

Половое воспитание: основы здоровой жизни

Терри Коуэнховен

Наши дети растут и меняются. Родителям трудно представить, что их новорожденный ангелочек когда-нибудь станет неуклюжим сорванцом, потом – подростком с трудным характером и, наконец, взрослым человеком со всеми свойственными возрасту радостями и заботами. Однажды мне довелось побывать на семинаре «Половое воспитание детей с интеллектуальными нарушениями», который вела Светлана Андреева, сотрудник псковского Центра лечебной педагогики, один из немногих специалистов по данному вопросу в России. В семинаре участвовали мамы «взрослых детей», что неудивительно: их сыновья и дочери «внезапно» повзрослели и созрели, стали возникать вполне конкретные и достаточно серьезные проблемы – пришлось забыть тревогу. Совершенная растерянность и незнание, что делать, у родителей, и путаница в головах детей – результат отсутствия грамотной системы полового воспитания ребенка в раннем возрасте. На страницах журнала «Сделай шаг» мы публикуем цикл материалов*, которые, надеемся, помогут лучше понять, что представляет собой половое воспитание и почему оно уже сейчас необходимо вашему малышу.

М. А. Фурсова



Однажды моя одиннадцатилетняя дочь Анна с синдромом Дауна спросила:

«Мама, зачем нужен секс?»

Я сразу поняла: момент настал, и начала лихорадочно соображать: кто говорил с ней о сексе?

Может быть, ее сестра произнесла в разговоре это слово?

Или какой-то фильм не прошел через мою цензуру?

А вдруг она нашла мои книги, ведь не все они хорошо спрятаны?

«Ма-ам, зачем нужен кекс?» –

она произнесла по-другому, и в этот момент я увидела кекс, который приготовила, чтобы отнести соседке.

Спокойно выдохнула: экзамен переносится на неопределенное время.

Но в тот день я поняла: в разговоре с собственным ребенком тема сексуальности не такая уж и легкая даже для меня, специалиста по половому воспитанию.

* Sexuality Education: Building a Foundation for Healthy Attitudes by T. Couwenhoven // Disability Solutions, 2001, vol. 4, № 5.

Зачем нужно половое воспитание

Обсуждая понятие «сексуальность» с родителями или специалистами, мы часто обнаруживаем, что говорим о разных вещах. Это действительно очень широкое явление, которое охватывает многие стороны личности.

Сюда входит наше ощущение собственного пола и те роли и ожидания, которые с ним связаны. Сексуальность подразумевает и то, как мы воспринимаем свое тело и как ведем себя, как взаимодействуем с людьми собственного либо противоположного пола.

В общем, это активный процесс познания себя, причем процесс длиною в жизнь.

Мы все знакомимся с вопросами пола по-разному, как правило, родители были первым и главным образцом для подражания. Позже ровесники, СМИ, религиозные взгляды и жизненный опыт влияли на наше становление.

Люди с особенностями развития, в том числе с синдромом Дауна, получить даже несистемное половое воспитание могут не всегда. Неуловимые знаки, взгляды, намеки, добродушные подшучивания, которые так распространены среди детей и подростков, чаще всего непонятны нашим детям. Для них практически нет специализированных, доступных наглядных материалов и книг.

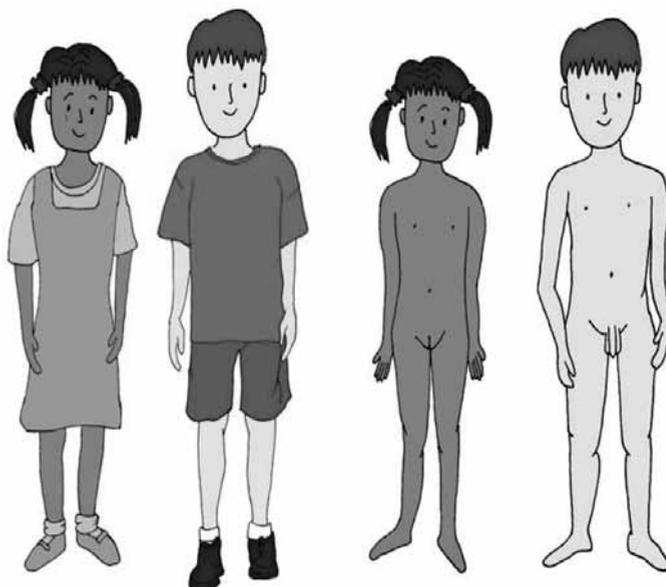
С другой стороны, исследования показывают: риск подвергнуться насилию у особых людей гораздо выше, чем у остальных. Они постоянно зависят от других людей и потому привыкают быть уступчивыми, пассивными, безропотно со всем соглашались. При этом они не всегда способны мыслить здраво, логически, вовремя считывать опасность. Именно по этим причинам особым детям как можно раньше необходимо целенаправленное, систематизированное половое воспитание.

К сожалению, многие родители избегают этой щекотливой темы или откладывают ее на потом. Одни не знают, что и как говорить ребенку, к кому обратиться за советом. Вторые загружены более насущными заботами о ребенке, и тема полового воспитания автоматически уходит на задний план. Третьи просто не видят у детей проявления сексуальности: известно, что, чем тяжелее диагноз, тем меньше родители считают нужным поднимать эти темы.

Стоит признать и то, что многие из нас сами не имели никакого полового воспитания и просто считают его лишним – точно так же, как считали наши родители и бабушки.

Раннее развитие: ключевые темы полового воспитания

Самые первые знания ребенка по половым вопросам – это база, которую можно углублять и дополнять по мере его взросления. Например, очень сложно обсуждать физические изменения, которые происходят с подростком, если у него нет подходящих слов для обозначения гениталий. Доверительные обсуждения этой темы избавят ребенка от чувства вины, стыда, которые порой ассоциируются с телом.



Познавая свое тело

Всем маленьким детям интересно, из чего состоит и как работает их тело. Когда ваш малыш узнает, что у него есть нос, пальцы, колени, пусть он узнает, что у него есть и пенис / влагалище, грудь и ягодицы. Научите ребенка использовать корректные слова для обозначения гениталий. Когда у него есть точный словарь для обозначения интимных частей тела, ему легче будет сказать и о случаях насилия, если таковые возникнут. К тому же словарь помогает ребенку точно и достоверно описывать то, что с ним происходит во время болезни. Одно НО: знакомство с интимными частями тела нужно проводить в отдельных местах, например, когда ребенок принимает ванну или переодевается в своей комнате.

Уже в раннем возрасте малышу полезно понять, что тело принадлежит ему и о нем нужно заботиться. Научите ребенка мыться и ухаживать за собой, в том числе и за интимными частями. Вы должны постепенно сокращать свое участие в этом процессе, позволяя ребенку самому отвечать за то, как он вымылся и привел себя в порядок.

Когда вместе с ребенком вы изучаете тело, не забудьте рассказать ему о том, что интимные части не принято открывать в общественных местах. Вы можете поощрять естественную скромность ребенка, заворачивая его после душа в полотенце и переодевая только в частных местах. Определите такие места в вашем доме и обсудите это с малышом.

Когда ребенок усвоит словарь и правила поведения, связанные с телом, объясните ему, что к интимным частям его тела никто не должен прикасаться. Обсудите исключения из этого правила: прием у доктора, купание в ванной или другие моменты, которые зависят от порядков в вашей семье и диагноза малыша. Убедитесь, что ребенок понял, к кому именно он может обратиться, если его интимные границы кто-то нарушает.

Проработать вопросы, поднятые выше, вам помогут иллюстрированные книги о частях тела, различиях между полами и правилах поведения. Используйте обучающие моменты, которые возникают ежедневно: например, когда ребенок одевается, попросите его закрыть дверь. Если он обнажает интимные части тела в гостиной или на кухне, напомните, что так делать нельзя.

Различия между полами

Многие взрослые могут вспомнить о том, с каким любопытством они изучали свое тело в играх типа «Покажи мне – а я тебе» или «На приеме у доктора». Правда, детей с интеллектуальными нарушениями такое любопытство может привести к неожиданным выводам.

Моя дочь ходила в детский сад, где была общая уборная. Видимо, она обратила внимание, что мальчики и девочки пользуются туалетом по-разному, потому что однажды дома я увидела, как она пытается пописать стоя. К счастью, я успела остановить эксперимент, но это был знак – самое время объяснить дочери, что значит быть девочкой.

Другая мама рассказывала, что сын неожиданно хватал ее за грудь, причем в самые неподходящие моменты: видимо, так он выражал удивление по поводу части тела, которой у него самого не было.

Прикосновения к интимным частям тела

Многие дети удивительно быстро обнаруживают, что прикосновение к гениталиям доставляет удовольствие. Обычно это происходит случайно, у них нет цели получить удовольствие, мотив – простое любопытство и сам процесс изучения тела. Для некоторых детей это способ успокоиться во время тихого часа, перед ночным сном или в ситуациях, которые вызывают особенно сильные эмоции, например, когда в семье появляется другой ребенок или родители разводятся. Понятие мастурбации используется, когда стимуляция гениталий имеет целью получение сексуального удовлетворения или оргазма. Мастурбация начинается, как правило, перед пубертатом (подростковым периодом). Некоторые дети, впрочем, ею не занимаются – и это тоже нормально.

Проблема заключается не в мастурбации как таковой, а в том, что дети с интеллектуальными нарушениями часто занимаются ею в общественных местах или в неподходящее время. Если вы получили тревожный сигнал, нужно сразу же поговорить с ребенком, причем открыто, предельно ясно и четко. Ребенок должен узнать, что трогать половые органы можно, но только когда ты один.

Это значит, что нужно переместиться в приватное место и закрыть дверь. Если ваш ребенок сразу не поймет то, что вы говорите, тут же проводите его в комнату, но не употребляйте негативных фраз и не ругайте его. Помните, что некоторые дети далеко не сразу понимают разницу между общественными и приватными местами.

Если интимное поведение проявляется на публике, объясните ребенку, что он ведет себя неподобающе, и попытайтесь отвлечь, направить его энергию на другие занятия. Если такое поведение повторяется, придется тщательнее контролировать ребенка. Только постарайтесь быть последовательным в своих реакциях, иначе вы смутите малыша и собьете с толку. Не забудьте выявить и устранить физические причины прикосновений к гениталиям, если таковые есть: половые инфекции, некомфортная одежда, раздражение от мыла и других моющих средств.

Право на уединение

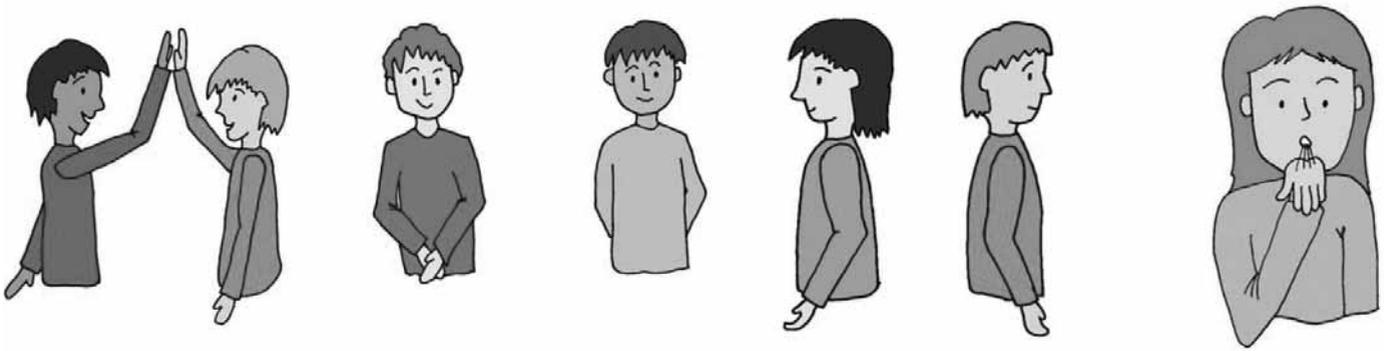
Для большинства людей возможность побыть наедине с собой не является чем-то особенным. Если вам нужно немного времени для себя, вы с легкостью его находите: встаете чуть раньше, пока дом не наполнился шумом, или задерживаетесь на работе позже, чтобы поговорить с человеком тет-а-тет.

Для людей с интеллектуальными нарушениями частная жизнь – скорее привилегия. Став взрослыми, они до такой степени привыкают, что их право на уединение нарушается, что вообще не воспринимают слово «личное», не знают его значения. Из-за этого на публике они могут вести себя неподобающим образом.

Поэтому понятие «личное» нужно объяснить ребенку как можно раньше, в три-четыре года. Лучше всего смоделировать ситуацию, проиграть ее. Когда мои дети были маленькие, они постоянно игнорировали попытки ввести личное пространство в наш дом. Это обычная ситуация, и особенно сложно создать подходящую обстановку в маленьких квартирах. Постепенно я поняла, что они просто повторяют мое же собственное поведение. Я начала вести себя так, как хотела, чтобы вели себя они: стучалась и ждала разрешения войти в их комнату, а когда дети врвались в мою, просила их так не делать. Принося им полотенце в ванную, я разговаривала через дверь, а не распакивала ее. Если нужна была моя помощь, я помогала и тут же уходила. Мы прекратили разговаривать об интимных вещах за столом или в гостиной – привычка, которой они научились от бабушки. Постепенно Анна стала говорить: «Я хочу побыть одна», – а это уже большой шаг.

Одно время дочери пришлось носить корсет от сколиоза. Она очень быстро научилась его снимать и надевать, но делала это в самых неподходящих местах, могла задрать рубашку прямо посреди школьного двора. Вскоре я поняла, почему так происходит: дома мы никогда не придавали значения тому, где переодеваем корсет. Пришлось еще раз вернуться к теме личного пространства и убедиться, что дома она делает это либо в ванной, либо в своей комнате, причем закрывает дверь. Мы обсудили ситуацию со школьными специалистами, они поняли, чего мы хотим добиться, и стали действовать так же.





Действуем заодно

Когда малыш начинает ходить в детский сад или школу, к процессу полового воспитания подключаются специалисты. Помните: их ценности и методы работы должны быть согласованы с вашими. Одна мама была очень расстроена, когда узнала, что в школе сыну разрешают мастурбировать в туалете, хотя дома это делать было категорически запрещено. Разные ценности? Да. Сбитый с толку ребенок? Вероятнее всего.

Вы как родитель можете действовать эффективно, если:

- понимаете собственные ценности и можете обсудить их с теми, кто оказывает поддержку ребенку;
- расскажете специалистам, как решаете те или иные проблемы дома;
- понимаете, принимаете и используете эффективные подходы к работе с ребенком, которые предлагают специалисты;
- обозначаете моменты, где обучение проходит наиболее трудно.

Обязательно делитесь примерами успехов и провалов в половом воспитании ребенка со специалистами, чтобы поучиться друг у друга или исправить ошибки. Но не забывайте: благополучие ребенка должно быть на первом месте, когда составляются программы развития, подбираются конкретные техники и методики работы.



Привязанность и чувство границы

Детям с особенностями развития непросто понять все, что связано с выражением чувств и границами дозволенного. На это есть несколько причин.

Наши дети с раннего возраста привыкают к тому, что их границы постоянно нарушаются.

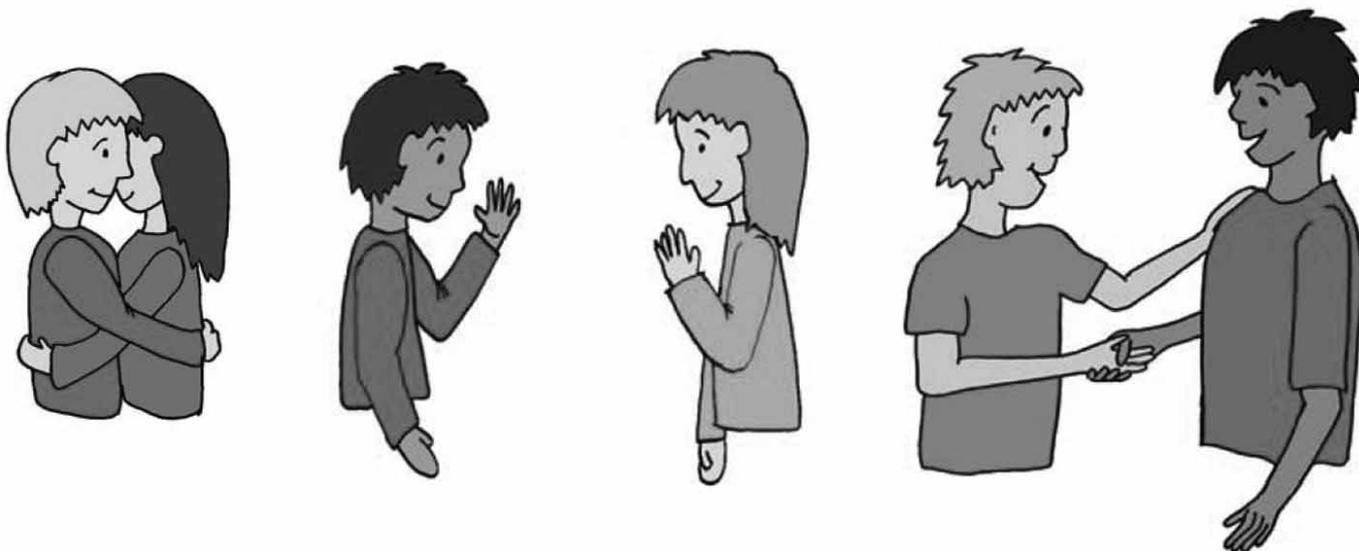
Особый ребенок часто нуждается в инвазивной терапии. Специалист по двигательному развитию манипулирует телом ребенка, его конечностями, а логопед использует приемы стимуляции ротовой полости, чтобы вызвать речь. Бесконечные знакомые и незнакомые люди пытаются потрепать малыша за щечки, пощекотать пузико, подергать за ушко или просто обнять, ведь «детки с синдромом Дауна такие сладкие и нежные». Когда личные границы постоянно нарушаются таким образом, ребенок не понимает, что дозволено, а что нет. Невольно он сам начинает вторгаться в личное пространство других.

Отношение общества к сексуальности людей с особенностями развития до сих пор остается искаженным.

Мифы о том, что люди с интеллектуальными нарушениями «асексуальные», «гиперсексуальные» или «вечные дети», мешают сформировать грамотную стратегию полового обучения ребенка согласно его возрасту*. Мама тринадцатилетнего мальчика рассказала, что сын неадекватно выражает свои эмоции и чувства на людях. Позже она призналась, что мальчик любит сидеть у нее на коленях во время семейных вечеров, и она не имеет ничего против этого. У ребенка все понятия о границах и чувствах перемешались в голове, что и привело к такому поведению.



* Стоит заметить, что биологический, психологический и социальный возраст многих детей действительно не совпадает, а это делает процесс обучения еще более трудным (Примеч. пер.).



Правила выражений своих чувств и границы часто зависят от ситуационного контекста и культурных особенностей, поэтому учить им ребенка очень трудно.

Когда моя дочь перешла в среднюю школу, я заметила, что она старается показать свою любовь к новым подругам физически, постоянно их обнимая и целуя. Мы с ней в очередной раз поговорили о том, что выражать свои чувства можно по-разному, в том числе словами. Даже составили список различных типов прикосновений, среди них были мягкое дружеское рукопожатие, «дай пять», хлопок по плечу и так далее. Вообразите мое удивление и смущение, когда на одном дне рождения я увидела, как девчонки при встрече чокают друг друга в щечку. И моя Анна, наученная соблюдать дистанцию, чувствовала себя среди них явно не в своей тарелке. Я поняла, что до этого она просто копировала поведение подруг, и в контексте средней школы ее поведение было вполне приемлемым.

Вот еще несколько советов, которые помогут вашему ребенку понять нюансы выражения чувств и соблюдение границ дозволенного:

- Введите в повседневную жизнь постоянные правила, касающиеся прикосновений и границ дозволенного, как можно раньше. Если ребенок выражает свои эмоции и чувства без каких-либо ограничений, правила поначалу должны быть максимально легкими. Например, рукопожатия, кивки головой, вежливые слова подходят для приветствия авторитетных людей. Выберите один способ и отработайте его постоянно. Определите, от каких неприемлемых действий вы хотите отучить ребенка, и придумайте им одну-две альтернативы. Помните, что цель заключается не в том, чтобы совсем избавить ребенка от того или иного поведения, а сделать его более уместным.
- Уважайте право своего ребенка выбирать, по отношению к кому он будет выражать свои чувства, независимо от того, родственник это, приятель или специалист.
- Обсуждайте вводимые вами правила, модели поведения и цели, которых вы хотите добиться, со специалистами, работающими с ребенком. Последовательность в обучении и усиление правил по мере их усвоения способствуют успеху.

На близком расстоянии

Существуют рекомендации для тех, кто регулярно осуществляет достаточно близкий контакт с ребенком: для родителей, врачей или помощников. Ребенок должен отличать этот тип прикосновений от других и не бояться его. Этими правилами можно поделиться с доверенными специалистами, которые помогают малышу в детском саду, школе или больнице.

1. Прежде чем дотронуться, спрашивайте разрешения. Это поможет развить у ребенка чувство личного пространства. Используйте приватный тон разговора: говорите более нежно, мягко и тихо. Если ребенок не разговаривает, дайте ему время выразить отношение к происходящему. Сначала спрашивайте, потом дотрагивайтесь.
2. Описывайте, что вы делаете. Тем же мягким, спокойным тоном рассказывайте, что вы собираетесь делать и во время манипуляций продолжайте говорить. Обязательно объясните, что и зачем вы делаете. Это заставит ребенка задавать вопросы, чувствовать себя вовлеченным в процесс, еще раз закрепит его знания частей тела и создаст для него общее чувство безопасности.
3. Одна из главных целей – сделать ребенка активным участником процесса. Если вы обучаете его гигиене, нужно стремиться, чтобы он мылся сам, а вы лишь контролировали его, стоя за шторками.
4. После того как все процедуры выполнены, поговорите с ребенком, опишите, что вы делали и зачем. Например: «Мы только что вместе вымыли тебя, сейчас ты чистый и готов начать свой день».

Сокращенный перевод с английского *М. А. Фурсовой*