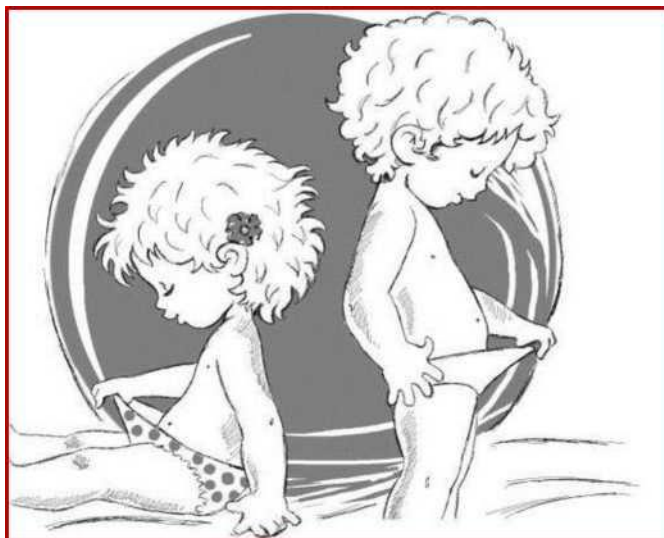


## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКОВ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ ПО ПОЛОВОМУ ВОСПИТАНИЮ

Половое воспитание ребенка начинается в семье. С первых лет жизни он перенимает опыт родителей, наблюдая за их поведением. Ребенок отождествляет себя с родителем своего пола и подражает ему. Образ будущих отношений с человеком противоположного пола формируется в этот период развития.

Родители не просто воздействуют, а общаются с ребенком, знают о его проблемах и вопросах. Чтоб правильно сформировать мужественность и женственность мать и отец должны общаться по-разному с дочерью и сыном. Образцом для подражания сына будет отец, а мать будет являться прообразом будущей жены.



Для ребенка отношения родителей служат моделью взаимоотношений полов.

### **Что необходимо знать родителю подростка с интеллектуальной недостаточностью:**

- вы должны быть искренними и систематически обсуждать с подростком все вопросы, относящиеся к его воспитанию, к стимулированию физического и духовного развития;
- важно единство мыслей и взглядов в вопросах полового воспитания у обоих родителей. То, что прививает один родитель, должен поддерживать другой;
- слова и дела родителей - пример для подростка; То, что транслируют родители ребенок воспринимает как должное.
- гармоничного формирования половой роли в качестве мужчины или женщины можно добиться, если не высказывать недовольство полом ребенка высказываниями типа: «вот если б ты родился девочкой» и т.п.;
- не следует на протяжении долгого времени проводить беседу с подростком. Подростки с интеллектуальной недостаточностью не воспринимают витиеватых сложных высказываний. Подросток с интеллектуальной недостаточностью запомнит только то, что он понял. Важно в короткое количество времени донести нужную информацию в доступной форме;
- отвечать на вопросы подростка необходимо точно и без расплывчатых выражений. Необходимо, отвечая на какой-либо вопрос, приводить собственные примеры и выражать своё мнение к этой проблеме;
- какой бы трудный или шокирующий вопрос ни задавал подросток, никогда нельзя сердиться;
- необходимо рассказать подростку о строении тела, о расположении органов и их функции;
- не нужно скрывать от подростка всё, что выражает отношения взаимного внимания, симпатии и любви между родителями.

На вопросы детей, интересующихся "тайной" их появления на свет, следует отвечать просто и доступно, не детализируя, не прибегая к вымыслу и сказкам об аистах, капусте и т. п. Дети младшего возраста довольствуются такими ответами матери, "как я

тебя родила в роддоме" или "ты вырос у меня в животике". В то же время отказ отвечать на эти вопросы обычно лишь подогревает интерес ребенка к теме, заставляет искать ответ у более "осведомленных" старших товарищей. Что касается вымыслов и сказок, то рано или поздно наступает разоблачение этих уловок и как следствие возникает недоверие детей к родителям.

Родители первыми начинают половое воспитание своих детей, даже если сами об этом не знают или не хотят этого. Они часто не осознают, что происходит процесс воспитания, поскольку большая часть информации передается не в словесной форме, а на примере поведения самих родителей и через их установки.

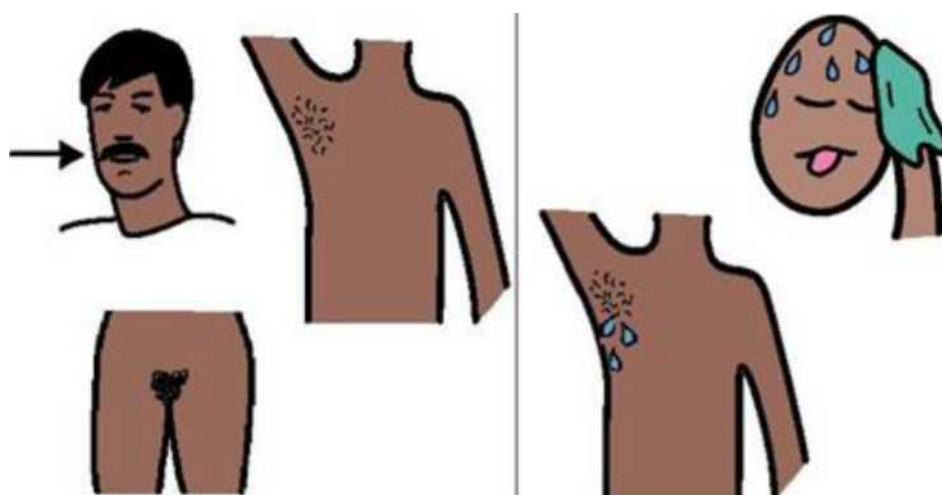
К сожалению, лишь немногие родители способны правильно организовать половое воспитание детей. Даже в тех случаях, когда школа уделяет достаточно внимания половому воспитанию, от родителей требуется активное проведение аналогичной работы в домашних условиях.

Подростку с интеллектуальной недостаточностью нужно помочь понять и усвоить общепринятые правила поведения. С этой целью члены семьи могут каждый раз вознаграждать его хорошее поведение и не уделять особого внимания плохому. Такой метод должен использоваться в семье задолго до полового созревания.

Подростку с нарушением интеллекта следует сказать все тоже самое, что и нормально развивающемуся, хотя и на несколько лет позднее и проще — с повторениями и без отвлеченных рассуждений.

Детям с интеллектуальной недостаточностью крайне сложно справиться с любыми переменами. При этом перемены в их собственном теле, связанные с переходным возрастом, могут очень сильно напугать, если он или она не понимает, что именно происходит. Нужно придерживаться конкретных фактов и использовать анатомически верные иллюстрации, чтобы подросток усвоил правильные названия частей тела и их функции. Важно, чтобы он понимал, что с ним происходит, и как можно с этим справиться.

Для родителей детей с интеллектуальной недостаточностью начало полового созревания может быть очень трудным периодом. Половое созревание происходит в возрасте от 11 до 17 лет, у девочек переходный возраст может начаться уже в 8 лет.



**У меня растут волосы в новых местах**

**Моя кожа становится жирной и я больше потею**

### **Чему нужно учить подростка с интеллектуальной недостаточностью?**

Обсуждая с подростком вопросы переходного возраста и интимных отношений очень важно придерживаться того уровня понимания, который ему доступен:

- используйте медицинские, корректные термины и анатомически верные иллюстрации, насколько это возможно;
- говорите с подростком об изменениях, которые связаны с тем, что он «станется взрослым»;
- говорите о различиях между мальчиками и девочками, так как подростки могут не осознавать, что эти перемены по-разному происходят у мальчиков и девочек;
- придерживайтесь самых базовых тем, если подросток плохо понимает речь или ограничен в ее использовании: что является личным, плохие прикосновения, когда нужно говорить «нет» и правила гигиены;
- используйте метод социальных историй, чтобы раскрывать различные темы, например, «Мое тело меняется» или «У меня начались месячные»;
- сначала узнайте, что уже известно подростку, и стройте дальнейшие разговоры, исходя из его потребностей;
- всегда учитывайте, в какой обстановке вы говорите с подростком. Важно, чтобы это было тихое уединенное место без отвлекающих раздражителей;
- используйте реалистичную визуальную поддержку, книги или иллюстрации, пусть ваш язык будет конкретным и основанным на фактах;
- проверяйте понимание подростка. Подросток с интеллектуальной недостаточностью иногда может повторить слово в слово, что вы только что сказали, но это не значит, что он действительно понял вас.
- разговор или обсуждение, вероятно, нужно будет повторить несколько раз. Только так вы можете гарантировать понимание со стороны подростка;
- регулярно напоминайте подростку, что он может обратиться к вам с любыми вопросами по поводу полового созревания/интимной жизни.

### **О чем необходимо поговорить**

- Понятие интимной жизни, разница между интимными и публичными темами.
- Части тела и их функции.
- Откуда берутся дети (как встречается яйцеклетка и сперматозоид и появляется эмбрион), это не то же самое, что знания о половом акте.
- Гигиена: как поддерживать чистоту тела, пользоваться дезодорантом и т.д.
- Менструальный цикл (для девочек).
- Самозащита, навыки уверенного поведения. Как сказать «нет».
- Права и обязанности по отношению к другим людям.
- Знания об интимной жизни. Какое поведение является неприемлемым.
- Приемлемое выражение чувств к другому человеку.

### **Интимная сфера жизни**

Очень важно, чтобы подросток с интеллектуальной недостаточностью знал о том, какое поведение на людях является неприемлемым; понимал потребности других членов семьи и людей в целом в уединении.

Все члены семьи должны уважать личную жизнь друг друга. Они должны поощрять закрытие дверей и обязательный стук в дверь, прежде чем зайти. Чтобы подросток не забывал стучаться, можно использовать визуальные подсказки или записки на дверях, например, «ОСТАНОВИСЬ ПОСТУЧИ ПОДОЖДИ». Формат может быть любым, главное, чтобы он подходил подростку.

### **Публичное и интимное пространство**

Ниже приводится список тем, которые важно обсудить для понимания публичного

и интимного пространства.

Публичное и интимное пространство касается мест, частей тела и поведения, связанного с этими местами и частями тела.

Интимное пространство включает:

- твою спальню, когда в ней закрыта дверь и задернуты шторы;
- ванну или туалет.

В интимном пространстве ты можешь делать то, что не должны видеть другие люди, например, снимать с себя всю одежду.

Публичное пространство - это любое место, где тебя могут увидеть другие люди, например, это может быть кухня, класс, коридор, автобусная остановка.

В публичном пространстве можно есть, играть, сидеть, говорить и т.д.

Публичные части тела - это такие части тела, которые могут видеть другие люди, например, лицо, волосы, руки, ноги.

Интимные части тела всегда - это те части тела, которые прикрывает нижнее белье или купальник.

Нужно уважать чужое личное пространство и интимные части тела. Никогда нельзя прикасаться к интимным частям тела других людей.

Нужно всегда стучаться, если дверь в чью-то комнату закрыта.

Всегда нужно спрашивать разрешения, прежде чем прикоснуться к другому человеку.

Ребенок должен понимать, что ни один человек не должен прикасаться к ее или его интимным частям тела без разрешения.



### Части тела

Очень важно, чтобы ребенок с интеллектуальной недостаточностью узнал правильные и социально приемлемые названия для всех частей тела с самого раннего воз-

раста. Это позволит ему говорить о том, что с ним происходит, и не будет риска, что слишком взрослый ребенок будет использовать неприемлемые слова для обозначения частей тела.

Учите ребенка раннего детства названиям частей тела с использованием иллюстраций и визуальных подсказок.

Подросткам с интеллектуальной недостаточностью может быть очень интересно узнавать о работе человеческого тела. Описание функций тела могут их завораживать и развлекать. Когда вы информируете подростка о частях тела, он должен понимать, какие конкретно части тела являются интимными и зачем они нужны. Важно убедиться, что он понимает разницу между мальчиками и девочками.

### **Уверенность в себе и умение сказать «нет»**

Жизненно важно научить подростка с интеллектуальной недостаточностью отказываться и говорить «нет». Он должен знать, что если кто-то ведет себя с ним непристойно, нужно сказать «нет», как можно скорее уйти от этого человека и обратиться за помощью. Низкая способность проявлять настойчивость и уверенность и отказываться от неприятных действий подвергает подростка риску самых разных злоупотреблений, от издевательств в школе до сексуального насилия.

Когда вы учите подростка, какие прикосновения к другим людям являются уместными, а какие нет, вы можете одновременно учить его, что нужно делать, если кто-то находится слишком близко и прикасается к нему без разрешения:

сказать «нет»;  
отодвинуться и как можно скорее уйти;  
рассказать кому-нибудь.

Этот урок нужно повторять по несколько раз. Существуют готовые социальные истории о плохих и хороших прикосновениях.

### **Самооценка**

Подростки с интеллектуальной недостаточностью подвержены риску травли со стороны сверстников. Вы можете формировать адекватную самооценку подростка с помощью:

соблюдения правил личной гигиены, опрятности и выбора подходящей одежды; правильного питания, достаточного количества сна и физических упражнений; поощрения интереса, хобби или занятий спортом, достижениями, в которых подросток сможет гордиться;

предоставления возможностей для развития и достижения мастерства в новых навыках;

поддержки в увеличении независимости при любой возможности;

поощрения общения с другими людьми;

напоминания о прошлых достижениях: делайте альбомы с грамотами, сертификатами и фотографиями, чтобы напоминать подростку о пройденном им пути и достигнутых успехах.

### **Адекватное выражение чувств**

Половое созревание и появление полового влечения могут вызвать замешательства и противоречивые чувства даже у самого обычного подростка.





Важно, чтобы подростки с интеллектуальной недостаточностью учились выражать свои чувства социально приемлемым образом. Скорее всего, поначалу вам придется учить их и помогать:

- понять, что именно они чувствуют;
- выразить, что они чувствуют, и в каких ситуациях;
- осознать, что можно сделать по этому поводу.

Существуют специальные визуальные пособия, например, эмоциональные термометры и эмоциональные вулканы, которые помогают определить свои чувства в данный момент.

Уделите внимание обучению подростка правильному выражению влечения к другому человеку, умению выразить словами и жестами свою симпатию. Заблаговременное обучение поможет предотвратить такие проблемы, как непристойные прикосновения и преследование (хождение за кем-то по пятам и постоянное наблюдение за другим человеком).

Моделируйте уместное выражение чувств у себя дома, и помогайте подростку с интеллектуальной недостаточностью понимать, что вы чувствуете.

### **Злость и раздражение**

Во время полового созревания подросток может стать агрессивнее, чаще спорить, проявлять злость и сильную раздражительность (как и все подростки). Необходимо поговорить с подростком, как только он успокоится, и обсудить, что он испытывает.

Не начинайте спорить с подростком в ответ, станет только хуже. Если подросток прибегает к реальной агрессии и насилию, очень важно позаботиться о его безопасности и безопасности окружающих. Уйдите в безопасное место до тех пор, пока агрессивное поведение не прекратится, не вступайте в ссору.

### **Появление менструаций у девочек**

Менструации у девочек могут быть связаны с большими проблемами, особенно если у нее есть интеллектуальная инвалидность, которая затрудняет понимание сложных вопросов. У девочек с интеллектуальной недостаточностью менструация наступает

в то же время, что и у других девочек, независимо от ее интеллектуального и эмоционального развития.

Материалы должны соответствовать как возрасту, так и стадии развития. Специальные социальные истории и образовательные видео могут помочь вам поговорить с дочерью на эту тему. Объясните девочке:

что именно будет происходить при менструации, и что нужно делать в этом случае;

что не следует ожидать сильной боли и не бояться того, что случится;

что это будет происходить с ней каждый месяц.

Заведите вместе с ней календарь, отмечая в нем дни, или иначе напоминайте ей об этом визуально. Заранее покажите ей прокладки, потренируйтесь с ней в том, как вскрыть прокладку, как прикрепить ее к белью, и как ее выбросить. Ей может пригодиться визуальная схема по использованию прокладок.

Объясните девочке, что она может всегда обратиться с вопросами и поговорить о менструации, но только со своей мамой или другой хорошо знакомой взрослой женщиной, и только наедине, без присутствия посторонних.

Убедитесь, что у девочки всегда есть прокладки и чистая смена белья в ее школьном портфеле.

Девочкам-подросткам с интеллектуальной недостаточностью не подходят гигиенические тампоны. Их слишком сложно правильно ввести, и они могут стать проблемой с точки зрения гигиены и безопасности.

В некоторых случаях врачи назначают девочкам гормональные таблетки или инъекции для контрацепции, которые помогают сделать менструальный цикл более предсказуемым или избавиться от него полностью. Как правило, это крайняя мера, если девочка совсем не может справиться со своими менструациями, или испытывает стресс, тревожность или проблемное поведение в связи с ними. Этот вариант необходимо обсудить с врачом, обдумав все преимущества и возможные риски.

### **Личная гигиена**

Ребенку с интеллектуальной недостаточностью нужно объяснять правила личной гигиены, и почему они становятся важнее во время полового созревания. Ребенок должен понимать, что его тело меняется, в том числе, больше потеет и сильнее пахнет. Поэтому необходимо

каждый день тщательно мыться, использовать дезодорант и надевать чистую одежду;

мыть волосы и лицо, хотя это может быть очень трудно из-за сенсорных проблем;

чистить зубы как минимум два раза в день;

учиться бриться.

### **Поддержка гигиенических привычек**

Пусть подросток выберет, какое мыло или гель для душа он хочет использовать. Гипоаллергенное мыло и дезодорант без запаха могут быть решением, если подросток не выносит запах ароматизаторов. Специальное полотенце и мочалка любимого цвета или с изображением любимых предметов могут помочь.

В случае необходимости можно приобрести зубную пасту без вкуса.

Для бритья безопаснее всего использовать электрическую бритву при наблюдении взрослого. Учтите, что некоторые дети с интеллектуальной недостаточностью становятся одержимы ростом волос и могут решить удалить все волосы на теле, в том числе на лобке.

Используйте визуальное расписание или последовательность картинок для ванны, чтобы напоминать о последовательности задач по гигиене, либо табличку, где ребенок будет отмечать каждую выполненную задачу. Используйте систему поощрения, если это необходимо.

Заречнева Е.И., педагог-психолог  
Алтайского краевого центра ППМС-помощи

По материалам сайта [Autismhelp.info](http://Autismhelp.info)