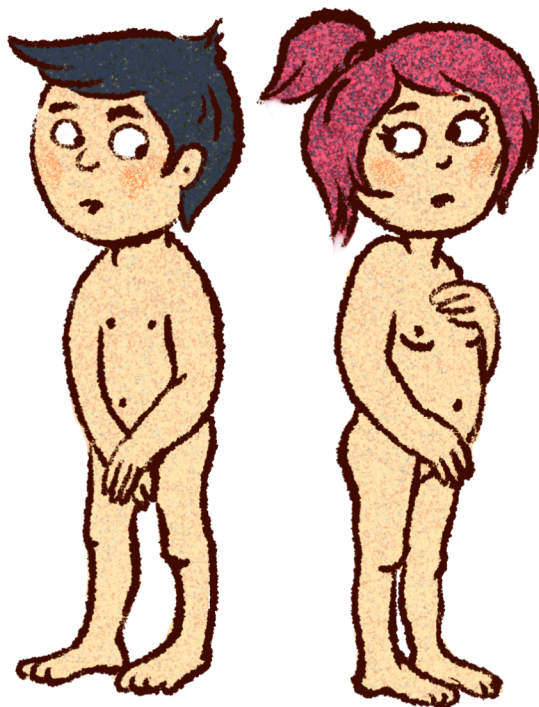


MINU KEHA,

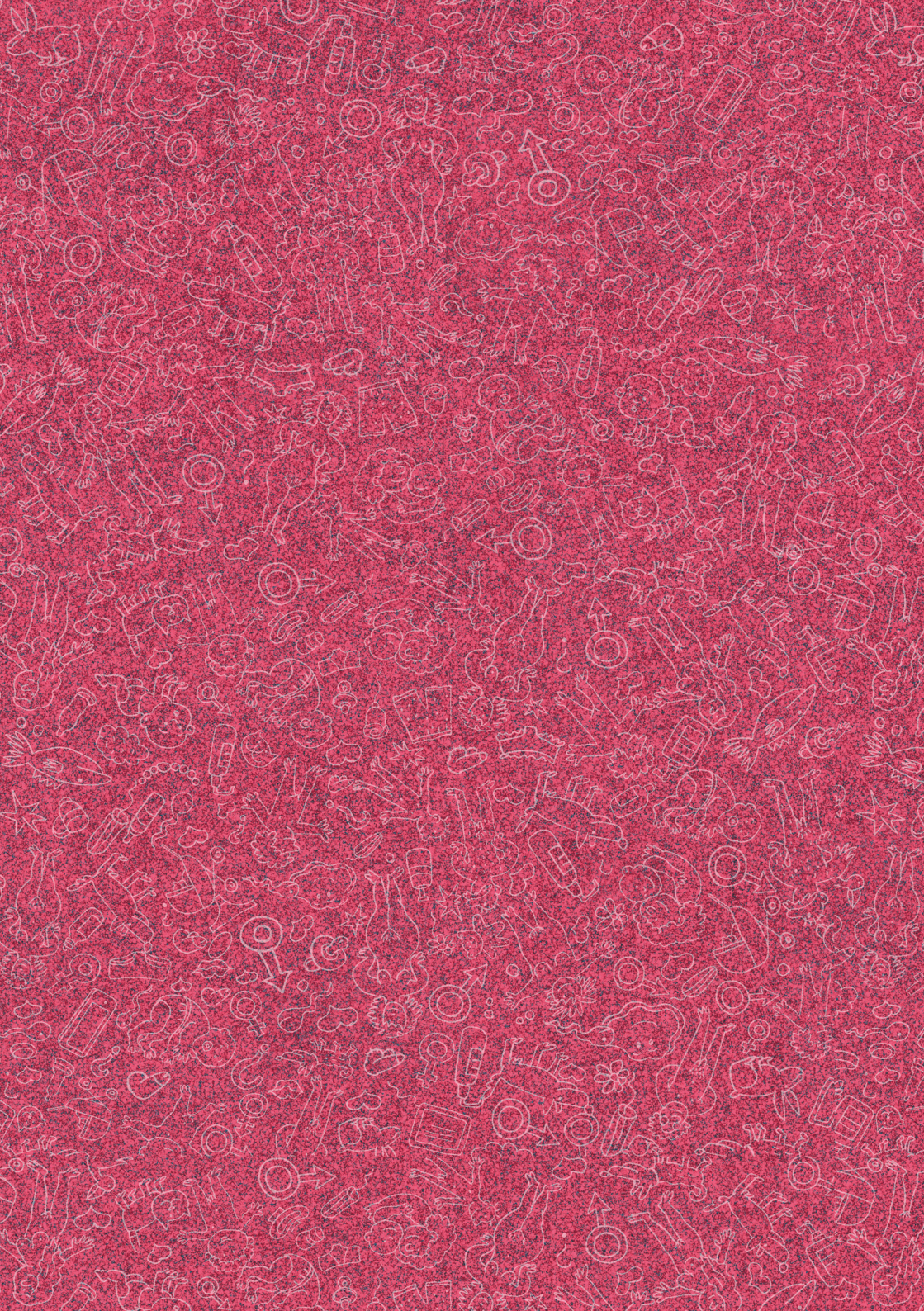
MINU EMOTSIOONID



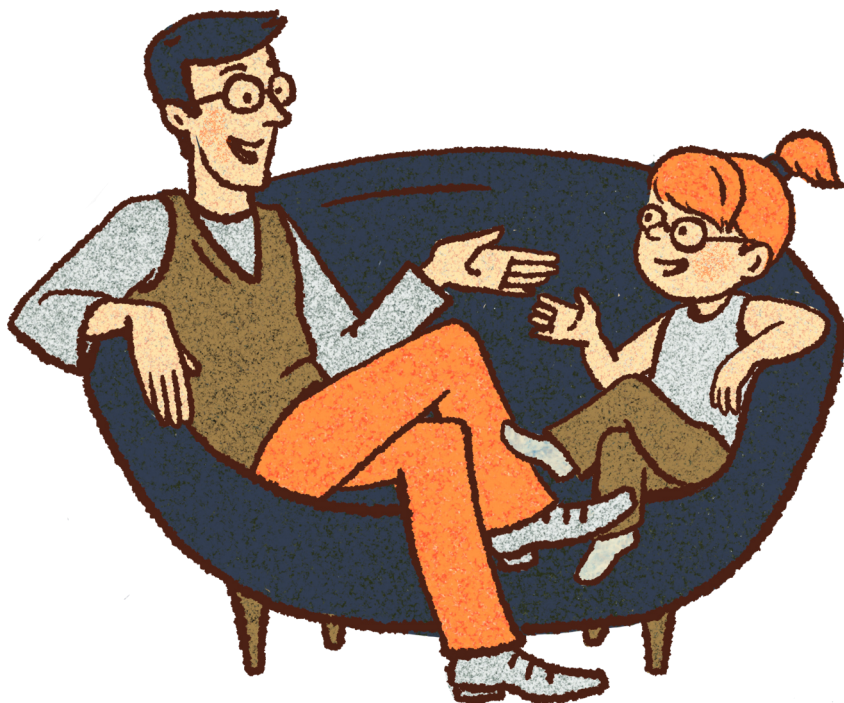
**Seksuaalkasvatus
on tehtud lihtsaks!**

Käsiraamat lapsevanematele

7-9 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 mähkimislaua 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 eba-meeldivate 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 murdeeaast. Lapse seksuaalsust ei tohi võrrelda täiskasvanu seksuaalsusega, vaid seda iseloomustab peamiselt mänguline, lapselik uudishimu. Täheledatavate 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 teadmistejahu, 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 mähkimislaua. 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 paljutahulistele naiselikkuse ja mehelikkuse tajumist. Tähega* ehk soolise tärniga kasutame ka käesolevas juhendis sootundlikku kirjaviiši, 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 kaugettki 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. Üleminekul 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 "peenise" ja "vulva".
- ▶ Lapsed tunnevad soolise 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: menstratsioon, 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.

- ▶ Lapsed arutavad kehateadmiste, kehapiltide ja keha-muutuste 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 armu-kadeduse, tajumist ja arutelu selle üle.
- ▶ Nad teavad raseduse tagajärgi (lapsevanemaks saamine, muutused suhetes). Nad arutavad raseduse küsimusi sama-soolistes suhetes ja viljatuse teemat.
- ▶ Nad kogevad tutvumisi/kohtamas käimisi/flirtimist.
- ▶ Oluline on meediapädevus, mis tähendab ümberkäimist in-terneti ja võimalike ohtudega (näiteks tuleb kinnistada ja süvendada teadmisi ümberkäimisest fotodega/jututubade-ga). Neil on põhiteadmised seksuaalsusest/internetist/kehapiltidest meedias.
- ▶ Seksuaalsel teel levivate nakkuste teemat käsitletakse põhjalikumalt ja üksikasjalikumalt.

Temaatiline osa

Keha

Nõutud on üksikasjalikud teadmised

Oma ja teiste keha on endiselt põnev! Uurimine ja avastamine toimub nüüd aga rohkem varjatult, sest tekkinud on häbitunne.

Paljude laste jaoks on algkool aeg, mil neile meeldib omandada mõnes vallas väga põhjalikke teadmisi (näiteks dinosauruste kohta). Seepärast - ja ka seetõttu, et kehaline küpsemine võib alata väga varakult ja ei tohiks lapsi üllatada - on nüüd hea aeg lapsesõbralikult rääkida nähtavatest ja nähtamatutest muutustest, mida nende keha lähiaastatel läbi teeb.

Paljud lapsed selles vanuserühmas on huvitatud murdeas toimuvatest kehalistest muutustest. Kas siis sellepärast, et neil on suuremad õed-vennad, või nad märkavad, et täiskasvanud näevad välja teisiti kui lapsed, või sellepärast, et nad puutuvad selle teemaga kokku filmides ja reklaamides.

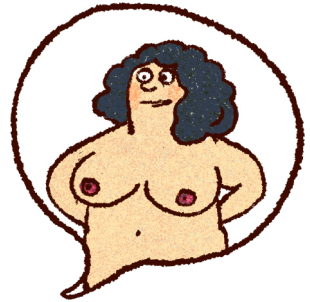
Järgnevalt toome teile näiteid tüüpiliste aspektide kohta murdeas-teemalises vestluses. Siit leiate ideid, kuidas saate vestlust algatada või juhtida. Suheldes oma lastega võite kasutada rohelisega kirjutatud vastuseid.

"Kui tüdruk muutub naiseks või poiss meheks, muutub tema keha nii seest- kui väljastpoolt suurel määral. Torkab sulle midagi silma, mis on täiskasvanud naiste ja meeste juures teisiti kui laste juures?"

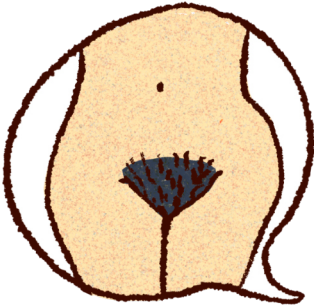
Tõenäoliselt panete tähele, et lastele torkab silma palju asju, näiteks:

"Naistel on rinnad."

„Võib juhtuda, et rinnanibude ümbrus muutub nüüd tundlikumaks või et nibud aeg-ajalt „sügelevad“. Samuti võib juhtuda, et üks rind hakkab kasvama varem kui teine. See on täiesti normaalne. Ka poistel võib tekkida (ajutine) rindade kasv, see ei ole ebatavaline.”



„Seal all kasvavad karvad.“



„Jalgadel kasvavad karvad juba lapsepõlves. Hiljem kasvavad karvad ka kaenla alla ja vulva või peenise ja munandite ümber. Need ei kasva siiski aga nii pikaks kui juuksed, vaid jäävad lühikeseks, on sageli lokkis ja juustest jäigemad. Mõned inimesed raseerivad end sealt, teised mitte. Seda võib ise otsustada.“

„Naistel on menstruatsioon.“

„Alates sellest ajast, kui tüdrukud jõuavad murdeikka, jookseb neil umbes kord kuus tupest verd. See juhtub seetõttu, et emakas valmistab ette „pesa“ beebi jaoks - see tähendab, et emakat „polsterdatakse seestpoolt“ (ehitatakse üles limaskest). Kuna see pesa peab alati olema värske, siis väljub see kehast koos väikese hulga verrega tupe kaudu, kui seal sees beebi ei kasva. Siis tekib uus pesa.“



Eriti murdeea alguses on menstruatsioon veel sageli ebaregulaarne ja isegi täiskasvanueas võib tsükkel olla inimeseti väga erinev.

Hiljemalt algkoolis huvitab lapsi, kuidas nad on tekkinud. Paljude jaoks on see teema juba enne seda aktuaalne - näiteks siis, kui sünnib õde või vend.

„Kust tulevad beebid?“

„Enamik lapsi sünnib nii: Kui mees ja naine armastavad teineteist väga, siis nad suudlevad, kallistavad, võib-olla ka alasti, ja kõige lähemal on nad selles kallistuses teineteisele siis, kui tupp ja peenis saavad kokku. Kui nad siis jätkavad kallistamist, tuleb peenisest välja palju seemnerakke ja kui need kohtuvad munarakuga, võib hakata

arenema beebi.“

Arutlege selle üle, et suured teismelised või täiskasvanud seksivad lihtsalt sellepärast, et see tekitab meeldivaid tundeid - mitte sellepärast, et nad teevad iga kord beebi.



„Mida tähendab gei?“

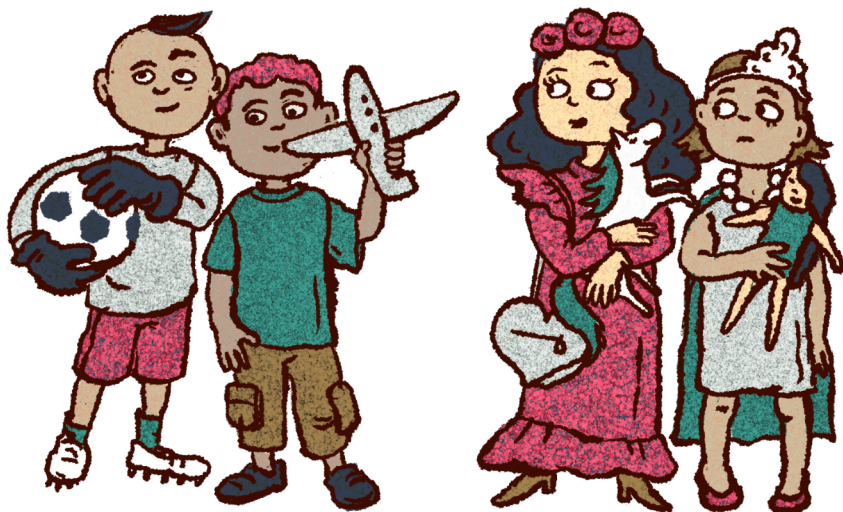
„Kui kaks mees on teineteisesse armunud.“

„Mis tähendab lesbi?“

„Kui kaks naist on teineteisesse armunud.“



Identiteet



Lapsed võtavad omaks soospetsiifilised ootused

Imiteerimine ja vaatlemine mängivad laste õppimises olulist rolli. Nii tüdrukud kui ka poisid analüüsivad varases lapsepõlves, millist käitumist hinnatakse ühel juhul positiivselt ja mille eest teisel juhul karistatakse. Mõned vanemad näiteks lubavad oma tütardel alateadlikult harvemini oma piire katsetada. Poisid seevastu peavad sageli ronima ronimisredeli tippu. Alahinnata ei tohi sealjuures rolli, mida mängib meie ostukäitumine.

Juba mõned aastad ei ole ühtegi poodi, mis ei liigitaks kaupu soolise kuuluvuse järgi. Mõned tooted annavad väga selgelt edasi, mida oodatakse tüdrukutelt ja poistelt: Tüdrukud peaksid olema ilusad ja naeratavad, poisid peaksid elama metsikult, vabalt ja julgelt. See tekitab stereotüüpe, mis panevad uskuma, et on olemas näiliselt mehelikud ja naiselikud värvid, mänguasjad ja spordialad. Üldistatakse, et kõigile ühe soo esindajatele meeldib vaikimisi sama asi. Selline soost lähtuv turundus aitab majandust ja takistab meie lastel kogeda mitmekesisust ja proovida asju.



Küsige, kas on olemas tüdrukute ja poiste värvid ja alustage oma lapsega avatud dialoogi. Julgustage teda proovima ka teisi tooteid ja olge avatud tema soovidele.

Selline sotsiaalselt ja majanduslikult põhjendatud liigitamine võib viia ka selleni, et intersoolised lapsed ei leia endale kohta ja trans* lapsed saavad juba väga varakult aru, et nad peavad oma füüsilist arengut aeglustama. Trans* poisid reageerivad sellele survele mitte harva söömishäiretega, et hoida ära oma keha naiselikku arengut ja esimest menstruatsiooni. Üks võimalus, mis võib teie last aidata, on puberteediblokaatorite kasutamine. Neid määrab arst ja need aeglustavad murdeea kulgu. Nii saab lapsel rahulikult aidata kujundada positiivset kehapilti.

Seksuaalne sättumus on mitmetahuline



Seksuaalse sättumuse mõiste kirjeldab seda, millisest soost inimest soovib isik omale seksuaalpartneriks. Sealjuures on olemas erinevaid variante:

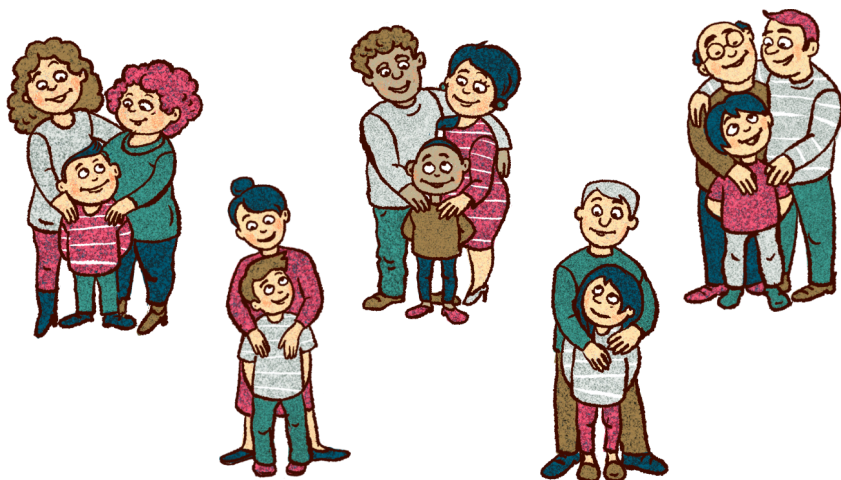
- *a-seksuaalne: inimene ei tunne seksuaalset tõmmet mitte ühegi soo vastu*
- *biseksuaalne: inimene tunneb tõmmet nii meeste kui ka naiste vastu*
- *heteroseksuaalne: inimene tunneb külgetõmmet ainult vastassugupoole vastu*
- *homoseksuaalne: inimene leiab, et ainult tema enda sugu on atraktiivne (selle kohta kasutatakse ka teisi mõisteid, näiteks gei või lesbi)*
- *panseksuaalne: inimene lihtsalt armub teistesse inimestesse, olenemata nende soost*

Meie ühiskonnas kogevad lapsed üha enam erinevaid alternatiivseid peremudeleid, nt klassikaline perekond, kärgpere, üksikvanemaga perekond või nn vikerkaarepere, st perekond, kus vähemalt üks vanem on lesbi, gei, trans* või intersooline. Kui lastel on sellega seoses küsimusi, tuleb kiiresti esile seksuaalse sättumuse teema. Ka teie laps satub silmitsi teistsuguste peremudelitega (nt tänaval või sõprade juures kodus). Saate aidata tal mõista, et perede mitmekesisus on sama normaalne kui mitmekesisus partneri valikul. Oluline sõnum on, et igaühel peaks olema õigus teha oma otsus ja usaldada oma tundeid.

Enamiku inimeste jaoks on seksuaalne sättumus üheks nende isiksuse kesksaks aspektiks. See ei kirjelda mitte ainult seda, kelle vastu inimene tunneb külgetõmmet, vaid hõlmab ka individuaalseid kogemusi ja isiklike tundeid. Lisaks on seksuaalsel sättumusel tähendus ka kõrvalolevatele inimestele: sellega kaasnevad oletused ja lootused, väärtushinnangud ja võib-olla isegi eelarvamused. Julgustage oma tütreid ja poegi selles vanuses aktsepteerima teisi sellisena, nagu nad on, ja mitte hindama neid rutakalt.



Lugege koos oma lapsega raamatuid, mis käsitlevad seksuaalse sättumuse teemat. Lugemissoovituseks on näiteks: "Sex is a funny word: a book about bodies, feelings, and YOU", autorid Cory Silverberg/Fiona Smyth (2015). 162-leheküljeline ingliskeelne raamat uurib „seksuaalsust“ koomiksita abil. Autor ja illustraator käsitlevad taktitundeliselt erinevaid füüsilisi ja psüühilisi aspekte ja tahke, mida inimesed selle teemaga seostavad ning toovad välja teema mitmekülgsuse. Raamat sobib meediumina laste ja noorukite igapäevaellu, kuna annab ikka ja jälle uusi ideid, kuidas astuda vestlusesse seksuaalsuse, keha ja armastuse teemal (ISBN: 978-1609806064).



Tunded

7-9-aastaselt muutuvad lapsed järjest iseseisvamaks. Sellegipoolest on vanemad laste elus endiselt väga olulised tugiisikud. Seda näitab asjaolu, et lapsed muutuvad ühelt poolt iseseisvamaks ja poevad teiselt poolt ikkagi lähedase usaldusisiku kaissu. Kaisusoleku ajal süvenevad lapsed meeleldi ka lugudesse ja fantaasiamaailmadesse. Üleminek fantaasia ja tegelikkuse vahel on sageli sujuv. Nende fantaasiate sisuks võib olla sõprus, armastus ja armumine kellessegi teise. See kehtib juba ka 5-6-aastaste laste puhul.

Koolieelses eas õpivad lapsed tundma ka selliseid emotsioone nagu häbi, süütunne, kadedus ja uhkus. Need sotsiaalsed emotsioonid on seotud iseendaga. Nende emotsioonide kujunemine eeldab eelnevaid vaimseid arenguetape ja arusaamist erinevatest lihtsatest emotsioonidest. Oma emotsioonide kogemise ja õppimise kaudu, mis valanduvad teatud olukordades, kujuneb ka arusaam emotsioonidest teiste suhtes.

Eelkõige on selgelt märgata häbitunde arengut. Lapsed tunnevad end üha ebamugavamalt, kui nende alastiolekut näevad inimesed, kes ei ole nende lähedased tuttavad. Lisaks häbenemisele muutub järjest tähtsamaks ka privaatsus ja lapsed näitavad selgelt, millist teavet nad soovivad millistele inimestele anda. See privaatsus võib väljendada ka tuttavate usaldusisi-



kute suhtes. Siinkohal peaks usaldusisik jääma mõistvaks ja austama lapse otsust.

Lapselik uudishimu jääb alles

Lastel on ikka veel palju küsimusi soojätkamise ja seksuaalsuse kohta. Need küsimused muutuvad üha konkreetsemaks, põhjuseks muuhulgas kokkupuuted teiste laste ja meediaga. Sageli jätavad küsimused mulje, et lapsel on juba teadmisi esitatud küsimuse kohta. Motiiviks on aga sageli vanemate või usaldusisikute tähelepanu otsimine ja teadmistejanu. Lapsed märkavad üha enam, et täiskasvanud ei vasta enam nii avameelselt konkreetsetele küsimustele kui varasematel aastatel. Vastuseid otsides pöörduvad nad eakaaslaste poole ja otsivad üha sagedamini teavet internetist.

Saladused kui osa omaenda autonoomiast

Ka vanemate, seitsme- kuni üheksa-aastaste laste puhul jäävad saladused iseseisvuse arengu oluliseks osaks. Selles vanuses lisandub mõne lapse puhul veel rohkem saladusi, mis tulenevad nende igapäevaelust. Need võivad hõlmata kogemusi koolist või seiklusi teiste lastega. Jätkuvalt on oluline, et annate märku oma avatusest ja usaldusest ning pakute võimalusi mõttevahetuseks. Saladustele ei tohiks anda hinnangut, sest see võib jätta mulje, et annate hinnangu tunnete ja isikule endale. See võib viia selleni, et laps otsib järgmisel korral teisi inimesi, kellega oma saladust jagada. Kui vahetus läheduses ei ole teisi usaldusisikuid, ei ole lapsel kellegagi mõtteid vahetada. Tagajärjeks võib olla lapse tagasitõmbumine.



Suhted muutuvad

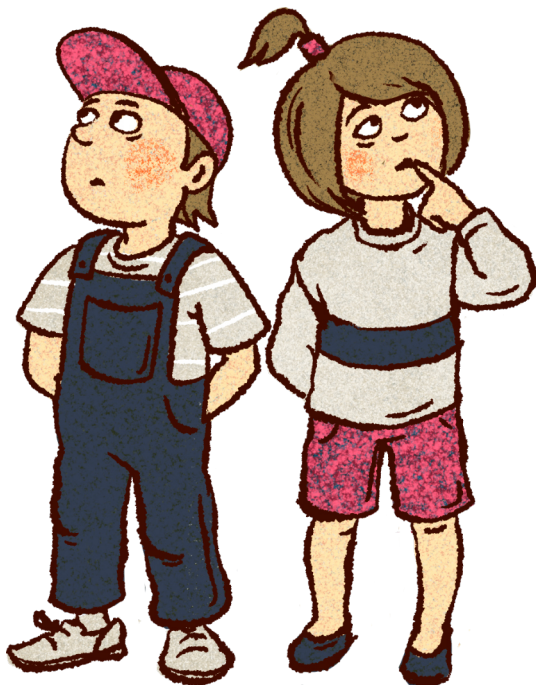
Selles vanuses tunnevad lapsed tugevat sõprustunnet või väljendavad isegi, et nad on kellesegi armunud. See kiindumus võib olla suunatud õpetaja, kasvataja, lemmiklooma või teise lapse vastu. Tunded võivad olla

väga tugevad, nii et võib esineda ka igatsemist. Vanemad peaksid võtma lapse iga tunnet tõsiselt, väärtustama seda ja toetama last armastavalt. Selles etapis peaksid lapsed õppima eristama eri tüüpi suhteid nagu sõprus, armastussuhted ja nauding.



Seda paljude ebameeldivate ja konkreetsete küsimustega seotud aega võite näha võimalusena. Kasutage küsimusi, et anda lapsele häid vastuseid ja konkreetset õiget teavet. Lapsed on väga uudishimulikud ja otsivad teavet ja vastuseid, ükskõik kust. Kui annate lapsesõbralikke vastuseid või viitate lasteraamatutele, on lapsed kaitstud internetist või muudest allikatest pärit halva teabe eest.

Sõpruskogemuste kaudu omandavad lapsed sotsiaalseid pädevusi, kuna sõprus ei ole seotud ebavõrdsete võimu- ja sõltuvussuhetega. Selles vanuses samastavad lapsed end üha enam omaenda sooga, tegemist on pideva tasakaalu otsimisega iseseisvuse ja enda kohandamise vahel. Teemaks on ka armukadedus, lahkuminek ja uute sõprussuhete loomine. Neid suhteid katsetades ja kogedes omandab laps vanemaks saades võime luua oma elus positiivseid ja tervislikke suhteid, sealhulgas paarisuhteid.



Armastus

Kooliminekuga algab aeg, mil lapsed tahavad uurida ja mõista ümbritsevat maailma uuel viisil. Vanematena peate arvestama, et teilt küsitakse küsimusi seksuaalsuse, seksi, raseduse ja sünnituse kohta. Lapsed on meedia kaudu üha enam teadlikud sellest, et reklaamplakaditel, televisioonis või internetis käsitletakse sageli seksuaalsust.

Juba enne, kui lapsed jõuavad murdeikka, on mõistlik algtada nendega vestlust. Lapsed on uudishimulikud, küsivad küsimusi ja on avatud. Vanematena olete te teabeallikas ja kontaktisik - see võib muutuda, kui lapsed jõuavad eelpuberteediikka. Ühelt poolt kasvab teie tähtsus vestluspartneri ja teadmiste andjana, teiselt poolt varjavad lapsed tavaliselt oma tegevust ja tõmbuvad tagasi. See tagasitõmbumine on oluline samm iseisvuse suunas. See tagasitõmbumine on seotud ka tundega, et oma keha ja oma seksuaalsus on eraasi. Vanematena peaksite te kindlasti austama oma laste piire. Uurige, millal on tagasihoidlikkus asjakohane ja millistes olukordades on vaja toetust või vestlusi.

Pidage meeles, et vanematena olete te eeskujuks. Teie lapsed tajuvad seda, kuidas te käitute suhetes või oma keha suhtes. Olge autentne selles, mida te ütlete ja teete. Te ei pea olema täiuslik eeskuju, kõige suurem õppimiseefekt võib olla siis, kui lapsed näevad, kuidas käia ümber probleemidega ja lõhega soovide ja tegelikkuse vahel.

Intiimsus ja häbitunded

Perekonnasisest lähedust kogeb laps juba oma elu algusest saadik. Imikuna hellitati teda ja hoolitseti tema eest. Lapsena magab ta oma vanemate voodis või käib koos vanematega vannitoas. Sellele vahetusele ja siirusele vaatamata tekib lapse vanemaks saades kahtlus, kas vanemate ja lapse vaheline lähedus on siiski liiga suur. Ühtegi piiri ei tohi ületada ega intiimsfääri puutumatus rikkuda. Austage siinkohal lapse häbitunnet. Need häbitunded ei tähenda mingit liigset kombekust ega liigset häbelikkust. Need reguleerivad, millised kehaga seotud tegevused (näiteks tualetis või duši all käimine) kuuluvad avalikkuse ette ja millised mitte. Sel viisil loovad need intiimsfääri ja pakuvad lapsele kaitset. Ühelt poolt suudab laps end teistest eraldada ja teiselt poolt kohandab ta end ühiskonna sotsiaalsete normidega.



Paljude laste jaoks on järgmised olukorrad seotud häbitundega:

- Riidessepanek ja lahtiriietumine*
- Kehahooldus*
- Vannis või duši all käimine*
- Uurimismängud ja enesestimulatsioon*
- Enese puhastamine pärast tualetis käimist*

Piiride määratlemine ja näitamine suureneb lastel vanuse kasvades. Nii loovad nad oma intiimsfääri. Lapsed õpivad, et igal inimesel on õigus intiimsfääri puutumatusel ja et piiride seadmine on okei.



Valgustustöö viljakuse, soojätkamise ja rasestumisvastaste vahendite kohta

Kuue- või seitsmeaastased lapsed suudavad tavaliselt selgitada naiste ja meeste füüsilist erinevust. Nad teavad, et naistel on vulva ja meestel peenis. Eostamise ja raseduse vahelist seost mõistavad nad enamasti alles veidi hiljem. Lapsed oletavad, et täiskasvanud seksivad ainult siis, kui nad soovivad saada last. Seos seksuaalsuse ja naudingu vahel jääb nende eest tavaliselt varjatuks, sest vanematel on enamasti lihtsam valgustada neid soojätkamise teemal. Viljakust, soojätkamist ja rasestumisvastaseid vahendeid peaks lastele tutvustama juba enne murdeea algust.

Mõnel tüdrukul võib menstruatsioon alata juba üheksa või kümne aasta vanuselt. Paljude tüdrukute jaoks saabub esimene verejooks ilma vaevuseta. Ühel hetkel see lihtsalt algab. Selgitage oma lapsele, mis tema kehas toimub, mis teda nüüdsest alates ootab ja kuidas ta peaks menstruatsiooniga ümber käima.

Meedia roll

Lapsed puutuvad üha rohkem kokku meediaga: nad vaatavad sagedamini televiisorit, loevad ajakirju ja raamatuid või surfavad internetis. Ilma, et vanemad saaksid seda vältida, puutuvad lapsed kokku mitmesuguste seksuaalsust käsitlevate piltide ja teabega. Lapsed ei mõista enamikku seksuaalseid vihjeid filmides või reklaamplakatil, nad märkavad peamiselt seda, et kujutamise on seotud seksiga. See tekitab küsimusi või segadust. Lapsevanemadena peaksite olema tähelepanelik laste meediatarbimise suhtes. Negatiivne nähtus on see, et esimene kokkupuude pornograafilise materjaliga toimub varem. Filme antakse sageli edasi mobiiltelefoni kaudu ja neid vaadatakse koos kooliõues või koolibussis. Seda ei saa vältida. Laste eakohane ja täielik harimine on väga oluline.



Lugege koos ajakirju või raamatuid, vaadake telesaadet või surfake koos internetis. Mõned vihjed võivad teid aidata:

Leppige telerivaatamiseks ja internetis surfamiseks kokku kindlad reeglid. Mida vaadatakse? Millised leheküljed on tabu? Millal lülitatakse teler või arvuti sisse ja jälle välja?

Pöörake tähelepanu filmide, telesaadete või arvutimängude vanusepiirangule.

Toetage oma last, kui ta hakkab kasutama internetti. Teavitage teda võimalikest ohtudest nagu pornograafilised saidid või reklaamid,

tasulistest pakkumistest ja konfidentsiaalsete andmete käitlemisest. Võite paigaldada filterprogramme ja koos lapsega leida lastele sobivad veebisaidid ja otsingumootorid.

Arutage oma lapse meediatarbimist pereliikmete ja sõpradega. Millistest reeglitest tuleks kinni pidada, milliseid piiranguid järgida?

Seksuaalne vägivald

Lapsevanemad peavad olema teadlikud laste vastu suunatud seksuaalse vägivalla probleemist. Märksõnaks on ennetamine ilma paanikat tekitamata. Lapsed peaksid õppima tundma oma piire, ütleva „Ei!” ning otsima hädaolukorras abi ja tuge. Seksuaalrännakud on seksuaalsed toimingud, mis rikuvad väga suurel määral ja/või tahtlikult lapse isiklikke piire. See algab salajastest puudutustest, pilkudest või märkustest ja ulatub kuni laste rindade, tuharate või suguelundite sihipärase puudutamiseni. Seksuaalrännakuks loetakse ka seda, kui lapsi sunnitakse täiskasvanuid või noorukeid intimitest kohtadest puudutama või kui nad peavad pealt vaatama, kui keegi vaatab pornograafiat või rahuldab ennast. Eriti tõsised vormid on oraalne, vaginaalne või anaalne vägistamise katsed või toimepandud vägistamised. Olge teadlik, et laste seksuaalne kuritarvitamine ei toimu tavaliselt juhuslikult, vaid on hoolikalt planeeritud. Teo toimepanija loob, tavaliselt pika aja jooksul, suhte lapsega ja sageli ka vanematega. Seksuaalrännakud toimuvad sageli perekonnas ja tutvusringkonnas, mistõttu on usaldusisikud väljaspool neid ringkondi laste jaoks eriti olulised, et nad saaksid vajadusel kutsuda abi. Tavaliselt alustatakse väiksemate rännakute ja ähvardustega, et vaadata, kas laps vaikib. Lapsevanematel on seksuaalsest vägivallast sageli raske rääkida. Last tuleb kaitsta, ilma teda hirmutamata.



Õpetage oma lapsele, et ta võib oma tundeid usaldada. Lapsed oskavad eristada meeldivaid ja ebameeldivaid puudutusi ning tajuvad oma piire. Kui neid piire rikutakse, peab lapsel olema oskus end kaitseda, hüüda valjusti "Ei!" ning otsida abi ja tuge.

Rääkige oma lapsega sellest, et on noorukeid ja täiskasvanuid, kes tahavad lapsi ära kasutada. See ei ole laste süü, vastutus lasub alati täiskasvanul, mitte kunagi lapsel.

Selgitage oma lapsele heade ja halbade saladuste erinevust. Mõned saladused panevad muretsema, sest väidetavalt ei tohi neist rääkida. Laps võib neid saladusi rääkida inimestele, keda ta eriti usaldab.

Seksuaalvägivalda kogenud laste käitumine varieerub suuresti sõltuvalt nende vanusest ja isiksusest. Ainult vähesed lapsed ütlevad otse, kui nad on kogenud seksuaalset vägivalda, nad pigem teevad vihjeid, sest neil puuduvad õiged sõnad selle kohta, mis juhtus. Just seetõttu ei mõisteta vihjeid sageli õigesti. Olge teadlik, et lapsed ei mõtle seksuaalset väärkohtlemist ise välja.



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.

Õelge, 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.

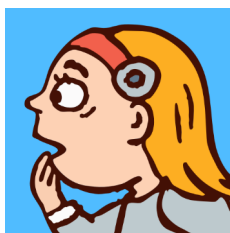
Vahendage lapsele, et olete teadlik stressi tekitavatest probleemidest ja olete ise vastupidav.

Ärge kunagi astuge vastu teo võimalikule toimepanijale vastu.

Mobiilirakendus lastele



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



**Laadige
rakendus
alla!**

Projektist

Partnerid



**Kaasrahanatud
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

