

помнит ли он ваш разговор. Это поможет вам поправить ошибки и восполнить то, что ребенок успел забыть.

## Только факты

Дайте ребенку информацию точную и подходящую для его возраста. Восемилетним детям можно сказать: "СПИД - это такая болезнь, из-за которой людям становится очень плохо. Она появляется из-за ВИЧ, это такой вирус, т. е. маленькая клеточка, которую даже нельзя увидеть". Позднее ребенок будет готов к более подробной информации: "В твоём теле миллиарды клеток. Некоторые клетки, которые называются Т-лимфоциты, помогают тебе оставаться здоровым, защищая тебя от инфекций. Но если в твоё тело проникает вирус, который называется ВИЧ, то он постепенно убивает Т-лимфоциты. Спустя несколько лет организм теряет защиту перед инфекциями, и тогда человек может заболеть СПИДом". Ребенку, не достигшему подросткового возраста, будет сложно понять, каким образом презервативы могут защитить от ВИЧ, или зачем люди пользуются общим шприцом. Если вы уже объяснили ребенку, как происходит половой акт, то вы можете добавить, что "во время секса сперма попадает из тела мужчины в тело женщины, а в сперме может быть ВИЧ". Если же вы еще не говорили с ребенком о сексе, то не стоит начинать этот разговор с проблемы СПИДа. Нет ничего хорошего в том, чтобы у ребенка секс ассоциировался с инфекцией и болезнью.

## Говорите прямо

Детские представления о СПИДе часто бывают пугающе неправильными. Важно как можно раньше развеять все заблуждения. Например, восьмилетняя девочка, играя во дворе, разбивает коленку, а другой ребенок говорит ей, что теперь она может заболеть СПИДом. Родители могут объяснить ей: "Нет, ты не заболеешь СПИДом, его вызывает ВИЧ, а ВИЧ не может проникнуть в организм, если просто разбить коленку. Это может произойти только, если кровь человека с ВИЧ попадает в кровь человека без ВИЧ. Понимаешь?" И не забудьте, что к подобному разговору придется возвращаться в будущем. Одна беседа не сможет сформировать у ребенка четкое представление по такому сложному вопросу.

## Помогите ребенку уважать себя

Хвалите ребенка почаще. Ставьте перед ним задачи, с которыми он в состоянии справиться, и поддерживайте его интерес. Это повышает самооценку ребенка, которая пригодится ему в будущем, когда ему придется столкнуться с давлением среды. Ведь подростки часто употребляют наркотики или слишком рано начинают сексуальную жизнь именно из-за влияния окружающих. Чем лучше ребенок относится к себе самому (что в первую очередь зависит от родителей), тем меньше вероятность рискованного поведения.

## Безопасность ребенка, прежде всего

Некоторые взрослые до сих пор верят, что проблема СПИДа ка-

сается только представителей неких "групп риска" и совершенно не имеет отношения к их детям. Не позволяйте собственным предрасудкам стать угрозой безопасности вашего ребенка. Убедитесь, что он достаточно знает о СПИДе и передаче ВИЧ - и что вы сами обладаете достаточной информацией об этом. Эти знания ребенок должен получить до того, как он столкнется с реальной угрозой передачи ВИЧ в будущем.

## Вопросы и ответы

### Что такое СПИД?

СПИД - это очень серьезная болезнь, которая вызывается маленьким невидимым существом - вирусом, который называется ВИЧ. У организма есть защитники, которые охраняют его от разных микробов. Даже если ты заболел, твои защитники борются с инфекцией и стараются помочь тебе выздороветь как можно быстрее. ВИЧ может убивать этих защитников, и тогда организм становится беспомощным перед микробами. Когда так происходит, человек начинает очень сильно болеть. Это называется СПИД. Если у человека в организме ВИЧ, у него может и не быть СПИДа, то есть он может чувствовать себя здоровым.

### У кого бывает СПИД?

СПИД бывает, только если в организм попал ВИЧ. ВИЧ передается только тогда, когда некоторые жидкости из тела человека, у которого есть ВИЧ, попадают в организм другого. Этого не происходит, если ты просто прикасаешься к человеку, у которого есть ВИЧ, или пользуешься с ним одними вещами. Так что тебе не о чем беспокоиться. ВИЧ нельзя подхватить, как простуду. (Ребенку необходимо рассказать о передаче ВИЧ половым путем, но только если вы уже говорили о сексе раньше).

### А у детей бывает СПИД?

У некоторых детей действительно может быть СПИД. Если у мамы есть ВИЧ (вирус, который может вызвать СПИД), то иногда он передается ребенку при рождении. Много лет назад, когда дети с различными болезнями ложились в больницу и им переливали кровь, им иногда передавался ВИЧ. Сейчас такого больше не случается. Обычно ВИЧ бывает только у взрослых. Когда ты сам станешь взрослым, у тебя будет возможность защитить себя.

### Как можно понять, что у человека ВИЧ?

Ты не сможешь никак узнать это. У любого человека, независимо от того, как он выглядит, может быть ВИЧ. Только сам человек, у которого есть ВИЧ, может решать, будет ли он рассказывать кому-нибудь об этом. Можно выяснить, есть у человека ВИЧ или нет, только если он проверится у врача. Самые разные люди заражаются ВИЧ, и это не значит, что они плохие или какие-то особенные. Есть способы защитить себя от ВИЧ, и у тебя это получится.

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения  
Тюменской области  
«Центр по профилактике и борьбе со СПИД  
и инфекционными заболеваниями»

## Как говорить со своим ребенком о СПИДе



### У вас возникли вопросы?

Приходите: г.Тюмень, ул.Новая, 2 или ул.Комсомольская,6  
Сайт: [aids72.ru](http://aids72.ru)  
e-mail: [noaids@bk.ru](mailto:noaids@bk.ru)  
телефон горячей линии: (3452) 444-207

С уважением, сотрудники Тюменского Центра СПИД!

**Будьте здоровы!**

**Если он не привлекает внимания,  
это не значит, что его нет. СПИД ЕСТЬ**

Узнайте, как сделать так, чтобы его не было  
8 (800) 200-0-300 | [www.o-spide.ru](http://www.o-spide.ru)



## Как говорить со своим ребенком о СПИДе

Как бы ни было сложно обсуждать ВИЧ и СПИД с ребенком, делать это необходимо. Подавляющее большинство школьников младших классов уже слышали об этой проблеме. Хотя дети узнают о существовании СПИДа достаточно рано, их представления больше похожи на фильм ужасов, чем на реальные факты. У вас есть возможность прояснить для них этот вопрос. Разумеется, для этого вам придется сначала узнать информацию о ВИЧ и СПИДе самим, что, впрочем, тоже будет нелишним. Разговор о СПИДе станет основой для разговора о безопасном поведении в отношении ВИЧ, а, следовательно, поможет защитить вашего ребенка, когда он вырастет.

### Обсуждая сложные вопросы

Нашим детям предстоит жить в мире, где есть эпидемия СПИДа. Говорить на подобную тему с ребенком нелегко, также как нелегко говорить о сексе, алкоголе, насилии. Многие родители сомневаются, можно ли в принципе обсуждать такие вопросы с детьми. Возможно, так считаете и вы. Возможно, вам кажется, что разговоры о нежелательных явлениях только повредят ребенку. Однако ребенок живет не в вакууме. Когда он смотрит телевизор, читает журналы и общается с друзьями, он получает 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. Многие родители не только отказывают своим детям в достоверной информации, но и лишают себя возможности сделать так, чтобы эта информация соответствовала тем моральным и нравственным принципам, которые они хотят привить своим детям.

Обсуждать подобные неоднозначные проблемы нелегко, но существуют общие правила общения с ребенком, которые могут помочь справиться с этой сложной задачей. Не следует забывать, что каждый ребенок (как и родитель) уникален, и только вы сами можете выработать стратегию, идеально подходящую именно вашему ребенку.

### Начинайте рано

Детям приходится слышать о проблемах с самого раннего возраста, задолго до того, как они становятся способны их понять. Многочисленные исследования и наблюдения экспертов говорят о том, что маленькие дети обращаются за информацией в первую очередь к родителям. Когда же ребенок вырастает в подростка, ему становится важно почувствовать свою независимость, и за советом он предпочтет обратиться к друзьям или литературе и периодике. 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 уже не сможет ввести его в заблуждение неправильной информацией или отсутствием тех ценностей, которые вы хотите привить ребенку. Постарайтесь не упустить момент, начинайте обсуждать с детьми проблемы ВИЧ и СПИДа (а также говорить о сексе, насилии, нарко-

тиках и алкоголе) с раннего возраста и уделяйте этому столько времени, сколько необходимо.

### Начинайте разговор сами

Мы можем ждать, пока ребенок сам обратится к нам с вопросами и тревогами, и тем самым любезно даст нам возможность затронуть эту тему, но маловероятно, что это действительно произойдет. Нет ничего страшного в том, чтобы заговорить с ребенком о СПИДе самостоятельно. Телевидение и фильмы постоянно дают нам прекрасные поводы для этого. Ваша двенадцатилетняя дочка посмотрела сериал, в котором молодая героиня забеременела? Можно спросить ее, что она думает о сюжете. Заодно можно выяснить, как она относится к поведению, которое может привести к нежелательной беременности. Один или два вопроса могут привести к ценной беседе, которая возможно, окажет влияние на всю дальнейшую жизнь девочки. Естественно, разговаривая с ребенком, нужно использовать только те слова, которые он сможет понять. Если вы объясняете шестилетнему малышу, что такое СПИД, то употребление таких слов как "путь передачи" и "лимфоциты" вряд ли облегчат вашу задачу. Лучший выход: заранее составьте словарь коротких слов и прямых объяснений.

Родителям, у которых несколько детей, следует говорить с ними по отдельности, даже об одном и то же предмете. Почему? Дети разного возраста находятся на разных стадиях развития, что означает, что им нужен разный объем информации, они имеют разный словарный запас и их интересуют разные вопросы. Более того, старший ребенок будет доминировать в дискуссии, и младший так и не сможет высказаться.

### ... ДАЖЕ О СЕКСЕ?

Если вам неудобно обсуждать со своим ребенком вопрос о сексуальности, то вы как минимум не одиноки. Для подавляющего большинства родителей это сложно, непривычно, неприемлемо, страшно, особенно если сексуальность вызывает тревогу у них самих. Но все же безопасность вашего ребенка требует, чтобы вы преодолели нервозность и донесли до ребенка то, что может защитить его в будущем. В конце концов, дети слышат об этом с экранов телевизоров и в своем дворе. Если мы не дадим нашим детям информацию, это сделают за нас посторонние.

### Открытие знаний требует открытости

Дети хотя, чтобы взрослые обсуждали с ними сложные вопросы. Тем не менее, ребенок обратится с вопросом, только если чувствует, что может это сделать. Только родители могут создать атмосферу открытости, в которой ребенок может задать любой вопрос о любом предмете, не боясь последствий. Как именно создать такую атмосферу? Начать следует с поддержки, понимания и поощрения. Например, если ваш ребенок спросил: "Сколько людей в мире болеют СПИДом?", постарайтесь не отвечать: "Не знаю, доедай обед". Даже если вы очень заняты, вы всегда можете ответить: "Это интересный вопрос, но я не знаю. Давай попробуем выяснить". Не следует беспокоиться насчет того, что ребенок потеряет уважение к вам, если

поймет, что вы не знаете всего на свете. Это не так. Дети поймут и "я не знаю", и "давай выясним" - для них такой ответ гораздо лучше тех отговорок, которые родители так любят предлагать вместо ответа.

Одно замечание: не обязательно отвечать на все вопросы сразу же. Если ребенок десяти лет спрашивает: "Мам, а что такое презерватив?", пока вы ведете машину по оживленной улице, нормально, если вы ответите: "Это очень важный вопрос. Но я не могу обсуждать его и вести машину одновременно. Лучше поговорим об этом после ужина". Главное, не забудьте сделать так, как сказали.

### Ребенок не услышит тех, кто его не слушает

Взрослые часто слишком заняты и не имеют возможности выслушать детей. Однако 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.

Иногда трудно сразу понять, что именно хочет знать ваш ребенок. Многим детям сложно ясно сформулировать свой вопрос, и в результате мы, родители, говорим сами с собой, только смущая и запутывая ребенка. Например, ваш маленький ребенок спрашивает, что такое "травка". Прежде чем отвечать, спросите его, как он сам понимает это слово. Если он отвечает: "Я думаю, что это такая трава, которую едят, когда веселятся", то вы уже будете знать, как лучше построить свой ответ. Если вы внимательно прислушаетесь к реакции ребенка на ваши слова, вы сможете понять, когда разговор стоит завершить. Предположим, девятилетний ребенок задает вопросы о СПИДе. Если он внезапно говорит: "Ну, я пойду, поиграю", значит, остальную часть беседы следует отложить на потом.

### 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 ни хотелось. Не поддавайтесь импульсам. Терпеливо слушая, мы позволяем ребенку думать самостоятельно, и даем ему понять, что он достоин внимания.

### Каждый день появляются возможности для разговора

Очень важно говорить с ребенком о проблемах современной жизни, но не каждый день предоставляется возможность для этого. Дети ненавидят официальный тон в разговоре, особенно если дело касается сложных вопросов. Ребенок не хочет, чтобы мама или папа читали ему нотации. Тем не менее, каждый день появляются моменты, в которые ребенок готов вступить в разговор. Например, передача, в которой говорится о СПИДе, предоставляет прекрасную возможность для развития темы.

### Поговорите об этом еще раз... И еще раз

Большинство детей и подростков могут усвоить лишь небольшую часть информации из одного разговора. Именно поэтому необходимо подождать какое-то время, а затем спросить ребенка,