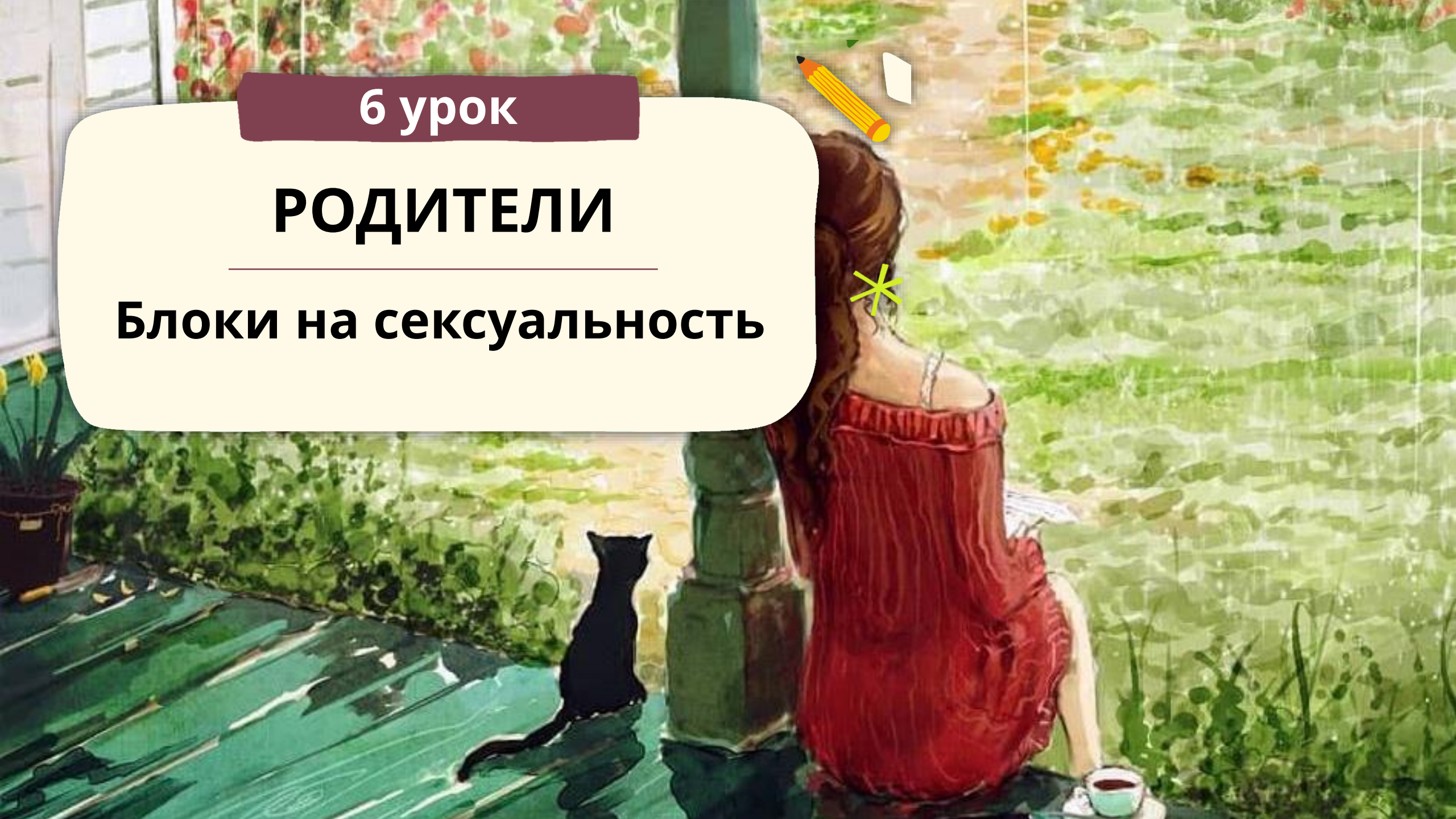




6 урок

РОДИТЕЛИ

Блоки на сексуальность

Родительские ошибки, блокирующие развитие детской сексуальности по здоровому пути:

- В возрасте любви к родителю противоположного пола **не стыдить и не ругать ребенка за желание жениться на маме** или быть маминой принцессой и «чтоб мама ушла, а я спала с папой». Реагируем спокойно и говорим ребенку: «У тебя будет муж/жена еще лучше, чем я, с которой(ым) будешь счастлив! А я – папина жена/мамин муж и не могу быть с тобой мужем и женой».
- **Не путать роли!** Ребенок должен быть ребенком, а не подружкой маме или батиным заменителем для мамы. У ребенка должен быть период невинного беззаботного детства. **Раннее взросление детей родительскими проблемами блокирует умение позаботиться о самом себе, своем кайфе и расслаблении.**

- **Не спать с ребенком** в одной кровати.
- Не говорить ребенку постоянно, особенно в подростковом возрасте, что он красивый и как здорово, что он есть.
- **Не обсуждать проблемы в паре** с ребенком, не рассказывать про измены и т.п.
- «Хватит плакать, это ерунда». Удар по эмоциональному интеллекту, а качественный секс очень сильно зависит от эмоций.

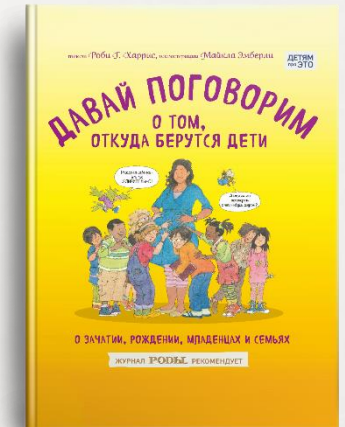
- Критика и **шутки над внешностью**.
- **Отсутствие у ребенка своей комнаты и личного информационного пространства.** Интерес к порно в предпубертате – это норма. Не норма позволять смотреть детям эти видео!
- **Не говорить с ребенком о сексе до 14 лет.** Если вы не ответите ребенку на волнующие его вопросы, он пойдет за ответом к дворовым ребятам или в интернет.

Рекомендации для родителей

Книга «Слишком рано! Секс-воспитание подростков в эпоху Интернета» (18+).
Альберто Пеллай



Харрис Роби. «Давай поговорим о том, откуда берутся дети. О зачатии, рождении, младенцах и семьях» (7+)



Джерри Бэйли. «Мое тело меняется: все, что хотят знать подростки и о чем стесняются говорить родители»



Вспоминаем и анализируем:

- Были ли родители счастливы как пара? Была ли у них страсть? Было ли им интересно друг с другом?
- Как родители относятся к своему телу? Следят ли за здоровьем? Любят ли ухаживать за собой?
- Как родители реагировали на детскую мастурбацию или просто изучение своего тела в раннем детстве?
- Какие 10 негативных комментариев от родителей про твоё тело помнишь?
- Какие 10 позитивных комментариев от родителей про твоё тело помнишь?
- В подростковом возрасте какие были высказывания от родителей про секс, зачатие детей, внешность?
- Достаточно ли было комплиментов?
- Достаточно ли было объятий и поцелуев?

**Как это всё отражается сейчас
на твоей взрослой жизни?**

Упражнение «Моё тело»

- **Рисуем своё тело** как можем так, как мы его сейчас чувствуем.
- Расслабьтесь и как чувствуете, **нарисуйте где относительно вашего тела находятся папа и мама.**

Сначала выполните эту часть упражнения, затем смотрите дальше.

Упражнение «Моё тело»

- А теперь нарисуйте второй рисунок с вашим телом, только **теперь нарисуйте папу и маму на комфортном расстоянии от вашего тела.**

Что чувствуете?

Упражнение «Моё тело»

Какие 3 простых действия приходят в голову, чтобы отдалить родителей от своего тела?

Например: «перестать думать, что я «дохлая», только потому что так сказал отец», «начать менять пищевые привычки, унаследованные от матери», «разрешить себе столько секса, сколько хочется, несмотря на мнение религиозных родителей», и т.п.

Твоё тело – твоё дело. И ничье больше!

Мифы про секс

Как секс вошел в твою жизнь в первый раз? Сколько тебе было лет и что это было: случайно найденная кассета с порно у родителей, стали свидетелем чужого секса, слышали от одноклассников что-то?

Какие детские решения про секс тогда были приняты?
Как они отражаются на твоей жизни сейчас?

Упражнение «Мой выбор»

На сколько баллов по шкале от 1 до 10 ты готов взять ответственность за твою сексуальность?

Распиши как можно подробнее, какую сексуальность и отношения с телом ты хочешь.

Проведи черту: где правда про твоё тело и секс, а где всего лишь родительские установки и субъективные мнения.

Какие комфортные тебе действия ты можешь сделать в ближайшую неделю, чтобы закрепить свой выбор? Например: купить секс игрушку как символ раскрепощения, всю неделю говорить своему телу комплименты, продумать, как можно позаботиться о своем теле, попробовать что-то новое со своим партнером и т.п.

Дай себе обещание, что отныне ты будешь стараться делать всё, чтобы твоя новая сексуальность и отношения с телом закрепились в твоей жизни.

ЗАДАНИЕ

1. Проанализировать все-все пункты, вспомнить как можно подробнее по каждому и найти связь, как это всё связано со взрослой жизнью.

2. Сделать упражнения из урока.

В отчете рассказать нам, как прошла неделя, что получилось, какие инсайты.

