



ΑΥΤΟΣ ΕΙΜΑΙ ΕΓΩ!

Το σώμα μου, τα συναισθήματά μου

ΑΥΤΟΣ ΕΙΜΑΙ ΕΓΩ!

Το σώμα μου, τα συναισθήματά μου

Η σεξουαλική διαπαιδαγώγηση γίνεται εύκολα με κατάλληλο για την ηλικία υλικό, το οποίο είναι βασισμένο σε γεγονότα!

Εικονογραφήσεις: Natascha Schwarz



Εισαγωγή

Από μικρή ηλικία τα παιδιά και οι νέοι γοητεύονται από το ίδιο τους το σώμα. Πώς λειτουργεί; Και για άλλους είναι το ίδιο; Πώς μπαίνουν τα μωρά στη κοιλιά; Και πώς βγαίνουν; Τα παιδιά κάνουν αυτές και παρόμοιες ερωτήσεις κάθε μέρα και μερικές φορές είναι δύσκολο να βρούμε μια κατάλληλη απάντηση. Δεν είναι εύκολο να συνοδεύεις τα παιδιά καλά και με ασφάλεια στην πορεία τους προς την ενηλικίωση, συμπεριλαμβανομένου του τομέα της σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης. Επειδή πολύ λίγοι ενήλικες έχουν μάθει να μιλούν για θέματα όπως το σώμα, τη αγάπη, τη σεξουαλικότητα και τη ταυτότητα.

Σε αυτό το βιβλίο, ορισμένα θέματα παρουσιάζονται με τρόπο φιλικό προς τα παιδιά. Υπάρχουν ερωτήσεις που πρέπει να ανακαλυφθούν, όπως «Υπάρχουν χρώματα για κορίτσια και αγόρια;» ή «Πώς γεννιούνται τα παιδιά;». Οι χαρούμενες εικονογραφήσεις εμπλουτίζουν το βιβλίο και το κάνουν ιδιαίτερα ενδιαφέρον για τα παιδιά - ανεξάρτητα από το αν ανακαλύπτουν τις ερωτήσεις μόνοι τους ή με κάποιον που το φροντίζει.



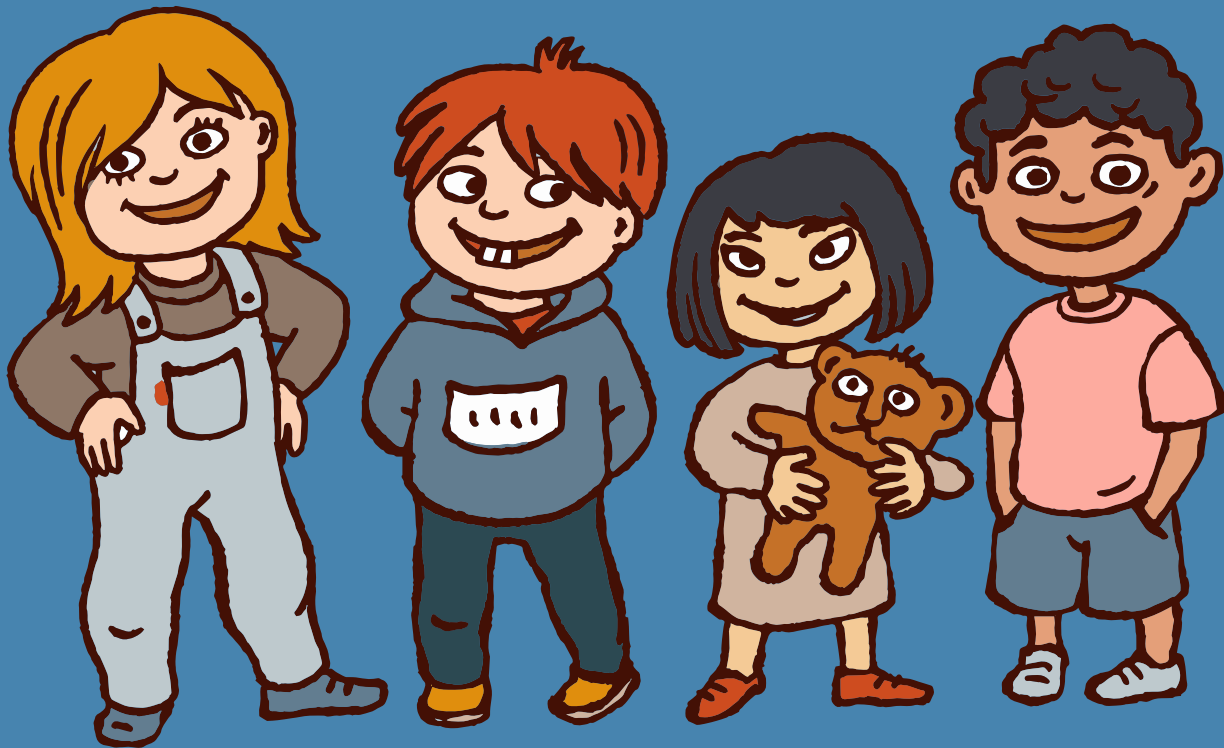
**Υπάρχουν κοριτσίστικα και
αγορίστικα χρώματα;**

Ο Γιάννης θέλει να φορέσει
ένα ροζ T-Shirt. Του αρέσουν
πολύ τα T-Shirts.

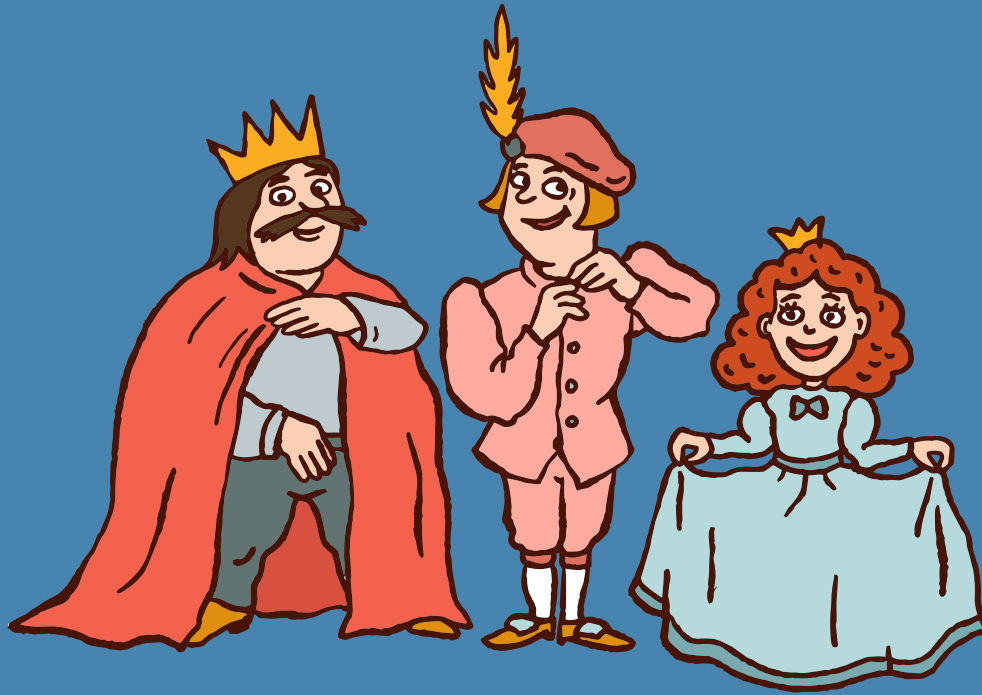


Αλλά μερικά παιδιά λένε ότι το ροζ είναι
μόνο για κορίτσια. Είναι αλήθεια αυτό;





Όχι. Όλα τα χρώματα είναι για όλα τα παιδιά!



Παλαιότερα το κόκκινο ήταν το χρώμα του βασιλιά, το ροζ το χρώμα του πρίγκιπα και το μπλε το χρώμα των κοριτσιών.

Σήμερα αυτό δεν ισχύει
πλέον. Όλα τα χρώματα είναι
εκεί για όλους και αυτό κάνει
τον κόσμο μας πολύχρωμο.





**Ποιος αποφασίζει με το τι
μπορώ να παίξω;**



Η Λέιλα παρακολουθεί τα
αγόρια να παίζουν ποδόσφαιρο.
Θέλει και αυτή να παίξει.



Ο Ντιάρ θα προτιμούσε να
φτιάξει ένα κέικ σοκολάτας.
Μπορούν αγόρια και κορίτσια
να παίζουν με αυτό που τους
αρέσει;



Εννοείται! Εσύ αποφασίζεις
τι σου αρέσει. Δεν αρέσουν
σε κάθε κορίτσι οι κούκλες
και δεν αρέσει σε κάθε αγόρι
το ποδόσφαιρο.



Όλοι οι άνθρωποι έχουν διαφορετικές
ικανότητες και ο καθένας είναι καλός σε κάτι
διαφορετικό. Είναι υπέροχο όταν ο καθένας
μπορεί να κάνει αυτό που του αρέσει.



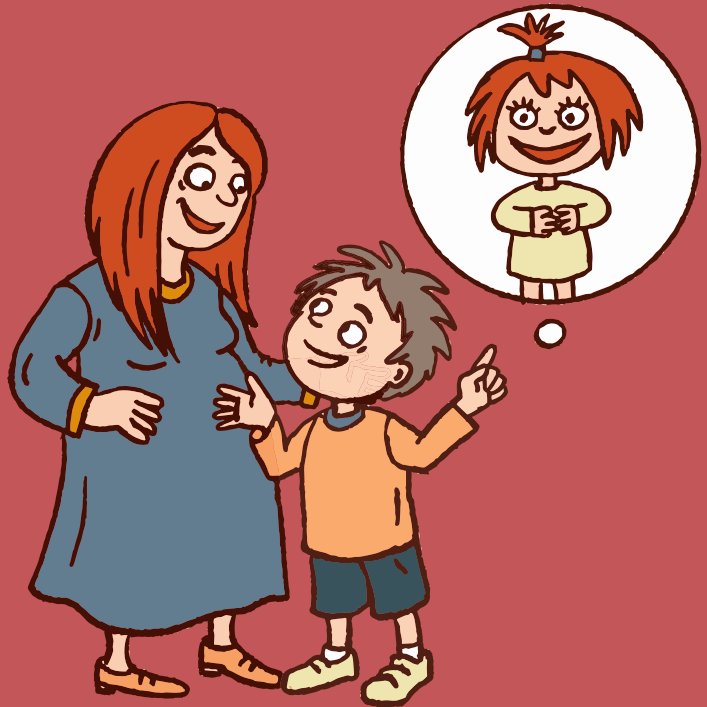
Όταν μεγαλώσεις, μπορείς
επίσης να αποφασίσεις τι
θέλεις να γίνεις. Η Λέιλα
ξέρει ήδη ότι θέλει να γίνει
ποδοσφαιρίστρια και φυσικά
ο Ντιάρ θα γίνει σεφ.



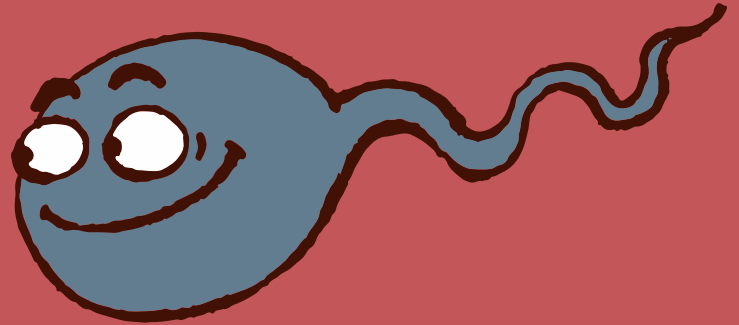
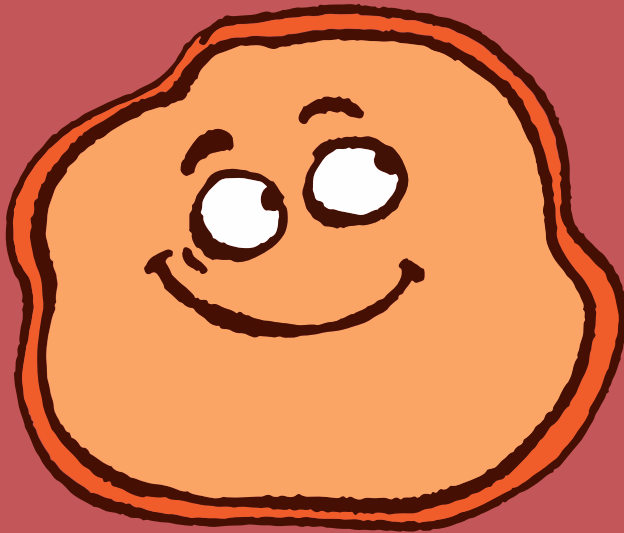


**Ποιος επιλέγει
το φύλο του μωρού;**

Η μαμά του Ντιάρ
είναι έγκυος. Ο Ντιάρ
υποτίθεται ότι βοηθά τη
μαμά και τον μπαμπά να
επιλέξουν ένα όνομα για
το μωρό. Θα ήθελε να
έχει μια αδερφή. Αλλά η
μαμά λέει ότι δεν μπορείς
να διαλέξεις το φύλο του
παιδιού σου. Αυτό είναι
σωστό;



Αυτό είναι σωστό. Το φύλο του μωρού
καθορίζεται στην αρχή της εγκυμοσύνης,
όταν το ωάριο και το σπέρμα συναντώνται.

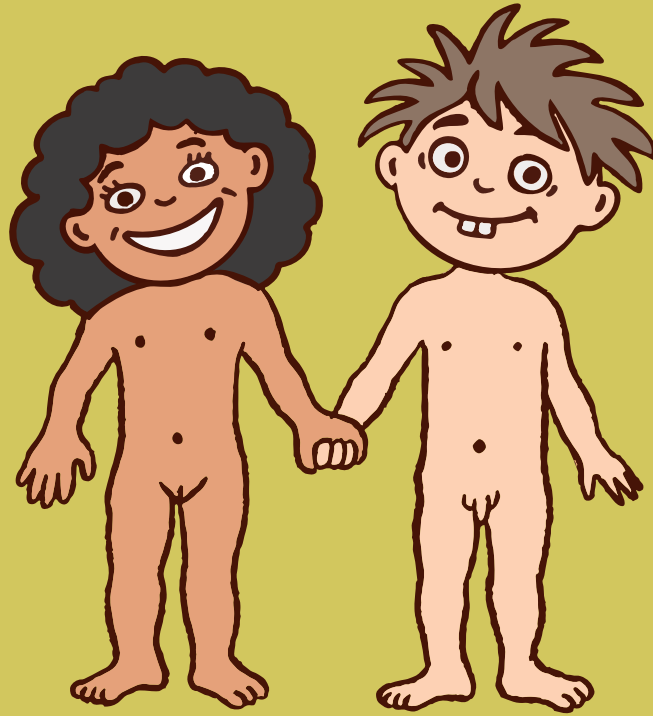




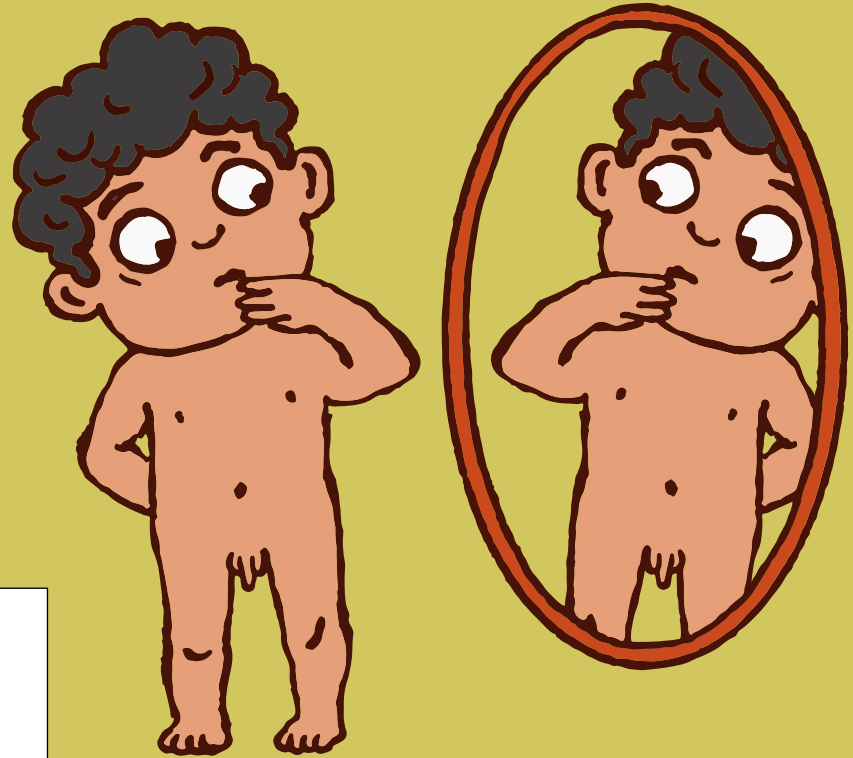
Μερικές φορές μπορεί ο γιατρός ήδη από πολύ νωρίς να εκτιμήσει για το εάν το μωρό που μεγαλώνει στην κοιλιά είναι αγόρι ή κορίτσι. Για τον σκοπό αυτό χρησιμοποιεί ένα μηχάνημα υπερήχων για να κοιτάξει μέσα στην κοιλιά και μπορεί να βγάλει και φωτογραφία.



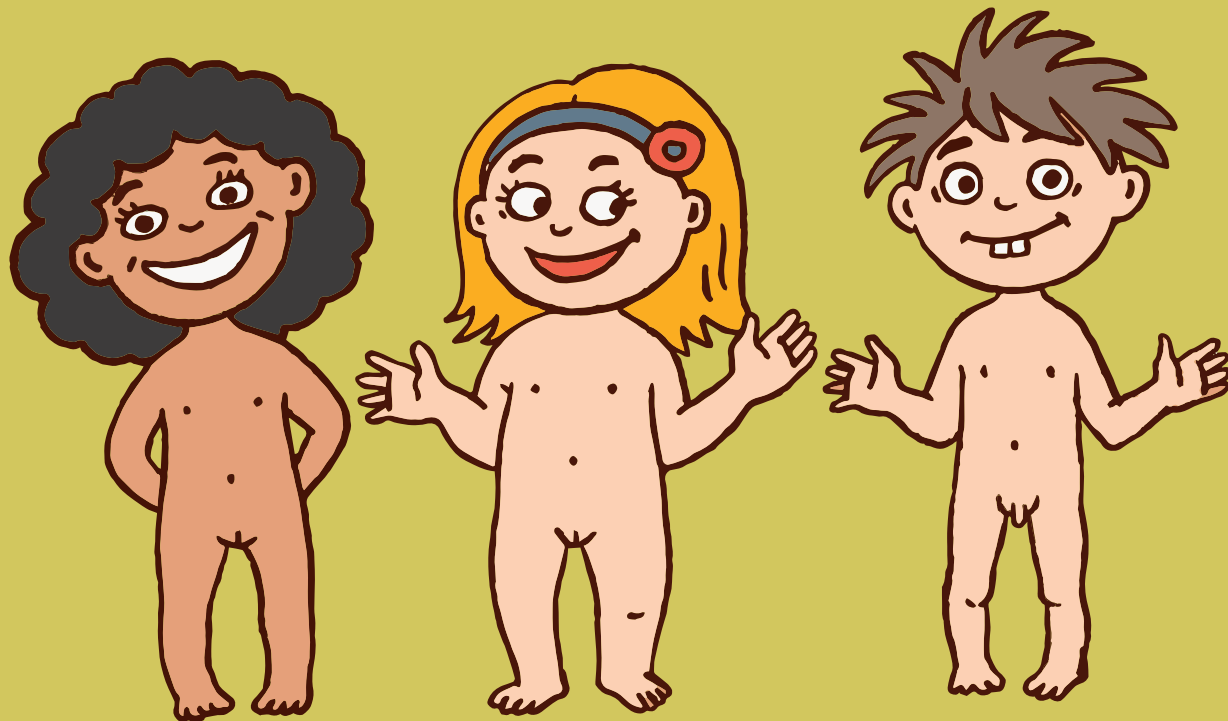
Άλλες φορές πάλι δεν μπορεί να εξακριβωθεί με βεβαιότητα το φύλο του μωρού. Τότε οι γονείς πρέπει να περιμένουν μέχρι αυτό να γεννηθεί. Μόνο τότε μπορούν να επιλέξουν τι όνομα θα του δώσουν.



**Ποια είναι η διαφορά μεταξύ
αγοριών και κοριτσιών;**



Ο Γιάννης κοιτάζεται
στον καθρέφτη: έχει
δύο πόδια και δύο
χέρια, μια μύτη, ένα
στόμα και έναν αφαλό.

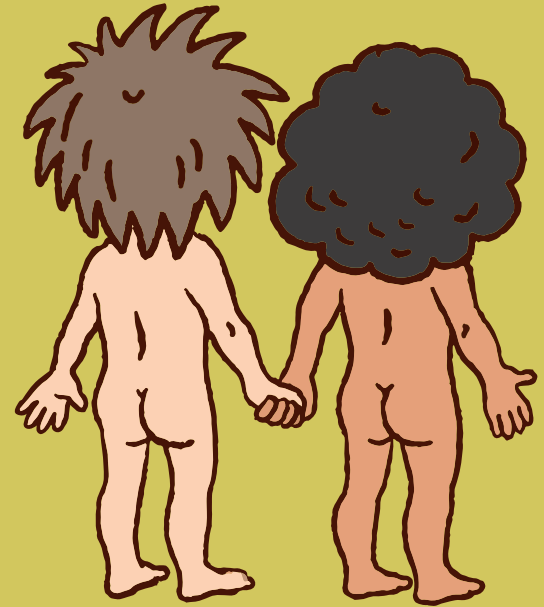
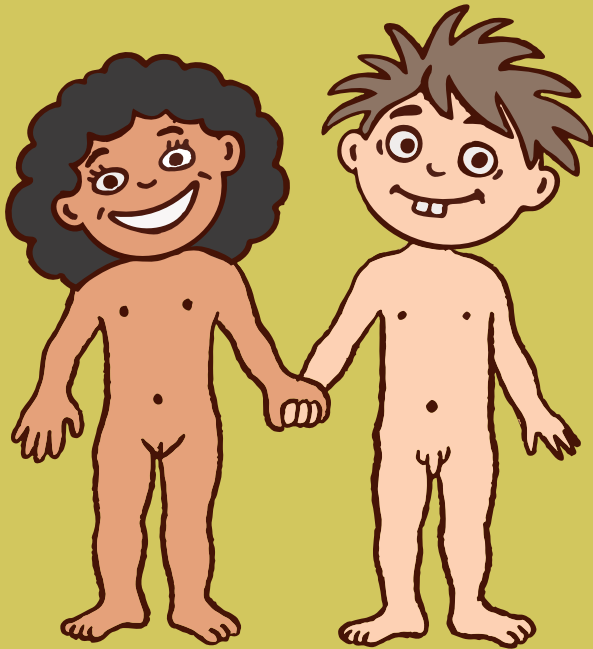


Το ίδιο συμβαίνει και με τον Ντιάρ.
Και με τη Λέιλα και την Άννια επίσης.

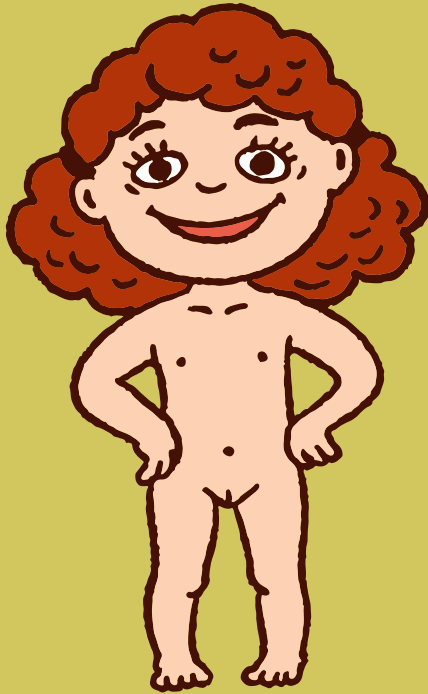
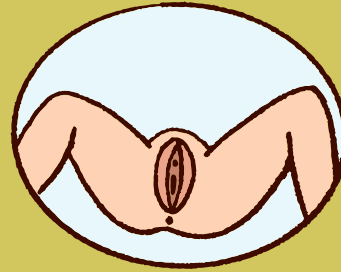


Ο Γιάννης σκέφτεται. Δεν υπάρχει διαφορά μεταξύ αγοριών και κοριτσιών όσον αφορά τα πόδια και τα χέρια, τη μύτη, το στόμα και τον αφαλό. Πού είναι τότε η διαφορά;

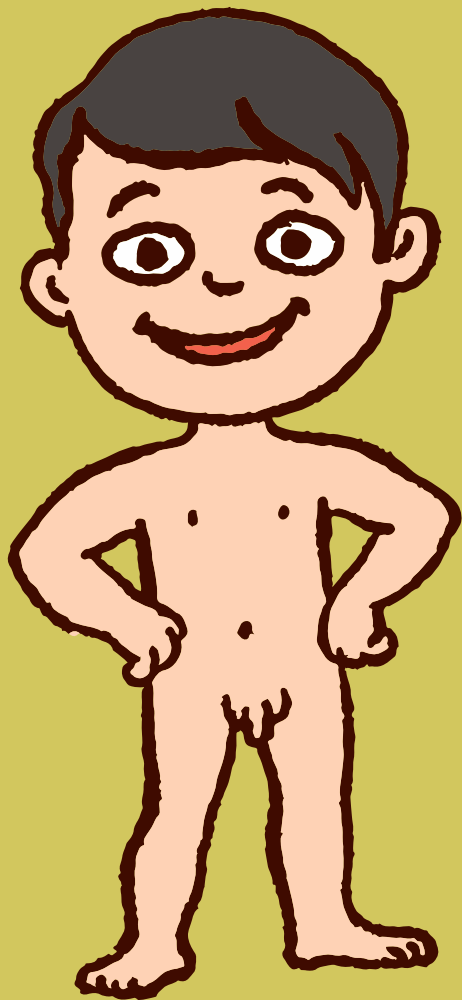
Μπορεί κάποιος να διακρίνει τη
διαφορά μεταξύ κοριτσιών και
αγοριών μόνο όταν είναι γυμνά.



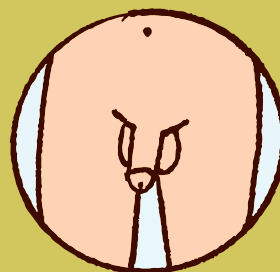
Γιατί αν και όλοι φαίνονται
ίδιοι από την πίσω πλευρά, τα
αγόρια και τα κορίτσια είναι
διαφορετικά από μπροστά.

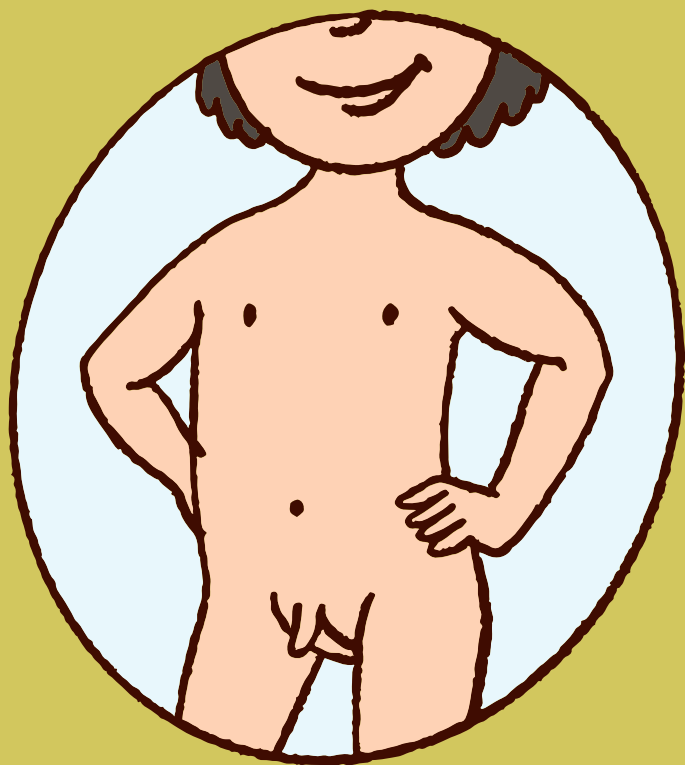


Τα κορίτσια έχουν ένα βουναλάκι με ένα μικρό άνοιγμα ανάμεσα στα πόδια τους. Αυτό ονομάζεται αιδούιο. Υπάρχει μια μικρή τρύπα μέσα από την οποία τα κορίτσια ουρούν. Υπάρχει μια άλλη τρύπα ακριβώς δίπλα. Αυτή η τρύπα ονομάζεται κόλπος. Εάν το κορίτσι αργότερα θέλει να κάνει παιδί, μπορεί να βγει μωρό από αυτόν.



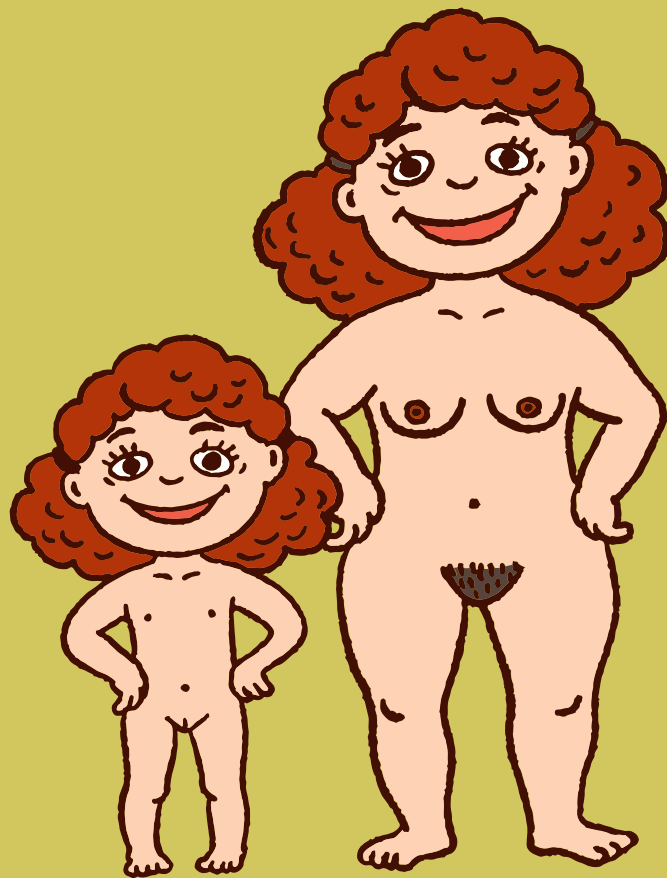
Με τα αγόρια είναι διαφορετικά. Τα αγόρια έχουν το πέος ανάμεσα στα πόδια τους. Υπάρχει μια μικρή τρύπα στο πέος και ουρούν από αυτή. Ένας μικρός σάκος κρέμεται κάτω από το πέος. Αυτός ονομάζεται όσχεο.





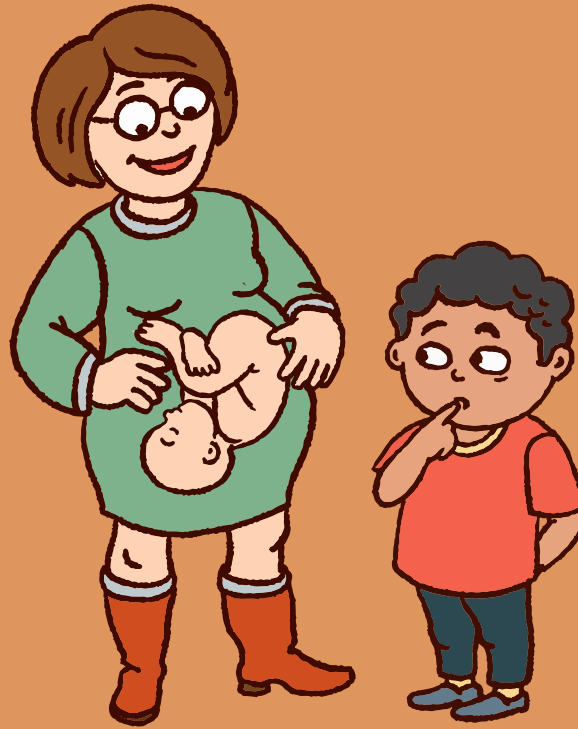
Υπάρχουν επίσης παιδιά
που είναι λίγο αγόρι
και λίγο κορίτσι. Αυτά
ονομάζονται ίντερσεξ.

Όταν τα κορίτσια γίνονται γυναίκες, συνεχίζουν να αλλάζουν και συνήθως καταλαβαίνει κανείς τη διαφορά μεταξύ γυναικών και ανδρών ακόμα και όταν φορούν ρούχα. Στις περισσότερες γυναίκες μεγαλώνουν στήθη και το σώμα τους αλλάζει σχήμα. Έχουν τρίχες γύρω από το αιδοίο τους, κάτω από την μασχάλη και στα πόδια τους.





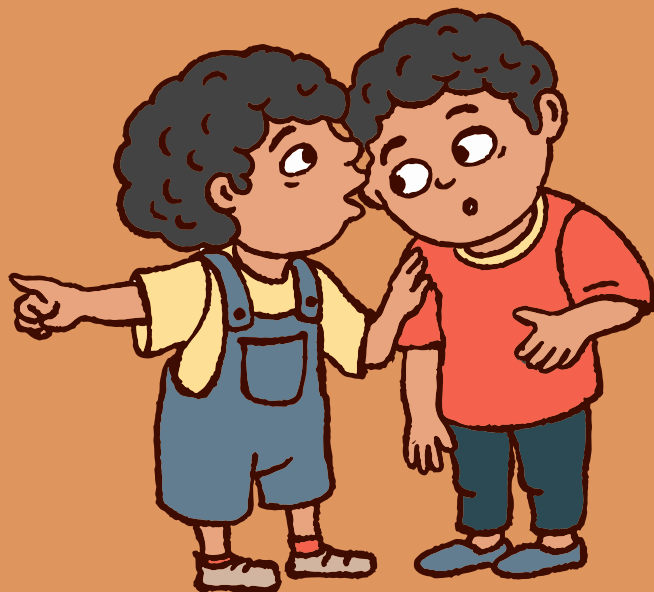
Όταν τα αγόρια γίνονται άντρες, αλλάζουν και αυτά. Τα περισσότερα αγόρια βγάζουν πολλές τρίχες. Βγάζουν τρίχες γύρω από το πέος, στα πόδια και στα χέρια, κάτω από την μασχάλη και επίσης στο πρόσωπο. Ορισμένα σε μεταγενέστερη ηλικία αποκτούν μούσι.



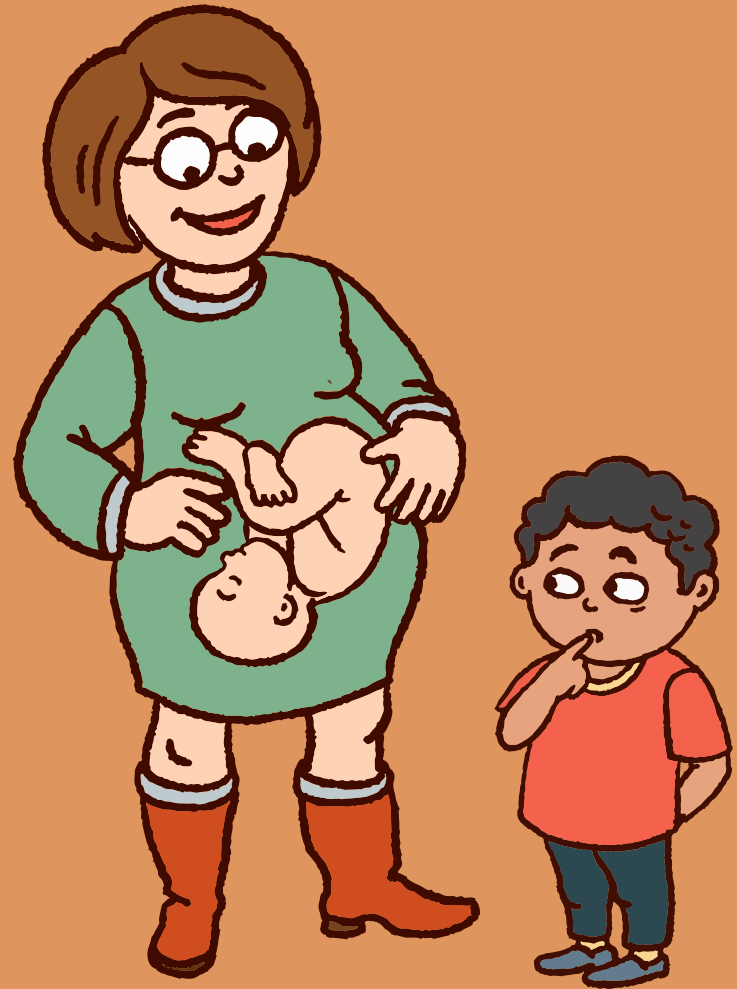
**Πώς μπαίνουν
τα μωρά στην κοιλιά;**

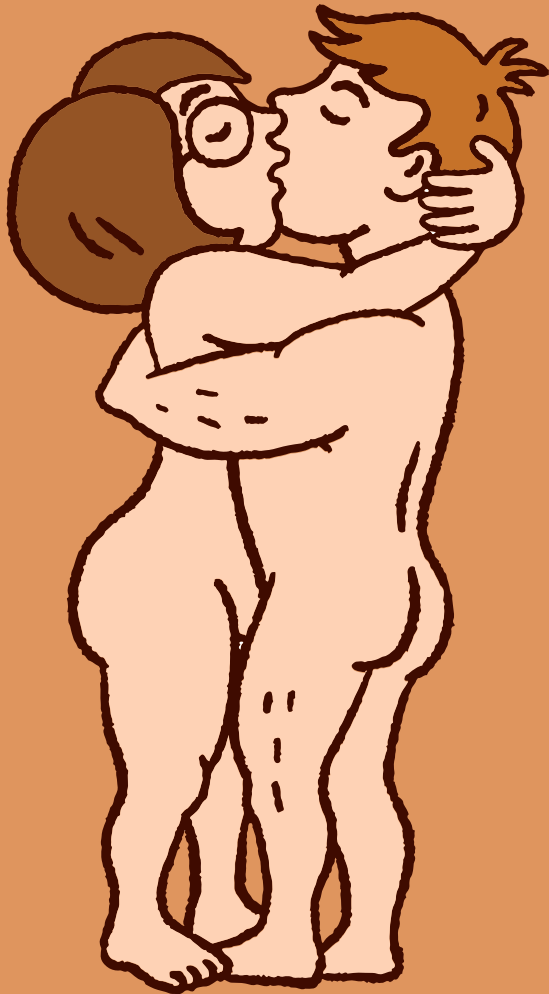


Ο γειτόνισσα του Γιάννη έχει
στρογγυλή κοιλιά. Ο αδερφός
του Γιάννη του είπε ότι ένα μωρό
μεγαλώνει στην κοιλιά της.



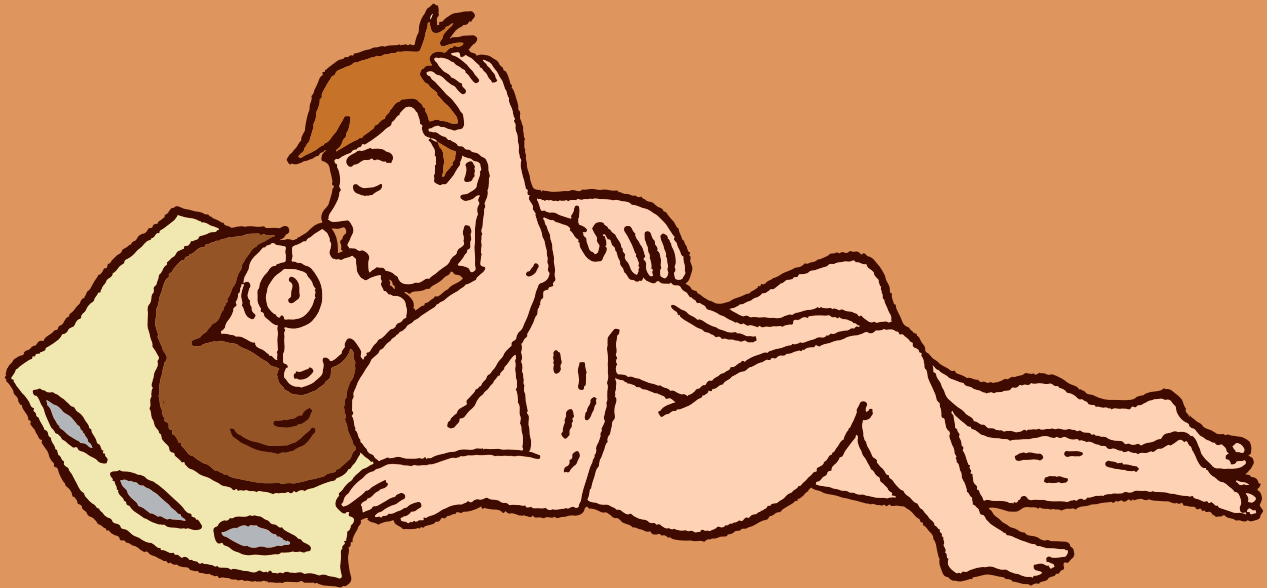
Ο Γιάννης είναι
περίεργος. Εάν το μωρό
μεγαλώνει στην κοιλιά,
πώς μπήκε εκεί μέσα;





Τα περισσότερα μωρά
γεννιούνται ως εξής: όταν
ένας άντρας και μια γυναίκα
είναι πολύ ερωτευμένοι,
φιλιούνται, αγκαλιάζονται,
μερικές φορές γυμνοί.

Η πιο σφιχτή αγκαλιά που μπορούν να κάνουν είναι το πέος να εισχωρήσει στον κόλπο. Τότε μπορεί να γεννηθεί ένα μωρό. Συνεχίζει να μεγαλώνει στην κοιλιά της γυναίκας και μετά από περίπου εννέα μήνες γεννιέται.



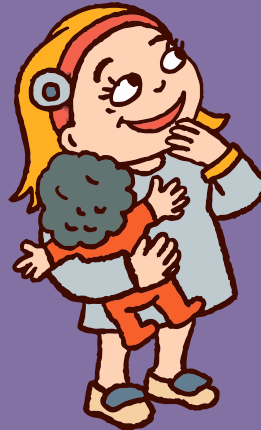


Ο Γιάννης δύσκολα μπορεί να πιστέψει ότι κάποτε ήταν τόσο μικρός. Αλλά πιστεύει επίσης ότι είναι ωραίο που δημιουργήθηκε λίγο από έναν μπαμπά και λίγο από μία μαμά.



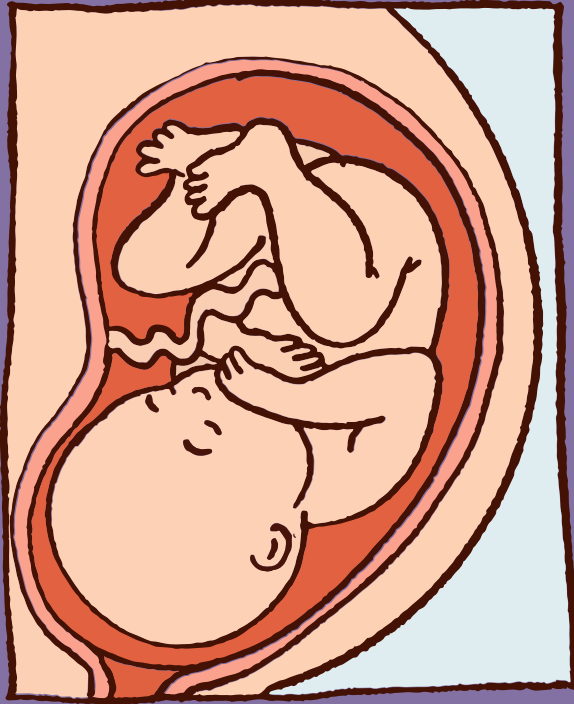
**Πώς βγαίνουν τα μωρά
από την κοιλιά;**

Η μητέρα της Άννας είναι έγκυος. Μπορεί κανείς αυτό να το καταλάβει από το γεγονός ότι η κοιλιά της γίνεται όλο και μεγαλύτερη. Η μαμά της Άννας λέει ότι το μωρό θα γεννηθεί σύντομα.



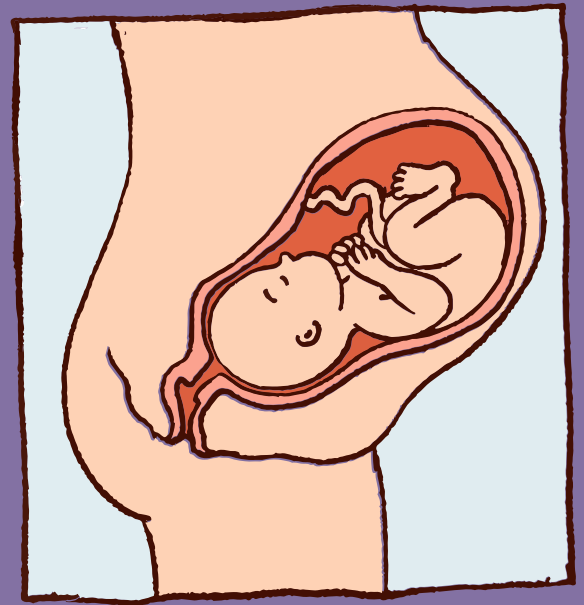
Η Άννια κοιτάζει
προσεκτικά τη κοιλιά.
Σίγουρα δεν υπάρχει πόρτα
εκεί μέσα! Πώς θα βγει
λοιπόν το μωρό από εκεί;





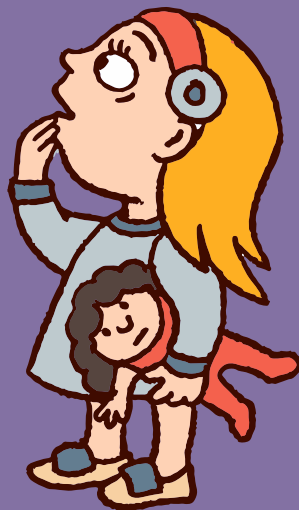
Το μωρό μεγαλώνει στη
μήτρα στην κοιλιά της μαμάς.
Είναι άνετο και ασφαλές εκεί.
Τροφοδοτείται μέσω ενός
λώρου, του ομφάλιου λώρου.

Η μήτρα συνδέεται με έναν αγωγό που καταλήγει σε ένα άνοιγμα ανάμεσα στα πόδια της μητέρας. Αυτό το άνοιγμα ονομάζεται κόλπος.





Μετά από περίπου 9 μήνες, το μωρό είναι αρκετά μεγάλο για να γεννηθεί. Η μητέρα ξέρει ότι είναι καιρός γιατί ξεκινάνε οι πόνοι.

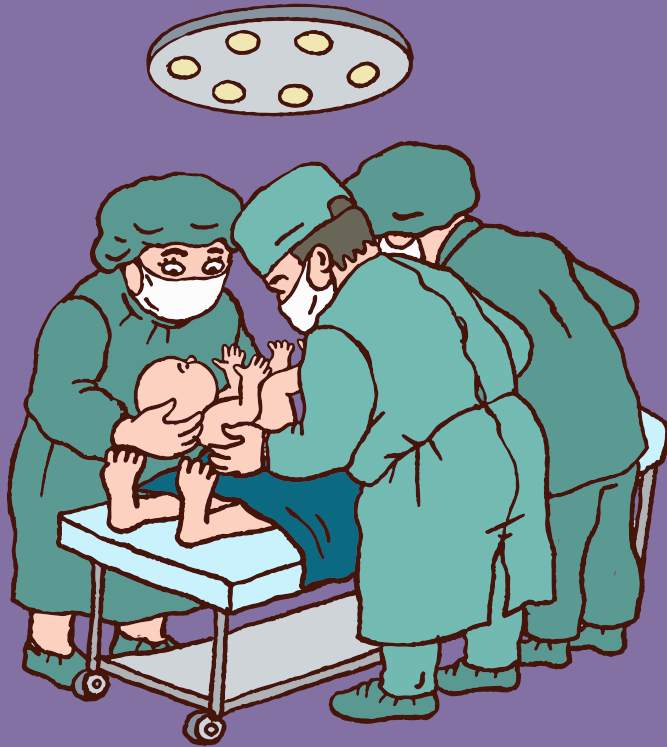


Στη συνέχεια, το μωρό
ταξιδεύει με το κεφάλι
πρώτα μέσω του
καναλιού και γεννιέται
μέσω του κόλπου.



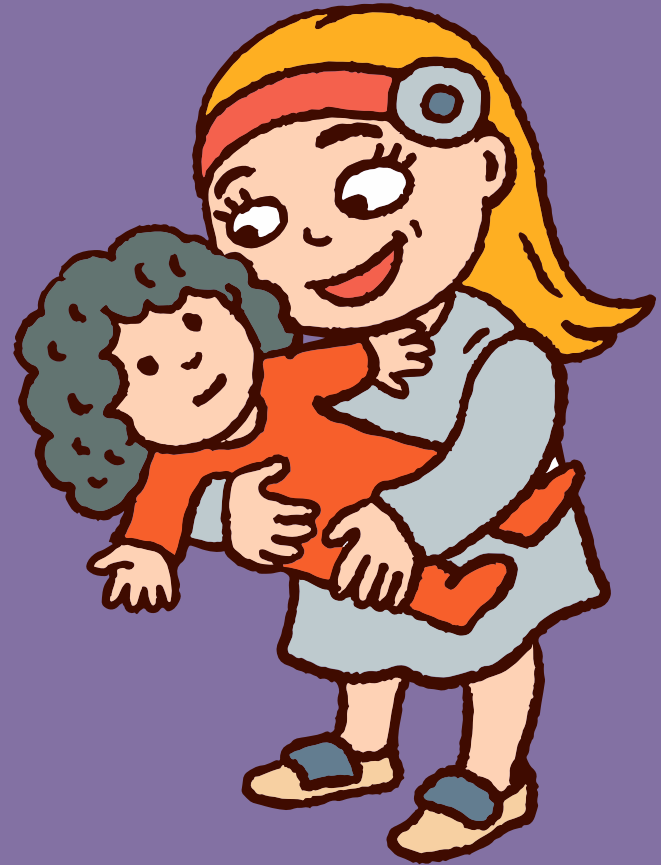
Μερικές φορές αυτό
δεν λειτουργεί. Για
παράδειγμα, μερικές
φορές το μωρό δεν
γυρίζει το κεφάλι προς
τα κάτω. Τότε οι γιατροί
βοηθούν τη μητέρα.

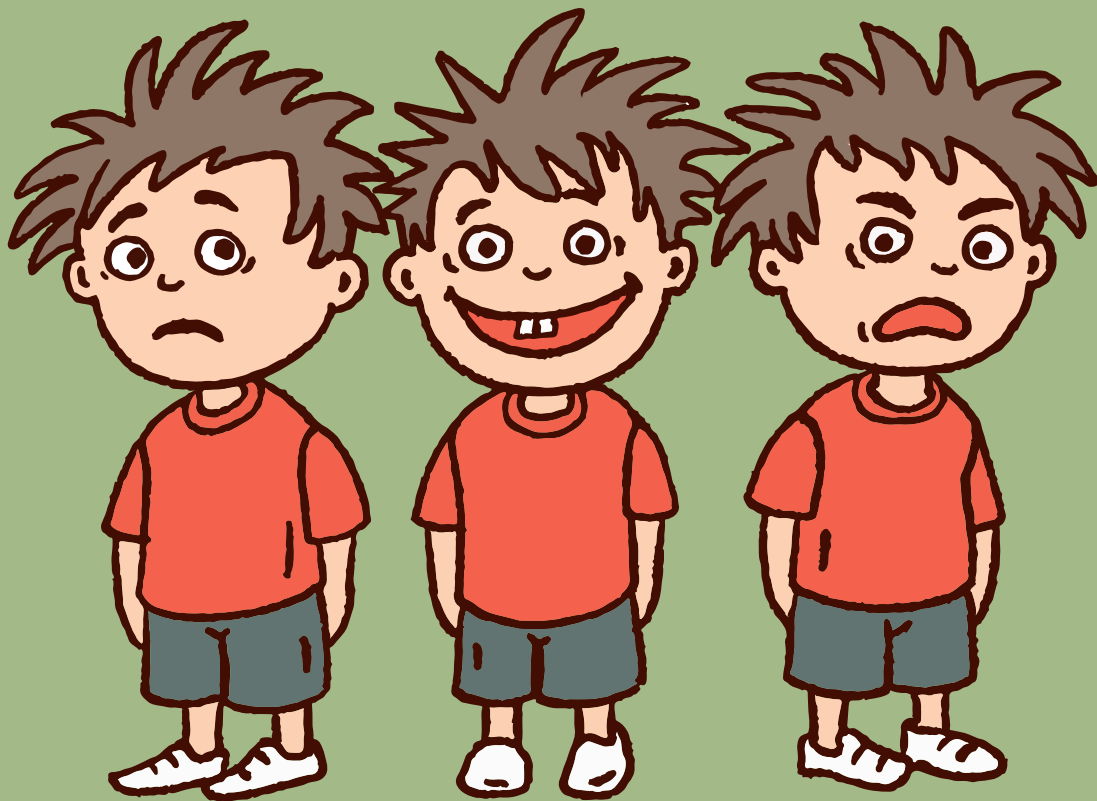




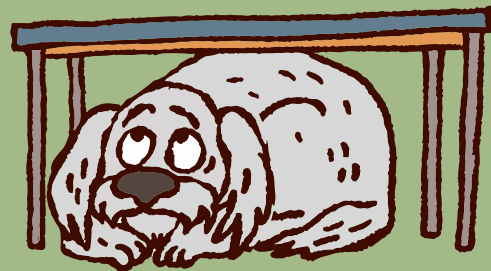
Κάνουν μια μικρή τομή στην κοιλιά μέσω της οποίας γεννιέται το μωρό. Στη μητέρα χορηγείται αναισθητικό ώστε να μην αισθάνεται τίποτα. Στη συνέχεια ράβεται ξανά η τομή. Αυτό λέγεται καισαρική τομή.

Η Άννια πρέπει να κάνει
υπομονή μέχρι να έρθει η
ώρα. Αλλά σίγουρα μπορεί
να νιώθει πώς είναι να
είσαι η μεγάλη αδερφή.



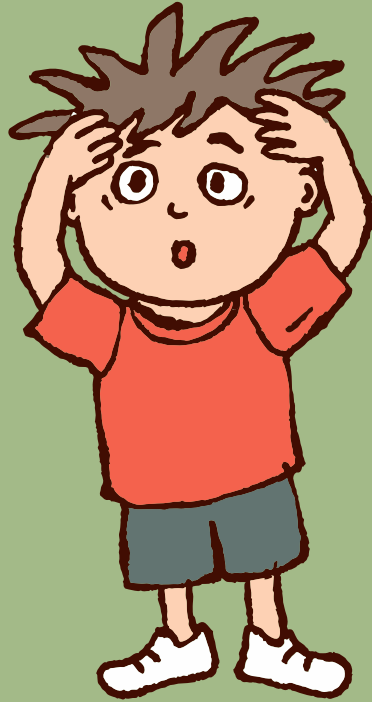


Καρουζέλ συναισθημάτων

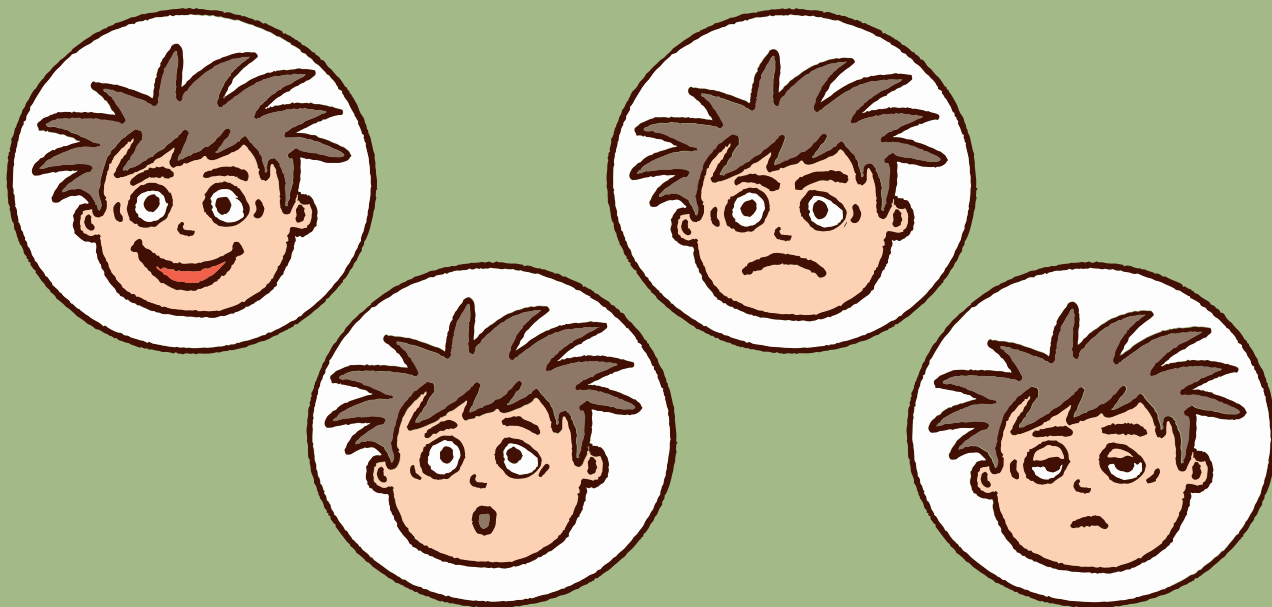


Ο Ντιάρ κάθεται στην παιδική χαρά και παρακολουθεί τι συμβαίνει. Ακούει τον Γιάννη να κλαίει. Βλέπει ένα σκυλί να κρύβεται κάτω από το παγκάκι. Τα μεγάλα παιδιά γελούν δυνατά.





Τόσα πολλά διαφορετικά συναισθήματα σε ένα μέρος! Πώς μπορούμε να τα ταξινομήσουμε;



Τα συναισθήματα είναι η γλώσσα του σώματός μας.
Οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να καταλάβουν
πώς νιώθουμε κοιτάζοντας μας απλώς στο πρόσωπο.

Όταν είμαστε χαρούμενοι, γελάμε ή χαμογελάμε πολύ έντονα. Υπάρχουν πολλά πράγματα που μας κάνουν χαρούμενους. Τα παιδιά στην παιδική χαρά γελούν γιατί χαίρονται που μπορούν να παίξουν μαζί.

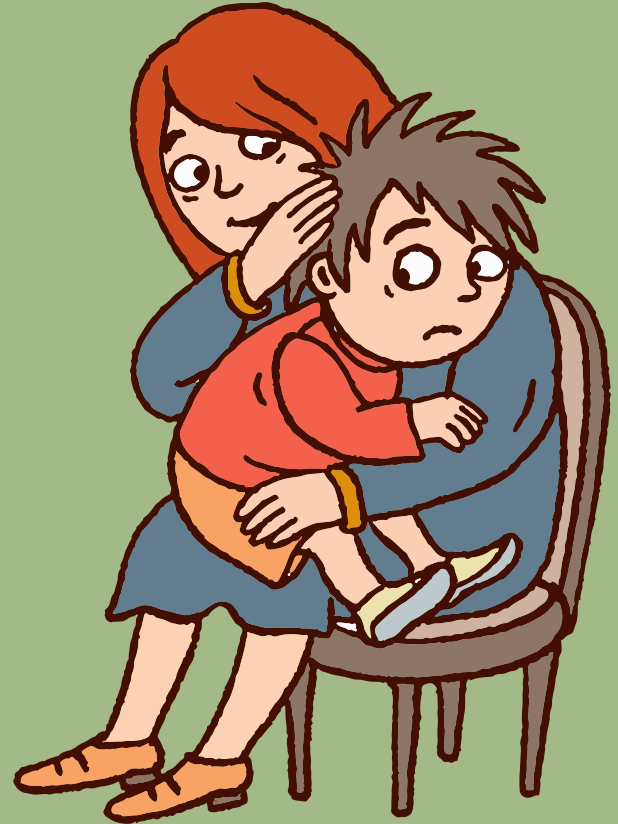


Όταν είμαστε λυπημένοι,
το πρόσωπό μας είναι
σοβαρό. Όταν είμαστε
πολύ λυπημένοι, μπορεί
να κλάψουμε. Ο Γιάννης
είναι λυπημένος γιατί το
αγαπημένο του αρκουδάκι
έπεσε σε μια λακκούβα.

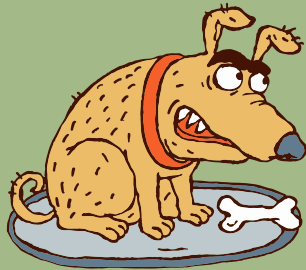


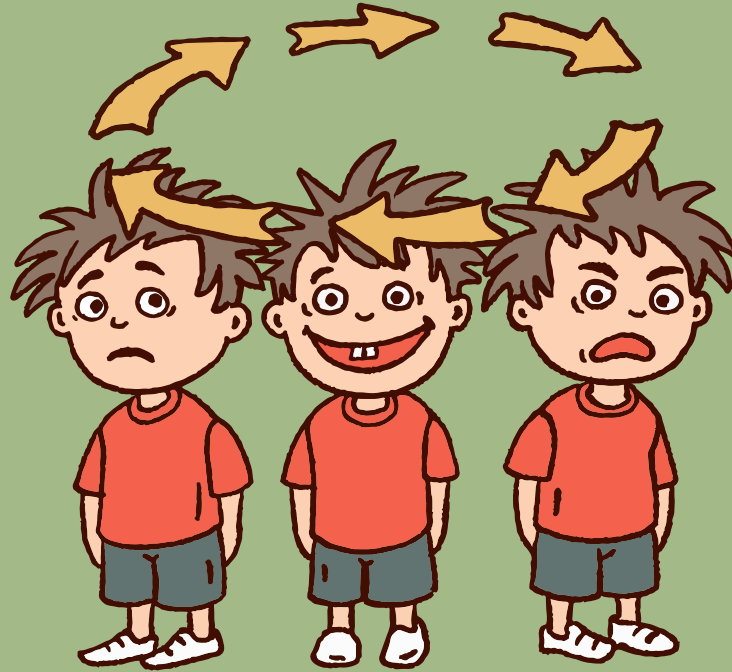


Μερικές φορές φοβόμαστε.
Κάποιοι θέλουν απλώς να
κρυφτούν, όπως ο σκύλος
κάτω από τον πάγκο. Ή ίσως
έχουν την ανάγκη να χωθούν
στην αγκαλιά κάποιου που
αγαπάνε και ο φόβος θα
φύγει σε χρόνο μηδέν.



Όταν είμαστε θυμωμένοι,
το πρόσωπό μας φαίνεται
τόσο τεντωμένο που
μερικές φορές πρέπει
να ουρλιάξουμε. Ο
σκύλος θυμώνει όταν του
παίρνουν το κόκαλο. Η
Λέιλα θυμώνει όταν της
τραβάνε τα μαλλιά. Τι μας
κάνει να θυμώνουμε;





Μερικές φορές νιώθουμε πολλά
συναισθήματα ταυτόχρονα! Τότε είναι
σαν να βρισκόμαστε σε καρουζέλ.



Κάποια συναισθήματα
είναι ευχάριστα και άλλα
όχι. Μερικές φορές δεν
θέλεις να νιώθεις όπως
νιώθεις. Όμως ο καθένας
μας κουβαλάει όλα αυτά
τα συναισθήματα μέσα του.
Και αυτό είναι καλό.



**Είναι εντάξει
αν μερικές φορές δεν θέλω να
με φιλήσει κάποιος;**



Η Λέιλα είναι αγκαλιά με τον γάτο της Αστερίξ. Της αρέσει πολύ. Η γούνα του είναι απαλή και χνουδωτή. Η Λέιλα νιώθει καλά όταν τον χαϊδεύει και λατρεύει όταν αυτός γουργουρίζει.

Αλλά ακόμη και ο Αστερίξ μπορεί να συμπεριφέρεται διαφορετικά. Μερικές φορές απλά δεν θέλει να τον αγγίζουν και όταν η Λέιλα τον παίρνει στην αγκαλιά της, εκείνος την γρατζουνά. Αυτό δεν αρέσει καθόλου στη Λέιλα. Την πονάει μάλιστα μερικές φορές.

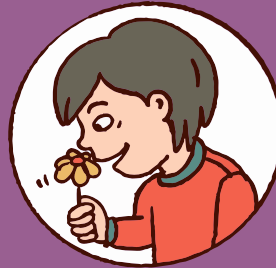




Η Λείλα αναρωτιέται πώς ο γάτος της μπορεί να είναι άλλοτε τόσο καδιάρης και άλλοτε τόσο άγριος. Σκέφτεται ότι μερικές φορές και εκείνη δεν θέλει να την αγγίζουν. Είναι εντάξει αυτό;

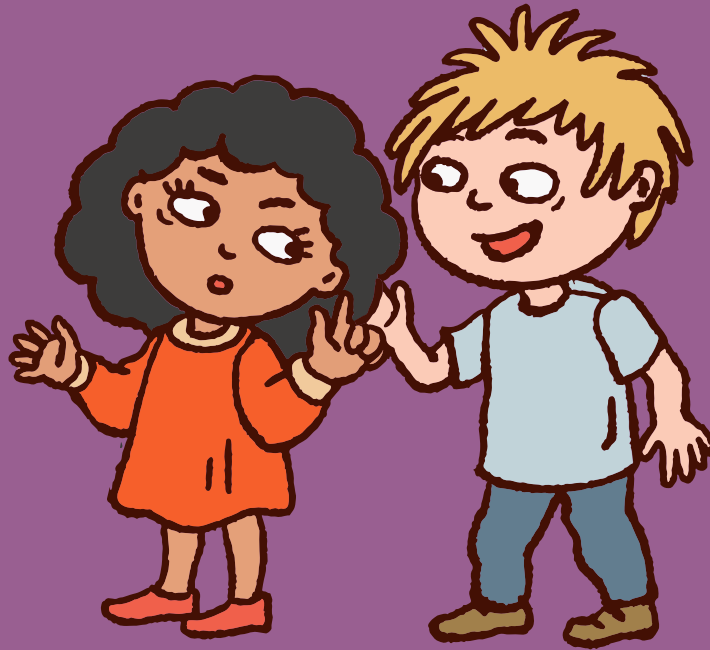


Ναι εννοείται. Έχουμε διαφορετικά αισθητήρια όργανα. Βλέπουμε με τα μάτια μας, ακούμε με τα αυτιά μας, γευόμαστε με τη γλώσσα μας, μυρίζουμε με τη μύτη μας και αισθανόμαστε με το δέρμα μας. Όπως και ο Αστερίξ.



Μερικά πράγματα τα νιώθουμε
πολύ ωραία. Η απαλή γούνα
μιας γάτας, για παράδειγμα.
Ή τα φιλιά της μαμάς. Ένα
φρέσκο αεράκι το καλοκαίρι
όταν κάνει ζέστη. Ή μια
αγκαλιά από κάποιον που μας
αρέσει.





Αλλά αυτό που νιώθουμε εξαρτάται και από τα δικά μας συναισθήματά. Μερικές φορές δεν θέλουμε να μας αγγίζει κανείς.

Όταν δεν μας αρέσει
κάποιος, συχνά δεν
θέλουμε να μας φιλάει
ή να μας αγκαλιάζει. Και
αυτό είναι σωστό.



Είναι καλύτερο να το
ξεκαθαρίσεις στον άλλον
αν δεν θέλεις κάτι.

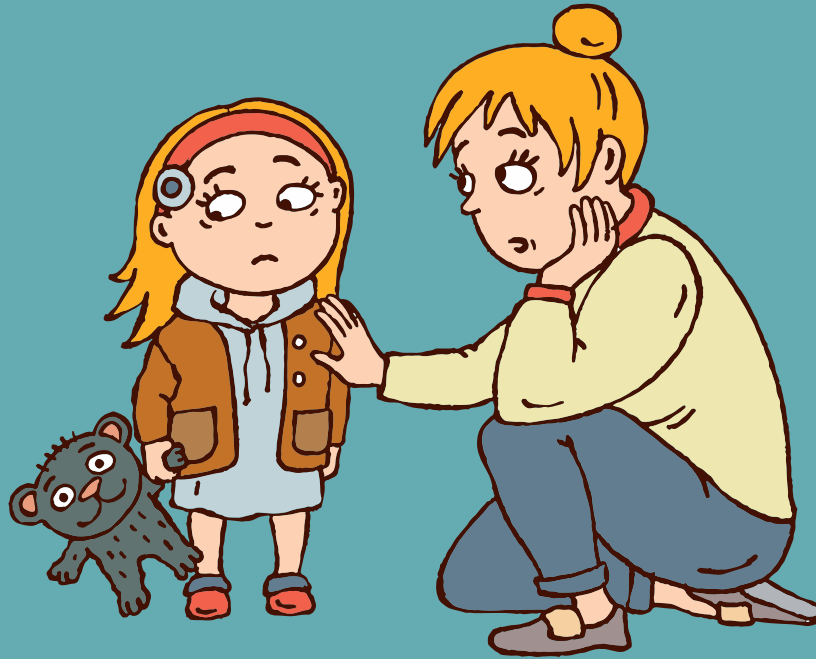


Ο γάτος Αστερίξ το
κάνει κουνώντας την
ουρά του. Αυτό σημαίνει
ότι δεν θέλει να τον
αγγίζουν άλλο. Η Λέιλα
το καταλαβαίνει και τον
αφήνει ήσυχο.





Όχι σημαίνει όχι



Στην Άννια αρέσει να πηγαίνει στο νηπιαγωγείο. Τις τελευταίες μέρες όμως δεν θέλει να πάει. Η μητέρα της ξαφνιάζεται.



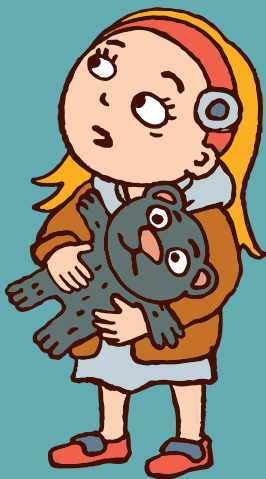
Η Άννια της λέει ότι ένα κορίτσι στο νηπιαγωγείο τη σπρώχνει συνέχεια. Η Άννια θα ήθελε να έχει υπερδυνάμεις για να την εμποδίσει να το κάνει.



Ακριβώς όπως ο σκύλος της, ο Μπαλού. Όταν τον βγάζει βόλτα, συναντούν μερικές φορές σκυλιά που δεν του αρέσουν καθόλου. Μετά γρυλίζει δυνατά και τα άλλα σκυλιά τον αφήνουν ήσυχο. Η Άννια θα ήθελε να γρυλίσει κι εκείνη.

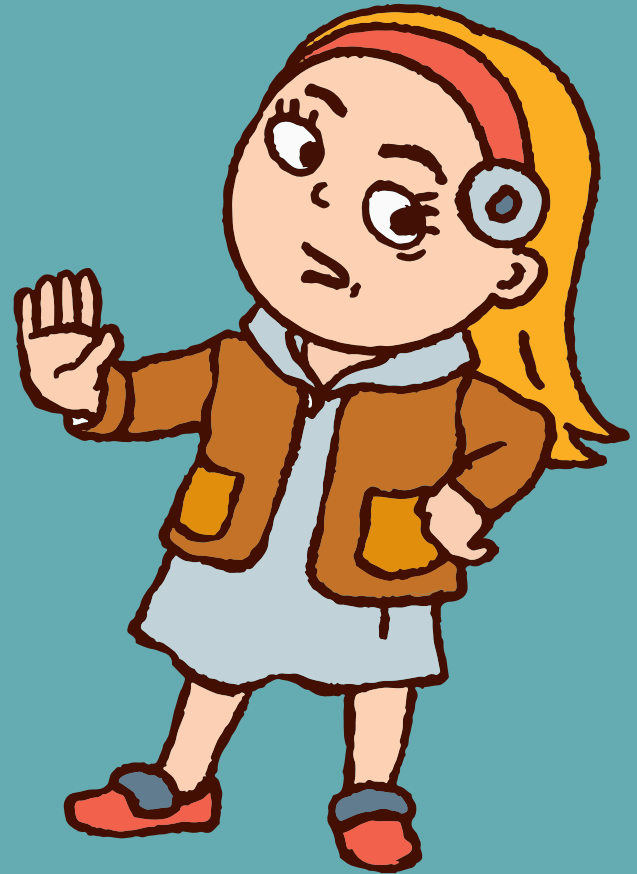
Ή σαν τη γάτα του γείτονα. Βρυχάται άγρια
όταν βλέπει τον Μπαλού, κι εκείνος φεύγει.
Μακάρι να μπορούσε η Άννια να βρυχάται έτσι!





Αλλά η μαμά της,
της λέει ότι έχει κι
εκείνη υπερδυνάμεις.
Η Άννια ξαφνιάζεται.
Ποιά θα μπορούσε
να είναι αυτή η
υπερδύναμη;

Η υπερδύναμή της είναι
η λέξη ΟΧΙ. Όχι ένα μικρό,
ήσυχο όχι. Αλλά ένα
δυνατό, ξεκάθαρο όχι.
Ένα ΟΧΙ που όλοι γύρω
μπορούν να ακούσουν.



Η Άννια είναι περήφανη που κι εκείνη έχει μία υπερδύναμη. Τώρα θέλει ξανά να πάει στο νηπιαγωγείο. Ελπίζει ότι δεν χρειάζεται να χρησιμοποιήσει τις δυνάμεις της. Αλλά αν το κορίτσι θέλει να την σπρώξει ξανά, ξέρει ακριβώς τι θα κάνει.





Εφαρμογή για παιδιά

Με την εφαρμογή μας, τα παιδιά ανακαλύπτουν σημαντικά θέματα που σχετίζονται με το σώμα, τα συναισθήματα και τον σεβασμό με διασκεδαστικό, παιχνιδιάρικο και με τρόπο κατάλληλο για την ηλικία τους.



Εγχειρίδιο για Γονείς

Εδώ θα βρείτε αξιόπιστες πληροφορίες για τη συναισθηματική και σεξουαλική ανάπτυξη του παιδιού σας. Οι προσεγγίσεις και οι συμβουλές θα σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε τις ερωτήσεις του παιδιού σας με πιο χαλαρό τρόπο και να εντάξετε αυτά τα θέματα στην καθημερινότητά σας.

sexedu.eduskills.plus

ΑΥΤΟΣ ΕΙΜΑΙ ΕΓΩ!

Το σώμα μου, τα συναισθήματά μου

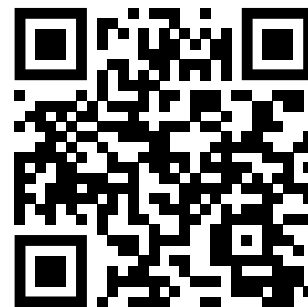
Συνεργάτες



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



Όλα τα περιεχόμενα, ιδίως κείμενα, εικόνες και γραφικά, προστατεύονται από πνευματικά δικαιώματα. Εκτός αν δηλώνεται διαφορετικά, τα πνευματικά δικαιώματα διατηρούνται από τον ιστότοπο sexedu.eduskills.plus και διαθέτουν άδεια βάσει του Creative Commons Attribution - Μη εμπορικό - Διανομή υπό τους ίδιους όρους 4.0 Διεθνούς άδεια. Μπορεί να υπόκεινται στους όρους της άδειας.



sexedu.eduskills.plus

