

Шэйрээр дамжуулан хүүхэд багачуудаа дэмжээрэй

Насанд хүрсэн гэр бүлийн гишүүдэд зориулсан СТРАТЕГИ

- **Өөрийгөө хүмүүжүүл!** Биеийн хэсгүүдийн анатомийн нэрс, тэдгээрийн үйл ажиллагаа, мөн жирэмслэлтээс хамгаалах арга, бэлгийн замын халдварт (БЗДХ)-ын талаарх мэдээллийг шалгана уу. Секс, харилцаа, хил хязгаартай холбоотой аливаа асуултад хэрхэн хариулах талаар бодож үзэх цаг гарга.
- **Хүүхдээ яриаг удирдан явуулахыг зөвшөөр.** Таны хүүхэд яг одоо ярих сонирхолгүй байвал зүгээр; Тэд танд асуулт байвал тэдэнтэй ярилцахад нээлттэй гэдгийг мэдэж байх нь илүү чухал юм. Та асуулт, харилцан ярианд нээлттэй гэдгээ тэдэнд нэгээс олон удаа сануулахаа мартуузай.
- **Асуултанд илэн далангүй, шударга хариул.** Хэрэв та хариултаа мэдэхгүй байгаа бол хэлээрэй, номноос эсвэл онлайнаар хамтдаа хайхыг санал болго. Хэрэв та эвгүй байвал худлаа ярихаас зайлсхий. Зорилго нь яриагаа үргэлжлүүлж, ичгүүрээс зайлсхийх явдал юм. Тэдний асран хамгаалагчийн хувьд та тэдний мэдээллийн анхны эх сурвалж болохыг хүсч байна!
- **Нэмэлт нөөцөөр хангах** Таны хүүхдэд ном, найдвартай вэбсайт гэх мэт нэмэлт мэдээлэл авах боломжтой (доороос үзнэ үү).
- **Эмнэлгийн хувьд үнэн зөв нэр томъёог ашигла** гэртээ, ялангуяа бага насны хүүхдүүдэд биеийн хэсгүүдэд зориулсан. Үүний зэрэгцээ, **хар хэл сурахыг хичээ** Таны хүүхэд кино, дууны үг, найз нөхөдтэйгээ тоглож эсвэл сонсож байна. **Хүүхдийнхээ санаа зовнилыг сонс.** Ихэнхдээ хүүхдүүдийн хамгийн их хүсдэг зүйл бол насанд хүрсэн гэр бүлийн гишүүд нь тэдэнд санаа тавьдаг гэдгийг мэдэх явдал юм. Бэлгийн бойжилтын өөрчлөлт, шинэ харилцаа нь ахицаг насны өсвөр насныханд хүртэл аймшигтай байж болно. Хүүхдийнхээ үнэхээр юу хэлж байгааг сонсож, шүүмжлэхгүй дуугардаг самбар байхыг санал болго.
- **Хүүхдээ эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээ үзүүлэгчтэйгээ ярилцахад нь урамшуул.** Олон эмч нар хүүхдээ томрох тусам шалгалтын өрөөнөөс гарахыг насанд хүрэгчдээс шаардаж байгаа ч хүүхдэдээ жирэмслэхээс сэргийлэх арга хэрэгсэл эсвэл БЗДХ-ын шинжилгээ хийлгэх шаардлагатай бол энэ талаар эмчтэйгээ (эсвэл тантай) ярилцах хэрэгтэй гэж хэлснээр энэ мессежийг бататгах хэрэгтэй. Та дараах зүйлийг хэлж болно: "Чи аюулгүй, эрүүл байх нь миний хувьд хамгийн чухал, тиймээс танд жирэмслэлтээс хамгаалах эсвэл БЗДХ-ын шинжилгээ хийлгэх шаардлагатай бол би үүнийг авахыг хүсч байна."
- **Зөвшөөрөл, харилцаа холбоо, харилцаа холбоог оруулаарай** хүүхэдтэйгээ бэлгийн харьцааны тухай ярих нэг хэсэг болгон. Эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээ чухал ч таны хүүхдийн мэдрэмж чухал. Хэрхэн хил хязгаар тогтоож, бусдын хил хязгаарыг хүндэтгэх тухай ярих нь бэлгийн болон романтик хариуцлагыг хөгжүүлэх чухал хэсэг юм.

САНАЛ БОЛГОХ НОМ, ХЭВЛЭЛ МЭДЭЭЛЭЛ

- Силверберг, Кори, Фиона Смит нар. Секс бол инээдтэй үг. Нью Йорк: Долоон түүх хэвлэл, 2015.
- Холмс, Мелиса, Хатчисон, Т. & Лоу, К. Та-ологи: Бие махбодид зориулсан бэлгийн бойжилтын гарын авлага. Итаска: Америкийн хүүхдийн эмчийн академи: 2022 он.
- Коринна, Хизер. СЕКС: Өсвөр нас болон хорин хэдэн насандаа хүрэхийн тулд таны мэдэх ёстой бэлгийн харилцааны гарын авлага. Бостон: Да Капо хэвлэл, 2016.

ЭЦЭГ ЭХЧҮҮДЭД:

- www.sexpositivefamilies.com (ГАЙХАЛТАЙ номын жагсаалтын эх сурвалжтай)
- www.advocatesforyouth.org/parents www.plannedparenthood.org/parents
- www.luriechildrens.org/en/specialties-conditions/sexuality-education-program/never-fear-talks/
-

ЗАЛУУЧУУДАД:

- Төлөвлөсөн эцэг эх (бэлгийн эрүүл мэндийн талаарх мэдээлэл): www.plannedparenthood.org
- AMAZE (янз бүрийн сэдвээр видеонууд): www.amaze.org Scarleteen
- (өсвөр насныханд зориулсан): www.scarleteen.com



Бид эцэг эх, асран хамгаалагчдын саналыг сонсохдоо үргэлж баяртай байдаг!

Lizzy.Appleby@ysgn.org эсвэл 847.724.2620 x121 хаягаар LCSW, Pride/Share захирал Lizzy

Appleby-тэй холбогдоно уу.