

Ничто не произведет такого впечатления на ребенка, как пример из реальной жизни. Это может быть человек, заявивший, что проходит лечение от наркотической зависимости, или человек, живущий с ВИЧ.

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 моменты, которые важно донести до ребенка:

ВИЧ- это вирус, он разрушает иммунную систему.

ВИЧ не передается в быту, общение с ВИЧ – положительными людьми полностью безопасно.

Риск передачи этого вируса есть только в некоторых ситуациях:

- через общие иглы, шприцы при употреблении наркотика. Каждый раз после внутривенной инъекции в игле остается немного крови - так мало, что ее невозможно увидеть, но достаточно, чтобы передать заболевание;
- при переливании зараженной донорской крови и трансплантации органов;
- при использовании нестерильного инструментария для татуировок и пирсинга;
- при незащищенных половых контактах;
- от инфицированной матери ребенку во время родов и кормления грудным молоком.

Определить, есть ли у человека ВИЧ, невозможно по внешнему виду, для этого нужен специальный анализ крови.

Единственный существующий способ защиты от ВИЧ во время половых отношений – это правильное использование презерватива. Важно отметить, что до разговора о презервативах нужно поговорить с подростком об интимных отношениях в целом. Не стоит бояться, что разговор о средствах контрацепции поощрит ребенка к раннему вступлению в половую жизнь. Напротив, он даст понять, что сексуальная жизнь требует ответственных решений.

У родителей есть свои психологические барьеры и иррациональные страхи, которые часто приводят к тому, что они даже друг с другом не могут обсуждать подобные темы. Взрослые думают, что лучше не говорить о каких – то вещах. И если, не говорить об этом с детьми, то кто- то совершенно посторонний, сделает это за вас.



ГКУЗ ПК «Пермский краевой центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями»
тел. регистратуры: **285-03-56**

Узнайте больше о ВИЧ-инфекции на сайте СПИД-центра:
www.aids-centr.perm.ru

КАК ПОГОВОРИТЬ С ПОДРОСТКОМ О ВИЧ-ИНФЕКЦИИ



Сколько Вашему ребенку 15 или уже 16 лет? А может быть немного больше? Конечно, любые возрастные рамки условны и важно, ориентироваться на каждого конкретного подростка. Тема **ВИЧ** считается «неприличной», чтобы обсуждать ее с детьми, но 90% случаев **ВИЧ-инфекции** в мире, приходится на людей в возрасте **от 15 до 49 лет**. И Ваш ребёнок не изолирован от внешнего мира, если он не узнает об этом от Вас, он узнает об этом в другом месте – из Интернета, телепередач, от сверстников. Качество такой информации оставляет желать лучшего. Поэтому любое просвещение ребенка должно начинаться с самопросвещения родителя. Не нужно уходить от ответа, стыдить и ругать ребенка за вопросы. Лучше будет, если вы спокойно проинформируете его об опасности и позволите сделать ему осознанный, ответственный выбор.

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ? ЧТО ЗАВИСИТ ОТ РОДИТЕЛЕЙ?

Существует убеждение, что в подростковом возрасте родители имеют меньшее влияние на ребенка – гораздо важнее школа и сверстники. На самом деле даже во время «подростковых бунтов» родители играют определяющую роль в дальнейшем поведении ребенка.

В семьях, где матери, и отцы открыто говорят с детьми о половом поведении, подростковые риски встречаются гораздо реже. Самым важным является время начала таких разговоров: они должны состояться до первого сексуального опыта. **РАЗГОВОРЫ РОДИТЕЛЕЙ С ДЕТЬМИ О ПРОФИЛАКТИКЕ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ НЕОБЫЧАЙНО ЭФФЕКТИВНЫ**. Данные опросов свидетельствуют, что большинство детей хотели бы поговорить с родителями. О ВИЧ, но не верят, что смогут это сделать. Так что инициатива разговора остается за родителями.

РАЗГОВОР БУДЕТ СЕРЬЕЗНЫМ ПСИХОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ НЕСКОЛЬКО ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ:

Одного разговора недостаточно. О трудных вопросах лучше говорить как можно чаще. Слушайте, что говорит ребенок. Если ребенок задает Вам вопрос о половом поведении, 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 от наркотика в компании, а девушка согласится на сексуальный контакт, лишь бы не потерять расположение парня. Поэтому старайтесь чаще хвалить ребенка; ставить перед ним легко выполнимые задачи; проводить с ним как можно больше времени. Все это имеет не меньший защитный эффект, чем самая достоверная информация. Для подростков самый лучший и надежный способ обезопасить себя от заражения ВИЧ-инфекцией – это отказаться от сексуальных контактов и употребления наркотиков. Многие используют этот способ, и он всегда действует.



НАУЧИТЕ РЕБЕНКА ГОВОРИТЬ «НЕТ»

Детям важно развивать навыки, которые позволят им не поддаваться давлению в вопросах полового поведения и наркотиков. Проиграйте с ребенком ситуации, когда он должен отказать в чем-то друзьям. Не менее важно обсудить 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, что если они сами негативно относятся к наркотикам, то и их дети придерживаются того же мнения. Однако согласно данным исследований риск приема наркотиков ребенком уменьшается, если в семье открыто обсуждают эту тему. Не нужно детализировать употребление наркотических веществ, достаточно сказать, что эти вещества могут причинить непоправимый вред здоровью. И что вы очень боитесь, что с ребенком может случиться нечто подобное.

Не избегайте разговоров с детьми противоположного пола. Некоторые родители не хотят говорить о половом поведении 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?

Стоит найти повод. А поводом могут быть: рекламный ролик, пост в социальных сетях. Можно найти документальный или художественный фильм, статью о ВИЧ/СПИДе. Тогда для начала разговора достаточно спросить: **«А что ты сам(а) об этом думаешь? Что ты слышал(а) на эту тему?»** Лучшее начало серьезного разговора – внимательно выслушать самого подростка, его суждения и, возможно, страхи. Затем вы можете поделиться собственным мнением и ответить на вопросы ребенка.