



КСЕНИЯ РАЗДРОГИНА

акушер-гинеколог,
детский гинеколог
doc.razdrogina

ОЛЬГА КАРАСЕВА

психолог, специалист
по вопросам сексологии
olga_karaseva_psy

об
ЭТ*М
не рано



**Второй этап
полового воспитания:
от 6 до 14 лет**

УДК 087.5:613.88

ББК 74.200.56

P17

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Achiichiii, Alphavector, AnastasiaNi, anastasiia ivanova, autumnn, Avector,
Bass Tatiana, Colorfuel Studio, Elena Brilenkova, Elena Pimukova, GoodStudio,
HappyPictures, Iconic Bestiary, Irina Strelnikova, Keronn art, kmeds7,
Lex Collection, Nicoleta Ionescu, NotionPic, Olga1818, pepan, Pepermpron,
Qualit Design, Reece with a C, rio haduki, rob9000, StockSmartStart, Studio_G,
The Studio, Toseef Yousaf, Vectorium, Volha Shaukavets, Wor Jun,
yusufdemirci, anazabr / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
Bibadash / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Раздрогина, Ксения Александровна.

P17 Об этом не рано. Второй этап полового воспитания: от 6 до 14 лет : книга для родителей / Ксения Раздрогина, Ольга Карасева. — Москва : Эксмо, 2024. — 240 с. — (Детям про это. Книги для родителей).

ISBN 978-5-04-177800-2

Говорить с ребенком об «этом» всегда непросто — сложно подобрать нужные слова, объяснить доходчиво, а порой кажется, что не хватает компетенций, и задаешься вопросами: «А точно ли вульва и влагалище — это не одно и то же?», «Мастурбация — знак того, что у ребенка отклонения, или нормальное явление?», «А надо ли вести ребенка к дерматологу, когда появляются подростковые прыщи?» и т.д. Освежить и систематизировать свои знания, узнать, КАК и О ЧЕМ говорить с ребенком, научиться общаться так, чтобы не травмировать его и не нарушить границы, — обо всем этом вы узнаете из новой книги Ксении Раздрогини и Ольги Карасевой «Об ЭТОМ не рано. Второй этап полового воспитания: от 6 до 14 лет». Опытные гинеколог и психолог дадут подсказки, с которыми неловкие разговоры превратятся в увлекательные и сделают вас ближе друг к другу.

УДК 087.5:613.88

ББК 74.200.56

ISBN 978-5-04-177800-2

© Раздрогина К.А., Карасева О.А., текст, 2024
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2024

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	7
6–8 лет. О ЧЕМ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ РЕБЕНОК . . .	15
Психология детей 6–8 лет	23
<i>Отношения со сверстниками и в семье</i>	<i>29</i>
<i>Разделение по половому признаку</i>	<i>34</i>
<i>Буллинг</i>	<i>41</i>
<i>Границы</i>	<i>52</i>
Анатомия половых органов	63
<i>Зачем это знать?</i>	<i>65</i>
<i>Что конкретно стоит знать ребенку к 7 годам?</i>	<i>66</i>
<i>Половые органы мальчика</i>	<i>73</i>
<i>Половые органы девочки</i>	<i>77</i>
<i>Что же из этого нужно рассказать?</i>	<i>82</i>
Гигиена половых органов	85
<i>Гигиена половых органов девочки</i>	<i>87</i>
<i>Гигиена половых органов мальчика</i>	<i>90</i>
Неудобные вопросы и обсценная лексика	95
9–13 лет. О ЧЕМ СТОИТ ЗНАТЬ РЕБЕНКУ . . .	103
Психология детей 9–13 лет	109

Содержание

Изменение пропорций тела	123
<i>Изменение пропорций тела девочки</i>	125
<i>Шкала Таннера</i>	130
<i>Менструации</i>	133
<i>Менструальная гигиена</i>	138
<i>Изменение пропорций тела мальчика</i>	145
<i>Акне</i>	151
<i>Изменения в теле: как справиться подростку и родителям</i>	158
Уход за собой	167
Взрослые вопросы	169
<i>Волосы</i>	169
<i>Белье</i>	171
<i>Косметика</i>	174
Инфекции, передаваемые половым путем	177
<i>Осмотр детского и подросткового гинеколога</i>	184
Что такое РПП	189
Мастурбация	217
<i>Мастурбация в подростковом возрасте</i>	225
<i>Я приму тебя</i>	229
Анатомический словарь половых органов	233
Алфавитный указатель	236

ВВЕДЕНИЕ

Развитие каждого человека должно иметь под собой опору из удовлетворенных потребностей. Своевременное и правильное развитие происходит только в том случае, если у человека есть необходимые для этого условия и ему не нужно думать о более «приземленных» вещах. Понять это можно, взглянув на пирамиду Маслоу. Многие из вас слышали о ней (а если нет – посмотрите на рисунок ниже), но не все задумывались о ее важности и необходимости закрытия основных потребностей перед переходом к высшим ступеням.

Основу пирамиды составляют физиологические нужды: употребление пищи и воды, дыхание, испражнение, для взрослых – удовлетворение полового влечения.

Следующая ступень – потребность в безопасности и защите. Иными словами, человек нуждается в месте, где он не будет ощущать опасность, а также испытывать тревогу и иной негативный

Введение

стресс. Так человек обретает чувство комфорта, защищенности, уверенности и стабильности.

Затем следуют социальные потребности, то есть нужда в общении, заботе, любви, дружбе и взаимодействии с другими людьми.

Еще выше находится потребность в признании. На этом этапе человеку нужно, чтобы его достижения замечали и признавали; он начинает считаться с мнением окружающих и задумывается, что он собой представляет и какое место занимает в обществе. Удовлетворяя данные потребности, человек получает ощущение нужности, одобрение окружающих, самоуважение и уважение со стороны.

ПИРАМИДА МАСЛОУ



И только закрыв все предыдущие ступени, человек переходит к следующей – потребности в самовыражении. Сюда входит жажда знаний, новых умений, открытий, обучения, творчества и развития, а также красоты и *эстетики*.

НИ ОДНА ВЫШЕСТОЯЩАЯ ПОТРЕБНОСТЬ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ УДОВЛЕТВОРЕНА, ПОКА НЕ УДОВЛЕТВОРЕНА БОЛЕЕ БАЗОВЫЕ.

Давайте обратимся к примеру. Если вы сильно голодны, то не сможете полноценно усваивать полученный из лекции материал. Силы вашего организма направлены на удовлетворение чувства голода, ведь в данный момент вы сможете прожить без знаний дольше, чем без еды. Утолив голод, вы с большей охотой приступаете к изучению материала – теперь вам не надо думать о том, где взять пищу. Вы удовлетворили свою базовую потребность и можете идти дальше.

Или вспомните, как мы удивлялись тому, как хорошо учились в школе после каникул, хоть и отдыхали 2–3 месяца? Насколько легче усваивался

Введение

материал в сентябре, хотя раньше на те же задачи вы тратили гораздо больше времени! Дело в том, что организм удовлетворил базовую потребность в отдыхе и теперь вы можете развиваться умственно без отвлекающих факторов.

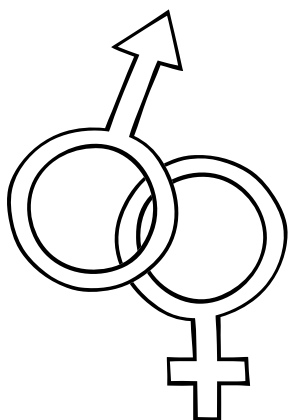
А теперь давайте подумаем о воспитании и развитии наших детей. Все, что мы хотим дать ребенку, будет отталкиваться от того, насколько хорошо мы удовлетворили его потребности, находящиеся в пирамиде на более низких ступенях.

- **СОЗДАЛИ ЛИ МЫ ДЛЯ РЕБЕНКА БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО?**
- **НЕ БОИТСЯ ЛИ ОН ПРИХОДИТЬ ДОМОЙ?**
- **НЕ БЕСПОКОИТСЯ ЛИ ОН О ТОМ, ЧТО ЕМУ НЕЧЕМ ОБЕДАТЬ?**
- **ДОСТАТОЧНО ЛИ ОН ПОЛУЧАЕТ ВНИМАНИЯ И ЧУВСТВУЕТ ЛИ СЕБЯ НУЖНЫМ, ЧТОБЫ РАЗВИВАТЬСЯ ДАЛЬШЕ?**

К возрасту 6–8 лет ребенок удовлетворяет большинство физиологических потребностей самостоятельно (разве что к плите его подпускать пока рановато). Важно, чтобы он чувство-

вал себя в безопасности, потому что был уверен, что его не бросят голодным или холодным, что ему не нужно прятать еду и надевать дополнительную одежду даже в теплую погоду. Он должен знать, что в случае беды родители ему помогут. Его дом — его крепость, где нет опасности в виде физического или морального насилия. Только в этом случае его мысли могут быть заняты удовлетворением вышестоящих потребностей.

Именно об этом стоит помнить нам, родителям, занимающимся половым воспитанием. Чтобы объяснить детям то, что требует их внимания и концентрации, важно, чтобы для этого были созданы все условия. Давайте в этой книге разберемся, как можно все это сделать.



6-8 лет

О ЧЕМ ДОЛЖЕН
ЗНАТЬ РЕБЕНОК