

Чи часто ви задумувались про те, щоб розповісти своїй дитині про порно? Звучить трохи абсурдно. Правда ж? Інколи така пропозиція може шокувати та обурювати, але реальність така, що рано чи пізно ваша дитина побачить порнографію.

У 90% випадків перше знайомство з порно відбувається у віці від восьми до 16-ти років. Воно може бути випадковим чи навмисним. При цьому є ризик, що порно може стати частиною розвитку дитини. Наприклад, кожен 10-й відвідувач порносайту – це дитина до 10-ти років. Раннє знайомство з порно може позначитись на психосексуальному розвитку, сприяти формуванню викривлених уявлень про інтимність та секс, а також позначитись на майбутньому статевому житті. Сучасним батькам варто думати не про те, чи буде їхня дитина дивитися порно, а про те, коли вона вперше подивиться порно.

Попереднім поколінням батьків жилося трохи спокійніше – вони не мали необхідності розповідати малим дітям про порнографію. Хоч вона існувала й раніше, доступ до неї був обмеженим. Однак із появою інтернету все змінилось. Сьогодні порнографія доступна як ніколи, вона безкоштовна без вікових обмежень, її можна подивитись у будь-який момент, із будь-якого пристрою. Діти, які дивляться порно, часто наражають на небезпеку інших дітей, поділившись таким відео з ними чи залучивши їх до перегляду. Існують дослідження, що певний відсоток дітей уперше переглядає порнографію на пропозицію іншої дитини. Є дослідження, за якими 80% тих, хто випадково побачив порно, повернуться до його перегляду знову.

Вплив порнографії у віці від шести до 12-ти років підвищує ризик розвитку некоректних настанов щодо сексуальності та порушених форм статевої поведінки. Переглядаючи в цьому віці жорсткі категорії порно, дитина сприймає їх як зразок для наслідування. Перше

сексуальне збудження, що виникає в старших дітей під час перегляду порно, з'єднується з картинками на екрані і в подальшому може призводити до проблем у статевому житті.

Про порно варто говорити і з підлітками, серед яких поширена думка, що це найкорисніше джерело інформації про те, як практикувати секс. Багато молодих людей кажуть, що вони шукають відповіді, переглядаючи порно, тому що дорослі надто соромляться відповідати на їхні запитання. За даними іноземних досліджень, більшість підлітків знайомляться з порно до 14-ти років. При цьому 75% батьків ніколи не говорили з підлітками про порнографію. Надмірне захоплення нею у підлітковому віці може призвести до формування залежної поведінки, засвоєння помилкових сексуальних сценаріїв, створити нереалістичні очікування щодо сексу, тілесності, інтимності тощо.

Єдиний дієвий спосіб вберегти дітей та підлітків від раннього перегляду порнографії – це зробити розмови на цю тему частиною статевого виховання. Пам'ятайте, що кожна дитина молодшого та підліткового віку має право оволодіти навичками того, як уникнути перегляду порно. Відмовляючись розмовляти про це, батьки позбавляють дітей можливості засвоїти ці навички.



Негативний вплив порно на дітей молодшого віку та підлітків

– Незрозумілі сцени можуть викликати в дитини шок, страх, відразу чи інші сильні емоції.

– Дитячий мозок має більше дзеркальних нейронів, що змушують нас реагувати на побачене так, наче ми це робимо. Дзеркальні нейрони є потужною системою для імітаційного навчання. Саме вони працюють під час перегляду порно. Таким чином, переглядаючи порно, дитина швидко «навчається».

– Дітей, які вдома не отримують статевого виховання, порно може навчити, що секс не пов'язаний із коханням.

– Стимулювання ранньої статевої активності.

– Зниження чутливості до сексуальних ситуацій, що призводить до розігрування сексуальних ситуацій з іншими дітьми (імітація оральних, генітальних контактів).

– Вегетативне збудження від зображень може заплутати дитину, яка не до кінця розуміє, що вона дивиться.

– Емоційні побічні ефекти: почуття сорому, провини, страху, тривоги, плутанини, що змушують тримати перегляд порно в секреті.

– Ранній доступ до порно підвищує вірогідність секстингу (пересилання особистих фото, відео інтимного змісту).

– Регулярний перегляд порно сприяє об'єктивізації жінок, формує спотворене уявлення про сексуальні стосунки та може викривити сексуальні сценарії. Особливо це відбувається тоді, коли діти, які майже нічого не знають про секс, натрапляють на екстремальні категорії порно чи збочення.

– Побачене порно може запам'ятатися на все життя, а також сформувати емоційну прихильність до подібних зображень. Норадреналін часто пов'язаний зі сексуальним збудженням, стресом чи реакцією «бійся-втікай-замри».

Перегляд порно в дитячому чи підлітковому віці активує ці реакції, які за підтримки дофаміну можуть сформувати прихильність до перегляду порно.

– Використання порнографії впливає на розвиток підліткової сексуальності, сприяючи більшій егоїстичності, меншій орієнтації на взаємне задоволення та згоду, підвищувати агресивність під час статевого акту.

– Зниження чутливості до сексуальних ситуацій може підвищувати потенційну участь у небезпечній сексуальній поведінці в підлітковому віці.

– Перший сексуальний досвід слід отримувати у відповідному віці, місці, стосунках та в потрібний час. Перегляд порно може стати для дитини передчасним сексуальним досвідом.

– Регулярний перегляд порнографії з часом викликає потребу шукати щораз екстремальніші категорії порно. При зустрічі з чимось новим у нашому мозку вивільняється дофамін. Із часом побачене втрачає свою новизну, що змушує шукати нові категорії порно для чергового вивільнення дофаміну.

– Під час перегляду порно мозок підлітка вивільняє більше дофаміну, ніж мозок дорослого, тому сексуальна реакція підлітків буде вищою. У цьому віці потяг до дофаміну сильніший, унаслідок чого зростає ризик розвитку залежностей.

– Регулярний перегляд порно в підлітковому віці з часом може зробити мозок чутливим до реагування на порнозображення, а не на реальних чоловіка/дружину.

Чому дітям та підліткам важко протистояти порно?

– Префронтальна кора, що відповідає за самоконтроль та приймає раціональні рішення, повністю розвивається аж до двадцяти років. До цього віку важко приймати правильні рішення там, де цього не навчили.

– У дитячому та трохи старшому, підлітковому віці, недорозвиток префронтальної кори, що відповідає за контроль, заважає гальмуванню імпульсів та бажань.

– У дитячому та підлітковому віці ще формується система гальмівного контролю, а це означає, що дитині важче відмовитись від запланованої дії, важче зупинитись посеред процесу, який подобається чи викликає приємні відчуття.

– У підлітковому віці відбувається швидкий розвиток «центру задоволень» (прилягального ядра), що спонукає шукати приємні активності.



Перешкоди до розмов із дітьми про порно

1. Уникання розмов на сексуальні теми

Серед багатьох батьків поширена тенденція уникати подібних розмов і дитячих запитань. Батьки рятують свій спокій стратегіями на зразок «запитай про це тата»; «нехай тобі мама розкаже»; «дізнаєшся, коли підростеш»; тощо. Однак дитина потребує таких бесід. За наявності обох батьків необхідні розмови з обома.

Коли мова йде про порнографію, сексуальне насилля та безпеку дитини, мовчання батьків може дорого коштувати. Уникаючи розмов на сексуальні теми, батьки наражають дітей на небезпеку. Прочитайте цю фразу ще раз і згадуйте її щоразу, коли будете відчувати незручність чи неохоту говорити з дитиною про інтимне.

2. Бажання убезпечити дитину від поганої інформації

Батькам може бути важко говорити з дитиною про те, що вони самі сприймають як погане, брудне, шкідливе чи сороміцьке. Тому природно, що можна воліти уникати розмов з дітьми про порно. До того ж на заваді почуття незручності, сором, ніяковість. Не дозволяйте, щоб ваші емоції зробили розмови на ці теми проблемними для ваших дітей.

У такі моменти корисно нагадувати собі, що дорослі та діти ту саму інформацію сприймають по-різному. Дорослі знають більше, мають життєвий та сексуальний досвід, чітко асоціюють сексуальні ознаки з такими словами як порно, секс, пеніс, піхва тощо. Все це впливає на розмову. Діти не мають такого обсягу знань, досвіду і відповідних асоціацій зі словами «порно», «секс» тощо. Для дитини вчасна та правильна розмова про порно буде така сама, як на будь-яку іншу тему про правила безпеки, наприклад, про те, як правильно переходити вулицю.

3. Неусвідомлення важливості проблеми

Дорослі не завжди володіють інформацією про доступність порно, тобто про те, що діти можуть захопити на порносайти, про особливості впливу порнографії на мозок, що розвивається. Перевірте себе та дайте відповіді на запитання:

– Чи часто ви задумувались про те, якою мірою доступна порнографія саме для вашої дитини?

– Чи впевнені ви, що протягом дня дитина не матиме доступу до будь-яких гаджетів, з яких можна вийти в інтернет та подивитися порно?

– Чи знаєте ви статистику неповнолітніх відвідувачів порносайтів?

– Чи знаєте ви, чим сучасне порно відрізняється від порнофільмів 90-х чи 80-х років?

– Чи знаєте ви, чому порно шкодить дитячому та підлітковому мозку?

Більшість батьків не володіють такою інформацією. Тому якщо ви відповіли бодай одне «так», можете подумки похвалити себе за те, що усвідомлюєте проблему.

4. Очікування конкретного віку дитини, щоб почати з нею розмову про порно

Для таких бесід не варто чекати досягнення певного віку. Розмови про порно необхідно починати як тільки дитина отримує доступ до інтернету чи будь-яких пристроїв, з яких є можливий доступ до всемережжя. Розмова в ранньому віці може відбутися без використання слова «порнографія». Нижче ви знайдете рекомендації, як це можна зробити.

5. Страх, що розмова про порно викличе у дитини передчасне зацікавлення

Рішення, які ми приймаємо через страх, зазвичай виявляються не найкращими. Будь-який страх та тривога обмежують наші можливості врахувати всі чинники та зробити правильний вибір. Подумайте про інші виховні моменти для запобігання негативних наслідків. Напри-