

**СТАТЕВЕ
ВИХОВАННЯ
ТА ЗДОРОВ'Я
ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ
ДРУЖНІ ПОРАДИ БАТЬКАМ**



SENDOA



**MET DE STEUN VAN
DE VLAAMSE OVERHEID**

Статеве виховання та здоров'я дітей і підлітків. Дружні поради батькам

Автори: Ірина Скорбун, Тетяна Слободян

Рецензент: Володимир Банніков, кандидат медичних наук

Дизайнер: Катерина Кириченко

Підготовлено Благодійним фондом «Здоров'я жінки і планування сім'ї» в рамках проекту «Вдосконалення програм статевого виховання» в Україні у партнерстві з центром SENSOA (Бельгія) за підтримки Фламандського уряду.



Ця публікація стала можливою завдяки підтримці Фламандського уряду. Викладені погляди авторів не обов'язково відображають офіційну позицію Фламандського уряду. Фламандський уряд не несе відповідальності за зміст цієї публікації.



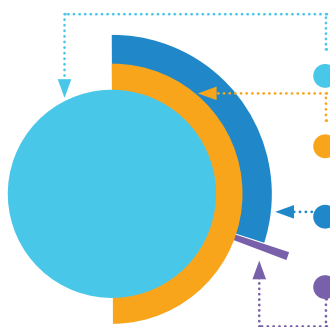
СТАТЕВЕ ВИХОВАННЯ

ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО?

Усі батьки хочуть бачити своїх дітей здоровими та щасливими, уберігти їх від ризиків, у тому числі й пов'язаних зі статевим дозріванням та стосунками. Погляди батьків та підходи до процесу статевого та сексуального виховання можуть суттєво різнитися, так само як і стиль спілкування з дітьми на ці теми. Незалежно від цих відмінностей, мало хто сьогодні буде заперечувати необхідність статевого виховання, адже сексуальність та її прояви – це той аспект життя, де використання методу «спроб і помилок» не є бажаним. Деякі, навіть одноразові

хиби можуть коштувати надто дорого – завдати непоправної шкоди здоров'ю та життю молодої людини чи підлітка.

Батьки відіграють провідну роль у формуванні ціннісних орієнтирів та норм поведінки дітей, в тому числі й тих, що впливають на формування їх статевої культури. Проте не всі батьки беруть активну участь у цьому аспекті виховання. Так, під час опитування батьків про їхнє ставлення до проблем статевого та сексуального виховання своїх дітей, **виявилися цікаві пропорції:**



- Важливість статевого виховання та провідну роль батьків у цьому процесі – усвідомлюють усі.
- Намагаються спілкуватися з дітьми на ці теми – більше, ніж половина.
- Роблять це послідовно та цілеспрямовано – менше, ніж третина.
- Ніколи не відчували при цьому труднощів або психологічного дискомфорту – одиниці.



Цю брошуру створено, щоб допомогти батькам підтримувати своїх дітей у процесі дорослішання, виховуючи їх здоровими та цілісно розвиненими особистостями; зробити спілкування з дітьми на такі делікатні теми, як статевий розвиток та сексуальність легким та цікавим; а також поінформувати батьків про сучасні ризики, на які можуть наражатися діти в процесі зростання та розвитку.

ЩО ТАКЕ СТАТЄВЕ ВИХОВАННЯ? або трохи теорії...

Статеве виховання – це відповідний віку та культурним рамкам процес формування норм і цінностей, надання знань та розвитку навичок, пов'язаних зі статевим дозріванням, побудовою взаємин, збереженням репродуктивного та сексуального здоров'я й попередженням ризиків, пов'язаних із різними аспектами сексуальності.





В уявленні багатьох батьків статеве виховання постає як серйозна розмова, яку потрібно провести з дитиною, коли вона досягне певного, зазвичай, підліткового віку. Проте формування статевої культури розпочинається набагато раніше. Ще в період раннього дитинства, коли батьки є головним, а інколи і єдиним джерелом інформації для дитини, вони власною поведінкою, ставленням один до одного та до

дитини формують у неї перші уявлення про статеву культуру та подають приклади для наслідування. Якщо ж батьки уникають спілкування із дітьми про особливості взаємин між чоловіком і жінкою, вони дають зрозуміти, що про це говорити не прийнято. Тож діти роблять висновки, що до батьків із такими запитаннями та розмовами звертатися не варто.

ЧОМУ ЦЕ БУВАЄ СКЛАДНО?

Якщо батько чи мати жодного разу не відчували сумнівів або збентеження під час спілкування зі своїми дітьми на теми сексуального розвитку та взаємин, їм справді пощастило. Проте, як виявилось, чимало батьків потребують допомоги, аби подолати відчуття дискомфорту й навчитися впевнено та спокійно обговорювати ці теми з дітьми. Для цього не зайвим було б зрозуміти, що саме є причиною такої ситуації.

Більшість батьків, чиї діти сьогодні є школярами, зростали в суспільстві, де питання взаємин чоловіка та жінки,

а також сексуальної поведінки не було прийнято обговорювати відкрито. Раніше про інтимні стосунки не говорили в школі, художні фільми та передачі, які потрапляли на екрани кінотеатрів і телевізорів, були стриманішими й цензурованими. У сім'ях ці теми нерідко обходили увагою або замовчували. Деяким батькам стає ніяково від думки, що діти уявлятимуть їх у моменти сексуальної близькості. А декотрі не можуть вимовляти вголос назви інтимних частин тіла, навіть на прийомі у лікаря, оскільки все життя уникали називати речі своїми іменами. Тож не дивно, що зазвичай



батьки переносять власний досвід виховання на стосунки та манеру спілкування зі своїми дітьми.

Сьогодні ситуація докорінно змінилася. Сучасні суспільні норми навіть сприяють відвертому обговоренню цих тем. З іншого боку, неналежне,

недостовірне або запізніле надання такої інформації дітям та підліткам може призвести до драматичних наслідків. Тож важливо, аби батьки зуміли дібрати потрібних слів і зробили це вчасно у зрозумілій та прийнятній для віку та розвитку дитини формі.

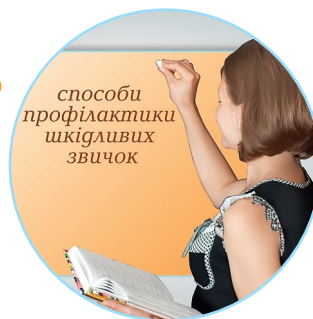




ПРО ЩО ГОВОРЯТЬ І ПРО ЩО НЕ ГОВОРЯТЬ У ШКОЛІ

Щоб створити безпечні умови розвитку та зростання, а також забезпечити ефективну профілактичну роботу для збереження здоров'я школярів, починаючи з 2004 року до програми шкільної освіти у початковій та середній школі було запроваджено предмет «Основи здоров'я». Таке нововведення стало суттєвим досягненням, оскільки статус обов'язкового предмету гарантує достатньо часу для отримання систематичних знань, надає можливість проводити їх регулярний контроль та забезпечує наступність у висвітленні ключових тем і проведенні виховних заходів.

У рамках предмету «Основи здоров'я» учні отримують знання про засади здорової та безпечної поведінки, розвивають навички критичного мислення та протидії тиску однолітків, дізнаються про шляхи передачі ВІЛ та способи профілактики шкідливих



звичок. Таке навчання вже дає перші позитивні результати, підтвержені епідеміологічними та статистичними даними:

- серед підлітків і молоді поступово знижується поширеність інфекцій, що передаються статевим шляхом;
- зменшується частота абортів у дівчат віком від 15 до 17 років;
- суттєво знижується частка молодих людей віком від 15 до 24 років серед вперше виявлених випадків ВІЛ-інфекції (з 22,8% у 2003 році до 9% в 2011 році);
- спостерігається поступове зниження вживання тютюну, особ-



- ливо серед хлопців, а також підлітків, які починають курити до 13 років або раніше;
- підлітки 15-16 років вживають менше алкогольних напоїв, а також наркотичних речовин.

Щодо тем, пов'язаних із розвитком сексуальності та статевих стосунків, – в рамках шкільної програми їх розкривають поступово й доволі обережно, і, загалом, значно пізніше, ніж діти дізнаються про це з інших джерел. Наприклад, репродуктивну систему чоловіка та жінки за шкільною програмою вивчають у 9 класі, що, на думку вчителів біології, трохи запізно, адже в цьому віці декотрі учні вже мають досвід статевих стосунків або ведуть активне статеве життя.

До того ж не всі школи повною мірою враховують реалії, у яких зростають сучасні підлітки. Зокрема, певні теми, внесені до навчальної програми «Основ здоров'я», в деяких школах ігнорують або намагаються оминати. Такі ситуації можуть виникати

через недостатню кількість належно підготованих наставників, особисті упередження вчителів або адміністрації школи, побоювання керівників навчальних закладів викликати невдоволення батьків, а також помилкове уявлення, що привернення уваги підлітків до теми статевого розвитку та сексуальності спонукатиме їх до сексуальних стосунків.

Батькам також необхідно звернути увагу на те, що шкільні навчальні та виховні програми майже не передбачають детального розгляду та обговорення таких контрверсійних питань як контрацепція, переривання вагітності, проституція, порнографія, одностатеві сексуальні стосунки тощо. Проте в умовах нинішньої інформаційної свободи діти та підлітки можуть дізнаватися про це дуже рано. Тож саме на батьках лежить відповідальність вирішити, в який спосіб краще пояснити ці явища та поведінку, щоб убезпечити дитину від пов'язаних з ними ризиків.



ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ БАТЬКИ?

- Брати участь у підготовці домашніх завдань, які передбачають обговорення з дітьми питань статевого розвитку.
- Долучитися до організації профілактичних заходів у школі, де вчиться їхня дитина.
- Якщо хтось із батьків є лікарем, психологом, соціальним працівником – допомогти провести тематичну зустріч з дітьми або батьками.
- Цікавитися інформацією та підходами до статевого виховання та ділитися цією інформацією з іншими батьками й учителями.
- Дізнатися, чи відбуваються у школі факультативні профілактичні курси, рекомендовані Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України: «Захисти себе від ВІЛ», «Корисні звички», «Дорослішай на здоров'я», «Безпека дітей в Інтернеті» тощо. Якщо таких курсів у школі немає, батьки можуть ініціювати їх впровадження.



Спільні зусилля батьків та школи дадуть найліпші результати та допоможуть дітям і підліткам сформувати власну модель свідомої, відповідальної статевої поведінки. А виважена та вчасно надана інформація про статевий розвиток і сексуальні взаємини допоможе їм не тільки уникнути багатьох проблем, а й, насамперед, побудувати здорові, гармонійні й щасливі взаємини в подальшому дорослому житті.



ПСИХОСЕСУАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ДИТИНИ

Дослідження вікової психології доводять, що дитина від народження є сексуальною істотою, а подальше становлення її сексуальності проходить різні стадії, які тісно пов'язані із загальним розвитком. Щоб пояснити, чому статеве виховання має починатися від самого народження, а також продемонструвати, які специфічні знання, навички та установки засвоює у процесі розвитку дитина, далі наведено коротку інформацію про стадії психосексуального розвитку дитини, за матеріалами Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВОЗ). В ідеальному варіанті дитині потрібно надавати інформацію та підтримку ще до того, як вона досягне відповідної стадії розвитку, щоб підготувати її до подальших змін. Наприклад, дівчинка повинна знати про настання менструації ще до того, як вона у неї розпочнеться, а про закони плідності та репродукції людини підлітки мають дізнатися до того, як досягнуть віку

статевої зрілості. Варто пам'ятати, що сексуальність дітей та дорослих суттєво різниться, тож дорослі не повинні розглядати та оцінювати прояви сексуальності дітей з позиції дорослого сексуального досвіду. Хоч іноді це буває непросто, дорослі мають намагатися побачити світ очима дітей.

Розмови батьків з дітьми на порозі статевого дозрівання не варто обмежувати лише темами фізичного та емоційного розвитку – вони обов'язково мають охоплювати систему моральних цінностей. Підлітки серйозніше сприймають свою сексуальність, якщо усвідомлюють, що з цією сферою життя пов'язані такі важливі завдання, як створення сім'ї та відповідальне батьківство. І хоч інколи їм здається, що це проекти далекого майбутнього, насправді вони стають реальністю всього через декілька років.¹



ЕТАПИ ПСИХОСЕСУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ²

ВІД 0 ДО 3 РОКІВ **Відкриття та пізнання**

НОВОНАРОДЖЕНІ: 0 – 1 РІК



- Сексуальний розвиток дитини починається з моменту народження.
- Немовлята повністю зосереджені на своїх відчуттях, на тому, що вони відчувають на дотик, смак і нюх, що вони чують та бачать. Обійми і ласки батьків є дуже важливими для немовляти, оскільки закладають основу його здорового соціального та емоційного розвитку. Завдяки цьому в них з'являється відчуття затишку та безпеки.
- Немовлята відкривають світ довкола себе: смокчуть іграшки (дотик), розглядають людей або предмети (зір), уважно слухають (слух), а також освоюють власне тіло – торкаються його частин, в тому числі геніталій. Зазвичай це відбувається ненавмисно.

МАЛЮКИ: 2 – 3 РОКИ

- Малюки пізнають себе та своє тіло. Вони починають розуміти, що їхня зовнішність відрізняється від зовнішності інших дітей та дорослих (відбувається формування ідентичності).

-
- ◀ 1 Августин Ю. Сексуальна інтеграція: путівник для пізнання і формування власної сексуальності/ Пер. з пол. З.Городенчук. – Львів, Свічадо, 2012. – 200 с.
- 2 Standards for Sexuality Education in Europe. A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists. WHO Regional Office for Europe, Federal Center for Health Education, BZgA, Cologne, 2010a.



МАЛЮКИ: 2 – 3 РОКИ



- Діти дізнаються, що вони – хлопчики чи дівчатка (відбувається формування статевої ідентичності).
- Виявляють інтерес до свого тіла та до тіл оточуючих, уважно досліджують свої тіла і геніталії, а також можуть показувати їх іншим дітям та дорослим.
- Діти в цьому віці відчувають досить сильну потребу у фізичному контакті. Їм подобається сидіти у когось на колінах, вони отримують задоволення, коли їх обіймають.
- Починають розуміти що «можна», а що «не можна» та засвоюють перші соціальні норми.

ВІД 4 ДО 6 РОКІВ Засвоєння правил, ігри та дружба



- Діти починають контактувати з великими групами людей, наприклад, у дитячому садку чи школі, вчать ся тому, як мають поводитися та засвоюють соціальні правила.
- Дізнаються, що дорослі не дозволяють показувати оголене тіло, торкатися інтимних частин свого або тіла когось іншого в громадських місцях.
- Дослідження свого тіла відбувається як гра: діти грають в «родину», а також в «лікаря» або «медсестер».
- Зростає інтерес до питань репродукції, діти ставлять питання «звідки беруться діти?»
- У більшості дітей з'являється почуття сором'язливості щодо свого тіла, вони намагаються встановлювати особисті межі.
- Діти усвідомлюють, що вони є хлопчиками і дівчатками та залишаються ними назавжди.



ВІД 7 ДО 9 РОКІВ Сором'язливість та перша закоханість



- Розвиваються чіткі уявлення про ґендерні ролі: «що робить хлопчик» і «що робить дівчинка».
- Діти починають будувати дружні стосунки з іншими дітьми обох статей або лише з дітьми однієї з ними статі.
- Діти в цьому віці часто асоціюють дружбу і симпатію до когось із «закоханістю». Наприклад, говорять, що люблять свою подругу або друга, вчителя, кролика. Такі відчуття не мають нічого спільного з сексуальним потягом, а радше є виявом симпатії та прихильності.
- Діти почувають себе незручно, коли інші бачать їх оголеними. Їм вже не хочеться роздягатися в присутності дорослих і ходити голяка.
- Діти ставлять менше запитань про секс, але це не означає, що їхній інтерес до предмету послабився або зник. Вони вже зрозуміли, що секс – «проблемна» тема, й ці питання не прийнято обговорювати при всіх.
- Діти багато фантазують, використовуючи все, що бачать навколо (сім'ю, школу, телебачення тощо). Часто фантазії та реальність переплітаються. Можуть фантазувати про свою закоханість.
- Формуються групи хлопчиків і дівчаток, кожна з яких «зондує» інших. Хлопчики часто вважають дівчаток «дурними» і «несерйозними», в той час, як дівчатка вважають хлопчиків «нечемними» і «грубими».



- У групі або в присутності друзів їм часто хочеться продемонструвати, як вони вже виростили, зміцніли і порозумнішали. Діти намагаються перевершити один одного знаннями про світ старших дітей і дорослих. Одним із проявів цього є бажання показати, як багато вони знають про секс – починають уживати лексику з сексуальним відтінком. Діти вигадують рими до слів з сексуальним значенням і розповідають один одному жарти із сексуальним підтекстом. Часто вони самі не розуміють, що говорять.
- У цьому віці можуть переживати перше почуття закоханості.

ВІД 10 ДО 15 РОКІВ Молодший та старший підлітковий вік

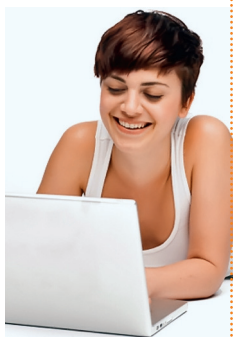
10 – 11 РОКІВ: молодший підлітковий вік



- Починається процес статевого дозрівання. Організм дитини зазнає не лише фізіологічних змін, змінюється також її характер, вподобання, поведінка. Чуттєві переживання стають глибшими, трапляються різкі зміни настрою та переживань. У дівчат, як правило, процес статевого дозрівання розпочинається на два роки раніше, ніж у хлопців: в цей період відбувається формування молочних залоз, тіло поступово набуває жіночих форм.
- Починаючи приблизно з 10 років у дітей посилюється інтерес до сексуальності дорослих. У них можуть з'являтися еротичні фантазії, вони частіше звертають увагу на ці теми у книжках,



**12 – 15 РОКІВ:
старший
підлітковий вік**



журналах, на телебаченні й в інтернеті, і це ще більше посилює їхню допитливість. З усім тим, підлітки можуть соромитися або вдавати байдужість, якщо дорослі намагаються заговорити з ними про сексуальність.

- На цій стадії підлітки роблять перші кроки в романтичних стосунках: починають зустрічатися і обережно загравати між собою, тримаються за руки, цілують одне одного в щоку.
- Тепер статеве дозрівання починається і в більшості хлопців. Збільшується ріст яєчок і статевого члена, на лобку й у пахових западинах починає рости волосся. Відбувається стрибок зростання. Їхній голос стає нижчим, на обличчі пробиваються вуса і борода. У середньому перша еякуляція у хлопчиків відбувається в 13 років, що свідчить про досягнення статевої зрілості і здатності до зачаття дитини.
- У дівчат також триває процес розвитку. У них уже відбувся стрибок росту, і виросло волосся під пахвами та на лобку. В середньому у віці 11 – 13 років у дівчат з'являється перша менструація, що свідчить про настання статевої зрілості і здатності до вагітності.
- Часом підлітки, частіше хлопці, ніж дівчата, вдаються до мастурбації.
- У підлітків виникає занепокоєння щодо змін власного тіла: «Чи це нормально?», «Чи не



занадто повільно я розвиваюся порівняно з однолітками?» Підліткам потрібно звикнути до свого нового тіла та зовнішності. Часом такі зміни викликають почуття незручності та збентеження.

- У молодих людей розвивається сексуальний образ самого себе: вони уявляють себе такими, що фізіологічно здатні до сексу, тож для них важливо мати привабливий вигляд. Часто вони невпевнені у принадності свого тіла, а також у тому, що їх уподобає об'єкт власних симпатій.
- Поступово починають сприймати та оцінювати своїх однолітків з точки зору сексуальної привабливості.
- У хлопців сексуальний потяг з'являється раніше, дівчата довше перебувають на стадії романтичної закоханості.
- Самооцінка підлітків дуже залежить від сприйняття групою однолітків та їхньої думки, в цей період вони можуть легко піддаватися впливу своїх ровесників.
- Часто підлітки в цьому віці вперше посправжньому закохуються.
- Вони фліртують одне з одним, у них з'являються перші романтичні стосунки.
- Накопичується досвід у поцілунках та пестощах.
- Молоді люди стають більш незалежними від своїх батьків і їхній зв'язок з батьками слабшає.
- У молодих людей накопичується попередній

ВІД 16 ДО 18 РОКІВ

Юність



сексуальний досвід: вони цілуються, обіймаються, обмінюються взаємними ласками.

- Деякі молоді люди вступають у сексуальні стосунки.
- Накопичується досвід спілкування з протилежною статтю: молоді люди вчать виявляти повагу, домовлятися, спілкуватися, висловлювати свої бажання, окреслювати особисті межі, озвучувати цінності та правила поведінки, яких дотримуються.

МІФИ ПРО ПІДЛІТКОВИЙ ВІК

Найбільші хвилювання батьків припадають на період, коли їхні діти вступають у підлітковий вік. Підлітки стають більш самостійними, віддаляються від батьків та намагаються захистити свою автономію. Їх стає важче контролювати, до того ж батьків лякає сексуальність, що пробуджується у їхніх дітях. Підлітковий вік овіяний багатьма міфами та стереотипами. Найпоширенішими міфами про підліткову сексуальність та статеву поведінку є твердження, що «сучасні підлітки вже все знають про секс» та «всі підлітки займаються сексом».

ОБИДВА Є ПОМИЛКОВИМИ:

1 «Сучасні підлітки вже все знають про секс»

Сьогодні у підлітків справді великі можливості доступу до різноманітної інформації сексуального змісту, проте не завжди вона є цілісною та достовірною. Опитування школярів виявило, що багато з них мають некоректні уявлення про ризики, пов'язані зі статевими стосунками. Наприклад, багато хто вірить, що за зовнішнім виглядом людини можна визначити чи інфікована вона ВІЛ або має інші небезпечні хвороби, або у те, що не можна завагітніти



під час першої статевої близькості. Натомість, багато дівчат, які завагітніли, опинилися в такому стані протягом перших двох місяців від початку статевого життя, чимало з них після єдиної статевої близькості. Інфікування на ВІЛ також може відбутися внаслідок одного статевого контакту.

2 «Всі підлітки займаються сексом»

Цей міф сформований, переважно, засобами масової інформації, молодіжними серіалами, глянцевиими журналами та інтернет-сайтами, які нав'язують думку, що така поведінка є нормою. Правда полягає в тім, що підлітки і справді цікавляться питаннями сексуального розвитку та взаємин, і хоч вік початку статевого життя знижується, зовсім не всі підлітки вступають у сексуальні стосунки. За результатами опитування українських школярів⁴, майже 25% старшокласників зазначили, що мають такий досвід. Хоч це і немало, треба зважати, що решта 75% цього не роблять і не вважають таку поведінку прийнятною для себе. На цьому варто наголошувати, адже доведено, що підлітки швидше засвоюють та дотримуються правил поведінки, які найбільш поширені та вважаються нормальними у їхньому найближчому оточенні та колі однолітків.

- 3 Рівень поширення і тенденції вживання тютюну, алкогольних напоїв, наркотичних речовин серед учнівської молоді України: 2011/О.М. Балакірева кер. авт. кол.; Т.В.Бондар, Ю.П.Галіч та ін. Український інститут соціальних досліджень ім.О.Яременка. – К.:ТОВ ВПК «ОБНОВА», 2011. – С. 88.



МЕДІА-ОБРАЗИ, ПОВЕДІНКА ТА ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

Сучасний інформаційний простір, в якому перебувають дорослі і діти, є надзвичайно сексуально забарвленим: відверті сцени та сцени насильства у фільмах, сексуалізація реклами майже всіх видів товарів, нав'язливі сайти та еротичні рекламні повідомлення в інтернеті. При цьому інтимні взаємини часто демонструють у вульгарному, спрощеному, а іноді й викривленому вигляді. Діти, особливо молодшого віку, схильні сприймати рекламу та телевізійні повідомлення «за чисту монету». Цілком можливо, що саме цей інформаційний зміст вплине на їхнє уявлення про норми та правила поведінки, зокрема і в сексуальній сфері. Така ймовірність зростає, якщо в родині обговорюванню цих тем не приділяють належної уваги.

Ізолювати дитину від отримання такої інформації практично неможливо. Отже єдиний дієвий спосіб забезпечити її нормальний розвиток – це власним прикладом демонструвати справжні ціннісні орієнтири та прийнятні правила поведінки, пояснюючи їхню відмінність від того, що пропагують медіа-образи та реклама. Вміння критично оцінювати численні медіа-повідомлення, розпізнавати ознаки маніпуляцій, чужий інтерес та прихований примус називають медіа-грамотністю.

У сучасних медіа панує культ людської вроди, краси та сексуальності. Для багатьох підлітків медіа-образи стають зразком для наслідування. Особливо це стосується стилю одягу, манери поведінки та зовнішності, що може призвести до певних ризикованих наслідків.⁴

4 Мандруючи до зрілості: виховання для життя в сім'ї для підлітків 13-16 років. За ред. Терези Круль. – Львів, Свічадо, 2008. С. 34.



У намаганні досягти модельного вигляду та ідеальних пропорцій тіла дівчата-підлітки нерідко докладають надмірних зусиль для схуднення, вдаються до різноманітних дієт, приймають специфічні харчові добавки, що знижують апетит. Така поведінка може призвести не лише до розладів харчування та зашкодити системі травлення, а й до серйозного психопатологічного розладу, спричиненого панічним страхом набрати зайву вагу – анорексії.

Нав'язлива увага дитини до своєї ваги та зовнішності має насторожити батьків, особливо, якщо об'єктивно дівчина має нормальну статуру. Підлітки, які страждають від анорексії, приховують свій стан від близьких,

а надмірне схуднення пояснюють відсутністю апетиту, болем у шлунку або іншими вигаданими причинами. Батькам варто звернути увагу на те, як поводить себе дитина та на її психічний стан, а не лише на кількість їжі, яку вона споживає.



БАТЬКІВ МАЄ НАСТОРОЖИТИ, ЯКЩО:

- дівчина надмірно стурбована своєю фігурою, кількістю вживаних калорій, дієтами, проявляє надмірну завзятість у бажанні схуднути, хоча об'єктивної потреби в цьому немає;
- не терпить жодних зауважень про їжу і фігуру, намагається зробити все наперекір;
- може мати синю шкіру на руках та ногах (через погану циркуляцію крові), запалі очі;



- прагне харчуватися окремо, щоб батьки не знали, що і скільки вона їсть, але може любити розмовляти про їжу, колекціонувати кулінарні рецепти, дієти, готувати і годувати інших;
- постійно зважується, веде суворий підрахунок калорій, провадить виснажливі фізичні заняття;
- вживає проносні засоби, викликає штучне блювання, використовує клізми;
- демонструє невластиві раніше дратівливість, запальність, які доходять до стану афекту, якщо батьки змушують нормально їсти.

Надмірне схуднення може призвести до розладів менструального циклу, а у подальшому і до проблем фертильності, тобто здатності зачати, виносити та народити дитину.

Останніми роками все більшої популярності набувають телевізійні програми, де демонструють можливості та переваги пластичної хірургії. Особливий наголос роблять на тому, що зміни в зовнішності допомагають героям підняти самооцінку, стати сексуальнішими, і як результат – знайти любов та стати щасливими. Натомість, автори програм не акцентують увагу на тому, що пластична операція може

мати серйозні ускладнення та небезпечні наслідки. До того ж, реальний стан справ та самопочуття героїв може бути не такими райдужними, як це зображують на екрані. При цьому справжньою метою таких програм є реклама досить дорогих послуг пластичної хірургії. Тим більше, зміна зовнішності не гарантує, що у такий спосіб людина вирішить свої психологічні та життєві проблеми.

З огляду на це, батьки мають підвищувати свій рівень медіа грамотності – більше цікавитися тим, що відбувається на ринку медіа, щоб бути в змозі допомогти дітям навчитися



адекватно сприймати і критично й чинити опір маніпулятивному оцінювати різні медіа-повідомлення впливові.

Батькам можуть стати у нагоді знання про прості прийоми використання нових медіа з профілактичною метою:

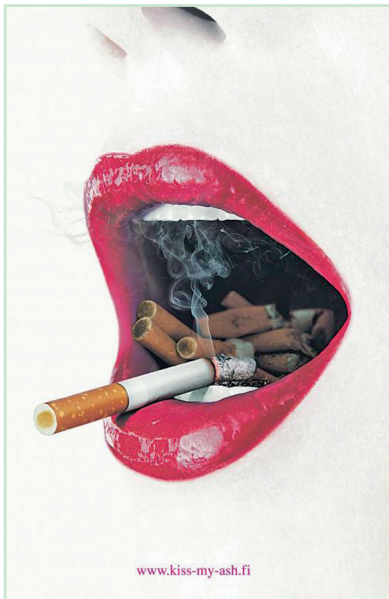
- Запропонуйте дітям критично проаналізувати найпоширеніші рекламні ролики: разом знайдіть та розпізнайте в них ознаки залякування, перебільшення, обману, маніпуляцій.
- Розвіюйте міфи про надзвичайну красу, ідеальну зовнішність та вічну молодість кінозірок, артистів та інших медіа-героїв. Пошукайте в інтернеті фотографії цих людей без макіяжу або фотографії, що не були оброблені за допомогою комп'ютерної графіки. Поясніть, що за допомогою сучасних графічних програм можна досягти будь-якого зображення.
- Пограйте з дітьми: запропонуйте їм бути фотографом або моделлю, передивіться всі зроблені вами фото та виберіть ті, які б вони хотіли надіслати подружці/другові або надрукувати в журналі. Вочевидь, для цього вони оберуть найбільш вдалі знімки. Поясніть, що в журналах та у телепрограмах також розміщують і демонструють зазвичай найкращі зразки та намагаються подати все у прикрашеному вигляді.



- Використовуйте можливості соціальної реклами. Пошукайте з дітьми в інтернеті та обговоріть зразки соціальної реклами на різні теми: попередження куріння, вживання алкоголю, безпечну поведінку на дорозі, запобігання насильству тощо. Виготовлені сучасними дизайнерами зображення або короткі відеоролики інколи можуть справити на дитину сильніше враження, ніж тривала «профілактична» розмова.



«Куріння спричиняє передчасне старіння»



«Поцілуй мою попільничку»

За матеріалами сайту: www.adme.ru



РЕАЛЬНІ ЗАГРОЗИ ВІРТУАЛЬНОГО СВІТУ⁵

Інтернет стрімко став невід'ємною частиною нашого життя і докорінно змінив можливості спілкування, доступу та обміну інформацією. Поруч з перевагами, які надає інтернет для розвитку, навчання, творчого самовираження та пошуку однодумців, він також може бути джерелом серйозних ризиків, особливо для дітей і підлітків.

Як відомо, сучасні діти та підлітки значно випереджають своїх батьків у вмінні користуватися комп'ютером, зокрема інтернетом, та активності у соціальних мережах. Проте через недостатній життєвий досвід, юні користувачі не завжди в стані розпізнати небезпеки та ризики,



що можуть спіткати їх у мережі. Останні дослідження свідчать, що діти все більше часу проводять за комп'ютером, а спілкування у соціальних мережах (Вконтакте, Фейсбук, Твіттер, Однокласники, MySpace) забieraє багато часу, а інколи навіть витісняє спілкування в реальному житті.

Довготривале перебування за комп'ютером може мати негативний вплив як на загальний стан здоров'я та самопочуття (погіршення зору та постави, головний біль, втомлюваність), так і призвести до специфічних видів психологічних розладів, і, навіть, формування залежності.

5 Розділ підготовано за матеріалами публікації: Литовченко І.В, Максименко С.Д., М.А.Чепа, Бугайова Н.М. Діти в Інтернеті. Як навчити безпеці у віртуальному світі – К.: Видавництво: ТОВ Видавничий Будинок «Аванпост-Прим», 2010 (Посібник для батьків). – 48 с.



ПСИХОЛОГІЧНІ І ФІЗИЧНІ СИМПТОМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ:

ПСИХОЛОГІЧНІ СИМПТОМИ:

- гарне самопочуття або ейфорія під час роботи за комп'ютером;
- неспроможність зупинитися;
- постійне збільшення кількості часу перебування в інтернеті;
- зневага до родини та друзів.

ФІЗИЧНІ СИМПТОМИ:

- відчуття спустошеності, тривоги, роздратованості в періоди перебування поза інтернетом;
- брехня про власну діяльність своїм близьким;
- проблеми з навчанням.



НЕБЕЗПЕЧНІ
СИГНАЛИ –
ПРОВІСНИКИ
ІНТЕРНЕТ-
ЗАЛЕЖНОСТІ:

ОЗНАКАМИ
ІНТЕРНЕТ-
ЗАЛЕЖНОСТІ Є:

- біль у зап'ястях через тривалу перенапругу м'язів;
 - сухість в очах.
-
- головний біль;
 - біль у спині;
 - нерегулярне харчування;
 - нехтування особистою гігієною;
 - порушення сну;
 - нав'язливе прагнення постійно перевіряти електронну пошту;
 - очікування чергового сеансу онлайн;
 - збільшення часу, проведеного онлайн;
 - зростання витрат на інтернет-послуги;
 - повне поглинання інтернетом;
 - потреба у збільшенні часу онлайн-сеансів;
 - наявність неодноразових, малоефективних спроб скорочення часу перебування в інтернеті;
 - поява симптомів абстиненції під час скорочення користування інтернетом (повторний потяг, виникнення і посилення напруги);
 - виникнення проблем та непорозумінь з однолітками, членами родини, друзями;
 - намагання приховати реальний час перебування в інтернеті;
 - залежність настрою від використання інтернету.



Окрім небезпек, які можуть зашкодити домашньому комп'ютерному обладнанню та призвести до фінансових втрат (віруси, шпигунські програми, доступ до паролів банківських карток, пограбування тощо), існують явища, які можуть становити загрозу для здоров'я та благополуччя дітей. Не усвідомлюючи можливих негативних наслідків, підлітки оприлюднюють в інтернеті персональну інформацію, виставляють на своїх сторінках відверті або сексуально забарвлені фото. Адаже не всі знають, що навіть фотокартки, які виставляють на персональних сторінках із обмеженим доступом, можуть потрапити на інші сервіси та стати загальнодоступни-



ми, можуть бути відретушовані та використані у неприйнятний спосіб. Іноді дорослі самі розповсюджують через соціальні мережі та форуми персональну інформацію про себе та своїх дітей, що може зацікавити злочинців та поставити під загрозу безпеку дитини.

Щоб навчити дітей бути обачними та вчасно розпізнавати загрози, батькам **варто знати про такі особливо небезпечні для сексуального та репродуктивного здоров'я Інтернет-явища:**

Кібербулінг – переслідування, залякування та знуцання над дитиною за до-

могою цифрових технологій, надсилення повідомлень агресивного змісту, розміщення відеороликів, що містять знуцання, розкриття анонімності акаунта на форумах тощо. Такі атаки, зазвичай, є регулярними з одночасним використанням декількох засобів та анонімними, тож залякування завдає серйозної психологічної травми дитині.



Секстинг – фотографування себе у роздягнутому вигляді та пересилання зображення друзям. Секстинг найчастіше використовують закохані пари, які хочуть вихвалитися романтичними стосунками, або підлітки, які розраховують на взаємність. Зазвичай, вони не оцінюють довготривалих наслідків таких вчинків, адже знімки зберігаються в мережі довгий час, а згодом їх можуть використати зловмисники.

Спілкування у відео чат-рулетках (Chatroulette) – передбачає використання веб-камери для спілкування з незнайомими людьми, нерідко супроводжується обговоренням сексуальних тем та демонстрацією оголеного тіла. Перебуваючи на таких ресурсах, діти можуть потрапляти на сайти неприйнятної для дітей або протизаконного змісту. Зокрема, на сайти, так званого, «дорослого» контенту, що містять фото та відео порнографічного змісту. Перегляд таких сайтів може завадити формуванню нормальної сексуальної та громадської поведінки, справити

негативний вплив на уяву про здорові сексуальні стосунки, нівелювати сімейні цінності та сприяти ранньому початку статевого життя. Крім того, потрапляючи на такі сайти, діти можуть стати жертвами злочинців, педофілів чи людей з порушенням психіки.

Кібергрумінг – цим терміном позначають входження в довіру до дитини з метою використати її у сексуальних цілях. Як правило, зловмисники добре розуміються на психології дітей і підлітків та орієнтуються у їхніх інтересах. Вони відстежують у соціальних мережах або на форумах підлітків, що перебувають у пригніченому стані, співчують, пропонують підтримку, обговорюючи з дитиною питання, які її хвилюють, поступово переводячи їх у сексуальну площину, а потім пропонують перейти до стосунків у реальному житті. Перехід від віртуальних стосунків до реальних є особливо небезпечним і може призвести до залучення до сексуальних стосунків, порнографії, інших зловживань, що загрожуватимуть здоров'ю та життю дитини.



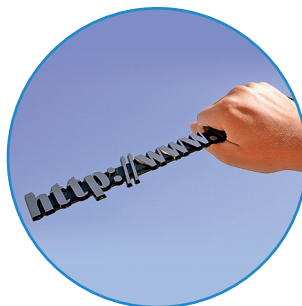
Щоб убезпечити дітей від реальних загроз віртуального світу, фахівці з інтернет-безпеки радять відкрито та цілеспрямовано обговорювати правила безпечної поведінки в інтернеті, а саме:



1. Розтлумачити дитині важливість захисту своєї та чужої конфіденційної інформації.
2. Навчити дітей поводитися в інтернеті так само обачно, як у реальному житті.
3. Пам'ятати, що віртуальний співрозмовник може видавати себе за іншого.
4. Бути уважним і розуміти, що віртуальний світ може коштувати реальних грошей.
5. Запевнити дітей, що звертатися за порадою можливо і необхідно.

САЙТИ ДЛЯ ДІТЕЙ, БАТЬКІВ ТА ВЧИТЕЛІВ З ОНЛАЙН-БЕЗПЕКИ:

- <http://online-bezpeka.kyivstar.ua/>
- <http://www.onlandia.org.ua/>
- <http://www.lastrada.org.ua/>
- <http://www.microsoft.com/ru-ru/security/family-safety/childsafety-internet.aspx>
- <http://www.detionline.ru/>
- <http://saferunet.ru/>
- <http://www.nachalka.com/bezopasnost>





ПОРАДИ БАТЬКАМ

Діти які виростають в умовах уваги, піклування та довіри своєї родини, а також є успішними у навчанні, активними у спорті чи творчості, зазвичай розпочинають статеве життя пізніше, ніж їхні однолітки з менш благополучних сімей, або ті, що

відчують брак емоційної близькості та підтримки?. Проте, якою б ідеальною та слухняною не була ваша дитина, як би не були ви впевнені у її поведінці, переконайтеся, що на порозі статевого дозрівання ваш син чи донька знають:



- Про закони плідності та репродукції людини.
- Про те, що відбуватиметься з її організмом, з якими змінами їй доведеться стикнутися і як при цьому поводитися.
- Про те, як захистити власну інтимність і розпізнати ознаки сексуальних зазіхань.
- Про шляхи передачі ВІЛ, способи попередження та правила безпечної поведінки.



- Про те, що єдиний 100 % спосіб не завагітніти і не заразитися небезпечними хворобами – утриматися від сексуальних стосунків.
- Про міфи та факти щодо настання вагітності.
- Про можливі засоби попередження вагітності та захисту від інфекцій, що передаються статевим шляхом і ВІЛ. Зокрема, про те, що для молодих людей презерватив є найбільш прийнятним засобом, який за умови правильного використання значно знижує ризик настання вагітності та інфікування.
- Про те, що ви надасте підтримку та допомогу у будь-якій ситуації.
- Про заклади для підлітків, до яких вони можуть звернутися самостійно.

ЯК ЗРОБИТИ СПІЛКУВАННЯ ЛЕГКИМ ТА ЦІКАВИМ?

Починайте якомога раніше. Якщо дитина змалечку отримує відповідну до її віку та розвитку інформацію про взаємини, знає правильні назви всіх частин тіла, та відчуває, що батьки є надійними порадиниками, – швидше за все спілкування у старшому віці на більш відверті теми не викликатиме труднощів. Якщо ж батьки ніколи не розмовляли з дитиною на сексуальні теми раніше, то спроби «профілактичної розмови» з підлітками, що стоять на порозі статевої зрілості, можуть сприйматися

з подивом та пересторогою. Адже у цьому віці вони вже мають певні уявлення про сексуальність, а інколи і деякий особистий досвід. У будь-якому разі, почати спілкуватися на ці теми пізніше все одно краще, ніж ніколи.

Кожне запитання має право на відповідь. Якщо ви ігноруєте запитання або намагаєтеся уникнути розмови, тим самим даєте дитині зрозуміти, що їй не варто звертатися до вас. Ніколи не відповідайте «Ти для цього ще замалий (замала)!»



Якщо ваша дитина достатньо доросла, щоб запитати, вона також достатньо доросла, щоб отримати відповідь. Інколи досить відповісти у загальних рисах не вдаючись у деталі. Головне, щоб дитина зрозуміла, що може звертатися до вас зі своїми запитаннями та хвилюваннями. Якщо ви не готові відповісти відразу, знайдіть спосіб задовільнити цікавість дитини – пообіцяйте знайти відповідь або пошукайте разом. І не забудьте виконати обіцянку.

Сприймайте свою дитину серйозно.

Завжди уважно вислуховуйте та ніколи не насміхайтесь з її запитань. З точки зору дорослого досвіду дещо може здатися вам незначним та не вартим уваги, проте може бути дуже важливим для вашої дитини. Не обговорюйте її хвилювання або зацікавлення з іншими дорослими у її присутності.

Поважайте приватність. Діти мають на це право і не сприймають спроби батьків втручатися у сферу їх інтимності. Будьте тактовними та ненав'язливими.

Обирайте для розмови зручний час, місце і нагоду.

Ваше спілкування має відбуватися у атмосфері довіри та відкритості. Використовуйте різні життєві випадки як «виховні моменти» – прокоментуйте ситуацію, свідками якої були, обговоріть випадок, що трапився в школі, сюжет фільму або книжку. Так ви зможете привернути увагу дітей до важливих тем ненавмисно і зробити вашу розмову невимушеною, тож обоє почуватиметеся комфортніше.

Не робіть припущень щодо того наскільки ваша дитина є досвідченою, недосвідченою або наївною. Уважно слухайте, про що вона/він говорить та про що запитує. Давайте відповіді на її фактичні запитання, а не на ваші власні побоювання та страхи.

Дізнавайтесь більше. Пам'ятайте, що статеве виховання має охоплювати різноманітні теми, як-то цінності, взаємини, турбота і піклування, емоційна близькість, любов, відповідальність, сім'я та батьківство, а не обмежуватися інформацією про фізіологічні аспекти стосунків та ризики, що їх супроводжують.



КЛІНІКИ, ДРУЖНІ ДО МОЛОДІ

Більшість батьків упевнені, що коли їхня дитина потребуватиме медичної допомоги, вона, насамперед, звернеться до них. Однак можуть трапитися ситуації або проблеми, про які підлітки не наважуються розказати батькам та попросити про підтримку. Найчастіше це трапляється, коли йдеться про сексуальні стосунки, побоювання про можливе інфікування на ІПСШ або ВІЛ, підозру, що дівчина завагітніла. Звернення у звичайну поліклініку до дільничного лікаря може бути проблемою через страх, що про візит стане відомо батькам або знайомим. Для того, щоб вберегти дітей від спроб самолікування та пошуку сумнівних послуг, в Україні створено мережу державних «Клінік, дружніх до молоді».

Ці заклади створені спеціально для підлітків і молоді й надають медико-соціальну та психологічну допомогу на основі дружнього підходу на принципах доступності, добровільності, доброзичливості,

конфіденційності, анонімності й неосудливого ставлення. Підлітки та молоді люди можуть записатися на прийом до спеціалістів такої клініки, спілкуючись вічна-віч з реєстратором, через журнал самозапису або телефоном. Прийом ведуть такі спеціалісти: педіатр, підлітковий терапевт, акушер-гінеколог, дерматовенеролог, уролог, психолог.

Усі фахівці, що працюють в таких клініках, пройшли обов'язкову, спеціальну підготовку та здобули право працювати з молоддю. Послуги таких клінік безкоштовні.

Мережа «Клінік, дружніх до молоді» постійно розширюється і налічує вже понад 100 закладів. У більшості обласних центрів та великих міст є такі клініки. Батьки також можуть звернутися до фахівців клінік за консультацією з приводу статевого розвитку та репродуктивного здоров'я їхніх дітей.



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

- Августин Ю. Сексуальна інтеграція: путівник для пізнання і формування власної сексуальності/ Пер. з пол. З.Городенчук. – Львів, Свічадо, 2012. – 200 с.
- Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. Захисти себе від ВІЛ. Тренінги життєвих навичок: Посібник для учнів старшого підліткового та юнацького віку. – К. Алатон, 2011. – 168 с.
- Куценко О.В. Діти та сучасні медіа, або як небезпечного конкурента зробити союзником. Матеріали міжінститутського науково-практичного семінару «Психологічні та педагогічні проблеми інтернет-реальності», Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України, Київ, 2012.
- Литовченко І.В., Максименко С.Д., М.А.Чепа, Бугайова Н.М. Діти в Інтернеті. Як навчити безпеці у віртуальному світі – К.: Видавництво: ТОВ Видавничий Будинок «Аванпост-Прим», 2010 (Посібник для батьків). – 48 с.
- Мандруючи до зрілості: виховання для життя в сім'ї для підлітків 13-16 років. За ред. Круль Т. – Львів, Свічадо, 2008. С. 34.
- Мандруючи до зрілості: виховання для життя в сім'ї для підлітків 11-13 років. За ред. Круль Т. – Львів, Свічадо, 2004. – 80 с.
- Інформаційний бюлетень «ВІЛ-інфекція в Україні» № 37, Київ – 2012, Український центр профілактики і боротьби зі СНІДом Міністерства охорони здоров'я України, Інститут епідеміології та інфекційних хвороб ім. Л.В.Громашевського НАМН України.
- Оцінка клінік, дружніх до молоді: аналітичний звіт / І. Л. Демченко, Н. П. Пивоварова, М. М. Костючок, Н. А. Белоносова. – К.: К.І.С., 2008. – 104 с.
- Рівень поширення і тенденції вживання тютюну, алкогольних напоїв, наркотичних речовин серед учнівської молоді України: 2011 / О.М. Балакірева кер. авт. кол.; Т.В.Бондар, Ю.П.Галіч та ін. Український інститут соціальних досліджень ім. О.Яременка. – К.:ТОВ ВПК «ОБНОВА», 2011. – С. 88.
- Ставлення та погляди батьків щодо статевого виховання своїх дітей. Аналітичний звіт за результатами глибинних інтерв'ю з батьками дітей від 6 років. Благодійний фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї», ГО «Український інститут соціальних досліджень ім. О. Яременка», 2011. – С. 32.
- Школа для батьків / Бондаровська В., Бабенко О., Возіянова О. та ін – ПП «Заценко» – К.: 2006 – С.286.
- Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – Издание 3-е – М.: ЧеРо, 2001. – 240 с.ил.
- Erika Frans. «Good lovers» A new concept of sexual education. CGSO Trefpunt Belgium, Ghent, 2000.
- Standards for Sexuality Education in Europe. A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists. WHO Regional Office for Europe, Federal Center for Health Education, BZgA, Cologne, 2010.
- Gids voor ouders: Praten met kinderen en jongeren over seksualiteit en relaties, Sensoa, 2009.

ДІЗНАТИСЯ БІЛЬШЕ:

- про зростання, статевий розвиток та медичні аспекти репродуктивного здоров'я ви можете на сайті Благодійного фонду «Здоров'я жінки і планування сім'ї» для дітей та батьків «Дорослішаємо разом!»
www.sexualeducation.org.ua
- про психологічні аспекти та секрети спілкування зі своїми дітьми – на сайті-путівнику для батьків підлітків «Територія TEENS» створеного журналом PSYCHOLOGY та Бюро ЮНЕСКО
www.psychologies.ru/int/teens/
- про роботу та послуги мережі «Клінік, дружніх до молоді» – на сайті
www.kdm-ldd.org.ua



Благодійний фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї», 2012
www.womenhealth.org.ua; e-mail: womenhealth@mail.ru