

## Детская мастурбация: что делать и как реагировать?

Мастурбация – это то, что до сих пор заставляет нас краснеть. А регулярные прикосновения ребенка к своим гениталиям вызывает целую гамму сложных чувств не только у его родителей, но и случайных свидетелей. При этом большинство детей в возрасте от двух до шести играют со своими половыми органами.

Проблема взрослых — мам-пап, бабушек-дедушек, педагогов — заключается в том, что мы рассматриваем действия малышек через призму взрослости, накладывая на них свои сексуальные проекции. Для ребенка же прикосновения к гениталиям такие же нормальные, как прикосновения к руке, уху, животу. Но изучая свое тело, малыш обнаруживает, что прикоснуться к одним органам приятнее, чем к другим. Как только эти «зоны удовольствия» обнаружены, маленькие ручки часто оказываются там.

Почему мастурбация в 2-4 года – это нормально? Мастурбация — это самостимуляция гениталий, которая вызывает приятные ощущения. Дети могут прикоснуться к половым органам рукой или каким-либо предметом. Например, мягкими игрушками, одеялом, подушкой. Иногда это происходит во время принятия ванны. Малыш часто выглядит возбужденным и покрасневшим. Это может происходить несколько раз в день или в неделю. Чаще самостимуляция гениталий случается, когда ребенок засыпает, скучает, смотрит телевизор, играет на планшете или испытывает стресс (об этом чуть позже).

Около трети детей в дошкольном возрасте мастурбируют, потому что чувствуют себя хорошо во время этого занятия. Некоторые малыши мастурбируют часто, потому что чем-то недовольны. Например, если их отучают от соски или приучают к горшку. Другие таким образом реагируют на наказание или требование прекратить мастурбацию.

Как долго это может продлиться?

Как только ребенок обнаружит мастурбацию, он вряд ли прекратит это делать сразу. Здесь важна реакция взрослых. Если родители будут ругать, бить, угрожать, запугивать, мастурбация только усугубится. Так как это станет способом справиться со стрессовой ситуацией. Если же мама и папа сделают вид, что не замечают, не будут акцентировать на этом внимание, попробуют чем-то отвлечь (когда ребенок еще совсем кроха) или доброжелательно и корректно скажут, что прикоснуться к половым органам – это нормально, но при двух условиях – чистыми руками и только в одиночестве (если ребенок чуть постарше), скорее всего, это не продлится более полугода.

Может ли мастурбация привести к проблемам в будущем?

«Мне было 4 года, когда мама застала меня за мастурбацией. Она сильно разозлилась, побежала на кухню, схватила разделочную доску и топор. И уложив мои маленькие ручки на доску, замахнулась. Я пронзительно закричала. А она без сил упала на пол и зарыдала. Я поняла, что не существует более ужасного ребенка, чем я. И все последующие годы у меня не складывались отношения ни с моим телом, ни с сексуальностью, ни с другими людьми. Мне уже за 30, а я все еще разгребая последствия того страшного момента».

Мастурбация не наносит вреда организму. От этого не растут волосы на ладонях, не уменьшается пенис, не увеличиваются внутренние (малые) половые губы, не появляются инфекции и заболевания. Девиации (сексуальные нарушения) и зависимость (патологическая мастурбация) могут сформироваться от неправильной и неадекватной реакции взрослых. Причем чувство вины, стыда и страха будет тем больше, чем ближе те люди, которые их вызвали. Например, замечание или крик воспитательницы в детсаду за мастурбацию или руки в трусах воспринимаются менее болезненно, чем такая же реакция родителей.

И еще одно важное уточнение. У мастурбации нет медицинских причин. Зарубежные специалисты уже много лет настаивают на том, что раздражение в области гениталий вызывает боль или зуд; это не вызывает мастурбацию.

Как можно помочь ребенку, который мастурбирует?

«Мы уже и ругали, и запугивали, и били, и в угол ставили — ничего не помогает! Все равно мастурбирует! Стало даже хуже и чаще. Что нам делать?»

1. Ставьте перед собой только реалистичные цели

Примите тот факт, что полностью устранить мастурбацию невозможно. Самое важное – научить ребенка делать это наедине. В своей комнате или в ванной. И обязательно стучитесь в дверь, чтобы не поставить в неловкое положение ни себя, ни своего ребенка. Если же вы полностью игнорируете мастурбацию, независимо от того, где она происходит, ребенок будет думать, что может делать это где угодно.

2. Игнорируйте мастурбацию во время сна или засыпания

Оставьте ребенка в покое и не продолжайте проверять его или ее. Не запрещайте лежать на животе и не спрашивайте, где находятся руки.

3. Отвлекайте ребенка от мастурбации в другое время

Сначала попробуйте использовать игрушку или интересную активную игру. Если это не поможет, скажите: «Я знаю, что это приятно, и это нормально делать в своей комнате или в ванной, но не делай этого в остальной части дома/квартиры или когда другие люди рядом». Когда детям исполняется 4-5 лет, они становятся более чуткими к чувствам других людей и понимают, что им следует мастурбировать только наедине с собой. Младших детей, возможно, придется отправить в свою комнату, чтобы завершить начатое.

4. Обсудите этот вопрос с воспитателем в детском саду или няней

Попросите ответственного взрослого адекватно реагировать на мастурбацию. Не кричать, не ругать, а попробовать отвлечь.

5. Больше обнимайтесь с ребенком!

В некоторых случаях увеличение физического контакта с родителями и другими значимыми взрослыми помогает ребенку меньше мастурбировать. Просто попробуйте, это может пойти на пользу вам обоим.

Самая большая ошибка родителей при детской мастурбации

«Моя пятилетний сын стал довольно часто мастурбировать, и я, чтобы прекратить это, решила отвести его к детскому психологу. В нашем большом городе я

выбрала самую лучшую специалистку с наилучшими отзывами и рекомендациями. Она выслушала и дала направление к врачу. Мол, он поможет за один визит, и мальчик больше никогда не будет рукоблудить. Мы пришли к врачу, он взял нож, подошел к сыну и сказал: «Будешь трогать пенис, я тебе его отрежу». Ребенок сильно испугался и стал громко рыдать, а я была в ступоре от всего, что происходило. И да, мастурбация прекратилась, но у сына появились более серьезные проблемы, с которыми мы до сих пор до конца не разобрались. Поэтому иногда не идти к специалистам – более правильный и безопасный метод».

Самая большая ошибка родителей при детской мастурбации – желание полностью устранить мастурбацию. Это приводит к борьбе за власть, которую родители неизбежно проиграют. Дети не должны подвергаться физическому или эмоциональному наказанию за мастурбацию. Не навешивайте на мастурбацию ярлыки плохого, грязного, греховного занятия. Не связывайте руки своего ребенка и не применяйте какие-либо ограничения (спать только с руками под щекой). Все эти подходы приводят только к сопротивлению, а в будущем, возможно, к сексуальным проблемам и табу.

Патологическая мастурбация: когда речь о зависимости, а не удовольствии

Как отличить обычную (экспериментальную) мастурбацию от патологической?

- Ребенка невозможно отвлечь игрой и другими активностями.
- Малыш начинает предпочитать мастурбацию любимым ранее занятиям – мультикам, общению с родителями, игрушкам.
- Происходит все чаще и чаще. Ребенок не способен прекратить мастурбировать, если кто-то заходит в комнату.
- Мастурбация становится единственным способом успокоиться и чувствовать себя хорошо.

Чаще всего возникает по двум причинам: скука и сильный стресс. Первая более характерна для детей с инвалидностью, а также для тех малышей, которые не умеют сами занимать себя играми и занятиями. Им постоянно нужен кто-то для взаимодействия и общения. У родителей не всегда есть возможность быть с ребенком продолжительное время, поэтому нужно найти альтернативу – отвести на кружки, в спортивную секцию, приглашать домой других детей, взять няню для прогулок. Как только исчезнет время скучать, мастурбация сама по себе прекратится. Либо снизится до того уровня, когда беспокойство родителей исчезнет.

Стресс – более сложная причина. Но встречается чаще всего. Например, в садике воспитательница невзлюбила малыша, учительница в школе все время придирается. Или дома родители постоянно ссорятся, практикуют физическое или любое другое насилие, от ребенка требуют каких-то сверхусилий (как вариант – посещать много кружков/занятий). В этих случаях мастурбация может стать самым доступным и простым способом расслабиться, снять тревожность, стресс.

Что делать в такой ситуации?

- Если точно знаете причину стресса, тревожности – устранить ее. Но не надеяться, что мастурбация моментально прекратится. Придется набраться терпения – стресс и его последствия не исчезают одновременно.

— Если не знаете причину, можно обратиться к специалисту, который поможет разобраться и найти для малыша другие способы успокаиваться и справляться с непростыми чувствами. Иногда ребенка вообще не обязательно тянуть к психологу – разговора с родителями может быть вполне достаточно.

В каких случаях точно нужно обратиться к специалисту?

- ♣ Ребенку исполнилось 4-5 лет, а он продолжает мастурбировать в присутствии других людей.
- ♣ Есть подозрения, что ребенка кто-то этому научил.
- ♣ Ребенок делает попытки мастурбировать о других детей и взрослых.
- ♣ Ребенок переживает стресс или недовольство.
- ♣ Вы не можете смириться с мастурбацией ребенка.
- ♣ Ситуация с мастурбацией только усугубляется в течение одного-двух месяцев.
- ♣ Есть подозрения, что ребенок пострадал от сексуального насилия.
- ♣ Мастурбация настолько интенсивная и навязчивая, что это приводит к травмированию половых органов.