

Как поговорить с подростком о репродуктивном здоровье. Рекомендации психолога

Всемирная организация здравоохранения определяет репродуктивное здоровье как состояние полного физического, умственного и социального благополучия во всех вопросах, касающихся репродуктивной системы.

Репродуктивное здоровье подростков во многом зависит от воспитания, духовного и интеллектуального развития. Говорить на трудные темы непросто, но очень важно. Ответственное отношение к своему здоровью, знания о теле человека и контрацепции, уважение к противоположному полу часто прививаются именно в семье. Доверительные отношения с ребенком станут профилактикой многих проблем и базой для развития гармоничной личности.

Большое количество молодых людей рискует остаться бездетными из-за неправильного образа жизни, отягощенного порой не очень хорошей наследственностью. Медики говорят, что состояние репродуктивной системы подростков оставляет желать лучшего. Многие из них довольно рано начинают жить половой жизнью. При этом о предохранении заботятся единицы, что приводит к различным заболеваниям.

Говоря о здоровье репродуктивной системы, имеют в виду не только отсутствие заболеваний половой системы или нарушение ее функций, но и душевное состояние, и осознание подростком себя как будущего супруга, родителя, семьянина. Поэтому сейчас вопросами репродуктивного здоровья занимаются и врачи, и психологи, и социологи.

Одни родители считают, что разговоры с ребенком о его будущей семье, о рождении детей, материнстве и отцовстве в принципе не нужны. Другие ждут наступления подросткового периода.

Когда необходимо начинать разговоры с ребенком о репродуктивном здоровье?

Наша задача — помочь молодому поколению осознать ценность материнства, отцовства и супружества. Родителям нужно разговаривать с детьми о том, что и когда происходит, как соблюдать гигиену, поэтому начинать разговаривать нужно не в подростковом возрасте, а раньше. И тут важно прививать уважение как к противоположному, так и к своему полу, не допуская фраз вроде: «Ох, женская доля, намучаешься еще!», обращаясь к дочери. И тогда у нас будет константность своего пола: «Я — девочка, и мне нормально быть девочкой. А мальчики — это мальчики».

Не бояться говорить



Желание взрослых избежать разговоров с детьми на некоторые темы приучает детей к мысли, что эти темы запретны. Уклончивая или искаженная информация вызывает у них необоснованную тревогу. Лучший вариант — дать простые и прямые ответы на вопросы детей. Роль взрослого человека состоит, прежде всего, в том, чтобы помочь ребенку стать взрослым, то есть научить его противостоять действительности, а не убегать от нее. Отгораживая ребенка от реального мира, пусть даже с самыми благими намерениями, родители лишают его возможности приобрести жизненный опыт, найти свой путь.

Почему родителям не стоит обходить стороной эту тему? Потому что ребенок все равно найдет и узнает информацию среди сверстников или в Интернете, но далеко не каждый сможет разобраться в ней. Да и качество этой информации часто оставляет желать лучшего.

Говорить с девочкой о менструации надо лет с 9-10. При этом важно дать понять, что это нормальный циклический процесс, а не что-то постыдное, что нужно пережить. Как мы учили своего ребенка ходить, чистить зубы и так далее, так и об этом нужно говорить, и важно говорить об этом правильно. Девочка должна знать, как выглядит предмет женской гигиены, что происходит в разные дни цикла, как должна и не должна проходить менструация, что не должно быть критических болей. А если они есть, нужно обратиться к врачу и выполнить все его предписания. При этом психолог советует мамам не бояться вместе с ребенком, посетить детского гинеколога.

Девочка должна быть осведомлена, что входит в этот цикл. Понимать, что разные его фазы соответствуют определенному состоянию организма пищеварительной, нервной, гормональной систем. Полезно знать, когда лучший обмен веществ, какие продукты рекомендованы в той или иной части цикла; когда лучше проводить косметические процедуры, например, чистку лица или процедуру оформления бровей (в дни менструации она более болезненна).

Если ребенок уже подросток, будьте очень внимательны к его просьбам. Мальчики могут стесняться сказать о том, что их беспокоят симптомы заболеваний половых органов. Если ваш сын, смущаясь,

просит записать его к врачу, сделайте это незамедлительно: возможно, ему было очень трудно попросить вас об этом. Не упустите момент, чтобы врач вовремя смог обнаружить проблему.

Создайте в семье культ здоровья

Начните работу в этом направлении как можно раньше. Подросток, который привык с детства следить за своим здоровьем и относиться к собственному телу с уважением и любовью, будет требовать такого же отношения от партнера. А значит, не допустит ситуации, в которой может произойти случайный половой контакт или не будут использованы средства контрацепции.

Помните, что родители отвечают за своего ребенка и за ту информацию, которую они ему дают. Если у родителей нет ресурса (психологического, информационного и др.) об этом говорить, то необходимо найти информацию, потренироваться перед разговором (возможно, даже перед зеркалом) или найти специалиста, который донесет информацию до ребенка.



Источник: <https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/psikhologiya/ya-i-moy-rebenok/kak-pogovorit-s-podrostkom-o-reproduktivnom-zdrove-rekomendatsii-psikhologa/>