

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ И НАЧАЛО БОЛЬШОГО ПУТЕШЕСТВИЯ.	3
ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА.	5

ГЛАВА

1, В КОТОРОЙ МЫ УЗНАЁМ, ЧТО ТАКОЕ НА САМОМ ДЕЛЕ ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ, И ЗНАКОМИМСЯ С ЕГО ОСНОВНЫМИ ТЕМАМИ	13
---	----

ТЕМА 1

Как устроено тело	15
-----------------------------	----

ТЕМА 2

Как тело реагирует и живет	17
--------------------------------------	----

ТЕМА 3

Границы	19
-------------------	----

ТЕМА 4

Безопасность	22
------------------------	----

ГЛАВА

2, ПРИ ПОМОЩИ КОТОРОЙ МЫ РАЗВЕИВАЕМ СОМНЕНИЯ В НЕОБХОДИМОСТИ ПОЛОВОГО ВОСПИТАНИЯ	29
---	----

А ЧТО, если

об этом не говорить?	31
--------------------------------	----

ВСЕ эти

разговоры не навредят?	33
----------------------------------	----

РАЗВЕ	
ребенок сам все не поймет?	37
НО у меня	
нет времени на все это!	41

ГЛАВА

3	В КОТОРОЙ УЧИМСЯ ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ ПРАВИЛЬНО	45
---	--	----

ПРАВИЛО 1	
Ориентируемся на ребенка	47

ПРАВИЛО 2	
Пребываем в спокойствии	53

ПРАВИЛО 3	
Не даем оценок	58

ПРАВИЛО 4	
Остаемся честными и отказываемся от абстракций	63

ПРАВИЛО 5	
Помним о важности чувств	68

ПРАВИЛО 6	
Доверяем себе и своему разуму	76

ГЛАВА

4	В КОТОРОЙ ПОНИМАЕМ, ЧТО КАЖДОМУ ВОЗРАСТУ — СВОИ РАЗГОВОРЫ, А НАЧИНАТЬ ИХ НУЖНО КАК МОЖНО РАНЬШЕ.	81
---	---	----

1-Й ГОД жизни	
Любовь и внимание	83

2-3 ГОДА	
Исследуем тело	88
4-6 ЛЕТ	
Берем книжку по анатомии	95
6-9 ЛЕТ	
Рассказываем о сексе, зачатии, рождении	104

ГЛАВА

5, В КОТОРОЙ МЫ ПОМОГАЕМ РЕБЕНКУ ОСОЗНАТЬ СВОИ ГРАНИЦЫ И ПРАВИЛЬНО ИХ ЗАЩИЩАТЬ	121
---	-----

ОТНОШЕНИЯ

со сверстниками и сексуализированные игры. .123

КАК

вести себя, если кажется, что границы ребенка
были нарушены126

ПРАВИЛА

телесной безопасности131

ГЛАВА

6, В КОТОРОЙ МЫ ПРОИЗНОСИМ СЛОВО «МАСТУРБАЦИЯ» И ПЕРЕСТАЕМ ЕЕ БОЯТЬСЯ	149
---	-----

ЧТО ТАКОЕ

«мастурбация» и зачем мы сделали
из нее табу151

КАК

правильно реагировать на детскую
мастурбацию156

КАК отличить нормальную мастурбацию от навязчивой	159
---	-----

ГЛАВА

7 В КОТОРОЙ МЫ БЕССТРАШНО ВЫХОДИМ В ИНТЕРНЕТ , И ПРОТИВОСТОИМ ПОРНОГРАФИИ	165
--	-----

ОСНОВА информационной безопасности ребенка — это	167
--	-----

КОГДА и КАК рассказать о порнографии	169
---	-----

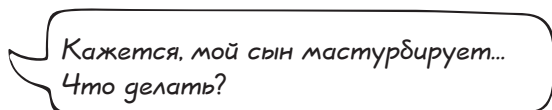
ОКОНЧАНИЕ ПУТЕШЕСТВИЯ, ПОСЛЕ КОТОРОГО ВСЕ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ	175
--	-----

ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРИК	182
--------------------------------------	-----

ПРЕДИСЛОВИЕ И НАЧАЛО БОЛЬШОГО ПУТЕШЕСТВИЯ

Знаю, читать такое многим неловко. Слово «половое» будто бы добавляет оттенок чего-то стыдного, а то и вовсе запретного. Но если вы все-таки решились открыть эту книгу, значит, пришло время рассказать вашему ребенку о его теле.

У любого родителя есть миллион вопросов о воспитании. И если с возрастными кризисами, истериками, грудным вскармливанием или приучением к горшку мы справляемся, то с половым воспитанием возникают трудности. И основная — собственное стеснение. Когда мне пишут что-то вроде:



*Кажется, мой сын мастурбирует...
Что делать?*

— я понимаю: чтобы набрать это сообщение, человек преодолел глубочайший страх и стыд.

Неловкость передавалась из поколения в поколение, обрастая мифами и бытовыми легендами. Нам сложно делать, говорить, думать — все и обо всем, что хоть как-то связано с сексом. Стоит лишь косвенно, хоть по краешку — названием или ощущением — приблизиться к этой теме, как нас опутывают суровые внутренние установки. «Извратишь, избалуешь, вырастишь маньяка, проститутку, принесет в подоле, люди будут пальцем показывать, стыдоба какая» — знакомые фразы? Кажется, они предостерегают от опасности, но одновременно железным занавесом отсекают

огромную сферу жизни. А в контексте отношений родителя и ребенка это значит одно: мы лишаем детей поддержки. Ребенок остается наедине с тем, с чем не может справиться.

○ ○ *Сам во всем разберется*

Страшное заблуждение. Особенно когда мы понимаем, что *сегодня* «сам» — это даже не во дворе с друзьями, а в интернете, где зашкаливает количество откровенного и искаженного контента и нечистоплотных людей.



РАССКАЗАТЬ ВОВРЕМЯ — ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ ЗАЩИТИТЬ ДЕТЕЙ ОТ СТРАШНОГО И ТРАВМИРУЮЩЕГО. ПОТОМУ Я СТАВЛЮ БОЛЬШУЮ ЦЕЛЬ — НАУЧИТЬСЯ НАМ, САМИМ РОДИТЕЛЯМ, ГОВОРИТЬ О СЛОЖНЫХ ВЕЩАХ БЕЗ ТРУДА И ВРЕДА, А ПОТОМ НАУЧИТЬ ЭТОМУ СВОИХ ДЕТЕЙ.

Рассматривайте эту книгу как большое путешествие за новым знанием и видением, которые дадут ключи к настоящей близости с ребенком, к его доверию и безопасности. Но тема горячая, поэтому во время чтения вы можете столкнуться с разными своими реакциями — от «точно, и у меня так было!» до «что за бред?». Я помогу разобраться, подскажу конкретные слова и действия, но и взамен попрошу немало:

☺☺☺ *Пожалуйста, будьте открыты и бережны.*

Многое, что сперва кажется сложным или абсурдным, просто требует времени — привыкнуть, переварить. Не забывайте и о суровых внутренних установках — возможно, это именно они ругаются. Будьте к себе внимательны. Что-то захочется обсудить с подругой или другом, где-то понадобится помощь партнера или партнерши, а порой нужно будет просто побыть наедине с собой и своими воспоминаниями.

Все мы когда-то были детьми.

ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА

Для тех, кого слово «секс» пугает и заставляет каменеть

К сожалению, около половины читателей пережили нарушение границ или откровенное насилие. Рассказать об этом, а тем более попросить помощи казалось невозможным. Скорее всего, вы далеко спрятали воспоминания о том, кто залез вам в трусы или предложил странную, пугающую игру. Не так важно, кто это был — друг, брат, дядя, близкий или совершенно незнакомый. Важно только то, что он сделал с вами и вашим телом.

Вы постарались забыть и, возможно, так никому и не открылись. Может казаться, что те события давным-давно стерлись, но вы реагируете каждый раз, когда слышите хоть что-то на эту тему.



Тело помнит все.

Смесь стыда, вины, отвращения, страха, тревоги, возбуждения... Этот коктейль, о котором еще поговорим, — непереносимые переживания для ребенка.

Поэтому вам особенно сложно говорить о половом воспитании: мешают страх и каменеющее тело. Но вы же и лучше других понимаете необходимость этих бесед: будь они в вашем детстве, многое могло бы сложиться иначе.

Мы будем учиться мягко и осторожно. Помните: теперь вы — лучший родитель для своих детей, и именно вы защитите их, вовремя рассказав о половом воспитании.

Для тех, кому стыдно во время откровенных разговоров

Как же вы не одиноки! Тема секса и вообще телесности так табуирована, что даже фраза «сходить в туалет» вызывает бурю стыда.

Все дети исследовали свое тело — и вы не исключение. Мы рассматривали свои половые органы, нюхали себя в разных местах (под мышками уж точно), лизали, трогали, кривлялись у зеркала, показывали язык (умеете сворачивать трубочкой?), сосали пальцы (некоторые — даже на ногах)... Да чего только не делали! Вспоминать смешно и трогательно — только почему-то мучительно стыдно.

Чем строже были родители, чем больше стеснялись полового воспитания, тем стыдливее сейчас мы. А может, они были правы, равновелико ругая нас за обмоченную простынь и руку в трусах, за ковыряние в носу и пуканье на людях? Может, и нам нужно со своими детьми поступать так же?

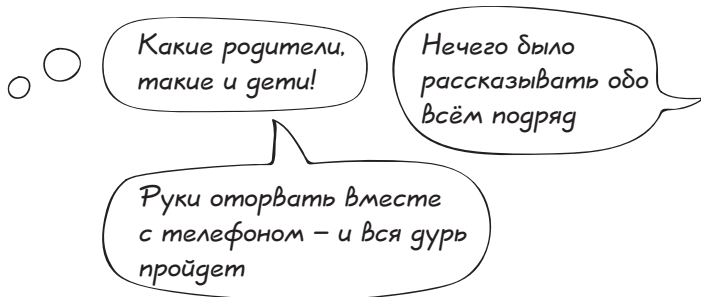
Но попробуйте вспомнить, каково вам было, когда родители сгорали от стыда и гнева или уходили в холодный игнор, застукав вас за чем-нибудь откровенно телесным. Попробуйте вспомнить — и дайте мне шанс снять с этой темы тяжесть запретности.

Мы вместе разберемся, чем отличаются правила поведения, доступные сознанию ребенка, от грозных табу, внушающих вину и мешающих гармоничному развитию.

Для тех, кому это кажется НОВОМОДНЫМ И ЛИШНИМ

Спасибо, что взяли эту книгу. С желанием поспорить или опровергнуть, но вы готовы к диалогу, а это внушает уважение.

Сексуализированность¹ современного общества очень пугает! Вы знали, что дети впервые сталкиваются с порнографией уже в младшей школе? Хочется сразу подумать:



Но в таких реакциях не много смысла, и проблемы они не решают.

Телевидение, соцсети и окружение нашептали детям незнакомые слова, поманили не всегда здоровыми идеалами, пробудили интерес к тем темам, разобраться в которых ребенок — в силу возраста — пока не может. Наша задача — разрушить это нежелательное влияние. То есть дать ласковые и правильные ответы на детские вопросы раньше, чем это сделают интернет или одноклассники. Успокоить внутреннюю тревогу и переживания *до того*, как они спровоцируют небезопасное поведение. Наша задача — защитить ребенка от всего, что связано с неправильным половым воспитанием и нарушением границ.

Сегодня молчаливое презрение к телесности и фантазия в стиле «мой ребенок точно ничего такого не знает и не делает» — это избегание реальности и нарушение правил безопасности.

¹ Ого! Незнакомое слово? Его значение есть в словаре в конце книги. Такие термины, расшифровку которых можно подглядеть, во всей книжке будут выделены так же. (Здесь и далее прим. ред.)

Для пап

Простите, что чаще обращаюсь к женщинам! Это не потому, что считаю пап менее значимыми: просто обычно мамы охотнее читают такую литературу да и в целом больше интересуются психологией. Так что, папы, эта книга, конечно же, и для вас тоже.



ЗДОРОВО (УДАРЕНИЕ ПОСТАВЬТЕ НА СВОЙ ВКУС),
КОГДА ОБА РОДИТЕЛЯ ОДИНАКОВО МОГУТ
ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА В ЛЮБЫХ ВОПРОСАХ.

Однако часто этому мешают два мифа, сложившие вокруг полового воспитания. **Миф первый:** об этом должна разговаривать только мама, поскольку она якобы тактичнее и сильнее связана с ребенком. **Миф второй:** об этом с дочкой должна говорить только мама, с сыном — только папа, а остальные варианты негативно влияют на психику ребенка и вообще нарушают его границы.

Но все написанное здесь абсолютно одинаково пригодится и папе, и маме. У каждого — свои сильные стороны: кто-то спокойнее и веселее говорит на сложные темы, а кто-то нежнее и мягче обнимает; у каждого свой запас знаний и потолок терпения — и от разделения на мальчиков и девочек это не зависит.

Для дедушек и бабушек

Вы самые сложные мои читатели — и самые смелые! Молодые воспитывают детей в совершенно других обстоятельствах — с роботами-пылесосами и открытой информацией обо всем.

У вас же условия были сложнее, но даже тогда вы находили возможность отдавать детям все лучшее. Понятно, что зачастую было не до тонкостей воспитания, а на откровенные разговоры и внимание к телесным процессам ребенка чаще всего не хватало времени и сил.

*Но сейчас все иначе,
правда?*

Мы используем новые возможности, чтобы делать наших детей счастливыми, добрыми, уверенными в себе, умеющими строить глубокие и доверительные отношения. То, что было актуальным еще 30 лет назад, сегодня уже не всегда правильно — мир стремительно меняется, дарит новые знания, и это прекрасно.

Они только на первый взгляд пугают и кажутся неверными. Но за ними стоит не просто чье-то мнение, а накопленный и переработанный опыт психологов и специалистов по детскому развитию со всего мира.

Нам нужна ваша поддержка. Мы не все делаем правильно, но нам важно совершать *свои* ошибки, пробовать *свои* методы и жить в *своем* мире. Попробуйте нас понять и довериться нашему опыту, как когда-то мы доверились вашему.

Для семей, которые отличаются

Семьи бывают разные, и я хочу поддержать каждого, кто интересуется половым воспитанием детей.

Может быть так, что мама воспитывает ребенка одна. Или в семье есть дети от прошлых браков или приемные. Многие живут вместе с бабушками, дедушками или другими родственниками. Мама и папа могут быть разной национальности или с большой разницей в возрасте. Возможно, кого-то из партнеров в семье вообще нет и не было: современное общество и медицина предлагают методики ЭКО, суррогатного материнства и другие.

В моей практике встречаются и гомосексуальные пары родителей. В этом случае я могу сказать точно лишь одно: это сложно. Каждый раз мы тщательно обсуждаем, как выстроить воспитание, чтобы на ребенка в этом союзе и на самих родителей не ложилась непосильно высокая психологическая нагрузка.

Важно понимать: человек это не выбирает. Это не баловство, не пропаганда. Есть множество факторов, и в первую очередь — врожденных, которые влияют на сексуальную ориентацию. И если кто-то решил строить семью и воспитывать детей с человеком своего пола, поверьте: все серьезно. Эти люди очень хорошо понимают все сложности, с которыми придется столкнуться, и часто сами предпочитают держать руку на пульсе психологического благополучия своей семьи, считая это обязательным условием воспитания детей в однополном союзе.

Итак, все семьи — разные, и каждая прекрасна по-своему. Поэтому нам очень повезло, что многие правила воспитания универсальны. Так что если ваша семья отличается от классической — смело читайте эту книгу.

Однако я неслучайно часто использую традиционные примеры про маму и папу. Даже если вы кого-то из них никогда не видели, они у вас точно есть. Образ родителей — даже при их физическом отсутствии — навсегда вшит в сознание. Поэтому, читая, многое вы будете примерять на себя.

В семьях, отличающихся от классической модели, ребенок тоже нуждается в таких внутренних образах мужчины и женщины. Впитывая их, он вырастит свою собственную, органичную ему по пропорциям маскулинность и феминность. Да, и «мужские», и «женские» качества есть у каждого. Если для цельного образа того или иного гендера не хватает звеньев, ребенок будет собирать их среди родственников, друзей, в медиапространстве, культуре. Как помочь ему сделать это правильно — отдельная большая тема, но в этой книге она не рассматривается.

Для родителей подростков

С 10–11 лет ребенок нуждается в очень подробной информации по всем темам полового созревания: гигиены, анатомии, методов контрацепции, межполового общения, сексуальной

грамотности, заболеваний, передающихся половым путем, и по многим-многим другим.

Здесь вы такой информации не найдете. Я заканчиваю свой рассказ на младшем школьном возрасте, поскольку литературы о подростках достаточно. Сейчас доступны качественные, бережные, грамотные книги, которые вы прочитаете вместе с ребенком или которые он изучит сам. В самом конце есть примерный список такой литературы.



МОЯ ЖЕ ЦЕЛЬ — РАССКАЗАТЬ О ВАЖНОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО КОНТАКТА МЕЖДУ РОДИТЕЛЕМ И РЕБЕНКОМ ВО ВРЕМЯ ПОЛОВОГО ВОСПИТАНИЯ.

А он актуален для любого возраста. Книга научит говорить с ребенком, и на полученную базу вы легко надстроите информацию, нужную подростку.

Но если вы еще никогда не говорили с ним о половых вопросах или делали это очень сдержанно, двигайтесь постепенно, не старайтесь вложить ему в голову сразу все. Например, для первого общения со своим десятилеткой воспользуйтесь рекомендациями из главки для пятилетних, а после усвоения двигайтесь к следующей. И только потом переходите к актуальному возрасту.

Для воспитателей и учителей

На вас лежат большие ограничения и еще большая ответственность. Закон «О защите детей от информации...» запрещает демонстрировать и описывать действия сексуального характера детям до 16 лет. Это значит, что о самом откровенном разговаривать с детьми могут только родители. Но вся моя книга о том, что половое воспитание не только про секс. Темы границ, общения мальчиков и девочек, стеснения и неуверенности, отноше-

ния к своему телу — это то, что требует внимания в любой детской группе.

 *Не проходите мимо!*

Прислушайтесь к ребенку, будьте чутки к его потребностям. Успокоить чувства, объяснить непонятные ситуации прямо здесь и сейчас вы сможете благодаря этой книге. Но все же мама и папа — основные фигуры. И миссия любого, кто работает с детьми, — соединить их с родителями, помочь семье лучше понять своего ребенка.

Я уверена, в сложных ситуациях родители будут благодарны за ваше спокойствие и уверенность. Воспитатель, который может назвать своими именами то, что происходит между детьми, поддержать взрослых и дать простые рекомендации, выгодно отличается от воспитателя, который, краснея, бледнея и мямля, сообщает: «Ваша Маша трогала себя там и мешала другим на тихом часе».



ОДИН ХОРОШИЙ ВОСПИТАТЕЛЬ — ГОВОРЮ
СО ВСЕЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ — МОЖЕТ
ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНИ СОТНИ ДЕТЕЙ К ЛУЧШЕМУ.

