



**как**

**ПОГОВОРИТЬ**

**С ПОДРОСТКОМ**

**О ВИЧ**

**ИНФЕКЦИИ**

## 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 темы, 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, в основном при использовании чужих инструментов для инъекций (во время употребления наркотиков, нанесения татуировки, пирсинга), при незащищенных половых контактах и от матери к ребенку во время беременности, родов, кормления грудью.
- ▶ Определить, есть ли у человека ВИЧ, **невозможно по внешним признакам.** 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 детьми об интимных отношениях в целом, нельзя, чтобы половые отношения ассоциировались у ребенка только с болезнями. 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.
- ▶ Некоторые родители думают, что лучше не говорить о каких-то вещах, например, о наркотиках или сексе. Однако дети все равно будут слышать о них – по телевизору и от друзей. И если не обсуждать эти темы с детьми, то кто-то, совершенно посторонний, сделает это за вас.

Тема ВИЧ/СПИД считается слишком страшной и «неприличной», чтобы обсуждать ее с детьми. Хочется верить, что «наших детей» это точно не касается. Однако неумолимая статистика говорит об обратном. В России эпидемия ВИЧ-инфекции – одна из самых молодых эпидемий в мире – 90% случаев ВИЧ-инфекции приходится на людей в возрасте от 15 до 49 лет. Перспективы создания вакцины пока слишком отдалены, поэтому когда нынешние дети станут молодыми людьми – основной «группой риска», в мире проблема ВИЧ будет еще актуальнее, чем сейчас. Профилактические программы для подростков не всегда доступны. Родителям нужно действовать самим.

## Как это сделать?



## Что зависит от родителей

Существует убеждение, что в подростковом возрасте родители уже не имеют влияния 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 могут это сделать. Так что инициатива разговора остается за родителями.

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 позицию. Не нужно описывать употребление наркотических веществ, достаточно сказать, что эти вещества могут причинить непоправимый вред здоровью и даже убить... 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 противоположенного 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.



**Стоит найти повод. А поводом могут послужить:** статья, передача, фильм, рекламный ролик. Можно найти документальный или художественный фильм, статью о ВИЧ/СПИДе. Тогда для начала разговора достаточно спросить: «А что ты сама об этом думаешь? Что ты слышал на эту тему?» Лучшее начало серьезного разговора - внимательно выслушать самого ребенка, его суждения и, возможно, страхи. Затем вы можете поделиться собственным мнением и ответить на вопросы ребенка.

**Реальные люди.** Ничто не произведет такого впечатления на ребенка, как пример из реальной жизни. Это может быть «звезда», заявившая, что проходит лечение от наркотической зависимости или известный человек, умерший от СПИДа, или живущий с ВИЧ.



## 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 или названии наркотика, 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 попробовать наркотик 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 как можно больше времени наедине с ним. Все это имеет не меньший защитный эффект, чем самая достоверная информация.

**Научите ребенка говорить «нет».** Проиграйте с ребенком ситуации, когда он должен отказать в чем-то друзьям. Например, с ребенком младшего школьного возраста можно представить ситуацию, если приятель предложит ему попробовать алкоголь. Детям важно развить навыки, которые позволят им не поддаваться давлению в вопросах полового поведения и наркотиков. Не менее важно обсудить с ребенком, чем настоящие друзья отличаются от ненастоящих, и «что хороший друг не будет уговаривать сделать что-то опасное».