**Что должны знать ваши дети о ВИЧ-инфекции и СПИДе?**

ВИЧ-инфекция - это серьёзная опасность. А об опасности лучше заранее предупредить ребенка, тогда и риск получить ВИЧ-инфекцию будет меньше. Ваш ребёнок не изолирован от современного общества, а значит, он должен знать о ВИЧ. Постарайтесь дать ребёнку полную и доступную информацию для профилактики.

Маленькие дети еще не в состоянии понять, что такое ВИЧ-инфекция, но они должны знать, что:

- никогда нельзя трогать чью-либо кровь;

- никогда нельзя прикасаться к иглам или шприцам, а если дети найдут их, им следует обязательно рассказать об этом взрослым.

Старшие дети и подростки должны знать, что:

- воздержание (не иметь никаких половых контактов) – это лучший способ защитить себя от ВИЧ-инфекции и других инфекций, передающихся половым путем (ИППП);

- презервативы – это лучший способ снизить риск заражения ВИЧ и другими ИППП, если подростки уже сексуально активны. Объясните подросткам, что другие способы контрацепции не будут защищать их от ВИЧ и других ИППП. Не лишне будет рассказать, что до начала сексуальных отношений желательно вместе с партнером провериться на ВИЧ и ИППП;

- объясните о последствиях употребления наркотиков. Препараты, которые вводятся в организм при помощи иглы, подвергают их жизнь риску, потому что игла или шприц могут распространять кровь от одного человека к другому. Использование алкоголя, марихуаны или других наркотиков может также увеличить риск заражения ВИЧ, поскольку все эти стимуляторы влияют на психику и могут привести к не контролируемому рассудком поведению.

Постарайтесь не запугивать ребёнка. Психологи считают, что запугивания не эффективны. Информация, которая сообщается с помощью запугивания, не удерживается в памяти дольше трех месяцев. Вместо запугивания старайтесь информировать и развивать осознанность.