

## Как рассказать ребенку о существовании ВИЧ/СПИД

Уважаемые родители!

1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом. С одной стороны ВИЧ – серьёзная опасность: *о нём нельзя молчать*. С другой стороны – это тема сложная: *как о нём говорить?*

Я придерживаюсь мнения, что ребёнку лучше говорить правду, особенно, когда он спрашивает напрямую. Но информацию нужно сделать доступной, понятной и... простой, при этом, не искажая её сути.

Мы живём в информационно перенасыщенном мире: если Ваш ребёнок не узнает необходимую информацию от Вас, он узнает её из Интернета, телевизора, от сверстников или старших ребят. И никто не поручится за качество этой информации.

Поэтому я подготовила несколько подсказок для Вас, уважаемые родители, о том, как рассказать ребёнку о ВИЧ.

**В начальной школе** можно рассказывать о вирусе иммунодефицита.

Сравните иммунную систему с космическим кораблём или скафандром, с железными латами рыцаря или снаряжением аквалангиста. А ВИЧ – с ржавчиной, метеоритом или враждебным агентом, который очень сильно повредил защиту. Космонавт в открытом космосе, без корабля и без скафандра становится очень уязвимым – как человек с ВИЧ.



**В средней школе, ребятам 11-12 лет,** уже можно рассказать о путях передачи ВИЧ: через переливание заражённой крови, при половом контакте, через использование одних игл и шприцов с ВИЧ-положительным человеком, от мамы с ВИЧ – её ребёнку. Старайтесь не запугивать ребёнка, а рассказать полную информацию. Добавьте, что кровь для переливания проходит тщательный контроль, что в поликлинике Вы сами и медсёстры следят за тем, чтобы использовать одноразовые шприцы. Также вы можете рассказать и о поддерживающей иммунитет терапии, которая помогает некоторым ВИЧ-положительным мамам сохранить здоровье ребёнка при беременности и родах.

Негативную информацию наше сознание часто стремится вытеснить, поэтому, рассказывая о ВИЧ и СПИДе, не стоит преуменьшать или скрывать риски так же, как и не стоит рассказывать «страшилки».



**С подростками 13-14 лет** очень важно разговор о ВИЧ связывать с их жизнью. А жизнь подростка – это друзья, общение и первые романтические отношения. Очень важно рассказать о заботе друг о друге в паре. Можно несколько подробнее рассказать о способах заражения ВИЧ, о способах защиты. Акцент можно делать на доверии, понимании, чувстве безопасности в отношениях. Важно рассказать о

возрасте согласия, о том, что многие подростки всех времён и народов преувеличивают свои «подвиги» в интимном общении. И, конечно, необходимо рассказать Вашему ребёнку о том, что любое давление и принуждение его к сексу – недопустимо. Что если такая проблема возникнет, Вы выслушаете, поймёте и поможете.

Кроме того, важно говорить о принятии ВИЧ-положительных людей. Показывать, что необходимо соблюдать меры предосторожности, однако не стоит обижать, оскорблять и отталкивать этих людей. Стоит порассуждать о мифах о ВИЧ. Например, рассказать, что нельзя заразиться через поцелуи или объятия. Или о том, что в Африканском регионе и России большинство ВИЧ-положительных женщин заразились в браке, от единственного (а иногда и первого) партнёра (тогда как стереотип связывает ВИЧ только с беспорядочной половой жизнью).

**С юношами и девушками 15-17 лет** разговор о ВИЧ становится более предметным – в этом возрасте Ваши дети активно физически развиваются, больше узнают о своём теле и лучше его понимают. Можно рассказывать не только о ВИЧ, но и о других инфекциях, передающихся половым путём, о способах защиты.

Важно рассказать не только о том, что презерватив и фемидом – единственная защита от ВИЧ, но и о том, что их нужно правильно подбирать и хранить. В беседе можно затронуть также темы верности, совместного обследования с партнёром, возраста согласия, экспресс-тестов и другие.



Приводите факты, исследования, высказывайте свою точку зрения. Внимательно слушайте точку зрения Вашего ребёнка, отвечайте на его вопросы. Не стесняйтесь говорить, что Вы чего-то не знаете и вместе искать информацию. Учите не слепо следовать полученной информации, а анализировать её и делать выбор. Каждый раз делать выбор в пользу собственной безопасности.

О других нюансах полового и гендерного просвещения вы можете прочитать в этом материале:

[https://content.schools.by/berezovka-gimn/library/%D0%A3%D0%B2%D0%B0%D0%B6%D0%B0%D0%B5%D0%BC%D1%8B%D0%B5\\_%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B8.pdf](https://content.schools.by/berezovka-gimn/library/%D0%A3%D0%B2%D0%B0%D0%B6%D0%B0%D0%B5%D0%BC%D1%8B%D0%B5_%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B8.pdf)