

Духовно-нравственное, физическое и психическое здоровье человека, его социальное благополучие во многом зависят от воспитания ребенка и, прежде всего, **от полового воспитания в детско-подростковом возрасте.**

**Половое воспитание способствует гармоничному развитию подрастающего поколения, повышению сексологических знаний, полноценному формированию детородной функции у будущей жены (мужа), созданию чувства ответственности за собственное здоровье, здоровье и благополучие будущей жены (мужа), детей, то есть укреплению брака и семьи.**

## Что понимается под половым воспитанием

**Половое воспитание — это система медико-педагогических мер по воспитанию у родителей, детей, подростков и молодёжи правильного отношения к вопросам пола и половой жизни.**

**Это - процесс, направленный на выработку качеств, черт, свойств, а также установок личности, определяющих полезное для общества отношение человека к представителям другого пола.**

Сферу полового воспитания составляют не только такие специфические отношения между мужчиной и женщиной, как супружеские, но также и любые другие их отношения – в общественной жизни, в труде, в отдыхе, т. е. любые взаимоотношения людей разного пола. Половое воспитание предполагает не только нравственное поведение взрослых, но также и нравственное поведение детей, которые должны быть правильно воспитаны и в половом отношении.

Именно от тех установок, которые родители смогут дать ребенку, зависит его будущее семейное положение, отношение к браку, к противоположному полу и его поведение в сексуальных отношениях. Не говоря уже о том, что сексуальное воспитание даёт возможность избежать инфекционных заболеваний, передающихся половым путём, СПИДа и других болезней.

Начинать половое воспитание детей надо не тогда, когда они вступают в период полового созревания, а много раньше: по некоторым аспектам - уже в раннем детстве, когда у ребенка формируется понимание конституции своего пола, т.е. в возрасте 5-7 лет.

Половое воспитание – не какая-то изолированная, самостоятельная часть воспитания ребенка.

Оно основывается на общих принципах воспитательной работы и должно быть составной частью учебно-воспитательных мер, осуществляемых в семье, дошкольном учреждении, школе и т. д. Его необходимо проводить с учетом пола, возраста, степени подготовленности детей, а также соблюдая преемственность в процессе воспитания. Обязательное условие его эффективности - единый подход родителей, медработников, педагогов, воспитателей.

**Половое воспитание следует отличать от полового просвещения, которое заключается в ознакомлении подростков с анатомо-физиологическими, сексологическими, гигиеническими и другими сведениями по вопросам пола и половой жизни, и начинают примерно с 8-го класса.**

## Физические изменения в организме в период полового созревания



**Половое воспитание детей и подростков невозможно без знаний анатомо-биологических и физиологических особенностей строения организма девочек и мальчиков, изменений в период полового созревания и своевременного доведения до подростков такой информации.**

Половое созревание обычно начинается в подростковом возрасте. В течение этого периода организм ребенка проходит через серию биологических изменений:

быстрый рост, увеличение веса, развитие половых органов, рост волос на теле.

Половое созревание начинается у всех в разное время. Как правило, у девочек оно происходит в период с 10 до 14 лет (у некоторых с 8-9 лет) и заканчивается примерно к 18 годам), а у мальчиков – с 12 до 16, иногда до 19-20 лет.

**В наше время девочки-подростки развиваются быстрее мальчиков.** Так, средний возраст появления первой менструации в начале прошлого века составлял 15 лет, а к началу этого столетия – уже 12,5 лет.

Ученые считают, что раннее половое созревание у девочек вызывают и такие факторы, как избыточное питание и ожирение.

Во время полового созревания происходят следующие физические изменения в организме подростков:

### Развитие вторичных половых признаков

**У девочек** первый признак начала половой зрелости – это развитие молочных желез. Оно начинается примерно в 11 лет вместе с началом производства женских половых гормонов – эстрогенов. Затем обычно происходит рост волос на лобке и в подмышечных впадинах.

Следующий этап – начало овуляции (созревание готовых к оплодотворению яйцеклеток в яичниках) и начало менструации.

**У мальчиков** - повышаются темпы роста волос, увеличиваются размеры половых органов (что иногда сопровождается небольшой болезненностью), появляется оволосение, происходит ломка голоса, и он приобретает более густой тембр. У большинства мальчиков отмечается набухание молочных желез и повышенная чувствительность сосков. Активизируется деятельность потовых и сальных желез, что часто приводит к появлению юношеских угрей. В 14-15 лет начинаются первые поллюции (самопроизвольное извержение семени).

### Последний этап полового созревания – появление волос на лице.

**В этот период происходит значительное увеличение роста** (на 17–18 процентов), **изменение веса, другие изменения.**

Вместе с половым созреванием у подростков происходит окончательное формирование сердечно-сосудистой системы и легких.

С малых лет и особенно к периоду полового созревания подросткам должны быть привиты навыки личной гигиены, ухода за своими половыми органами.

**Девочку следует подготовить к тому, что у нее появятся менструации, а мальчика - к появлению поллюций.** Матери должны научить девочек правилам личной гигиены при менструации, ведению менструального дневника, рассказать о физиологии этого явления, об одежде, питании и режиме. Мальчики должны знать, что поллюции - это закономерное, естественное явление, при котором необходимо соблюдать элементарных правил гигиены.

**Период полового созревания называют периодом юношеской гиперсексуальности.** Чрезмерная сексуальность вызывает определенное психическое напряжение. Освобождение от этого напряжения многие подростки находят в возможности полового самодовольствования – мастурбации.

Подавить желание к интимной жизни могут увлечения интересным делом, занятия физкультурой и спортом, утренняя зарядка, правильный режим дня, выработка таких черт характера, как сила воли, честность, мужское достоинство.

**Хороший климат в семье – лучшее средство в воспитании подростков.**

При воспитании девочки – нужно прививать ей четкое представление о чувстве собственного достоинства, о девичьей гордости, чести и целомудрии, о чистой дружбе и любви, о долге материнства, о её назначении в продолжении рода человеческого, о вреде первого аборта, об угрозах случайных половых связей, что является причиной венерических заболеваний. В понятие половое воспитание девушек входит также профилактика многих инфекционных, простудных заболеваний и заболеваний мочеполовой системы. Важно знать и заботиться о своём теле. В период полового созревания усилена работа потовых и сальных желез. Не забывать принимать душ не реже 2-х раз в день. При использовании косметики надо обязательно смывать её на ночь.



# ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКОВ

Не допускать переохлаждения органов малого таза. Ноющие боли в области живота и спины во время менструации – довольно частое явление у молодых девушек. Упражнения умеренной интенсивности, направленные на укрепление мышц живота и таза, дыхательные упражнения на расслабление помогут облегчить болезненные ощущения. Некоторым девушкам помогает тёплый душ, грелка, лёгкое массажирование болезненной области.

**Проблемы полового воспитания должны быть тесно связаны с общей системой нравственного воспитания.**

В период полового созревания **надо оберегать подростков от преждевременного пробуждения чувственности**, и в этом решающую роль играют условия жизни и общения подростков в семье, в школе, на улице. Нездоровая атмосфера в семье (пьянство, брань, безнравственное поведение взрослых) формирует распущенность, цинизм.



Возбуждающе действуют на детей эротические сцены в кино, на телевидении, в Интернете и в жизни, а также чтение соответствующей литературы. Вредны и предоставленная детям возможность подолгу нежиться в постели, обильная жирная и пряная пища, сладости. Совершенно недопустим прием алкоголя, крайне пагубно влияющего на формирующийся организм подростка. Необходимо тактичное разъяснение отрицательных сторон онанизма, нередкого в период полового созревания, однако не следует запугивать подростков его "страшными" последствиями.

Предупредить раннее появление полового чувства вовсе не значит подавить половое чувство вообще. **Основная цель полового воспитания подростков - научить их сознательно управлять половым чувством, воспитать в них моральную устойчивость ко всякого рода развращающим влияниям.**

**У подростков старшего школьного возраста**, юношей и девушек, окончивших школу, **появляется естественное чувство влечения к противоположному полу**. В этот период у девушек возникает желание нравиться окружающим и, в первую очередь, мужчинам, стремление к соперничеству, любви и ласке. Они много заняты своей внешностью. Усиливается интерес к "тайнам" любви. Юноши присматриваются к девушкам, стараются выглядеть взрослее, в связи с чем, нередко перенимают привычки взрослых, в т. ч. и вредные (курение, употребление алкоголя). Прежние привязанности мальчиков к друзьям и девочек к подругам отступают иногда на второй план.



Исключительное значение приобретает воспитание в каждом молодом человеке творческих наклонностей, разносторонних интересов, доброжелательного отношения друг к другу. Следует активно пропагандировать занятия физкультурой и спортом, которые поглощают избыточную энергию подростков, способствуют гармоническому развитию организма, воспитанию ценных волевых качеств.

**Все это позволит подросткам и молодым людям управлять своими чувствами и эмоциями, преодолевать жизненные трудности и находить правильное решение возникающих проблем.**

