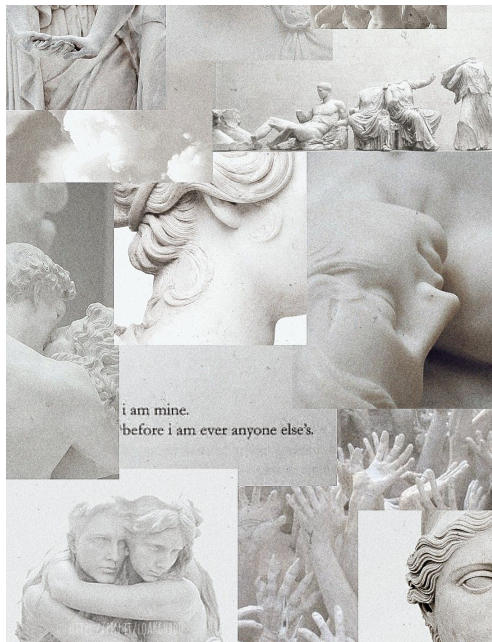


ЧТО И КОГДА ГОВОРИТЬ ДЕТЯМ ОБ ИХ ПОЛОВОМ РАЗВИТИИ? ПРАКТИЧЕСКИЕ ШАГИ.

МОДУЛЬ 2



Ключевая мысль модуля 2:

Вы – первичный и самый важный фильтр информации для вашего ребёнка. Ваша задача – давать знания дозированно, своевременно и в правильном контексте, чтобы естественное любопытство не превратилось в травмирующую тайну или преждевременный интерес. После 9-10 лет ваша роль трансформируется: вы становитесь не только источником фактов, но и тренером по жизненным навыкам и советчиком по ценностям.

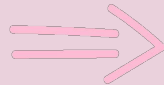


Ключевая мысль:
Первый разговор — не про
«это», а про взросление.
Ваша цель — снять тревогу
«со мной что-то не так» и
заложить фундамент для
дальнейших бесед.

ШАГ 1

ШАГ 1: ГОВОРИТЬ О ВНЕШНИХ ИЗМЕНЕНИЯХ –
ВОВРЕМЯ И ПРОСТО.

Алгоритм:



1. ВРЕМЯ: начало видимых изменений (рост
волос у мальчиков, начало роста груди у
девочек), 9-10 лет.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО ШАГА 1:

На этом этапе достаточно назвать и нормализовать внешние
изменения. Не углубляйтесь в физиологию и не касайтесь
темы близости, если ребенок сам не спрашивает. Заложите
основу для позитивного образа тела и самооценки.

ШАГ 1: ГОВОРИТЬ О ВНЕШНИХ ИЗМЕНЕНИЯХ –
ВОВРЕМЯ И ПРОСТО.

Алгоритм:

2. Контекст: общее взросление, аналог смены
молочных зубов. «Твое тело растет и
готовится к тому, чтобы стать взрослым».



ШАГ 1: ГОВОРИТЬ О ВНЕШНИХ ИЗМЕНЕНИЯХ –
ВОВРЕМЯ И ПРОСТО.

Алгоритм:

3. Язык: простой, биологический, без сексуализации.
Говорите о вариативности: подчеркните, что тела меняются
по-разному и в разное время. Размер и форма — это
нормально. Стандарты красоты — субъективны и меняются.
Введите правильные термины: используйте научные названия
частей тела (вульва, пенис, мошонка). Это снимает стыд и
создает язык для будущих серьезных разговоров.



Ключевая мысль:

Первый разговор –
не про «это»,
а про взросление.

Ваша цель – снять тревогу
«со мной что-то не так»
и заложить фундамент для
дальнейших бесед.



Главное правило ШАГА 1:

На этом этапе достаточно назвать
и нормализовать внешние
изменения. Не углубляйтесь в
физиологию и не касайтесь темы
близости, если ребенок сам не
спрашивает.

Заложите основу для
позитивного образа тела и
самооценки.



Ключевая мысль:

предупредить – значит защитить от страха и стыда. Расскажите о процессах до их старта. Теперь к физиологии добавляется тема личной ответственности за здоровье и благополучие.

ШАГ 2

ШАГ 2: ГОВОРИТЬ О ФИЗИОЛОГИИ И ЗДОРОВЬЕ – ДО ТОГО, КАК ЭТО ПРОИЗОЙДЕТ.

ВРЕМЯ

10-13 лет до начала менструаций/поллюций. Для девочек – за 1-2 года до вероятного начала цикла.

ДЕВОЧКАМ

подробнее о менструальном цикле, не как о «проклятии», а как о признаке здоровья и возможности иметь детей в будущем. Показать средства гигиены.

МАЛЬЧИКАМ

об эрекциях, поллюциях, гигиене

ВСЕМ

связь менструации / эякуляции и способности к деторождению. Основная идея: «Тело становится способным к созданию ребенка, поэтому так важны следующие темы».

КОНТЕКСТ

Безопасность (возраст 12-15 лет):

ПРОФИЛАКТИКА:

объясните, что существуют инфекции, передаваемые половым путем (ИППП), включая ВИЧ. Самый простой способ защиты – презерватив.

КОНТРАЦЕПЦИЯ

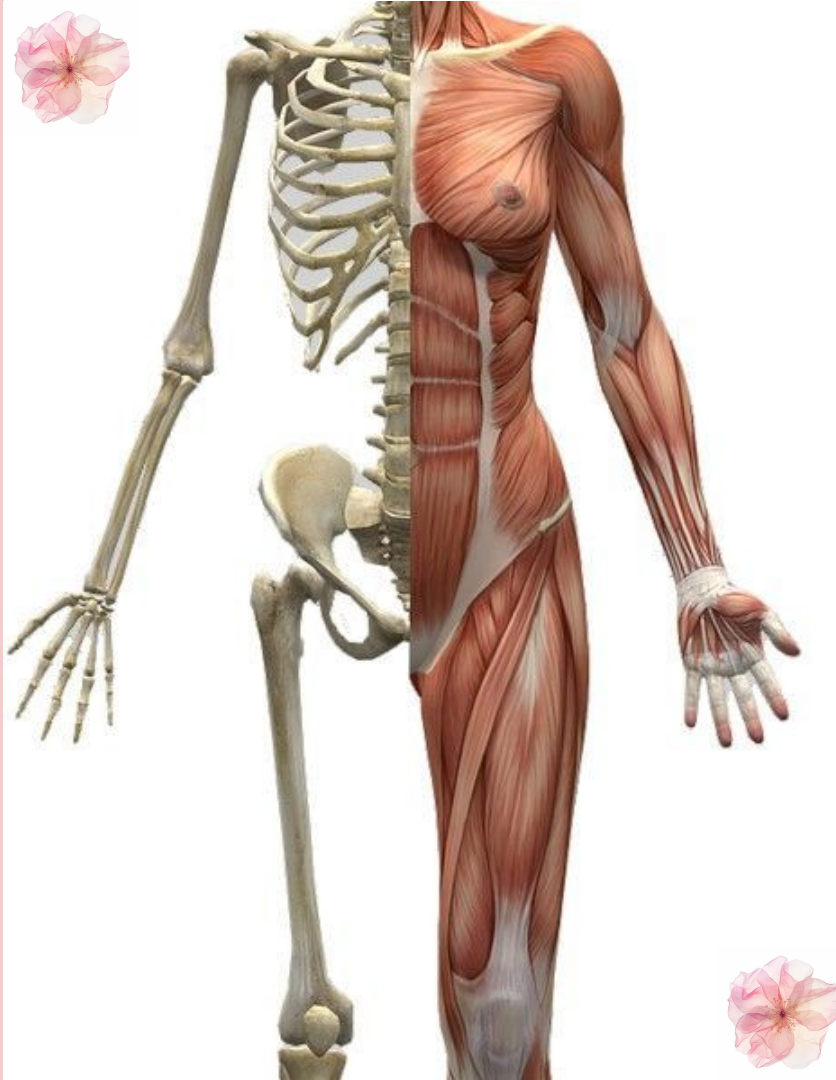
объясните, что есть способы планирования семьи и это ответственность обоих партнеров. Можно сказать: «Когда люди вырастут и решают создать близкие отношения, они используют контрацепцию, чтобы избежать нежелательной беременности и защитить здоровье».

ГДЕ ИСКАТЬ ПОМОЩЬ

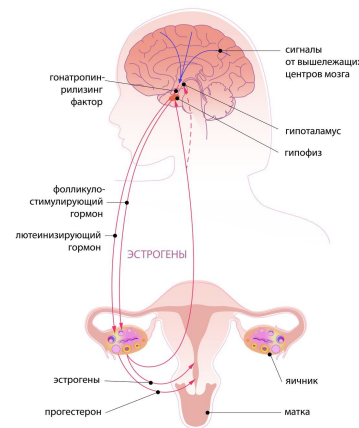
назовите места, куда подросток может обратиться анонимно и конфиденциально (молодежные клиники, сайты доверия, телефон психолога). «Если у тебя будут вопросы, на которые неудобно спросить у нас, ты можешь обратиться сюда».

АЛГОРИТМ РАЗГОВОРА

1. Связь с Шагом 1: «Помнишь, мы говорили о внешних изменениях? Теперь поговорим о внутренних, самых важных».
2. Спокойно объясните физиологию.
3. Проговорите последствия и безопасность половых связей: «Поскольку тело становится зрелым, важно знать, как о нем заботиться в новых ситуациях». Кратко – про ИППП и контрацепцию.
4. Дайте практические советы и информацию о службах помощи.
5. Поддержите подростка: «Это может быть неловко, но это часть взросления. Я всегда помогу. А если захочешь поговорить с кем-то еще, вот варианты».



*Главное правило шага 2:
Физиологические процессы
нужно объяснять в
нейтральном, медицинском
ключе, как работу организма, и
сразу связывать с темой
ответственности за здоровье –
свое и партнера. Это снимает
психологическую нагрузку и
дает инструменты для
безопасного будущего.*





АНО СЦ ОЗИЗ

*Ключевая мысль:
Разговор об отношениях –
это не инструкция, а передача
нравственного компаса и
практических навыков.
Вы помогаете подростку
интерпретировать мир,
формировать личные границы,
уважать других и защищать себя.*

ШАГ 3

ШАГ 3: ГОВОРИТЬ ОБ ОТНОШЕНИЯХ, ЧУВСТВАХ, ПРАВЕ И БЕЗОПАСНОСТИ – ЧЕРЕЗ ЦЕННОСТИ И НАВЫКИ.

Алгоритм:

1. **Время:** параллельно с шагом 2 и далее, 12-15+ лет. Активное обсуждение.
2. **Формат:** не лекция, а **диалог** и совместный анализ на материале жизни и новостей.



ШАГ 3: ГОВОРИТЬ ОБ ОТНОШЕНИЯХ, ЧУВСТВАХ, ПРАВЕ И БЕЗОПАСНОСТИ – ЧЕРЕЗ ЦЕННОСТИ И НАВЫКИ.

О чем говорить (фокус на ценностях и навыках)

Согласие – это главное. Обсудите, что «да» должно быть добровольным, восторженным и может быть отозвано в любой момент. Объясните, что молчание – не согласие.

Навык отказа и распознавания давления. **Отработайте фразы для отказа.** Обсудите, как давление может выглядеть (со стороны сверстников, партнера, из СМИ/порнографии).

Критическое мышление о СМИ и порнографии. Объясните, что порнография – это фантазия для взрослых, а не учебное пособие по отношениям. Там часто показывают нереалистичные тела, насилие и неуважение. Обсудите, как это искажает представления.

Сексуальное насилие и куда обращаться. Говорите прямо: «Если кто-то тебя заставляет против твоей воли, трогает, шантажирует – это насилие. Ты не виноват(а). Немедленно расскажи нам или позвони по телефону доверия. Мы всегда на твоей стороне».



Ключевая мысль:

Разговор об отношениях –
это не инструкция, а передача
нравственного компаса и
практических навыков.
Вы помогаете подростку
интерпретировать мир,
формировать личные границы,
уважать других и защищать себя.



<https://pin.it/3yDK0RCSA>

Главное правило шага 3:

Ваша роль – помочь
подростку и дать конкретные
навыки. Вы – проводник в
мире сложных чувств и
социальных взаимодействий,
который учит не только «что
такое хорошо», но и «как
постоять за себя».

КРАТКИЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЯ ПЕРЕД РАЗГОВОРом

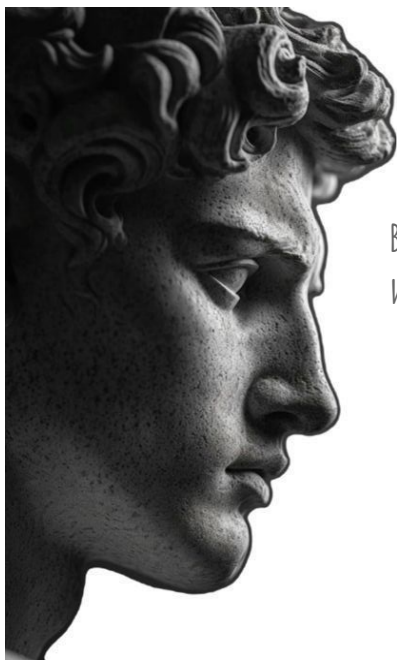
ДОЗИРУЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ СООТВЕТСТВЕННО ЭТАПУ ВЗРОСЛЕНИЯ, ДОБАВЛЯЯ НОВЫЕ СЛОИ – ОТ ФАКТОВ К БЕЗОПАСНОСТИ И НАВЫКАМ.

СНАЧАЛА (9-11 лет) – НОРМАЛИЗУЙТЕ ВНЕШНИЕ ИЗМЕНЕНИЯ, ВВОДИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ЛЕКСИКУ.

ПОТОМ (10-13 лет) – ОБЪЯСНИТЕ ВНУТРЕННЮЮ ФИЗИОЛОГИЮ И СРАЗУ ДАЙТЕ БАЗОВЫЕ ЗНАНИЯ О ЗДОРОВЬЕ, КОНТРАЦЕПЦИИ И ИПП, ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ СТРАХ И РИСКОВАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ.

ПАРАЛЛЕЛЬНО И ДАЛЕЕ (12+ лет) – ОБСУЖДАЙТЕ ОТНОШЕНИЯ, ФОКУСИРУЯСЬ НА ЭТИКЕ (СОГЛАСИЕ, УВАЖЕНИЕ), ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКАХ (ОТКАЗ, КОММУНИКАЦИЯ) И КРИТИЧЕСКОМ МЫШЛЕНИИ

РАЗГОВОР О ТЕЛЕСНОМ И ОТНОШЕНИЯХ – ЭТО ЧАСТЬ ВОСПИТАНИЯ ОТВЕТСТВЕННОГО, УВАЖИТЕЛЬНОГО И ЗАЩИЩЕННОГО ЧЕЛОВЕКА.



ВАШЕ СПОКОЙСТВИЕ, ОТКРЫТОСТЬ И ГОТОВНОСТЬ ОБСУЖДАТЬ ДАЖЕ СЛОЖНЫЕ ТЕМЫ ФОРМИРУЮТ У РЕБЕНКА НЕ ТОЛЬКО ЗДОРОВОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ, НО И РЕАЛЬНУЮ СПОСОБНОСТЬ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ ВО ВЗРОСЛОМ МИРЕ.

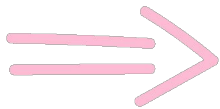
<https://pin.it/1661nqn>



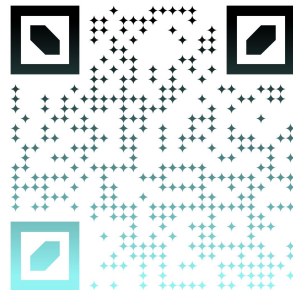
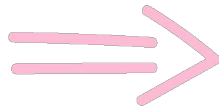
ФАКТЫ (ВОВРЕМЯ) + ЦЕННОСТИ (ПОСТОЯННО) + ОТКРЫТОСТЬ (ВСЕГДА) = ДОВЕРИЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ РЕБЕНКА.



ЧТО И КОГДА ГОВОРИТЬ ДЕТЯМ ОБ ИХ ПОЛОВОМ РАЗВИТИИ?



КВИЗ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



16+

МОДУЛЬ 2



ЧТО И КОГДА ГОВОРИТЬ ДЕТЯМ ОБ ИХ ПОЛОВОМ РАЗВИТИИ? ПРАКТИЧЕСКИЕ ШАГИ.

16+

МОДУЛЬ 2