**Половое воспитание: На заметку родителям!**

Половое воспитание - процесс, направленный на выработку качеств, черт, свойств,

а также установок личности, определяющих полезное для общества отношения человека к

представителям другого пола.

Особенности полового воспитания детей заключаются в том, что начинается оно сразу после рождения и совершенствуется с каждым периодом. Поэтому начинать разговоры о половом воспитании в подростковом периоде уже немного поздно. Процессы начались много лет назад.

Психосексуальное развитие происходит сразу после появления на свет. Малыш реагирует на прикосновения, поглаживания и укачивания. В возрасте 6 месяцев его начинают интересовать части своего тела. Он только обнаруживает свою отдельность от матери и исследует себя. Поэтому трогает все, к чему достаёт. Не нужно пугаться, если половые органы исследует намного чаще. Это нормально, не стоит ругать и убирать руки.

В два года знает как все части тела называются. А в три уже отличает мальчиков от девочек не только по розовому цвету и бантикам. Может начать интересоваться, как попал маме в животик. Расскажите доступно и без подробностей, как появляются дети (от любви папы и мамы…). И ни в коем случае не выдумывайте про аистов и капусту. Иначе малыш подрастёт и потеряет доверие к вашим словам.

В 4 года происходит идентификация себя с мальчиком или девочкой. Может начать повторно трогать себя за гениталии, осознавая, что это приятно. Не стоит опять-таки его ругать, это пройдёт скоро. А вот при резкой негативной ситуации могут со временем развиться сложности сексуального характера. Ведь отложится в сознании, что это стыдно, грязно и некрасиво. Чувствуете неловкость - выйдите на минуту из комнаты.

В пять лет проявляется стеснение. С этого момента душ принимать ребёнок должен только с родителем своего пола. Если нет такой возможности - научите правильной гигиене половых органов, будет мыться сам. Или заходит в ванну в трусиках, и снимает после того, как ему помогут помыть спину и голову.

В школьном возрасте активно могут с одногодками обсуждать темы секса. Это важный период, когда вы можете сформировать доверительные отношения. Объясните малышу, что в случае каких-либо вопросов на тему секса он может обращаться к вам. С девочками до 7–8 лет важно поговорить о менструации, иначе она испугается, когда это с ней впервые не случится.

В этот период у детей происходит перестройка гормонального фона. И активно начинает проявляться половое созревание. У мальчиков сексуальное влечение выражено более ярко, они стремятся именно к совершению полового контакта.

Половое воспитание детей и подростков включает в себя не только темы секса. Оно способствует гармоничному развитию ребёнка в личной и социальной сфере.

Беседуя с ребенком, вы в  первую очередь должны рассказать о том, как защитить и сохранить своё здоровье. А также здоровье будущего партнёра. Выберите подходящее время и обязательно поговорите на такие темы, как:

* Физиологическое строение их половых органов. Может возникать много смущения и напряжения, но все же старайтесь называть все органы соответствующими терминами. Не нужно придумывать ласкательные имена, ребёнок должен знать достоверную информацию о строении своего тела. Расскажите о функциях каждого органа, для чего он создан природой.
* Половое созревание. Предоставьте информацию о процессах, которые происходят в их организме. Им будет намного легче сталкиваться с изменениями, когда они будут знать, что это нормально. Что это происходит со всеми, только у кого-то начинается раньше, у кого-то позже. Девочкам подробную информацию о менструациях, о том, что может изменяться грудь. Начнут расти волосы в интимных зонах. Мальчикам важно знать о возникновении ночных поллюций. О том, что порой будут испытывать возбуждение и эрекцию. Начнёт «ломаться» голос и также появится растительность как в интимной зоне, так и на лице.
* Гигиена. Вроде и так понятно, дети давно приучены к гигиене. Но сейчас можно подробнее рассказать о заболеваниях, которые возникают при несоблюдении чистоты. Важно менять ежедневно белье и регулярно правильно подмываться. Порой даже злоупотребление мытьём может привести к воспалительному процессу у девочек. Редкое подмывание грозит мальчишкам инфицированием смазки, которая скапливается под крайней плотью. И со временем это может вызвать её сужение, которое называется фимоз.
* Венерические заболевания. Какие признаки при возникновении инфицирования, последствия. Расскажите о том, какие врачи занимаются диагностикой. Какое может назначаться лечение. Им важно знать о последствиях необдуманного поступка. Что это может привести к колоссальным изменениям их организма. Что лечение может занимать очень длительный период. А такие заболевания, как ВИЧ и СПИД остаются на всю жизнь. И требуют постоянного поддержания иммунной системы с помощью медикаментов.
* Методы контрацепции. Расскажите существующие способы контрацепции и защиты не только от заболеваний, но и от нежелательной беременности. Покажите, как правильно пользоваться презервативом. В какую сторону выворачивать и как правильно одевать. Что нельзя открывать зубами во избежание его повреждения. А также нежелательно носить в кармане, иначе может протереться. Все эти нюансы очень важны, иначе защитные функции теряются.
* Вредные привычки. Подростки должны иметь представление о пагубном воздействии курения, алкоголя и наркотиков на их организм. Что это вызывает привыкание. Очень влияет на здоровье будущих детей. Может менять их сознание и разрушать здоровье.

Половое воспитание детей и подростков требует порой колоссальных усилий. Но они оправданы. Благодаря своевременной информации ваш ребёнок научится строить гармоничные отношения с противоположным полом. Если вам удался разговор, со временем вы будете к нему возвращаться. Потому что ваш ребёнок будет чувствовать поддержку и обращаться за опытом с новыми вопросами.