

Тема ВИЧ и СПИДа считается слишком страшной и «неприличной», чтобы обсуждать ее с детьми. Хочется верить, что «наших детей» это точно не касается. Однако неумолимая статистика говорит об обратном. В России одна из самых «молодых» эпидемий в мире - 80% случаев ВИЧ-инфекции приходится на людей в возрасте от 15 до 30 лет.

Перспективы создания вакцины более чем призрачны, поэтому когда нынешние дети станут молодыми людьми – главной «группой риска» в мире – проблема ВИЧ будет еще актуальнее, чем сейчас. Профилактических программ для подростков кот наплакал, на разъяснительную работу в школах тоже полагаться не приходится. Поэтому родителям нужно действовать самим. Но как это сделать?

Что зависит от родителей

Существует убеждение, что в подростковом возрасте родители уже не имеют влияния на ребенка – гораздо важнее школа и сверстники. На самом деле это совершенно не так: даже при самых активных подростковых бунтах, родители играют определяющую роль в дальнейшем поведении ребенка. Это подтверждают данные многочисленных исследований.

Классическое исследование, проведенное в Пуэрто-Рико, показало связь между риском передачи ВИЧ среди детей 14-17 лет и тем, как эти дети общались со своими матерями. Выяснилось, что в семьях, где матери открыто говорили с детьми о сексе, рискованное поведение встречалось гораздо реже. Чем чаще и подробнее матери обсуждали вопросы секса, тем меньше рисков было у подростков. Самым важным оказалось время начала таких разговоров: они должны состояться до первого сексуального опыта подростка.

Вопреки стереотипам, разговоры родителей с детьми о профилактике ВИЧ необычайно эффективны. Данные опросов свидетельствуют, что большинство детей хотели бы поговорить с родителями о ВИЧ, но не верят, что могут это сделать. Так что инициатива разговора остается на откуп родителя.

Разговор будет серьезным

Психологи рекомендуют несколько основных правил для того, как говорить с ребенком о самых трудных вопросах – таких, как сексуальность, употребление наркотиков и ВИЧ.

Одного разговора недостаточно. О трудных вопросах лучше говорить как можно чаще. Со временем ребенок забудет или начнет путать полученную информацию. Нужно вернуться к теме снова и снова, чтобы понять, что помнит ребенок (если еще помнит).

Слушайте, что говорит ребенок. Многолетний опыт разгневанных учителей доказывает: дети не воспринимают нотации и лекции. Попробуйте прислушаться к ребенку – то есть, сделать то, на что вам, возможно, давно уже не хватало времени. Важно проявлять терпение, выслушивать мнение ребенка. Например, если ребенок задает вам вопрос о сексе или названии наркотика, то лучше в первую очередь спросить, что он сам думает об этом. Это поможет вам оценить уровень знаний ребенка и подобрать оптимальный ответ.

Укрепляйте самооценку ребенка. Исследования показывают, что низкая самооценка – один из главных факторов риска в отношении ВИЧ. Неважно, какой уровень знаний у ребенка, отсутствие

уважения к себе приведет к тому, что юноша не посмеет отказаться попробовать наркотик в компании, а девушка согласится на секс без презерватива, лишь бы не потерять расположение парня. Поэтому старайтесь почаще хвалить ребенка; ставить перед ним легко выполнимые задачи; проводить как можно больше времени наедине с ним. Все это имеет не меньший защитный эффект, чем самая достоверная информация.

Научите ребенка говорить «нет». Проиграйте с ребенком ситуации, когда он должен отказать в чем-то друзьям. Например, с ребенком младшего школьного возраста можно представить ситуацию, если приятель предложит ему попробовать алкоголь. Детям важно развить навыки, которые позволят им не поддаваться давлению в вопросах секса и наркотиков. Не менее важно обсуждать с ребенком, чем настоящие друзья отличаются от ненастоящих, и что хороший друг не будет уговаривать сделать что-то опасное.

Ясно говорите, что вы думаете о наркотиках. Многие родители считают свое негативное отношение к наркотикам самым собой разумеющимся. Однако согласно данным исследований, риск приема наркотиков ребенком уменьшается, если в семье открыто обсуждают эту позицию. Важно повторять, что вы не одобряете никаких наркотиков, что вы не допустите их в своей семье, и что в вашей семье детям не разрешают пить алкоголь. Не нужно описывать употребление наркотических веществ, достаточно сказать, что эти вещества могут причинить непоправимый вред здоровью и даже убить, и что вы очень боитесь, что с ребенком может случиться нечто подобное.

Обсуждайте с ребенком свои моральные ценности. Очень важно, чтобы дети научились понимать собственное тело и физиологическую сторону сексуальности. Однако не менее, если не более важно ваше личное отношение к сексу. Конечно, нет никаких гарантий, что дети согласятся с вашей сексуальной моралью в будущем. Но цель в другом: чтобы ребенок понял, что такие ценности у вас есть, и осознал, что он сам чувствует по этому поводу.

Не избегайте разговоров с детьми противоположного пола. Некоторые родители не хотят говорить о сексе с детьми противоположного пола. Эти опасения понятны. И все-таки не избегайте таких тем: мнение представителя другого пола поможет ребенку лучше разобраться в вопросах отношений. Ведь в будущем ей (или ему) предстоит разговаривать на подобные темы со своим партнером.

С чего бы начать?

По опыту, в большинстве случаев, когда родители намерены «серьезно поговорить» с чадом, первое и часто последнее препятствие в их благом намерении – отсутствие повода. К счастью, массовая культура, да и наша реальная жизнь уже позаботились об этом. Поводом могут послужить:

Статья, передача, фильм, рекламный ролик. В наше время легко можно найти документальный или художественный фильм, статью о СПИДе. Тогда для начала разговора достаточно спросить: «А что ты сама об этом думаешь? Что ты слышал на эту тему?» Лучшее начало серьезного разговора – внимательно выслушать самого ребенка, его суждения и, возможно, страхи. Затем вы можете поделиться собственным мнением и ответить на вопросы ребенка.

Реальные люди. Ничто не произведет такого впечатления на ребенка, как пример из реальной жизни. Это может быть «звезда», заявившая, что проходит лечение от наркотической зависимости.

Или знаменитость, умершая от СПИДа или живущая с ВИЧ. Примером может стать родственник, печально известный алкоголизмом или пристрастием к наркотикам. Не всегда надо замалчивать правду жизни, иногда имеет смысл рассказать ребенку максимум подробностей. Обсудите, с какими проблемами столкнулся тот или иной человек.

Что сказать ребенку о ВИЧ

В вопросах ВИЧ много специфических аспектов, и здесь родителям может понадобиться дополнительная помощь. Информацию можно найти на образовательных сайтах на эту тему, также существуют бесплатные телефоны доверия по вопросам ВИЧ/СПИДа. Вот основные темы, которые важно донести до ребенка:

МЕДЭнциклопедия

До сих пор люди путают названия ВИЧ и СПИД

- ВИЧ - это вирус, он разрушает иммунную систему.

- ВИЧ не передается в бытовых ситуациях, общение с ВИЧ-положительными людьми полностью безопасно. Многие дети склонны к ипохондрии, важно развеять их возможные страхи.

- Риск передачи этого вируса есть только в некоторых ситуациях, в основном при использовании чужих инструментов для инъекций, при незащищенных половых контактах и от беременной матери к ребенку.

- Определить, есть ли у человека ВИЧ, невозможно по внешним признакам. Для этого нужен специальный анализ крови. Анализ также позволит вовремя назначить препараты для защиты иммунитета.

- Единственный существующий способ защиты от ВИЧ во время секса – это правильное использование презерватива. Важно отметить, что до разговора о презервативах нужно поговорить с детьми об интимных отношениях в целом, нельзя, чтобы секс ассоциировался у ребенка только с болезнями. Не стоит бояться, что разговор о средствах контрацепции поощрит ребенка заниматься сексом. Напротив, он дает понять, что сексуальная жизнь требует ответственных решений.

Некоторые родители думают, что лучше не говорить о каких-то вещах, например, о наркотиках или сексе. Однако дети все равно будут слышать о них – по телевизору и от друзей. И если не обсуждать эти темы с детьми, то кто-то совершенно посторонний сделает это за вас.