



# ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>От автора</i> .....	7
<b>ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ?</b>	
Когда и как начинать? .....	11
Страхи и тревоги родителей .....	13
Убираем стеснение .....	17
<b>ГЛАВА 2. ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ</b>	
Что влияет на доверительные отношения .....	21
Качественное времяпрепровождение с ребенком .....	23
Рекомендации для укрепления детско-родительских отношений ...	28
<b>ГЛАВА 3. ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ. ГРАНИЦЫ</b>	
Что такое границы .....	34
Зачем нужны границы .....	35
Какие бывают границы .....	42
Чек-лист «Нарушаю ли я границы ребенка?» .....	45
Рассказываем ребенку про границы .....	50
Отказ .....	53
<b>ГЛАВА 4. САМОЦЕННОСТЬ</b>	
Формирование самооценности .....	60
<b>ГЛАВА 5. ПОЛОВАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ</b>	
Развитие по возрастам .....	70
Мальчик просит помаду... ..	71
Мужественность и женственность .....	73
Простые правила воспитания .....	73
Эмпатия. Эмпатичное слушание .....	75
Эмоциональное контейнирование .....	76
Тесты на уровень развития половой идентичности .....	78
Формируем позитивную половую идентичность .....	87
<b>ГЛАВА 6. ТЕОРИЯ ПСИХОСЕКСУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ (ПО ФРЕЙДУ)</b>	
Оральная стадия .....	95
Анальная стадия (контролирующая) .....	97
Фаллическая стадия .....	100

Латентная (скрытая) стадия . . . . .	103
Генитальная стадия . . . . .	105
<b>ГЛАВА 7. ЗНАНИЯ РЕБЕНКА О СТРОЕНИИ И ИЗМЕНЕНИИ СВОЕГО ТЕЛА</b>	
Что должен знать дошкольник . . . . .	114
Что должен знать школьник . . . . .	116
Что должен знать подросток . . . . .	118
Список книг . . . . .	123
<b>ГЛАВА 8. ПОДРОСТКИ И ОТНОШЕНИЯ</b>	
Первая любовь . . . . .	129
Секс . . . . .	135
Порнография . . . . .	136
<b>ГЛАВА 9. ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ</b>	
Потребности человека . . . . .	143
Эмоциональное напряжение . . . . .	145
Мастурбация . . . . .	148
<b>ГЛАВА 10. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ</b>	
Что важно знать дошкольникам . . . . .	160
«Плохие» игры детей . . . . .	166
Что важно знать школьникам . . . . .	167
Что важно знать подросткам . . . . .	170
Про совращение малолетних . . . . .	174
<b>ГЛАВА 11. НЕДЕТСКИЕ ВОПРОСЫ</b>	
Основные принципы . . . . .	179
Если не знаете ответа . . . . .	182
Ребенок не задает никаких вопросов . . . . .	182
Если ребенок увидел половой акт родителей . . . . .	183
Если ребенок увидел порно/эротическую сцену . . . . .	184
Популярные вопросы про ЭТО . . . . .	184
<b>ГЛАВА 12. КАК ОБЩАТЬСЯ С ПОДРОСТКАМИ</b>	
Рекомендации родителям подростков . . . . .	201
<i>Выводы . . . . .</i>	<i>217</i>
<i>Список литературы . . . . .</i>	<i>218</i>

## ОТ АВТОРА

Все родители хотят, чтобы их дети были счастливыми, уверенными в себе и психически здоровыми. Большинство из них мечтают, чтобы их дети выросли, получили хорошее образование, нашли любимую работу, встретили свою «половинку», создали семью и жили долго и счастливо. Сегодня, во времена популяризации психологии, полового воспитания, безопасности жизни, финансовой грамотности, существует чуть ли ни пошаговый план «Как сделать ребенка счастливым и успешным». С какой-то информацией мы легко соглашаемся и достаточно быстро начинаем внедрять новшества в свое родительство, а другую считаем абсолютно ненужной, а иногда даже вредной.

И это здорово!

Если вы знакомы со мной или читали другие мои книги, то уже знаете, насколько тактично я всегда стараюсь давать какую-либо информацию. В этом пособии я тоже постаралась рассказать о такой важной и сложной теме легко и бережно.

Тема полового воспитания очень спорная, для многих табуирована. Именно поэтому я прошу вас — если какой-то вопрос, рассмотренный в этой книге, запрещен для вас, не надо специально, через «не могу» и «не хочу», говорить об этом с ребенком.

Все сказанное в этой книге должно легко и гармонично внедряться в жизнь вашей семьи.

Половое воспитание — это не только разговоры про секс. Это знания о своем теле, о том, как оно устроено и как безопасно им распоряжаться. Это фундамент будущей счастливой и успешной жизни вашего ребенка. Жизни, в которой он полностью принимает себя и от которой получает удовольствие.

Половое воспитание — не про разовую двухчасовую лекцию, а про теплые и доверительные отношения, свободу и ответственность.

Надеюсь, эта книга окажется для вас полезной, подскажет, когда и как лучше подавать знания и как отвечать на вопросы, чтобы ребенок не боялся к вам подойти, когда ему будет нужна помощь.

Хочу поблагодарить вас за оказанное мне доверие! Вы — самый лучший родитель для своего ребенка, помните это всегда!

ГЛАВА  
1

ЧТО ТАКОЕ  
ПОЛОВОЕ  
ВОСПИТАНИЕ?

И как половое воспитание может быть связано со счастьем наших детей?

Многие думают, что половое воспитание — это разговоры с ребенком про секс, и поэтому максимально долго избегают этой темы. Но рассказ о том, откуда берутся дети — лишь малая часть той информации, которой важно снабдить ребенка.

Половое воспитание (определение из «Большой советской энциклопедии») — это система медико-педагогических мер по воспитанию у родителей, детей, подростков и молодежи правильного отношения к вопросам пола. В половом воспитании тесно переплетаются физиолого-гигиенические, педагогические, морально-этические и эстетические аспекты.

Для меня как специалиста, работающего с детьми, очень ценно, что все больше родителей внедряют половое воспитание в своих семьях. Я не хочу вас запугивать, просто отмечу, что провожу очень большое количество консультаций с родителями детей в возрасте от 3 до 15 лет, чьи проблемы так или иначе связаны именно с темой этой книги.

## **КОГДА И КАК НАЧИНАТЬ?**

Половое воспитание начинается с рождения!

Когда во время купания малыша вы называете части его тела, когда ребенок находит свои половые органы, даже когда двухлетка говорит громкое «Нет!» — это тоже про половое воспитание. А учитывая доступность информации в настоя-

щее время, оно в сексуализированном мире будет проходить само собой без вашего участия. Но стоит ли так рисковать?

В моей книге к теме полового воспитания я хочу подойти основательно. Для наглядности приведу такую картинку. Дом — это символ качественных отношений вашего ребенка с самим собой, партнером и миром.



База счастья наших детей, фундамент дома — это детство, наши теплые и доверительные отношения с ними.

Говоря о строительстве дома, важно сразу поставить забор — ГРАНИЦЫ. Иначе материалы дома будут растасканы не очень хорошими людьми.



Стены дома — это САМОЦЕННОСТЬ ребенка (будущего взрослого, каждого человека) и понимание, ЗНАНИЕ ФИЗИОЛОГИИ — это основа, на которую мы будем складывать все его будущие знания.

Конечно, для хорошего каркаса дома нам нужно дать ребенку ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ, чтобы научить беречь то, что внутри, и помогать этому расти. А чердак с крышей — это те самые психически ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ.

## СТРАХИ И ТРЕВОГИ РОДИТЕЛЕЙ

Многие родители стараются избегать обсуждения интимных вопросов со своими детьми. Я думаю, у каждого из нас есть воспоминания из детства, когда родители из-за страха или тревоги отвечали на неудобные вопросы примерно так: «Ты что такое говоришь? Ты еще маленький!», «Где ты этого нахватался?! Еще раз услышу, по губам дам!»

Почему родителям страшно, когда ребенок задает подобные вопросы? Потому что эта тема кажется недетской, и в силу своего опыта, возможно, психологических травм или просто скудных знаний родители даже не представляют, что чаще всего для ребенка это точно такая же информация, как, например, узнать, почему пакет шуршит.

Неадекватная реакция родителей может увеличить интерес ребенка к этой теме, так как он сразу чувствует их напряжение.

Кстати, некоторые родители «выдыхают», когда ребенок перестает задавать вопросы, ставящие в неловкое положение.

ние. Это зря! Но они никуда не уходят! Он понимает, что ответы на них нужно искать где-то в другом месте.

Представьте, что вы находитесь в компании людей, и когда разговор начинает затрагивать какую-то тему, вас просят выйти или сами отходят от вас. Или вы проходите мимо коллег, которые что-то бурно обсуждают, а завидев вас, тут же замолкают. Что вы почувствуете? Наверняка у вас появится любопытство, и очень захочется узнать, что и почему они скрывают. Так?

Я не буду приводить здесь устрашающую статистику. Поверьте, дети находят, у кого получить информацию. И есть люди, которые очень желают дать и показать им ее, мечтают стать «другом» вашему ребенку. И эта информация не всегда верна, и не подается экологично, а также довольно часто имеют последствия, травмы, которые во взрослой жизни могут сказаться на восприятии самого себя, отношениях с партнером и на счастье вашего ребенка в целом.

Половое воспитание не развращает ребенка!  
Скорее наоборот — незнание приводит к нежелательным экспериментам.

Если хотите, чтобы ваш ребенок стал взрослым, который:

- уверен в себе, уважает и принимает себя таким, какой он есть;
- строит качественные отношения;
- умеет отстаивать личные границы и уважает границы других;

ние. Это зря! Но они никуда не уходят! Он понимает, что ответы на них нужно искать где-то в другом месте.

Представьте, что вы находитесь в компании людей, и когда разговор начинает затрагивать какую-то тему, вас просят выйти или сами отходят от вас. Или вы проходите мимо коллег, которые что-то бурно обсуждают, а завидев вас, тут же замолкают. Что вы почувствуете? Наверняка у вас появится любопытство, и очень захочется узнать, что и почему они скрывают. Так?

Я не буду приводить здесь устрашающую статистику. Поверьте, дети находят, у кого получить информацию. И есть люди, которые очень желают дать и показать им ее, мечтают стать «другом» вашему ребенку. И эта информация не всегда верна, и не подается экологично, а также довольно часто имеют последствия, травмы, которые во взрослой жизни могут сказаться на восприятии самого себя, отношениях с партнером и на счастье вашего ребенка в целом.

Половое воспитание не развращает ребенка!  
Скорее наоборот — незнание приводит к нежелательным экспериментам.

Если хотите, чтобы ваш ребенок стал взрослым, который:

- уверен в себе, уважает и принимает себя таким, какой он есть;
- строит качественные отношения;
- умеет отстаивать личные границы и уважает границы других;