**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ**

**«КАК РАССКАЗАТЬ ДЕТЯМ О ВИЧ И СПИД»**



|  |
| --- |
| **НАШИМ ДЕТЯМ ПРЕДСТОИТ ЖИТЬ В МИРЕ, ГДЕ ЕСТЬ ЭПИДЕМИЯ СПИДА. ГОВОРИТЬ НА ПОДОБНУЮ ТЕМУ С РЕБЕНКОМ НЕЛЕГКО И МНОГИЕ РОДИТЕЛИ СОМНЕВАЮТСЯ, МОЖНО ЛИ В ПРИНЦИПЕ ОБСУЖДАТЬ ТАКИЕ ВОПРОСЫ С ДЕТЬМИ, КАК И КОГДА ЭТО ЛУЧШЕ ДЕЛАТЬ.**  Для того чтобы правильно ответить на возникающие вопросы ребенка, Вам нужно будет знать некоторые термины и понятия.  **ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ О ВИЧ-ИНФЕКЦИИ И СПИДЕ**  ***ВИЧ-инфекция*** - это инфекционное заболевание, которое вызывается вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ); заболевание имеет очень длительный скрытый период, протекающий бессимптомно; ВИЧ поражает нервные и иммунные клетки, в силу чего человек становится более восприимчивым даже к таким болезням, которые для здоровых людей не представляют никакой опасности. Истощившись, клетки иммунной системы разрушаются и погибают. Организм становится уязвим к инфекциям и вредным воздействиям внешней среды. В итоге заболевание, в основе которого лежит иммунодефицит, переходит в конечную стадию - СПИД.  ВИЧ передается от ВИЧ-инфицированного человека к здоровому ***через сексуальные контакты.***   * Вирус передается через сперму, вагинальные выделения и менструальную кровь от зараженного человека здоровому; * Любые незащищенные сексуальные отношения, частые и с многочисленными партнерами - увеличивают риск заражения; * Правильное использование латексного презерватива при сексуальных контактах - единственный способ защитить себя и своих партнеров от заражения; * Контрацептивные средства ни в коем случае не защищают ни от заболеваний, передающихся половым путем, ни от СПИДа.   ***ВИЧ передается от ВИЧ-инфицированной женщины к ее ребенку*** во время беременности, во время родов или после рождения при грудном вскармливании. В этом случае своевременное обследование на ВИЧ во время беременности и назначение противовирусных препаратов снижает риск инфицирования ребенка до 2-5%.  Во много раз возрастает риск заражения ***при попадании инфицированной крови,*** что и происходит ***при внутривенном введении наркотических веществ;*** при этом иногда достаточно однократного введения. При внутривенном введении наркотиков можно заразиться на всех этапах приготовления и введения раствора: при пользовании общим шприцем и иглой.   * Вирус может попасть в организм с инфицированной кровью при пользовании общими бритвенными принадлежностями, иглами при нанесении татуировки, пирсинга.   ***ВИЧ не передается:*** через укусы кровососущих насекомых, в общественном транспорте, предметы обихода, через пользование туалетом, ванной, посудой и т.д.  **ПОМНИТЕ, ЧТО ВАШИ ЗНАНИЯ О СПИДЕ - ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ УБЕРЕЧЬ ОТ НЕГО ВАШЕГО РЕБЕНКА. ОБУЧАЯ ЕГО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ И НАПОМИНАЯ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ВЫ СОХРАНИТЕ ЕГО ЗДОРОВЬЕ!**  **КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ О ВИЧ-ИНФЕКЦИИ И СПИДЕ**  Вы знаете своего ребенка лучше, чем кто-либо. Поэтому только Вам следует решать, что рассказать Вашему ребенку и как лучше это сделать.  ***Дети до 7 лет*** не нуждаются в подробностях и не способны усвоить сложные термины. Объяснения должны быть простыми и доступными. Желание детей - уверенность в безопасности вашей и своей. А задача родителей сделать эту безопасность реальной. И начинать следует с элементарных правил личной гигиены. Приучите ребенка к аккуратности, мойте руки и чистите зубы вместе с ним, а затем научите его делать это самостоятельно. Организуйте прогулки, движение, физические упражнения на свежем воздухе - все это процесс формирования полезных привычек.  ***Вопросы, которые может задавать ребенок такого возраста:*** Вопрос: "А правда, что если я буду плохо себе вести, то заболею СПИДом?" Ответ: "Нет, если дети плохо себя ведут, они не болеют СПИДом. Но мы с папой будем очень расстроены, что у нас такой непослушный ребенок". Вопрос: "А я могу заразиться ВИЧ, когда мне делают прививку?" Ответ: "Нет, от прививки заразится ВИЧ нельзя. Врач каждому делает прививку одноразовым шприцем, который после обеззараживают и выбрасывают".  ***Дети от 7 до 11 лет*** более способны к усвоению базовых знаний относительно ВИЧ/СПИДа. Им можно сказать, что СПИД - это болезнь, возникающая из-за инфекции, которая попала в кровь.  Для большей наглядности можно нарисовать схему, объясняющую работу иммунной системы человека, когда организм борется против элементарной простуды, и что происходит, когда в организм попадает ВИЧ.  Предложите ребенку поиграть в "волшебный замок", представив, что организм человека - это замок, в котором живут сказочные жильцы - клеточки, поддерживающие порядок и чистоту своего дома. Но, как и всем живым существам, им необходимы отдых, питание и помощники. И у Вас появится возможность проверить знания и навыки ребенка в вопросах личной гигиены и продолжить формирование полезных привычек.  ***Вопросы, которые может задавать ребенок такого возраста:*** Вопрос: "Как люди заражаются ВИЧ?" Ответ: "Большинство подростков и взрослых могут заразиться ВИЧ, если используют одни и те же иглы, что и человек с ВИЧ, когда принимают наркотики. Можно заразиться, при сексуальных контактах". *А вот стоит ли обсуждать с детьми такого возраста, что такое "презерватив" или "безопасный секс", решать Вам.* Вопрос: "А дети могут заразиться ВИЧ?" Ответ: "Очень немногие дети имеют ВИЧ. Большая часть из них получили этот вирус еще до своего рождения, потому что такой же вирус был у их мамы".  ***Подростков 12-17 лет*** важно обеспечить доступной всесторонней и точной информации о путях заражения ВИЧ и мерах по его предупреждению, обстоятельствах, повышающих риск заражения. Откровенно поговорите со своим ребенком. Это может быть очень трудный разговор. ***Но имейте в виду***   * риск инфицироваться ВИЧ для подростка вполне реален; * Вы не можете постоянно следить за тем, что делает Ваш ребенок; * именно Вы должны убедить Вашего ребенка принимать верные решения. Подросткам необходимо предоставить полные знания о ВИЧ/СПИД, сексе и контрацепции. ***А также о том, каковы взгляды родителей на эти вопросы. Поэтому поговорите с ними о:***   + Половой зрелости (развитии груди, менструациях, поллюциях и т.д.).   + О контрацепции, в частности о презервативах, - средствах, помогающих предотвратить ВИЧ-инфекцию и заболевания, передающиеся половым путем, а также нежелательную беременность у девочек.   + Конкретно о заболеваниях, передающихся половым путем, включая и ВИЧ.   + Об опасности алкоголя и наркотиков.   ***С целью профилактики заражения ВИЧ и другими ИППП родители могут ориентировать подростков на:***   * отсроченное начало половой жизни; * принятие ответственного решения о вступлении в сексуальные контакты; * соблюдение взаимной верности половых партнеров. * взаимоуважении и взаимной ответственности за свое здоровье и здоровье партнера; * использование презерватива при каждом половом контакте; * отказ от употребления наркотиков.   Начать такой разговор достаточно сложно, поэтому обдумайте, что и как Вы хотите сказать Вашему ребенку. Признайтесь, что чувствуете себе неуверенно, скажите что-нибудь вроде: "Я не знаю, что и как тебе сказать. Мои родители никогда не говорили со мной об этом. Жаль, что они не делали этого". Можете сказать, что многие ВИЧ-инфицированные заразились в подростковом возрасте. Но помните, что главное условие любого разговора - это честность. Найдите в себе силу честно ответить, что не знаете или не готовы дать ответ на какой-либо вопрос и перенесите ответ на другое время. Если, по каким либо причинам, Вы сами не можете вести такие откровенные беседы со своим ребенком, - всегда можете обратиться к профессионалам (педагогам, психологам).  **НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ**  1.Не избегайте сложных вопросов! Нужно помнить, что ребенок живет не в вакууме. Он смотрит телевизор, читает журналы, общается с друзьями и получает самую разную, зачастую неверную информацию. Если не начать обсуждать с ним трудные вопросы как можно раньше, кто-то другой, возможно не самый лучший кандидат, возьмет эту задачу на себя.  2.Чем раньше, тем лучше! Детям приходится слышать о проблемах с самого раннего возраста, задолго до того, как они становятся способны их понять. У родителей есть уникальная возможность, которой нет ни у учителей, ни у воспитателей. Они могут стать первыми, кто заговорит с ребенком о данной проблеме, и когда он вырастет, никто не сможет ввести его в заблуждение неправильной информацией или отсутствием тех ценностей, которые Вы хотите ему привить.  3.Начинайте разговор сами! Нет ничего страшного в том, чтобы заговорить с ребенком о СПИДе самостоятельно. Повседневная жизнь постоянно дает нам прекрасные поводы. Естественно, разговаривая с ребенком, нужно использовать только те слова, которые он сможет понять.  4.Не стесняйтесь разговоров о сексе! Если Вы не дадите своему ребенку информацию, это сделают за Вас посторонние.  5.Необходима правдивая информация! Дети хотят, чтобы взрослые обсуждали с ними сложные вопросы. Каждый родитель имеет возможность говорить с ребенком о моральных и нравственных ценностях. Научные исследования показывают, что дети полагаются на нравственное руководство своих мам и пап и нуждаются в нем, так что не забывайте четко пояснить, во что Вы верите, и что Вы считаете правильным.  6.Дети не слышат тех, кто их не слушает! Ваш ребенок испытывает потребность во внимании. Чувствуя, что его внимательно слушают, ребенок начинает лучше к себе относиться. Если ребенок знает, насколько он важен для Вас, ему будет проще обратиться к Вам с вопросом.  7.Дети заслуживают честности! Ребенок любого возраста заслуживает того, чтобы ответы на его вопросы были честными. Мы можем обсуждать или не обсуждать с ребенком детали определенных ситуаций, но не следует оставлять слишком большие пробелы в его представлениях. Вам может очень не понравиться то, каким образом дети восполнят свои знания.  8.Терпение и труд, и еще раз терпение! Часто нам кажется, что мы знаем, о чем ребенок хочет сказать, задолго до того, как он сформулирует предложение. Но не заканчивайте фразу за него, как бы вам этого не хотелось. Терпеливо слушая, мы позволяем ребенку думать самостоятельно и даем ему понять, что он достоин внимания.  9.Повторенье - мать ученья! Большинство детей и подростков могут усвоить лишь небольшую часть информации из одного разговора. Поэтому необходимо подождать какое-то время, а затем спросить ребенка, помнит ли он ваш разговор. Это поможет Вам поправить ошибки и восполнить то, что ребенок успел забыть.  10.Учитывайте возраст ребенка! Дайте ребенку информацию точную и подходящую для его возраста. Ребенку, не достигшему подросткового возраста, будет сложно понять, каким образом презервативы могут защитить от ВИЧ-инфекции. А если Вы не говорили с ребенком о сексе, то не стоит начинать этот разговор с проблемы ВИЧ/СПИДа.  11.Научите ребенка уважать себя! Чем лучше ребенок относится к самому себе, тем меньше вероятность рискованного поведения!  12.Безопасность ребенка - прежде всего! Некоторые взрослые до сих пор верят, что проблема СПИДа касается только представителей неких "групп риска" и совершенно не имеет никакого отношения к их детям. Не позволяйте собственным предрассудкам стать угрозой безопасности Вашего ребенка. |