

## Памятка для родителей «Сексуальная безопасность. Что должен знать ребенок?»

### 0 – 4 года



- ✚ Чувствовать и проявлять сочувствие.
- ✚ Говорить «да» и «нет».
- ✚ Говорить о своих эмоциях, потребностях, желаниях.
- ✚ Проявлять положительное отношение к своей половой принадлежности.
- ✚ Говорить о неприятных телесных ощущениях.

### 4 – 6 лет



- ✚ Знать части тела и их правильные названия.
- ✚ Различия между мальчиками и девочками.
- ✚ Осознавать свою половую принадлежность.
- ✚ Навыки личной гигиены.
- ✚ Знания о деторождении, о разных видах семей (полная-неполная), о разных вариантах появления детей в семье (например, усыновление).
- ✚ Знания о росте, развитии и завершении жизни.
- ✚ Уважение к границам других людей.
- ✚ Умение справляться с обидами, разочарованиями.
- ✚ Говорить о своих желаниях и эмоциях.
- ✚ О дружбе и любви, разнице между ними.
- ✚ Доверять своим инстинктам и применять 3-х ступенчатую модель: СКАЗАТЬ НЕТ, УЙТИ, ПОГОВОРИТЬ С ТЕМ, КОМУ ДОВЕРЯЕШЬ.
- ✚ Наличие установки – мое тело, только мое.
- ✚ Уважение к своим границам и границам других.

### 6 – 9 лет



- ✚ Знания об изменениях в теле: менструации, эякуляции, различиях между мужчиной и женщиной.
- ✚ Личная гигиена.
- ✚ Умение устанавливать и поддерживать отношения.
- ✚ Секс в СМИ и правильное отношение к нему.
- ✚ Знать и уметь справляться со своими эмоциями: злость, ревность, разочарование.
- ✚ Находить и устанавливать контакты, поддерживать дружбу.
- ✚ Устанавливать границы и использовать 3-х ступенчатую модель СКАЗАТЬ НЕТ, УЙТИ, ПОГОВОРИТЬ С ТЕМ, КОМУ ДОВЕРЯЕШЬ.
- ✚ Обращение за помощью – это нормально.

## 9 – 12 лет



- ✚ Гигиена тела.
- ✚ Лексика (знать и называть части тела, обсуждать открыто вопросы сексуальных отношений с тем, кому доверяешь).
- ✚ Положительное отношение к своему телу и изменениям, связанным с телом.
- ✚ Знания о разных видах контрацепции и мифах относительно них.
- ✚ Понимание того, что контрацепция – это ответственность обоих полов.
- ✚ Умение отказаться от нежелательного сексуального контакта.
- ✚ О любви, влюбленности, дружбе и вожделении – отличия.
- ✚ Пользоваться современными средствами связи, осознавать риски Интернета и СМИ. Риски ИППП, ВИЧ, нежелательной беременности.
- ✚ Уметь противостоять давлению сверстников, СМИ, порнографии.

## 12 – 15 лет



- ✚ Принимать свое тело и происходящие с ним изменения.
- ✚ Знать о службах помощи для подростков.
- ✚ Знать о средствах контрацепции.
- ✚ Принимать сознательное решение о сексуальном контакте.
- ✚ Противостоять рискам употребления ПАВ, рискам ИППП, беременности.

## 15 и старше



- ✚ Быть разборчивым в отношении идеалов красоты и отношений, навязанных СМИ.
- ✚ Иметь положительное отношение к разному телосложению.
- ✚ Уметь поддерживать отношения с партнером, решать конфликты, вести переговоры.
- ✚ Понимание того, что секс – нечто большее, чем просто половой акт. Положительное отношение к своей сексуальности.
- ✚ Уметь противостоять сексуальным домогательствам, уметь себя защитить. Обращаться за помощью во всех сложных случаях.
- ✚ Понимать и защищать себя от ИППП, ВИЧ, нежелательной беременности, проституции, порнографии, сексуального рабства.

Используемые материалы:

1. «Правила сексуальной безопасности, которые должен знать каждый ребенок». <https://deti.mail.ru/article/navyki-seksualnoj-bezopasnosti-chemu-nauchit-reben/>
2. «5 правил сексуальной безопасности, которые должен знать каждый ребенок» <https://chips-journal.ru/reviews/5-pravil-seksual-noj-bezopasnosti-kotorye-dolzen-znat-kazdyj-rebenok>

Автор-составитель: Булыгина А.А, педагог-психолог МБУ ДО г Мурманска ППМС-Центра