

ШКОЛА  
ЖИЗНИ

# ПОДРОБНАЯ ПРОГРАММА КУРСА "ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ"

+7 984 333 06 35

[hello@znau.pro](mailto:hello@znau.pro)

[www.vospitanie.znau.pro](http://www.vospitanie.znau.pro)



# Программа курса

## МОДУЛЬ 1

### ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ

#### Урок 1

##### **Почему родителям важно говорить с детьми о сексе**

Психолог-практик рассказывает, зачем родителям говорить с детьми о сексе, как такие доверительные беседы помогают детям быть в безопасности и оставаться здоровыми. Урок разрушает миф о том, что раннее половое воспитание провоцирует подростков на раннюю половую жизнь.

#### Урок 2

##### **Как не смущаться, говоря о сексе**

Разбираем, как родителям психологически подготовиться к разговору о сексе с ребёнком: как не стесняться, не транслировать своё волнение на ребёнка, с кем можно посоветоваться и какие лайфхаки во время разговора можно использовать.

#### Урок 3

##### **Что входит в половое воспитание (половая роль и её развитие, правила сексуального поведения)**

Разбираемся, почему половое воспитание – это не только про секс, но, в первую очередь, про доверительные отношения с ребёнком. Спикер подробно разбирает, что входит в понятие «половое воспитание» на разных этапах жизни ребёнка.

#### Урок 4

##### **Развитие сексуальности до подросткового возраста**

Внутри урока информация о том, когда начинает формироваться сексуальность, когда ребёнок осознаёт свой пол, начинает играть социальные роли, когда родителям ожидать первые вопросы про секс и, главное, как вести себя на каждом этапе.

#### Урок 5

##### **Стадии подростковой сексуальности: платоническое, эротическое и сексуальное либидо**

Это важный урок про сложный подростковый период и те изменения в теле и психике, которые переживает подросток. Психолог объясняет, почему ребёнок в возрасте около 12 лет старается отделиться от родителей, почему сначала дети «создают кумиров» и влюбляются в недостижимый идеал, а только после этого следует настоящая влюблённость, и как родители могут помочь (или хотя бы не мешать!) детям переживать все этапы развития подростковой сексуальности.

#### Урок 6

##### **Как реагировать на изучение тела в раннем возрасте (дошкольники)**

Разбираем, какие бывают этапы детской мастурбации и как на них реагировать: в каких случаях мастурбация – естественный процесс изучения тела, а в каких – признак хронического стресса и тревожности.

## Урок 7

### Разговор об интимных органах (не боимся назвать органы своими именами)

Внутри урока — памятка о том, как правильно называть половые органы в общении с ребёнком и почему важно избегать эвфемизмов, всех этих «пестиков» и «тычинок». Правильное название половых органов помогает выстроить доверительную атмосферу и может защитить ребёнка от насилия.

## Урок 8

### Как привить ребенку любовь к телу

Очень важный практический урок про то, как важно знать про личные границы, как распознавать эмоции через ощущения в теле и проживать их, как заботиться о своём теле и замечать потребности тела в еде, отдыхе и сне. Всё это важно донести до ребёнка уже в дошкольном возрасте.

## Урок 9

### Как рассказать, откуда берутся дети

Урок-памятка о том, как рассказать ребёнку, откуда берутся дети, как сформировать доверительный контакт, чтобы в будущем ребёнок смог обратиться к родителям в любой ситуации.

## Урок 10

### Почему нужно говорить про уважение половых различий

Рассказываем, как прививать детям взаимное уважение половых различий, чтобы это стало базой для здоровых семейных отношений в будущем.

## Урок 11

### Почему важно напоминать про важность интимной гигиены

Сексуальное воспитание начинается с обучения ребенка основам гигиены. В этом уроке — советы, как привить ребёнку правильные привычки интимной гигиены.

## Урок 12

### Когда нужно рассказывать дочери про месячные, а сыну — про первые поллюции

Внутри урока — лайфхак, что можно использовать как информационный повод для начала разговора.



Спикер  
**Оксана Истомина**

## МОДУЛЬ 2

# ПЕРВЫЙ СЕКС

## Урок 1

**Психические особенности подростка, характерные только для тинейджеров, и исчезающие с возрастом**

Врач-сексолог рассматривает острые аспекты взросления: связь высокого уровня тестостерона, подростковой агрессии, и снижения успеваемости в школе у парней, подростковый негативизм, отсутствие оценки рисков у молодых людей. Знание этих процессов помогает родителям найти общий язык со «сложными подростками».

## Урок 2

**Что делать, если вы застали подростка за мастурбацией?**

Разбираемся, чем полезна подростковая мастурбация и почему важно объяснить ребёнку, что мастурбация — это естественный процесс. Также внутри урока разбор того, какую опасность несут порнографические сайты.

## Урок 3

**В каком возрасте тело готово к первому сексу?**

Врач-сексолог рассказывает, по каким нездоровym причинам подростки часто вступают в первые половые связи, почему это может привести к депрессиям и как уберечь от такого опыта своего ребёнка.

## Урок 4

**Три важнейших правила первого секса. Первый секс**

Разберёмся, почему первый секс — это большая нагрузка для подростка, и как родители могут уберечь детей от травматичного опыта. Также спикер расскажет, как себя вести родителям, если им не нравится мальчик/девочка, с которыми связался ребёнок.

## Урок 5

**Нужно ли покупать детям презервативы?**

Подростки не мыслят на долгосрочную перспективу и часто не ассоциируют информацию со своей жизнью. Секс для них — спонтанное действие. Важно доходчиво объяснить, к какими последствиям может привести секс без презерватива. Этот урок как раз про это.

Спикер

**Оксана Истомина**



Спикер

**Александр Полеев**



## МОДУЛЬ 3

# СЕКСУАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

## Урок 1

### Что такое сексуальное здоровье

Рассматриваем признаки сексуального здоровья со всех сторон: Сексуальное здоровье – наличие сексуального опыта без принуждения, без дискриминации, без насилия

## Урок 2

### Опасности незащищенного контакта . Признаки того, когда нужно обратиться к врачу

Врач-психиатр и сексолог объясняет, когда необходимо рассказать детям об опасностях, которые может нести секс без презерватива, как рассказать ребёнку об ИППП, по каким признакам можно понять, что ребёнок заболел, и как в любой ситуации оставаться поддерживающим взрослым.

## Урок 3

### Почему важно рассказать про «правило нижнего белья»

Как важное родительское послание может обезопасить ребёнка от возможных сексуальных домогательств и сексуального насилия, как объяснить ребенку, какие прикосновения «хорошие», а какие – «плохие», какие тайны нужно хранить, а какие – сразу же рассказывать родителям.

## Урок 4

### Кто может стать жертвой сексуального насилия

Жертвами насилия чаще всего становятся уязвимые группы населения. Дети – как раз-таки подходят под это описание. Врач-психолог на примерах рассказывает, почему изоляция ребёнка от общества – плохой способ защиты от насилия, и что нужно делать родителям, чтобы уберечь своего ребёнка.

## Урок 5

### Обучение навыкам сексуальной безопасности

Один из самых важных уроков курса – как родители закладывают основы личных границ у ребёнка и каким образом здоровые личные границы могут уберечь ребёнка от насилия. Три важные составляющие сексуальной безопасности: ребёнок должен чувствовать свои границы, уметь распознавать внедрение извне и уметь позаботиться о себе. Подробный разбор – внутри урока.

## Урок 6

### Интернет-безопасность для детей и подростков

Рассказываем, как оставаться в контакте с ребёнком, интересуясь его онлайн-жизнью, но не вмешиваясь в неё. Почему запретить ребёнку пользоваться интернетом – плохое решение, а регламентировать время за компьютером – хорошее, какие правила безопасного общения в социальных сетях существуют, и как объяснить их ребёнку.



Спикер  
**Надежда Соловьев**



Спикер  
**Анна Комлова**



Спикер  
**Оксана Истомина**

# СЕКСУАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

## Урок 1

**Что нужно знать, чтобы секс не стал большим разочарованием? Почему мифы про секс так вредны?**

Дети должны получить информацию о сексе, сексуальности и влюблённости естественным образом от родителей, а не от сверстников или из интернета. Задача родителей — тонко чувствовать своего ребёнка и давать ему своевременную информацию: про тело, про чувства, про сексуальный контакт.

Когда какую информацию доносить — внутри урока.

## Урок 2

**Про сексуальные меньшинства и уважение чужого выбора**

Сексуальные меньшинства — 10% населения земли. Сексуальная ориентация не зависит от воспитания. У гетеросексуальных родителей может появиться гомосексуальный ребёнок. Психолог рассказывает, как реагировать на подростковые гомосексуальные увлечения и что делать, если такие увлечения не проходят с возрастом.

## Урок 3

**Как прокомментировать эротику и порнографию**

Психолог рассказывает, что делать, если родители обнаружили на электронном носителе у ребёнка порнографию и как поступать, если во время семейного кинопросмотра на экране возникают постельные сцены.

## Урок 4

**Провоцируем ли мы детей на эксперименты своими разговорами о сексуальном образовании? Что провоцирует раннюю половую жизнь**

Половое воспитание не провоцирует детей на сексуальные эксперименты. К ранним сексуальным связям часто приводит юношеская ведомость: она формируется, если у ребёнка нет своего мнения, если он не может сказать «Нет». Поэтому, наоборот, важно рассказывать подросткам про сексуальную жизнь, чтобы они смогли сформировать своё мнение на этот счёт, а не следовать за мнением большинства.

## Урок 5

**Сексуальные права**

А вы знали, что у каждого человека есть сексуальные права? Внутри урока — разбор этих прав.

## Урок 6

**Урок 6. Факторы формирования сексуальности человека**

Понятие «сексуальность» гораздо шире понятия «секс». Сюда входит также любовь, общение, близость, единение, наслаждение. Сексуальность — часть личности человека. О том, как правильно сформировать сексуальность ребёнка в процессе взросления — внутри урока!

Спикер

Оксана Истомина



Спикер

Надежда Соловьева



## МОДУЛЬ 5

# СЕКС И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

## Урок 1

### Как и в каком возрасте прививать детям семейные ценности?

Семейные ценности закладываются с самого детства через личный пример. Ребёнок считывает поведение родителей и копирует его. Внутри урока информация про то, как транслировать семейные ценности, чтобы ребёнок воспринимал их и не закрывался от родителей.



## Урок 2

### Что такое сексуальность?

Многие путают сексуальность с сексопильностью и внешними атрибутами полового влечения. Но сексуальность — более широкое понятие. В этом уроке сексолог объясняет, почему сексуальность — неотъемлемая часть здоровья человека, почему сексуальные люди более успешны и как привить ребёнку здоровую сексуальность.

## Урок 4

### Планирование семьи

Раньше партнёров выбирали родители, сейчас ответственность за выбор спутника жизни перешла к детям. Важно постоянно указывать на эту ответственность. Внутри урока — информация про то, как помочь ребёнку найти спутника жизни и построить семью.

## Урок 3

### Средства контрацепции и ответственность за свой выбор. В чем риск ранней беременности

Главная причина ранней беременности — недостаток информации, отсутствие полового воспитания.

Внутри урока — подробная инструкция, когда нужно начинать разговаривать с детьми про контрацептивы, нежелательную беременность и инфекции, как это делать в разговорах с мальчиками и девочками, на что делать упор и как себя вести.



Спикер

Анна Комлова



Спикер

Надежда Соловьева

## ЦЕННОСТЬ КУРСА

- ✓ Дети **перестанут стесняться** темы секса и будут **обращаться к** родителям и взрослым, которым они доверяют, **за помощью или советом**
  
- ✓ Благодаря вам подростки смогут сформировать **здравое сексуальное поведение** и не будут иметь комплексов на этой почве
  
- ✓ Своевременно информированные **дети** и подростки **смогут избежать ИППП, ВИЧ-инфекции, нежелательных беременностей и абортов**
  
- ✓ Вы **расширите знания** о том, как гармонично выстраивать половое воспитание на каждом этапе взросления, чтобы беседы не стали шоком для ребёнка и стрессом для вас.
  
- ✓ Вы узнаете, **как сформировать правильный взгляд на сексуальность** и как сексуальность влияет на здоровье и успешность личности ребенка.
  
- ✓ Вы поймете, **как помочь ребенку** с самого детства **выстроить** здоровые **личные границы**, которые станут гарантом его безопасности и вашего спокойствия.