***«РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК»***

Период юношества - период между половым созреванием и принятием молодыми людьми обязанностей и ответственности взрослых, является одним из последних социально-культурных новшеств. Ранняя половая зрелость и более позднее вступление в брак способствовали тому, что юность стала считаться отдельным этапом жизни.

        Взрослая жизнь - это не только возрастной период, но и участие в труде и выполнение семейных обязанностей. Однако без надлежащей подготовки к взрослой жизни, в том числе семейной, или же в том случае, если сформировавшиеся позиции или модели поведения молодежи не могут быть адаптированы к изменяющимся социальным условиям, период юности может стать временем утраченных возможностей и повышенного, с медицинской точки зрения, риска.

        Репродуктивное здоровье сводится к способности человека продолжать род. При его нарушении возникает бесплодие, являющееся серьезной проблемой в современном обществе. Удельный вес бесплодных браком в мире достигает 15%. Если родители знают возможные его причины и своевременно принимают меры к их устранению, неприятностей можно избежать.

        Необходимо, насколько это возможно, оградить ребенка от действия болезнетворных факторов, которые могут вызвать нарушения репродуктивного здоровья (травмы, инфекции, яды, переохлаждение т.д). Следует своевременно, тщательно и в полном объеме лечить те заболевания, которые способны негативно повлиять на детородную функцию организма.

Родители должны обучать детей правилам гигиены тела и следить за их соблюдением.       Чем старше становится ребенок, тем больше внимания требуется уделять его сексуальному просвещению. Наряду с гигиеническими знаниями и знанием причин нарушения репродуктивного здоровья особое значение начинает приобретать информация о заболеваниях, передающих половым путем, наркомании и токсикомании, контрацепции и вреде абортов.

**Браки и половая жизнь до вступления в брак**

В большинстве регионов мира средний возраст вступления в брак повышается, и в настоящее время в подростковом возрасте в мире заключается браков меньше, чем 10 лет назад. В течение последних десятилетий резко активизировалась половая жизнь до вступления в брак, особенно в промышленно развитых странах (хотя в некоторых странах эта тенденция уже достигла своего пика и начала снижаться).

     В настоящее время в семейных отношениях происходят значительные изменения. В моделях семьи отмечаются значительные различия, и отсутствует какое-либо свидетельство того, что формируется единая форма семейных отношений. Во многих странах все более широкое распространение получает новый тип отношений - незарегистрированный брак. Однако идеальным считается зарегистрированный брак, при заключении которого супруги совместно решают вопрос о числе детей.

**Рискованное поведение подростков**

      В период взросления подростки часто оказываются в ситуациях риска. Эти ситуации помогают им определить, способны ли они решать проблемы, с которыми соприкасаются. Подростки могут ошибочно считать свое поведение, особенно если оно аналогично поведению взрослых людей, как лишенное какого бы то ни было риска. Иногда подростки полагают, что самым простым способом достижения статуса взрослых для них являются сексуальные отношения, беременность и рождение детей. Однако раннее начало половой жизни и связанный с этим риск нежелательной беременности зачастую сочетается с другими рисками, такими как курение, потребление алкоголя и наркотиков, которые снижают способность людей принимать обоснованные решения, в результате чего их поведение становится еще более рискованным. В тех случаях, когда в результате раздоров в семье, социальных изменений, гражданских беспорядков или войн нарушены семейные связи или системы социального обеспечения, положение подростков становится еще хуже.

Нищета, разлад в семье и неудовлетворенность родителей личной жизнью, различные чрезвычайные ситуации, влияющие на положение семьи, могут повысить риск того, что дети станут объектом сексуальной эксплуатации. Боязнь заражения ВИЧ/СПИДом привела к тому, что некоторые взрослые предпочитают иметь контакты с молодыми партнерами, надеясь, что они не являются инфицированными. Чаще всего объектами интереса и соблазна являются молодые девушки из бедных семей, которым предлагаются экономические и общественные блага в качестве платы за сексуальную связь.

       Модели ухаживания и подготовки к началу половых отношений могут быть нарушены лицами более старшего возраста, которые зачастую руководствуются только плотским чувством.

        Многие подростки вступают в первую половую связь со своими ровесниками. Некоторые девушки-подростки после первого полового контакта испытывают чувство разочарования, особенно, если вскоре после этого отношения прерываются. Девушки, как правило, надеются, что связь будет постоянной и беспрерывной; а юноши зачастую испытывают другие чувства. Сформировавшаяся в сознании людей роль мужчин и женщин предусматривает доминирование мужчин.

       Мальчики и юноши ведут себя рискованно чаще, чем молодые женщины. Хотя риск, связанный с сексуальным и репродуктивным поведением, представляет опасность для обоих партнеров, женщины в значительно большей мере испытывают на себе его последствия.

**Репродуктивное здоровье детей – забота родителей!**

Здоровье (по определению ВОЗ) – это состояние  полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье – это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество.

Социальное здоровье – определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

**Репродуктивное здоровье человека**- это состояние полного физического, умственного  и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней во всех сферах, касающихся репродуктивной системы,  ее функций и процессов.

**РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ВКЛЮЧАЕТ:**

Состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Способность людей к зачатию и рождению.

Возможность сексуальных отношений без угрозы заболеваний, передающихся половым путем.

Безопасность беременности, родов, выживание здорового ребенка.

Здоровое благополучие матери.

Возможность планирования следующих беременностей.

**ПРИЧИНЫ НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ**

Основные проблемы репродуктивного периода жизни человека (20 – 35 лет) в сфере репродуктивного здоровья являются:

1. Аборты, используемые многими ошибочно, как средство регуляции рождаемости.
2. Вредные привычки.
3. Заболевания, передающиеся половым путем.
4. Хронические заболевания.

***Ведение ЗОЖ и репродуктивное здоровье подростков:***

***Компоненты ЗОЖ:***

Отказ от вредных привычек.

Закаливание организма.

Личная гигиена.

Регулярные физические нагрузки.

Рациональное питание.

Личная гигиена:

**Одежда подростка:**

***Запрещено:***

-Носить узкие джинсы  с заниженной талией.

-Носить короткие куртки.

-Носить бюстгальтер с «косточками» меньшего размера.

**Рекомендуется:**

**-**Носить джинсы и брюки свободного покроя.

-Носить куртки длиной  до поясницы или ниже.

-Носить нижнее белье из натуральной хлопчатобумажной ткани.

***Правильное питание:***

Подростковое питание должно быть правильно подобрано, обеспечивать растущий организм необходимым количеством энергии и витаминов. В рацион обязательно должны входить бобовые, хлеб, молочные продукты, овощи, фрукты, мясо, рыба. Нужно избегать продукты с высоким содержанием жиров, соли и сахара.

Принципы рационального питания:

1. Умеренность в питании.
2. Разнообразие пищи.
3. Соблюдение режима приема пищи.

***Режим дня подростков:***

Режим дня приучает к дисциплине, помогает контролировать количество учебных нагрузок и отдыха, продолжительность сна, регулярность питания. Но в упорядоченной жизни обязательно должно оставаться место для свободы и импровизации. Особенно это касается подростков, в организме которых происходят стремительные процессы роста и развития. Меняются физические, психические, социальные потребности. Меняются учебные нагрузки, интересы, цели, желания. Ежедневный режим должен меняться в соответствии с возрастными изменениями в жизни ребенка. Не стоит бросаться в крайности – для детей одинаково вредны и чрезмерная строгость, и хаос.

* При составлении режима дня для ребенка необходимо учесть следующие нюансы:
* Обязательное чередование труда и отдыха.
* Регулярный прием пищи.
* Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
* Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
* Определенное время для приготовления домашних заданий, с обязательными 10-15 минутными перерывами на отдых.
* Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.
* Не существует универсального расписания, которое подходило бы всем. Режим дня подростков формируется индивидуально в зависимости от возраста, физического развития, умственных способностей, состояния здоровья, круга интересов, семейных традиций и привычек***.***

***Вредные привычки и здоровье подростков:***

***Курение и здоровье:***

* Развитие рака легких.
* Развитие хронических заболеваний дыхательной системы.
* Угнетение функций головного мозга.
* Развитие болезней сердца и сосудов.
* Снижение фертильности.
* Снижение либидо и потенции.
* Способность вызывать мутации клеток организма.
* На ранних сроках – выкидыши на поздних сроках преждевременные

      роды.

* Кислородное голодание ребенка.
* Влияние на нервную систему и психику ребенка.
* Развитие пороков внутренних органов у плода.

***Алкоголь и здоровье:***

* Снижение способности к оплодотворению.
* Изменения менструального цикла.
* Самопроизвольный выкидыш.
* Негативное влияние на плод.
* Снижение уровня тестостерона (потенция).
* Влияние на центральную нервную систему.
* Ухудшение качества спермы.
* Мозг: Алкогольная интоксикация мозга.
* Сердце: Нарушение сердечного ритма, развитие гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, развитие инфаркта.
* Легкие: Развитие хронического бронхита, эмфиземы легких, туберкулеза.
* Печень: Перерождение клеток печени.
* Психические отклонения.
* Снижение продолжительности жизни.

***Физическая активность:***

Дети и подростки в возрасте 5-17 лет (рекомендация ВОЗ) :

* Должны уделять физической активности от умеренной до высокой интенсивности не менее 60 минут в день.
* Физическая активность продолжительностью более 60 минут в день принесет дополнительную пользу для их здоровья.
* Физической активностью, направленной на развитие скелетно-мышечной системы, следует заниматься, как минимум, три раза в неделю.

***Спокойный психологический климат в семье.***

* Психологический климат семьи можно определить как совокупность психологических установок, настроения, отношений между родителями и детьми.
* В качестве показателей состояния психологического климата семьи выделяются следующие: - степень эмоционального комфорта; - уровень тревожности; - степень взаимного понимания, уважения, поддержки, помощи, сопереживания и взаимовлияния; - место проведения досуга (в семье или вне ее), открытость семьи во взаимоотношениях с ближайшим окружением. Благоприятный психологический климат в семье определяется следующими особенностями внутрисемейных отношений: взаимопонимание и устойчивость, сплоченность, положительное эмоциональное состояние, нравственные семейные ценности. Важное влияние на психологический климат семьи оказывает культура общения супругов между собой и с детьми, совместное семейно-бытовое самообслуживание семьи.

***Ранняя половая жизнь и здоровья подростка:***

РАННЯЯ ПОЛОВАЯ ЖИЗНЬ ПРИВОДИТ:

1.Нежелательная ранняя беременность и вынужденный аборт

1. Заражение инфекциями, передающимися половым путем (ИППП)
2. Развитие гинекологических заболеваний и психологических расстройств у девушки

*ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ*

Инфекции:

* Хламидиоз - является фактором риска бесплодия.
* Гонорея - вызывает спаечный процесс органов малого таза.
* Сифилис - повышает риск рождения ребенка с врожденными пороками развития.
* Трихомониаз - часто сопутствует другим венерическим заболеваниям, осложняет процесс лечения.
* Гепатит В .
* ВИЧ.
* Генитальный герпес.
* Вирус папилломы человека - повышает риск развития рака шейки матки.
* Уреамикоплазмоз.

Последствия инфекций:

* Развитие бесплодия.
* Привычный выкидыш.
* Преждевременные роды.
* Замершая беременность.

**ПРОБЛЕМА РАННЕЙ БЕРЕМЕННОСТИ:**

**Причины подростковой беременности:**

* Социально-экономические факторы.
* Особенности воспитания.
* Личностные факторы.
* Отсутствие знаний о методах контрацепции.
* Незнание последствий ранней беременности.

**ОСЛОЖНЕНИЯ ПОДРОСТКОВОГО АБОРТА**

1. Осложнения, связанные с незрелостью половых органов:
* воспалительные заболевания яичников и маточных труб
* внематочные беременности
* привычное невынашивание плода
* высокий риск развития осложнений в течение беременности и родов
* бесплодие, преждевременные роды, внутриутробная гибель плода
* эндометриоз.
1. Осложнения, обусловленные общей незрелостью организма:
* значительное увеличение массы тела.
* рост волос по мужскому типу (вирилизация)
* угревая сыпь
* жирность волос и кожи
* формирование стрий (растяжек на коже живота, бедер и груди)
* гормонально-зависимые опухоли – рак молочной железы, миома матки
1. Психологические травмы:
* хроническая депрессия
* психоз
* невроз или повышенная тревожность в течение беременностей и родов.

**КОНТРАЦЕПЦИЯ**

**Предупреждение нежелательной**беременности механическими, химическими и другими противозачаточными средствами и способами

**Главная задача контрацепции в подростковом возрасте**— профилактика нежелательной беременности, аборта, защита от ИППП  и ВИЧ

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ**

Забота о репродуктивном здоровье девочки начинается с рождения.

В подростковый период (10 - 16 лет), необходимо особо беречь девочку от инфекционных и вирусных, заболеваний. Важно  ликвидировать все очаги инфекции в организме, в первую очередь кариес и хроническое воспаление миндалин - тонзиллит.

При появлении симптомов воспаления половых органов, нарушений полового развития и менструальной функции необходимо своевременно обращаться к детскому гинекологу.

**Рекомендации  психолога родителям для обсуждения с подростками вопросов психосексуальных отношений**

1. *1. Выбирайте подходящие моменты для обсуждения*

Сексолог Дебра Хеффнер в своей книге «От первых свиданий до взрослой жизни» пишет, что не нужно устраивать с ребенком один «большой разговор» про секс. Обсуждайте с ним эту тему шаг за шагом, выбирая подходящие моменты, — примерно так, как вы обсуждаете хорошие манеры, оказавшись за столом. Поводом для разговора может послужить и прочитанная книга, и любимая песня, и подготовка к уроку биологии. Например, увидев эротический эпизод в фильме, вы можете поговорить о том, что сексом занимаются не только для рождения детей, а первая влюбленность вашего подростка — повод обсудить контрацепцию.

Не стремитесь выглядеть идеальным — вы имеете право чувствовать дискомфорт или чего-то не знать. В таком случае советуют сказать что-то вроде: «Признаюсь, мне неловко разговаривать с тобой на эту тему. Мои родители никогда не обсуждали со мной секс. Но это важно, и я хочу, чтобы мы могли говорить об этом откровенно».

1. 2*. Расскажите о половом созревании заранее*

Половое созревание девочек начинается с 8–9 лет, мальчиков — с 10–11. Начните разговор об этом заранее, чтобы ребенок был психологически готов к физическим и эмоциональным изменениям, которые с ним произойдут. Желательно, чтобы дети имели представление о пубертате уже в 8 лет. Рассказывайте им не только об их собственном развитии, но и об изменениях, которые происходят с противоположным полом: мальчикам — о девочках, а девочкам — о мальчиках.

1. *Называйте вещи своими именами*

Заменяя названия гениталий иносказаниями вроде «пирожков» и «краников», взрослые дают понять детям, что настоящие названия стыдные. Секс-педагог Юлия Ярмоленко пишет, что правильно называть половые органы важно по нескольким причинам:

1. *Безопасность.* Дети должны знать слова «влагалище», «яички», «мошонка», «анус», «промежность» и другие, чтобы иметь возможность рассказать о попытках насилия или о том, что кто-то прикасался к ним без их согласия.
2. *Гигиена.* Невозможно научить ребенка важным правилам интимной гигиены, избегая названий половых органов.
3. *Здоровье.* Если ребенок чувствует боль или дискомфорт, он должен уметь описать, что именно и где он ощущает.
4. *Удовольствие и принятие своего тела*. Если у ребенка есть внутренний запрет на собственную сексуальность, если он считает какие-то органы «грязными», у него могут возникнуть проблемы с наслаждением от поцелуев, объятий и секса во взрослой жизни. Ему также может быть сложно описать партнеру, какие действия ему нравятся, а какие нет.

Чем раньше взрослые научат детей необходимым терминам, тем естественнее они будут их воспринимать и употреблять, когда это будет необходимо.

1. *Не скрывайте, что секс — это удовольствие*

Важно, чтобы подросток знал, что изучать и выражать свою сексуальность — нормально, что его тело может быть источником удовольствия. Но не забудьте подчеркнуть, что секс — это занятие для взрослых и что после полового созревания проходит еще 5–8 лет, прежде чем человек будет психологически готов к сексуальной жизни.

1. *Поговорите о контрацепции*

В некоторых западных школах есть тренинги, где подростки вслух произносят при других слово «презерватив» и фразу «Давай воспользуемся презервативом», чтобы в нужный момент без смущения предложить партнеру предохраняться.

Психолог Людмила Петрановская говорит, что важно убедить сына или дочь в том, что в предохранении нет ничего стыдного, это не признак недоверия к партнеру, а простая мера безопасности, которая убережет от нежелательной беременности и венерических заболеваний, ведь даже самый симпатичный человек может быть заражен и не знать об этом.

1. *Обсудите время начала сексуальной жизни*

Если раньше секс до брака был табу, то сейчас, наоборот, групповое давление сверстников подталкивает подростка к сексу как можно раньше. Людмила Петрановская говорит, что важно убедить его, что никто не вправе диктовать ему, что норма, а что нет, распоряжаться его телом и настаивать на интимных отношениях. Что секс возможен только тогда, когда человек хочет этого сам, ведь это не просто механические действия, а ситуация, когда ты особенно уязвим и тебе легко сделать больно или неприятно. Поэтому решаться на секс нужно с тем, кому полностью доверяешь.

Учите подростка прислушиваться к себе, задавать себе вопросы: "Я соглашаюсь на это, потому что хочу сам или потому что боюсь потерять своего партнера?", "А без секса наши отношения будут продолжаться?"

*7. Расскажите о сексуальных домогательствах*

Беседы о неприкосновенности тела должны вестись родителями с самого детства. Но физические перемены в облике подростка могут привлечь к нему повышенное внимание, и это повод еще раз поговорить о сексуальных домогательствах. И маленькие дети, и подростки должны знать правило «Нет-уйди-расскажи»: скажи «нет» человеку, который предлагает тебе что-то нехорошее, немедленно уйди от него и расскажи об этом надежному взрослому. Скажите, что это правило касается всех, в том числе и хорошо знакомых людей (по статистике, большинство изнасилований совершают знакомые, друзья семьи и родственники жертвы).

Расскажите, что для секса нужно согласие обеих сторон, а передумать и сказать «нет» можно в любой момент, даже если оба уже раздеты. На эту тему можно вместе посмотреть простой и остроумный видеоролик «Согласие. Просто как чай». Дайте ребенку знать, что вам можно доверять и вы готовы спокойно и откровенно обсудить все, что его интересует. А главное, что вы всегда будете рядом, поддержите его в трудной ситуации и будете любить, несмотря ни на что.