

Я ВЗРОСЛЕЮ

**КНИГА
ДЛЯ
ДЕВОЧЕК**



Я ВЗРОСЛЕЮ

**Книга
для
девочек**



Москва · 2017

Благотворительный фонд «Даунсайд Ап»

УДК 376.4
ББК 74.5+74.90
Я 117

Благотворительный фонд «Даунсайд Ап» выражает благодарность АО «Лаборатория Касперского» за финансовую поддержку в подготовке и публикации данного издания.

Я 117 Я взрослою. Книга для девочек / Сост. : А. Е. Киртоки, В. А. Степанова. – М. : Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2017. – 24 с. : ил.

ISBN 978-5-904828-40-0

Книга для девочек среднего и старшего подросткового возраста. Очень простым языком рассказывается о самых важных моментах психосексуального развития, которые интересуют подростков и вызывают у них вопросы. Родителям также стоит познакомиться с текстом брошюры, поскольку она поможет им доступно объяснить то, что часто вызывает смущение у нас, взрослых, но совершенно необходимо знать подрастающим детям.

УДК 376.4
ББК 74.5+74.90

ISBN 978-5-904828-40-0 © Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2017

Уважаемые родители!

Несмотря на то, что эта брошюра написана для ваших детей, вступающих в непростой период полового созревания, мы предваряем ее введением для вас, взрослых. Нам хотелось бы, чтобы в этот период жизни, полный изменений, вы вместе с ними познакомились с этой брошюрой и были готовы ответить на их вопросы, а возможно, и сами бы привлекли внимание ваших взрослеющих детей к тем моментам, которые кажутся Вам особенно важными.

Эту брошюру рекомендуется прочитать детям среднего и старшего подросткового возраста с синдромом Дауна. Мы постарались в ней дать очень краткие ответы на те вопросы, которые часто возникают в это время. Тема полового просвещения деликатна, так как затрагивает интимную часть жизни каждого человека, но нам хотелось бы обратить ваше внимание на то, что не принято обсуждать широко и публично. Речь идет о названии половых органов. Всем нам известны медицинские термины: «пенис» – мужской половой орган и «вульва» – женский. Важно понимать, что это правильные названия частей тела, что эти термины нейтральны и не несут никакого подтекста. Для большинства людей они непривычны, поскольку их редко используют в повседневной жизни, но мы рекомендуем познакомить с ними детей и подростков, потому что эти названия лишены той излишней эмоциональной нагрузки, которой могут обладать сленговые слова или же слова «детского» языка, которыми родители называют половые органы.

Нам хотелось бы также обратить ваше внимание на логику построения данной брошюры, которая затрагивает все этапы психосексуального развития человека. Мы стремились очень кратко и понятно объяснить то, что вызывает естественный интерес, начиная с расспросов о том, откуда берутся дети, и заканчивая сопровождающими половое созревание феноменами: телесными изменениями, развитием и функционированием половых органов (поллюции у мальчиков и менструации у девочек), вопросами различия и взаимоотношения полов, а также профилактикой сексуальных злоупотреблений. Очень важно, к примеру, чтобы ребенок умел сказать «Нет!» и в случае необходимости обращался к взрослым за помощью.

Надеемся, что данная брошюра будет интересна и полезна не только детям, но и вам, уважаемые родители, так как она поможет дать ответы на непростые и подчас вызывающие смущение вопросы ваших взрослеющих детей.

Привет!
Меня зовут Виктория.

Это мой семейный альбом.
Я люблю рассматривать его.
Ведь это моя история:
как я родилась, росла
и выросла.

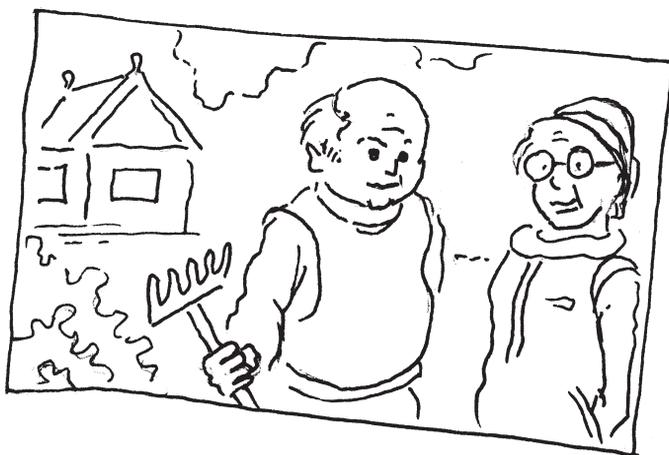
Это мои мама и папа.





А это бабушка и дедушка,
они родители моей мамы.

А вот другие бабушка и дедушка.
Они живут в деревне,
и я езжу к ним на лето.
Там родился мой папа.



Когда мои мама и папа встретились, они полюбили друг друга, поженились и стали жить вместе. И у них родилась я – их ребенок.



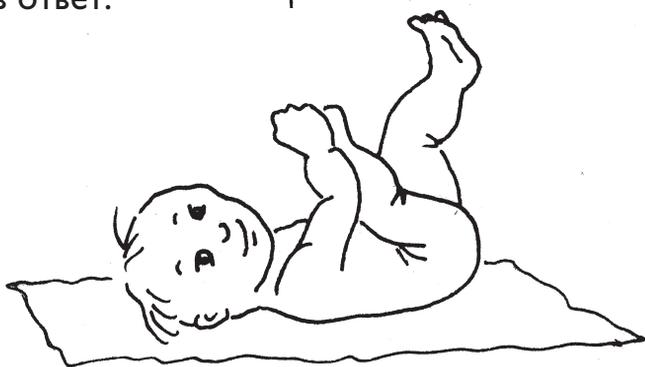
Я росла у мамы в животе 9 месяцев и потом появилась на свет в родильном доме. И мама с папой принесли меня домой.

Когда я была совсем маленькой,
мама кормила меня грудью
или из бутылочки.



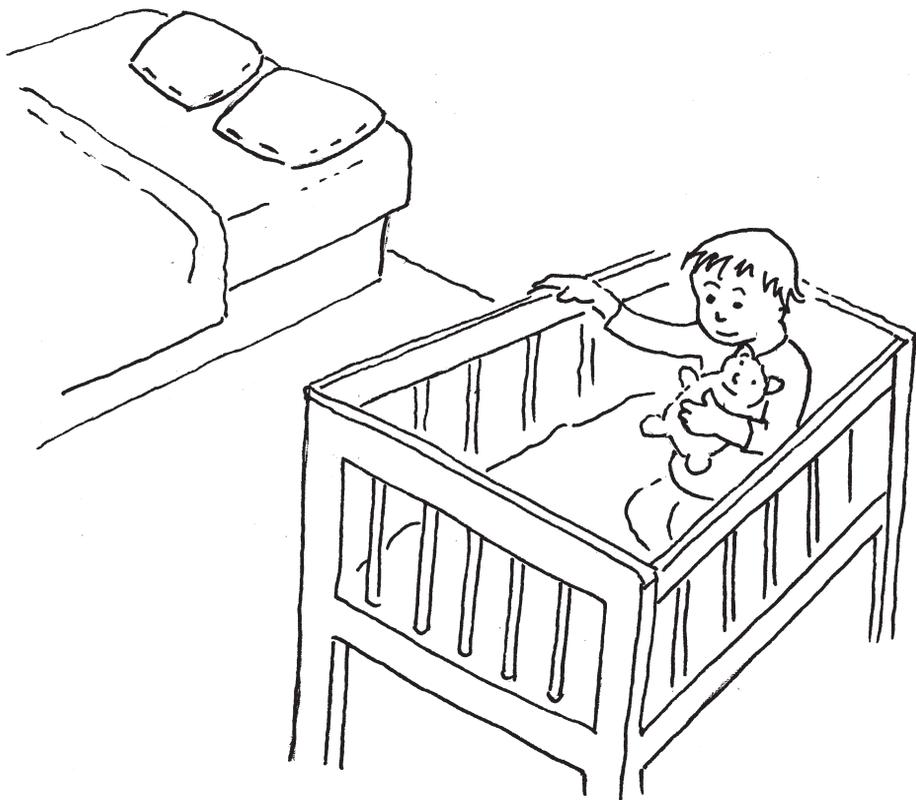


Мама меняла мне памперс,
радовалась мне,
и я улыбалась ей в ответ.



Я росла. Мне все было интересно,
даже собственные ручки и ножки.

А это – моя кроватка.
А у мамы с папой своя кровать.
У меня была любимая игрушка.
Я играла и спала с ней, и тогда
мне не было одиноко.



А какая любимая игрушка была у тебя?

Когда я научилась ползать и ходить, я стала сама добираться до интересных предметов.



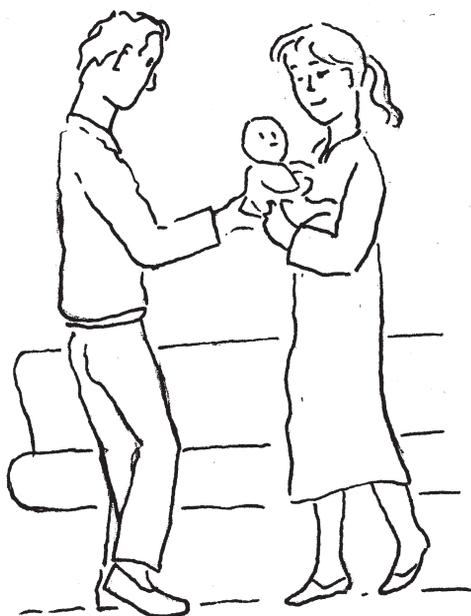
Я не только росла,
но и взрослела,
и я многому научилась.
И вот уже мне стали
не нужны памперсы.
Я начала пользоваться
горшком. Это очень радо-
вало моих маму и папу.



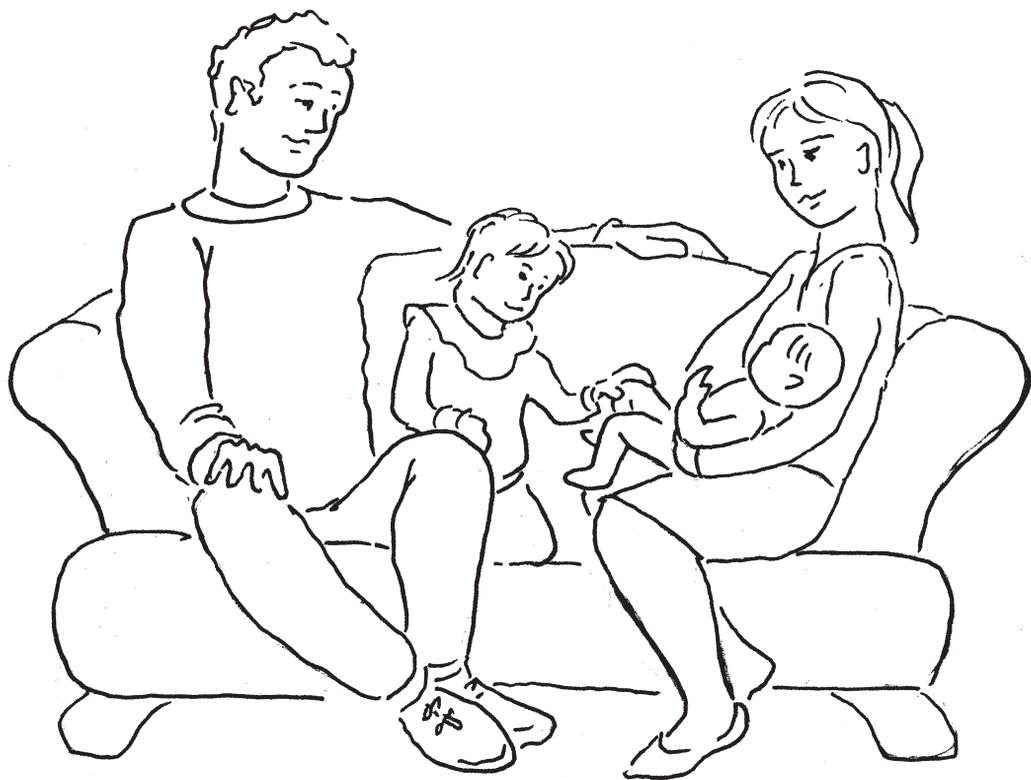
Я любила гулять во дворе. Там было очень интересно. У детей были ведерки, совки и формочки. Они делали куличики. Я тоже делала, но мне нравилось и ломать их!



А это мама родила сестренку.
Мама и папа очень рады.
А я тут ревную.



Но мама сказала, что любит меня по-прежнему! Мы подружились с сестрой.

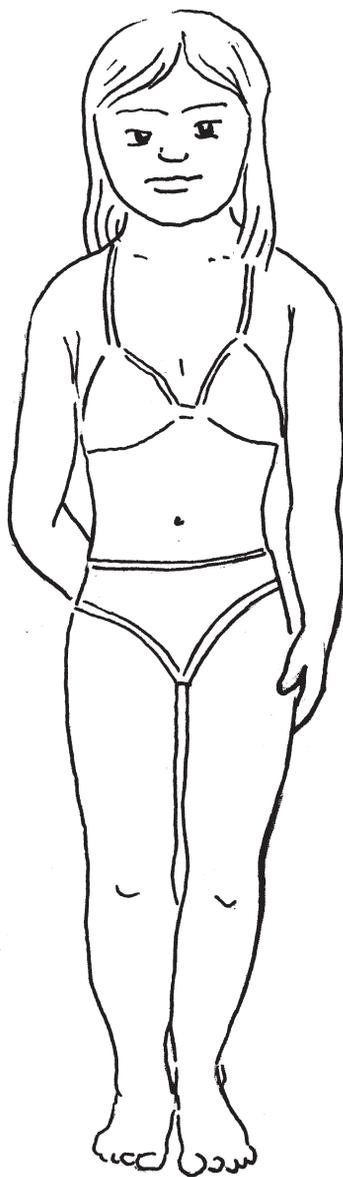


Я хотела все делать сама.
И я начала ходить в детский сад.

Там было много девочек
и мальчиков.

Девочки играли с куклами и посудкой. А мальчикам больше нравились машинки и роботы. Я любила наблюдать, как играют другие дети, и играть сама.

В детском саду в туалете я увидела, что мальчики писают стоя, а девочки, как и я, – сидя. Так я узнала, что есть части тела – половые органы*), которые отличаются у мальчиков и девочек, потому что мальчики и девочки различаются по полу. Эти части тела люди закрывают одеждой даже в бассейне или на пляже. Их называют интимными частями тела.



* В бытовом общении вы можете использовать те названия половых органов, которые приняты в вашей семье и в вашем окружении.

А вот я в школе. Я стала ученицей, чтобы учиться читать, писать, считать и узнавать, как устроен окружающий мир.



Я – девочка. Я ношу платья и юбки.
Я хотела быть похожей на маму, поэтому
мне была интересна ее косметика.
Мне интереснее играть с девочками,
чем с мальчиками.



А ты любишь наряжаться?

Этим летом я очень выросла и мое тело стало меняться – у меня появилась грудь.



Я стала чаще принимать душ и начала пользоваться дезодорантом.

А еще у меня на лице появились какие-то красные пятнышки – прыщики. Еще начали расти волосы вокруг моего полового органа и в подмышках.

Теперь у меня есть «месячные». В первый раз я испугалась, когда увидела кровь на своих трусиках. Но мама успокоила меня и сказала, что это – менструация, которая бывает каждый месяц в течение нескольких дней. Она есть у всех девушек и женщин. И я тоже становлюсь девушкой. Мама научила меня пользоваться прокладками, чтобы сохранять одежду в чистоте.

А ты умеешь пользоваться прокладками?

Иногда, когда я смотрю на себя в зеркало, мне не нравится, как изменилась моя внешность, а иногда я себе очень нравлюсь. Я больше люблю быть с друзьями и подругами, чем с родителями, но иногда мне бывает грустно, даже когда я не одна.

Раньше я дружила только с девочками, но теперь я смотрю на мальчиков, и они мне нравятся. Я хочу понравиться Мише, хочу сидеть с ним за одной партой и чаще проводить время вместе.



А тебе нравится какой-нибудь мальчик?

На уроке в школе учительница сказала нам, что мальчик и девочка могут нравиться друг другу. Но, даже если они влюблены друг в друга, хотят пожениться и иметь детей, им обязательно надо дождаться, когда они станут взрослыми!

А сейчас девочки могут говорить мальчикам приятные слова, пойти с мальчиком в кино или угостить его чем-то вкусным.



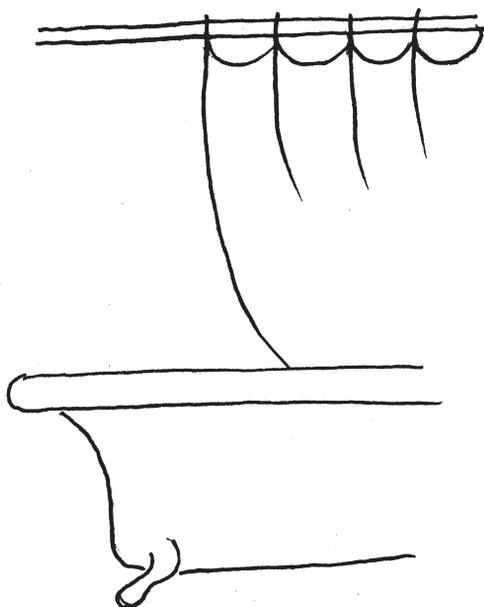
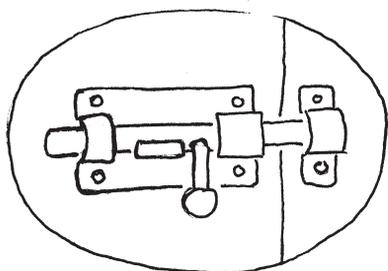
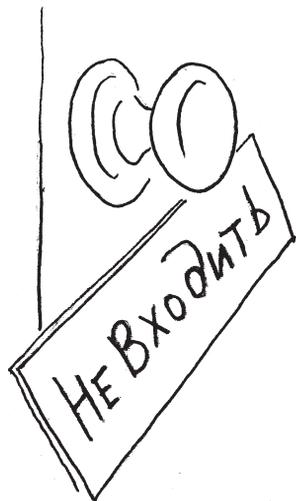
Но не все люди могут нравиться.
Я говорю «Нет!», если тот, кто мне не
нравится, захочет меня обнять, а я этого
не хочу. Если меня не слушают, я зову
на помощь взрослых.



Еще мне не нравится, когда меня тол-
кают, бьют или дотрагиваются до
интимных частей тела (до моей груди)!
Если кто-то делает это, я должна по-
дойти к моим родителям или учителю
и попросить у них помощи.

Теперь я всегда закрываю дверь в туалет или душ.

Когда я переодеваюсь, то стараюсь, чтобы меня не видели, даже мои родители, ведь у меня появился стыд. Теперь я слежу, чтобы мое тело было в порядке, чтобы я была чистой и моя одежда и обувь тоже были чистыми.



Я пока еще не взрослая, но уже не ребенок.
И мне это нравится. Мне нравится взрослеть!

А тебе нравится взрослеть?



А у тебя есть твой альбом с фотографиями?
Ты рассматриваешь его? Вспоминаешь, о том,
как была маленькой и как выросла? Если еще
нет, – можешь сделать такой же!

До встречи!

Я ВЗРОСЛЕЮ.
КНИГА ДЛЯ ДЕВОЧЕК

Составители: А. Е. Киртоки, В. А. Степанова

Редактор и корректор: Г. В. Аتماшкина

Художник и верстальщик: М. Ю. Щербов

Тираж 1000 экз.

Российская НО «Благотворительный фонд «Даунсайд Ап»
Россия, 105043, Москва, 3-я Парковая ул., д. 14-а

Тел.: +7(499) 367-10-00, +7(499) 367-26-36

E-mail: downsideup@downsideup.org

www.downsideup.org

Отпечатано в ОАО «Подольская фабрика офсетной печати»
г. Подольск, Революционный проспект, 80/42

Я ВЗРОСЛЕЮ

**Книга
для
девочек**