношений, ответственности, планирования будущего. Обсуждаем сексуальную ориентацию, гендерную идентичность с позиции уважения. Говорим о насилии в отношениях (как распознать, куда обратиться). Консультируем по вопросам контрацепции и здоровья.

Не бойтесь начать, да, это может быть неловко. Возможно, вас самих не учили этому. Вы можете не знать всех ответов и это нормально! Главное – создать открытое, доверительное пространство для диалога. Говорите спокойно, честно, на языке, понятном ребенку. Используйте научные термины, подкрепляйте примерами из жизни. Ваша цель – не выдать энциклопедические знания, а стать для своего ребенка надежным, понимающим проводником в этом важнейшем аспекте жизни.

- Помните, информация – это не стимулятор ранней сексуальной активности, как ошибочно думают некоторые. Напротив, знания – это броня, они дают силу, уверенность, способность принимать взвешенные решения и защищать себя.

Безопасность и защита от насилия – приоритет №1.

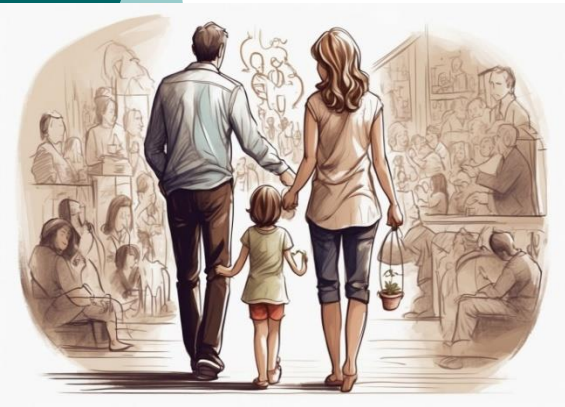


- Дети с ОВЗ, особенно с интеллектуальными нарушениями и РАС, статистически значительно чаще становятся жертвами сексуального насилия и эксплуатации
- Половое воспитание – ключевой инструмент профилактики. Подход требует чуткости, терпения, глубокого понимания особенностей ребенка и готовности искать адаптивные пути.
- Это инвестиция в их право на полноценную, защищенную и самостоятельную жизнь. Отказ от ПВ под предлогом сложности или ненужности оставляет ребенка уязвимым и лишает его важнейших инструментов для понимания себя и мира.

Дети с интеллектуальными нарушениями

Фокус на личной гигиене,

- понимании приватности (что можно делать только в своей комнате/туалете),
- распознавание частей тела (корректные названия),
- понимание границ тела ("правила нижнего белья" – никто не имеет права трогать тебя под одеждой, и ты не имеешь права трогать других),
- различие "хороших" и "плохих" прикосновений,
- навык говорить "НЕТ" и обращаться за помощью, понимание изменений тела в пубертате на простом уровне,
- социально приемлемое поведение в общественных местах (не трогать себя, не раздеваться),
- основы отношений (дружба, симпатия – как вести себя уважительно).





Визуальная поддержка:

Социальные истории, пошаговые визуальные инструкции (например, для гигиены),

карточки с картинками (эмоции, части тела, действия),
видео-моделирование.

Ролевые игры: Отработка навыков отказа, обращения за помощью, правильного приветствия.

Повторение и закрепление в реальных ситуациях.

Обучение функциональным навыкам самообслуживания (гигиена при менструации).

Дети с тяжелыми множественными нарушениями развития (ТМНР) и выраженными нарушениями коммуникации:

Фокус: Уважение достоинства.

- Формирование базового понимания своего тела (через тактильное исследование в безопасном контексте, например, во время гигиенических процедур).
- Обучение распознаванию приятных/неприятных ощущений и сигнализации о дискомфорте (через доступные средства коммуникации – вокализации, движения, взгляд).
- Максимально возможные навыки самообслуживания (участие в гигиене)
- .- Защита от насилия – обучение сопровождающих распознавать признаки дистресса, строгое соблюдение правил интимного ухода (объяснение действий ребенку).

Методы:

Постоянное сопровождение и наблюдение за реакциями ребенка.

Использование АДК (карточки с базовыми символами/фото: "да", "нет", "стоп", "мое тело").

Тактильные подсказки и совместные действия при обучении гигиене.

Создание предсказуемого и безопасного ритуала ухода..



Дети с Расстройствами Аутистического Спектра (РАС):

Фокус: Понимание социальных норм и "неписаных правил" (приватность, уместность прикосновений, разговоров на интимные темы),
-распознавание и выражение собственных эмоций и чувств других людей (включая симпатию),
-понимание границ (своих и чужих), обучение контексту – где и с кем можно обсуждать определенные темы/вести себя определенным образом, сексуальная безопасность (риски, согласие – объяснение через четкие правила), физиологические изменения пубертата, менструация/поллюции, гигиена. Важно объяснять метафоры и эвфемизмы буквально!



Дети с Расстройствами Аутистического Спектра (РАС):

Методы: Социальные истории

: Для объяснения любых сложных социальных ситуаций, связанных с телом, отношениями, приватностью.

Четкие визуальные правила и схемы: Что можно/нельзя, где, с кем. Карточки "Стоп/Иди за помощью".

Комиксы и визуальные сценарии: Для объяснения эмоций, отношений, сексуальной безопасности.

Конкретные, буквальные объяснения. Избегание двусмысленностей, иронии, метафор ("птицы и пчелы" не подходят).

Тренинг социальных навыков: Отработка конкретных сценариев взаимодействия.

Предсказуемость и структура: Заранее предупреждать о разговорах на "сложные" темы



Ивашенко Л.И., 2020 год

Вооружившись пониманием зачем заниматься половым воспитанием, о чем и когда говорить, настало время ответить на вопрос: ГДЕ искать качественную, проверенную и соответствующую возрасту информацию?

Для младших школьников:

- ◆ Роберт Ротенберг "Растим здоровых мальчиков" / "Растим здоровых девочек" Очень нежные, понятные книги о теле, его изменениях, гигиене, личных границах. Идеальны для начала разговоров.
- ◆ Наталья Ремиш "Детям о важном. Про Диму и других. Как говорить на сложные темы": Книги и мультфильмы Н. Ремиш ("Про Диму", "Про Элю" и др.) поднимают темы различий, инклюзии, уважения, личного пространства, тела доступно для малышей.
- ◆ "Давай поговорим про ЭТО" автор - Роби Харрис. Яркие, добрые иллюстрации, простые и честные ответы на первые вопросы о теле, рождении, различиях полов. Важно: Выбирайте издания с качественным переводом.
- ◆ Ксения Драгунская "Мальчик + Девочка = ?": Легкая, поэтичная книга о дружбе, симпатии, первых чувствах у детей.

Для младших подростков (9-12 лет):

- ◆ Юлия Ярмоленко "100 вопросов про это": Современное российское издание, написанное клиническим психологом. Отвечает на самые частые и неловкие вопросы подростков о теле, отношениях, безопасности, контрацепции понятным языком, без нравоучений.
- ◆ Кэрол Дайнер "Твое супер тело": Отличная книга, делающая акцент на уважении к своему телу, его возможностям, здоровью и изменениям в пубертате.

Для подростков (13+):

- ◆ Надежда Кузьмина "PROсекс: Без паники": Современное, откровенное, но научно обоснованное руководство по всему, что волнует подростков: отношения, контрацепция, ЗППП, согласие, безопасность в сети.

- <https://downsideup.org/elektronnaya-biblioteka/voprosy-polovogo-vospitaniya/> Сайт для родителей детей с ОВЗ
- ◆ Книги с социальными историями (Social Storie): Специализированные издания или созданные индивидуально психологом/педагогом истории, объясняющие конкретные ситуации, правила гигиены, личные границы, безопасность.
- ◆ "Тело, взросление, отношения и секс: Руководство для подростков и молодых людей с нарушениями развития" (адаптированные переводы или аналоги): Поищите издания фондов, работающих с людьми с ОВЗ.
- "Я – Родитель" (ya-roditel.ru): Портал Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Есть разделы о воспитании, безопасности, возрастной психологии, в том числе статьи о ПВ.
- ◆ Фонд "Обнаженные сердца" (nakedheart.ru): Ресурсы, программы, статьи по поддержке людей с РАС и другими нарушениями развития, включая темы взросления, безопасности.
- ◆ Фонд "Выход" (autism.help): Информация и поддержка для семей с детьми с РАС. Иногда публикуют материалы по ПВ.
- ◆ <https://vk.com/papindenru> раздел "Подростки": Статьи психологов на темы отношений, взросления, безопасности, принятия себя. Пишется с уважением к аудитории.
- ◆ Всероссийский Детский Телефон Доверия: 8-800-2000-122. Круглосуточно, анонимно, бесплатно. Психологическая помощь детям, подросткам и родителям по ЛЮБЫМ вопросам, включая сложные темы отношений, насилия, страхов.

Личное пространство. Круги отношений и безопасности для детей



Эти разноцветные круги (которые здесь на рисунке) помогают ребёнку освоить очень важную вещь: понятие личных границ. И почему, и как надо их охранять.



Фиолетовый круг – личное пространство ребенка

- ФИОЛЕТОВЫЙ круг — это круг, обозначающий личное пространство ребенка.
- Это ты и твоё тело. Это всё твоё и принадлежит тебе. Взрослые люди только помогают тебе расти и развиваться. Ни один взрослый человек не может нарушить твоё личное пространство без твоего согласия.
- Но ты тоже не можешь нарушать личное пространство других людей — твоих друзей и одноклассников, твоих родителей и родственников. Назовем этот круг — «круг Я».



Синий круг – «Семья».

- В этом кругу живут самые близкие тебе люди, с которыми ты общаешься постоянно. Это мама и папа, братья и сестры, бабушки и дедушки, дяди и тети.
- Но! Ты должен понимать, что у каждого человека в твоей семье тоже есть свое личное пространство. Ты должен уважать личное пространство членов твоей семьи, а они не должны пересекать границы твоего личного пространства.



Зеленый круг – «Дружба».

- Зелёные отношения — это отношения с друзьями. Ты не должен нарушать личное пространство друзей, ты не должен обнимать своих друзей, если они этого не хотят, не должен садиться к ним на колени, не должен целовать их в щечку (если дружат — мальчик и девочка).
- Но и твои друзья должны соблюдать границы твоего личного пространства.



Желтый круг – «Знакомые».

- Желтые отношения — это отношения со взрослыми и детьми, которых ты знаешь не очень хорошо. Иногда ты разговариваешь с ребятами, с которыми живешь в одном доме или ходишь в музыкальную школу.
- Но! Нельзя заставлять разговаривать других детей, задавать им много вопросов, если они сами не хотят этого. Иначе ты нарушишь их личное пространство.
- Если же малознакомый человек нарушит твое личное пространство, ты действуешь по алгоритму «Три шага».



Оранжевый круг – «Профессиональные помощники».

- Это люди, которые могут помочь, если тебе нужно. Это учителя, полицейские, врачи, воспитатели и другие. Иногда их можно отличить по специальной форме. Ты можешь обратиться к ним за помощью, если оказался один и понял, что попал в опасную ситуацию.



Красный круг – «Незнакомцы».

- Это все люди, с которыми ты не знаком (даже если они говорят тебе, что хорошо тебя знают). Конечно, не все чужие люди плохие. Но ты же не знаешь, какой перед тобой человек - плохой или хороший. Поэтому с ним нельзя разговаривать, рассказывать о себе и своих близких, отвечать на вопросы, нельзя никуда с ним идти или садиться в машину.
- Эта схема используется в школах Европы. Нашим детям тоже будет очень полезно освоить её.

Личные границы ребенка

- Предположим, вы рассказали ребёнку о личном пространстве и 6 границах (начиная с личного "я" и заканчивая "незнакомцы"), о правилах поведения, и даже схему кругов рассмотрели. Достаточно этого? Нет. Рассказать о границах - этого мало. Чтобы он усвоил всё на «отлично», чтобы в жизни смог применять, необходимы многократное повторение и закрепление. Только тогда в критический момент ребёнок не растеряется, сможет постоять за себя.
- Начинать обучение стоит с раннего возраста.
- Упражнение «Стоп», правило купальника, круги доверия, сказки, например «Колобок», упражнения
- И главное тут – как вы ведёте себя, какой пример подаёте.
- **Уважайте сами личные границы ребенка!**

Варианты нарушения различного рода границ.

- **Физические** - **применять физические наказания, заставлять есть, одевать ту или иную одежду, заставлять целоваться и обниматься, если ребенок не хочет, мешать спать или заставлять спать**
- **Пространственные** - **«не лазай, не ползай, не бегай» или заходить без стука в комнату ребёнка, заглядывать в ванную или туалет, проверять телефоны, компьютеры, карманы**
- **Право собственности** - **брать или отдавать детские игрушки, выкидывать личные вещи без разрешения ребёнка, указывать как пользоваться той или иной вещью**

Варианты нарушения различного рода границ.

- **Эмоциональные** - заставлять рассказывать обо всем, заставлять слушать то, что ребёнок не хочет, игнорировать и обесценивать его чувства («не злись, не плачь, не ной»), повышать голос, оскорблять, выбирать за ребёнка кружки
- **Временные** - опаздывать, резко менять планы и требовать их немедленно выполнения, следовать именно вашему плану: «сначала обязательно сделай уроки».

Как воспитывать мальчика?



Мальчики с Марса:

- Мальчикам нужно больше любви, внимания и признания в ответ на то, что они делают, на их способность действовать без посторонней помощи и на результаты их деятельности.
- Мальчики испытывают потребность в том, чтобы окружающих радовали их достижения.
- Мальчикам требуется больше одобрения и мотивации их деятельности.
- Мальчик или мужчина счастлив, если чувствует, что в нем нуждаются и он может оказать кому-то необходимую поддержку. Мальчик приходит в уныние, когда чувствует, что никому не нужен или не в силах выполнить поставленную перед ним задачу.
- Для того чтобы заботиться о других и испытывать побуждение к деятельности, мальчикам прежде всего необходимо доверие, приятие и одобрение.

Как воспитывать девочку?

Девочки с Венеры:



- Девочкам нужно больше внимания и признания в ответ на то, какие они есть, что они чувствуют и чего хотят.
Девочки испытывают потребность в том, чтобы их любили за то, какие они есть.
Девочкам требуется больше помощи и ободрения.
Женщина или девочка счастлива, если чувствует, что может получить необходимую ей поддержку. Она приходит в уныние, когда чувствует, что помощи ей ждать неоткуда и придется делать все самой.
- Для того чтобы доверять близким и испытывать уверенность в себе, девочкам прежде всего необходима забота, понимание и уважение.

Как, когда и кто должен разъяснять детям половые проблемы?

- Разъяснение вопросов в этом плане нельзя ограничивать одной беседой.
- Не следует провоцировать вопросы, но если вопрос задан, то надо дать правдивый ответ, соответствующий уровню развития ребенка.
- Беседы с детьми о различии полов, о деторождении должны проводиться с 7-11 лет и необходимую информацию дети должны получить до наступления периода созревания, т.е. до 12-13 лет.



Правила полового воспитания детей

- Добейтесь доверия к себе со стороны ребенка. Тогда он сам захочет поговорить с вами, посоветоваться, узнать интересующие и волнующие его вещи. Тогда он не пойдет искать ответа у «знающих» друзей.
- Юноши и девушки не любят чрезмерной опеки со стороны родителей, но они нуждаются в полезных советах и помощи. Давать их надо своевременно и тактично.
- Если разговор заходит о сексуальных отношениях, слушайте ребенка внимательно, отключитесь от всех других дел.
- Если разговор возник в неподходящий момент, перенесите его, но так, чтобы не казалось, что вы уходите от темы. Важно показать свою заинтересованность — отложите газету, выключите телевизор, не зевайте, не смотрите на часы.
- Не надо торопить ребенка, «выжимать» из него больше, чем он хочет сказать.
- Воспитывайте понимание интимности любовных отношений.
- Родители должны учить молодых людей, что любовь - это не грубый секс, а высокое благородное чувство, основанное на взаимном уважении, на ответственности друг за друга, на восхищении моральными качествами партнера.

Мамы и папы!

- Я знаю, что вести такие разговоры с детьми не очень легко. Но в основном смущение испытываем мы, а не дети. Тем более маленькие дети, для которых еще нет никаких запретных тем. Вот вам еще одна причина для того, чтобы начинать такие беседы как можно раньше.
- Наша задача как родителей – научить своих детей понимать, что происходит или уже произошло что-то неправильное. Нужно, чтобы у детей был нюх на «плохие» ситуации. Нужно научить их доверять своей интуиции, если они чувствуют, что с этим человеком или ситуацией, в которой они находятся, что-то не так. И, наконец, мы должны так построить свои отношения с детьми, чтобы с любыми проблемами и подозрениями они пришли именно к нам.
- Мы не можем предотвратить все плохое, что может случиться с нашими детьми, но мы можем объяснить им, где и как искать защиты в случае чего.
- Это немного, да, но это жизненно важно для наших детей. И они, безусловно, заслуживают того, чтобы мы сделали это для них.