**Родительский университет.**

**Лекторий «Проблемы полового созревания»**

Цель: Расширение и углубление знаний родителей по проблемам полового воспитания детей.

Половое созревание (пубертат) - центральный психофизиологический процесс подросткового и юношеского возраста. Его функциональные признаки у мальчиков - эякулярхе (начало эякуляций, первое семяизвержение) и менархе (начало ментруаций). ***В основе пубертата лежат гормональные процессы, влекущие за собой соответствующие изменения в телосложении, социальном поведении, интересах и самосознании.***

Усиленная секреция половых гормонов порождает так называемую подростковую гиперсексуальность, проявляющуюся в повышенной сексуальной возбудимости, частых и длительных эрекциях полового члена, бурных эротических фантазиях, навязчивой мастурбации и т. д.

Сроки начала и завершения полового созревания, как и формы его протекания, чрезвычайно изменчивы и индивидуальны. Отчасти это обусловлено биологически.

Эти процессы оказывают существенное влияние на эмоции, психику и социальное поведение детей, включая появление у них сексуально-эротических интересов.

Во всем этом существуют большие индивидуальные различия. Чем раньше начинается половое созревание, тем активнее оно протекает и тем быстрее заканчивается. Более позднее начало созревания, напротив, обычно сопровождается и более вялым его течением. Рано созревающие мальчики не только раньше начинают, но и в последующие взрослые годы их половая жизнь протекает интенсивнее.

Чрезвычайно важна и субъективная, психологическая сторона: как сам подросток воспринимает, переживает и оценивает пубертатные события -- ночные поллюции, изменение своего телесного облика, подготовлен ли он к ним, вызывают ли они у него испуг или радость и т. д. Это зависит как от социальных условий развития, так и от индивидуальных особенностей подростка.

\*\*\*

Процесс полового созревания вызывает множество психологических проблем и трудностей.

***Прежде всего подросток вынужден заново оценивать -- и иногда переоценивать! -- свою половую идентичность с точки зрения своего соответствия или несоответствия принятым в его среде представлениям о маскулинности и фемининности. Особое значение приобретает при этом его быстро меняющийся телесный облик.***

Распространенные в переходном возрасте тревоги по этому поводу, чаще всего связаны именно с половыми признаками. Таковы тревоги по поводу избыточного веса (толщины), недостаточного роста (у мальчиков), гинекомастии (увеличения грудных желез по женскому типу у мальчиков, часто наблюдаемое в период пубертата), слишком короткого полового члена и т. п.

Половое созревание протекает крайне неравномерно. Мальчики, которые отстают в половом развитии, испытывают по этому поводу сильное беспокойство и с завистью смотрят на более маскулинных сверстников.

Применительно к подросткам и юношам тревожить должен не сам факт мастурбации (она массова) и даже не ее интенсивность (индивидуальная "норма" связана с половой конституцией), а только те случаи, когда мастурбация становится навязчивой, вредно влияя на самочувствие и поведение. Однако и в этих случаях онанизм не столько причина плохой социальной адаптации, сколько ее симптом и следствие. Это имеет принципиальное значение для педагогики.

***Следует улучшить коммуникативные качества подростка, помочь занять приемлемое положение в обществе сверстников, увлечь интересным делом. Как показывает опыт, эта позитивная педагогика гораздо эффективнее***.

\*\*\*

Невозможность выразить в словах эротические переживания из-за застенчивости или отсутствия общества сверстников может отрицательно повлиять на развитие личности. Воспитателю следует беспокоиться не столько о тех, кто ведет "грязные разговоры", сколько о тех, кто их молча слушает,-- именно эти ребята, неспособные выразить и "заземлить" волнующие их смутные переживания, иногда оказываются наиболее впечатлительными и ранимыми. То, что у других выплескивается наружу в циничных словах, у этих отливается в глубоко лежащие устойчивые фантастические образы.

Наряду с подростками, которые гипертрофируют физические аспекты сексуальности, есть и такие, которые всячески стараются отгородиться, спрятаться от них. Специфической психологической защитой им может служить аскетизм -- подчеркнуто презрительное и враждебное отношение ко всякой чувственности, которая кажется подростку низменной и "грязной". Идеалом такого юноши является не просто умение контролировать свои чувства, но полное их подавление.

Другая типичная юношеская защитная установка -- "интеллектуализм": если "аскет" пытается избавиться от чувственности, убедив себя в том, что она "грязна", то "интеллектуал" находит ее "неинтересной".

\*\*\*

В подростковых и юношеских увлечениях очень много нарочитого, придуманного. ***Влюбленность, ухаживание, обмен записочками, первое свидание, первый поцелуй в этом возрасте важны не только и не столько сами по себе, как ответ на собственную внутреннюю потребность, сколько как социальные символы, знаки взросления***. Как младший подросток ждет появления вторичных половых признаков, так юноша,девушка ждет, когда же наконец он полюбит. Если это событие запаздывает (а никаких возрастных норм здесь не существует), он нервничает, старается заменить подлинное увлечение придуманным и т. д. Игровой характер подростковых ухаживаний очевиден. Но и для юношей собственные переживания, воспринимаемые в свете стереотипной половой роли, на первых порах важнее, чем объект привязанности. Отсюда -- ***постоянная оглядка на мнение сверстников собственного пола, подражательность, хвастовство действительными, а чаще мнимыми "победами".***

Влюбленности напоминают эпидемии: стоит появиться в классе одной паре, как влюбляются все, а в соседнем классе спокойно. "Объекты" увлечений также нередко бывают общими, поскольку общение с популярной девушкой (или юношей) повышает собственный престиж у сверстников. Даже интимная близость нередко бывает только средством самоутверждения в глазах сверстников.

\*\*\*

Современные юноши и девушки начинают половую жизнь значительно раньше, чем их сверстники в прошлом.

Первый сексуальный опыт еще не означает ни страстной любви, ни начала регулярной половой жизни. Ранние связи, как правило, безлюбовны и часто весьма прозаичны. У многих первая связь была случайной и сразу же прервалась. Более или менее регулярную половую жизнь ведут лишь немногие 16--19-летние.

\*\*\*

Важная особенность подростковой и юношеской сексуальности -- ее "экспериментальный" характер. От взрослых требуются большие знания и такт. чтобы отличить действительно тревожные симптомы, требующие квалифицированного психологического или медицинского вмешательства, от внешне похожих на них и тем не менее вполне естественных для этого возраста форм сексуального "экспериментирования". На последних как раз не следует фиксировать внимание, чтобы нечаянно не нанести подростку психическую травму, внушив ему мысль, что у него что-то "не так". Если нет уверенности в том, что вы действительно понимаете суть дела и можете помочь, нужно неукоснительно руководствоваться первой заповедью Гиппократа: "Не вреди!"

*Из книги И.С. Кона «Вкус запретного плода:*

*сексология для всех» - М. Семья и школа, 199*

***Рекомендации родителям по половому воспитанию подростков***

   1. **Необходимо обеспечить подростка полной информацией о физиологических изменениях**, происходящих в организме при половом созревании (поллюции, менструации, рост волос в области гениталий, груди и т.д.). О венерических заболеваниях, о существовании насилия в сексуальных отношениях, что такое секс, сексуальные отношения, способы контрацепции, секс и здоровье, переживания и страхи подросткового возраста и т.д. Наступление менструаций и поллюций застает врасплох неосведомленных мальчиков и девочек, поэтому так важно заранее подготовить подростков к этим изменениям, подчеркнуть здоровый характер этих процессов, объяснить их механизм, научить (закрепить навык) правилам личной гигиены.

**2. Уважать потребности своих детей (подростков) в формировании собственных границ и не нарушать их.** Это важно, так как в этот период у детей развивается чувство личного, интимного пространства. И если взрослые уважают эту потребность, подростки постепенно учатся уважать и личную жизнь других людей.

**3. Быть тактичными и осторожными в высказываниях.** Психофизиологической особенностью данного возраста является выбросом большого количества половых гормонов, что вызывает бурные эмоции, вспышки ярости и агрессии, немотивированную грусть, нервная система подростка не терпит грубого вмешательства и неуважительного отношения к своим переживаниям.

**4. Прививать скромность в половых вопросах, воспитывать правильное отношение** будущего мужчины к девочкам, девушкам и женщинам (профилактика половой распущенности).

    **5. Разговаривать на любые интимные темы, вызывающие интерес подростка.**Многие подростки страдают от отсутствия в их жизни уважаемого ими взрослого, который сможет всегда выслушать и помочь в трудной ситуации. Будучи однажды отвергнутым или осмеянным при просьбе о совете по вопросу любовных или сексуальных отношений, подросток никогда впредь не возобновит разговор с взрослым, поскольку пубертатный период отличается особой ранимостью и чувствительностью личности.

**6. Не сводить половое воспитание к чрезмерной опеке** (гиперконтролю) и ограниваться четкими указаниями, как поступать в том или ином случае.

   7. **Совместно находить ответы**в разрешении проблем, что значительно поднимает авторитет взрослого.

  **8. Разграничить понятие «любовь» и «секс».** Основа полового воспитания тесно связана с понятием «любовь», ведь любовь - моральная мера, которой измеряется половое поведение. Девочки и мальчики должны осознавать важность настоящей любви и знать, что сексуальные отношения существуют не ради секса, а во имя высшего выражения зрелой любви. У подростка необходимо развивать способность к чистой и красивой любви на примере взаимоотношений литературных героев и т.д. Зачатки данной способности наличествуют в душе каждого ребѐнка.

  **9. Необходимо объяснять подросткам ценность** переживания платонических отношений для адекватного формирования зрелой сексуальности, наличие взаимной ответственности двоих влюбленных, важность любви, заботы, уважения и душевной близости в интимных отношениях. В вопросах полового воспитания подросткам рекомендуется повременить с началом половой жизни до того момента, когда они достигнут зрелости (18 лет), получат исчерпывающую информацию о сексуальности и смогут построить безопасные сексуальные отношения.

  **10. Отказаться от тактики запугивания**, поскольку «запретный плод всегда сладок», а подросткам свойственно рискованное поведение, высокий уровень негативизма, они не приемлют давление со стороны взрослого.

**11. В старшем школьном возрасте особе внимание следует уделять воспитанию моральных принципов:**

***⎫ добровольности (необходимое наличие взаимного желания партнѐ ров к вступлению в сексуальную близость);***

***⎫ уважение личности партнера;***

***⎫ уважение чужих сексуальных ценностей и убеждений (отсутствие права принуждения к сексуальной близости);***

***⎫ развитие навыков безопасного поведения в социуме;***

***⎫ алгоритм действий в случае сексуального насилия (где и как найти помощь).***

    В воспитании подростков рекомендуется расширение знаний об особенностях своего тела, здоровья, закрепление навыков личной гигиены, соблюдение режима дня школьника, проведение доверительных бесед , дискуссии по вопросам здорового образа жизни, чтение книг, рассказов и статей, просмотр Интернет-ресурсов и кинофильмов, художественных произведений, картин на актуальные темы подросткового возраста и т.д. При необходимости обращаться за консультацией узких специалистов (гинекологов, урологов, сексологов, врач-педиатр)