**Рекомендации родителям**

***Ваши взаимоотношения в семье***

         Семья является защитницей и основным звеном в профилактике СПИДа. В одиночку ни мужчины не женщины не могут нести личное, эмоциональное и социально-экономическое его бремя.

         Именно в семье с самого рождения формируются личность и моральные ценности, осознаётся половая принадлежность. Самоуважение, доверие в отношениях, уважение к окружающим и способность говорить о личном и интимном – условия, позволяющие не заразится. Именно в семье мальчики учатся быть мужчинами, а девочки женщинами, с соответствующими представлениями, установками и поведением.

         Основы профилактики закладываются в семье. И девочек, и мальчиков нужно воспитывать так, чтобы они росли самостоятельными, уверенными в себе, способными на уважительные и уравновешенные отношения.

         Контакт «родители - дети» развивается из бытового ухода, объяснения различия полов и укрепляется в вопросах общественных норм и моральных ценностей, уважения к себе и другим. Необходимо изменить подход к воспитанию девочек и мальчиков таким образом, чтобы, будучи взрослыми, они были менее склонны подвергать риску заражения себя и других.

***Обсудите проблему СПИДа с детьми***

         Во многих наших домах есть проблемы, огорчения, не хватает времени, денег спокойствия. Это всё затрудняет взаимоотношения между членами семьи. Поэтому часто родители ограничиваются бытовыми проблемами детей и контролем за успеваемостью в учёбе. Беспокойство появляется тогда, когда дети взрослеют. И тогда родителей охватывает страх, чтобы молодые люди не стали употреблять наркотики, не вступали в беспорядочные половые связи, не наступила нежелательная беременность,  и не произошло заражение венерическими заболеваниями. В настоящее время дополнительная боязнь – СПИД. Родительский страх приводит к запретам, непомерному контролю и подозрительности.

         Родители опасаются, что сексуальное просвещение может разрушить принятые в семье нормы морали и подтолкнуть детей к нежелательному поведению. Кроме того, о сексуальных отношениях просвещение может разрушить принятые в семье нормы морали и подтолкнуть детей к нежелательному поведению. Кроме того, о сексуальных отношениях пытаются говорить мамы и чаще всего только с девочками. Как правило, папы уходят от таких разговоров, опасаются разговоров о СПИДе и в школе. А должно быть так, чтобы молодые люди знали, как можно себя уберечь от заражения ВИЧ. Вы являетесь самыми верными союзниками ваших детей. Трудно помогать им взрослеть, говорить о сексуальной жизни, наркомании и СПИДе. Но это необходимо делать.

***Как говорить о СПИДе с вашим ребёнком****?*

         Одним из путей передачи заболевания может быть сексуальный контакт. Поэтому говорить о СПИДе с вашим ребёнком – это значит говорить о сексе.

         Зная, что предстоит разговор на эту тему со своими детьми, большинство родителей чувствуют себя безоружными. Чаще всего они или не подготовлены к подомным беседам, или мало подготовлены и чувствуют себя «не в своей тарелке»: даже если они не знают, что говорить, они не представляют себе, как они будут это делать. Некоторые родители думают, что, давая различную информацию о сексе своим детям, они тем самым напугают их и, возможно, подтолкнут к преждевременной половой жизни. Это может произойти, если знания родителей не полные или есть сомнения в их истинности.

         Надо помочь понять детям, что их необдуманное поведение и давление сверстников могут привести к непредсказуемым последствиям. Молодые люди чувствуют потребность подражать своим сверстникам, часто находятся под их влиянием, подчиняются суждениям и давлениям группы или лидера. Необходимо разъяснить, что противостоять этому давлению ровесников подчас трудно, но поступать нужно в соответствии с собственным мнением, а помощь в выборе решения могут оказать родители.

***Несколько пожеланий***

         Наиболее труден и важен первый шаг и вызванный вами интерес первых слов. Не всегда сами дети начинают разговор о сексе. Разумеется, ваш ребёнок слышал о СПИДе. Целесообразно использовать для разговора телевизионные передачи или статьи, посвящённые этой злободневной теме. Не забывайте информировать вашего ребёнка о соблюдении правил личной гигиены. По мере взросления подростки часто в своих разговорах затрагивают вопросы дружбы и сексуальных отношений. Никогда не поздно и никогда не рано начать разговаривать с ребенком на эту тему.

         Во время разговора о СПИДе никогда не драматизируйте ситуацию. Не оставляйте места для неясности, для страха.

***Как говорить с подростками***

         Большинство из них в этот момент стараются самоутвердиться, в том числе и в область сексуальных отношений, которые могли иметь место. Часто в это время устанавливается дистанция между родителями и детьми. Подростки стремятся к автономии, имеют свои тайны. Но в этот период внешнее окружение может подтолкнуть их, особенно если они восприимчивы, к сексуальным отношениям, алкоголю, наркотикам.

         В личной жизни молодых людей вы не должны играть роль строгих судей. Следует дать им информацию достаточную и корректную, соответствующую конкретной ситуации.

         **Они должны знать:**

·       ранние половые контакты, алкоголь, наркотики снижают их возможности в достижение целей и благополучия;

·       существует взаимная ответственность двух партнёров в плане предохранения; ты должен предохраняться сам и предохранять того, кого любишь;

·       вирус СПИДа передаётся через сперму, вагинальный секрет и менструальную кровь от зараженного человека здоровому;

·       любые незащищённые сексуальные отношения, частые и с многочисленными партнёрами, увеличивают риск заражения;

·       правильное использование презерватива – единственный способ защититься;

·       ни в коем случае нельзя обмениваться уже использованными шприцами: это увеличивает риск заражения СПИДом.

***СПИД – болезнь серьёзная***

         Сегодня вам необходимо срочно проинформировать своих детей о той опасности, которой они подвергаются по незнанию или по легкомыслию. СПИД касается не только кого-то другого – он касается каждого. Объясняйте детям спокойно, без драматизма. Если вы найдёте верные слова, которые следует им сказать, то они сочтут естественным, что всегда следует моделировать своё поведение так, чтобы не заразиться.

***Что такое ВИЧ-инфекция?***

 **ВИЧ-инфекция –** инфекционное заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Заболевание протекает с поражением жизненно-важных клеток защитной системы организма, вследствие чего у заболевшего развиваются различные воспалительные процессы, злокачественные новообразования, приводящего инфицированного ВИЧ к летальному исходу.

От момента заражения до смертельного исхода проходит иногда 10-12 лет, поэтому ВИЧ-инфекция относится к медленным инфекциям.

***СПИД – что это?***

 **Термин СПИД**появился в 1981 году, когда многое об этой инфекции было ещё неизвестно. В настоящее время он приемлем для обозначения только последней стадии заболевания.

**Синдром –**совокупность ряда признаков и симптомов, указывающих на наличие определённой болезни или состояния.

**Приобретённого –** заболевание приобретается в течение жизни.

**Иммунного –** недостаточная активность иммунной системы, её расстройство, ослабление, угасание защитных, иммунных сил организма в противостоянии возбудителям болезней.

**Дефицита –** отсутствие ответной реакции со стороны иммунной системы на появление патогенных микроорганизмов.

***Как происходит заражение ВИЧ?***

Передача ВИЧ осуществляется тремя путями:

·       *Половым.* ВИЧ передаётся при незащищённых (без презерватива) половых контактах с носителем вируса. Все виды половых контактов опасны. Наличие какого-либо гинекологического или венерического заболевания, а также частая смена половых партнёров увеличивает опасность заражения вирусом иммунодефицита человека при различных видах половых контактов.

·       *Парентеральным.* Основным фактором передачи является контакт с кровью инфицированного человека. Он может произойти при:

·       совместном использовании загрязнённых шприцев и игл лицами, употребляющими наркотики внутривенно;

·       употреблении наркотика, заражённого вирусом, при изготовлении и фасовке;

·       пользовании общими предметами;

·       использовании нестерильного инструмента для нанесения татуировок или пирсинга; совместном использовании маникюрных или бритвенных принадлежностей;

·       существует вероятность заражения при переливании инфицированной крови или её препаратов. С введением в 1987г. обязательного тестирования донорской крови на ВИЧ опасность заражения этим путём сведена к минимуму.

·       *Вертикальным.* Передача вируса иммунодефицита может произойти от ВИЧ-инфицированной матери ребёнку во время беременности, родов, кормления грудью. ВИЧ- инфицированной беременной женщине в ходе консультирования объясняет последствия сохранения беременности и опасность рождения инфицированного ребёнка. Право выбора остаётся за женщиной. Вероятность передачи ВИЧ-инфекции новорождённому составляет 25-30%. Своевременное выявление инфицированности у беременной и применение медикаментозной терапии позволяет уменьшить риск рождения инфицированного ребёнка до 8%.

***Можно ли заразиться ВИЧ-инфекцией при повседневных контактах?***

**Нет!** Появление ВИЧ-инфекции, отсутствие каких-либо действенных препаратов для её лечения вызвали огромное число слухов и домыслов о путях передачи ВИЧ. Однако в результате многолетних наблюдений и исследований было установлено, что вирус иммунодефицита человека не передаётся:

·при дружеских объятиях и поцелуях;

·при пользовании столовыми приборами, постельными принадлежностями;

·через предметы производственной и домашней обстановки;

·при пользовании производственной и домашней обстановки;

·в общественном транспорте;

·насекомыми, в том числе кровососущими;

·воздушно-капельным путём.

***Существует ли вакцина или лекарства против ВИЧ-инфекции?***

Существующие сегодня антивирусные лекарственные препараты не излечивают ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом, а только замедляют развитие болезни.