**В современном мире тема СПИДа и ВИЧ, к сожалению, с каждым годом становится все актуальнее. Несмотря на то, что в школах часто поднимают эту тему, многие подростки не относятся серьезно к этой болезни.**

Поэтому долг родителей сегодня – преодолеть стеснение и страх, и поговорить с детьми на эту нелегкую тему, объяснить им все, что им необходимо знать.

Не думайте, что подростки уже не подвержены влиянию родителей, что им все равно, что вы говорите и делаете.

Многочисленные исследования, проведенные по всему миру, ясно показывают, что в жизни даже самых «бунтующих и трудных» подростков родители играют большую роль. К примеру, в семьях, где родители откровенно разговаривали с детьми о сексе и не стеснялись все объяснять, риск заболевания ВИЧ существенно ниже.

Те же исследования показывают, что многие дети хотели бы поговорить с родителями о ВИЧ, но не решаются и не знают, как это сделать.

А психологи и статистики утверждают, что важнее всего начать говорить с подростком о подобных вещах еще до его первого сексуального опыта.

Поэтому родителям нужно взять инициативу на себя и провести с ребенком доверительную беседу. А как это лучше всего сделать – подскажут психологи.

**Говорим с детьми о СПИДе и ВИЧ – 10 полезных советов:**

**1.** Начиная беседу о ВИЧ и СПИДе (а также – о сексе и наркотиках), дайте ребенку понять, что разговор будет серьезным и важным, но не пугайте и не давите на него сразу.

**2.** О таких нелегких вещах лучше всего говорить не один раз – ведь со временем любой ребенок может начать забывать и путать информацию, полученную от вас. Вновь поднимая однажды уже «пройденную» тему, сначала узнайте, что вообще помнит подросток из предыдущего разговора.

**3.** Ребенка нужно слушать и слышать! Не читайте нотации и лекции – дети пропускают их «мимо ушей». Прислушайтесь к ребенку, отвечайте на его вопросы, расспросите, что он вообще знает по данной теме. Это поможет вам построить беседу и лучше все объяснить.

**4.** Человек должен уважать себя – научите ребенка самоуважению, укрепляйте его самооценку. Проводите с ребенком больше времени, хвалите его чаще, ясно и понятно формулируйте поставленные перед ним и доступные ему задачи.

Самоуважение – одна из лучших защит вашего ребенка от попыток втянуть его в сомнительную компанию, заставить его попробовать наркотики или забыть о правилах безопасного секса.

**5.** Ваш ребенок должен уметь твердо говорить «нет» в ответ на сомнительные или опасные предложения с самого раннего возраста. Для этого как можно раньше научите его, «что такое хорошо, а что такое плохо», что можно, а что нельзя.

Моделируйте с ним ситуации, где ребенок должен будет противостоять давлению друзей или приятелей и отказываться от алкоголя, наркотиков, секса без презерватива. И главное – разъясните вашему чаду, что настоящие друзья никогда не втянут его в сомнительную авантюру, не предложат ничего опасного.

**6.** Вы должны открыто, ясно и четко объяснить ребенку свою позицию по отношению к наркотикам и свои запреты. Не вдаваясь в подробности насчет их употребления, просто опишите, какой вред наркотики могут нанести организму (вплоть до того, что от них умирают), и какими они бывают – чтобы ребенок мог узнать их при случае.

**7.** Прививайте детям свои моральные устои и ценности. Даже если ребенок не согласится с вашим мнением, когда подрастет, он должен с раннего возраста чувствовать и понимать, что моральные ценности существуют – и в его семье тоже. Желательно, чтобы он выработал также свое мнение на это счет.

Не избегайте разговоров на тему секса и физиологии – ребенок должен научиться понимать свое тело и свое желания, и не стесняться их.

**8.** С детьми противоположного пола тоже можно и нужно говорить на эти темы. Девочкам будет полезно узнать мнение отцов, а мальчикам – посоветоваться с матерями, ведь когда они вырастут, им придется решать эти вопросы именно с противоположным полом.

**9.** Начиная разговор, воспользуйтесь поводом для беседы на конкретную тему (например, о СПИДе). Поводом может стать сегодня практически любой источник информации – фильм, статья, передача по ТВ, реклама, примеры из реальной жизни.

Сначала поинтересуйтесь, что ребенок сам думает по этому поводу, что он уже знает, какое у него мнение по данному вопросу. Это поможет вам наладить контакт и диалог. Поделитесь затем своими знаниями и мнением, обязательно обсудите вместе все связанные с этой темой проблемы.

**10.** И самое главное – что подросток должен знать о ВИЧ и СПИДе?

Вы можете поискать дополнительную информацию по данному вопросу в Интернете, но главное – **разъяснить ребенку, что:**

**1)** ВИЧ и СПИД – это не одно и то же. ВИЧ – это разрушающий иммунную систему человека вирус, а СПИД – это та стадия болезни, когда поражение иммунной системы достигает наивысшей ступени, и организм заболевает разными недугами, не в силах больше бороться с вирусом.

**2)** ВИЧ передается не по воздуху и не при простом прикосновении, а, в основном, при контактах с кровью зараженного (например, при использовании чужих инструментов для инъекций, чужой бритвы или зубной щетки, если кровь больного попала на нее), при сексе без презерватива, или когда беременная женщина заражена и передает вирус ребенку.

**3)** Нельзя «увидеть», инфицирован ли конкретный человек ВИЧ или нет – это может показать только специальный анализ крови.

**4)** Единственный способ защиты от ВИЧ во время секса – презерватив и умение правильно им пользоваться. Поговорите с ребенком так, чтобы он не боялся секса, но подходил к нему ответственно и умел использовать средства контрацепции.

И помните – если вы не займетесь вовремя образованием ваших детей в данных вопросах, они получат нужную им и не всегда достоверную информацию из других источников.