**Половое воспитание**  **подростков** – процесс, направленный  на выработку качеств, черт, свойств, установок личности, определяющих полезное для общества отношения человека к представителям другого пола.

Подростковый период в отношении полового воспитания – это самый ответственный возраст и шанс научить детей сексуальному здоровью. Актуальность этого вопроса связана с ускоренным формированием структур и функций детского организма, с опережающим развитием психосексуальной сферы.

Наряду с биологическими факторами это обусловлено условиями жизни и питания, методами родительского воспитания.

Половое развитие зачастую опережает формирование социально принятых моральных и этических норм поведения, делая подростков восприимчивыми и зависимыми от сексуальных проблем, затрудняя адекватное управление влечениями.

 В **7-10** лет дети особенно любознательны, у них возникает потребность в расширении представлений о мире живой природы.**11-12** лет - начало пубертатного периода, возрастает концентрация половых гормонов, появляются вторичные половые признаки. Это время первой любви, которая имеет большое значение для становления здоровой сексуальности.

Начало полового созревания у девочек характеризуется их повышенной нервозностью, слезливостью, обостренным недовольством своей внешностью.

В этом возрасте подростки предпочитают проводить время в обществе сверстников своего пола, где формируются стереотипы возрастного поведения. Дети начинают копировать поведение и черты внешности значимых для них взрослых или старших сверстников (способ отдыха, увлечения, украшения, прически, косметика).

В **13 – 15** лет подростки  вступают в период половой зрелости (часть девочек вступает в репродуктивный период).

У мальчиков это время отмечено как начало периода юношеской гиперсексуальности (**до 18-19 лет).**

Ведущим видом деятельности подростка является интимно-личностное общение, заключающееся  в построении отношений с противоположным полом.

Наступление полового созревания застает врасплох неосведомленных подростков, важно заранее подготовить их к этим изменениям, подчеркнуть здоровый характер этих процессов, научить правилам личной гигиены.

 **Рекомендации родителям**

**1.**Необходимо обеспечить подростка полной информацией о физиологических изменениях, происходящих в организме при половом созревании ( менструации, рост груди, волос в области гениталий и т.д.); о венерических заболеваниях; о существовании насилия в сексуальных отношениях; что такое сексуальные отношения, способы контрацепции, секс и здоровье; переживания и страхи и т.д.

2. Выброс большого количества половых гормонов вызывает у подростка бурные эмоции, вспышки ярости и агрессии, немотивированную грусть, нервная система не терпит грубого вмешательства и неуважительного отношения к его переживаниям.

3. Прививать скромность в половых вопросах, воспитывать правильное отношение будущего мужчины к женскому полу.

4.Разговаривать на любые интимные темы, вызывающие интерес подростка.   Многие подростки страдают от отсутствия в их жизни уважаемого ими взрослого, который сможет всегда выслушать и помочь в трудной ситуации.

Будучи однажды отвергнутым или осмеянным при просьбе о совете по вопросу любовных или сексуальных отношений, подросток никогда впредь не возобновит разговор с взрослым, поскольку пубертатный период отличается особой ранимостью и чувствительностью личности.

Основа  полового воспитания тесно связана с понятием «любовь», мера, которой измеряется половое поведение.

Подростки должны осознавать, что сексуальные отношения существуют не ради секса, а во имя высшего выражения зрелой  любви.

 В вопросах  полового воспитания подросткам рекомендуется повременить с началом половой жизни до того момента, когда они достигнут зрелости (**18 лет**), получат исчерпывающую информацию о сексуальности и смогут построить безопасные сексуальные отношения.

От того, насколько целостно складываются знания подростка о себе, насколько он примет свое «физическое Я» зависит его будущее отношение к самому себе и к окружающим людям.

В силу психологической незрелости многие старшеклассники не готовы к браку и будущему родительству и нуждаются в грамотном половом воспитании.

Воспитание нравственных ценностей у подростков требует от родителей необходимости быть примером.

Однако с изменением содержания половых ролей, кризисом института семьи, сопровождающегося увеличением числа разводов и неполных семей, взрослым становится все сложнее выполнять свои родительские обязанности.

 Подростки должны знать о **средствах контрацепции** и уметь ими пользоваться. Прежде всего, старшеклассники должны знать, что беременность и рождение ребенка являются важными событиями, в жизни семьи и общества.

 Молодых людей нужно длительное время готовить к созданию семьи и родительству, обсудить вопросы планирования семьи, воспитания и ухода за детьми, трудности, с которыми сталкиваются молодые семьи.

**Хороший климат в семье – лучшее средство в воспитании подростков**. От тех установок, которые родители смогут дать ребенку, зависит его будущее семейное положение, отношение к браку, к противоположному полу, его поведение в сексуальных отношениях.

  Подавить желание к интимной жизни могут увлечения интересным делом, занятия физкультурой и спортом, утренняя зарядка, правильный режим дня, выработка таких черт характера, как сила воли, честность, мужское достоинство.

 **Нездоровая атмосфера в семье (пьянство, брань, безнравственное поведение взрослых) формирует у подростков распущенность, цинизм.**