**Рекомендации родителям подростков. Как рассказать ребенку о половом созревании.**

* Говоря о созревании, надо всегда обязательно подчёркивать, что это общий опыт, что созревают все, что это нормально - и только дурачки хихикают над этой стороной жизни или стыдят друг друга по этому поводу.
* Рассказывая о том, как будет изменяться организм подростка, можно рассказать о своем опыте взросления в прошлом, т.е. как вы себя чувствовали, о чём переживали, какие проблемы возникали, какие комплексы были и как вы с ними боролись.
* Старайтесь говорить свободно, не давить на ребенка. И если подростку сильно неудобно, лучше перенести разговор на подходящий момент.
* Обойдитесь без шуток. Особенно от отца к девочке и от матери к мальчику. Это заставит ребенка стыдиться себя и своих изменений в теле.
* Лучше маме говорить с девочкой, а папе с мальчиком. Так ребенок будет чувствовать себя более безопасно. Если же семья неполная, и. например- мама одна воспитывает сына, важно, чтобы рядом был кто-то из родственников или друзей семьи, кто мог бы поговорить с мальчиком.
* Акцентируйте внимание на проблеме гигиены и контрацепции. Лучше говорить не о самом процессе того, что может происходить между мужчиной и женщиной, а о последствиях этой близости. Рассказать о заболеваниях, передающихся половым путём.
* Можно поговорить о «приставаниях» со стороны мужского пола к девочкам. Важно объяснить ребенку, что нарушение любых границ сексуальных, психологических, физических - одинаково неприемлемо. В том случае, если ему некомфортно, важно уметь дать отпор или попросить помощи у родителей или учителей, не стыдясь и не боясь осуждения.
* СПРОСИТЬ у ребенка, есть ли то, что он хочет спросить у родителя.
* Поселите уверенность в голове у ребенка, что он может советоваться с вами, свободно общаться, что он всегда может обратиться к вам по любым вопросам.

Ребенок так или иначе узнает об интересующих его вопросах. За вами выбор, в каком виде он получит эту информацию: из порнографических роликов и неграмотных высказываний сверстников или же от профессионалов и родителей, которые помогут ребенку постепенно становится взрослее, умнее, ответственее на этом непростом этапе.