**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«Как поговорить с ребенком о ВИЧ/СПИДе?»**

**Уважаемые родители!**

Тема предстоящего разговора весьма деликатна.

Прежде, чем начать беседу, вспомните себя, когда Вы были подростком, о чем Вы мечтали, какие строили планы в жизни, что важно было Вам в этот период?

А что актуально для Ваших взрослеющих детей?

Настройтесь на разговор с Вашим ребенком, в первую очередь, с позиции формирования жизненных ценностей и приоритетов, правил безопасного и ответственного поведения.

Не разговаривайте на бегу и в то же время не откладывайте разговор на эту тему на потом, до лучших времен.

Подростковый возраст требует внимания и заботы, особого бережного отношения к чувствительности и хрупкости развития внутреннего мира и внешней, часто демонстративной, отчужденности.

Найдите в себе силы поговорить с вашим ребенком о ВИЧ/СПИДе.

Это может быть трудный разговор, но начать его необходимо, потому что:

* риск инфицироваться ВИЧ для подростка вполне реален;
* вы не можете постоянно следить за тем, что делает ваш ребенок;
* подросток никогда не признается вам в своих проблемах, если подобные темы никогда не обсуждались в семье.

Как начать разговор:

* обдумайте, что и как вы хотите сказать вашему ребенку;
* признайтесь, что чувствуете себя неуверенно, начиная разговор. Скажите что-нибудь вроде: «Я не знаю, что и как тебе сказать. Мои родители никогда не говорили со мной об этом. Жаль, что они этого не делали»;
* можете начать, сказав, что многие люди, живущие с ВИЧ, инфицировались в подростковом возрасте, и затем рассказать, каким образом передается ВИЧ и как себя вести, чтобы этого не случилось.

Поводом для разговора может стать **дата 1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом!**

Об этом точно будут говорить в сети Интернет и СМИ.

Вы можете уточнить у своего ребенка: знает ли он об этой дате?

Разговор может строиться как совместный анализ вопросов защиты от ВИЧ-инфекции.

Вопросы о ВИЧ/СПИДе и ответы на них должны быть взвешенными и обоснованными. Постарайтесь найти время и прочтите до разговора дополнительную информацию. Ее можно найти здесь:

<http://www.o-spide.ru/way/vic-i-spid-rasprostranennye-mify>

Даже когда Вам кажется, что ваши дети хотят от Вас «оттолкнуться» и демонстрируют взрослость и независимость, особенно в таком интимном вопросе как отношения с противоположным полом, на самом деле они очень в Вас нуждаются! Важно, чтобы этот тонкий аспект Вы лично обсудили с ребенком, чтобы это не толковалось и не преподносилось другими людьми (взрослыми или сверстниками).

Даже если в Ваших отношениях с сыном/дочерью в период их взросления есть сложности, помните, что вопросы безопасности – а разговор о ВИЧ/СПИДе относится именно к таким вопросам – должны быть вашим осознанным родительским шагом, защищающим, объясняющим, понимающим.

Такой разговор даст возможность выстроить диалог и позволит Вам лучше узнать своих детей, а им – почувствовать Вашу поддержку и понимание.

Итак, о чем точно необходимо сказать:

- О распространенности ВИЧ-инфекции в нашей стране материалы представлены здесь: http://www.стопвичспид.рф/

- О путях передачи вируса ВИЧ смотрите по этой ссылке:

<http://o-spide.ru/healthy/kak-peredaetsa-vic>

- Как предотвратить риски (вести здоровый образ жизни, не употреблять психоактивные вещества, выстраивать отношения любви и доверия, проходить регулярное тестирование на ВИЧ в ситуациях, если риск есть).

С материалами можно познакомиться здесь: <http://o-spide.ru/test/index>

Родные и близкие тоже могут столкнуться с этой угрозой. Что может быть личным вкладом в борьбу с распространением ВИЧ-инфекции?

Вы можете обсудить это не только один на один, но и принять участие в акциях и различных мероприятиях, посвященных этому вопросу.

ВИЧ-инфекцию принято относить к болезням «поведения», и защитить детей от этого заболевания можно лишь одним способом – воспитав гармоничную личность, ответственно относящуюся к своему здоровью и поведению, имеющую четкую жизненную позицию и обладающую навыками безопасной жизнедеятельности.

И ответственность за безопасное будущее наших детей лежит на нас, родителях.

**Успехов и здоровой счастливой жизни Вам и Вашим детям!**