

**РАССКАЖИТЕ ДЕТЯМ... (ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ)**

***Вашим детям предстоит жить в мире, где есть эпидемия СПИДа. Говорить на подобную тему с ребенком нелегко и многие родители сомневаются, можно ли в принципе обсуждать такие вопросы с детьми, как и когда это лучше делать.*** Для того чтобы правильно ответить на возникающие вопросы ребенка, Вам нужно будет знать некоторые термины и понятия.

**ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ О ВИЧ-ИНФЕКЦИИ И СПИДЕ**

***ВИЧ-инфекция*** - это инфекционное заболевание, которое вызывается вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ); заболевание имеет очень длительный скрытый период, протекающий бессимптомно; ВИЧ поражает нервные и иммунные клетки, в силу чего человек становится более восприимчивым даже к таким болезням, которые для здоровых людей не представляют никакой опасности. Истощившись, клетки иммунной системы разрушаются и погибают. Организм становится уязвим к инфекциям и вредным воздействиям внешней среды. В итоге заболевание, в основе которого лежит иммунодефицит, переходит в конечную стадию - СПИД.

***Можно заразиться ВИЧ при половых контактах. ВИЧ передается от ВИЧ-инфицированной женщины к ее ребенку*** во время беременности, во время родов или после рождения при грудном вскармливании. В этом случае своевременное обследование на ВИЧ во время беременности и назначение противовирусных препаратов снижает риск инфицирования ребенка до 2-5%.

Во много раз возрастает риск заражения ***при попадании инфицированной крови,*** что и происходит ***при внутривенном введении наркотических веществ;*** при этом иногда достаточно однократного введения. При внутривенном введении наркотиков можно заразиться на всех этапах приготовления и введения раствора: при пользовании общим шприцем и иглой.

Вирус может попасть в организм с инфицированной кровью при пользовании общими бритвенными принадлежностями, иглами при нанесении татуировки, пирсинга.

***ВИЧ не передается:*** через укусы кровососущих насекомых, в общественном транспорте, предметы обихода, через пользование туалетом, ванной, посудой и т.д.

**ПОМНИТЕ, ЧТО ВАШИ ЗНАНИЯ О СПИДЕ - ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ УБЕРЕЧЬ ОТ НЕГО ВАШЕГО РЕБЕНКА. ОБУЧАЯ ЕГО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ И НАПОМИНАЯ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ, ВЫ СОХРАНИТЕ ЕГО ЗДОРОВЬЕ!**

**КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ О ВИЧ-ИНФЕКЦИИ И СПИДЕ**

Вы знаете своего ребенка лучше, чем кто-либо. Поэтому только Вам следует решать, что рассказать Вашему ребенку и как лучше это сделать.

***Дети от 7 до 11 лет***  более способны к усвоению базовых знаний относительно ВИЧ/СПИДа. Им можно сказать, что СПИД - это болезнь, возникающая из-за инфекции, которая попала в кровь.

Для большей наглядности можно нарисовать схему, объясняющую работу иммунной системы человека, когда организм борется против элементарной простуды, и что происходит, когда в организм попадает ВИЧ.

Предложите ребенку поиграть в "волшебный замок", представив, что организм человека - это замок, в котором живут сказочные жильцы - клеточки, поддерживающие порядок и чистоту своего дома. Но, как и всем живым существам, им необходимы отдых, питание и помощники. И у Вас появится возможность проверить знания и навыки ребенка в вопросах личной гигиены и продолжить формирование полезных привычек.

***Вопросы, которые может задавать ребенок такого возраста:***
Вопрос: "Как люди заражаются ВИЧ?"
Ответ: "Большинство подростков и взрослых могут заразиться ВИЧ, если используют одни и те же иглы, что и человек с ВИЧ, когда принимают наркотики. Можно заразиться при половых контактах".
Вопрос: "А дети могут заразиться ВИЧ?"
Ответ: "Очень немногие дети имеют ВИЧ. Большая часть из них получили этот вирус еще до своего рождения, потому что такой же вирус был у их мамы".

***Подростков 12-17 лет*** важно обеспечить доступной всесторонней и точной информации о путях заражения ВИЧ и мерах по его предупреждению, обстоятельствах, повышающих риск заражения. Откровенно поговорите со своим ребенком. Это может быть очень трудный разговор. ***Но имейте в виду*** риск инфицироваться ВИЧ для подростка вполне реален; Вы не можете постоянно следить за тем, что делает Ваш ребенок; именно Вы должны убедить Вашего ребенка принимать верные решения.

Подросткам необходимо предоставить полные знания о ВИЧ/СПИД. ***А также о том, каковы взгляды родителей на эти вопросы. Поэтому поговорите с ними:*** о половой зрелости, о средствах, помогающих предотвратить ВИЧ-инфекцию и заболевания, передающиеся половым путем,   об опасности алкоголя и наркотиков. Начать такой разговор достаточно сложно, поэтому обдумайте, что и как Вы хотите сказать Вашему ребенку. Признайтесь, что чувствуете себе неуверенно, скажите что-нибудь вроде: "Я не знаю, что и как тебе сказать. Мои родители никогда не говорили со мной об этом. Жаль, что они не делали этого". Можете сказать, что многие ВИЧ-инфицированные заразились в подростковом возрасте. Но помните, что главное условие любого разговора - это честность. Найдите в себе силу честно ответить, что не знаете или не готовы дать ответ на какой-либо вопрос и перенесите ответ на другое время. Если, по каким либо причинам, Вы сами не можете вести такие откровенные беседы со своим ребенком, - всегда можете обратиться за помощью к профессионалам.

**НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ**

1.  Не избегайте сложных вопросов! Нужно помнить, что ребенок живет не в вакууме. Он пользуется услугами сети Интернет, читает, смотрит фильмы, общается с друзьями и получает самую разную, зачастую неверную информацию. Если не начать обсуждать с ним трудные вопросы как можно раньше, кто-то другой, возможно не самый лучший кандидат, возьмет эту задачу на себя.

2.  Чем раньше, тем лучше! Детям приходится слышать о проблемах с самого раннего возраста, задолго до того, как они становятся способны их понять. У вас, как у родителей, есть уникальная возможность, которой нет у педагогов. Вы можете стать первыми, кто заговорит с ребенком о данной проблеме, и когда он вырастет, никто не сможет ввести его в заблуждение неправильной информацией или отсутствием тех ценностей, которые Вы хотите ему привить. Учитывайте возраст ребенка! Дайте ребенку информацию точную и подходящую для его возраста.

3.  Начинайте разговор сами! Нет ничего страшного в том, чтобы заговорить с ребенком о СПИДе самостоятельно. Повседневная жизнь постоянно дает вам прекрасные поводы. Естественно, разговаривая с ребенком, нужно использовать только те слова, которые он сможет понять. Не стесняйтесь разговоров! Если Вы не дадите своему ребенку информацию, это сделают за Вас посторонние.

4.  Необходима правдивая информация! Дети хотят, чтобы взрослые обсуждали с ними сложные вопросы. Каждый родитель имеет возможность говорить с ребенком о моральных и нравственных ценностях. Научные исследования показывают, что дети полагаются на нравственное руководство своих мам и пап и нуждаются в нем, так что не забывайте четко пояснить, во что Вы верите, и что Вы считаете правильным.

5.  Дети не слышат тех, кто их не слушает! Ваш ребенок испытывает потребность во внимании. Чувствуя, что его внимательно слушают, ребенок начинает лучше к себе относиться. Если ребенок знает, насколько он важен для Вас, ему будет проще обратиться к Вам с вопросом.

6.  Дети заслуживают честности! Ребенок любого возраста заслуживает того, чтобы ответы на его вопросы были честными. Вы можете обсуждать или не обсуждать с ребенком детали определенных ситуаций, но не следует оставлять слишком большие пробелы в его представлениях. Вам может очень не понравиться то, каким образом дети восполнят свои знания.

7.  Терпение и труд, и еще раз терпение! Часто вам кажется, что Вы знаете, о чем ребенок хочет сказать, задолго до того, как он сформулирует предложение. Но не заканчивайте фразу за него, как бы вам этого не хотелось. Терпеливо слушая, вы позволяете ребенку думать самостоятельно и даете ему понять, что он достоин внимания.

8.  Повторенье - мать ученья! Большинство детей и подростков могут усвоить лишь небольшую часть информации из одного разговора. Поэтому необходимо подождать какое-то время, а затем спросить ребенка, помнит ли он Ваш разговор. Это поможет Вам поправить ошибки и восполнить то, что ребенок успел забыть.

9. Научите ребенка уважать себя! Чем лучше ребенок относится к самому себе, тем меньше вероятность рискованного поведения!

10. Безопасность ребенка - прежде всего! Некоторые взрослые до сих пор верят, что проблема СПИДа касается только представителей неких "групп риска" и совершенно не имеет никакого отношения к их детям. Не позволяйте собственным предрассудкам стать угрозой безопасности Вашего ребенка.