

## Недетское кино: Что делать, если вы застукали своего ребенка за просмотром «взрослых» фильмов



Если вы обнаружили, что ваш ребенок смотрел порно:

Это не значит, что вы ужасный родитель.

Это не значит, что у вас испорченный ребенок. И «все пропало».

Это не значит, что ребенка теперь нельзя отпускать на улицу или к друзьям.

Это не значит, что вы должны стыдиться своего ребенка и ему должно быть стыдно.

Это не значит, что ребенка нужно

срочно наказывать. А это значит, что:

1. Наш ребенок вырос.

2. Пришло время на эту тему говорить.

3. Пришло время ответить себе на вопрос: а доверяет ли мне мой ребенок? Есть ли у него ощущение, что я справлюсь с любой информацией, с любыми вопросами и не расстроюсь, не оттолкну, не стану стыдить — может ли ребенок доверять моей взрослости?

4. Пришло время родительского роста: с каждой новой «сложной темой» родитель расширяет свои рамки и развивает свои грани.

5. Пришло время разговоров, выстраивания границ в темах безопасности — не только пребывания в интернете и не только сексуальной. Важно убедиться, что ребенок знает, как себя вести в случае опасности: кому звонить, когда кричать, куда нельзя ни при каких обстоятельствах ходить. Какую информацию о себе и семье категорически нельзя давать.

6. Пришло время самому разобраться и объяснить ребенку разницу между симпатией, дружбой, близостью,

страстью, любовью.

8. Пришло время почувствовать и проанализировать, умеет ли наш ребенок говорить НЕТ — нам, друзьям, токсичной информации, избирателен ли он в еде, в одежде, в контактах.

9. Пришло время укреплять свою авторитетность и помогать ребенку выстраивать его самооценку.

О чем нужно помнить:

— интерес к сексу и сексуальности в подростковом возрасте — это норма. Проблема в том, что тема сексуальности у нас пока табуирована. Пока нет адекватных школьных преподавателей и курсов, которые могли бы дать современную спокойную информацию подросткам. — виртуальный мир переполнен совершенно нереальной и совершенно ненужной информацией. Критичность к которой у подростков преимущественно отсутствует. Не потому что не хотят — не могут. — часть мозга, которая отвечает за критичность, рациональность, у подростков намного менее активна (не только, «чем хотелось бы», а и чем части мозга, отвечающие за

восприятие риска, поиски удовольствий).

— подростковый возраст — время гипертрофированного чувства стыда и вины. И страха, что от него откажутся. Еще одно давление может быть чрезмерным.

О чем важно помнить:

«В сексуальных играх», которые являются нормой развития детей, мы внимательны к тому, что провоцирует эти игры чаще младший ребенок — у старшего, как правило, больше табу и ответственности.

Если у нас разнополые дети, важно, чтобы они не принимали вместе ванну, не спали в одной кровати (конечно, идеально, но не всегда реально — наличие своих комнат).

У любого ребенка, делающего что-то «запретное», есть чувство вины. Вина всегда ищет наказания. Это может проявляться в самобичевании, аутоагрессии, провокации взрослых (чтоб наказали за что-то другое) или в угодничестве.

При любой сложной теме:

1. Ребенок не теряет нашего уважения и доверия.

2. Тема сексуальности не должна быть связана со стыдом.

3. Важно говорить спокойно, не навязывая информацию, спрашивая, что интересно. Важно сохранить доверие.

4. Еще раз и еще раз: важно, чтобы самооценка была крепка. Следить за тем, чтобы ребенок умел сказать «Нет» родителям, друзьям, ситуациям. Избирательность в сексе, информации, еде — это производная уверенности в себе.

5. Мы можем сказать ребенку:

«Я знаю, что ты смотришь видео, которое запрещено к просмотру людьми твоего возраста. Знаешь почему? Потому что нервная система, гормональная система может не справиться с нагрузкой, а мозгу не хватает знаний, чтоб отличить правдивую, истинную информацию от ложной и «сфабрикованной».

«Я тебе доверяю, но знаю, что в интернете есть много мусора, замаскированного под что-то дельное. Я не хочу, чтобы ты ковырялся в мусоре. Давай устанавливать «родительский

контроль».

6. Над ребенком, особенно публично, на эту тему нельзя подтрунивать. Вы помните: подростки и так живут в постоянном ощущении вины и стыда.

7. Важны рассказы о разнице дружбы, близости, страсти и любви. О том, что в отношениях есть уровень тела, но если есть только он — это животный уровень. Мы же не животные. Картинка может помочь в разговоре. Подростку очень важно снять телесное напряжение — помогут танцы, батут, брейк.

