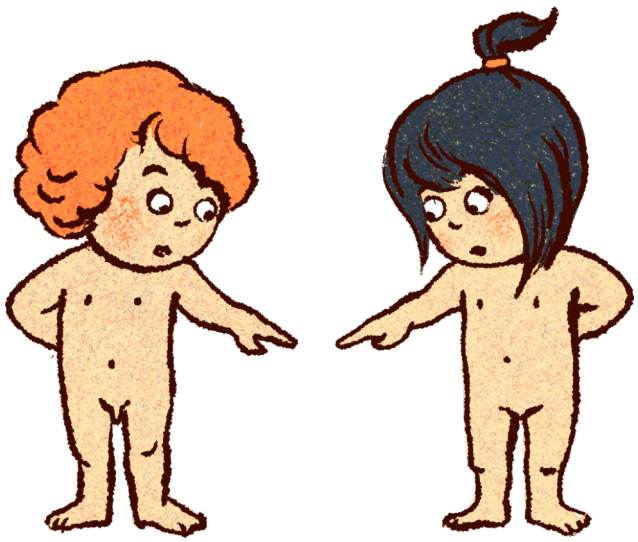
MINU KEHA, MINU EMOTSIOONID

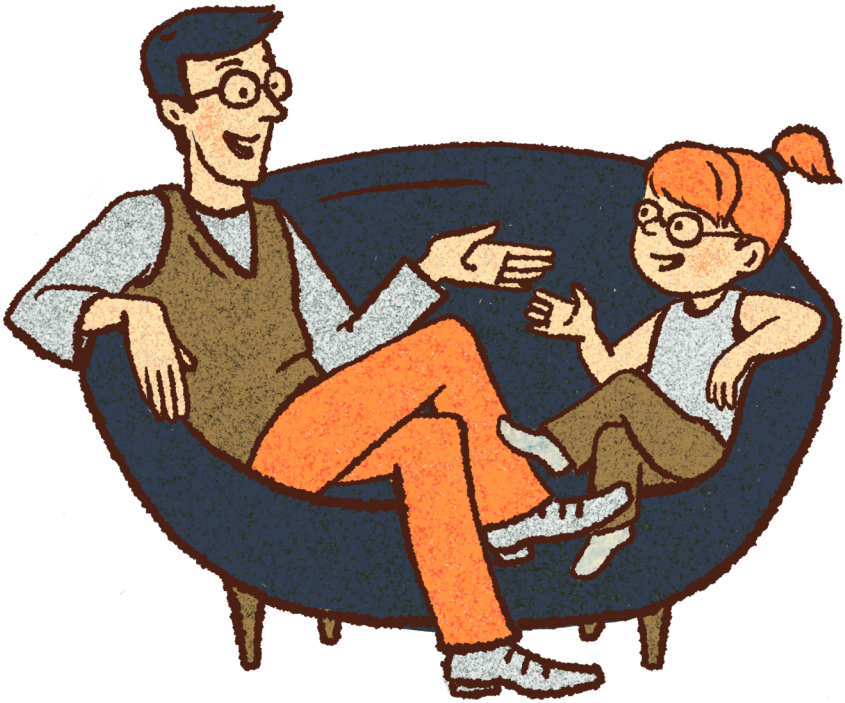


Seksuaalkasvatus on tehtud lihtsaks!

Käsiraamat lapsevanematele

4–6 AASTAT

Sissejuhatus



Lugupeetud lapsevanemad ja eestkostjad, meil on hea meel, et olete teada saanud meie pakkumisest. See tähendab, et te kuulute nende täiskasvanute hulka, kes soovivad pakkuda oma lastele nende täiskasvanuks saamise teel head turvalist toetust ka seksuaalkasvatuse valdkonnas. Soovime teid selles aidata. Sest: väga vähesed täiskasvanud on õppinud rääkima loomulikult sellistest teemadest nagu keha, armastus, seksuaalsus ja identiteet. Igal inimesel on seega oma „seksuaalkasvatuse seljakott", mis on mõnedel hästi täidetud, teistel seevastu üsna tühi.

Soovime aidata teil täita oma seljakoti „erinevaid lahtreid" - et saaksite vastata kõigile küsimustele, mis teie lastel tekivad lapse- ja noorukieas ja mida nad tõenäoliselt küsivad teilt ainult siis, kui nad märkavad, et saavad ka vastuseid.

Täiskasvanud pereliikmetena olete oma laste jaoks esimene(-sed) kontaktisik(ud) - isegi kui nende lasteaedades ja koolides on pühendunud inimesi, kes annavad eakohast ja taktitundelist seksuaalharidust. Teie olete need, kes juba mähkimislaual nimetavad kõiki kehaosi või jätavad mõned nimetamata; kes vastavad seksuaalsust puudutavatele küsimustele võib-olla sõnadega „Sa oled selleks veel liiga väike." või „Huvitav küsimus, ma pean kõigepealt mõtlema, kuidas sulle vastata."

Mida varem hakkate keha, armastuse, suhete, seksuaalsuse ja identiteedi teemasid käsitlema tavaliste igapäevaste teemadena, seda lihtsam on see teile - ja ka teie lastele. Mida vanemaks nad saavad, seda piinlikumaks muutuvad niinimetatud „seksuaalkasvatusvestlused". Ei ole ebatavaline, et mõlemad pooled hingavad pärast nende lõppu kergendatult. Kasuks tuleb pigem, kui olete oma lastele tähelepanelikuks ja hellaks saatjaks. Lapsed, kes on õppinud, et nad võivad oma küsimustega teie juurde tulla ja saada tõsiselt mõeldud ja korrektseid vastuseid, pöörduvad oma küsimustega teie poole ka tulevikus.

Vanemad tahavad oma lastele parimat. Seetõttu on veelgi olulisem, et võtaksite tõsiselt igasugust negatiivset suhtumist seksuaalkasvatusse (olgu selleks siis teie enda kasvatus või meedia mõju). Soovime pakkuda teile võimalust selle teemaga tegeleda.

Seksuaalkasvatus on väärkohtlemise ennetamise oluline osa, sest see teeb lastele kättesaadavaks sõnad ja teabe, millega nad saavad end ebameeldivate olukordade korral väljendada ja oma olukorrast teada anda. Te ei pea muretsema selle pärast, et koormate oma lapsi eakohase, armastusega antud seksuaalkasvatusega liiga suurel määral või võtate neilt nende „süütuse": Te võtate neilt ära teadmatuse. See on oluline erinevus.

Kuna lapsed on soolised olendid, on nad ka juba algusest peale seksuaalsed olendid, mitte alles alates murdeeast. Lapse seksuaalsust ei tohi võrrelda täiskasvanu seksuaalsusega, vaid seda iseloomustab peamiselt mänguline, lapselik uudishimu. Täheldatavate käitumisviiside hulka kuuluvad näiteks lapsemeelne keha uurimine, soov vaadata ja näidata ning esitada küsimusi. Lapsed on juba varakult huvitatud soolistest erinevustest ja sellest, kuidas nad ise on tekkinud.

Küsimustele tundlikult ja eakohaselt vastates ei „seksualiseerita" lapsi. See aitab neil leida väljendusoskust. Sel viisil tugevdab seksuaalkasvatus nende enesekindlust ja kaitseb neid rünnakute eest, kuna nad oskavad panna seksuaalseid toimingud kiiremini õigesse konteksti.

Ja lapsed, kellel ei tundu olevat mingeid küsimusi? Võib-olla on küsimustest „mööda kuulatud" või neid peetakse „liiga varaseks"... Lastel on väga peened „antennid" ja nad teavad, kelle poole nad võivad oma küsimustega pöörduda. Kui täiskasvanud usaldusisikud ei rahulda nende teadmistejanu, leiavad nad kiiresti teisi võimalusi (vanemad õed-vennad, meedia...). Seksuaalkasvatuse teemaline raamat või veebileht on alati heaks sissejuhatuseks teemasse. Oluline on, et te võtaksite eelnevalt aega ja vaataksite, kas esitlused, pildid, filmid ja ka keel tunduvad teile sobivad.

Ükski täiskasvanu ei saa vältida seksuaalkasvatuse „tegemist" mingil kujul: see algab kõigi kehaosade nimetamisega mähkimislaual. See, kuidas ja kas vastate hiljem mingile küsimusele, näitab lapsele teie suhtumist ja väärtushinnanguid. Siin leiduvatest teemadest rääkimine on alati seotud väärtushoiakuga, mille annate oma lastele edasi. Seetõttu on mõistlik mõelda nende väärtuste üle juba varases etapis.

Võtke hetkeks aeg maha: kuidas, millal, kus ja kes teid „valgustas"? Millised teemad kerkisid esile? Millised jäeti välja (miks)? Kuidas oleks see võinud olla parem? Kas teie saite sellist teavet, nagu te tahaksite, et saaks teie laps? Ei? Siis kuulute te absoluutse enamuse hulka. Hea uudis: Te võite teha seda paremini! Just selles soovime teid aidata.

See ei tähenda, et peate nüüd kõigis neis küsimustes saama professionaaliks. Leidke endale ajaaken, kui te laps küsib teilt midagi ja teil ei ole kohe lapsele sobivat vastust varnast võtta. Olge autentsed, öeldes näiteks: "Mu vanemad ei õpetanud mind hästi, kuid mina tahan teha seda paremini." Hankige raamatuid, mis sobivad vastavale vanuserühmale ja/või vaadake meie Rakendust.

Ja miks juba nii vara?

- Sest lapsed hakkavad soolistest erinevustest huvituma juba väga varases eas. See ei puuduta mitte ainult poisse või tüdrukuid, vaid paljutahuliste naiselikkuste ja mehelikkuste tajumist. Tähega* ehk soolise tärniga kasutame ka käesolevas juhendis sootundlikku kirjaviisi, mis teeb nähtavaks ka need inimesed, kes ei saa või ei taha sobituda kahesoolisesse süsteemi.

- Sest lapsed tahavad teada, kust nad „tulevad".

- Sest nad puutuvad lasteaias ja koolis kokku seksualiseeritud terminite/sõnadega ning ei oska neid konteksti panna.

- Kuna nad puutuvad meedias väga varakult kokku seksualiseeritud

sisuga (alates reklaamplakatitest kuni telereklaamideni ja lõpetades pornoga digimeedias) ja eriti porno ei tohiks olla esimene kokkupuude selle teemaga.

- Sest teadmised tugevdavad lapsi, kui nad puutuvad igapäevaelus kokku soolise mitmekesisusega või tajuvad seda. Lapsed aktsepteerivad mitmekesisust/mitmesuguseid eluviise, kui nad on nendest teadlikud, ja see on oluline heaks kooseluks meie ühiskonnas.

- Sest hästi valgustatud lapsed võtavad endale hiljem teismelisena palju rohkem aega, kuni astuvad oma esimesse seksuaalvahekorda, sest nad teavad, mis neid umbes ees ootab ja ei anna nii kergesti järele eakaaslaste survele. Lapsed saavad armastuse, seksuaalsuse ja suhete küsimustes teadlikumaks ja vastutustundlikumaks.

- Sest hästi valgustatud lapsed on paremini kaitstud seksuaalse väärkohtlemise eest: Nad oskavad nimetada kõiki oma kehaosi nimepidi (seega oskavad nad varem öelda, kui keegi on näiteks nende suguelundeid silitanud) ja nad teavad, kuhu seksuaalsus „kuulub" - nimelt suurte teismeliste või täiskasvanute ellu, kui mõlemad seda soovivad. Ja et seda ei tohi teha lastega.

- Sest seksuaalkasvatus on üks tähtsamaid alustalasid laste seksuaalse kuritarvitamise ennetamisel. Enamik tegude toimepanijaid on pärit laste lähimast sotsiaalsest keskkonnast, seega ei piisa kaugeltki laste hoiatamisest „kurjade võõraste" eest.

Muide, sellest ei ole midagi, kui see teema on lastele piinlik, kui nad ei ole harjunud sellest rääkima. Itsitamine on lubatud! Ja neil on ka lubatud tunda vastikust: Julgustage oma lapsi neid tundeid mõistma, öeldes neile selgelt: „Lapsena ei saa seda endale veel ette kujutada, et see võiks olla midagi ilusat. Ning seda ei tohi keegi ka ühegi lapsega teha!" Sel viisil olete - ilma last hirmutamata - kaasanud laste seksuaalse kuritarvitamise ennetamise seksuaalkasvatuse teemalisse vestlusse.

Millist rolli mängib sealjuures psühhoseksuaalne areng?

Põhimõtteliselt on igal lapsel oma tempo. Mõned lapsed on neist teemadest huvitatud varem, teised veidi hiljem. Nii nagu ka teiste teemade puhul elus. Kui te kuulate oma last ja pöörate tähelepanu sellele, millest ta hetkel huvitub, märkate te, millal ta millekski valmis on. Raamatute või muude mängumaterjalidega (näiteks suguelunditega nukud või erinevaid perekonnavorme kujutavad pusled) saate pakkuda oma lapsele neid teemasid peaaegu möödaminnes.

Käesolev käsiraamat pakub teavet kolmele vanuserühmale. Rühmadesse jagamisel on aluseks võetud Maailma Terviseorganisatsiooni seksuaalkasvatuse standard Euroopas: 4-6-aastased, 7-9-aastased ja 10-12-aastased. Üleminekud on sujuvad ja mitte kõik õpietapid ei kuulu mainitud vanusevahemikku.

Alljärgnevas tabelis näidatakse, milliseid arenguid ja huvivaldkondi võib ligikaudselt eeldada milliste vanuserühmade puhul ja millise vanemliku nõustamisega need on seotud. Vanused on ligikaudsed, ükski laps ei ole "normlaps".

0-4 aastat

- Lapsed peaksid teadma kehaosade, eriti suguelundite konkreetseid nimetusi. Siinjuures on oluline kasutada erialaseid termineid juba varases eluetapis. Eestikeelseteks näideteks on siin "peenis" ja "vulva".
- Lapsed tunnevad soolisi erinevusi, nii kehalisi kui sotsiaalseid.
- Lapsed oskavad tajuda ja väljendada erinevaid tundeid ning väljendada soove ja vajadusi.
- Nad õpivad tundma esimest isiklikku hügieeni ja rakendavad seda.
- Neil areneb positiivne suhtumine oma kehasse ja nad oskavad väljendada oma soove ja piire, näiteks keha uurimise mängudes.
- Neil kujunevad esimesed ideed ja arusaamad peremudelitest ja erinevatest sugulusastmetest..

4-6 aastat

- Lapsed õpivad tundma kehalisi vanuseerinevusi: Laste kehad erinevad täiskasvanute omadest (näiteks karvakasv, kehakuju, rinnad).
- Nad saavad konkreetseid teadmisi viljakuse ja soojätkamise kohta.
- Nad saavad teadmisi raseduse, sünnituse ja beebide ning elu lõppfaasi kohta.
- Neil kujuneb välja oma sooline identiteet.
- Nad suudavad tajuda ja eristada emotsioone (näiteks armukadedust, viha, hirmu, pettumust).
- Nad saavad teadmisi sellest, et kõik inimesed ei ole laste suhtes „head“ ja saavad teada, millal nad peaksid otsima/võiksid otsida tuge usaldusväärselt inimeselt.
- Neile tuleb luua võimalused privaatsuseks ja häbitunde arendamiseks.

7-9 aastat

- Teadmised kehast muutuvad konkreetsemaks: menstruatsioon, ejakulatsioon, individuaalsed erinevused pikemaajalises arengus. Bioloogilised ja sotsiaalsed erinevused meeste ja naiste vahel ning teadmised soolise mitmekesisuse kohta.
- Nad saavad põhiteadmisi sugulisel teel levivatest infektsioonidest ja ülevaate rasestumisvastastest vahenditest.
- Neil on teadmised erinevatest suhetest nagu armastus, sõprus jne. Nad suudavad luua sotsiaalseid kontakte ja leida sõpru, austades samal ajal teisi.
- Toimub tunnete edasine kinnistumine ja tegelemine nendega.
- Häbi ja privaatsus mängivad üha olulisemat rolli.
- Lapsed peaksid olema teadlikud laste õigustest.

10-12 aastat

- Lapsed arutavad kehateadmiste, kehapiltide ja kehamuutuste küsimusi (tüdrukute suguelundite moonutamine, poiste ümberlõikamine, intersooliste laste sugu muutvad meetmed, söömishäired, tätoveeringud/piercing). Oma kehahoiakute kirjeldamist mõjutavad tervis, enesehinnang ja käitumine.
- Neil on teadmised masturbeerimisest.
- Nad arendavad edasi oma ja teiste tunnete, näiteks armukadeduse, tajumist ja arutelu selle üle.
- Nad teavad raseduse tagajärgi (lapsevanemaks saamine, muutused suhetes). Nad arutavad raseduse küsimusi samasoolistes suhetes ja viljatuse teemat.
- Nad kogevad tutvumisi/kohtamas käimisi/flirtimist.
- Oluline on meediapädevus, mis tähendab ümberkäimist interneti ja võimalike ohtudega (näiteks tuleb kinnistada ja süvendada teadmisi ümberkäimisest fotodega/jututubadega). Neil on põhiteadmised seksuaalsusest/internetist/kehapiltidest meedias.
- Seksuaalsel teel levivate nakkuste teemat käsitletakse põhjalikumalt ja üksikasjalikumalt.

Temaatiline osa

Keha

"Soomarkerid" – sugude bioloogiline klassifikatsioon

Meditsiin ja ühiskond seavad kehale järgmised kriteeriumid – nende nn soomarkerite alusel jagatakse inimesed meesteks ja naisteks:

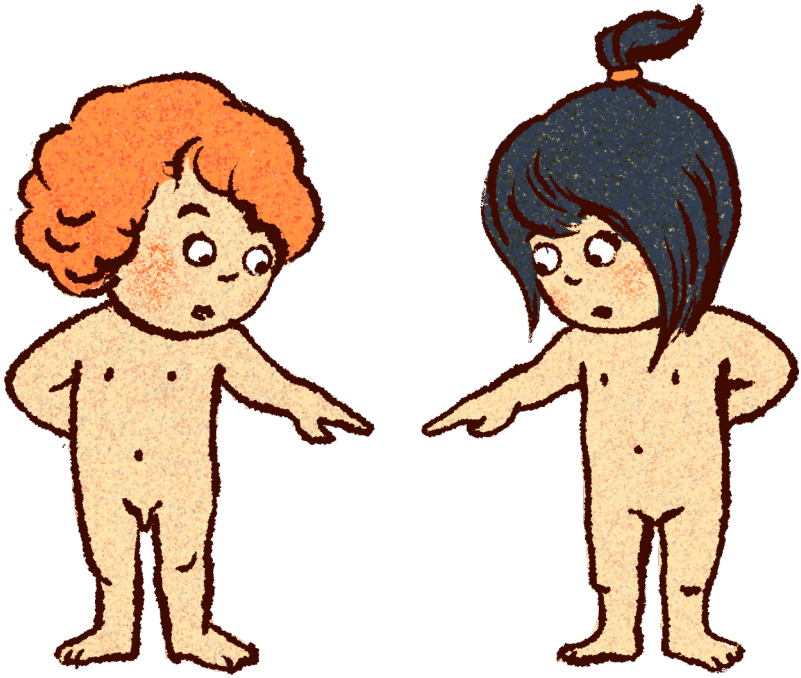
	Mees	Naine
Geneetika	XY-kromosoo-mikomplekt	XX-kromosoo-mikomplekt
Sugunäärmed (gonaadid)	Munandid + Spermatosoidid	Munasarjad + Munarakud
Sisemised suguelundid	Eesnääre, Seemnejuhad	Munajuhad, Emakas, Tupp, Kõdistisääred
Välised suguelundid (genitaalid)	Peenis, Munandikott + Munandid	Vulva = Kõdistilukk, Häbememokad, Veenusekink, Tupeava
Sekundaarsed sugutunnused	Habe, Hääl, Lihaskond, Karvakasv	Rind, eriti rasva jaotumine
Hormoonid	Suurenenud testosterooni osakaal	Suurenenud östrogeeni osakaal

Sünnieelne sooline areng

Sugude areng on kõigil lastel esimese viie rasedusnädala jooksul ühesugune. Alles siis arenevad meessoost ja naissoost looted erinevalt. Tüdrukul arenevad kumerusest jalgade vahel järk-järgult välja välised suguelundid: kliitor, suured ja väikesed häbememokad. Sugulise arengu lõpuleviimiseks peavad nüüd moodustuma sugunäärmed - munasarjad ja munandid. Alates viiendast nädalast kasvavad naissoost loote kehas koed, millest hiljem kujunevad välja emakas, munajuhad ja tupe ülemine osa. Meessoost embrüo puhul käib asi umbes samamoodi: siin moodustuvad munandimanused, seemnejuhad ja seemnepõiekesed ning üleliigsed koed taandarenevad.

„Kes on siis tulemas?"

Juba raseduse ajal on paljudele vanematele oluline teada, "kumb sünnib" - tüdruk või poiss. Umbes ühel kuni kahel lapsel 1000-st ei saa pärast sündi nende genitaalide (välissuguelundite) alusel selgelt määrata, kas tegemist on poisi või tüdrukuga. Seda nimetatakse intersoolisuseks või soolise arengu variantideks.



Intersoolisus on soolise arengu variantide niinimetatud "katusmõiste": see võib puudutada genitaale (väliseid suguelundeid), sisemisi suguelundeid, sugunäärmeid, hormonaalset tasakaalu või ka kromosoomikomplekti. Paljudes riikides "kohandatakse" intersooliste suguelunditega sündinud lapsed kirurgiliselt/hormonaalselt ühele kahest standardsest soost - mees/naine -, st nende väliseid ja/või sisemisi suguorganeid opereeritakse nii, et nad näeksid välja "ühetähenduslikult". Kuna nendest meetmetest puudutatud lapsed ei saa anda oma nõusolekut nende meetmete läbiviimiseks, räägib näiteks Amnesty International inimõiguste rikkumisest: kehaline puutumatus "ohverdatakse" normile.

Reaalsus näitab sugutunnuste osas seega palju rohkem variante kui ülaltoodud tabel:

Geneetika	XX, XY, XXY, XXYY, XXXY
Sugunäärmed (gonaadid)	Munandid + Spermatosoidid, Munasarjad + Munarakud
Sisemine suguelund	Seemnejuhad / Munajuhad, Emakas, Tupp, Eesnääre
Väline suguelund	Peenis/Kliitor/Fallokliitor, Häbememokad/ Munandikott
Sekundaarsed sugutunnused	Keharasva jaotumine, Habemekasv, Rind, Hääl, Lihaskond, Kehakarvad
Hormoonid	Testosteroon, Östrogeen

Väikesed lapsed ja nende keha

Vähesed inimesed on teadlikud, et nad tegelevad "seksuaalkasvatusega" juba imikueas - näiteks kehaosade nimetamise või nimetamata jätmisega. See on aeg, mil pannakse alus positiivsele kehapildile ja tundlikule, positiivsele suhtumisele oma hilisemasse seksuaalsusesse.

Enamiku laste jaoks on peenise puudutamine, näppimine või hõõrumine täiesti loomulik. Lapsed, kellel on vulva, hõõruvad seda sageli vastu tugitooli servi või kaisuloomi. See on eakohane. Lastele meeldib seda liiki enesestimulatsiooni kasutada ka uneabi/rituaalina. Paljud lapsed selles vanuserühmas stimuleerivad oma suguelundieid, sest see vallandab "toredaid tundeid". Kui häbitunne ei ole veel tekkinud, võivad nad teha seda ka avalikult - näiteks lasteaia hommikuringis või perepidudel.

Vanemad või kasvatajad, kes reageerivad sellele sõnadega "kui see sulle meeldib, siis palun tee seda toas/hubases nurgakeses jne", näitavad lapsele, et tal on loomulikult lubatud oma keha igalt poolt puudutada - kuid et selleks on olemas reeglid ja piirid. Kaitske oma last ka täiskasvanute pilkude eest, kui ta uurib oma keha. Kui teie laps teeb seda liigselt, võib see olla tingitud alternatiivsete lõõgastumisvõimaluste puudumisest, sellel võivad olla orgaanilised põhjused või see võib olla ka märk lapse stressist. Küsige professionaalset arvamust pedagoogilt või nõustajalt, kes tunneb laste seksuaalsust.

Tekivad esimesed küsimused

Allpool oleme kokku pannud näiteid tüüpilistest laste küsimustest ja võimalikest vastustest neile. Võite kasutada rohelisega kirjutatud vastuseid oma lastega suhtlemisel. Mustaga kirjutatud laused on selgitus täiskasvanud lugejatele.

> *"Mis vahe on tüdrukutel ja poistel?"*
>
> *"Enamikul tüdrukutel on vulva, enamikul poistel on peenis ja munandid."*

See võtab arvesse asjaolu, et suguelundid näevad erinevad välja, ja hõlmab ka intersoolisi lapsi. Lapsed tunnevad soolisi erinevusi ära juba väikelapseeas. Neile tundub see väga põnev ja nad tahavad seda ka ikka ja jälle "üle kontrollida", näiteks üksteisega tualetis käies. Hellitusnimed või peresõnad suguelundite kohta on okei, kuid lapsed peaksid teadma ka õigeid termineid. Selles vanuserühmas puudutab see väliste, st nähtavate suguelundite mõisteid.

Tupp/vagiina on vulva ja emaka vaheline ühendus ja see ei ole nähtav. See kuulub sisemiste suguelundite hulka. Õige termini kehtestamine on sama oluline kui sõnade häbe, häbememokad, häbemekarvad jne vältimine, andmaks edasi positiivset kehapilti, sest keegi ei pea häbenema oma suguelundeid.

> *"Kust tulevad beebid välja?"*
>
> *"Kui beebi on piisavalt suur, tuleb ta umbes 9 kuu pärast tupe kaudu välja."*

Küsimusele, kas see on valus, võiksite vastata:

> *"See on emale ja lapsele väga pingutav. Aga kui ta siis kohal on, on rõõm nii suur, et see ei ole enam oluline."*

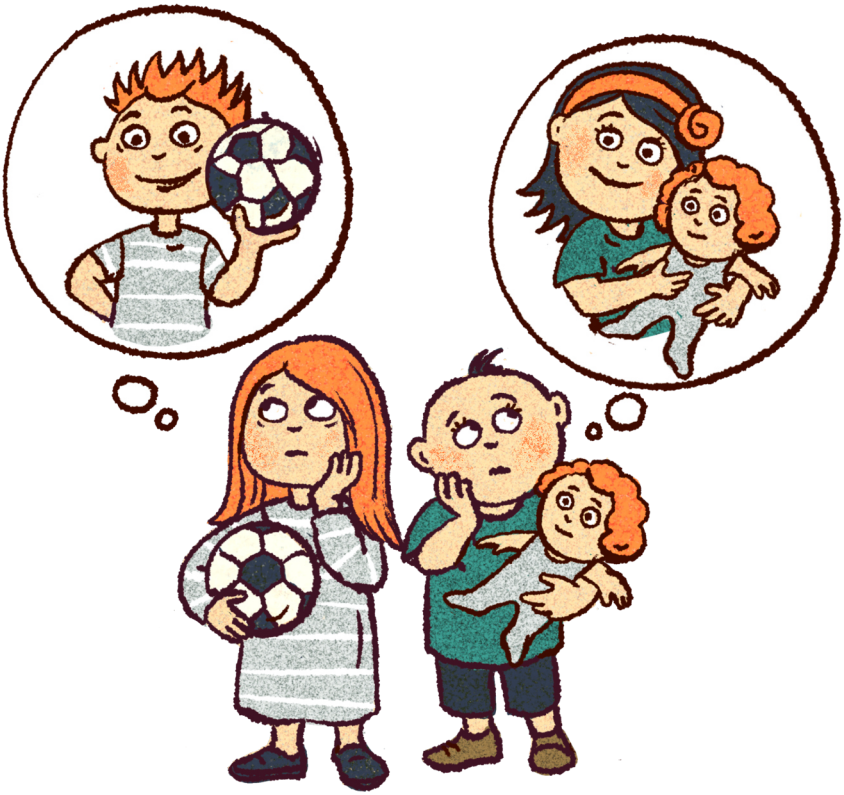
Kui teie laps sündis keisrilõikega, selgitage seda lapsesõbralikult, näiteks:

> *"Kuna sa ei lamanud pea allapoole, pandi mind narkoosi alla, siis avati mu kõht ja sind tõsteti välja. Pärast seda õmmeldi kõht uuesti kinni."*
>
> *"Kuidas saavad beebid kõhtu?"*

"Enamik lapsi tekib nii: kui mees ja naine teineteist väga armastavad, siis nad suudlevad, kallistavad teineteist, võib-olla ka alasti, ning kõige lähemal on nad teineteisele siis, kui tupp võtab peenise vastu. Kui nad siis jätkavad kallistamist, tuleb peenisest välja palju seemnerakke ja kui need siis kohtuvad munarakuga, võib hakata arenema beebi."

IGALE küsimusele, mida küsitakse, tuleb vastata. Sellele ei pea kohe vastama, võite võtta endale aega, mõelda selle üle või lugeda selle kohta. Kuid siis peaksite lapsega kontakti otsima ja omaalgatuslikult sellele küsimusele vastama.

Identiteet



Igal lapsel on sootunnetus

Lapsed mõistavad väga varakult, et sugu ja sellega seotud ootused mängivad nende elus keskset rolli. Juba enne 4. eluaastat liigitavad lapsed end soo järgi. Seega tajuvad nad teadlikult erinevusi oma suhtluses tüdrukute ja poistega. See mõjutab mina-identiteedi arengut, lapse käitumist ning arusaamist ja enese liigitamist "tõeliseks" tüdrukuks või "tõeliseks" poisiks. Arengupsühholoogias kasutatakse selles kontekstis soolise identiteedi mõistet.

Juba koolieelses eas märkavad lapsed, et tüdrukute ja poiste käitumises ja välistes tunnustes on erinevusi. Vanemate kinnitused ja käitumisviisid mõjutavad soolise identiteedi kujunemist ning panevad lapsi küsima, milline on üks "õige" poiss või "õige" tüdruk, mida ta mängib, mis riideid ta kannab, kuidas ta käitub. Sealjuures tajuvad tüdrukud näiteks, kui neid kiidetakse eelkõige nende hoolsuse eest ja kui neid kõnetatakse nende välimuse pärast. Poisse mõjutab sarnaselt see, kui neid õhutatakse olema uljamad ja vapramad või kui neile antakse märku, et nutmine ei ole mehelik.

Umbes nelja aasta vanuselt järgneb sellele vaatlusfaasile aeg, mil lapsed hakkavad end oma sooga samastama. Näiteks mängides eelistatakse samast soost isikuid.

Idee "õigest" tüdrukust või poisist muutub elu jooksul seoses inimese enda kehalise arenguga ja sotsiaalse keskkonna poolt edastatud teabega soolise mitmekesisuse kohta.

Sooline identiteet: Minu laps on trans*

Sooline identiteet, st inimese tajutav sooline kuuluvus, on tihedalt seotud eneseteadvusega. See areneb ajus ja ei ole teadlik otsus. Stephanie Brilli ja Rachel Pepperi kirjutatud lapsevanemate käsiraamatus on öeldud: "Inimesed ei vali, kas nad tunnevad end poisi või tüdrukuna või mõlemana või tunnevad, et ei ole nendest kumbki. Nad on lihtsalt need, kes nad on."

Mõne lapse sooline identiteet ei vasta keha soole, st anatoomiale. Need lapsed on trans*.

Sooline identiteet areneb samal ajal kui keeleoskus. Seetõttu on võimalik, et teie laps suhtleb teiega ka vastavalt. Võite kuulda laused nagu: "Emme, ma ei ole üldse poiss, mu peenis kukub nagunii varsti maha" või "Ma tahan, et jõuluvana tooks mulle peenise." Sellised avaldused võivad olla väga erineva tähenduse ja sagedusega, kuid on oluline, et neid kuulda võetakse.

Transsooliste võrgustik Šveitsis annab lapsevanematele nõu, et nad võtaksid endale palju aega, kuulaksid hoolega ja jätkaksid vanemliku armastuse kinkimist, kui nad kahtlustavad, et nende laps on trans*. Saksamaal Trakine e.V. ühendusse koondunud lapsevanemad sõnastavad selgelt: "Meie jaoks on esiplaanil meie laste vajadused, mida nad väljendavad siin ja praegu. See hõlmab eelkõige nende määratud soo tunnustamist, nende valitud soolist väljendust ja, kui noor soovib, nende füüsilise välimuse vastavusse viimist nende sootunnusega."

Võtke oma lapse väljendusi ja välimust tõsiselt ning toetage teda suhetes teistega. Kui teil on selle teema kohta küsimusi, soovitame võtta ühendust Transgender Europe'iga, sest siit leiate teavet üksikute riikide kohta ja teie riigis tegutsevate algatuste kontaktandmeid.

Lasteraamat "I Am Jazz" kirjutati koostöös 14-aastase Jazz Jenningiga. Ta sündis bioloogilise poisina ja teadis juba kaheaastaselt, et ta on trans. 2014. aastal ilmunud raamatuga soovib ta julgustada samamoodi tundvaid lapsi ja nende vanemaid (ISBN: 978-0803741072).*

Lapsed õpivad sotsiaalset sugu

Erinevad uuringud teevad selgeks: Meie, inimesed, suhtume tüdrukutesse ja poistesse erinevalt ja liigitame neid üsna sageli vastavalt stereotüüpidele. Selles ei pruugi alati olla midagi negatiivset, kuid sellisene mõtlemine tuleks seada kriitiliselt kahtluse alla juba suhtlemisel koolieelsete lastega. Nagu näitab Madisoni psühholoogiaprofessori Kristin Shuttsi hiljutine eksperiment, on see vanuserühm juba mõjutatud soolisest tajust. Kolmeaastased tüdrukud ja poisid nägid monitoril üksteise järel tüdrukut ja poissi, kellel oli kaasas ese, mida lapsed ei tundnud. Poiss ütles: "Minu nimi on Ben. Mulle meeldib spudel. Spudel on minu lemmiktoit.", tüdruk: "Minu nimi on Betsy. Mulle maitseb blickets. Blickets on minu lemmiktoit." Seejärel küsiti vaatlevatelt lastelt, mida nad eelistaksid süüa. 65% poistest valis spudeli ja 85% tüdrukutest blicketsi. Nad ei tundnud neid toite ja lähtusid oma otsuse tegemisel ilmselt laste soost.

Kuidas on tegelikult lugu tüdrukute ja poistega? Kas nende väike erinevus on kaasasündinud või omandatud kasvatusega? Teadlased ei ole selles osas veel üksmeelel, kuid arvatakse, et erinevus on ühelt poolt tingitud geneetikast ja teiselt poolt sotsiaalsetest mõjutustest. Ikka on veel märgata kalduvust, et poisse kasvatatakse teistmoodi kui tüdrukuid. Arvatakse, et poisid on juba varases eas visamad ja tugevamad, neil peavad olema kriimustatud põlved ja nad ei tohi selle üle kurta. Tüdrukuid peetakse kommunikatiivsemateks ja seetõttu räägitakse nendega varem ja rohkem. See tähendab, et isegi koolieelseid lapsi liigitatakse ja koheldakse sageli alateadlikult ja täiesti enesestmõistetavalt vastavalt nende soole. Parem oleks kohelda lapsi vastavalt nende eelistustele ja annetele, nende võimetele või individuaalsetele eeldustele. Isegi kui te lapsevanemana püüate teadlikult pakkuda tüdrukutele ja poistele rohkem erinevaid võimalusi, kogete tõenäoliselt, et teie tütred või pojad käituvad soolise stereotüübi järgi. Kolme-nelja-aastaselt on see seotud soolise tunnetuse arengu ja sellega seotud eneseotsingu protsessiga. Mida vanemaks lapsed saavad, seda tundlikumalt reageerivad nad aga vastavale soole omistatavatele atribuutidele, näiteks riiete ja mänguasjade

valikul, ning hoiduvad esemetest või värvidest, mis tunduvad "kuuluvat" teisele sugupoolele.

Olge eeskujuks ja tehke naiselikuks ja mehelikuks peetavaida asju iseenesestmõistetavalt ja ilma selgitamiseta (nt ka mehed võivad triikida ja naised võivad olla head kodutehnika asjatundjad). Aidake lapsel orienteeruda, vastates küsimustele varakult, hoides samas soorollid võimalikult avatuna. Laske lastel katsetada soorollidega. Näiteks riietumisel vältige ütlusi nagu "Tüdrukud/poisid ei kanna sellist asja" ja jagage ülesanded vastavalt laste individuaalsetele võimetele ja huvidele.

Tunded

Seksuaalkasvatuse abil õpivad lapsed algusest peale tundma kehalise kontakti, intiimsuse ja läheduse väärtust ning nendega seotud heaolutunnet. Lapsed õpivad eristama meeldivaid ja ebameeldivaid tundeid ning tuttavaid ja võõraid isikuid. See võime areneb edasi, kui nad kasvavad suuremaks. Sellega, kuidas te reageerite, räägite ja erinevatele asjadele tähelepanu pöörate, väljendate te lapsevanematena nii teadlikult kui ka alateadlikult oma suhtumist tundeid ja emotsioone puudutavatesse küsimustesse. Nii annate oma lastele teadlikult, kuid ka alateadlikult seksuaalharidust.

Lastel on õigus tunnetele. Selles vanuses lapsed ei tee vahet, kas tegemist on sisetunde või ratsionaalne mõttega, mis peegeldab seda tunnet. Seega on tegemist selle tunde tervikliku kogemisega. Oluline on rääkida lastega tunnetest nagu rõõm, kurbus, hirm ja ka viha. Julgege oma ka ise oma tundeid lastele näidata, olgu see siis hirm, kurbus või rõõm. See teeb lastele selgeks, et tunded kuuluvad elu juurde ja neid tohivad väljendada kõik, ka poisid ja mehed. Kui selgitate lastele, milline tunne teid hetkel valdab, õpivad lapsed erinevaid tundeid tähistavaid mõisteid omistama teatud emotsioonile. Sel viisil saavad lapsed võimeliseks tajuma ja väljendama oma tundeid.

Laste tundeid tuleb alati austada. Isegi kui te arvate, et see on sobimatu. Lapsed teavad täpselt, millal nad on rõõmsad, kellega nad tahavad mängida või kes on nende uus sõber või sõbranna.

Side mängib olulist rolli.

Nelja- kuni kuueaastaselt avastavad paljud lapsed ka oma armastuse vastassugupoolse vanema või tuttava vastassugupoolse inimese vastu; see võib alata ka juba kolmeaastaselt. Ei ole haruldane, et vanemad kuulevad lauseid nagu "Kui ma suureks saan, siis ma abiellun sinuga!". Sellega näitab laps, kui oluline on lapsevanem ja väljendab oma armastust. See tunne võib lastes areneda armukadeduseks ja nad nõuavad vanemat ainult enda jaoks. See võib väljenduda suhtlemises teiste lastega, näiteks kui laps ütleb: "Mine ära, see on minu emme!". Samuti võivad need intensiivsed tunded olla nii tugevad, et teie laps ei taha teie kõrvalt lahkuda ja tahab näiteks igal öösel teie voodis magada. Selline laste käitumine vanemate suhtes võib olla ebamugav, kuid on oluline teada, et laps ei käitu tahtlikult niimoodi.

See käitumine väljendab lapse tõsist kiindumust ja kuuluvustunnet. Tehke lapsele armastava ja mõistva suhtumisega selgeks, et teie ja lapse vaheline suhe jääb puutumatuks ka teie muude suhete (sõpruskond, lapse teised sõbrad, suhtepartner) kõrval. Samuti võib juhtuda, et lapsed valivad oma sügava kiindumuse jaoks lapsevanema asemel mõne teise tuttava inimese ja külvavad selle isiku üle kiindumusväljendustega. Jälgige alati taktitundeliselt, et ei tekiks arusaamatusi. Eriti selles faasis on lähedus laste jaoks tohutult oluline. Samuti on oluline, et lapsed õpiksid seadma piire ja neil oleks õigus öelda "ei". Lastele tuleks anda volitusi ja neid tuleks julgustada oma iseseisvuse arendamisel. Näiteks võite armastavalt julgustada oma last magama oma voodis või veetma aega mõne teise tuttava inimese juures.

Lapsed kogevad piire ja areneb häbitunne

Selles vanuses muutuvad kontaktid samaealiste lastega üha olulisemaks. Paljud lapsed kogevad uusi kontakte lasteaias, mänguväljakul või naabruses. Nendes lasterühmades õpivad nad üha enam, kuidas nad peaksid käituma ja milliseid sotsiaalseid reegleid tuleb järgida. Enamik lapsi tunneb suurt rõõmu teistega suhtlemisest, rollimängudel on eriline tähendus. Need võivad aidata kogemusi läbi töötada või vähendada hirme.

Oma uudishimu rahuldamiseks uurivad lapsed oma või teiste laste keha. Nendes mängudes peavad kõigi osalejate jaoks kehtima selged reeglid. Nii puutuvad nad kokku teemaga "piirid". Lapsed õpivad aktsepteerima teiste laste piire ja seadma ka ise oma piire.

Sõltuvalt lapsest areneb häbitunne kolme-nelja aasta vanuselt. See areneb edasi algkoolieas, mõnikord ka alles vahetult enne murdeiga. Nagu ka teistes õppimisfaasides, avastab laps end iseseisva olendina. See on oluline samm õppimises. Häbi on kaitsev funktsioon. Seda kasutavad inimesed oma keha intiimsfääri ja privaatsuse kaitsmiseks. Veenduge, et intiimsfäär on privaatne, kuid mitte tabu. Teie laps peaks tundma ja oskama nimetada kogu oma keha. Samuti peaksid lapsed teadma, et nad võivad oma keha igalt poolt puudutada. Avatud suhtumisega sellesse teab ka teie laps: "Kodus on mul lubatud küsida küsimusi - kõigi teemade kohta."

Suheldes teiste laste või oma tugiisikutega õpivad lapsed tundma piire. See on märgatav ka siis, kui lapsed toovad koju "räpaseks" peetavaid sõnu. Lapsed märkavad, et teatud sõnade ütlemine kutsub täiskasvanutes esile teatud reaktsiooni. Sageli ei tea lapsed nende sõnade tähendust. Lapse tähelepanu on suunatud esilekutsutud reaktsioonile. Seda peetakse nal-

jakaks ja eelkõige põnevaks. Sest sellele järgneb küsimus: "Kuidas reageerib sellele ema või isa? Kas minuga riieldakse selle pärast?". Nende piiride testimiseks korratakse neid sõnu ja kasutatakse neid erilistes olukordades, mis tekitavad vanematele ebamugavust, näiteks mänguväljakul.

Seksualiseeritud väljenduste puhul toimib hästi kolmeastmeline lähenemisviis:

1. *Öelge see sõna ise välja (paljudel juhtudel piisab sellest, et sõna kaotaks oma "võlu")*

2. *Selgitage sõna eakohasel viisil*

3. *Nõudke alternatiivi*

Siin tuleks jääda "mina-sõnumite" juurde ja sõnastada see näiteks nii: "Mulle ei meeldi see sõna, leian, et see teeb haiget - nt fuck: ma tahan, et me ütleksime selle kohta koos magamine".

Lapsed on uudishimulikud

Laste huvi soojätkamise vastu kasvab üha enam. See võib olla eriti tugev, kui näiteks oodatakse õde-venda või kui kellegi tuttava inimese kõhus kasvab beebi. Siis võib juhtuda, et teid ujutatakse sellekohaste küsimustega üle. Laps ei tee vahet, kas tegemist on keha ja paljunemist või muud huvivaldkonda puudutavate küsimustega. Seetõttu juhtub, et neid küsimusi võidakse esitatada väga ebamugavas olukorras, näiteks poekassas. Siinkohal on oluline, et annate lapsele armastavalt ja tunnustavalt märku, et kõik küsimused on lubatud. Te ei pea muretsema: vastus ei pea järgnema kohe. Kuid tulge küsimuse juurde tagasi mõnel teisel hetkel. Näiteks, siis kui olete kodus ja võtate aega, et pärast ostude ärapanemist lapsega rääkida. Te olete "vastuse võlgu", ärge oodake, kuni laps uuesti küsib - vahepeal võib ta otsida teisi allikaid, et kustutada oma teadmistejanu. Oluline on anda lapsele vahetult edasi tunne: "Sa võid igal ajal küsida minult küsimusi, ma vastan neile." Siis peaksite selle järgi ka tegutsema.

Head ja halvad saladused

Lastel on vaja võimalust omaette olla. Ka teie laps on võib-olla juba ehitanud vaimustusega tekkidest ja toolidest koopaid. Samamoodi vajab ka laps saladusi. Need peaksid olema saladused, mis ei tekita kahju nagu võib juhtuda vägivalla või ähvarduse tulemusel tekkinud saladuste puhul. Ilusad ja head saladused, mis tähistavad laste elumaailmas midagi põnevat ja erutavat, kuuluvad laste ellu. Need soodustavad autonoomiat ja piiritlemist ning on olulised lapse enda isiksuse arenguks. Ning lapsed väljendavad oma tundeid teisiti kui täiskasvanud. Harva teevad nad seda keele kaudu. Lapsed väljendavad end oma käitumise, piltide joonistamise või mängu kaudu. Seetõttu on oluline, et te pööraksite tähelepanu oma lapse käitumisele. Kui midagi tundub teile kummaline, kuulake oma sisetunnet ja järgige seda.

Ei tähendab ei

Lastel on õigus privaatsusele ning nad ka soovivad seda. See võib viidata kehale - "Minu keha kuulub mulle!" See on seotud sooviga minna üksi tualetti, duši alla, mängida oma toas või omatehtud koopas. Lapsevanemana peaksite seda austama ja arvestama. Isegi kui te olete arvamusel, et teie laps ei pese end duši all käies puhtaks. Juhtige sellele armastavalt tähelepanu, keelamata samas lapsele tema tegevust. Oluline on, et vastu lapse tahtmist ei toimuks mingeid puudutusi nagu embamist, suudlemist, kaisutamist või kõditamist. Selle asemel otsustab laps ise, kas ta tahab kallistust. Puudutused, mida tehakse ohtude ärahoidmiseks, on siiski vajalikud.

Väärkohtlemine ei toimu võõraste poolt, 80-90% juhtumitest leiab aset lähedases keskkonnas, näiteks perekonnas, tuttavate seas või asutustes. Seksuaalse väärkohtlemise puhul on laps täiskasvanu suhtes jõuetu. Eriti kui teie laps end väljendab ja teda ei võeta tõsiselt või ei märgata. Lapsed peavad andma märku kuni kaheksa korda, enne kui täiskasvanu neid usub. Kui midagi tundub teile kummaline, siis järgige seda tunnet. Vaadake tähelepanelikult ja olge valvel.

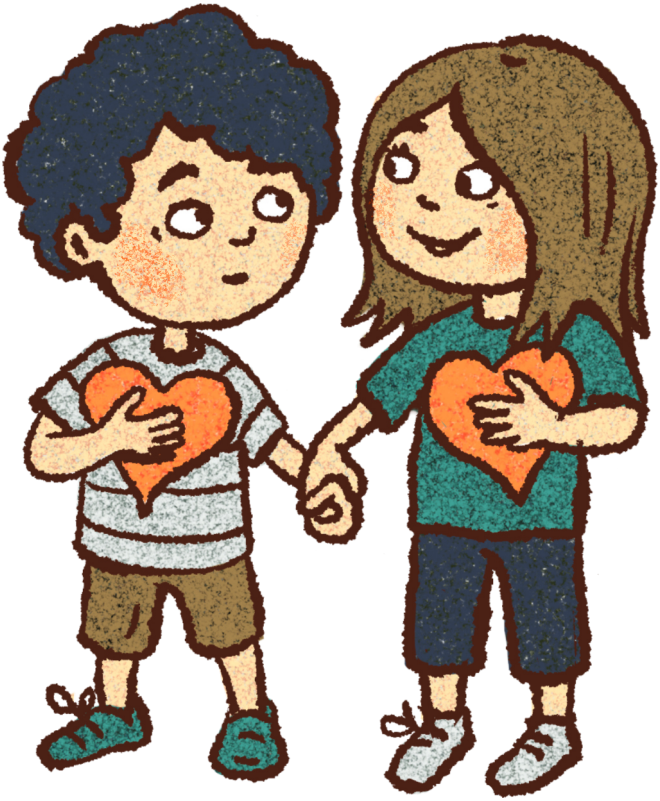
Nii positiivse kehatunde arendamiseks kui ka keeleoskuse edendamiseks on vaja sõnu, mis tähistavad vastavaid kehaosi. See annab lapsele võimaluse nimetada, mida ta hetkel vajab või ei vaja. Avaldused nagu "Sa võid puudutada mu kätt, kuid mitte mu kõhtu" peaksid saama sellega võimalikuks. See hõlmab ka väliste suguelundite nimetamist.

Lastel on õigus öelda "Ei!", isegi tuttavatele inimestele. Ei ütlemist tuleb harjutada, et lapsed oskaksid oma seisukohta ka hädaolukorras kindlalt kaitsta. Selliseid lauseid nagu "Ma ei taha seda!", "Ei, ma ei tule kaasa!" või "See ei meeldi mulle!" saab hästi harjutada. Enesekindluse tugevdamiseks vajab laps teiepoolset julgustust, et tal lubataks neid lauseid öelda ka siis, kui ta tunneb, et tal on selleks vajadus. Isegi kui te arvate, et see on hetkel sobimatu.

Teisest küljest võite väärtustada ka väikeste laste rõõmu end näidata. Nad on oma keha üle uhked ja tunnevad end selles mugavalt. Rõõmustage, et laps avastab oma keha. Suunake alastiolekut õrnalt ja tunnustavalt, kehtestades reeglid selle kohta, kus ja millal tohib alasti olla. Samuti võite sõbralikus toonis teha selgeks piirid (keha, masturbatsioon, näitamise nautimine).

Armastus

Lastel on füüsilises ja psühhoseksuaalses arengus täitsa oma tempo (Sissejuhatus, psühhoseksuaalne areng). Lapsevanematena saate te seda individuaalset arengut saata ja toetada. Seda tehes peaksite alati meeles pidama, et lapse ja täiskasvanu seksuaalsust tuleb selgelt eristada. Lastel on samasugused füüsilised reaktsioonid nagu täiskasvanutel, kuid lapsed omistavad nendele elamustele hoopis teistsuguseid tähendusi: need on osa kehakogemusest (Keha). Teie kui lapsevanemad peaksite tähele panema, et te ei näeks laste seksuaalseid toiminguid läbi täiskasvanute seksuaalsuse objektiivi. Seksuaalne areng toimub peamiselt mitteseksuaalsetes valdkondades - põhivajaduste rahuldamise ja kehatunnetuse kogemused kuuluvad samamoodi selle arengu juurde kui suhted teiste inimestega ning läheduse ja turvalisuse kogemused.



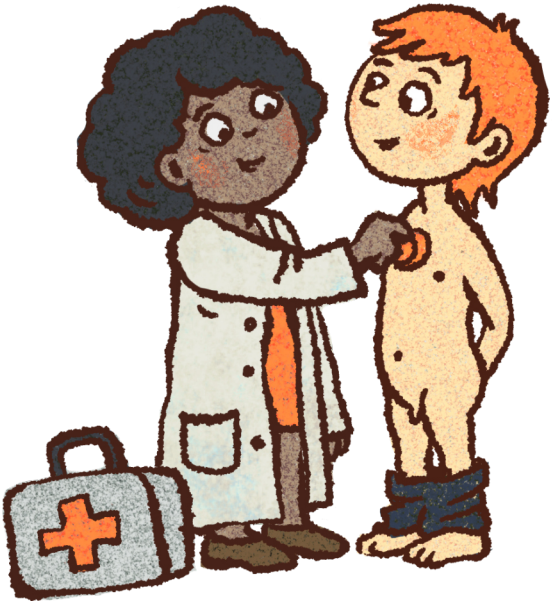
Umbes nelja-aastaselt on lapsed huvitatud nii sugudest kui ka suguelunditest. Nad tahavad proovida, kuidas kujunevad soorollid igapäevaelus ja sotsiaalses käitumises. Vanemad, sõbrad ja tuttavad on siinjuures eeskujuks. Rollimängude abil leiavad lapsed omavahel kontakti, õpivad asju proovima ja kogevad piire. Nad õpivad kooselu reegleid ja saavad neid katsetada - see on oluline samm sotsiaalse suhtlemise mõistmisel. Umbes nelja aasta vanusest alates kujunevad lastel kindlad sõprussuhted, tavaliselt enamasti samasoolistes rühmades. Selles vanuses laste sõprussuhete ja tunnetega lugupidavalt ümberkäimine on oluline ülesanne. Kui lapsed ütlevad, et nad armastavad oma poiss- või tüdruksõpra, ei tohiks selle üle naerda või seda ebatähtsaks kuulutada. Ilusate ja meeldivate tunnete tõsiselt võtmata jätmine võib tekitada segadust ja pettumust. Laste jaoks on armukadeduse ja pettumuse, unistuste ja kiindumuse tunded väga tõsised.

Laste kognitiivne areng edeneb, lapsed ei mõista maailma enam ainult oma keha ja meelte kaudu, vaid kognitiivse mõistmise abil. Seda näitab asjaolu, et täiskasvanud külvatakse üle miks-küsimustega. Samuti võib juhtuda, et lapsed ei küsi üldse küsimusi. Lapsed arenevad erinevalt. Vanematena on teil kohustus algatada vestlusi. Seejuures peaksite arvestama lapse piire ja vajadusi.

Vestlus ja usalduslik tunne on olulisemad kui täiuslikult sõnastatud vastused. Lapsele tuleb anda mõista, et küsimusi ja eelkõige teda võetakse tõsiselt ja austatakse. Sel moel loote usalduse ja kindlustunde, et teie laps võib tulla teie juurde ja küsida teilt mida iganes. See on eriti oluline siis, kui lapsed kogevad ahistamist või ründamist. Kui lapsed ei saa rääkida küsimustest, kogemustest või tähelepanekutest, jäävad nad aja jooksul vait. Kui lapsel läheb ükskõik mis põhjusel halvasti, võib tal olla raske või võimatu end väljendada.

Küsimused seksuaalsuse ja soojätkamise teemadel seavad lapsevanemad sageli suure väljakutse ette, sest neil ei ole kohe õiget vastust käepärast. Järgmised näpunäited aitavad teil oma last harida:

- *Ärge pidage pikki loenguid. Kuulake tähelepanelikult, mida teie laps tahab teada. Tavaliselt piisab lihtsast vastusest.*
- *Võtke appi raamatud või muud materjalid. See aitab teil leida õigeid sõnu ja teie lapsel tekib ettekujutus arutatavast teemast.*
- *Olge aus, kui te midagi ei tea või ei oska seletada. Öelge lapsele, et mõtlete selle peale ja tulge hiljem teema juurde tagasi.*
- *Jääge tõe juurde ja olge täpne. Ilustamine või ebatäpsed väited ajavad lapsed segadusse ja teil on hiljem raske asja selgitada.*
- *Esitage küsimusi ja järelepärimisi, et lapsed mõistaksid, et nad on vestluses võrdsed partnerid ja et nende arvamus loeb.*
- *Kasutage võimalusi, et ärgitada last vestlema. Selliseid lauseid nagu "Sa oled selleks liiga väike" või "Sa ei saa sellest aru" tuleks igal juhul vältida. Nii edastate lapsele, et ta ei ole selleks veel valmis ja mõjutate negatiivselt tema enesekindlust. Teie laps ei tule oma küsimustega siis enam teie juurde, vaid otsib vastuseid teistelt inimestelt või teiste kanalite kaudu.*



Uurimismängud

Lapsed saavad oma uudishimu keha suhtes rahuldada uurimismängudes, nn arstimängudes. Sellega rahuldatakse vajadus helluse järele ja lastel on võimalik proovida erinevaid rolle. Laste jaoks on see mäng nagu teisedki mängud. Nad katsetavad seda, mida nad on tähele pannud ja mida nad peavad põnevaks. Sel viisil imiteeritakse täiskasvanute käitumist, näiteks suudlemist ja kallistamist või ka näiteks pulmapeo pidamist.

Täiskasvanute reaktsioon võib tekitada negatiivset süü- või häbitunnet, nii et lapsed püüavad arstimänge varjata. Avatud lähenemine seksuaalsusele ja edukas seksuaalkasvatus võimaldavad lastel tunda, et nad ei pea midagi varjama. Mängides saavad nad siis katsetada oma kogemusi ja fantaasiaid.

Oluline on, et lapsed on õppinud tundma oma piire ja aktsepteerima teiste piire. Kui lapsed on oma uudishimu rahuldanud, tulevad tavaliselt jälle teised mängud esiplaanile - uurimismängud on kaotanud oma võlu.

Põhimõtteliselt peaksite lapsel lubama mängida keha uurimise mänge. Samuti võite teadlikult pakkuda lastele võimalust mängida segamatult ja omaette. Nagu iga mängu puhul, tuleks kehtestada mõned reeglid:

- Mäng on kõigile vabatahtlik.
- Ühtegi last ei tohi veenda ega sundida. Ka väljapressimine ("Siis sa ei ole enam minu sõber") on keelatud.
- Ei tähendab ei ja seda aktsepteerivad kõik.
- Mängu võib igal ajal katkestada või lõpetada.
- Kõik käituvad üksteisega ettevaatlikult, miski ei tohi haiget teha ja mitte midagi ei tohi toppida kehaavadesse.
- Laste vanused ning nn võimusuhted peaksid olema tasakaalus, see tähendab, et nad peaksid olema enam-vähem ühevanused, ühtmoodi arenenud või ühepikkused.

Täiskasvanud peaksid sekkuma ainult siis, kui lapsed mängivad kaasa vastu oma tahtmist või kui vanemad lapsed veenavad neid mängima, samuti siis, kui mängud väljuvad lapsepärase mängu piiridest, näiteks peenise suhu panemise puhul.

Seksuaalsed rünnakud laste hulgas

Seksuaalrünnakud võivad toimuda ka laste seas. Siin eristatakse nelja kategooriat: ülemeelikus, kontrolli alt väljunud olukord, tahtlik rünnak ja väärkoheldud lapse rünnak. Ülemeelikusest toime pandud rünnak ei ole seksuaalvägivald – vaid piiride rikkumine. Selle põhjuseks on sageli see, et enda seksuaalne huvi, enda uudishimu on nii tugev, et ületatakse teise lapse piirid. Sellised piiride rikkumised võivad esineda koos mängides, näiteks uurimismängude ajal. Üks laps tahab lõpetada või mitte kaugemale minna, teine laps tahab aga edasi minna, sest olukord on lihtsalt nii põnev - ja seetõttu ei lõpeta mängu. Ka sellised olukorrad nõuavad täiskasvanu sekkumist.

Laste omavahelise seksuaalse väärkohtlemise kesksete tunnustena pöörake erilist tähelepanu võimusuhetele ja sellele, kui laps tegutseb vastu tema oma tahtmist. Mittevabatahtlikkus näib olevat kergesti äratuntav tunnus. Kui seksuaalsed rünnakud toimuvad vägivaldselt, valjuhäälse protesti all või kui tullakse täiskasvanutele kaebama, ei ole nende äratundmisega tavaliselt probleeme. Siiski võib ka juhtuda, et lapsi survestatakse "mängus" osalema. Tegevuse käigus võib kaduda ka vabatahtlikkus ja tegevus võib jätkuda vastu lapse tahtmist. Lastevahelist võimutasakaalu või hierarhiat mõjutavad erinevad tegurid ja see on tavaliselt normaalne. Kui selliseid ebavõrdseid võimusuhteid kasutatakse ära sel-

leks, et tahtlikult ületada teiste laste piire ja muuta vastupanu ja keeldumine võimatuks, on vaja täiskasvanu sekkumist.

Kui sekkute, peaksite lastega rääkima reeglitest ja nende motiividest. Laste pädevusi ja tegutsemisvõimalusi tuleks laiendada, näiteks piiride seadmise või tunnete teemaliste mängudega. Kui uurimismängud võtavad sundusliku iseloomu, võib see olla märk kogetud rünnakutest. Samuti on võimalik, et lapsed töötavad läbi mingit kogemust, näiteks kui nad on puutunud kokku pornograafiaga või näinud pealt seksuaalvahekorda. Jälgige sel juhul last tähelepanelikumalt ja otsige abi nõustamiskeskustest.

Kehtib reegel, et kannatanud lapsel on eesõigus. Haavatud on enesemääramisõigust, tundeid ja võib-olla ka keha. Laps peab nüüd tundma, et ta ei ole ise süüdi. Laused nagu "Asjas on alati kaks osapoolt!" või "Ja mida SINA tegid?" on ebasobivad, just sellepärast, et kasutati ära ebavõrdseid võimusuhteid. Kannatanud laps vajab emotsionaalset tähelepanu ja võimalust oma tunnete väljendamiseks. Ta peavad tundma, et teda usutakse. See on ainus viis, kuidas laps saab juhtunust üle.

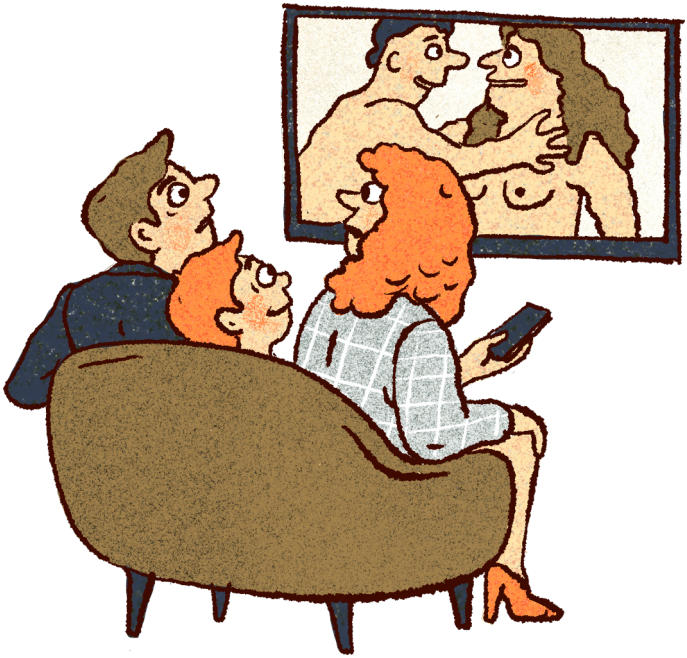
Vägivallatsev laps tuleb peatada ja lasta tal oma käitumisega silmitsi seista. Ainult nii saab ta õppida, et võimutsemisel on lõpp, niipea kui sekkuvad täiskasvanud. Ta peab õppima, et ründav käitumine oli vale. Jälgige, et annate vestluse alguses juhtunu edasi nii, nagu asjaomane laps seda kirjeldas. Ärge küsige alguses "Mis teil seal enne toimus?" - tavaliselt ei anna laps teile selgitavaid vastuseid ning võtab kohe sisse eitava ja tõrjuva hoiaku. Andke vägivallatsenud lapsele võimalus juhtunut tema vaatenurgast lähtudes selgitada või täpsustada. Veenduge, et laps tunneb selgelt, et te ei kahtle asjast puudutatud lapse usaldusväärsuses. Ka küsimused, miks ta seda tegi või mis teda selleks ajendas, viivad enamasti õigustusteni, sest laps ei oska nendele küsimustele tavaliselt ise vastata. Tuleb selgelt sõnastada, et selline käitumine ei ole õige ja sellest tuleb hoiduda. Tehke selgeks, et tagasi lükatakse selline käitumine, mitte laps ise.

Seksuaalne vägivald

Seksuaalvägivald on igasugune seksuaalne tegevus, mida tehakse laste peal või nende ees vastu nende tahtmist ja millega nad ei saa teadlikult nõustuda. Teo toimepanija kasutab oma võimupositsiooni selleks, et rahuldada omaenda vajadusi lapse arvelt. Tegusid on mitmesuguseid. Nende hulka kuuluvad sõnaline ahistamine, voyeuristlik käitumine, suguelundite või rinna puudutamine ja isegi tõsised rünnakud nagu vägistamine.

Seksuaalne väärkohtlemine algab siis, kui kontakti lastega otsitakse või jätkatakse sellepärast või sellest hoolimata, et see erutab täiskasvanut seksuaalselt. Täiskasvanud on need, kes annavad hinnangu oma erutusele - mitte lapsed. Seda vastutust ei saa veeretada lastele, sest nad ei suuda sageli hinnata oma tegevuse tagajärgi. Täiskasvanute ülesanne on kaitsta lapsi kahjulike tagajärgede eest.

Varajasel seksuaalkasvatusel on suur mõju seksuaalvägivalla ennetamisel. Lapsed, kes tunnevad oma keha, on hästi informeeritud, oskavad eristada häid ja halbu tundeid ning on õppinud end seksuaalse sisuga teemadel väljendama, on seksuaalsete rünnakute eest kõige paremini kaitstud ja oskavad neist teistele teada anda või abi otsida.



Lapsed kogevad seksuaalsust meedias.

Eriti väljaspool perekonda puutuvad lapsed kokku erootika ja seksuaalsuse kujutamisega, mida nad küll tajuvad, kuid ei suuda veel mõista. Vanemad peavad olema meediapädevad ja rääkima oma lastega. Sel viisil on võimalik saavutada, et laste kogemused seksuaalsuse, soorollide ja eluviiside alal ei tulene ainult avalikust teemakäsitlusest. Terve eneseusaldus on aluseks võimalike ohtude tõrjumisele.

Toetage oma last järgmiste sõnumitega:

"Ma olen oluline, armastusväärne ja hea sellisena, nagu ma olen." Laps, keda armastatakse tema enda, mitte tema võimete või saavutuste pärast, kes teab oma tugevaid ja nõrku külgi, võib vabalt väljendada oma arvamust ja öelda "ei".

"Mul on lubatud öelda ei. Mina otsustan, millised puudutused mulle meeldivad ja millised mitte." Julgustage oma last tajuma ja kaitsma oma piire.

"Ma tunnen oma tundeid ja usaldan neid". Lapsed peaksid õppima tundma, eristama ja väljendama oma tundeid.

"Ma tean häid ja halbu saladusi, rääkimine võib aidata ja vaikimine ei muuda midagi". Lapsed peaksid õppima, milliseid saladusi võib rääkida, et abi küsimine on märk tugevusest ja et on inimesi, kes neid kuulavad, usuvad ja aitavad.

"Ma tean, millest jutt käib, mul on lubatud küsida küsimusi ja rääkida kõigest." Valgustatud lapsed teavad, kuhu seksuaalsus kuulub - suurte teismeliste ja täiskasvanute juurde. Nad on teadlikud sellest, et lastega ei tohi teha seksuaalseid toiminguid. Nad tunnevad reegleid ja piire, oskavad nimetada asju nimepidi ja ei lase end nii kergesti petta.

Lapsed peaksid õppima kuulama oma sisetunnet. Nad peavad teadma, et on inimesi, kes ei taha neile teha head, näiteks kes tahavad puudutada laste peenist või vulvat, näidata lastele oma suguelundeid või pornograafilist materjali. Andke kindlasti edasi, et teie lapsel on oskused otsustada, kes võib teda puudutada, ja et ta saab end kaitsta. Enamik seksuaalseid rünnakuid toimub lähikonnas, seega olge sellest teadlik. Seetõttu vajavad lapsed ka kontaktisikuid väljaspool perekonda, keda nad saavad usaldada ja kes saavad pakkuda neile abi. Lapsevanemate ja usaldusisikute ülesandeks on tunda ära laste hädaolukorrad ja tegutseda vastavalt. Otsige professionaalset ja asjatundlikku abi kohalike abivõimaluste ja pakkumiste kaudu.

Seksuaalvägivalda kogenud laste käitumine varieerub suuresti sõltuvalt nende vanusest ja isiksusest. Ainult vähesed lapsed ütlevad otse välja, kui nad on kogenud seksuaalset vägivalda. Pigem teevad nad vihjeid, sest neil puuduvad õiged sõnad selle kohta, mis juhtus. Just seetõttu ei mõisteta vihjeid sageli õigesti. Olge teadlik, et lapsed ei mõtle seksuaalset kuritarvitamist ise välja. Mõnede laste puhul ei ole midagi märgata, teised muutuvad ja ilmnevad häired nagu näiteks unehäired, ilma põhjuseta kõ-

huvalu, (uuesti esinev) kusepidamatus, tagasilöögid keele arengus, hirmud, tagasitõmbumine või agressiivsus, seksuaalsete toimingute või seksualiseeritud keele matkimine. Nendel märkidel võivad olla ka muud põhjused.

Kui teil on tunne, et teie laps on kogenud väärkohtlemist, peaksite seda tunnet tõsiselt võtma ja seda järgima.

Leidke usaldusisik, kellega saate rääkida.

Näidake oma lapsele, et ta võib teiega rääkida.

Öelge, et olete mures, sest olete märganud muutusi.

Jääge rahulikuks ja lubage oma lapsel rääkida nii headest kui halbadest saladustest. Vahendage lapsele, et abi saamine ei ole pealekaebamine ega reetmine. Andke oma lapsele see tunne, et te usute teda.

Ärge avaldage oma lapsele survet.

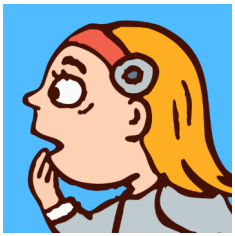
Vahendage lapsele, et olete teadlik stressi tekitavatest probleemidest ja olete ise vastupidav.

Ärge kunagi astuge vastu teo võimalikule toimepanijale vastu.

Otsige abi ja tuge nõustamiskeskustest ja abitelefonidelt. Selgitage välja, kas sellest tuleb teavitada lasteaia juhtkonda või sarnaseid isikuid.

Mobiilirakendus lastele

Siin avastavad lapsed olulisi teemasid kehast, emotsioonidest ja austusest lõbusal, mängulisel ja eakohasel viisil.



Laadige rakendus alla!

Projektist

Partnerid

Kaasrahastanud Euroopa Liit

Rahastatud Euroopa Liidu poolt. Avaldatud seisukohad ja arvamused on ainult autori(te) omad ega pruugi kajastada Euroopa Liidu või Euroopa Hariduse ja Kultuuri Rakendusameti (EACEA) seisukohti ja arvamusi. Euroopa Liit ega EACEA nende eest ei vastuta.

Kogu sisu, eelkõige tekstid, pildid ja graafika, on kaitstud autoriõigusega. Kui ei ole sõnaselgelt teisiti märgitud, kuuluvad autoriõigused sexedu.eduskills.plus ja on litsentseeritud Litsents: "Creative Commons Autorile viitamine – mittekaubanduslik - jagamine samadel tingimustel 4.0 Rahvusvaheline". Nende suhtes võivad kehtida litsentsitingimused.

© 2022 sexedu.eduskills.plus