

## Как поговорить с ребенком о ВИЧ/СПИДе

Все родители переживают за своих детей, и это вполне естественно.

Само понятие «родительство» предполагает наличие потребности оградить своих детей от всевозможных проблем в настоящем и будущем. Мы предостерегаем их от всех возможных и невозможных опасностей, помогаем справляться с трудностями, буквально руками разводим тучи над головой любимого чада.

Но, иногда, слепо защищая ребенка от агрессивного мира, мы забываем, что он не всегда будет находиться под нашим крылом, что ему придется жить самостоятельно и задача родителей не создать безопасный вакуум, а научить ребенка жить самому, выходить победителем из всевозможных трудных ситуаций.

### *«Родители знают все»*

С самого младенчества ребенок свято в это верит, поэтому задает бесконечные вопросы. Это необыкновенно приятно – чувствовать себя всезнающим и умелым в глазах собственного ребенка, поэтому мы с энтузиазмом пускаемся в длительные рассуждения на любые темы, волнующие малыша. Гордые собой, своей эрудицией и педагогическим талантом, мы перестаем замечать, что время идет, вопросы становятся все сложнее, а темы, волнующие ребенка, все серьезней и актуальней.

И наступает момент, когда мы понимаем, что не готовы ответить, поскольку заданный вопрос, затронутая тема никогда не обсуждались в семье. Ребенок поставил нас в тупик. Что же делать?

В ситуации, когда Вы обладаете только обрывочными знаниями, стоит высказать свое отношение к проблеме, свою позицию. Как раз это и будет то, что нужно ребенку в данный момент. Невозможно разговаривать с ребенком на темы, касающиеся ВИЧ-инфекции, не имея правильных представлений и уверенной позиции в отношении данной темы. Вся необходимую информацию о ВИЧ-инфекции родители могут узнать на рабочем месте, у специалистов.

### *«Дети знают все»*

Они получают информацию гораздо быстрее нас с вами, в гораздо большем объеме и из гораздо большего количества источников. Но, в силу возрастных особенностей и отсутствия жизненного опыта они, к сожалению, не могут ее использовать. Информация собирается, складывается, но остается без оценочной до тех пор, пока проблема не становится жизненно важной и приходится принимать решение.

И нет никакой уверенности в том, что знания, которыми владеет ребенок, истинны, отношение к проблеме сформировано и выбор, который он сделает – правильный.

### *Помочь ребенку*

Перед родителями стоит непростая задача – помочь ребенку разобраться в море противоречивой информации, выработать отношение к ней, сформировать ответственную жизненную позицию.

У Вас есть уникальная возможность сделать это, тем самым, подготовив ребенка к самостоятельной жизни, поскольку именно вы являетесь для него эталоном, примером и учителем. Но вам нужно торопиться, пока Ваше место не заняли телевидение, глянцевоы журналы, приятели и друзья со своими «знаниями», представлениями и советами.

Несмотря на неустанное желание помогать, не забывайте о главном:

- никогда не занимайтесь воспитанием в плохом настроении;
- воспитатель должен быть строгим, но добрым;
- если ребенка подбадривают, он учится верить в себя;
- если ребенок растет в терпимости, он учится принимать других;
- если ребенка поддерживают, он учится ценить себя.

### *«Сложная тема»*

Разговор с ребенком о ВИЧ/СПИДе можно отнести к «сложным» темам, таким, как разговор о смерти или сексе. Именно поэтому родители откладывают его «на потом», когда малыш подрастет и ... сам найдет ответы на все вопросы. К сожалению, приобретение собственного опыта в данном вопросе может привести ребенка к непоправимым последствиям.

В каком возрасте можно начинать «серьезно» разговаривать с ребенком? Если ваш ребенок уже достиг подросткового возраста, а вы до сих пор по разным соображениям ограждали его от подобных тем, то попытка наконец-то раскрыть ему глаза на все сложности жизни ни к чему не приведет. Вы безнадежно опоздали! Подросток все узнал сам, и вы вдруг обнаруживаете, что его жизненная позиция кардинально отличается от вашей.

Но даже в этой ситуации нужно помнить, что подростки живут не в замкнутом пространстве, они ежедневно сталкиваются с различными сторонами жизни, часто склонны к рискованному поведению. Хорошо, когда ответы на волнующие вопросы подросток получает от родителей, а не от своих приятелей. Не ждите, когда придется столкнуться с этой проблемой, создавайте атмосферу доверия и открытого обсуждения «волнующих» тем, задолго до наступления сложного подросткового возраста.

### *О чем говорить с ребенком?*

Дошкольный возраст – золотое время для закладки фундамента доверия между детьми и родителями, основных жизненных ценностей, формирования у ребенка «внутренней картины здоровья» и потребности в здоровом образе жизни.

Основной принцип, которому необходимо следовать, обсуждая серьезные проблемы с детьми – дозирование информации и предоставление ее в форме, доступной для понимания ребенка.

Так, дошкольникам, в силу возраста обладающим конкретными формами мышления, абсолютно бессмысленно, а иногда и просто опасно рассказывать «взрослыми» словами о причинах и симптомах различных заболеваний, в том числе и о ВИЧ-инфекции. Расскажите, используя детский анатомический атлас, как устроен человеческий организм, для чего нужно питание, дыхание.

Дети хотят быть уверенными в безопасности: своей и вашей, и задача родителей – сделать эту безопасность реальной. С помощью рисунков и сказочных персонажей простыми словами, не детализируя (детали абсолютно не интересуют ребенка!), объясните правила личной гигиены, приучите ребенка к аккуратности: мойте руки и приучайте к этому ребенка с раннего возраста, чистите зубы ребенку, а затем приучите к этому его самого. Простые гигиенические мероприятия должны стать необходимыми и естественными для него: организуйте прогулки, движение, физические упражнения на свежем воздухе – это тоже процесс формирования у ребенка полезных привычек.

*А это произойдет только тогда, когда вы, помимо объяснений, будете показывать на собственном примере их действенность!*

Замечательно, если ваш ребенок – школьник настойчиво требует от вас разъяснений по поводу увиденного по телевизору или прочитанного в журнале. Не уходите от ответа и не переводите разговор на другую тему! Школьнику нужны конкретные ответы на вопросы, и он уже в состоянии их понять.

Расскажите, что знаете сами, избегая сложной и непонятной терминологии, так как неизвестные слова и термины могут стать причиной тревоги и страхов у ребенка.

Младшие школьники необыкновенно любознательны, они любят учиться, и вы можете эти особенности для достижения своих воспитательных целей. Круг обсуждаемых с ребенком проблем уже может быть достаточно широк, а формы общения разнообразнее. Наиболее простой и эффективный способ ведения беседы на «сложные темы» - обсуждение каких-либо конкретных материалов: книг, статей, мультфильмов, документальных фильмов. Предложите ребенку обсудить просмотренный совместно научно-популярный или художественный фильм на «нужную» вам тему (только не забудьте ознакомиться с его содержанием до того, как показать ребенку!). Разъясните то, что ребенку непонятно, попросите его сформулировать свое отношение к теме, придумать варианты решения проблемы.

*Помните, ничто так не объединяет семью, как совместная деятельность, сопровождаемая откровенными и доверительными разговорами!*

Подростковый возраст – наиболее тяжелый период и для самого ребенка, и для его семьи. Теплые, доверительные отношения с ребенком неожиданно перестают быть таковыми, вы перестаете узнавать своего сына или дочь. Ребенок становится неуправляемым, самоуверенным, черствым по отношению к родным.

Не паникуйте! Этот период надо пережить, причем сделать это вместе. Это переходный период, как для детей, так и для родителей: ребенок должен стать взрослым и самостоятельным, а родитель – сменить роль воспитателя на роль друга.

Вам может показаться, что ребенок вас не слышит, что все ваши разговоры уходят в пустоту, что ребенок в вас не нуждается. На самом деле это не так!

Вы нужны ему, он нуждается в вашей помощи и поддержке, хотя и не хочет в этом признаться.

Сами иницилируйте общение, придерживаясь некоторых правил:

- не бойтесь признаться ребенку в своей некомпетентности;
- никогда не разговаривайте в назидательном тоне;
- чаще спрашивайте у него совета;
- беседуйте «на равных»;
- не стесняйтесь проявлять чувства, даже если вам кажется, что это не солидно;
- не позволяйте себе критиковать друзей ребенка, ведь это его выбор;
- обсуждая проблему, позволяйте ребенку самому сделать выводы и принять решение.

#### *Как говорить с ребенком о ВИЧ/СПИДе?*

Одной из самых непростых тем сегодня является проблема ВИЧ/СПИДа, и как бы мы не хотели перенести обсуждение этого вопроса «на потом», обсуждать это необходимо на всех этапах развития ребенка.

Родители могут прояснить детям ряд непростых вопросов, связанных с проблемой ВИЧ/СПИДа, получив в свою копилку знаний ряд рекомендаций специалистов. Нельзя забывать и о самых маленьких, в разговоре с которыми нужно приготовить сказки и увлекательные игры.

Конечно же, разговор о вирусе иммунодефицита человека (ВИЧ) не возникает на «пустом» месте, к такому разговору нужно подготовиться как родителям, так и детям. Лучше обсуждать такую тему дома, в спокойной обстановке, когда найден подходящий момент для обсуждения, а дети проявляют интерес к разговору и активно вовлекаются в процесс обсуждения.

Родителям важно помнить, что главное в этом процессе – преподнесение адекватной для возраста ребенка достоверной информации.

Основой для разговора на тему ВИЧ-инфекции может стать разговор о безопасном поведении в отношении собственного здоровья, что поможет защитить ребенка, когда он вырастет.

Найдите в себе силы поговорить с вашим ребенком о ВИЧ/СПИДе.

Это может быть трудный разговор, но начать его необходимо, потому что:

- риск инфицироваться ВИЧ для подростка вполне реален;
- вы не можете постоянно следить за тем, что делает ваш ребенок;

– подросток никогда не признается вам в своих проблемах, если подобные темы никогда не обсуждались в семье.

Как начать разговор:

– обдумайте, что и как вы хотите сказать вашему ребенку;

– признайтесь, что чувствуете себя неуверенно, начиная разговор.

Скажите что-нибудь вроде: «Я не знаю, что и как тебе сказать. Мои родители никогда не говорили со мной об этом. Жаль, что они этого не делали»;

– можете начать, сказав, что многие люди, живущие с ВИЧ, инфицировались в подростковом возрасте, и затем рассказать, каким образом передается ВИЧ и как себя вести, чтобы этого не случилось.

Если вы сами, по каким-либо причинам, не можете вести откровенные беседы со своим ребенком относительно его «неправильного» поведения, если для вас существуют «запретные» темы, обсуждать которые вы не можете, то вы всегда можете обратиться к специалисту-психологу (не путать с психиатром или психотерапевтом) и получить от него необходимые рекомендации и навыки общения с ребенком.

### *Заключение*

ВИЧ-инфекцию принято относить к болезням «поведения», и защитить детей от этого заболевания можно лишь одним способом – воспитав гармоничную личность, ответственно относящуюся к своему здоровью и поведению, имеющую четкую жизненную позицию и обладающую навыками безопасной жизнедеятельности.

И ответственность за безопасное будущее наших детей лежит на нас, родителях.