



TO SEM JAZ!

Moje telo, moja čustva

TO SEM JAZ!

Moje telo, moja čustva

Spolna vzgoja je lahko tudi enostavna - s starostjo primernimi gradivi, ki temeljijo na dejstvih!

Ilustracije: Natascha Schwarz



Uvod

Lastno telo je za otroke in mlade nadvse zanimivo in vir stalnih vprašanj. Kako deluje? Ali je tudi pri drugih tako? Kako pridejo dojenčki v trebuh? In kako pridejo spet ven? Takšna in podobna vprašanja zastavljajo otroci vsakodnevno in včasih je primeren odgovor težko stresti iz rokava. Spremljanje otrok in mladih na poti odraščanja ter nenehno podajanje kakovostnih informacij sploh ni preprosta naloga. Le redkokateri odrasli se je namreč sam naučil govoriti o temah, ki so povezane s telesom, ljubeznijo, spolnostjo in identiteto.

Ta knjiga obsega več področij in jih predstavlja na otrokom prijazen način. Obravnava vprašanja, kot so: »Ali obstajajo barve za deklice in dečke?« ali »Kako se rodijo otroci?« Knjigo bogatijo zabavne ilustracije, ki so otrokom še posebej všeč - ne glede na to, ali vsebine odkrivajo sami ali s starši.



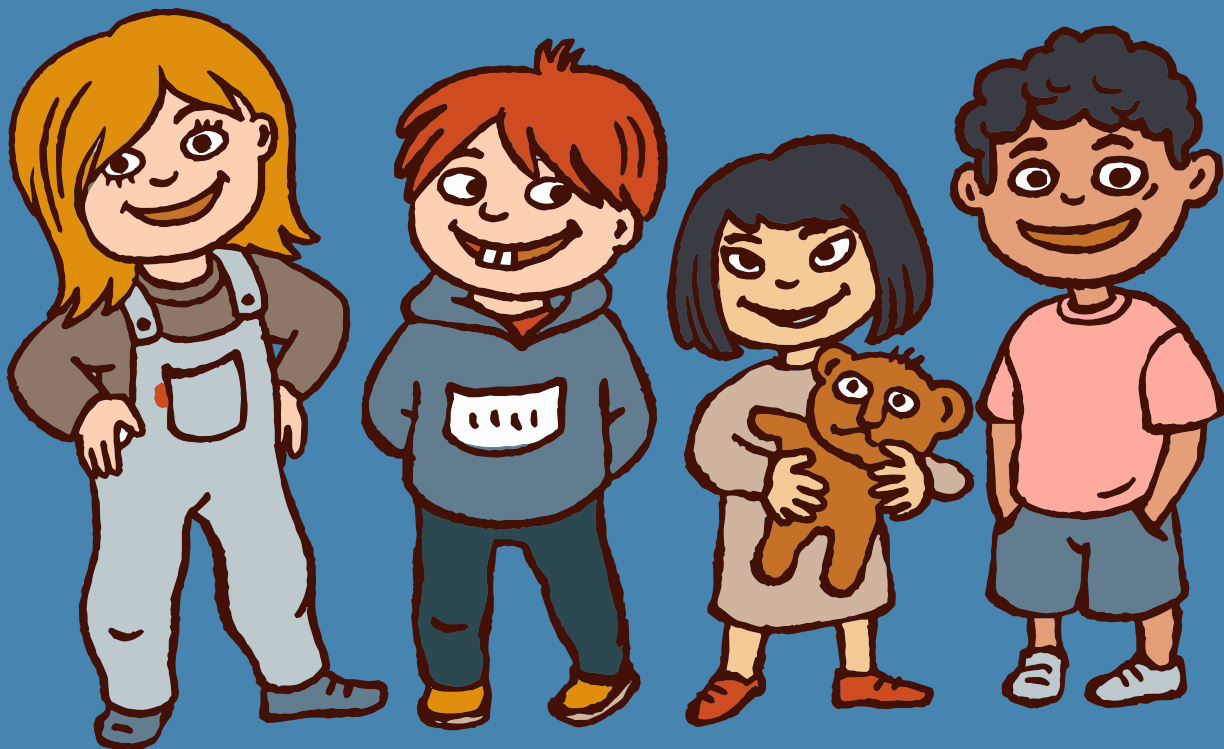
**Ali obstajajo barve za deklice
in barve za dečke?**

Jan bi rad oblekel rožnato
majico. Majica mu je zelo všeč.

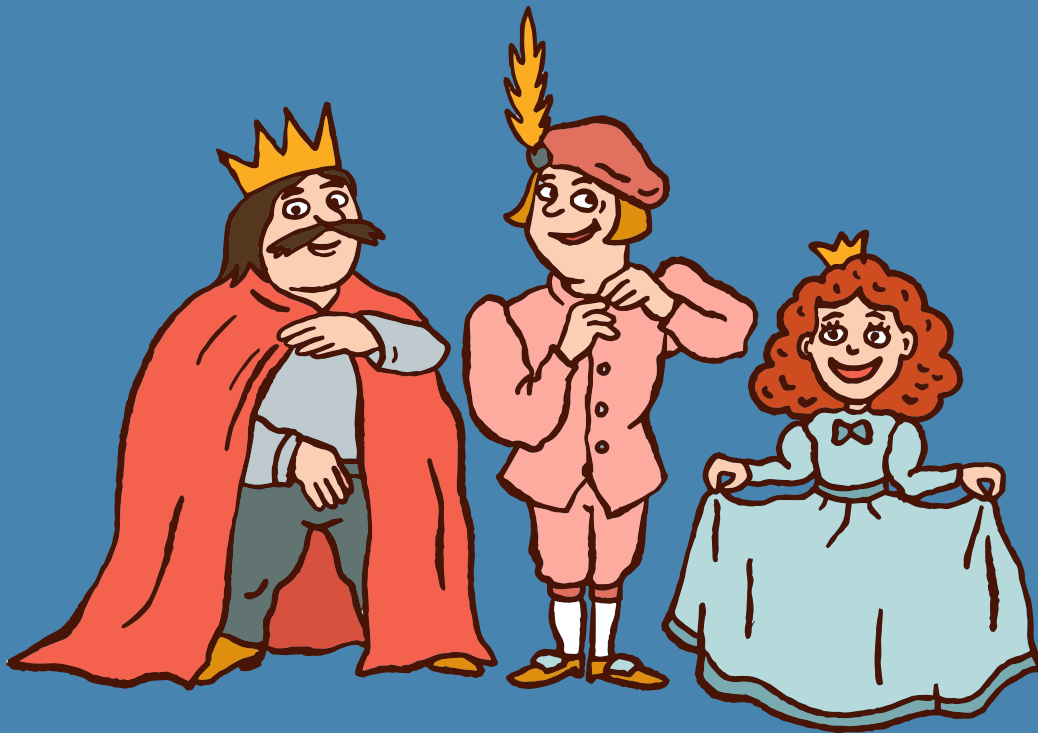


Ampak nekateri otroci pravijo, da je rožnata barva samo za punce. Je to res?





Ne. Vse barve pripadajo vsem otrokom!



Včasih je bila rdeča barva za kralja, rožnata za princa, princese pa so nosile modro barvo.

Danes to ni več tako. Vse
barva pripadajo vsem ljudem
in zato je naš svet tako
čudovito barvit.





**Kdo določa,
kako se lahko igram?**



Leila opazuje fante pri igranju nogometa. Tudi ona bi rada igrala z njimi.

Diar bi raje pekel potičke iz
blata. Ali se smejo fantje in
dekleta igrati tako, kot to želijo?



Seveda! Ti si tista ali tisti, ki
določa, kaj se ti zdi zabavno.
Nekatera dekleta ne marajo
pup in nekatere fante
nogomet sploh ne zanima.



Vsi ljudje imajo svoje močne plati in vsak je v nečem dober. Lepo je, če lahko vsak počne tisto, kar ga zabava.



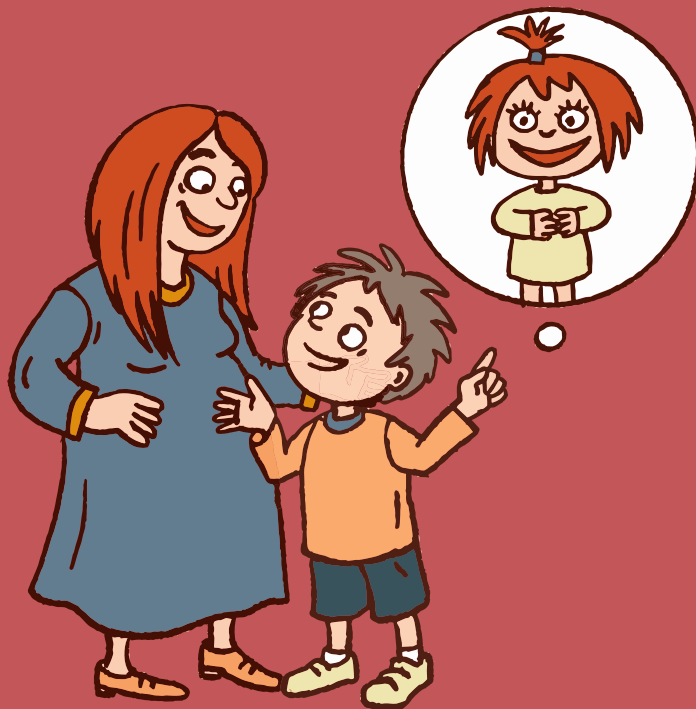
Ko boš velik oziroma velika,
boš ti tisti ali tista, ki odloča,
kaj želiš postati. Leila že
sedaj ve, da želi postati
nogometašica in Diar bo
seveda vrhunski kuhar.



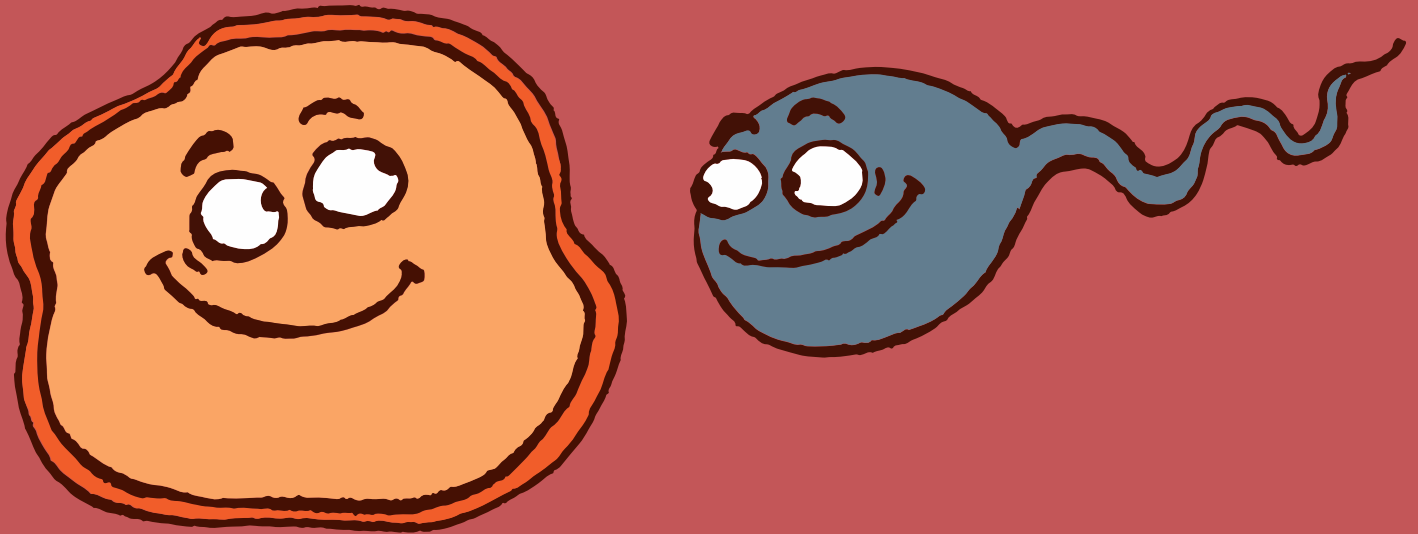


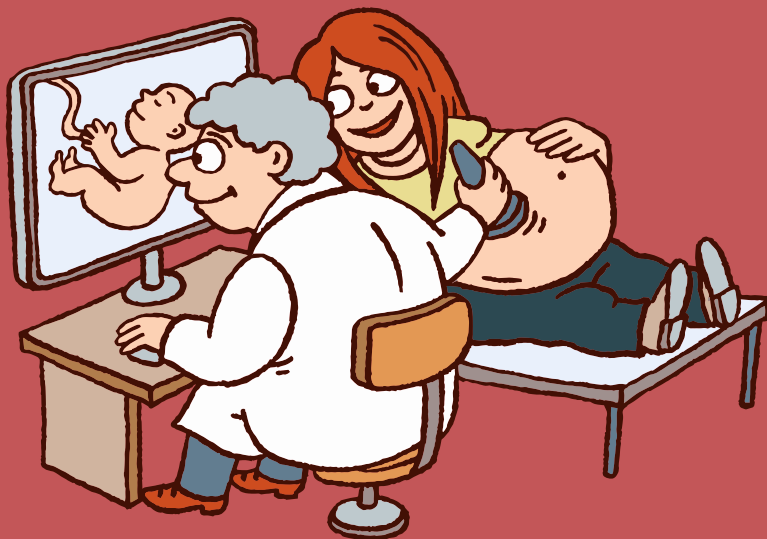
**Kdo izbere spol
za dojenčka?**

Diarjeva mama je noseča. Diar sme mamici in očku pomagati izbrati ime za dojenčka. Želi si sestrico. Ampak mama pravi, da si dojenčkovega spola ne moremo izbrati sami. Ali je to res?



Ja, res je. Dojenčev spol je določen že čisto na začetku nosečnosti, ko se srečata jajčece in semenčice.

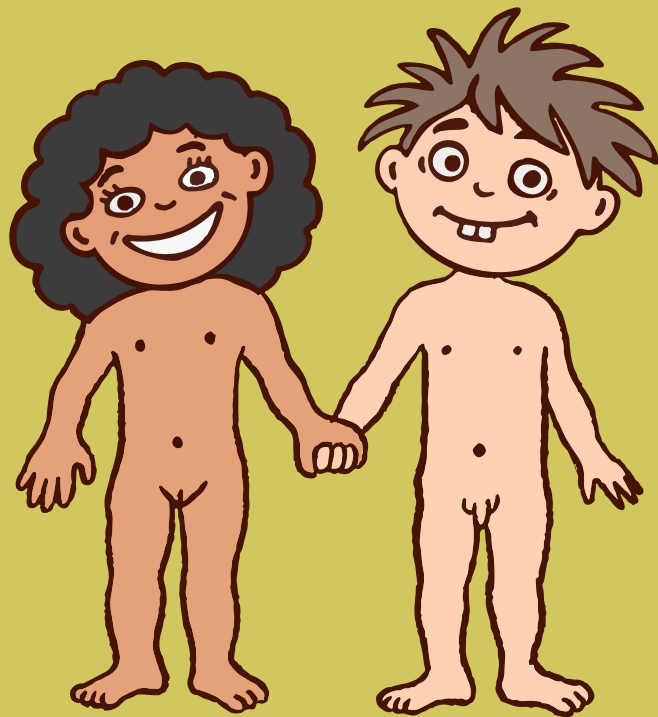




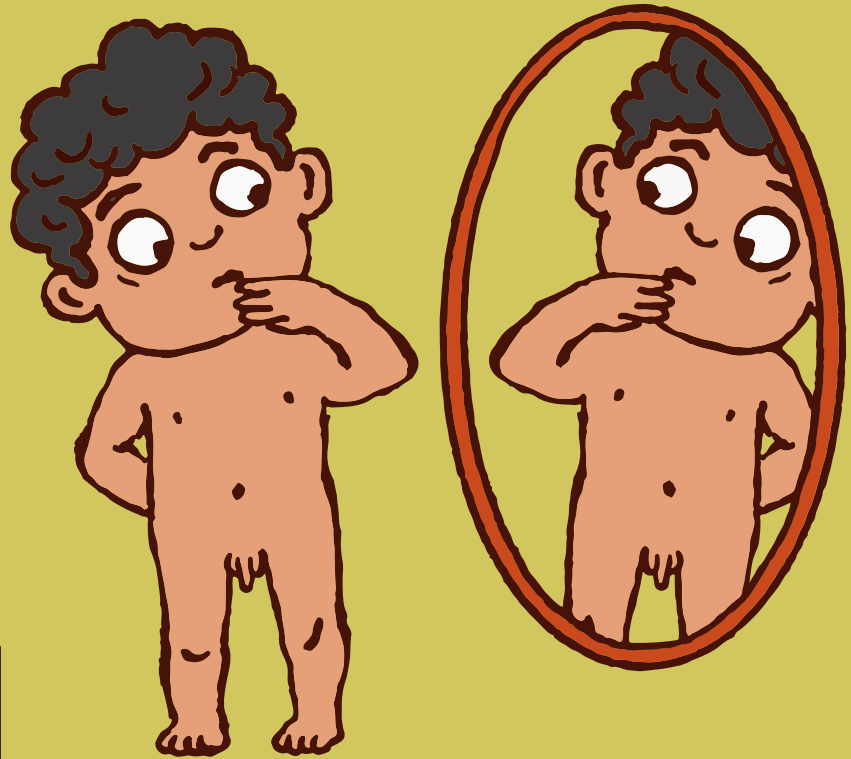
Dostikrat lahko že med nosečnostjo ugotovimo, če je v trebuhu deklica ali deček. Zdravnica oziroma zdravnik lahko s pomočjo ultrazvočne naprave pogleda v trebuh in naredi celo fotografijo dojenčka.



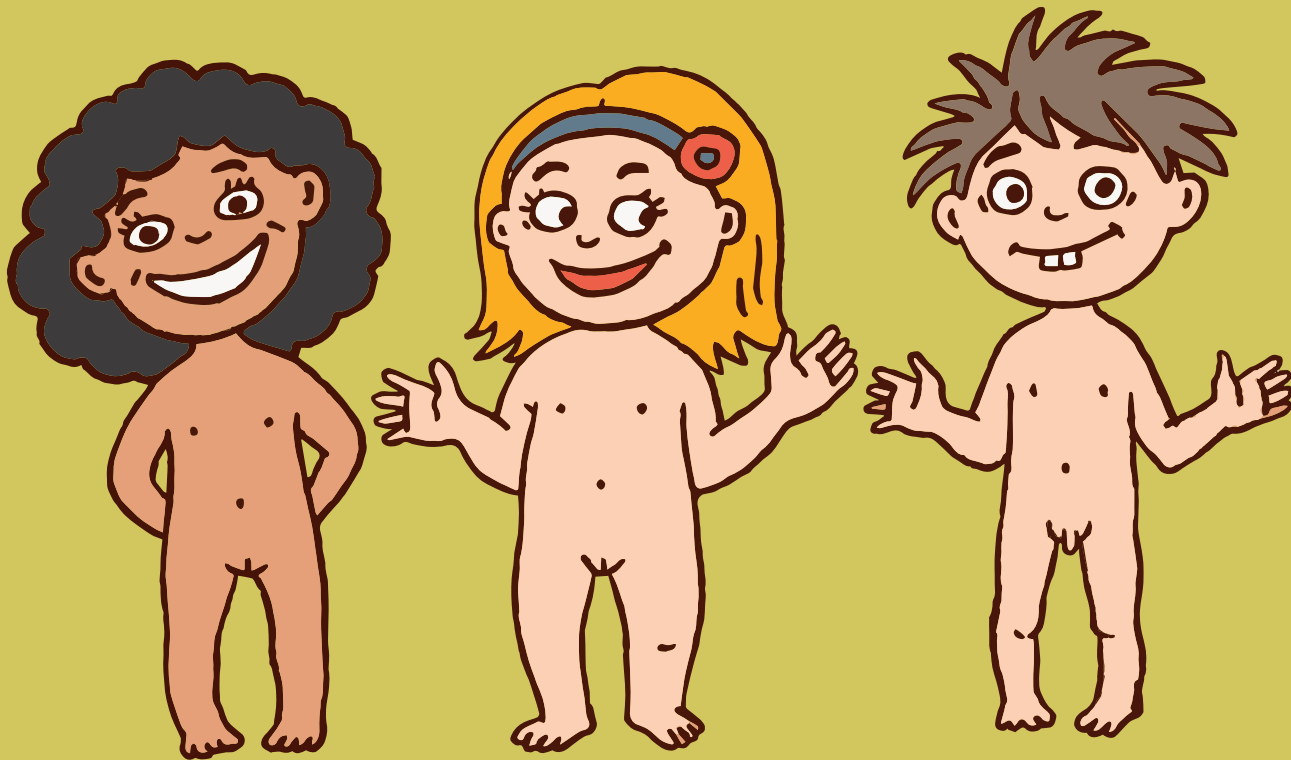
Včasih pa tega ne moremo tako natančno določiti. V takem primeru morajo starši počakati, da se otrok rodi, predno lahko ugotovijo, katerega spola je. Šele takrat se lahko odločijo, katero ime ji oziroma mu bodo dali.



**Kakšna je razlika
med dekletimi in fanti?**



Jan se ogleduje v
ogledalu. Ima dvoje
nog in dvoje rok, nos,
usta in popek.

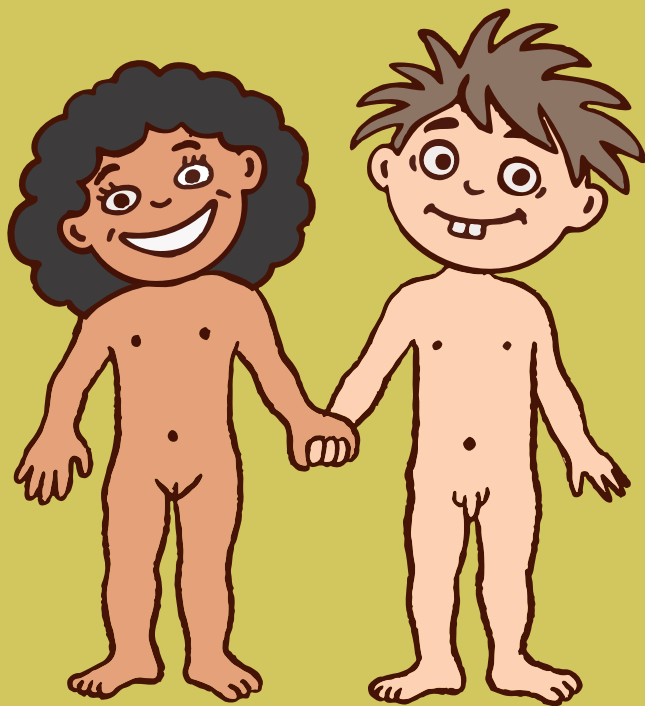


Tudi pri Diarju je tako. In pri Leili in Anji tudi.

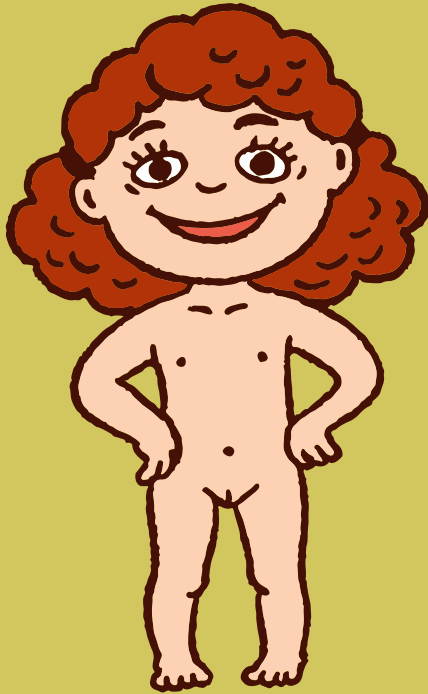
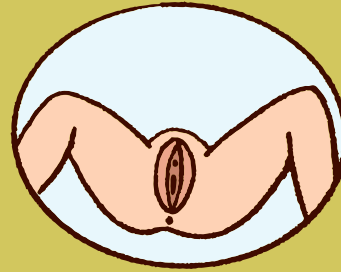


Jan tuhta. Roke in noge, usta in popki deklet in fantov se ne razlikujejo. Kje je potem razlika?

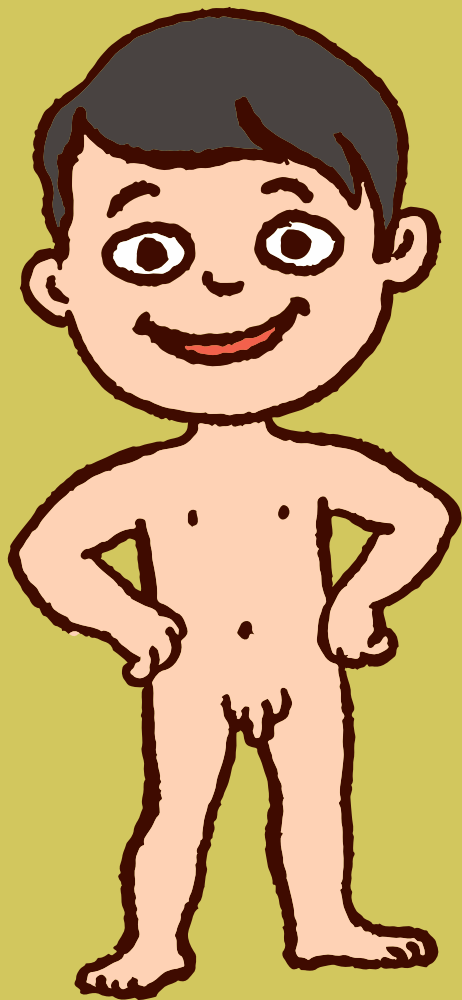
Razliko med fanti in dekleti
lahko opazimo šele, ko so goli.



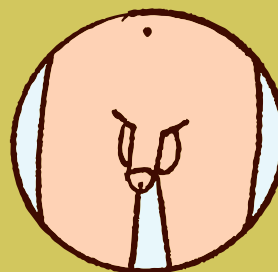
Čeprav so zadaj vsi
enaki, se dekleta in
fantje spredaj razlikujejo.

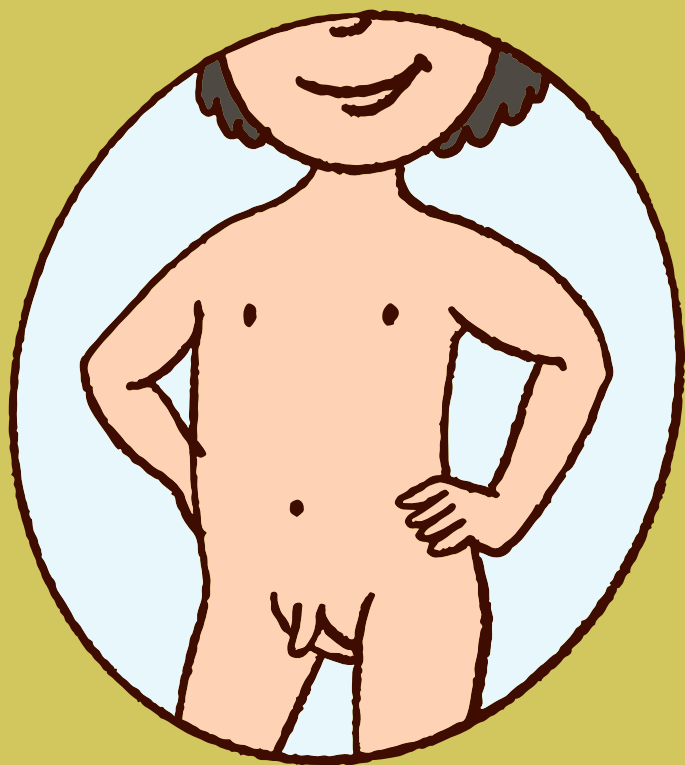


Dekleta imajo med nogami griček s kožnimi gubami in dvema majhnima odprtinama. To se imenuje se vulva. Skozi eno od teh luknjic dekleta lulajo. Takoj zraven je še ena luknjica. Ta se imenuje vagina. Če želi dekle некоč dobiti otroka, lahko skoznjo pride dojenček na svet.



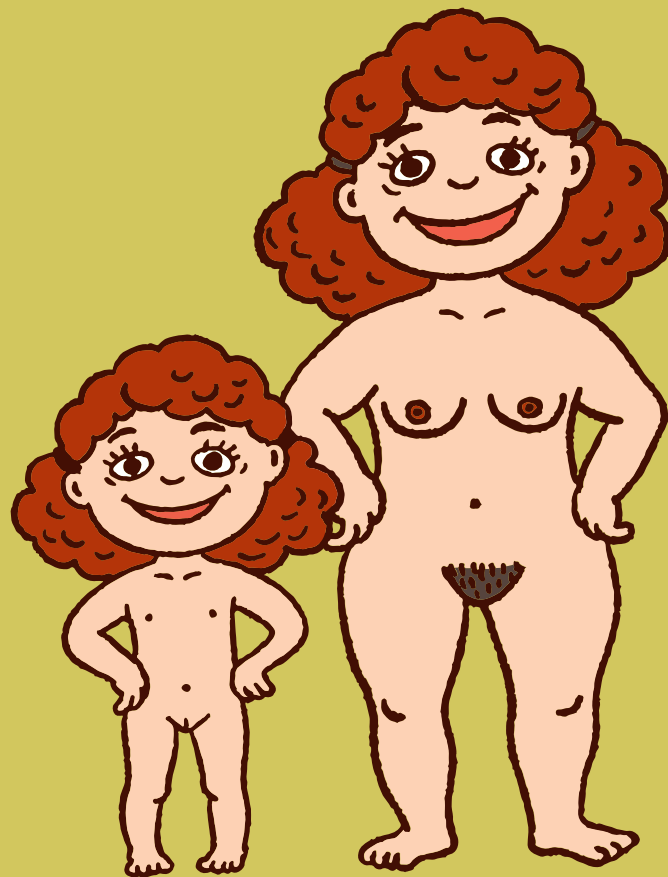
Pri fantih je to drugače. Fantje imajo med nogami penise. Na vrhu penisa je majhna odprtina, skozi katero lulajo. Pod penisom visi majhna vreča. V njej so moda.





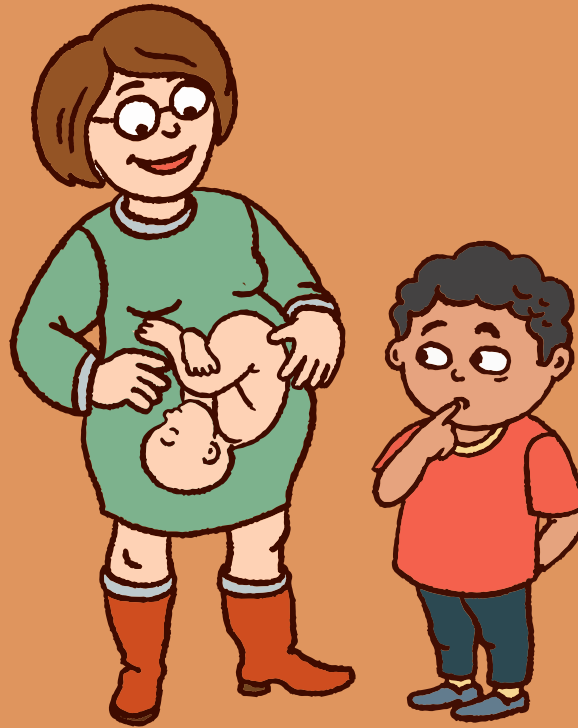
Pri vseh otrocih spolni organi niso tako jasno izraženi. To imenujemo interspolnost.

Ko dekleta postanejo ženske, se še bolj spremenijo. Tedaj lahko razliko med moškimi in ženskami opazimo tudi takrat, ko so oblečeni. Večini žensk zrastejo prsi in spremeni se oblika njihovega telesa. Pod pazduhami, na nogah in okrog vulve zrastejo dlake.





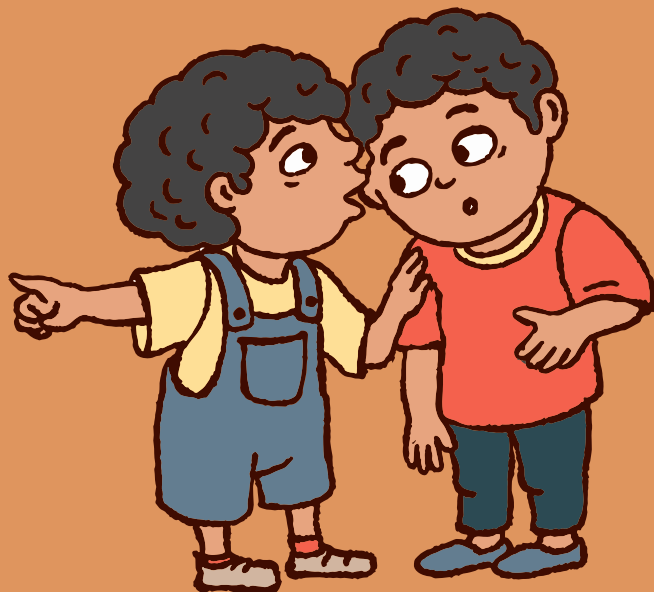
Tudi fantje se spremenijo, ko postanejo moški. Večini zraste veliko dlak. Zrastejo jim po rokah in nogah, pod pazduhami, okrog penisa in na obrazu. Nekateri med njimi dlake na obrazu brijejo, drugi jih pustijo rasti in imajo brado.



**Kako pridejo
dojenčki v trebuh?**

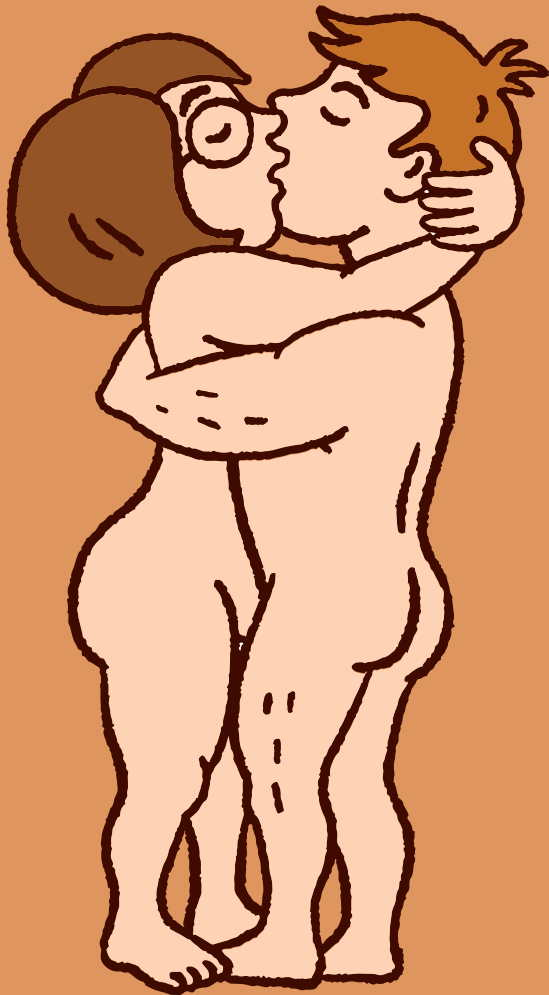


Trebuh Janove sosede je okrogel kot žoga. Janu je brat povedal, da v njem raste dojenček.



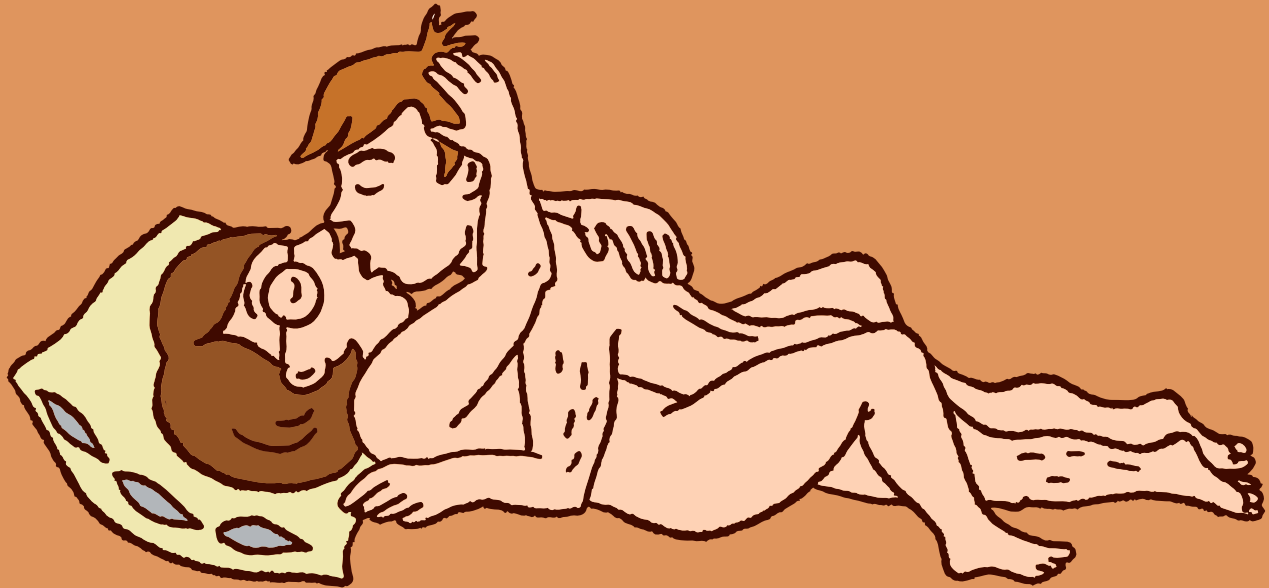
Jan je radoveden. Če je
v trebuhu dojenček, le
kako je prišel noter?





Večina dojenčkov nastane tako:
če se imata moški in ženska zelo
rada, drug drugega ljubkujeta in
pri tem sta včasih tudi gola.

Najbolj tesno ljubkovanje je, ko vagina sprejme penis. Takrat lahko nastane dojenček. Dojenček potem raste v trebuhu ženske in čez približno devet mesecev pride na svet.



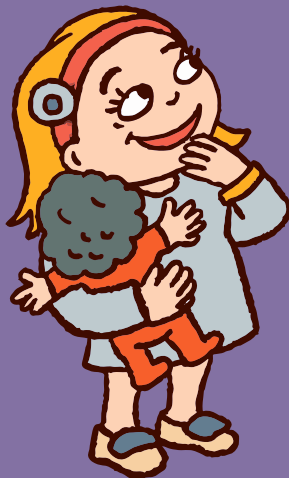


Jan skoraj ne more verjeti,
da je bil tudi sam nekoč tako
majhen. Vsekakor pa mu je
všeč, da je nastal iz delčka
mame in delčka očeta.



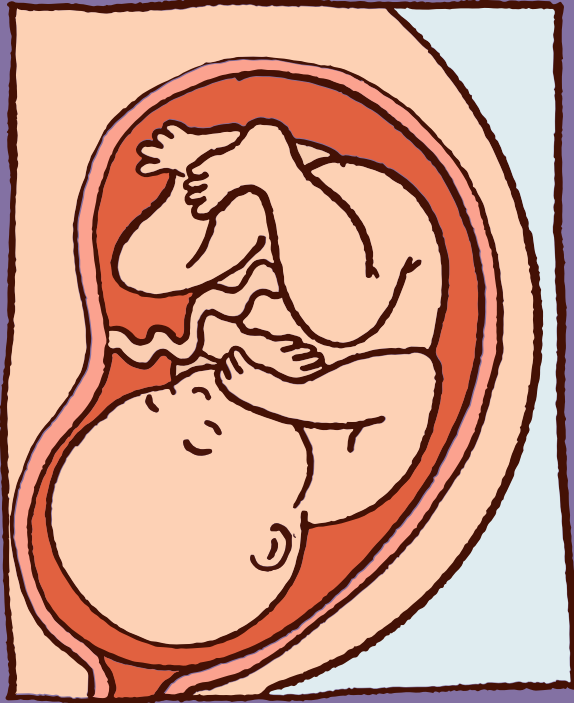
**Kako pridejo
otroci iz trebuha?**

Anjina mama je noseča. To lahko vidimo po tem, da njen trebuh vse bolj raste. Anjina mami pravi, da bo dojenček kmalu prišel na svet.



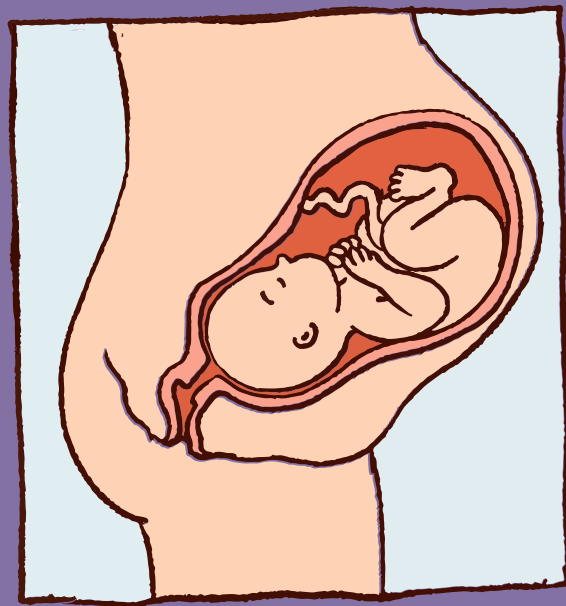
Anja si je trebuh natančno ogledala. V njem prav gotovo ni nobenih vrat! Le kako naj pride dojenček ven?



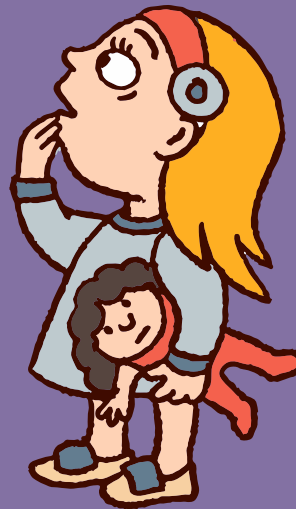


Dojenček raste v maternici, ki je v maminem trebuhu. Tam je prijetno in varno. Hrano dobi po posebni cevki, popkovnici.

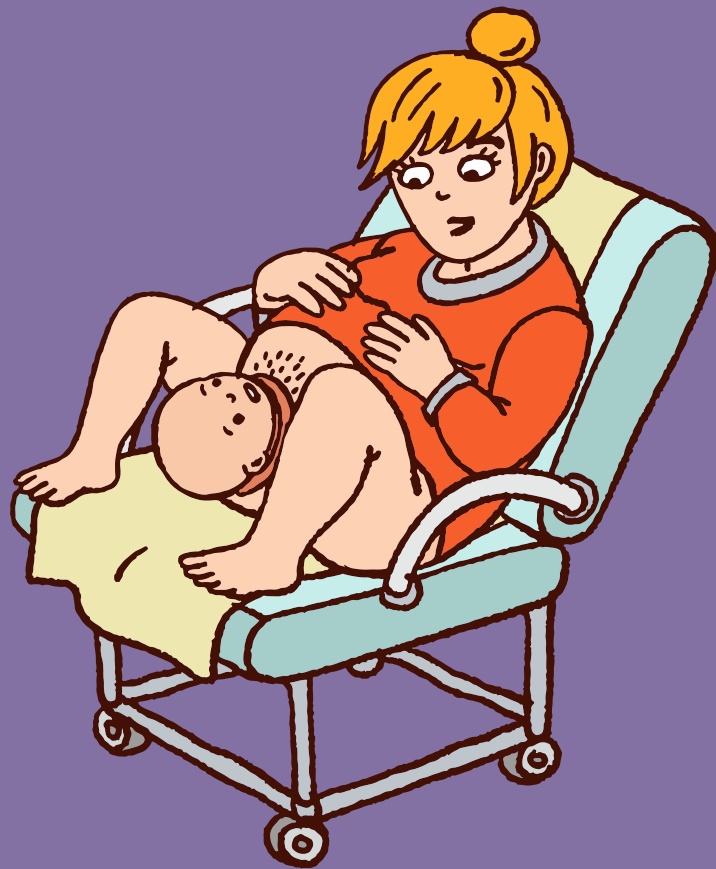
Maternica je povezana s kanalom, ki se konča z odprtino med maminimi nogami. To odprtino imenujemo vagina.



Po približno devetih mesecih je otrok dovolj velik, da pride na svet. Mama ve, da je napočil čas za porod, ko dobi popadke.

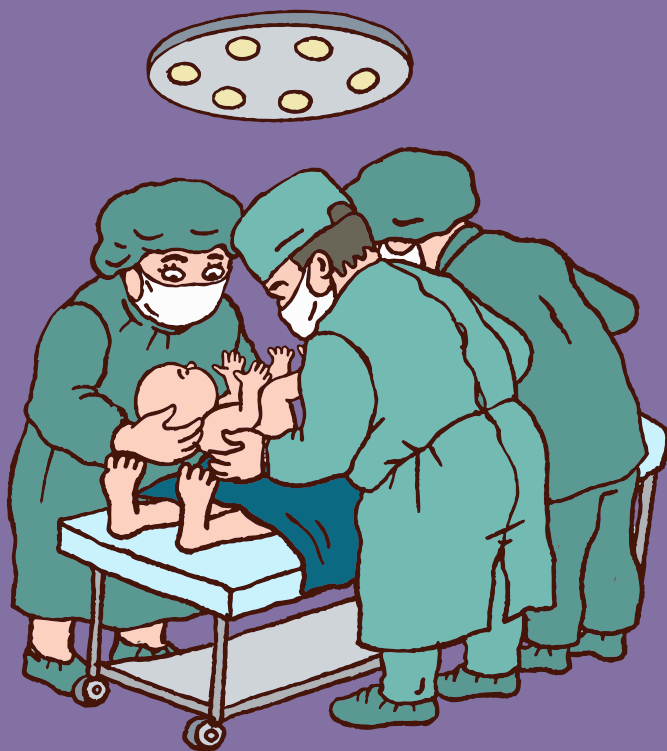


Otrok med porodom
potuje skozi kanal z glavo
naprej in skozi vagino
prileze na svet.

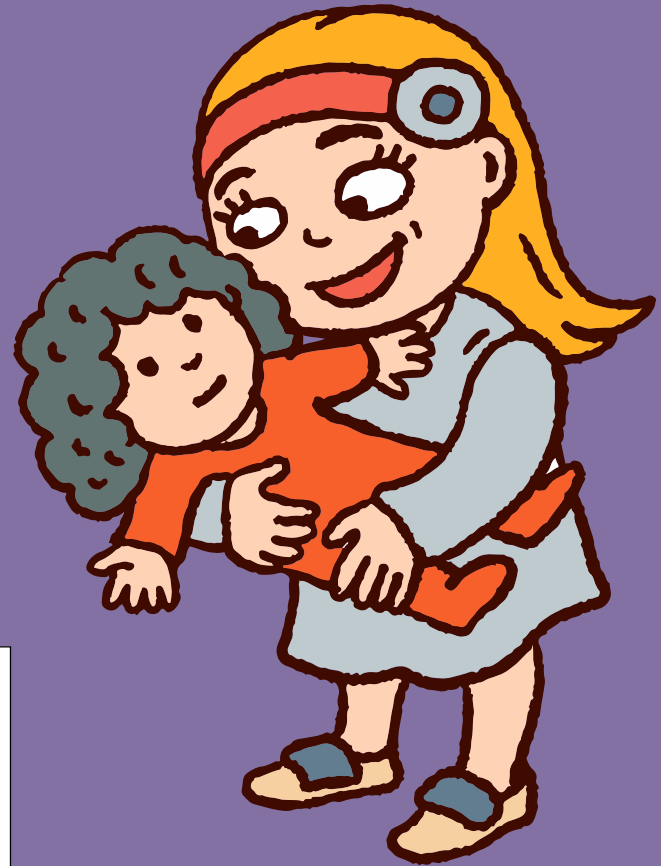


Včasih tudi ne gre vse tako gladko. Včasih se otrok denimo ne obrne z glavno navzdol. Takrat mami pomagajo zdravnice in zdravniki.

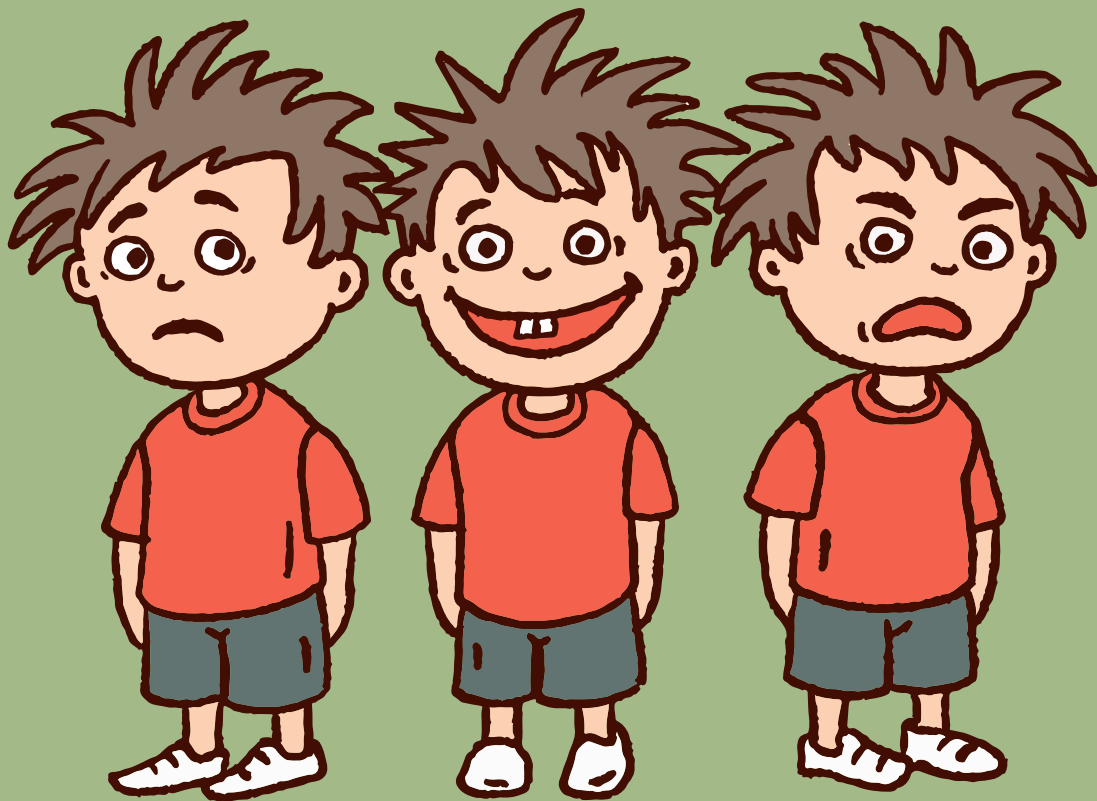




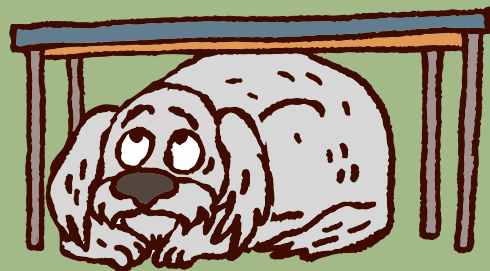
V trebuh naredijo majhno zarezo in skozi njo pride otrok na svet. Mama dobi medtem narkozo in reza sploh ne čuti. Potem zarezo zašijejo. To se imenuje carski rez.



Anja mora še malo počakati,
predno končno pride dojenček.
Lahko pa že začne vaditi, kako
je biti velika sestra.

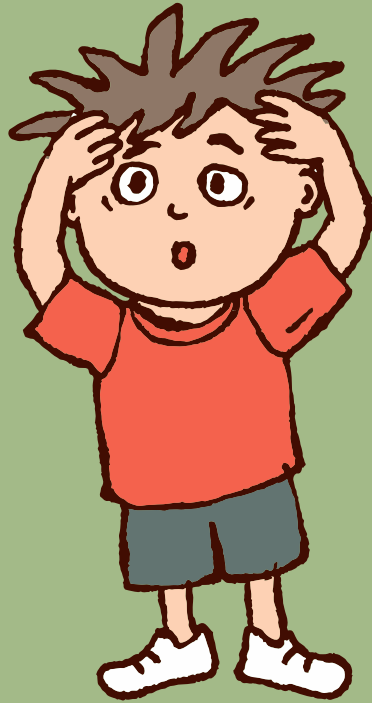


Vrtiljak čustev

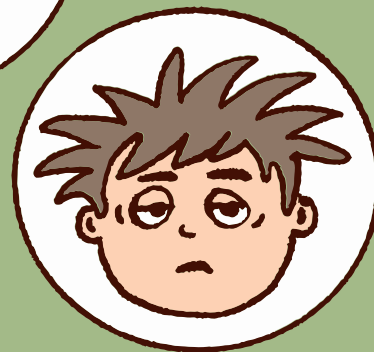
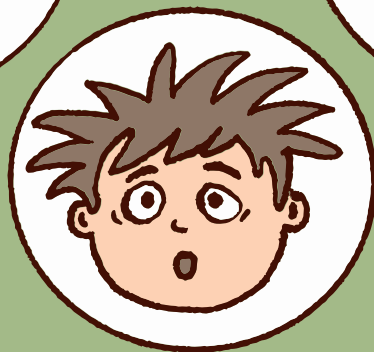
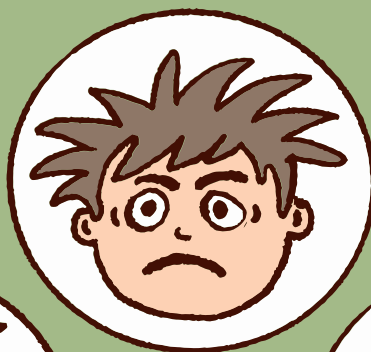
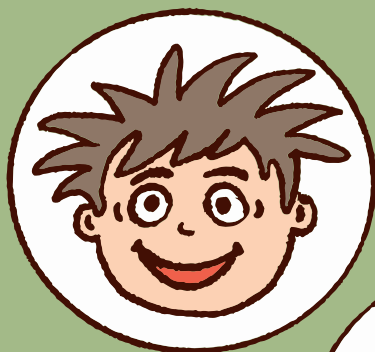


Teo sedi na igrišču in opazuje dogajanje okrog sebe. Sliši, da Jan joče. Vidi, kako se kuža skrije pod klop. Veliki otroci se glasno smejejo.





Toliko različnih čustev je na enem igrišču. Le kako naj jih vse uvrsti?



Naše telo govori s pomočjo čustev. Drugi lahko že na našem obrazu spoznajo, kako se počutimo.

Ko smo veseli, se smejimo ali veliko smehljamo. Obstaja veliko stvari, zaradi katerih smo veseli. Otroci na igrišču se smejiijo, ker so veseli, da se lahko skupaj igrajo.

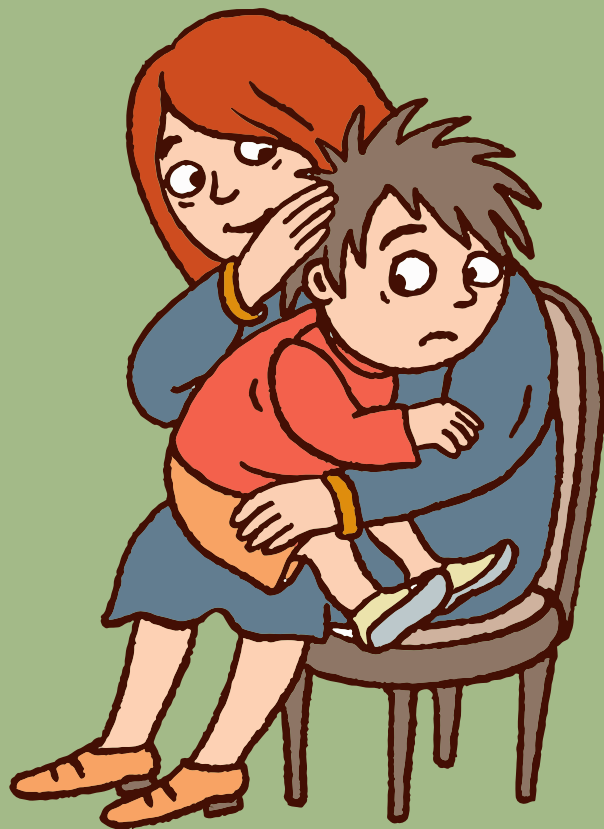


Ko smo žalostni, je naš obraz resen. Ko smo zelo žalostni, morda celo jočemo. Jan je žalosten, ker je njegov plišasti medvedek padel v lužo.



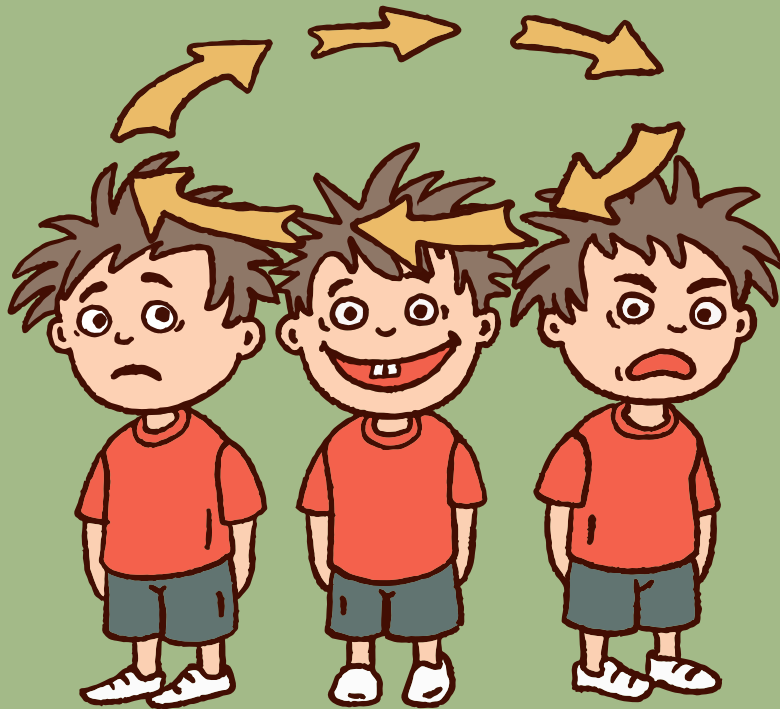


Včasih nas je strah. Nekateri bi se takrat najraje skrili, tako kot kuža, ki se je skrila pod klop. Ali pa se takrat morda stisneš k nekemu, ki ga imaš rad in strah se hitro razkadi.



Ko smo jezni, je naš obraz napet in včasih moramo zakričati. Pes postane jezen, ko mu kdo skuša vzeti kost. Lila postane jezna, če jo kdo vleče za lase. Kaj razjezi tebe?





Včasih čutimo celo več čustev naenkrat!
Takrat je kot na vrtiljaku čustev.



Nekatera čustva so prijetna in nekatera niso. Včasih se najraje sploh ne bi tako počutili, kot se. Ampak vsak od nas nosi vsa ta čustva v sebi. In dobro je tako.



**Ali je narobe,
če kdaj ne želim poljubčka?**



Lila boža svojega mačka
Asteriksa. Zelo ga ima rada.
Njegov kožuh je mehek in
topel. Ko ga boža, ji je prijetno
in navdušena je, ko muc prede.

Ampak Asteriks je lahko tudi drugačen. Včasih preprosto ne želi, da se ga kdo dotika in če ga Lila vzame v naročje, jo popraska. To Lili ni niti najmanj všeč. Včasih jo celo boli.

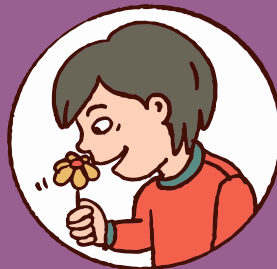




Lila se čudi, kako je mogoče, da je njen muc včasih tako nežen, včasih pa tako grob. Potem se spomni, da včasih tudi njej ni do tega, da se je kdo dotika. Ali je s tem kaj narobe?

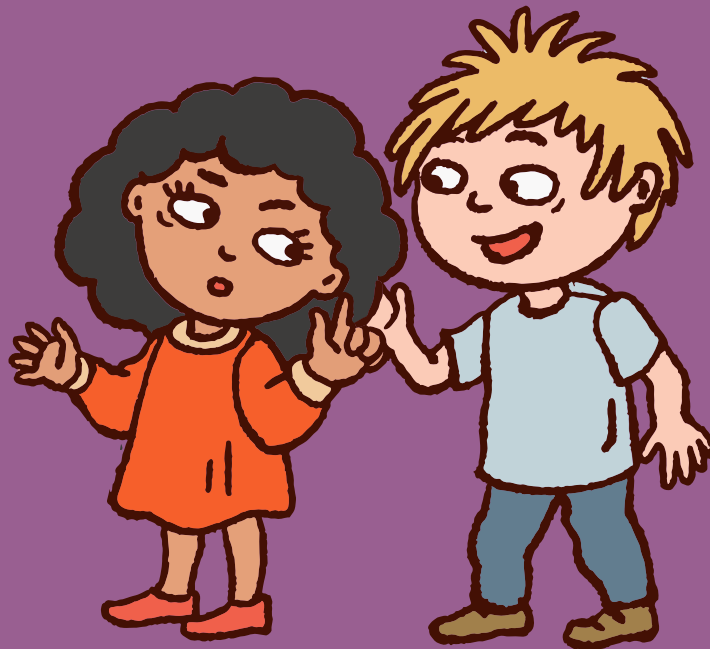


Seveda ne. Naša čutila nas povezujejo z okolico. Z očmi vidimo, z ušesi slišimo, z jezikom okušamo, z nosom vohamo in s kožo tipamo. Tudi pri Asteriksu je tako.



Nekatere stvari so na otip zelo prijetne. Denimo mehka muckova dlaka. Ali mamin poljubček. Svež piš vetra v poletni vročini. Ali objem nekoga, ki ga imaš rad.





Naša čutila pa so odvisna tudi od naših čustev. Ko smo slabe volje, si včasih sploh ne želimo dotikov.

Če nekoga ne maramo
preveč, dostikrat ne
želimo, da nas ta oseba
poljublja ali objema. S tem
ni prav nič narobe.



Najbolje je, če prijazno poveš,
da nečesa ne želiš.

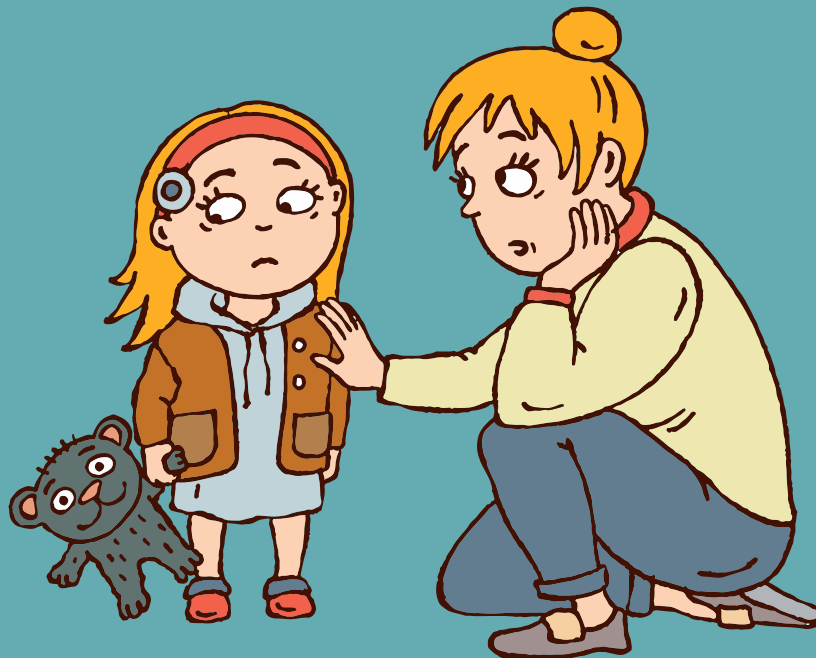


Maček Asteriks to naredi
tako, da maha z repom.
To pomeni, da ne želi
več božanja. Lila to zdaj
ve in ga pusti pri miru.





Ne pomeni ne!



Anja rada hodi v vrtec. Vendar zadnje dni sploh ne želi tja. Njena mama se čudi, kako to.



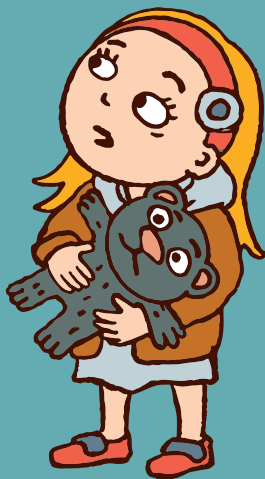
Anja ji pove, da jo neka deklica v vrtcu večkrat grobo poriva. Anja si želi, da bi imela super moči, s katerimi bi jo lahko ustavila.



Tako kot njen kuža Balu. Včasih na sprehodu srečata pse, ki jih Balu sploh ne mara. Takrat odločno zarenči in drugi psi ga pustijo pri miru. Anja si želi, da bi tudi sama znala renčati.

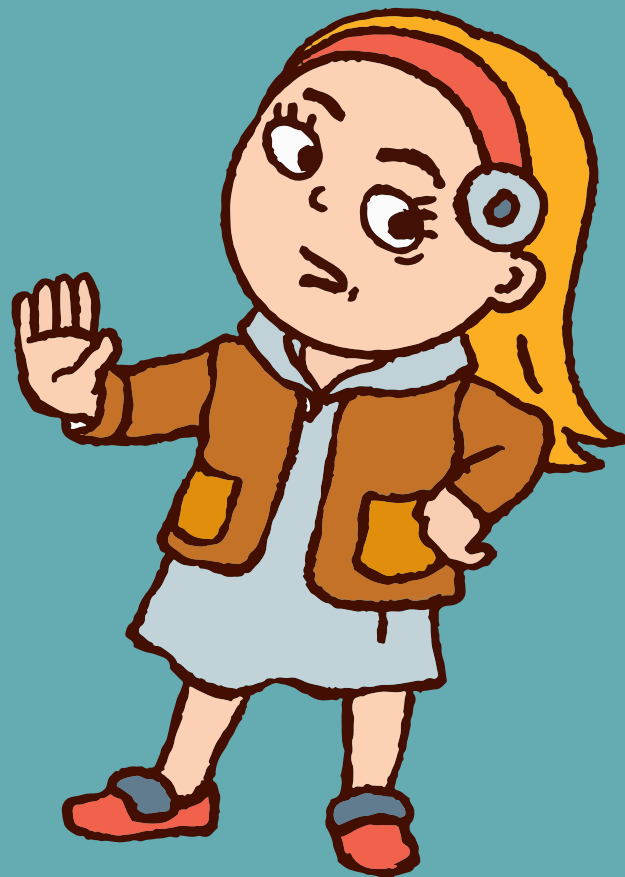
Ali pa tako, kot sosedova muca. Ko ta zagleda
Baluja glasno pihne in Balu se ji na široko izogne.
Ko bi le tudi Anja znala tako pihati od jeze.





Anjina mama je
mnenja, da ima tudi
Anja super moči.
Anja je presenečena.
Le kakšne moči bi to
lahko bile?

Njena super moč je beseda NE.
Pa ne majhen, tih ne. Temveč
glasen, odločen ne. NE, ki ga
lahko slišijo vsi naokrog.



Anja je ponosna, da ima tudi ona super moč. Veseli se, da gre spet v vrtec. Upa, da ji njenih super moči ne bo treba uporabiti, ampak sedaj ve, kaj narediti, če jo bo deklica spet skušala poriniti.





Aplikacija za otroke

S pomočjo naše aplikacije otroci na zabaven, igriv in starosti primeren način odkrivajo teme povezane s telesom, čustvi in spoštovanjem.



Priročnik za starše

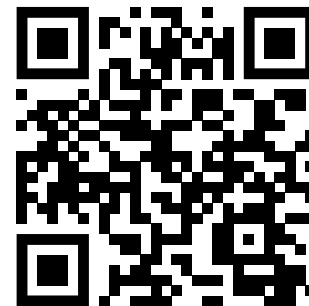
V našem priročniku lahko najdete zanesljive informacije o čustvenem in spolnem razvoju vašega otroka. S pomočjo iztočnic za pogovor in nasvetov boste lahko bolj sproščeno odgovarjali na otrokova vprašanja in te teme lažje vključili tudi v vsakodnevno življenje.

sexedu.eduskills.plus

TO SEM JAZ!

Moje telo, moja čustva

Partnerji



sexedu.eduskills.plus



Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

Vse vsebine, še posebej teksti, slike in grafikoni so avtorsko zaščiteni. V kolikor izrecno ni določeno drugače, so avtorske pravice last sexedu.eduskills.plus pod licenco Priznanje avtorstva - nekomercialna raba - brez predelav 4.0 mednarodna (CC BY - NC - ND 4.0). Uporabijo se lahko le v okviru licenčnih pogojev.

