

АННА ЛЕВИНСКАЯ

БЕЗ СЕКРЕТОВ

КАК БЕРЕЖНО И УВЕРЕННО ГОВОРИТЬ
С ДЕТЬМИ О ТЕЛЕ, ОТНОШЕНИЯХ
И БЕЗОПАСНОСТИ

БОМБОРА™

Москва 2021

УДК 087.5:613.96
ББК 74.90
Л36

В оформлении использованы фотографии
Федоровой Александры Владимировны

Левинская, Анна Юрьевна.

Л36 Без секретов : как бережно и уверенно говорить с детьми о теле, отношениях и безопасности / Анна Левинская. — Москва : Эксмо, 2021. — 192 с. : ил. — (Детям про ЭТО).

ISBN 978-5-04-119691-2

Как показывает практика, большинство родителей не готовы откровенно говорить с детьми о половом развитии, очень быстро и неуверенно отвечают на вопрос «Откуда берутся дети», а в старшем возрасте по факту общаются только на тему поллюции или менструации. Чаще всего дети уже к первому классу знают много больше про ЭТО, чем могут предположить взрослые. А информацию они берут от сверстников или из интернета, и она редко бывает достоверной. Именно поэтому сексуальное просвещение нужно начинать как можно раньше и самим при этом владеть достоверной информацией, зная строение половых органов.

Перед вами книга, которая поможет предотвратить большинство «типичных» ошибок и грамотно построить со своим ребенком доверительные отношения с самого юного возраста. Ее автор, Анна Левинская, педагог и многодетная мама, собрала множество историй семей, ответила на вопросы, которые могут возникнуть в период полового созревания ребенка и до него, а также расписала все возможные ошибки, которые не стоит допускать. Вся информация разделена на 4 больших блока: от 0 до 18 лет. Эта книга — самая настоящая шпаргалка, которая поможет стать своему ребенку опорой и поддержкой в период взросления.

УДК 087.5:613.96
ББК 74.90

ISBN 978-5-04-119691-2

© Левинская А.Ю., текст, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности	7
Введение	8
Немного статистики – ВИЧ, наркотики, аборт.	11
Вместо тысячи слов – педофилы и их форумы	22
Как читать эту книгу	30

1

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ТРЕХ ЛЕТ

Возрастные особенности	35
Истории мам, вопросы родителей	39
Типичные ошибки родителей	47
Что важно в этом возрасте	49
Говорят родители	59
Родителям в помощь – книги	61

2

ОТ ЧЕТЫРЕХ ДО ШЕСТИ ЛЕТ

Возрастные особенности	65
Истории мам, вопросы детей и родителей	69
Типичные ошибки родителей	79
Что важно в этом возрасте и что обсудить с ребенком ...	85
Говорят родители	95
Родителям в помощь – книги, сайты, мультимики	97

3

ОТ СЕМИ ДО ДЕВЯТИ ЛЕТ

Возрастные особенности	101
Истории мам, вопросы детей и подростков.....	105
Типичные ошибки родителей	112
Что важно в этом возрасте и о чем стоит поговорить.....	119
Говорят родители.....	127
Родителям в помощь — книги	129

4

ОТ 10 ДО 15 ЛЕТ

Возрастные особенности	135
Истории мам, вопросы подростков и родителей	139
Типичные ошибки родителей	151
Что важно в этом возрасте и о чем стоит поговорить ...	154
Родителям в помощь — книги и сайты.....	165

5

ОТ 16 ДО 18 ЛЕТ

Возрастные особенности	171
Вопросы подростков	172
Истории мам	174
Типичные ошибки родителей	178
Что важно в этом возрасте и о чем стоит поговорить ...	180
Родителям в помощь — книги.....	183
Об авторе	185
Заключение	187
Алфавитный указатель.....	188

БЛАГОДАРНОСТИ

Моим любимым детям: Анисии, Агате, Ангелине, Льву! Счастье, что вы у меня есть. Люблю вас до Луны и обратно! Ангелинке отдельное спасибо за то, что помогала развлекать сестер, пока я училась и писала книгу.

Моему супругу Степану, который всегда верит в меня, порой и больше меня самой.

Моей дорогой маме Татьяне Валерьевне, благодаря которой написание книги стало возможным. Моей замечательной тете Тамаре Васильевне – за моральную поддержку.

Моим подругам – Ане, Вике, Ире, Маше, Насте, Оксане, Саше, Софе, Тасе, – с которыми мы много обсуждали необходимость просвещения детей, но каждый раз тормозились на непонимании «а как сказать».

Суперспециалисту Ирине Селивановой @наукарололaм, которая стала моим проводником в мир полового воспитания.

Преподавателям Российского научного сексологического общества и лично Анне Николаевне Котенёвой – за знания и ваш труд.

Моим подписчикам и читателям – за интерес к теме, ваши вопросы и истории.

Команде GetPublishED за помощь в процессе написания книги.

Издательству «Бомбора» и лично Анжелике Подоляк – за веру в меня, как в автора, и за издание книги.

ВВЕДЕНИЕ

Я ученица начальной школы, занимаюсь художественной гимнастикой и даже в свободные от тренировок дни делаю много переворотов, потому что очень боюсь быть беременной. Единственное, что спасет меня от ребенка в животе — большая физическая нагрузка.

* * *

С первого по третий классы я добиралась до школы и тренировок на метро и наземным транспортом и несколько раз становилась жертвой фроттеристов¹. Мне было стыдно, неприятно, я молча глотала слезы, иногда выходила из транспорта. Но я молчала, не рассказывала маме, не просила помощи у окружающих.

* * *

Я в седьмом классе. Тощая и бледная. У всех моих подружек уже лифчики и месячные, а у меня ничего. И это трагедия.

* * *

Мне 14 лет, я впервые у гинеколога. Осмотр через задний проход. Это было так стыдно, что хотелось исчезнуть.

¹ Фроттеризм (англ. frotteurism), или фроттаж (от фр. frotteur — «тереть»), — сексуальная девиация, при которой возбуждение и удовлетворение достигаются посредством трения половых органов через одежду о постороннего человека в местах скопления людей, например в толпе, в очередях, в автобусах или метро.

* * *

Я в 11-м классе, всей параллелью должны проходить медосмотр. Девочки — с посещением гинеколога. Я обсуждаю это «неприятнейшее» событие с подружками, на всех переменах разговоры только об этом. Девочки делятся всевозможными страшилками. Кто-то адски боится осмотра, другие — что врач узнает, что она уже «не девушка», и расскажет учителю и родителям. Всеобщая паника.

* * *

Мне 23, наконец-то положительный тест. Я счастлива, но омрачает то, что мне придется **ВПЕРВЫЕ** подвергнуться настоящему гинекологическому осмотру и сдаче анализов.

* * *

Я уже мама. Ангелине четыре года, и она уверена: если женщине дарят кольцо, это означает, что она беременная. И еще она считает, что малыша маме в живот положили в загсе и свадьба — как раз про это.

* * *

Я беременна вторым ребенком. Льву — восемь (сын моего супруга от первого брака), Ангелине — пять лет. Лев спрашивает про мое огромное пузо: «А ребенок в животе в какой одежде?», «А если ты передумаешь рожать, можешь не делать этого?»

* * *

Ангелине шесть лет, мы гуляем с ее одноклассником и его мамой. Вдруг бежит моя дочь и на всю улицу кричит: «Яна с Колей сегодня сексом занимались». Мне хотелось провалиться сквозь землю, только ленивый прохожий не обернулся посмотреть на меня и Ангелину.

* * *

Ангелина в третьем классе. На родительском собрании молодая учительница жалуется, что мальчишки прямо на уроках смотрят порно. Дочка это подтверждает.

Все это — про меня и моих детей. Я жила с пониманием, что нужно беседовать, объяснять, но не знала, что сказать.

Единственное, что я сделала абсолютно правильно, — это купила две книжки, одну вручила Льву, другую — Ангелине, когда им было восемь и пять. И с чувством выполненного долга отложила мысли об этом на потом.

А дети-то растут... Появилось стеснение при каких-то киношных сценах, тело начинает потихоньку меняться, проснулся интерес к противоположному полу, и, конечно, масса информации от сверстников и из интернета.

Глядя на подростков в школе, я понимаю, что это очень сложный период: кто-то слишком замкнутый, а другие, наоборот, демонстративно развязные, большинство из них не имеют доверительных отношений с родителями, хотя относятся к ним с уважением и любовью.

Я всегда чувствовала, что многие мои ученики готовы делиться личным, обсуждать со мной свои переживания и задавать вопросы. Мне несложно говорить с ними об этом, но с собственными детьми многие темы остались за кадром. Я хочу быть опорой своим детям, чтобы они жили с чувством, что всегда могут прийти и получить поддержку. Я хочу свободно обсуждать любые темы, волнующие их, мне важно делиться своими ценностями и грамотно отвечать на вопросы. Я мечтаю, чтобы с любыми сомнениями мои дети обращались ко мне, а не к сомнительным источникам.

И я стала искать. Множество разрозненных статей, продвинутых секс-блогеров, которых мне совсем не хотелось бы, что-

бы слушали дети, много книг, дающих какую-то информацию, но нет общего понимания, в каком направлении двигаться.

Получив специальное образование в Российском научном сексологическом обществе, применив знания на своих детях, я понимаю, в каком возрасте какая информация нужна малышам и подросткам, как отвечать на их щекотливые вопросы, как выстраивать доверительные отношения, и хочу поделиться своим опытом с вами, чтобы у каждого родителя была шпаргалка с ответами и пояснениями.

Здорово, если эта книга попалась вам, когда вы только планируете беременность, но поверьте, даже если у вас уже подросток, вы найдете ответы на многие вопросы.

Познавательного вам чтения и доверительных отношений с детьми!

НЕМНОГО СТАТИСТИКИ — ВИЧ, НАРКОТИКИ, АБОРТЫ

«Со мной родители на эти темы не разговаривали, и вырос я нормальным человеком», — слышу я довольно часто, особенно от взрослого мужского населения. И это здорово! Хорошо, что выросли нормальными, но ведь дожили далеко не все из наших сверстников, и не все выросшие здоровы. А сколько парней и девушек по глупости или от незнания заразились ВИЧ? Какое количество молодых людей подсели на наркотики?! Это еще в нашем детстве не было гаджетов и интернета!

Интернет-риски

Фонд Развития Интернет выполнил проект № 17-06-00762 «Поколение Z: информационно-коммуникационные технологии как культурное орудие развития высших психических

функций» при поддержке Российского фонда фундаментальных исследований (проект РФФИ № 17-06-00762 2017–2019 гг.)

ВЫДЕРЖКИ ИЗ ИССЛЕДОВАНИЯ¹:

«Выборку исследования составили дети двух возрастных групп: дошкольников 5–7 лет (N = 50 чел.) и младших школьников 7–11 лет (N = 50 чел.), имеющих опыт использования цифровых устройств, а также их родители (N = 100 чел.), проживающие в Москве. Выборка детей была уравновешена по полу и возрасту».

«Внутри группы контентных рисков дошкольники сталкивались с пугающим, страшным контентом и навязчивой рекламой внутри игр и мультиков, а среди младших школьников каждый пятый признался, что уже видел порнографический контент. Поскольку младшие школьники начинают использовать интернет как средство общения, то они сталкиваются и с коммуникационными онлайн-рисками, в первую очередь с онлайн-агрессией».

«Родители младших школьников серьезно недооценивают опыт их столкновения с онлайн-рисками. Практически половина родителей не знают о том, что их дети сталкивались с опасными и неприятными ситуациями при использовании цифровых устройств. Родители дошкольников чаще применяли активные стратегии в ситуации столкновения их детей с онлайн-рисками, чем родители младших школьников (обсуждали ситуацию, объясняли, как поступить, помогали решить проблему).

¹ <http://www.fid.su/projects/research/generation-z-2017-2019>

Пассивную стратегию (ничего не делали) в три раза чаще выбирают родители младших школьников, чем родители дошкольников, оставляя детей с проблемой один на один».

То есть родители зачастую даже не знают, что их дети сталкиваются с какими-то проблемами в интернете, и если с детьми дошкольного возраста еще проводят какие-то беседы, то многие родители младших школьников даже не вникают в суть проблем, и дети вынуждены решать их самостоятельно.

Вообще, мы часто задаем ребенку дежурный вопрос «Как дела?», но не интересуемся, как дела в онлайн, что ребенок делает в Сети, с кем общается, все ли хорошо в этой части его жизни.

ДЕТИ РОССИИ ОНЛАЙН¹: риски и безопасность. Результаты международного проекта EU Kids Online II в России / Г. Солдатова, Е. Зотова, М. Лебешева и др. — Москва, 2012. — С. 213.

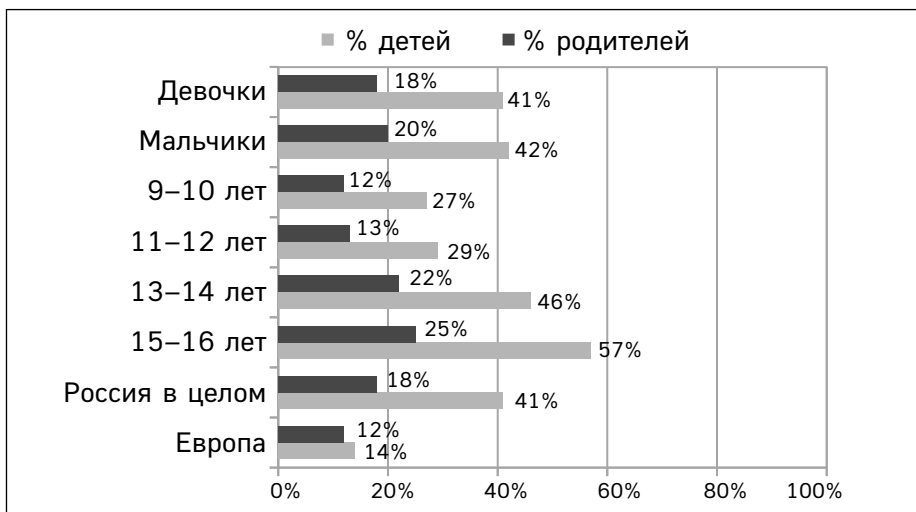
Исследование проводилось в 2009–2011 годах. Охватило 25 стран Европы, Австралию и 11 регионов России.

В России общая выборка исследования составила 1025 пар «родитель — ребенок», включающих детей 9–16 лет и одного из их родителей.

В исследовании приняли участие 44,5% мальчиков и 55,5% девочек. По возрасту дети распределились следующим образом: 25,5% — дети 9–10 лет (9,5% — 9 лет и 16% — 10 лет), 16,5% — дети 11–12 лет (7,5% — 11 лет, 9% — 12 лет), 28% — дети 13–14 лет (10% — 13 лет и 18% — 14 лет), 31% — дети 15–16 лет (18% — 15 лет, 13% — 16 лет).

¹ http://cyberpsy.ru/literature/russian_kids_online/

Ответы детей и родителей о том, видел ли ребенок сексуальные изображения в интернете



По сравнению с европейскими школьниками, российские подростки в два раза чаще сталкиваются с сексуальными изображениями онлайн и офлайн. Более трети детей (41%) – в интернете.

Российские дети в шесть раз чаще, чем европейские, сталкиваются с сексуальным контентом во всплывающих окнах (42% в России против 7% в Европе) и значительно чаще – в социальных сетях (17% в России против 3% в Европе).

Особенно часто российские подростки видят изображения и видео людей в обнаженном виде (38%), интимных частей тела (29%), людей, занимающихся сексом (28%).

Практически каждый десятый школьник в возрасте 11–16 лет сталкивался с самым экстремальным типом контента – порнографией с насилием (9%). Мальчики чаще, чем девочки, признаются в том, что видели подобное в интернете (12% против 6%).

Родители более чем в два раза недооценивают риск столкновения с сексуальным контентом в интернете.

Почти каждый шестой школьник (16%) расстраивается из-за столкновения с сексуальным контентом. По сравнению с европейскими, российские дети расстраиваются немного меньше и быстрее справляются с переживаниями.

В 43% случаев подростки, чтобы справиться с переживаниями из-за сексуального контента, рассказывают об этом другим людям. Каждый пятый ребенок надеется, что проблема решится сама собой, лишь немногие пытаются ее решить (10%).

Треть (28%) российских школьников встречали или получали лично сообщения сексуального характера в интернете, причем более 15% — раз в месяц и чаще.

По проценту детей, получающих или сталкивающихся с сообщениями сексуального характера в интернете, Россия опережает все европейские страны.

Дети сравнительно редко (4%) признаются, что сами пишут сообщения сексуального характера. При этом в среднем по России школьники получают подобные сообщения в семь раз чаще, чем отправляют сами.

Из тех детей, кто сталкивался с секстингом в интернете, каждый пятый читал размещенные в открытом доступе сообщения сексуального характера (20%). Каждый десятый ребенок видел в Сети, как другие люди занимаются сексом (10%).

Сообщения сексуального характера дети чаще встречают во всплывающих окнах (18%) и социальных сетях (13%), причем в России это происходит в три раза чаще, чем в европейских странах.

Мальчики (33%) чаще, чем девочки (23%), признаются, что встречали или получали сообщения сексуального характера.