



### Что сказать ребенку о ВИЧ

В вопросах ВИЧ много специфических аспектов, и здесь родителям может понадобиться дополнительная помощь. Информацию можно найти на образовательных сайтах на эту тему, также существуют бесплатные телефоны доверия по вопросам ВИЧ/СПИДа. Вот основные темы, которые важно донести до ребенка:

- ▶ **ВИЧ - это вирус, он разрушает иммунную систему.**
- ▶ **ВИЧ не передается в бытовых ситуациях, общение с ВИЧ-положительными людьми полностью безопасно.**
- ▶ **Риск передачи этого вируса есть только в некоторых ситуациях, в основном при использовании чужих инструментов для инъекций (во время употребления наркотиков, нанесения татуировки, пирсинга), при незащищенных половых контактах и от матери к ребенку во время беременности, родов, кормления грудью.**
- ▶ **Определить, есть ли у человека ВИЧ, невозможно по внешним признакам. Для этого нужен специальный анализ крови.**
- ▶ **Едиственный существующий способ защиты от ВИЧ во время половых отношений – это правильное использование презерватива. Важно отметить, что до разговора о презервативах нужно поговорить с детьми об интимных отношениях в целом, нельзя, чтобы половые отношения ассоциировались у ребенка только с болезнями. Не стоит бояться, что разговор о средствах контрацепции поощрит ребенка к раннему вступлению в половую жизнь. Напротив, он даст понять, что сексуальная жизнь требует ответственных решений.**

Некоторые родители думают, что лучше не говорить о каких-то вещах, например, о наркотиках или сексе. Однако дети все равно будут слышать о них – по телевизору и от приятелей. И если не обсуждать эти темы с детьми, то кто-то, совершенно посторонний, сделает это за вас.

#### Контакты:

Свердловский областной центр по профилактике и лечению ВИЧ-инфекции  
г. Екатеринбург, ул. Ясная, 46  
Регистратура: (343) 243-16-62  
Отдел профилактики: (343) 240-89-94  
Социальная служба: (343) 240-86-13  
Детское отделение: (343) 350-41-03

### Телефон доверия по вопросам ВИЧ/СПИД: (343) 31-000-31

Окружные филиалы Свердловского областного центра по профилактике и лечению ВИЧ-инфекции

Западный управленческий округ –  
г. Первоуральск, ГБ № 3, пос. Динас,  
ул. Огнеупорщиков, 38, тел. (34396) 3-54-28

Восточный управленческий округ –  
г. Ирбит, инфекционная больница № 2,  
ул. Мальгина, 26, тел. (34355) 3-82-08

Южный управленческий округ –  
г. Каменск-Уральский, городская поликлиника,  
ул. Рябова, 20, тел. (3439) 37-09-09

Северный управленческий округ –  
г. Серов, ул. Льва Толстого, 15, строение б,  
тел. (34385) 6-02-05

Горнозаводской управленческий округ –  
г. Нижний Тагил, ул. Джамбула, 45,  
тел. (3435) 34-12-27  
(во всех окружных филиалах работают психологи и специалисты по социальной работе)

#### Узнай больше!

(343) 31-000-31 – горячая линия по вопросам ВИЧ/СПИД  
(будние дни с 9.00 до 20.00)

[www.livehiv.ru](http://www.livehiv.ru)

Буклет подготовлен и издан Свердловским областным центром по профилактике и лечению ВИЧ-инфекции за счет средств Областной целевой программы по профилактике ВИЧ-инфекции на 2010 год.

Автор текста – Елизавета Морозова



ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР  
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИЮ  
ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

чтобы  
**ЖИТЬ**

# Как поговорить с подростком о ВИЧ-ИНФЕКЦИИ



**Тема ВИЧ/СПИД считается слишком страшной и «неприличной», чтобы обсуждать ее с детьми.** Хочется верить, что «наших детей» это точно не касается. Однако неумолимая статистика говорит об обратном. В России одна из самых «молодых» эпидемий в мире – 90% случаев ВИЧ-инфекции приходится на людей в возрасте от 15 до 40 лет.

Перспективы создания вакцины пока слишком отдалены, поэтому когда нынешние дети станут молодыми людьми – главной «группой риска», в мире проблема ВИЧ будет еще актуальнее, чем сейчас. Профилактические программы для подростков не всегда доступны. Родителям нужно действовать самим. Как это сделать?

### Что зависит от родителей

Существует убеждение, что в подростковом возрасте родители уже не имеют влияния на ребенка – гораздо важнее школа и сверстники. На самом деле даже во время подростковых бунтов родители играют определяющую роль в дальнейшем поведении ребенка.

В семьях, где матери и отцы открыто говорят с детьми о половом поведении, подростковые риски встречаются гораздо реже. Самым важным является время начала таких разговоров: они должны состояться до первого сексуального опыта. Разговоры родителей с детьми о профилактике ВИЧ необычайно эффективны. Данные опросов свидетельствуют, что большинство детей хотели бы поговорить с родителями о ВИЧ, но не верят, что могут это сделать. Так что инициатива разговора остается на откуп родителя.

### Разговор будет серьезным

Психологи рекомендуют несколько основных правил:

**Одного разговора недостаточно.** О трудных вопросах лучше говорить как можно чаще.

**Слушайте, что говорит ребенок:** Если ребенок задает вам вопрос о половом поведении или названии наркотика, то лучше в первую очередь спросить, что он сам думает об этом. Это поможет вам оценить уровень знаний ребенка и подобрать оптимальный ответ.

**Укрепляйте самооценку ребенка.** Исследования показывают, что низкая самооценка – один из главных факторов риска в отношении ВИЧ. Неважно, какой уровень знаний у ребенка, отсутствие уважения к себе приведет к тому, что юноша не постыдится отказаться пробовать наркотик в компании, а девушка согласится на сексуальный контакт, лишь бы не потерять расположение парня. Поэтому старайтесь чаще хвалить ребенка; ставить перед ним легко выполнимые задачи; проводить как можно больше времени наедине с ним. Все это имеет не меньший защитный эффект, чем самая достоверная информация.

**Научите ребенка говорить «нет».** Проиграйте с ребенком ситуации, когда он должен отказать в чем-то друзьям. Например, с ребенком младшего школьного возраста можно представить ситуацию, если приятель предложит ему попробовать алкоголь. Детям важно развить навыки, которые позволят им не поддаваться давлению в вопросах полового поведения и наркотиков. Не менее важно обсуждать с ребенком, чем настоящие друзья отличаются от ненастоящих и что хороший друг не будет угрожать сделать что-то опасное.

**Ясно говорите, что вы думаете о наркотиках.** Многие родители считают, что если они сами негативно от-



носятся к наркотикам, то и их дети придерживаются того же мнения. Однако согласно данным исследований, риск приема наркотиков ребенком уменьшается, если в семье открыто обсуждают эту позицию. Не нужно описывать употребление наркотических веществ, достаточно сказать, что эти вещества могут причинить непоправимый вред здоровью и даже убить и что вы очень боитесь, что с ребенком может случиться нечто подобное.

**Не избегайте разговоров с детьми противоположного пола.** Некоторые родители не хотят говорить о сексе с детьми противоположного пола. Эти опасения понятны. И все-таки не избегайте таких тем: мнение преподавателя другого пола поможет ребенку лучше разобраться в вопросах отношений. Ведь в будущем ей (или ему) предстоит разговаривать на подобные темы со своим партнером.

### С чего бы начать?

**Стоит найти повод. А поводом могут послужить: статья, передача, фильм, рекламный ролик.** Можно найти документальный или художественный фильм, статью о ВИЧ/СПИДе. Тогда для начала разговора достаточно спросить: «А что ты сама об этом думаешь? Что ты слышала на эту тему?» Лучшее начало серьезного разговора – внимательно выслушать самого ребенка, его суждения и, возможно, страхи. Затем вы можете поделиться собственным мнением и ответить на вопросы ребенка.

**Реальные люди.** Ничто не произведет такого впечатления на ребенка, как пример из реальной жизни. Это может быть «звезда», заявившая, что проходит лечение от наркотической зависимости. Или знаменитость, умершая от СПИДа или живущая с ВИЧ.

