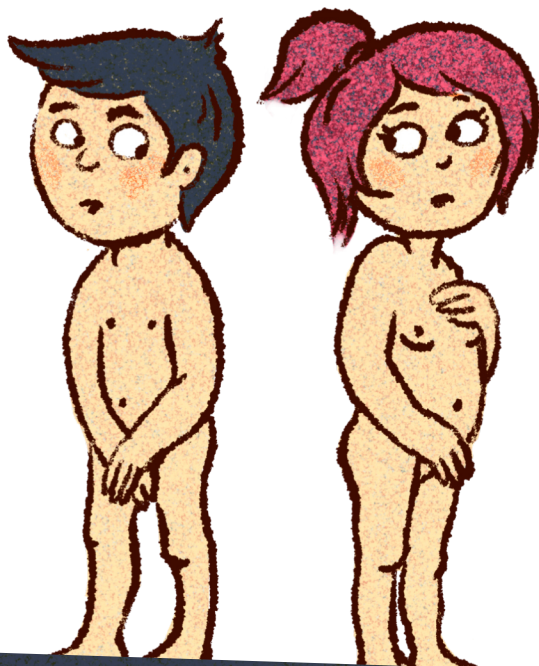


ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ,

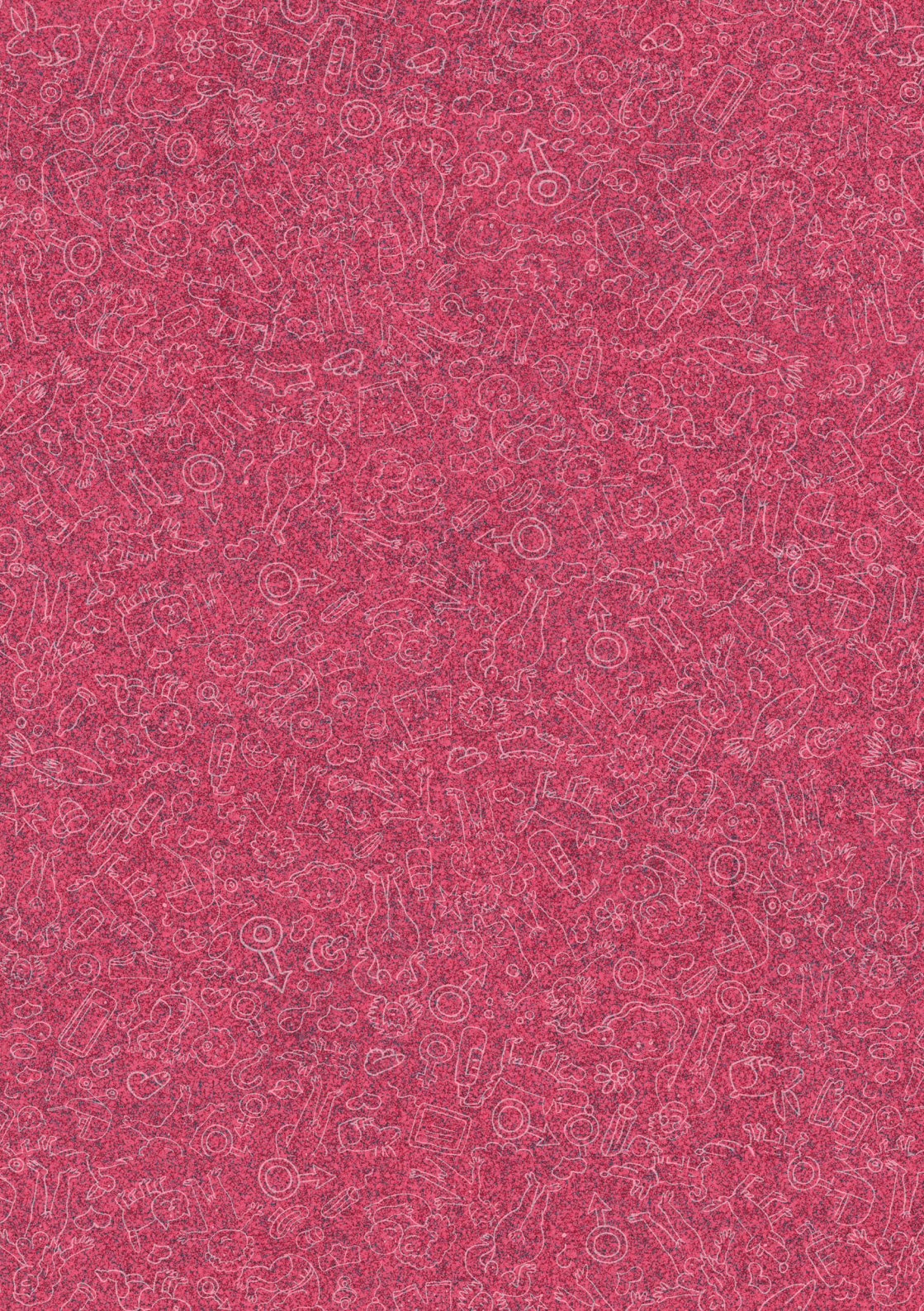
ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ



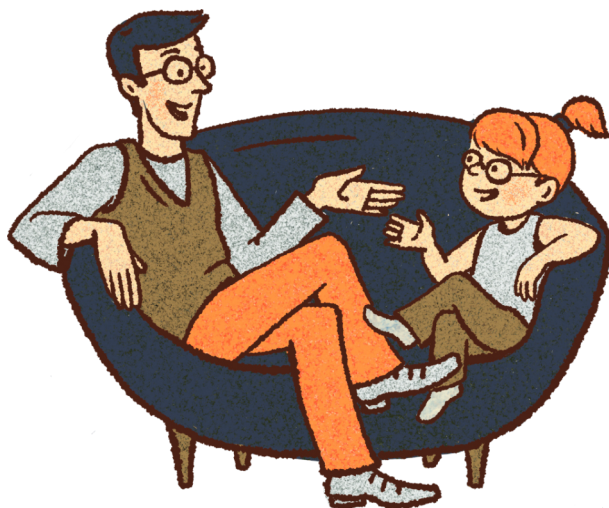
Η σεξουαλική
διαπαιδαγώγηση
γίνεται εύκολα!

Εγχειρίδιο για Γονείς

7-9 ΕΤΩΝ



Εισαγωγή



Αγαπητοί γονείς και νόμιμοι κηδεμόνες, χαιρόμαστε που η προσφορά μας προσέλκυσε το ενδιαφέρον σας. Αυτό σημαίνει ότι ανήκετε στους ενήλικες που θέλουν να καθοδηγήσουν τα παιδιά με σωστό τρόπο και με ασφάλεια στο δρόμο τους ως την ενηλικίωση, καθώς και στον τομέα της σεξουαλικής εκπαίδευσης. Θα θέλαμε να σας βοηθήσουμε σε αυτό. Επειδή: πολύ λίγοι ενήλικες έχουν μάθει να μιλούν φυσικά για θέματα όπως το σώμα, την αγάπη, την σεξουαλικότητα και την ταυτότητα. Κάθε άτομο έχει το δικό του «σακίδιο σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης» - μερικά είναι γεμάτα, αλλά άλλα είναι τελείως άδεια.

Θέλουμε να σας βοηθήσουμε να συμπληρώσετε κάθε «θήκη» του σακιδίου σας - έτσι ώστε να μπορείτε να απαντήσετε σε όλες τις ερωτήσεις που έχουν τα παιδιά σας κατά την παιδική τους ηλικία και την εφηβεία τους και είναι πιθανό να σας ρωτήσουν μόνο όταν συνειδητοποιήσουν ότι λαμβάνουν απαντήσεις.

Ως ενήλικο μέλος της οικογένειας, είστε ο πρώτος συνομιλητής για τα παιδιά σας - ακόμη και αν έχουν άτομα που εμπλέκονται στο νηπιαγωγείο ή / και το σχολείο που παρέχουν κατάλληλες για την ηλικία και ευαίσθητες πληροφορίες. Εσείς είστε εκείνοι, που ονομάζετε πρώτοι όλα τα μέρη του σώματος όταν αλλάζετε ρούχα στο παιδί σας ή παραλείπετε κάποια, και που πιθανώς απα-

ντάτε σε ερωτήσεις σχετικά με τη σεξουαλικότητα με τις φράσεις «είσαι ακόμα πολύ μικρός/ή για αυτό» ή «ενδιαφέρουσα ερώτηση, πρέπει να σκεφτώ πώς να την απαντήσω».

Όσο πιο γρήγορα αρχίσετε να αντιμετωπίζετε τα θέματα του σώματος, της αγάπης, της σχέσης, της σεξουαλικότητας και της ταυτότητας ως κανονικά καθημερινά θέματα, τόσο πιο εύκολο είναι για εσάς - αλλά και τα παιδιά σας. Όσο μεγαλώνουν εκείνα, τόσο πιο αμήχανες γίνονται οι «συζητήσεις σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης». Δεν είναι ασυνήθιστο και οι δύο πλευρές να ανακουφίζονται όταν μια τέτοιου είδους συζήτηση φτάσει στο τέλος της. Η προσεκτική καθοδήγηση των παιδιών είναι πιο ωφέλιμη. Τα παιδιά που έχουν μάθει ότι μπορούν να έρθουν σε εσάς με τις ερωτήσεις τους και να λάβουν σοβαρές καθώς και πραγματικές απαντήσεις, θα συνεχίσουν επίσης να απευθύνονται σε εσάς.

Οι γονείς θέλουν το καλύτερο για τα παιδιά τους. Επομένως, είναι ακόμη πιο σημαντικό να λαμβάνετε σοβαρά υπόψη τυχόν αρνητικές στάσεις απέναντι στη σεξουαλική διαπαιδαγώγηση (είτε μέσω της δικής σας ανατροφής ή επιρροής των μέσων ενημέρωσης). Θα θέλαμε να σας προσφέρουμε τη δυνατότητα να αντιμετωπίσετε κάτι τέτοιο.

Η σεξουαλική διαπαιδαγώγηση είναι ένα σημαντικό μέρος της πρόληψης της κακοποίησης επειδή παρέχει στα παιδιά λέξεις και πληροφορίες που μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να εκφραστούν σε δυσάρεστες καταστάσεις. Δεν χρειάζεται να ανησυχείτε μήπως παραφορτώσετε τα παιδιά σας μέσω της κατάλληλης για την ηλικία τους και στοργικής σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης, ή μήπως τους στερήσετε την «αθωότητα» τους: τα απαλλάσσετε από την άγνοιά τους. Αυτή είναι η μεγάλη διαφορά.

Τα παιδιά είναι σεξουαλικά όντα από την αρχή, λόγω του φύλου τους, και όχι μόνο μετά την εφηβεία. Η παιδική σεξουαλικότητα δεν πρέπει να συγκρίνεται με τη σεξουαλικότητα των ενηλίκων, αλλά χαρακτηρίζεται κυρίως από παιχνιδιάρικη, παιδική περιέργεια. Οι παρατηρούμενες συμπεριφορές περιλαμβάνουν, για παράδειγμα, την παιδική εξερεύνηση του σώματος, την επιθυμία να βλέπουν και να δείχνουν καθώς και να κάνουν ερωτήσεις. Τα παιδιά ενδιαφέρονται από μικρή ηλικία για τις διαφορές μεταξύ των φύλων και το πώς δημιουργήθηκαν.

Η ευαίσθητη και κατάλληλη για ανηλίκους απάντηση των ερωτήσεων δεν «σεξουαλικοποιεί» τα παιδιά. Τα βοηθά να βρουν μια κοινή γλώσσα. Με αυτόν τον τρόπο, η σεξουαλική διαπαιδαγώγηση ενισχύει την αυτοπεποίθησή τους και τα προστατεύει από επιθέσεις, καθώς μπορούν να αντιληφθούν τις σεξουαλικές πράξεις πιο γρήγορα.

Και τα παιδιά που δεν φαίνεται να έχουν ερωτήσεις; Ίσως οι ερωτήσεις «παρακούστηκαν» ή θεωρήθηκαν «προχωρημένες»... Τα παιδιά έχουν πολύ οξείες «κεραίες» και ξέρουν σε ποιον να απευθύνουν τις ερωτήσεις τους. Εάν η δίψα τους για γνώση δεν ικανοποιηθεί από τους ενήλικες, θα βρουν γρήγορα άλλους τρόπους (μεγαλύτερα αδέρφια, μέσα ενημέρωσης ...). Ένα εκπαιδευτικό βιβλίο ή ένας ιστότοπος είναι πάντα μια καλή εισαγωγή στο θέμα. Είναι σημαντικό να αφιερώσετε κάποιο χρόνο εκ των προτέρων και να δείτε αν οι εκπομπές, οι εικόνες, οι ταινίες και η γλώσσα φαίνονται κατάλληλες για εσάς.

Κανένας ενήλικας δεν μπορεί να αποφύγει να κάνει κάποια μορφή σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης: ξεκινώντας με την ονομασία όλων των μελών του σώματος όταν αλλάζει ρούχα στο παιδί του. Το πώς και αν απαντάτε σε μια ερώτηση αργότερα δείχνει στο παιδί τη στάση και τις αξίες σας. Η συζήτηση για τα θέματα που θα βρείτε εδώ σχετίζεται πάντα με μία στάση που βασίζεται στις αξίες, τις οποίες μεταβιβάζετε στα παιδιά σας. Είναι επομένως λογικό να σκεφτόμαστε αυτές τις αξίες σε πρώιμο στάδιο.

Μισό λεπτάκι: πώς, τότε, πού λάβατε σεξουαλική διαπαιδαγώγηση και από ποιον; Ποια θέματα προέκυψαν; Ποια παραλήφθηκαν (και γιατί); Πώς θα μπορούσε να γίνει καλύτερα; Είχατε εσείς την σεξουαλική διαπαιδαγώγηση που θα θέλατε να έχει το παιδί σας; Όχι; Τότε ανήκετε στην απόλυτη πλειοψηφία. Τα καλά νέα: μπορείτε να το βελτιώσετε! Και εδώ ακριβώς θέλουμε να βοηθήσουμε.

Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει τώρα να γίνετε επαγγελματίας σε όλα αυτά τα θέματα. Δώστε στον εαυτό σας ένα χρονικό περιθώριο για την περίπτωση που δεν έχετε υπόψη σας μια κατάλληλη απάντηση όταν το παιδί σας σας ρωτήσει κάτι. Να είστε αυθεντικοί λέγοντας, για παράδειγμα, «Οι γονείς μου δεν με διαπαιδαγώγησαν σωστά, αλλά εγώ θέλω να το βελτιώσω». Προμηθευτείτε βιβλία που είναι κατάλληλα για την αντίστοιχη ηλικιακή ομάδα ή/και ρίξτε μια ματιά στην App μας.

Και γιατί τόσο νωρίς;

- ▶ Επειδή τα παιδιά ενδιαφέρονται πολύ νωρίς για τις διαφορές μεταξύ των δύο φύλων. Δεν πρόκειται μόνο για τα αγόρια ή τα κορίτσια, αλλά για την αντίληψη της διαφορετικής θηλυκότητας και της αρρενωπότητας.
- ▶ Επειδή τα παιδιά θέλουν να μάθουν από πού «προέρχονται».
- ▶ Επειδή ακούνε σεξουαλικούς όρους/λέξεις στο νηπιαγωγείο και το σχολείο και δεν μπορούν να τους αντιληφθούν.

- ▶ Επειδή έρχονται από πολύ νωρίς αντιμέτωπα με σεξουαλικό περιεχόμενο στα μέσα μαζικής ενημέρωσης (από διαφημιστικές αφίσες, τηλεοπτικές διαφημίσεις έως πορνό σε ψηφιακά μέσα) και ειδικότερα το πορνό δεν θα έπρεπε να είναι το πρώτο σημείο εισαγωγής στο θέμα.
- ▶ Επειδή η γνώση ενδυναμώνει τα παιδιά όταν συναντούν / αντιλαμβάνονται την ποικιλομορφία των φύλων στην καθημερινή ζωή. Τα παιδιά αποδέχονται την ποικιλομορφία / τους διαφορετικούς τρόπους ζωής όταν γνωρίζουν για αυτό και αυτό είναι σημαντικό για την καλή συνύπαρξη στην κοινωνία μας.
- ▶ Επειδή τα παιδιά που έχουν δεχτεί καλή σεξουαλική διαπαιδαγώγηση, αργότερα ως έφηβοι, δίνουν στον εαυτό τους πολύ περισσότερο χρόνο για να κάνουν σεξ για πρώτη φορά, επειδή ξέρουν περίπου τι να περιμένουν και δεν επηρεάζονται από την ομήγυρη. Τα παιδιά καθίστανται ικανά και είναι πιο υπεύθυνα στα θέματα της αγάπης, της σεξουαλικότητας και των σχέσεων.
- ▶ Επειδή τα παιδιά που έχουν δεχτεί καλή σεξουαλική διαπαιδαγώγηση προστατεύονται καλύτερα από τις σεξουαλικές επιθέσεις: έχουν ονόματα για όλα τα μέρη του σώματός τους (μπορούν έτσι να εκφραστούν νωρίτερα αν κάποιος χαϊδέψει τα γεννητικά τους όργανα, για παράδειγμα) και γνωρίζουν τότε είναι θεμιτή η σεξουαλική δράση - δηλαδή σε μεγαλύτερους εφήβους ή ενήλικες, όταν θέλουν και οι δύο. Και ότι δεν επιτρέπεται να το κάνει κάποιος με παιδιά.
- ▶ Επειδή η σεξουαλική διαπαιδαγώγηση είναι ένα από τα πιο σημαντικά δομικά στοιχεία για την πρόληψη της σεξουαλικής κακοποίησης παιδιών. Η πλειονότητα των δραστών προέρχεται από το στενό κοινωνικό περιβάλλον των παιδιών, επομένως μια προειδοποίηση για τους «κακούς αγνώστους» δεν είναι αρκετή.

Παρεμπιπτόντως, είναι φυσιολογικό να προκαλεί ντροπή στα παιδιά η συζήτηση για το θέμα αυτό, όταν δεν είναι συνηθισμένα σε τέτοιου είδους συζητήσεις. Μπορούν να γελάσουν! Και μπορούν να αηδιάσουν: Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να αισθάνονται έτσι, λέγοντάς τους ξεκάθαρα: «Ως παιδί, δεν μπορείς να φανταστείς ότι αυτό μπορεί να είναι κάτι ωραίο - κανείς δεν πρέπει να το κάνει με ένα παιδί!» Έτσι, χωρίς να φοβίσετε το παιδί, έχετε καταφέρει να ενσωματώσετε την πρόληψη της σεξουαλικής κακοποίησης παιδιών σε μία εκπαιδευτική συζήτηση.

Τι ρόλο παίζει η ψυχοσεξουαλική ανάπτυξη σε αυτό;

Κατά κύριο λόγο ισχύει πως κάθε παιδί έχει το δικό του ρυθμό. Μερικά παιδιά ενδιαφέρονται ήδη από νωρίς για αυτά τα θέματα, άλλα λίγο αργότερα. Όπως και με άλλα ζητήματα στη ζωή. Εάν ακούτε το παιδί σας και προσέχετε ποια είναι τα ενδιαφέροντά του, θα μπορείτε εύκολα να διαπιστώσετε πότε είναι έτοιμο και για πιο πράγμα. Με βιβλία ή άλλα παιδικά παιχνίδια (για παράδειγμα κούκλες με γεννητικά όργανα ή παζλ που απεικονίζουν διαφορετικές οικογενειακούς τύπους) μπορείτε να προσφέρετε στο παιδί σας τα θέματα σχεδόν παράλληλα.

Αυτό το εγχειρίδιο χωρίζεται σε τρεις ηλικιακές ομάδες με βάση τα πρότυπα της ΠΟΥ για τη σεξουαλική διαπαιδαγώγηση στην Ευρώπη: 4-6 ετών, 7-9 ετών και 10-12 ετών. Τα όρια των ηλικιακών ομάδων είναι σχετικά και δεν εμπίπτουν όλα τα βήματα μάθησης εντός της καθορισμένης ηλικίας.

Ο παρακάτω πίνακας δείχνει τι εξέλιξη και τι τομείς ενδιαφέροντος μπορούν να αναμένονται για κάθε ηλικιακή ομάδα και τι είδους γονική υποστήριξη σχετίζεται με αυτές. Τα στοιχεία ηλικίας είναι κατά προσέγγιση, κανένα παιδί δεν αντιστοιχεί σε νόρμες.

0-4 ετών

- ▶ Τα παιδιά πρέπει να γνωρίζουν τις συγκεκριμένες ονομασίες των μελών του σώματος, ειδικά των γεννητικών οργάνων. Είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε τεχνικούς όρους σε πρώιμο στάδιο. Στην ελληνική γλώσσα, παραδείγματα αυτού είναι «πέος» και «αιδοίο».
- ▶ Τα παιδιά γνωρίζουν τις διαφορές μεταξύ των φύλων, τόσο σωματικά όσο και κοινωνικά.
- ▶ Τα παιδιά μπορούν να αντιληφθούν και να εκφράσουν διαφορετικά συναισθήματα καθώς και να εκφράσουν επιθυμίες και ανάγκες.
- ▶ Μαθαίνουν την πρώτη τους προσωπική υγιεινή και την εφαρμόζουν.
- ▶ Αναπτύσσουν μια θετική στάση απέναντι στο σώμα τους και μπορούν να εκφράσουν τις επιθυμίες και τα όριά τους, για παράδειγμα στα παιχνίδια εξερεύνησης του σώματος.
- ▶ Αναπτύσσουν μία αρχική ιδέα και αντίληψη σχετικά με τα οικογενειακά μοντέλα και τους διαφορετικούς βαθμούς συγγένειας.

4-6 ετών

- ▶ Τα παιδιά μαθαίνουν για τις σωματικές διαφορές ανάλογα με την ηλικία: Τα σώματα των παιδιών φαίνονται διαφορετικά από τα ενήλικα (π.χ. τριχοφυΐα, σχήμα σώματος, στήθος).
- ▶ Θα λάβουν βασικές γνώσεις σχετικά με τη γονιμότητα και την αναπαραγωγή.
- ▶ Θα λάβουν γνώσεις σχετικά με την εγκυμοσύνη, τη γέννηση και τα μωρά καθώς και το τέλος της ζωής.
- ▶ Αναπτύσσουν τη δική τους ταυτότητα φύλου.
- ▶ Μπορούν να αντιληφθούν και να ξεχωρίσουν τα συναισθήματα (π.χ. ζήλια, θυμό, φόβο, απογοήτευση).
- ▶ Μαθαίνουν ότι δεν είναι όλοι οι άνθρωποι «καλοί» στα παιδιά και τότε πρέπει/μπορούν να λάβουν υποστήριξη από κάποιον ενήλικα.
- ▶ Για αυτά πρέπει να δημιουργηθεί η δυνατότητα προστασίας της ιδιωτικότητας και της ανάπτυξης της αίσθησης της ντροπής.

7-9 ετών

- ▶ Η σωματική γνώση γίνεται πιο συγκεκριμένη: εμμηνόρροια, εκσπερμάτωση, ατομικές διαφορές στη μακροχρόνια ανάπτυξη. Βιολογικές και κοινωνικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών, καθώς και γνώση της διαφορετικότητας των φύλων.
- ▶ Θα λάβουν βασικές γνώσεις σχετικά με τις σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις και μια γενική ιδέα της αντισύλληψης.
- ▶ Έχουν γνώση διαφορετικών σχέσεων αναφορικά με την αγάπη, τη φιλία κ.λπ. Μπορούν να κοινωνικοποιηθούν και να κάνουν φιλίες και συγχρόνως να σέβονται τους άλλους.
- ▶ Έτσι προκύπτει μια περαιτέρω σταθεροποίηση και ανάλυση των συναισθημάτων.
- ▶ Η αίσθηση της ντροπής και η ιδιωτικότητα διαδραματίζουν ολοένα και σημαντικότερο ρόλο.
- ▶ Τα δικαιώματα των παιδιών πρέπει να είναι γνωστά στα παιδιά.

- ▶ Τα παιδιά έρχονται αντιμέτωπα με τις γνώσεις του σώματος, τις εικόνες του σώματος και τις παρεμβάσεις στο σώμα (ακρωτηριασμός των γυναικείων γεννητικών οργάνων, περιτομή στα αγόρια, μέτρα αλλαγής φύλου σε ίντερσεξ παιδιά, διαταραχές διατροφής, τατουάζ / piercing). Η περιγραφή της στάσης του σώματος επηρεάζεται από την υγεία, την αυτοεικόνα και τη συμπεριφορά.
- ▶ Έχουν γνώση του αυνανισμού.
- ▶ Διευρύνουν την αντίληψη και τη διαχείριση των δικών τους συναισθημάτων καθώς και των άλλων, όπως η ζήλια.
- ▶ Γνωρίζουν τις συνέπειες της εγκυμοσύνης (γονικότητα, αλλαγές σχέσης). Έρχονται αντιμέτωπα με το ζήτημα της εγκυμοσύνης στις σχέσεις των ομοφυλόφιλων και το ζήτημα της στειρότητας.
- ▶ Βγαίνουν για ραντεβού και βιώνουν το φλερτ.
- ▶ Είναι σημαντικό να γνωρίζουν να χειρίζονται τα μέσα ενημέρωσης, δηλαδή το διαδίκτυο και να αντιλαμβάνονται τους πιθανούς κινδύνους (για παράδειγμα, πρέπει να χτίζουν πιο γερά θεμέλια και να εμβαθύνουν στο θέμα της συναναστροφής με φωτογραφίες/συνομιλίες). Έχουν μια βασική γνώση για τη σεξουαλικότητα/ το διαδίκτυο /εικόνες σώματος στα μέσα ενημέρωσης.
- ▶ Το θέμα των σεξουαλικά μεταδιδόμενων λοιμώξεων συζητείται περαιτέρω και συγκεκριμενοποιείται.

Θεματικό μέρος

Σώμα

Απαιτείται λεπτομερής γνώση.

Το σώμα σας και αυτό των άλλων παραμένει συναρπαστικό! Ωστόσο, οι εξερευνησεις διεξάγονται τώρα με έναν πιο κρυφό τρόπο, καθώς το αίσθημα ντροπής έχει εμφανιστεί.

Για πολλά παιδιά, το δημοτικό σχολείο είναι μια εποχή που θέλουν να αποκτήσουν πολλές λεπτομερείς γνώσεις (για παράδειγμα, για τους δεινόσαυρους). Επομένως - και επίσης επειδή η φυσική ωριμότητα μπορεί να ξεκινήσει ήδη από πολύ νωρίς και δεν πρέπει να εκπλήξει τα παιδιά - τώρα είναι η κατάλληλη στιγμή να μιλήσουμε με φιλικό προς τα παιδιά τρόπο για τις ορατές και αόρατες αλλαγές στο σώμα που θα βιώσουν τα επόμενα χρόνια.

Πολλά παιδιά σε αυτήν την ηλικία ενδιαφέρονται για τις σωματικές αλλαγές κατά την εφηβεία. Είτε επειδή έχουν μεγαλύτερα αδέρφια, παρατηρούν ότι οι ενήλικες φαίνονται διαφορετικοί από τα παιδιά ή επειδή έρχονται αντιμέτωποι με το θέμα σε ταινίες και διαφημίσεις.

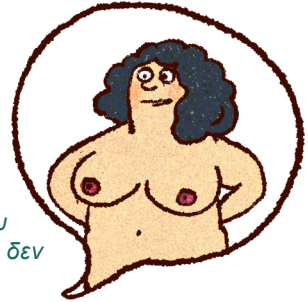
Στη συνέχεια έχουμε για εσάς παραδείγματα τυπικών απόψεων σε μια εφηβική συζήτηση. Θα βρείτε ιδέες για το πώς να ξεκινήσετε ή να διεξάγετε μια συνομιλία. Είστε ευπρόσδεκτοι να χρησιμοποιήσετε τις απαντήσεις με πράσινο χρώμα στη συναναστροφή με τα παιδιά σας.

«Όταν κάποιος γίνεται από κορίτσι γυναίκα ή από αγόρι άνδρας, εμφανίζονται πολλές αλλαγές εντός του σώματος και πάνω στο σώμα. Σε τι παρατηρείτε εσείς ότι διαφέρουν οι ενήλικες γυναίκες και άνδρες από τα παιδιά;»

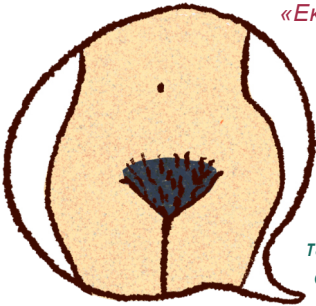
Πιθανότατα θα διαπιστώσετε ότι τα παιδιά θα παρατηρήσουν πολλά, όπως:

«Οι γυναίκες έχουν στήθη».

«Μπορεί η περιοχή γύρω από τις θηλές να γίνεται πλέον πιο ευαίσθητη, στις θηλές περιστασιακά προκαλείται "φαγούρα". Ένα στήθος μπορεί επίσης να αρχίσει να αναπτύσσεται νωρίτερα από το άλλο. Αυτό είναι εντελώς φυσιολογικό. Μια (προσωρινή) ανάπτυξη του μαστού μπορεί επίσης να συμβεί και σε αγόρια, δεν είναι κάτι το ασυνήθιστο».



«Εκεί κάτω βγαίνουν τρίχες».



«Οι τρίχες στα πόδια βγαίνουν ακόμη και στην παιδική ηλικία. Αργότερα αρχίζουν να βγαίνουν τρίχες και στις μασχάλες και στο αιδοίο ή γύρω από το πέος και το όσχεο. Ωστόσο, δεν συνεχίζουν να μεγαλώνουν όπως τα μαλλιά του τριχωτού της κεφαλής, αλλά παραμένουν κοντές τρίχες, είναι συχνά ατιμέλητες και πιο τραχιές από τα μαλλιά του τριχωτού της κεφαλής. Μερικοί άνθρωποι ξυρίζονται σε αυτά τα σημεία, άλλοι πάλι όχι. Αυτό πρέπει να το αποφασίσει κανείς μόνος του».

«Οι γυναίκες έχουν έμμηνες ρύσεις».

«Από όταν τα κορίτσια μπουν στην εφηβεία, αιμορραγούν από τον κόλπο περίπου μία φορά το μήνα. Αυτό συμβαίνει επειδή στη μήτρα προετοιμάζεται μια "φωλιά" για ένα μωρό - αυτό σημαίνει ότι η μήτρα "επενδύεται" (επένδυση της βλεννογόνου μεμβράνης). Δεδομένου ότι αυτή η φωλιά πρέπει να είναι πάντα φρέσκια, εάν δεν μεγαλώνει κανένα μωρό, αναμιγνύεται με λίγο αίμα και αφήνει το σώμα μέσω του κόλπου. Τότε δημιουργείται μια νέα φωλιά».



Η εμμηνορροία παρουσιάζει συχνά ανωμαλίες, ειδικά στην αρχή της εφηβείας, και ακόμη και στην ενήλικη ζωή ο κύκλος μπορεί να ποικίλλει σημαντικά από άτομο σε άτομο.

Αργότερα, στο δημοτικό σχολείο, τα παιδιά ενδιαφέρονται για το πώς δη-

μιουργήθηκαν. Για πολλούς, αυτό έχει ήδη τεθεί στο παρελθόν σαν ζήτημα-για παράδειγμα όταν έρχεται ένα αδελφάκι.

«Από πού βγαίνουν τα μωρά;»

«Τα περισσότερα μωρά γεννιούνται ως εξής: όταν ένας άντρας και μια γυναίκα αγαπιούνται, τότε φιλιούνται, αγκαλιάζονται, ίσως ακόμη και γυμνοί, και η πιο στενή επαφή δύο σωμάτων είναι όταν το πέος εισέρχεται στον κόλπο. Εάν και οι δύο συνεχίσουν να αγκαλιάζονται, πολλά σπερματοζωάρια βγαίνουν από το πέος και αν αυτά συναντήσουν τότε ένα ωάριο, μπορεί να γεννηθεί ένα μωρό».

Εξηγήστε ότι οι μεγάλοι έφηβοι ή οι ενήλικες κάνουν σεξ απλώς επειδή τους κάνει να αισθάνονται καλά, όχι επειδή γεννάνε κάποιο μωρό κάθε φορά.



«Τι σημαίνει ομοφυλόφιλος;»

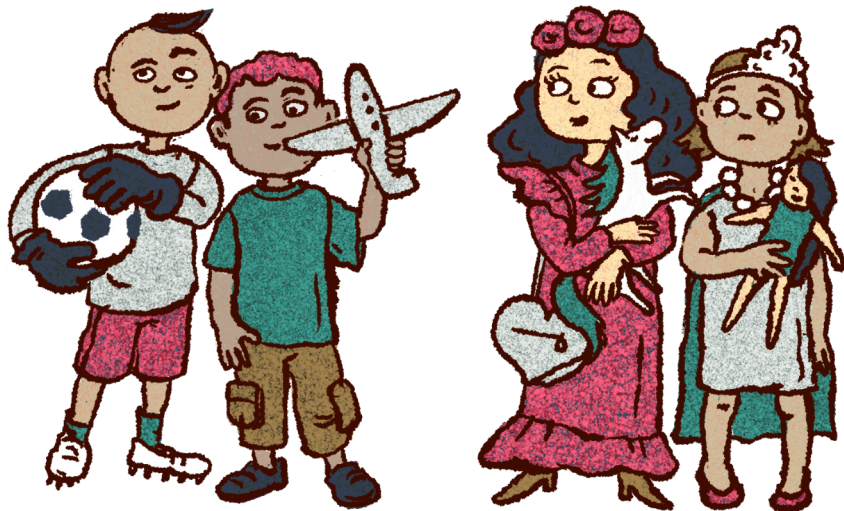
«Όταν δύο άνδρες είναι ερωτευμένοι».

«Τι σημαίνει λεσβία;»

«Όταν δύο γυναίκες είναι ερωτευμένες»



Ταυτότητα



Τα παιδιά αφομοιώνουν τις προσδοκίες για τα φύλα

Η μίμηση και η παρατήρηση παίζουν ουσιαστικό ρόλο στη μάθηση των παιδιών. Στην πρώιμη παιδική ηλικία, τα κορίτσια, όπως και τα αγόρια, αναλύουν ποια συμπεριφορά αξιολογείται θετικά σε μία περίπτωση και τιμωρείται σε άλλη περίπτωση. Για παράδειγμα, ορισμένοι γονείς επιτρέπουν ασυνείδητα στις κόρες τους να ελέγχουν τα όριά τους λιγότερο συχνά. Από τα αγόρια, από την άλλη πλευρά, είναι συχνά αναμενόμενο να ανεβαίνουν μέχρι την κορυφή του πλαισίου αναρρίχησης. Η αγοραστική μας συμπεριφορά παίζει επίσης σημαντικό ρόλο που δεν θα έπρεπε να υποτιμάται.

Για αρκετά χρόνια δεν υπήρχε κάποια επιχείρηση που δεν ήταν οργανωμένη ανάλογα με το φύλο. Μερικά προϊόντα μεταφέρουν σαφώς τι αναμένεται από τα κορίτσια και τα αγόρια: τα κορίτσια πρέπει να είναι όμορφα και να χαμογελούν, τα αγόρια πρέπει να περάσουν τη ζωή τους με άγριο τρόπο, ελεύθερα και θαρραλέα. Έτσι, δημιουργούνται στερεότυπα που διασφαλίζουν ότι υπάρχουν προφανώς αρσενικά και θηλυκά χρώματα, παιχνίδια και σπορ. Συνεπώς, γενικευμένα ισχύει ότι σε όλα τα μέλη ενός φύλου αρέσει το ίδιο από την αρχή. Αυτό το μάρκετινγκ φύλου βοηθά την οικονομία και περιορίζει τα παιδιά μας να βιώσουν την ποικιλομορφία και να δοκιμάσουν πράγματα.



Αμφισβητείστε λοιπόν ότι υπάρχουν χρώματα κοριτσιών και αγοριών και ξεκινήστε έναν ανοιχτό διάλογο με το παιδί σας. Ενθαρρύνετε τα να δοκιμάσουν άλλα προϊόντα και να είναι ανοιχτά στις επιθυμίες τους.

Αυτή η κοινωνικά και οικονομικά δικαιολογημένη κατανομή μπορεί επίσης να οδηγήσει τα ίντερ παιδιά να θεωρήσουν ότι δεν μπορούν να βρουν θέση για τα ίδια και τα τρανς* παιδιά να συνειδητοποιήσουν πολύ νωρίς ότι πρέπει να επιβραδύνουν τη φυσική τους ανάπτυξη. Τα τρανς* αγόρια αντιδρούν συχνά σε αυτήν την πίεση με διατροφικές διαταραχές, προκειμένου να αποφύγουν την ανάπτυξη του γυναικείου σώματος και την έναρξη της πρώτης περιόδου. Ένας από τους τρόπους που μπορεί να βοηθήσει το παιδί σας είναι η χρήση αναστολέων εφηβείας. Αυτοί συνταγογραφούνται από γιατρό και επιβραδύνουν την εφηβεία. Με αυτόν τον τρόπο, το παιδί μπορεί να νιώσει άνετα και να αναπτύξει ήσυχα μια θετική αίσθηση του σώματός του.

Ο σεξουαλικός προσανατολισμός είναι διαφορετικός



Ο όρος σεξουαλικός προσανατολισμός περιγράφει τη σεξουαλική επιθυμία ενός ατόμου ως προς το φύλο ενός επιθυμητού συντρόφου. Υπάρχουν διάφορες παραλλαγές:

- *ασέξουαλ: το ασέξουαλ άτομο δεν αναπτύσσει καμία σεξουαλική έλξη, ανεξάρτητα από το με τι φύλο συναναστρέφεται*
- *αμφιφυλόφιλο: το αμφιφυλόφιλο άτομο έλκεται και από άντρες καθώς και από γυναίκες*
- *ετεροφυλόφιλο: το ετεροφυλόφιλο άτομο αισθάνεται έλξη αποκλειστικά και μόνο από το αντίθετο φύλο*
- *ομοφυλόφιλο: το ομοφυλόφιλο άτομο βρίσκει μόνο το δικό του φύλο ελκυστικό (χρησιμοποιούνται και άλλοι όροι για αυτό, για παράδειγμα γκέι ή λεσβία)*
- *πανσέξουαλ: το επανσέξουαλ άτομο ερωτεύεται άλλα άτομα πολύ εύκολα, ανεξάρτητα από το φύλο του*

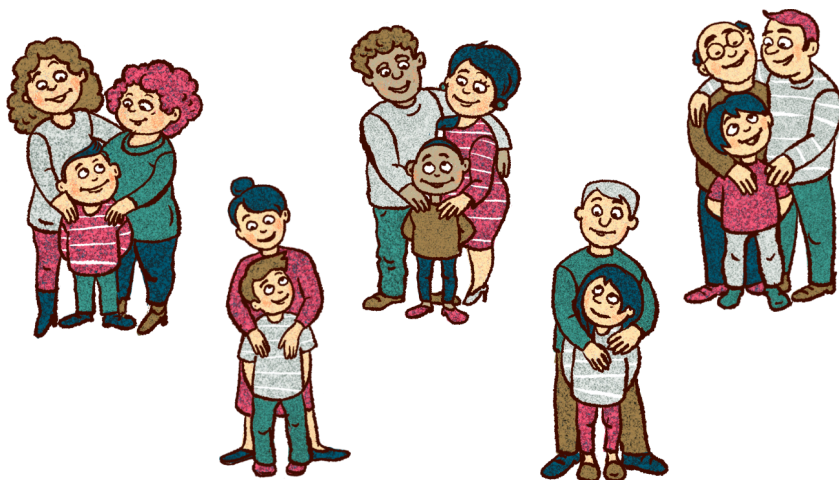
Στην κοινωνία μας, τα παιδιά βιώνουν όλο και περισσότερο διαφορετικά εναλλακτικά οικογενειακά μοντέλα, π.χ. τις κλασικές οικογένειες, τις μικτές οικογένειες, τις μονογονεϊκές οικογένειες ή τις οικογένειες ουράνιων τόξων, δηλαδή οικογένειες στις οποίες τουλάχιστον ένας γονέας είναι λεσβία, ομοφυλόφιλος, τρανς* ή ίντερσεξ. Εάν τα παιδιά έχουν ερωτήσεις σε αυτό το σημείο, το θέμα του σεξουαλικού προσανατολισμού εμφανίζεται σύντομα. Το παιδί σας θα παρατηρήσει επίσης διαφορετικούς οικογενειακές μορφές (π.χ. στο δρόμο

ή σε σπίτια φίλων). Μπορείτε να τους βοηθήσετε να καταλάβουν ότι η ποικιλομορφία στις οικογένειες είναι εξίσου φυσιολογική με την ποικιλομορφία στην επιλογή συντρόφου. Το σημαντικό μήνυμα είναι ότι όλοι πρέπει να έχουν το δικαίωμα να λαμβάνουν τη δική τους απόφαση και να εμπιστεύονται τα συναισθήματά τους.

Για τους περισσότερους ανθρώπους, ο σεξουαλικός προσανατολισμός είναι μια κεντρική πτυχή της προσωπικότητάς τους, καθώς όχι μόνο περιγράφει από ποιον έλκεται, αλλά περιλαμβάνει και ατομικές εμπειρίες και προσωπικά συναισθήματα. Επιπλέον, ο σεξουαλικός προσανατολισμός έχει επίσης νόημα για τρίτα άτομα: με αυτόν, προκύπτουν αποδοχή και ελπίδα, αντίληψη κοινωνικών αξιών και πιθανώς ακόμη και προκαταλήψεις. Ενθαρρύνετε τις κόρες και τους γιους σας σε αυτήν την ηλικία να δέχονται τους άλλους για αυτό που είναι και να μην κρίνουν πολύ γρήγορα.



Διαβάστε μαζί με το παιδί σας βιβλία για τον σεξουαλικό προσανατολισμό. Μια συμβουλή ανάγνωσης θα ήταν: "Sex is a funny word: a book about bodies, feelings, and YOU" των Cory Silverberg / Fiona Smyth (2015). Το αγγλόφωνο βιβλίο των 162 σελίδων ασχολείται με τη «σεξουαλικότητα» με τη βοήθεια των κόμικς. Με αυτόν τον τρόπο, ο συγγραφέας και η εικονογράφος αναφέρονται με συναισθηματικό τρόπο σε φυσικές και ψυχολογικές πτυχές που οι άνθρωποι συνδέουν με αυτό το θέμα και περιγράφουν την πολυπλευρικότητα του θέματος. Το βιβλίο προτείνεται ως μεσαίας σημασίας στην καθημερινή ζωή για τα παιδιά και τους νέους, επειδή προσφέρονται πάντα νέες προτάσεις για να συζητηθούν σχετικά με το θέμα της σεξουαλικότητας, του σώματος και της αγάπης (ISBN: 978-1609806064).



Συναισθήματα

Στην ηλικία των 7-9 ετών, τα παιδιά γίνονται όλο και πιο ανεξάρτητα. Ωστόσο, οι γονείς εξακολουθούν να είναι πολύ σημαντικά άτομα εμπιστοσύνης στη ζωή του παιδιού, κάτι που αποδεικνύεται από το γεγονός ότι τα παιδιά γίνονται πιο ανεξάρτητα από τη μια αλλά, από την άλλη, πηγαίνουν στο άτομο εμπιστοσύνης τους για να το αγκαλιάσουν. Κατά την αγκαλιά, τα παιδιά θέλουν επίσης να βυθιστούν σε ιστορίες και φανταστικούς κόσμους. Συχνά υπάρχει μια ομαλή μετάβαση μεταξύ φαντασίας και πραγματικότητας. Το περιεχόμενο των φαντασιώσεων τους μπορεί να είναι η φίλη, η αγάπη και ο έρωτας. Αυτό ισχύει και για τα παιδιά ηλικίας 5-6 ετών .

Στην προσχολική ηλικία, τα παιδιά μαθαίνουν επίσης για συναισθήματα όπως ντροπή, ενοχή, ζήλεια και υπερηφάνεια. Αυτά τα κοινωνικά συναισθήματα είναι εγωκεντρικά. Για τη διαμόρφωση αυτών των συναισθημάτων απαιτούνται προηγούμενα βήματα διανοητικής ανάπτυξης και κατανόηση διαφόρων απλών συναισθημάτων. Με την εμπειρία και την εκμάθηση των συναισθημάτων τους, τα οποία ενεργοποιούνται σε ορισμένες καταστάσεις, αναπτύσσεται επίσης η κατανόηση των συναισθημάτων προς τους άλλους.

Ιδιαίτερως, η ανάπτυξη του αισθήματος ντροπής γίνεται σαφώς αισθητή. Τα παιδιά αισθάνονται όλο και πιο άβολα όταν άτομα εκτός των οικείων τα βλέπουν γυμνά. Εκτός από την ντροπή, γίνεται πιο έντονη και η ιδιωτικότητα και τα παιδιά καθιστούν σαφές ποιες πληροφορίες θέλουν να δώσουν σε ποιους ανθρώπους. Αυτή η ιδιωτικότητα μπορεί επίσης να εκφραστεί και απέναντι σε αξιόπιστα άτομα. Εδώ το άτομο εμπιστοσύνης πρέπει να δείξει κατανόηση και να σεβαστεί την απόφαση του παιδιού .



Η παιδική περιέργεια παραμένει

Τα παιδιά εξακολουθούν να έχουν πολλές ερωτήσεις σχετικά με την αναπαραγωγή και τη σεξουαλικότητα. Αυτές οι ερωτήσεις γίνονται όλο και πιο συγκεκριμένες, καθώς επηρεάζονται επίσης από την επαφή με άλλα παιδιά και από τα μέσα ενημέρωσης. Συχνά οι ερωτήσεις δίνουν την εντύπωση ότι το παιδί έχει ήδη γνώση ως προς την ερώτηση. Το κίνητρο, ωστόσο, είναι συχνά η αναζήτηση της προσοχής των γονέων ή των οικείων και η δίψα για γνώση. Τα παιδιά συνειδητοποιούν όλο και περισσότερο ότι οι ενήλικες δεν απαντούν πλέον σε συγκεκριμένες ερωτήσεις τόσο ανοιχτά όσο τα προηγούμενα χρόνια. Κατά την αναζήτηση των απαντήσεων, επισκέπτονται τους συνομηλίκους τους και ψάχνουν όλο και περισσότερο στο διαδίκτυο για πληροφορίες.

Τα μυστικά ως μέρος της αυτονομίας

Καθώς η ηλικία εξελίσσεται από επτά έως εννέα ετών, τα μυστικά παραμένουν σημαντικό μέρος της ανάπτυξης της αυτονομίας κάποιου. Σε αυτήν την ηλικία, μερικά παιδιά έχουν ακόμη περισσότερα μυστικά που προκύπτουν από την καθημερινή ζωή τους. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει εμπειρίες από το σχολείο ή περιπέτειες με άλλα

παιδιά. Παραμένει σημαντικό να εμπνέετε στα παιδιά την ειλικρίνεια και την εμπιστοσύνη και να προσφέρετε την ανταλλαγή ιδεών. Τα μυστικά δεν πρέπει να αξιολογούνται, καθώς αυτό θα μπορούσε να θεωρηθεί ως μια αξιολόγηση των συναισθημάτων και του ατόμου. Αυτό θα μπορούσε να σημαίνει ότι την επόμενη φορά το παιδί θα αναζητήσει άλλους ανθρώπους να μοιραστεί ένα μυστικό. Εάν δεν υπάρχουν άλλα άτομα εμπιστοσύνης στο άμεσο περιβάλλον, το παιδί δεν θα το μοιράζεται με κάποιον. Αυτό μπορεί να οδηγήσει στην απομόνωση του παιδιού.



Οι σχέσεις αλλάζουν

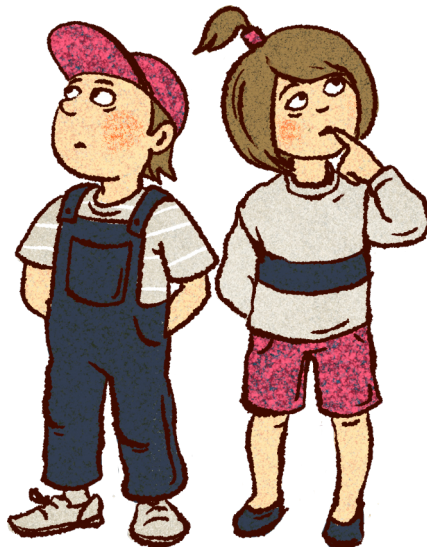
Τα παιδιά σε αυτήν την ηλικία έχουν έντονα συναισθήματα φιλίας ή εκφράζουν ακόμη και ότι είναι ερωτευμένα με κάποιον. Αυτή η στοργή μπορεί να σχετίζεται με τον δάσκαλο, τον εκπαιδευτικό, το κατοικίδιο ζώο ή άλλο παιδί. Τα συναισθήματα μπορεί να είναι τόσο έντονα, που να προκύψει το συναίσθημα της απώλειας. Οι γονείς θα πρέπει να λαμβάνουν σοβαρά κάθε συναίσθημα του παιδιού, να το εκτιμούν και να

είναι δίπλα τους. Σε αυτήν τη φάση, τα παιδιά πρέπει να μάθουν να διαχωρίζουν τους διαφορετικούς τύπους σχέσεων όπως τη φιλία, τις ερωτικές σχέσεις και τον πόθο.



Μπορείτε να δείτε αυτή τη στιγμή των πολύ δυσάρεστων και συγκεκριμένων ερωτήσεων ως ευκαιρία. Χρησιμοποιήστε τις ερωτήσεις για να δώσετε στο παιδί σας καλές απαντήσεις και στοχευμένα σωστές πληροφορίες. Τα παιδιά είναι πολύ περίεργα και αναζητούν πληροφορίες και απαντήσεις όπου κι αν βρίσκονται. Η παροχή απαντήσεων που είναι κατάλληλες για παιδιά ή η αναφορά σε παιδικά βιβλία θα προστατεύσει τα παιδιά από κακές πληροφορίες του διαδικτύου ή από άλλες πηγές.

Βιώνοντας φιλίες, τα παιδιά αποκτούν κοινωνικές δεξιότητες στις οποίες δεν υπάρχει ανισότητα δύναμης ή κάποια σχέση εξάρτησης. Σε αυτήν την ηλικία, τα παιδιά σχετίζονται όλο και περισσότερο με το φύλο τους. Πρόκειται για μια σταθερή ισορροπία μεταξύ ανεξαρτησίας και προσαρμογής. Αλλά πρόκειται επίσης για τη ζήλια, τον χωρισμό και το χτίσιμο νέων φιλικών σχέσεων. Δοκιμάζοντας και βιώνοντας αυτές τις σχέσεις, το παιδί, μεγαλώνοντας, θα είναι σε θέση να ζήσει θετικές και υγιείς σχέσεις και συνεργασίες.



Αγάπη

Όταν τα παιδιά ξεκινούν το σχολείο, ξεκινά μια περίοδος που θέλουν να εξερευνήσουν και να κατανοήσουν τον κόσμο γύρω τους με νέους τρόπους. Ως γονείς πρέπει να περιμένετε ερωτήσεις σχετικά με τη σεξουαλικότητα, το φύλο, την εγκυμοσύνη και τον τοκετό. Μέσα από τα μέσα ενημέρωσης, τα παιδιά συνειδητοποιούν όλο και περισσότερο ότι οι διαφημιστικές αφίσες, η τηλεόραση ή το διαδίκτυο έχουν να κάνουν με τη σεξουαλικότητα.

Ακόμη και πριν το παιδί μπει στην εφηβεία, είναι λογικό να τεθεί το θέμα υπό συζήτηση. Τα παιδιά έχουν περιέργεια, κάνουν ερωτήσεις και έχουν ανοιχτό αυτί. Εσείς ως γονείς, είστε πηγές πληροφοριών και συνομιλητές - αυτό μπορεί να αλλάξει στην προεφηβική ηλικία των παιδιών. Από τη μία πλευρά, αυξάνεται η σημασία σας ως συνομιλητής και γνώστης· από την άλλη πλευρά, τα παιδιά συνήθως κρύβουν τις δραστηριότητές τους και κάνουν πίσω. Αυτή η οπισθοχώρηση είναι ένα σημαντικό βήμα προς την ανεξαρτησία. Μέρος αυτής της οπισθοχώρησης περιλαμβάνει την αντίληψη του ίδιου του σώματος και της σεξουαλικότητας ως ιδιωτικό θέμα. Ως γονείς, πρέπει σίγουρα να προσέξετε τα όρια των παιδιών σας. Μάθετε πότε είναι πρέπει να συγκρατείστε και σε ποιες περιπτώσεις απαιτείται υποστήριξη ή συζήτηση.

Έχετε υπόψη σας ότι ως γονείς, ενεργείτε ως πρότυπο. Το πώς συμπεριφέρεστε στη σχέση σας ή στο σώμα σας γίνεται αντιληπτό από τα παιδιά σας. Να είστε αυθεντικοί σε ό,τι λέτε και κάνετε. Δεν χρειάζεται να είστε το τέλειο πρότυπο, μπορεί να έχει μεγαλύτερο αποτέλεσμα όταν τα παιδιά βλέπουν πώς να αντιμετωπίζουν προβλήματα καθώς και το χάσμα μεταξύ επιθυμίας και πραγματικότητας.

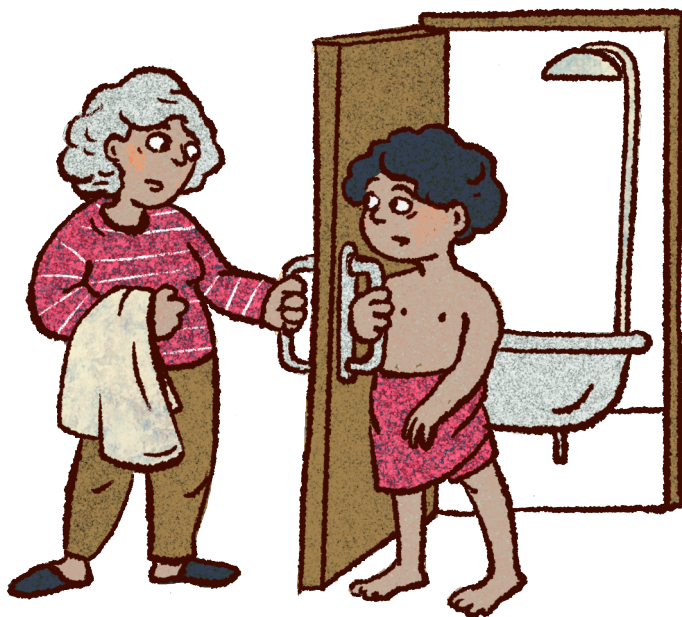
Οικειότητα και ντροπή

Το παιδί βιώνει την οικειότητα μέσα στην οικογένεια για μια ζωή. Ως μωρό δέχεται χάδια και φροντίδα. Ως παιδί, κοιμάται στο κρεβάτι των γονιών ή συνοδεύει τους γονείς στο μπάνιο. Παρά την αμεροληψία, καθώς το παιδί μεγαλώνει, του δημιουργούνται αμφιβολίες ως προς το εάν η οικειότητα μεταξύ γονέα και παιδιού είναι πολύ μεγάλη. Δεν πρέπει να ξεπεραστούν τα όρια ή να παραβιαστεί το απόρρητο. Σεβαστείτε την αίσθηση της ντροπής του παιδιού. Αυτή η ντροπή δεν είναι κάτι το σεμνότυφο ή κομπλεξικό. Αλλά καθορίζει για το ποιες ενέργειες που σχετίζονται με το σώμα (π.χ. πηγαίνοντας στην τουαλέτα ή ντους) μπορούν να γίνουν δημόσια και ποιες όχι. Με αυτόν τον τρόπο δημιουργείτε μια ιδιωτική σφαίρα και προστατεύετε τα παιδιά σας. Από τη μία πλευρά, μπορεί να ξεχωρίσει από τους άλλους, και από την άλλη, προσαρμόζεται στους κοινωνικούς κανόνες μέσα στην κοινωνία.



Για πολλά παιδιά, οι ακόλουθες καταστάσεις μπορούν να προκαλέσουν ντροπή:

- Ντύσιμο και γδύσιμο
- Περιποίηση του σώματος
- Μπάνιο ή ντους
- Παιχνίδια εξερεύνησης και αυτο-διέγερση
- Καθαρισμός μετά τη χρήση της τουαλέτας



Η οριοθέτηση και η ένδειξη ορίων αυξάνεται με την ηλικία στα παιδιά. Έτσι χτίζουν την ιδιωτικότητά τους. Τα παιδιά μαθαίνουν ότι ο καθένας έχει δικαίωμα στην ιδιωτικότητα και ότι είναι εντάξει να οριοθετούν.

Διαπαιδαγώγηση σχετικά με τη γονιμότητα, την αναπαραγωγή και την αντισύλληψη

Τα παιδιά στην ηλικία των έξι ή επτά μπορούν συνήθως να εξηγήσουν τη σω-

ματική διαφορά μεταξύ γυναικών και ανδρών. Γνωρίζουν ότι οι γυναίκες έχουν αιδοίο και οι άνδρες πέος. Τη σύνδεση μεταξύ σύλληψης και εγκυμοσύνης την καταλαβαίνουν συνήθως λίγο αργότερα. Τα παιδιά υποπτεύονται ότι οι ενήλικες κάνουν σεξ μόνο όταν θέλουν να αποκτήσουν παιδί. Η σχέση μεταξύ σεξουαλικότητας και πόθου κρύβεται ως επί το πλείστον επειδή συνήθως είναι ευκολότερο για τους γονείς να τους εκπαιδεύσουν για την αναπαραγωγή. Η διαπαιδαγώγηση για τη γονιμότητα, την αναπαραγωγή και την αντισύλληψη πρέπει να πραγματοποιείται πριν από την έναρξη της εφηβείας.

Η εμμηνόρροια μπορεί να ξεκινήσει σε ορισμένα κορίτσια όταν είναι εννέα ή δέκα ετών. Για πολλά κορίτσια την πρώτη φορά έρχεται ξαφνικά και χωρίς καμία ταλαιπωρία. Εξηγήστε στο παιδί σας τι συμβαίνει στο σώμα, τι να περιμένει από τώρα και στο εξής και πώς να αντιμετωπίσει την εμμηνόρροια.

Ο ρόλος των μέσων ενημέρωσης

Τα παιδιά έρχονται σε επαφή με τα μέσα ενημέρωσης όλο και περισσότερο: παρακολουθούν πιο συχνά τηλεόραση, διαβάζουν περιοδικά και βιβλία ή σερφάρουν στο διαδίκτυο. Χωρίς οι γονείς να μπορούν να το αποτρέψουν, τα παιδιά έρχονται σε επαφή με μια μεγάλη ποικιλία εικόνων και πληροφοριών σχετικά με τη σεξουαλικότητα. Τα παιδιά, κατά κύριο λόγο, δεν καταλαβαίνουν τις σεξουαλικές αναφορές στις ταινίες ή στις διαφημιστικές αφίσες, παρατηρούν κυρίως ότι η εικόνα έχει να κάνει με το σεξ. Αυτό οδηγεί σε ερωτήσεις ή συγχύσεις. Ως γονείς, πρέπει να προσέχετε ιδιαίτερα τη συναναστροφή των παιδιών με τα μέσα. Ένα αρνητικό φαινόμενο είναι ότι η πρώτη επαφή με πορνογραφικό υλικό προκύπτει νωρίτερα. Τα βίντεο δεν κοινοποιούνται σπάνια μέσω του κινητού τηλεφώνου και παρακολουθούνται από κοινού στην αυλή του σχολείου ή στο σχολικό λεωφορείο. Αυτό δεν μπορεί να αποφευχθεί. Η πλήρης κατάλληλη σεξουαλική διαπαιδαγώγηση των παιδιών έχει μεγάλη σημασία.



Διαβάστε μαζί περιοδικά ή βιβλία, παρακολουθήστε τηλεοπτικές εκπομπές ή σερφάρετε στο διαδίκτυο μαζί. Ορισμένες υποδείξεις που μπορεί να σας βοηθήσουν:

Ορίστε αυστηρούς κανόνες για την παρακολούθηση τηλεόρασης και την περιήγηση στο διαδίκτυο. Τι θα μπορούν να παρακολουθούν; Ποιες σελίδες είναι ταμπού; Πότε θα μπορούν να ανοίγουν και να κλείνουν ξανά την τηλεόραση ή τον υπολογιστή;

Δώστε προσοχή για ποιες ηλικιακές ομάδες είναι κατάλληλες οι ταινίες, οι τηλεοπτικές εκπομπές ή τα ηλεκτρονικά παιχνίδια.

Διευθύνετε το παιδί σας καθώς αρχίζει να χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο.

Διευκρινίστε τους πιθανούς κινδύνους όπως ιστότοπους πορνογραφίας ή διαφημίσεις, προσφορές επί πληρωμή και διαχείριση απόρρητων δεδομένων. Μπορείτε να εγκαταστήσετε προγράμματα φίλτρων και, μαζί με το παιδί σας, να βρείτε ιστότοπους και μηχανές αναζήτησης που είναι κατάλληλες για παιδιά.

Διευκρινίστε στα μέλη της οικογένειας και στους φίλους τη συμφωνία χρήσης των μέσων του παιδιού σας. Ποιοι κανόνες και ποια όρια πρέπει να τηρούνται;

Σεξουαλική βία

Το ζήτημα της σεξουαλικής βίας κατά των παιδιών πρέπει να ληφθεί υπόψη από τους γονείς. Εδώ είναι σημαντικό να αποφευχθεί χωρίς να δημιουργηθεί πανικός. Τα παιδιά πρέπει να μάθουν να γνωρίζουν τα όριά τους, να λένε όχι και να λαμβάνουν βοήθεια και υποστήριξη σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Οι σεξουαλικές επιθέσεις είναι σεξουαλικές πράξεις που παραβιάζουν μαζικά ή/και σκόπιμα τα προσωπικά όρια του παιδιού. Αυτό ξεκινά με μυστικά χάδια, ματιές ή παρατηρήσεις και επεκτείνεται σε στοχευμένα χάδια στο στήθος, στα οπίσθια ή στην περιοχή των γεννητικών οργάνων των παιδιών. Το να αναγκάζει κανείς τα παιδιά να αγγίζουν σεξουαλικά τους ενήλικες ή τους εφήβους ή να τα εξαναγκάζουν να τους παρακολουθήσουν ενώ βλέπουν πορνό ή αυτοϊκανοποιούνται θεωρείται επίσης σεξουαλική επίθεση. Ιδιαίτερα σοβαρές μορφές καθιστούν ο στοματικός, κολπικός ή πρωκτικός βιασμός, ακόμα και η πρόθεση για κάτι τέτοιο. Έχετε υπόψη σας ότι η σεξουαλική κακοποίηση παιδιών συνήθως δεν συμβαίνει τυχαία αλλά είναι προσεκτικά σχεδιασμένη. Ο/η δράστης χτίζει μια σχέση με το παιδί και συχνά επίσης με τους γονείς, συνήθως για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Οι σεξουαλικές επιθέσεις συμβαίνουν συχνά εντός της οικογένειας και του στενού κύκλου, γι' αυτό άτομα εμπιστοσύνης εκτός αυτών των κύκλων έχουν ιδιαίτερη σημασία για τα παιδιά προκειμένου να μπορούν να λάβουν βοήθεια σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Συνήθως κάτι τέτοιο ξεκινά με μικρές επιθέσεις και απειλές για να γίνει αντιληπτό αν το παιδί σιωπεί. Ως γονέας, είναι συχνά δύσκολο να μιλάμε για σεξουαλική βία. Το παιδί πρέπει να προστατευτεί χωρίς όμως να τρομάξει.



Διδάξτε στο παιδί σας ότι μπορεί να εμπιστευτεί τα συναισθήματά του. Τα παιδιά μπορούν να διακρίνουν ανάμεσα σε ευχάριστα και δυσάρεστα χάδια και να αντιλαμβάνονται τα όριά τους. Εάν παραβιαστούν αυτά τα όρια, το παιδί πρέπει να έχει τις ικανότητες να υπερασπιστεί τον εαυτό του. να ουρλιάξει δυνατά «όχι!» και να ζητήσει βοήθεια και υποστήριξη.

Μιλήστε στο παιδί σας για το γεγονός ότι υπάρχουν έφηβοι και ενήλικες που θέλουν να εκμεταλλευτούν τα παιδιά. Τα παιδιά δεν φταίνε

για αυτό, η ευθύνη βαρύνει πάντα τον ενήλικα, ποτέ το παιδί.

Εξηγήστε στο παιδί σας τη διαφορά μεταξύ καλών και κακών μυστικών. Μερικά μυστικά προκαλούν στομαχόπονο επειδή υποτίθεται πως απαγορεύεται να μιλούν για αυτά. Το παιδί επιτρέπεται να λέει αυτά τα μυστικά σε άτομα που εμπιστεύονται ιδιαίτερα καλά.

Η συμπεριφορά των παιδιών που έχουν υποστεί σεξουαλική βία ποικίλλει σε μεγάλο βαθμό ανάλογα με την ηλικία και την προσωπικότητά τους. Λίγα παιδιά λένε άμεσα όταν έχουν υποστεί σεξουαλική βία· τείνουν να δίνουν ενδείξεις επειδή δεν έχουν τα σωστά λόγια για να περιγράψουν αυτό που συνέβη. Γι' αυτό ακριβώς οι υποδείξεις συχνά δεν κατανοούνται σωστά. Έχετε υπόψη σας ότι τα παιδιά δεν αντιλαμβάνονται από μόνα τους τη σεξουαλική κακοποίηση.



Εάν έχετε την αίσθηση ότι το παιδί σας υπέστη κακοποίηση, θα πρέπει να το λάβετε σοβαρά υπόψη και να το διερευνήσετε.

Βρείτε κάποιον που εμπιστεύεστε με τον οποίο μπορείτε να το μοιραστείτε.

Δείξτε στο παιδί σας ότι μπορεί να σας μιλήσει.

Πείτε ότι ανησυχείτε επειδή είδατε πάνω του ορισμένες αλλαγές.

Μείνετε ήρεμοι και δώστε στο παιδί σας την άδεια να μοιραστεί μαζί σας καλά αλλά και κακά μυστικά. Εξηγήστε του ότι η λήψη βοήθειας δεν είναι κάρφωμα ή προδοσία. Κάντε το παιδί σας να αισθάνεται ότι το πιστεύετε.

Μην πιέζετε το παιδί σας.

Καταστήστε σαφές ότι γνωρίζετε για τα ζητήματα άγχους και ότι είστε ψυχικά δυνατοί να αντιμετωπίσετε τα πάντα.

Ποτέ μην έρχεστε αντιμέτωποι με τον πιθανό δράστη ή την πιθανή δράστιδα.

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.



**Κατεβάστε την
εφαρμογή τώρα
δωρεάν και
δοκιμάστε την!**

Σχετικά με το έργο

Οργανισμοί-Εταίροι



Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



Όλα τα περιεχόμενα αυτού του ιστότοπου, 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 `attr_by_nc_nd` Creative Commons Attribution - Μη εμπορικό - Διανομή υπό τους ίδιους όρους 4.0 Διεθνής άδεια. Μπορεί να υπόκεινται στους όρους της άδειας.

