



В основе профилактики ранней беременности лежит объяснение подростку механизма возникновения беременности, особенностей ее протекания, последствий для здоровья и дальнейшей жизни раннего рождения ребенка. Эта информация мотивирует несовершеннолетних на использование средств защиты при сексуальных контактах.

Предоставьте разнообразную и полную информацию о методах контрацепции. Расскажите и покажите наиболее оптимальные варианты противозачаточных средств.

Эти рекомендации касаются обоих родителей, и относятся к детям любого пола. Ведь ответственность несут оба подростка, а не только девочка. И это должны понимать родители мальчиков.

Половое воспитание и сексуальное образование – это в меньшей степени разговор о сексе и в большей – о личных границах, идентичности, безопасности, принятии себя, гигиене. Поэтому не менее важными для формирования здорового сексуального поведения будут:

- ◆ Рассказывать о ваших семейных ценностях, о романтических отношениях, свиданиях, любви.
- ◆ Принимать внешность и характер ребенка. Не надо критиковать его тело, особенности внешности. Любое самое невинное замечание может вызвать сильные эмоции у подростка.
- ◆ Обсуждать с ребенком его чувства, переживания. Принимать их как естественную и важную часть взросления.
- ◆ Учить безопасному поведению в интернете, так как в этом возрасте высоки риски сексуального злоупотребления, и первые шаги могут быть сделаны именно в сети.
- ◆ Говорить о переходном возрасте без табу и стыда. Избегать обвинений и штампов.
- ◆ Учить ребенка, что его тело принадлежит только ему.
- ◆ Уважать личные границы — не входить в комнату подростка без стука, не читать его личные сообщения.
- ◆ Помогать ребенку в развитии навыков принятия решений, общения. Ранняя беременность возможна даже при очень строгом воспитании, если ребенок социально неопытен.



Профилактика ранних беременностей

Информация для родителей подростков



Ранняя беременность – это беременность в возрасте от 13 до 18 лет. Всем родителям, имеющим детей в периоде полового созревания, необходимо помнить про возможность ранней беременности при отсутствии адекватного сексуального воспитания.

- Половое воспитание имеет огромное значение для дальнейшего развития ребёнка. Установки, которые родители дают ребёнку с раннего возраста, будут влиять на его будущее семейное положение, отношение к браку, противоположному полу и поведение в сексуальных отношениях.
- Сексуальное воспитание даёт возможность избежать заболеваний, передающихся половым путём.
- Основой полового воспитания являются доверительные, поддерживающие отношения между родителями и детьми. Игнорирование, отсутствие привязанности к ребёнку, гиперопека, подавление, конфликтные отношения не только нарушают доверие, но и провоцируют подростка на ранний «побег» из родительской семьи. С самого раннего возраста необходимо выстраивать доверительные отношения с дочкой или сыном, чтобы во время наступления подросткового возраста вы могли открыто обсуждать межличностные отношения ребёнка.
- Не нужно пугать, стыдить ребёнка за неуместные «неприличные» вопросы. При обсуждении важных тем поддерживайте спокойный тон разговора, говорите о плюсах и минусах обсуждаемых ситуаций. Так вы дадите понять, что ребёнок всегда может к вам обратиться и поговорить на волнующие темы.
- В общении с ребёнком избегайте длинных поучительных лекций, рассказывайте о социальных аспектах полового созревания (как оно влияет на изменение интересов личности, поведение, отношение других людей).
- До ребёнка важно донести следующие мысли:
 - сексуальные отношения – это естественная часть отношений между людьми;
 - готовность и неготовность вступать в сексуальные отношения – это личный выбор каждого человека, который не должен зависеть от мнения других людей (моды на наличие/отсутствие сексуальных отношений, от настойчивости партнёра);
 - в сексуальных отношениях важно уметь сказать «нет» и быть готовым принять отказ от другого человека;
 - сексуальные отношения включают ответственное отношение к своему здоровью и здоровью партнёра;
 - у любого поведения есть последствия и нужно быть готовым нести за них ответственность.
- Не стоит доверять сексуальное воспитание своих детей Интернету, СМИ, друзьям и одноклассникам. Само по себе приобретение книг и средств контрацепции не снижает риска возникновения ранней беременности. Рассказывайте о тех изменениях, которые происходят в период полового созревания, родитель должен привить ребёнку понимание важности использования средств контрацепции, желание пользоваться ими для сохранения своего здоровья и социальных возможностей. Оптимальный возраст для начала обсуждения вопросов контрацепции 10-12 лет.
- Основные понятия, которые можно обсудить с подростком:
 - ◇ половое созревание,
 - ◇ контрацепция и ЗППП,
 - ◇ беременность,
 - ◇ безопасность (в т.ч. в интернете),
 - ◇ личные границы,
 - ◇ принцип согласия,
 - ◇ гигиена,
 - ◇ принятие себя и своего тела,
 - ◇ романтические взаимоотношения (безответная любовь, к кумиру и т.д.).