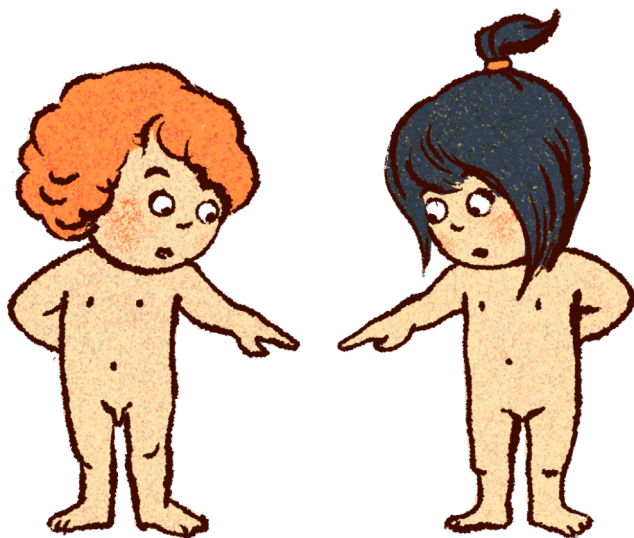


AZ ÉN TESTEM,

AZ ÉN ÉRZELMEIM

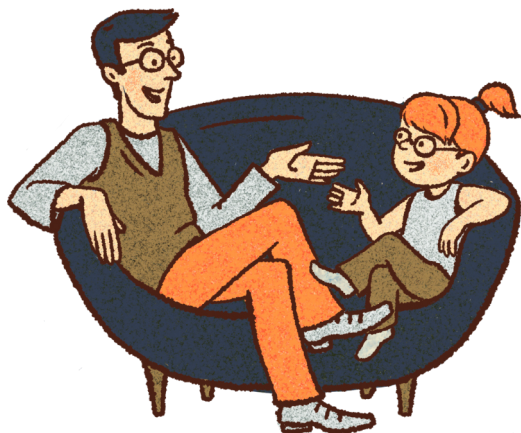


**Szexuális felvilágosítás
könnyedén!**

Szülői kézikönyv

4-TŐL 6 ÉVES KORIG

Bevezetés



Kedves Szülők és Gondviselők, örülünk, hogy ajánlatunk felkeltette az Önök érdeklődését. Ez azt jelenti, hogy Önök azok közé a felnőttek közé tartoznak, akik jól és biztonságosan szeretnék végigkísérni a gyerekeket a felnőtté válás útján, beleértve a szexuális felvilágosítás területét is. Hiszen azok a felnőttek vannak a legkevesebben, akik megtanultak olyan témákról beszélni, mint a test, a szerelem, a szexualitás, vagy az identitás. Mindenkinek megvan tehát a saját „felvilágosítási hátizsákja” – de míg egyeseknél ez jól meg van tömve, másoknál viszont majdnem üres.

Szeretnénk segíteni Önöknek e hátizsák egyes „rekeszeit” megtölteni – hogy a gyermekeik minden olyan kérdésére válaszolni tudjanak, ami a gyermek- és fiatalkor során felmerülhet náluk, és valószínűleg csak akkor tesznek fel Önöknek, ha azt látják, hogy választ is kapnak rá.

Felnőtt családtagokként Önök azok, akikhez a gyerekek először fordulnak, még akkor is, ha az óvodában és/vagy iskolában olyan szakembereket alkalmaznak, akik az adott életkornak megfelelően és érzékeny módon világosítják fel őket. Önök azok, akik már a pelenkázóasztal mellett állva megnevezik valamennyi testrészt vagy néhányat kihagynak közülük; akik a szexualitásra vonatkozó kérdésekre netán azt válaszolják, hogy „te ehhez még túl kicsi vagy”, esetleg azt, hogy „érdekes kérdés, át kell gondolnom, hogyan is válaszoljak rá”.

Minél hamarabb elkezdenek mindennapi témaként beszélni olyan dolgokról, mint a test, a szerelem, a kapcsolat, a szexualitás vagy az identitás, annál egyszerűbb lesz Önöknek – és a gyermekeiknek is. Ők pedig minél idősebbek lesznek, annál kínosabbnak fogják érezni az úgynevezett „felvilágosító beszélgetéseket”. Nem ritka, hogy mindkét fél fellelegzik, amikor túl vannak ezen. Tanácsos a gyermekeket szelíden végigvezetni rajta. A gyerekek, ha megtanulják, hogy a kérdéseikkel Önökhöz fordulhatnak, és komolyan átgondolt, tárgyilagos válaszokat kapnak ezekre, sokáig fogják még Önöket felkeresni a kérdéseikkel.

A szülők a legjobbat akarják a gyermekeiknek. Ezért még inkább fontos, hogy Önök a szexuális felvilágosítással kapcsolatos, esetleg negatív hozzáállást (legyen az a saját neveltetésük hozadéka, vagy a média hatása), komolyan vegyék. Szeretnénk egy lehetőséget kínálni Önöknek arra, hogy képesek legyenek kezelni ezt.

A szexuális nevelés a bántalmazások megelőzésének fontos része, mert a gyerekek számára hozzáférhetővé teszi azokat a fogalmakat és információkat, amelyekkel kifejezhetik magukat, ha kellemetlen helyzetbe kerülnek, és közölni tudják valakivel. Ne aggódjanak amiatt, hogy a gyerekeket túlterhelik az életkoruknak megfelelő, szeretetteljes felvilágosítással, vagy elveszik ezáltal az „ártatlanságukat”. A tudatlanságukat veszik el. És ez jelentős különbség.

A gyerekek kezdettől fogva szexuális élőlények, hiszen nemiséggel rendelkeznek – és nem csak a pubertástól válnak azzá. A gyermeki szexualitást nem szabad összehasonlítani a felnőttek szexualitásával, mert főként egyfajta játékos, gyermeki kíváncsiság alakítja. A megfigyelhető viselkedésmódok olyan dolgokat foglalnak magukban, mint hogy a gyerek felfedezi a testét, szeret nézegetni vagy mutogatni, vagy éppen kérdéseket feltenni. A gyerekeket már korán elkezdik érdekelni a nemek közti különbségek, és az is, hogy ők hogyan lettek.

Az, hogy a kérdésekre érzékeny és az életkornak megfelelő válaszokat adunk, nem „szexualizálja” a gyermekeket. Csak Önöknek segít megtalálni egyfajta nyelvezetet. A szexuálpedagógia így erősíti az öntudatot, véd a túlkapásuktól, mivel a szexuális cselekvéseket hamarabb sikerül általa besorolni.

És azok a gyerekek, akiknek látszólag nincsenek kérdéseik? Talán csak figyelmen kívül hagytuk ezeket a kérdéseket, vagy úgy ítéltük meg, hogy még „túl koraiak”. A gyerekeknek nagyon érzékeny „antennáik” vannak, és tudják, kihez fordulhatnak a kérdéseikkel. Ha a tudásszomjukat nem csilapítják a felnőtt referenciaszemélyek, gyorsan találnak ők erre más meg-

oldást (nagyobb testvérek, média...). A felvilágosító könyv vagy weboldal mindig jó belépő ehhez a témához. Fontos, hogy először időt szánjanak rá, és megnézzék, hogy az ábrák, képek, filmek, de maga a nyelvezet is, megfelelőnek tűnik-e az Önök számára.

Egyetlen felnőtt sem tudja tehát kikerülni azt, hogy valamilyen formában szexuális felvilágosítást nyújtson: ez pedig azzal kezdődik, hogy a pelenkázóasztalnál az összes testrészt megnevezzük. Hogy válaszolnak-e később a kérdésekre és hogyan, az a gyerekeknek megmutatja az Önök hozzáállását és értékrendjét. Olyan témákról beszélni, amilyeneket itt találnak, mindig az értékekhez való hozzáállással áll összefüggésben, amit a gyermekeiknek adnak tovább. Van értelme annak, hogy ezekkel az értékekkel minél korábban elkezdjünk foglalkozni.

Álljanak meg most egy pillanatra: hogyan, mikor, hol, és ki adott Önöknek ilyen „felvilágosítást”? Mely témák jöttek akkor szóba? Melyeket (és miért) nem érintették? Hogyan történhetett volna ez jobban? Olyan felvilágosítást kaptak, amilyent Önök is kívánnak a gyermekük részére? Vagy nem? Akkor Önök a többséghez tartoznak. Jó hír, hogy Önök ezt jobbra tudják tenni! És éppen ebben szeretnénk mi a segítségükre lenni.

Ez nem feltétlenül azt jelenti, hogy Önöknek minden vonatkozásban pro-fivá kell válniuk. Szabjanak maguknak időkorlátot, hogy ha a gyermek kérdez valamit, és nem jut éppen eszükbe egy amolyan gyerekeknek való válasz rá. Legyenek eredetiek azzal, hogy ilyeneket mondanak, mint például „a szüleim nem világo-sítottak fel jól, de én jobban fogom csinálni.” Szerzzenek be könyveket, amelyek a szóban forgó korcsoportnak valók, vagy vessenek egy pillantást a mi aplikációnkra App.

És miért már ilyen korán?

- ▶ Mert a gyerekeket már nagyon korán elkezdik érdekelni a nemek közti különbségek. Nem csak a fiúkról és lányokról van itt szó, hanem a nőiesség és férfiasság sokszínűségének az észrevételéről. Az aszteriszket* vagy gender-csillagot, amelyet ebben a kézikönyvben is alkalmazunk, egyfajta gender-érzékeny írásmódként használjuk, hogy általa az olyan emberek is láthatóvá váljanak, akik nem illenek bele, vagy nem akarnak, nem tudnak beleilleszkedni a két nemet meghatározó rendszerbe.
- ▶ Mert a gyerekek tudni szeretnék, honnan is „jöttek”.
- ▶ Mert az óvodában és az iskolában összeszedhetnek olyan, szexuális értelemmel bíró fogalmakat, amelyeket nem tudnak hová tenni.

- ▶ Mert a médiában (a plakátoktól kezdve a tévéreklámokon át a digitális médiában fellelhető pornóig) nagyon korán szembesülni fognak szexuális értelemmel bíró tartalmakkal, és éppen hogy nem a pornó kellene hogy legyen az első találkozási pont a témával.
- ▶ Mert a gyerekek tudása gyarapszik azáltal, hogy a mindennapokban találkozhatnak a nemek sokszínűségével, érzékelhetik annak jelenlétét. A gyerekek elfogadók a sokszínűséggel, sokszínű életformával kapcsolatban, ha tudnak róla, és ez fontos a társadalmunkon belüli békés együttélés szempontjából.
- ▶ Mert a kellőképpen felvilágosított gyerekek később, fiatalokként sokkal több időt lesznek képesek kivárni az első alkalomig, hiszen nagyjából tudják, mi vár rájuk a nemi életben, és nem engednek annyira könnyen a csoport nyomásának. A gyerekek képességekre tesznek szert, és felelősségteljesebben állnak hozzá a szerelemhez, a szexualitáshoz, a kapcsolatokhoz.
- ▶ Mert a kellőképpen felvilágosított gyerekek erősebb védelemmel rendelkeznek a szexuális túlkapásokkal szemben: megvannak a fogalmaik minden testrészükre (így hamarabb el tudják mondani, ha pl. valaki megsimogatta a nemi szervüket), és tudják a szexualitást hová „sorolni” – tudniillik, az a nagyobb fiatalok és a felnőttek dolga, ha mindketten azt akarják. És hogy gyerekekkel viszont ilyent nem szabad csinálni.
- ▶ Mert a szexuális nevelés a gyermekek ellen elkövetett szexuális bántalmazás megelőzésének egyik legfontosabb építőköve. A tettesek túlnyomó többsége a gyerekek közvetlen szociális környezetéből kerül ki, tehát a „gonosz ismeretlenekre” vonatkozó figyelmeztetés nem visz túl messzire.

Egyébként teljesen rendben van az, hogy a gyerekeknek kínos a téma, ha nem szoktak hozzá, hogy beszéljenek róla. Szabad rajta kuncogni! És szabad undorodni is. Erősítsék meg a gyerekeket ezekben az érzésekben, közöljék velük világosan: „Azt gyerekként még nem tudja az ember elképzelni, hogy ez egyszer még talán valami jó dolog lesz – és ezt nem is szabad gyerekekkel csinálni!” Így anélkül, hogy a gyerekekben félelmet keltenének, már bele is szőtték a felvilágosító beszélgetésbe a gyermekek szexuális bántalmazásának megelőzését.

Milyen szerepet játszik ebben a pszichoszexuális fejlődés?

Alapvetően érvényes az, hogy minden gyereknek megvan a maga ritmusa.

Egyes gyerekek már eléggé korán elkezdene érdeklődni ezen témák iránt, míg mások csak egy kicsit később. Mint ahogyan az életben más dolgok iránt is. Ha meghallgatják a gyermekeiket, és odafigyelnek arra, hogy éppen mi érdekli őket, tudni fogják, hogy mikor mire állnak készen. Könyvekkel vagy más gyerekjátékokkal, anyagokkal (mint például olyan babák, amelyeknek nemi szerveik vannak, vagy olyan puzzle, amely különböző családtípusokat ábrázol) szinte csak úgy mellékesen kínálja magát a téma a gyermekek számára.

Ezt a kézikönyvet korcsoportok szerint osztottuk fel, a szexuális felvilágosítást illetően a WHO által javasolt európai standardnek megfelelően: 4-6, 7-9 és 10-12 éves korosztálynak. Az átmenetek gördülékenyek, és nem minden tanulási fázis esik a fent nevezett életkorba.

Az alábbi táblázat azt mutatja, hogy mely fejlődési fázisok és érdeklődési területek várhatóak esetlegesen az egyes korcsoportokban, és hogy ezeket milyen szülői útmutatásokhoz köthetjük. Az életkorokra vonatkozó adatok hozzávetőlegesek, nem léteznek olyan gyerekek, akikre mindez éppen ráillik.

0-4 év

- ▶ A gyerekeknek ismerniük kell az egyes testrészekre vonatkozó elnevezéseket, különös tekintettel a nemi szervekre. Itt fontos, hogy idejekorán elkezdjük alkalmazni a szakkifejezéseket. A magyar nyelvben ilyen példák a „hímvesző” és a „hüvely”.
- ▶ A gyerekek ismerik a nemek közti különbségeket, testi és társadalmi értelemben egyaránt.
- ▶ A gyerekek képesek a különböző érzéseket észrevenni és kifejezni, valamint kívánságaikat és szükségleteiket kinyilvánítani.
- ▶ Megtanulják és alkalmazzák a saját testük alapvető higiénáját.
- ▶ Pozitív hozzáállás alakul ki bennük a saját testükkel kapcsolatban, ki tudják fejezni a saját kívánságaikat vagy határaikat, például a testet felfedező játékokban.
- ▶ Kialakulnak bennük az első elképzelések és fogalmak a családmodellekről, és a különböző rokonsági fokról.

4-6 év

- ▶ A gyerekek megtanulják az életkorból adódó testi különbségeket: a gyerekek teste másképp néz ki, mint a felnőtteké (például a szőrzet, a testforma, a mellék).
- ▶ Konkrét ismereteik lesznek a termékenységről és az utód-nemzésről.
- ▶ Ismeretekre tesznek szert a terhességgel, a gyermek születésével, és az élet végével kapcsolatban.
- ▶ Kialakul a saját nemi identitásuk.
- ▶ Képesek észrevenni, kifejezni és megkülönböztetni az érzelmeket (például féltékenység, düh, félelem, csalódások).
- ▶ Azt is megtudják, hogy nem minden ember „kedves” a gyerekekhez, és hogy mikor kell/lehet segítséget kérniük egy olyan személytől, akiben megbíznak.
- ▶ Meg kell teremteni számukra a magánszféra és a szemérem kifejlődésének a lehetőségét.

7-9 év

- ▶ A testtudat specifikusabbá válik: havivérzés, magömlés, egyéni különbségek a hosszú távú fejlődést illetően. Biológiai és társadalmi különbségek férfiak és nők között, valamint a nemek sokszínűségéről szerzett ismeretek.
- ▶ Alapvető tudást szereznek a nemi úton terjedő fertőző betegségekkel kapcsolatban, és nagy vonalakban áttekintést kapnak a terhesség elleni védekezésről.
- ▶ Ismeretekre tesznek szert a különböző kapcsolatokról a szerelem, a barátság stb. tekintetében. Társas kapcsolatokat létesítenek, barátságokat kötnek, és közben az egymás iránti tiszteletet is megtanulják.
- ▶ Továbblépés történik az érzelmek megszilárdulása, illetve a velük történő szembesülés kapcsán.
- ▶ A szemérem és a magánszféra egyre fontosabb szerepet játszik.
- ▶ A gyermekeknek ismerniük kell az őket megillető jogokat.

- ▶ A gyermekek szembesülnek a testtudattal, a testképpel, és a testmódosításokkal (a lányok nemi szervének megcsonkítása, a fiúk körülmetélése, nemváltoztató eljárások az interszexuális gyerekeknél, étkezési zavarok, tetoválások/piercing). Azt, hogy hogyan állnak a saját testükhöz, az egészségük, az önmagukról alkotott kép és a magatartásuk is befolyásolja.
- ▶ Ismereteik vannak az önkielégítésről.
- ▶ Továbbfejlődik bennük a saját és mások érzelmeinek, mint pl. a féltékenységi érzékelése és a velük való szembesülés.
- ▶ Ismerik a terhesség következményeit (szülővé válás, a kapcsolatok megváltozása). Szembesülnek az azonos nemű kapcsolatokban létrejövő terhesség kérdésével, valamint a terméketlenség fogalmával.
- ▶ Megtapasztalják, milyen az, hogy randiznak, találkoznak, flörtölnek.
- ▶ Fontos, hogy megfelelő ismereteik legyenek a médiáról, azaz tudják kezelni az internetet, és a lehetséges veszélyeit is (például meg kell erősíteni, ill. elmélyíteni bennük a fotók, chatek alkalmazásának szabályait). Alapvető tudással rendelkeznek a médiában jelen lévő szexualitás/internet/testképek fogalmaköréből.
- ▶ A nemi úton terjedő fertőző betegségekről további magyarázatokat és pontosításokat szereznek.

Tematikus rész

Test

„A nemek jellemzői” – a nemek biológiai felosztása

Az orvostudomány és a társadalom az alábbi kritériumok szerint minősíti az emberi testet – ezek szerint, az úgynevezett nemi jellemzők szerint osztjuk be az embereket férfi és nő kategóriába.

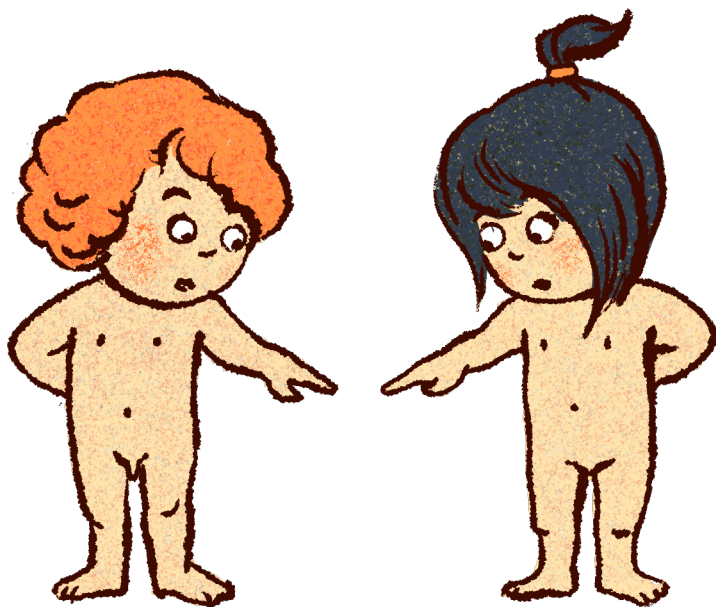
	férfi	nő
genetika	XY-kromoszómapár	XX-kromoszómapár
ivarmirigyek (gonádok)	herék + sperma	petefészkek + peték
belső nemi szervek	prosztata, ondóvezeték	petevezetékek, méh, hüvely, csiklótest
külső nemi szervek (genitáliák)	hímvessző, herezacskó + herék	szeméremtest = csiklóhegy, szeméremajkak, szeméremdomb, szeméremnyílás
másodlagos nemi jegyek	arcszőrzet, hang, izomzat, testszőrzet	emlők, testzsír jellemző eloszlása
hormonok	megemelkedett tesztoszteronszint	megemelkedett ösztrogénszint

A születés előtti nemi fejlődés

A nemi fejlődés a terhesség első öt hetében minden gyermek esetében azonos módon zajlik. Csak ezután fognak a hímnemű és nőnemű embriók különböző módon fejlődni. A lányoknál a lábak közötti boltozat lassacskán tovább fejlődik, és a külső nemi szervekké alakul át: ezek a csikló, a kis és nagy szeméremajkak. A nemi fejlődés az ivarmirigyek kialakulásával lesz majd csak teljessé – petefészkek vagy herék kell, hogy kialakuljanak. Az ötödik héttől kezdve a nőnemű embrió testében olyan szövetek indulnak fejlődésnek, amelyekből a méh, a petevezetékek, és a hüvely felső szaka-sza fog majd kifejlődni. A hímnemű embrióknál ez hasonlóképpen zajlik: itt a mellékherék, az ondóvezetékek és az ondóhólyag alakul ki, és a fülös-leges szövetek visszafejlődnek.

„Milyen nemű lesz?”

Sok szülő számára már a terhesség folyamán fontos, hogy tudják, „mijük lesz”, milyen nemű lesz a baba – fiú vagy lány. 1000 gyerek közül kb. egy vagy két esetben viszont a genitáliák (külső nemi szervek) alapján születés után sem lehet egyértelműen megállapítani, hogy a férfi vagy a női nemhez tartoznak-e. Ezt nevezik interszexualitásnak, vagy a nemi fejlődés variánsainak.





Az intersexuális egyfajta „esernyő”-fogalom a nemi fejlődés variánsaira vonatkozóan. Ez érintheti a genitáliákat (külső nemi szervek), vagy a belső nemi szerveket, az ivarmirigyeket, a hormonháztartást vagy akár a kromoszómákat, számuk és típusuk szerint. Azokat a gyerekeket, akik intersex nemi szervekkel jönnek a világra, sok országban a mai napig sebészi vagy hormonális úton „igazítják hozzá” valamelyik norma szerinti, azaz a férfi, vagy a női nemhez. Ez azt jelenti, hogy a külső és/vagy belső nemi szerveiken műtétet hajtanak végre, hogy „egyértelműen” nézzenek ki. Mivel az érintett gyerekek nem tudják bejegyzésüket adni ezekhez a beavatkozásokhoz, az Amnesty International például az emberi jogok megsértéséről beszél: a testi sértetlenség áldozatául esik a „normának”.

Következésképpen a valóság sokkal több variánst tud felmutatni a nemi jellemzőket illetően, mint a fenti táblázat.

genetika	XX, XY, XXY, XXYY, XXXY
ivarmirigyek (gonádok)	herék + sperma, petefészkek + peték
belső nemi szervek	ondóvezeték / petevezetékek, méh, hüvely, prosztata
külső nemi szervek (genitáliák)	hímvesző/csikló/phalloklitoris, szeméremajkak/herzacskó
másodlagos nemi jegyek	testzsír eloszlás, arcszőrzet növekedés, mellek, hang, izomzat, testszőrzet
hormonok	tesztoszteron, ösztrogén

Kisgyerekek és a testük

Kevesen vannak annak tudatában, hogy már kisbaba korukban „szexuális felvilágosítást” végeznek – esetleg amikor megnevezik, vagy nem nevezik meg a testrészeiket. Ekkor fektetjük le a pozitív testképnek, valamint a saját későbbi szexualitásunk érzékeny, pozitív megközelítésének alapjait.

A legtöbb gyerek számára, akik hímvesszővel rendelkeznek, teljesen magától értetődik, hogy megmarkolják, huzigálják vagy dörzsölgetik. A szeméremtesttel rendelkező gyerekek pedig gyakran dörzsölik hozzá magukat a fotel széléhez, vagy a plüssállatokhoz. Ez az adott életkornak teljesen megfelel. A gyerekek az elalvási rituálé részeként, ill. az elalváshoz való segítségként is szokták alkalmazni ezeket a módszereket önmaguk izgatására. Ebben az életkorban sok gyerek szereti izgatni magát, mert „olyan jó érzés”. Ha a szeméremérzet még nem jelent meg náluk, akkor ezt akár nyilvánosan is gyakorolják – esetleg reggel az óvodában vagy családi ünnepeken.



Azok a szülők vagy nevelők olyan szavakkal reagálnak erre, mint „ha neked ez kellemes érzés, akkor kérlek, csináld a szobádban, a kuckódban” stb., megértetik a gyerekekkel, hogy a saját testét természetesen mindenhol megfoghatja – de ennek szabályai és határai vannak. A felnőtt pillantásoktól is óvják így a gyerekeket, amikor az éppen felfedezi a testét. Amennyiben a gyerek túlságosan gyakran csinálja, akkor valószínűleg kevés lehetősége van ellazulni, illetve testi okai lehetnek, vagy jelentheti a gyermek számára túlzott stresszt is. Kereszenek fel egy olyan nevelőt vagy tanácsadót központot, amely tisztában van a gyermeki szexualitással, és kérjen szakvéleményt.



Felmerülnek az első kérdések

A továbbiakban összeállítottunk Önöknek néhány példát a gyerekek tipikus kérdéseiből, és az ezekre adható, lehetséges válaszokból. A zöld színnel jelölt válaszokat fel tudják használni a gyermekeikkel való beszélgetések során. A fekete színnel jelölt válaszok a felnőtt olvasók számára szolgálnak magyarázattal.

„Mi a különbség a fiúk és a lányok között?”

„A legtöbb lánynak szeméremteste van, a legtöbb fiúnak pedig hímvesszője és heréi.”

Ezzel alátámasztják azt a tényt, hogy a nemi szervek különbözőképpen néznek ki, és ebben benne foglaltatnak az interszexuális gyerekek is. A gyerekek már kisgyermekkorban felismerik a nemek közti különbségeket, Ezt roppant izgalmasnak találják, és folyton „ellenőrizni” akarják, pl. amikor együtt mennek a mosdóba. A becenevek, vagy család által kitalált szavak a nemi szerveket illetően rendben vannak, viszont a gyerekeknek ismerniük kellene a helyes fogalmakat is. Ebben az életkorban ez azokra a fogalmakra értendő, amelyek a külső, tehát a látható nemi szerveket jelölik.



A hüvely/vagina a szeméremtestet köti össze az anyaméhkel, és nem látható. A belső nemi szervekhez tartozik. A megfelelő fogalom megalkotása éppen olyan fontos, ahogy az olyan negatív szóhasználat elkerülése is, mint pl. a „csúnyája”, hogy ez által is a pozitív testképet erősítsük, hiszen senkinek sem kell szégyenkeznie a nemi szervei miatt.

„Hol jönnek ki a kisbabák?”

„Ha a kisbaba már elég nagy, kb. 9 hónap elteltével a hüvelyen keresztül bújik ki a pocakból.”

Arra a kérdésre, hogy ez fájdalmas-e, válaszolhatnak így:

„Ez az anyuka és a kisbaba számára is roppant megerőltető. De amikor aztán megszületik, annyira örül az ember, hogy ez már nem lényeges.”

Ha az Önök gyermeke császármetszéssel született, akkor ezt is el tudják magyarázni neki gyerekek számára érthető szavakkal, esetleg így:

„Mivel te nem fejjel lefelé voltál a pocakban, érzéstelenítést kaptam,

aztán felnyitották a hasamat, és kiemelték téged onnan. Aztán a pocakot újra összevarrták."

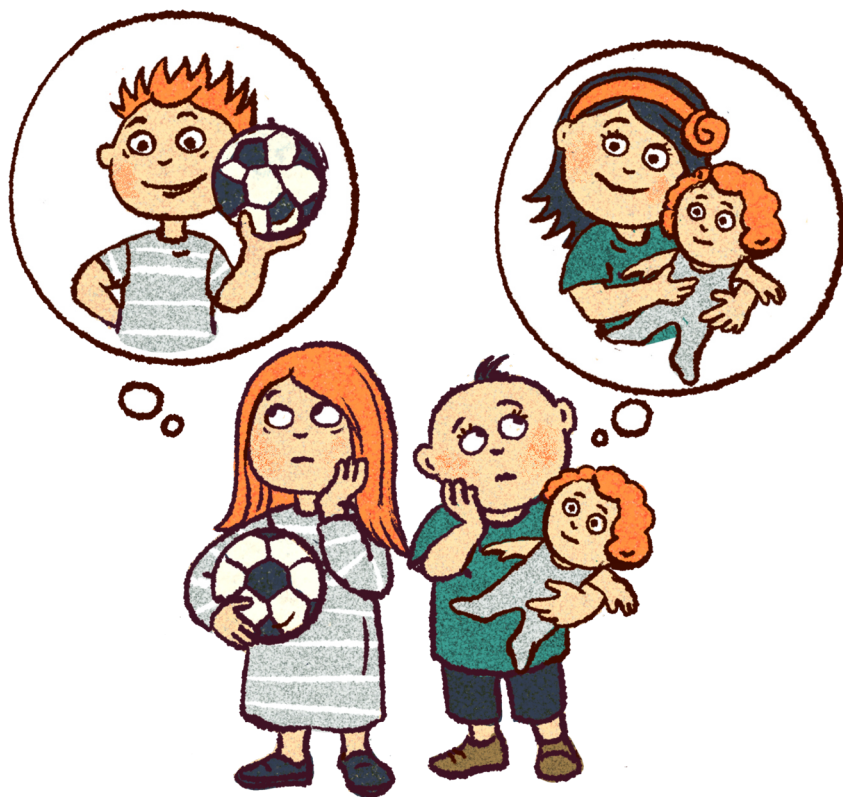
„Hogyan kerülnek a kisbabák a pocakba?"

„A legtöbb kisbaba úgy fogan meg, hogy amikor egy férfi és egy nő nagyon szeretik egymást, csókolóznak és összebújnak, előfordul, hogy meztelenül. Úgy lehet a legszorosabban összebújni, ha a hímvessző behatol a hüvelybe. Ha ők ketten továbbra is egymáshoz bújnak, a hímvesszőből rengeteg hímvarsejt áramlik ki, és ha ezek összetalálkoznak a petesejttel, akkor foganhat meg a kisbaba. A nő pocakjában egyre nagyobb és nagyobb lesz, és körülbelül kilenc hónap után a világra jön."

MINDEN EGYES kérdést meg kell válaszolni, amit a gyerekek feltesznek. Nem muszáj azonnal válaszolni rá, szabhatnak maguknak időkorlátot, hogy átgondolják, vagy utánaolvassanak. Azután viszont a gyerekekhez kell fordulni, és a kérdést maguktól megválaszolni.



Identitás



Minden gyereknek megvan a nemi azonossága

A gyerekek nagyon hamar rájönnek, hogy a nemük és a vele kapcsolatos elvárások központi szerepet játszanak az életükben. A gyerekek már a 4. életévüktől kezdve besorolják magukat a nemük szerint. Tudatosan észlelik a különbségeket a fiúkkal és a lányokkal való bánásmód között. Ez hatással van az önazonosságuk fejlődésére, a gyermek magatartására, és önmagukat „igazi” fiúként vagy lányként való felfogásra illetve besorolásra. A fejlődéslélektan ezzel kapcsolatban a nemi identitás vagy nemi azonosság fogalmakat használja.

Már az iskoláskor előtti gyerekeknek feltűnik, hogy különbségek vannak fiúk és lányok között a viselkedésüket és külső jellemzőiket tekintve egyaránt. A szülői megerősítések és viselkedési módok befolyással vannak a nemükre vonatkozó azonosulás fejlődésére, és elvezetik a gyerekeket ahhoz a kérdéshez, hogy mitől lesz valaki „igazi” fiú vagy lány; mivel illik játszania, mit illik felvennie, hogyan illik viselkednie. A lányok például észreveszik, hogy többnyire a szorgalmukért dicsérik őket, és a kinézetükről beszélnek. Hasonlóképpen befolyásolja a fiúkat az, hogy ha vadabb megnyilvánulásokra biztatják őket, vagy azt jelzik feléjük, hogy a sírás nem férfidolog.

Kb. négyéves korban ezt a megfigyelő fázist egy olyan időszak követi, amelyben a gyerekek elkezdnek a saját nemükkel azonosulni. Játék közben előnyben részesítik pl. az azonos neműek társaságát.

Az „igazi” fiúról vagy lányról való elképzelés aztán változni fog az életük folyamán a saját testi fejlődésükkel, valamint azzal összefüggésben, hogy a nemi sokszínűséggel kapcsolatban milyen információkat közvetít nekik a társadalmi környezetük.

Nemi identitás: A gyermekem transznemű*

A nemi identitás, vagyis az ember saját nemi hovatartozás érzése szoros összefüggésben áll az öntudatossággal. Az agyban fejlődik ki, és nem tudatos döntés eredménye. Stephanie Brill és Rachel Pepper így vélekednek erről egy, szülők számára írt útmutatóban: „Az emberek nem maguk választják meg, hogy fiúnak, lánynak, mindkettőnek, vagy közülük egyiknek sem érzik magukat. Egyszerűen csak azok, akik.”

Néhány gyerek esetében a nemi azonosság nem egyezik meg a fizikai nemükkel, vagyis a testi, anatómiai alkatukkal. Ezeket transznemű* gyerekeknek hívjuk.

A nemi identitás a beszédkészséggel azonos időben fejlődik ki. Ezért lehetséges az, hogy a gyermekük ennek megfelelően közli ezt Önökkel. Ilyen mondatok fordulhatnak elő, mint: „Anyá, én egyáltalán nem vagyok fiú, amúgy is nemsokára leesik a hímvesszőm”, vagy „A Jézuskától egy hímvesszőt szeretnék kérni”. Az ilyen kifejezések a megfogalmazásuk és a gyakoriságuk tekintetében is nagyon különbözőek lehetnek, de a lényeg, hogy meghallgatásra találjanak.

A svájci transgender-hálózat azt javasolja a szülőknek, hogy szánjanak erre sok időt, hallgassák meg a gyereket, és továbbra is ajándékozzák meg szülői szeretetükkel, ha azt feltételezik, hogy a gyermek transznemű*.

A transz* gyerekek szülei, akik Németországban a Tranike bejegyzett egyesületben összefogtak, világosan megfogalmazták: „Számunkra gyermekeink azon szükségletei állnak előtérben, amelyeket itt és most juttatnak kifejezésre. Ide tartozik mindenek előtt az általuk megjelölt nemi hovatartozás, az általuk választott nemi kifejezés elfogadása, és ha ezt a fiatalok-rú személy kívánja, a testi megjelenés és nemi felfogás ehhez történő igazítása.”



Vegyék komolyan a gyermeküket minden kijelentésével és megnyilvánulásával együtt, és támogassák őt a másokkal való kapcsolataiban. A témával kapcsolatos kérdéseket illetően javasoljuk, hogy vegyék fel a kapcsolatot a Transgender Europe szervezettel, mivel itt információkat kaphatnak az egyes országokat illetően, valamint megszerezhetik az Önök országában létező csoportok elérhetőségeit is.

A gyerekeknek szóló, „I Am Jazz” című könyvet a 14 éves Jazz Jennings írta. Biológiaiailag fiúként jött a világra, és már kétéves korában tudta, hogy transznemű. A 2014-ben megjelent könyvvel a hasonló sorsú gyerekeket és szüleiket akarja bátorítani (ISBN: 978-0803741072).

A gyerekek megtanulják, mi az a társadalmi nem

Különböző kutatások egyértelművé tették, hogy mi, emberek, másképpen bánunk a lányokkal és a fiúkkal, és nem ritkán sztereotípiák szerint soroljuk be őket. Ez nem mindig jelent negatív hozzáállást, viszont gyerekekkel való bánásmódot illetően már az iskolás kor előtt körbe kell kérdezni. Mint ahogyan azt a madisoni pszichológiaprofesszor, Kristin Shutts újabb kísérlete is mutatja, ezt a korcsoportot már a nemek észlelése előtt befolyásolja ez. Hároméves lányok és fiúk néztek egy monitoron egymás után felvételeket egy kislányról és egy kislányról, akiknél egy, a gyerekek számára ismeretlen tárgy volt. A kislány azt mondta: „Ben vagyok. Szeretem a spudelt. A spudel a kedvenc életem.”, kislány pedig azt, hogy „Betsy vagyok. Szeretem a blicketset. A blickets a kedvenc életem.” Aztán megkérdezték a gyerekeket, akik megnézték, hogy mit szeretnének enni. A fiúk 65%-a a spudel mellett döntött, a lányok 85%-a pedig a blickets mellett. Nem ismerték ezeket az ételeket, és nyilvánvaló módon csupán a gyerekek neme szerint orientálódtak, amikor meghozták a saját döntésüket.

Hogy is van ez tulajdonképpen a lányokkal és a fiúkkal? Ez a kis különbség velük született, vagy beléjük nevelték? A kutatás e tekintetben nem ad egyértelmű választ, de kiindulhatunk abból, hogy azt félig a genetika, félig a társadalmi befolyás határozza meg. Még mindig létezik az a tendencia, hogy a fiúkat másképp nevelik, mint a lányokat. A fiúkat kezdettől keményebbnek és erősebbnek tartják, nyugodtan horzsolják le a térdüket, de ne

panaszkodjanak miatta. A lányokat kommunikációképesebbnek tartják, ezért velük hamarabb és többet beszélnek. Azaz, a gyerekeket már az iskoláskor előtt is – gyakran nem tudatosan és teljesen magától értetődő módon – a nemi hovatartozásuknak megfelelően osztályozzák és kezelik. Jobb volna a gyerekeket a preferenciáik, a tehetségük, a képességeik vagy az egyéni adottságaik szerint kezelni. Bár Önök szülői részről tudatosan megpróbálnak sokféle alternatívát kínálni a lányoknak és a fiúknak is, valószínűleg megtapasztalják azt, hogy a lányok vagy fiúk a nemi sztereotípiáknak megfelelően fog viselkedni. Ez három és négy éves kor között a nemiség megtapasztalásával, valamint az azzal kapcsolatos önfelfedezési folyamattal függ össze. Kétségtelenül, minél idősebbek a gyerekek, annál érzékenyebben reagálnak a ruhák vagy játékok kiválasztásánál az ajánlásokra, és mondanak le az olyan tárgyakról vagy színekről, amelyek látszólag a másik nemhez „tartoznak”.



Legyenek Önök a példakép, és cselekedjenek magától értetődő módon, anélkül, hogy női vagy férfi mellékjelentést magyaráznának bele a dolgokba (pl. a férfiak is tudnak vasalni, és a nők is tudnak kiváló házi ezermesterek lenni). Nyújtsanak segítséget az orientációjukban azzal, hogy korán válaszolnak a kérdéseikre, ugyanakkor a nemi szerepeket amennyire csak lehet, kezeljék nyitottan. Engedjék a gyerekeket a nemi szerepekkel kísérletezni. Kerüljék az olyan kijelentéseket pl. öltözködéskor mint „Ilyesmit lányok/fiúk nem hordanak”, és osszák meg a feladatokat a gyerekek egyéni képességeinek és érdeklődésének megfelelően.

Érzelmek

A gyerekek a szexuális felvilágosítás segítségével a kezdetektől fogva megtanulják, hogy milyen fontos a testkontaktus, az intimitás és a közelség, és hogy milyen jó érzés kötődik hozzá. A gyerekek megtanulnak különbséget tenni kellemes és kellemetlen érzések és érzelmek, valamint a bizalom és az idegenekkel való viselkedés között. Ez a képességük az életkor előrehaladtával tovább fejlődik. Önök, mint szülők, az által, ahogyan reagálnak, beszélnek és a figyelmüket bizonyos dolgokra irányítják, tudatosan és tudattalanul is üzeneteket közvetítenek feléjük az érzésekre és érzelmekre vonatkozóan. Ezzel pedig tudatosan vagy tudattalanul, de szexuális felvilágosítást is adnak nekik.



A gyerekeknek joguk van az érzéseikhez és érzelmeikhez. Ebben az életkorban a gyerekek nem tudnak különbséget tenni az ösztönös megérzések és a megérzésre reflektáló racionális gondolkodás között. Így aztán azt mondhatjuk, hogy az érzelmeket azok teljességében élik meg. Fontos, hogy beszéljünk a gyerekekkel olyan érzelmekről, mint az öröm, a bánat, a félelem vagy a düh. Legyen meg Önökben a bátorság, hogy a saját érzelmeiket kimutassák a gyerekek előtt, legyen az félelem, bánat, vagy öröm. Ez érthetővé teszi a gyerekek számára, hogy az érzések és érzelmek hozzánk tartoznak, és ki szabad fejeznünk őket, még a fiúknak és a férfiaknak is. Ha elmagyarázzák a gyerekeknek, hogy mit éreznek éppen, akkor azokat a fogalmakat is megtaníthatják nekik, amik az érzelmekre vonatkoznak, és amiket hozzá tudnak rendelni a különböző érzéseikhez. Így képessé válnak arra, hogy érzéseiket és érzelmeiket felismerjék, és beszélni tudjanak róluk.





A gyerekek érzelmeit mindig tiszteletben kell tartani. Akkor is, ha úgy gondolják, hogy ez nem helyénvaló. A gyerekek pontosan tudják, mikor boldogok, kivel szeretnének játszani, vagy hogy ki az új barátjuk vagy barátnőjük.

A kötődés fontos szerepet játszik

Sok gyerek négy és hat év közötti életkorban fedezi fel az ellentétes nemű szülő, vagy egy ellentétes nemű, ismerős személy iránti szeretetüket is. De ez már három éves korban elkezdődhet. Nem ritkán hallanak a szülők olyan mondatokat, mint: „Ha felnövök, feleségül veszek!” Ezzel azt fejezi ki a gyermek, hogy milyen fontos számára a szülő, és kimutatja az iránta érzett szeretetét. Ez az érzés odáig is fajulhat, hogy a gyerekeknél féltékenység alakul ki, és a szülőt ki akarják sajátítani maguknak. Más gyerekekkel való érintkezéskor ez olyan kijelentésekben nyilvánulhat meg, mint: „Menj innen, ez az én anyukám!” Ezek az intenzív érzelmek annyira

erősek is lehetnek, hogy a gyermek folyamatosan Önnel szeretne lenni, és például éjjelente Önnel akar aludni az ágyban. A gyerekek ilyenfajta viselkedése a szülőkkel szemben kellemetlen lehet, viszont fontos tudnunk, hogy a gyermek nem szándékosan viselkedik így.

Ez a viselkedés komoly gyermeki érzelmeket tesz nyilvánvalóvá, amelyek a kötődés és a hovatartozás kifejezései. Szeretetteljes és megértő módon egyértelműsítsék a gyermek számára, hogy a kapcsolat közte és Önök között az Önök egyéb kapcsolatai (barátok, gyerekek a baráti körből, párkapcsolat) mellett is érintetlen marad. Az is előfordulhat, hogy a gyermek a szülő helyett egy másik, olyan személy iránt mutat ilyen vonzódást, akire rábízják, és őt árasztja el a szeretete bizonyítékaival. Mindig érzékenyen figyeljen arra, hogy ne legyenek félreértések. A gyerekek számára éppen ebben az életkorban különösen fontos a közelség érzése. Emellett ez is fontos, hogy a gyerekek megtanulják, hogy megszabhatják a saját határait, és hogy joguk van nemet mondani. A gyerekeket képessé kell tenni arra hogy kifejlesszék a saját autonómiájukat, és bátorítani kell őket erre. Például szeretettel biztathatják arra a gyermeküket, hogy aludjon a saját ágyában, vagy töltsön el bizonyos időt egy olyan emberrel, akire rábízák.

A gyerekek megtapasztalják a határaikat, és kifejlődik a szeméremérzetük

Ebben az életkorban egyre nagyobb jelentőséggel bírnak a velük egykorú gyerekekkel való kapcsolatok. Sok gyereknek lesznek új ismeretségeik az óvodában, a játszótéren vagy a szomszédságban. Ezekben a gyerekcsoportokban tanulják meg fokozatosan azt, hogy hogyan viselkedjenek, és hogy a társas érintkezésnek milyen szabályait kell betartaniuk. A legtöbb gyerek számára nagy öröm a többiekkel együtt játszani, és a szerepjátékoknak különös jelentősége van. Segíteni tudnak az élmények feldolgozásában, és a félelem leépítésében.

Hogy a kíváncsiságukat csillapítsák, a gyerekek elkezdik felfedezni a saját, vagy a többi gyerek testét. Ezeknél a játékoknál a szabályok minden résztvevő számára világosak kell hogy legyenek. Így találkoznak a gyerekek a „határok” témával. A gyerekek megtanulják ugyanúgy a többi gyerek határait elfogadni, mint a sajátjaikat kijelölni.

A szeméremérzet minden gyermeknél máskor, de olyan három-négy éves korban kezd kialakulni. Az általános iskolás korban fejlődik aztán tovább, néha csak a serdülőkor előtt. Mint más tanulási fázisokban is, a gyerek felfedezi magát mint önálló, független lényt. Ez a lépés nagyon fontos a tanulás során. A szeméremnek védelmező szerepe van. Ezzel védik az emberek az intimszférájukat és a testük privát jellegét. Figyeljenek arra, hogy az intimszféra magánügy, de nem tabu. A gyermeküknek ismernie kell, és



meg kell tudnia nevezni a teljes testét. A gyerekeknek azt is tudniuk kell, hogy a saját testüket bárhol megérinthetik. Ha nyitottan állnak ehhez, a gyerek azt is tudni fogja: „Otthon feltehetek kérdéseket – minden témában”.

A többi gyerekkel vagy referenciaszeméllyel folytatott interakciók során a gyerekek megismerik ezeket a határokat. Ez úgy is észrevehető, ha a gyerekek „mocskosnak” minősülő szavakat hoz haza. A gyerekek észreveszik azt, hogy ha bizonyos szavakat kimondanak, akkor a felnőttekben ez egyfajta reakciót vált ki. A gyerekek gyakran azt sem tudják, hogy milyen jelentés húzódik meg ezek mögött a szavak mögött. A gyerek arra a reakcióra fókuszál, amit kivált vele. Ezt viccesnek, és mindenek előtt izgalmasnak találja. Hiszen a kérdés, ami hozzá köthető, az, hogy „Hogyan fognak vajon

anyu és apu reagálni erre? Mérgesek lesznek?“ Hogy a határokat tesztelje, ezeket a szavakat ismételteti, ráadásul olyan helyzetekben, amikor a szülőknek ez kellemetlen lehet, például a játszótéren.



A nemiséggel kapcsolatos kifejezések esetén az alábbi hármas lépés szokott beválni:

- 1. a szót saját magunk mondjuk ki (ez által gyakran máris „elveszíti a varázsát“)*
- 2. a szót a gyermek életkorának megfelelően elmagyarázzuk*
- 3. alternatívákat követelünk meg helyette*

Itt meg kellene maradnunk az „én-üzeneteknél“, és ezt például így megfogalmazni: „Én nem szeretem ezt a szót, sértőnek találom – pl. baszni: azt szeretném, ha ezt úgy mondanánk, lefeküdni egymással.“



A gyerekek kíváncsiak

A szaporodás iránti kíváncsiság a gyerekekben egyre növekszik. Ez különösképpen akkor válhat erőssé, amikor például testvért vár, vagy amikor egy olyan személy pocakjában növekedik egy kisbaba, akire a gyereket rábízták. Ilyenkor előfordulhat, hogy elárasztja Önöket a kérdéseivel. A gyerekek nem tesznek különbséget a kérdések között, legyen szó a test, a szaporodás témájáról, vagy egészen más érdeklődési területéről. Ezért fordulhat elő, hogy a kérdéseket lehetőleg egészen kellemetlen helyzetekben teszi fel, például a bevásárlás során a pénztárnál. Ilyenkor fontos, hogy a gyermek számára érthetővé tegyék, hogy ez rendben van, hogy minden kérdést fel szabad tennie, úgy, hogy közben érezze, hogy szeretettel törődnek vele és elismerik őt. Nyugodjanak meg, a választ nem kell azonnal megadni. Térjenek vissza azonban a válaszra egy másik időpontban. Például amikor otthon vannak, és a bevásárlást követően kipakolták a bevásárlótáskákat, szánnak időt a gyermekkel való beszélgetésre. „Adósai” a gyermeknek, ne várjanak, amíg újra felteszi a kérdést – esetleg időközben más forrásokat talál, hogy csillapítsa a tudásslakóit. Fontos, hogy a gyermek felé egy az egyben közvetítsék azt az érzést, hogy „Bármikor, bármit kérdezhetsz tőlem, válaszolni fogok rá.” Ezt a hozzáállást kövessék.

Jó és rossz titkok

A gyerekeknek szükségük van annak a lehetőségére, hogy elvonuljanak. Talán az Önök gyermeke is nagy rajongással készített már kuckót magának székekből és takarókból. Ugyanígy szüksége van a gyerekeknek arra is, hogy titkai legyenek. Ez alatt olyan titkokat értünk, amelyek nem okoznak kárt nekik, mivel nem erőszak és fenyegetés miatt keletkeztek. A szép és jó titkok hozzá tartoznak az olyan gyerekek életéhez, akiknek a világa tele van izgalmas és érdekes dolgokkal. Ezek segítik az önállóság és az elkülönülés fejlődését, és fontos szerepük van a gyermek saját személyiségének kifejlődésében, és a gyerekek az érzéseiket másképpen is fejezik ki, mint a felnőttek, ritkán teszik azt beszéddel. A gyerekek a magatartásukkal fejezik ki magukat, vagy úgy, hogy festenek valamit, vagy játék közben. Ezért fontos, hogy odafigyeljenek a gyermekük viselkedésére. Ha valami furcsát észlelnek, hallgassanak az ösztöneikre, és kövessék azt.

A nem, az nem

A gyerekeknek joguk, és igényük is van a privátszférára. Ez a testükre is vonatkozhat – „Az én testem – az enyém”. Ezzel kapcsolatos az, hogy egyedül szeretnének a WC-re vagy zuhanyozni menni, a szobájukban, vagy a saját maguk által épített kuckójukban játszani. Ezt a szülői oldalról tiszteletben kell tartani, és figyelembe venni. Akkor is, ha az a véleményük,

hogy a gyermekük nem tud a zuhany alatt rendesen tisztálkodni. Utaljanak erre szeretettel, de úgy, hogy a gyereket közben ne beszéljék le az önálló cselekvésről. Fontos, hogy a gyermek kívánsága ellenében ne erőltessenek semmilyen érintést, mint a szoros ölelés, puszí, összebújás, csiklandozás. A gyerekek kell eldöntenie, hogy szeretné-e, hogy megöleljék. Az érintések viszont a veszélyek elhárítása végett szükségesek.



A bántalmazásokat nem ismeretlenek követik el, hanem 80-90%-ban a közvetlen környezetben történnek. Például a családban, ismerősök körében, vagy az intézményeknél. Szexuális bántalmazás esetén a gyermek tehetetlen a felnőttel szemben. Különösen akkor, ha az Önök gyermeke mondani akar valamit, és nem veszik komolyan, vagy nem is veszik észre. A gyerekeknek mintegy nyolc alkalommal kell jelezniük, mire egy felnőtt hisz nekik. Ha valami furcsát észlelnek, kövessék a megérzéseiket. Nézzenek utána alaposan, és legyenek éberek.

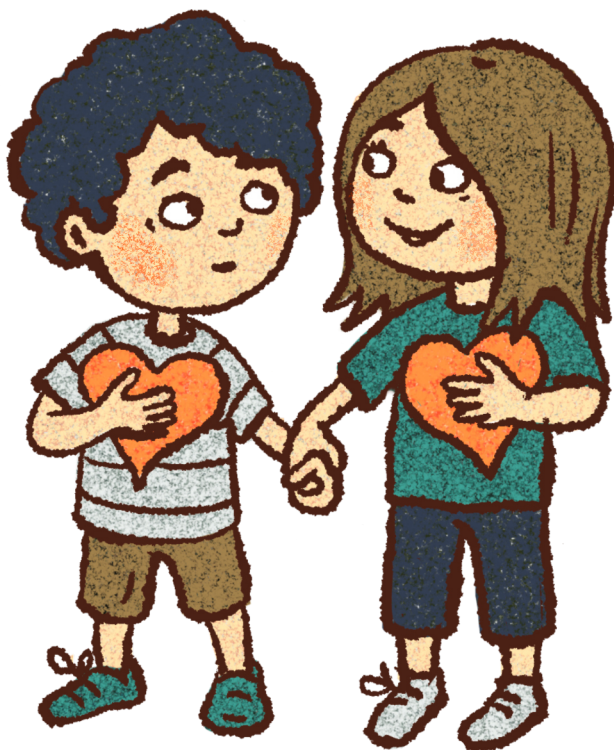
A pozitív testtudat kifejlődése, csakúgy mint a beszédkészség támogatása, megköveteli a fogalmakat a mindenkori testrészekre vonatkozóan. Ezzel a gyermeknek lehetősége nyílik rá, hogy saját maga nevezze meg, mire van, vagy éppen nincs szüksége. Az olyan kijelentések, mint „a karomat megfoghatod, de a hasamat nem”, ezzel lehetségessé válnak. De ide tartozik a külső nemi szervek megnevezése is.

A gyerekeknek jogukban áll nemet mondani, azon személyek ellenében is, akikre rábízták őket. Gyakorolniuk kell azt, hogy tudjanak nemet mondani, hogy a gyerekek vészhelyzetekben is magabiztosan képesek legyenek az álláspontjukat képviselni. Az olyan mondatok, mint: „Ézt nem szeretném”, „Nem, nem megyek veled”, vagy „Ez nekem nem tetszik” jól gyakorolhatók. Hogy az önbizalma megszilárduljon, a gyereknek szüksége van az Önök részéről annak megerősítésére, hogy ezeket a mondatokat akkor is mondhatja, amikor ő úgy érzi. Akkor is, amikor Önök úgy gondolják, hogy az nem éppen helyénvaló.

A másik oldalról becsülnék meg a kisgyerekek magamutogató kedvét is. Ők büszkék a testükre, és jól érzik magukat benne. Örüljenek neki, hogy a gyermek felfedezi a saját testét. A meztelenséget gyengéden, elismerően irányítsák a megfelelő mederben úgy, hogy szabályokat fektetnek le, hol és mikor szabad meztelenkedni. A határokat barátságosan egyértelművé is tehetik (test, maszturbálás, magamutogató).

Szerelem

A gyerekeknek a testi és pszichoszexuális fejlődésüket illetően megvan a saját, egyéni ritmusuk (bevezetés, pszichoszexuális fejlődés). Önök, mint szülők, ezt az egyéni fejlődést kísérik végig és segítik. Közben mindig ügyeljenek arra, hogy a gyermeki és a felnőtt szexualitást egyértelműen meg kell különböztetni egymástól. A gyerekeknek a felnőttekéhez hasonló testi reakcióik vannak, de ezek a gyerekek számára egészen más jelenéssel bírnak: ezek számukra a testtel kapcsolatos tapasztalatok része (test). Önök, mint szülők, ügyeljenek arra, hogy a gyermek szexuális cselekedeteit ne a felnőtt szexualitás szemüvegén át nézzék. A szexuális fejlődés mindenek előtt a nem szexuális területeken megy végbe – az alapvető szükségletek kielégítésével, vagy a test észlelésével kapcsolatos tapasztalatok ugyanúgy ennek a fejlődésnek a részei, mint a más emberekkel való kapcsolatok, vagy a testközelség és a biztonság érzése.



Olyan négy éves kor táján a gyerekek érdeklődést mutatnak a nemek, valamint a nemi szervek iránt. Ki akarják próbálni, hogy hogyan alakulnak a nemi szerepek a mindennapokban és a társas kapcsolatok során. A szülők, barátok*nők, ismerősök lesznek a mintaképek. A szerepjátékokkal a gyerekek kapcsolatot találnak egymáshoz, megtanulják, hogyan próbálják ki magukat, és hol ütköznek határokbá. Megtanulják az együttélés szabályait, és ki is próbálhatják ezeket a szabályokat – ez fontos lépés, hogy a társadalmi együttléte megértsék. Olyan négy éves kortól alakulnak ki a szoros barátságok, többnyire inkább azonos nemű csoportokon belül. Ebben a korban a gyerekek barátságait és érzéseit tisztelettel kell kezelni, ez fontos feladat. Ha a gyerekek elmesélik, hogy mennyire szeretik egy barátjukat vagy barátnőjüket, ezt nem szabad megmosolyogni, vagy lekicsinyelni. Ha ezeket a szép és jóleső érzelmeket nem vesszük komolyan, az összevarthatja a gyereket és csalódást okozhat neki. A gyerekek számára az olyan érzelmek, mint a féltékenység, a csalódás, az álmodozások vagy a vonzalom, nagyon komoly dolgok.

A gyerekek kognitív fejlődése továbblép, a világot már nem csak a testük és eszük által, hanem a kognitív fogalmakon keresztül is felfogják. Ez úgy mutatkozik meg, hogy a felnőtteket elárasztják a miért-kérdéseikkel. Előfordul az is, hogy a gyerekek egyáltalán nem tesznek fel kérdéseket. A gyerekek különbözőképpen fejlődnek. Önök, mint szülők, a felelősek azért, hogy beszélgetéseket kezdeményezzenek. Vegyék tekintetbe a gyermek határait, és a gyermeki szükségleteket is közben

A beszélgetés és a bizalom érzése fontosabbak, mint a tökéletesen megfogalmazott válaszok. A gyermek felé azt kell közvetíteni, hogy a kérdéseit, és legfőképpen őt magát komolyan vesszük és tiszteletben tartjuk. Így épül fel az a bizalom és biztonság, hogy a gyermek mindennel Önökhöz fordulhat, és kérdezheti Önöket. Ez különösen fontos, ha a gyerekeket zaklatás vagy támadás éri. Ha a gyerekek nem tudnak beszélni ezekről a kérdésekről, tapasztalatokról, megfigyelésekről, akkor egy idő után szótlanává válnak. És ha a gyerek netán bármi okból, de nem érzi jól magát, arról csak nehezen, vagy egyáltalán nem fog tudni beszélni.



A szexualitás és szaporodás témát illetően felmerülő kérdések gyakran nagy kihívás elé állítják a szülőket, mert a megfelelő válasz nincs azonnal a birtokukban. Az alábbi útmutatások segíthetnek Önöknek a gyermekük felvilágosításában:

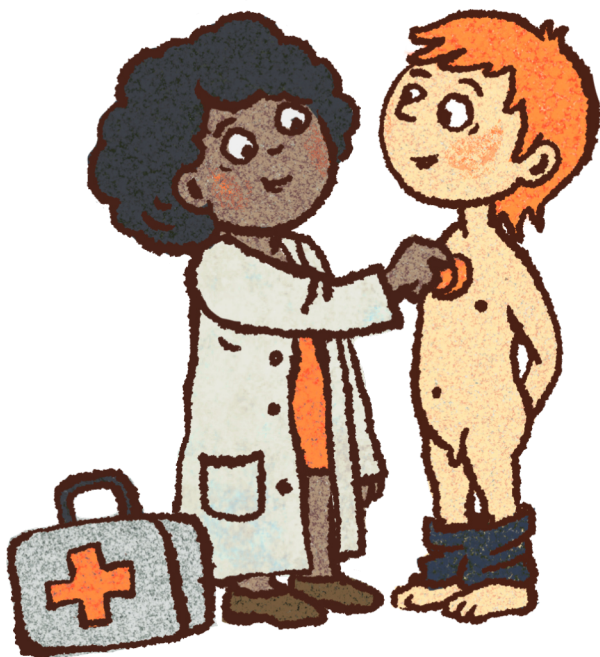
- *Ne tartsanak hosszú előadásokat. Hallgassák meg, hogy pontosan mit is szeretne tudni a gyermek, többnyire elegendő egy egyszerű válasz.*

- *Segítségért forduljanak egy könyvhöz, vagy más segédanyagokhoz. Ez segít Önöknek abban, hogy megtalálják a megfelelő szavakat, és a gyermeküknek is lesz elképzelése a megbeszélte témáról.*
- *Legyenek őszinték, amikor nem tudnak valamit, vagy nem tudják elmagyarázni. Mondják meg a gyermeküknek, hogy gondolkodni fognak rajta, és a későbbiekben térjenek vissza a témára.*
- *Maradjanak meg az igazságnál, és legyenek pontosak. Ha valamit megszépítenek, vagy nem valós dolgokat mondanak, azzal összezavarják a gyerekeket, és később magyarázatokra lesz majd szükség.*
- *Tegyenek fel kérdéseket, kérdezzenek vissza, így a gyerekek észreveszik, hogy ők egyenjogú beszélgetőpartnerek, és számít a véleményük.*
- *Használják ki az alkalmakat, és kezdeményezzenek párbeszédet. Az olyan mondatokat, mint „Te ehhez még túl kicsi vagy”, vagy „Ezt te nem érted” mindenképpen kerülni kell. Így azt közvetítik a gyermek felé, hogy ő még kevés ehhez, és ezzel negatív befolyást gyakorolnak az öntudatára. Akkor az Önök gyermeke már nem Önökhöz fog fordulni a kérdéseivel, hanem másokhoz, vagy más módon fog válaszok után kutatni.*

Felfedező játékok

A gyerekek a felfedező játékokban, az úgynevezett doktorjátékokban, tudják kiélni a test iránti kíváncsiságukat. Ez kielégíti a gyengédség iránti vágyukat, és lehetőséget kínál a szerepjátékok kipróbálására. A gyerekek számára ez is olyan játék, mint a többi. Kipróbálják azt, amit megfigyeltek, amit izgalmasnak találnak. Így aztán a felnőttek szokásait utánozzák, mint például a csókolózást és az ölelkezést, vagy akár az esküvőt, mint szerepjátékot.

A felnőttek reakciója olyan negatív érzéseket hívhat elő, mint a büntudat vagy a szégyenérzet, így a gyerekek a doktorjátékot igyekeznek titokban tartani. Ha a szexualitást nyíltan kezeljük, és a szexuális nevelést sikeresen végezzük, akkor a gyerekek nem érzik szükségét annak, hogy titkolózzanak. Akkor ki tudják próbálni a játékban az élményeiket és a fantáziáikat.



Fontos, hogy a gyerekek megtanulják megismerni a saját határaikat, és elfogadni másokét). Ha a gyerekek kíváncsiságát kielégítettük, akkor általában ismét más játékok kerülnek előtérbe – a felfedező játékok elveszítik a varázsukat.

Alapvetően engedni kellene a testfelfedező játékokat. Így tudatosan is lehetővé tesszük a gyerekek számára, hogy zavartalanul, észrevétlenül játszanak. Mint minden játéknál, itt is le kell fektetni bizonyos szabályokat:

- ▶ A játék mindenki számára önkéntes.
- ▶ Egyetlen gyereket sem szabad rábeszélni vagy kényszeríteni. A zsarolás is tilos („Akkor már nem is vagy a barátom*nőm.”).
- ▶ A nem az nem, és ezt mindenkinek el kell fogadnia.
- ▶ A játékot bármikor meg lehet szakítani vagy be lehet fejezni.
- ▶ Mindenki óvatosan bánjon a másikkal, nem szabad fájdalmat okozni, és semmit sem szabad testnyílásba dugni.

- ▶ A gyerekek legyenek hasonló életkorúak ill. nagyjából egyforma testi fejlettségűek, természetűek.

A felnőttek csak akkor avatkozzanak be, ha a gyerekek akaratuk ellenére, vagy egy idősebb gyerek rábeszélésére játszanak, vagy ha a játék a gyermeki kereteken túlmutat, például ha a hímveszőt a szájukba veszik.

Szexuális bántalmazások a gyerekek között

A gyerekek körében is előfordulhatnak szexuális bántalmazások. Itt négy kategóriát különböztetünk meg: túlkapás; megbillent szituáció; szándékosan elkövetett bántalmazás; és bántalmazás egy bántalmazott gyerek által. A túlkapás mint bántalmazás nem jelent szexuális erőszakot – hanem egy bizonyos határ megsértését. Ennek az oka gyakran abban rejlik, hogy a gyermek saját szexuális érdeklődése, kíváncsisága annyira erős, hogy a másik gyerek határait átlépi. Az ilyen határsértések előfordulhatnak a közös játék, például a felfedezőjáték folyamán. Az egyik gyerek abba szeretné hagyni, vagy nem szeretné tovább folytatni, a másik viszont tovább csinálná, mert éppen annyira izgalmas a szituáció – és ezért nem hagyja abba. Az ilyen helyzetek is megkövetelik a felnőtt közbelépését.

Mindenekelőtt figyeljenek oda az erőviszonyokra és a szabad akarat hiányára, mint a gyerekek közötti szexuális bántalmazások legfontosabb jellemzőire. Azt, hogy nem önként vesz részt egy gyermek a játékban, jellemzően könnyű felismerni. Amikor a szexuális bántalmazás erőszakkal, hangos tiltakozással jár, illetve a felnőtteknél panaszskodik az érintett gyermek, gond nélkül fel lehet ismerni. Mindazonáltal az is megtörténhet, hogy a gyermekek nyomás alatt kénytelenek egy „játékban” részt venni. A tevékenységük során elfogyhat az önkéntes hozzáállásuk is, és ekkor a tevékenység a gyermek szabad akaratát ellenére folytatódik tovább. A hatalomvesztés vagy a gyerekek közötti hierarchia több tényezőtől függ, és rendszerint normális dolog. Ha ezt a hatalomvesztést kihasználják, hogy más gyerekek határait tudatosan megsértsék, valamint az ellenállásukat és az elutasításukat hatástalanítsák, szükségessé válik a felnőttek közbeavatkozása.

Az ilyen közbeavatkozások alkalmával meg kell beszélni a gyerekekkel a szabályokat, és azok okait. A gyerekek ismereteit és cselekvési lehetőségeit bővíteni kell, például a határok kijelöléséről, vagy az érzelmekről szóló játékokkal. Ha a felfedező játékok erőltetett jellegűnek látszanak, akkor ez esetleg annak jele, hogy a gyermek bántalmazást szenvedett el. Az is lehet, hogy a gyerekeknek ilyenkor olyan tapasztalatokat kell feldolgozniuk, mint például, hogy pornográf tartalmakkal kerültek kapcsolatba, vagy nemi aktus tanúi voltak. Vizsgálják meg közelebbről az ilyen eseteket, és

forduljanak segítségért a tanácsadó pontokhoz.

Általános szabály, hogy az érintett gyermeknek van prioritása. Sérült az önrendelkezési joga, az érzelmei, és talán a teste is. A gyermeknek ilyenkor arra van szüksége, hogy megértse, nem ő a hibás. Olyan mondatok, mint „Mindig ketten kellenek ilyesmihez!”, vagy „És TE mit csináltál?” nem helyénvalóak, éppen azért, mert az erőviszonyokkal kapcsolatban történt visszaélés. Az érintett gyerekeknek érzelmi támogatásra van szüksége, és az érzelmei kifejezésére is lehetősége. Azt kell éreznie, hogy hisznek neki. Csak így fogja tudni túltenni magát az incidensen.

A bántalmazó gyereket le kell állítani, és szembesíteni kell a viselkedésével. Csak így tanulja meg, hogy a hatalma véges, amint egy felnőtt közbe lép. Meg kell tanulnia, hogy a bántalmazó magatartás helytelen. Ügyeljenek ilyenkor arra, hogy a történeteket a beszélgetés elején idézzék fel, úgy, ahogyan az érintett gyerek elmesélte azt. Ne azzal a kérdéssel kezdjék, hogy „Na, mi történt itt az előbb?” – általában nem fognak magyarázatot adni a válaszukban, és a gyerek ilyenkor azonnal tagadóan és hárítóan áll hozzá az egészhez. Adják meg aztán a lehetőséget az erőszakoskodó gyerekeknek, hogy a saját szempontjából kiegészítse, illetve ábrázolja a történeteket. Ügyeljenek rá, hogy a gyerek egyértelműen érezze, nem kételkednek a bántalmazott gyermek szavahihetőségében. A miértekre, indítékokra való rákérdezés inkább csak ahhoz vezet, hogy igazolják magukat, hiszen a gyerekek az ilyen kérdéseket maguktól többnyire nem tudják megválaszolni. Világosan el kell mondani, hogy az ilyenfajta viselkedés nem helyes, és fel kell vele hagynia. Adják értésére, hogy nem magát a gyermeket, hanem a viselkedését marasztalják el.

Nemi erőszak

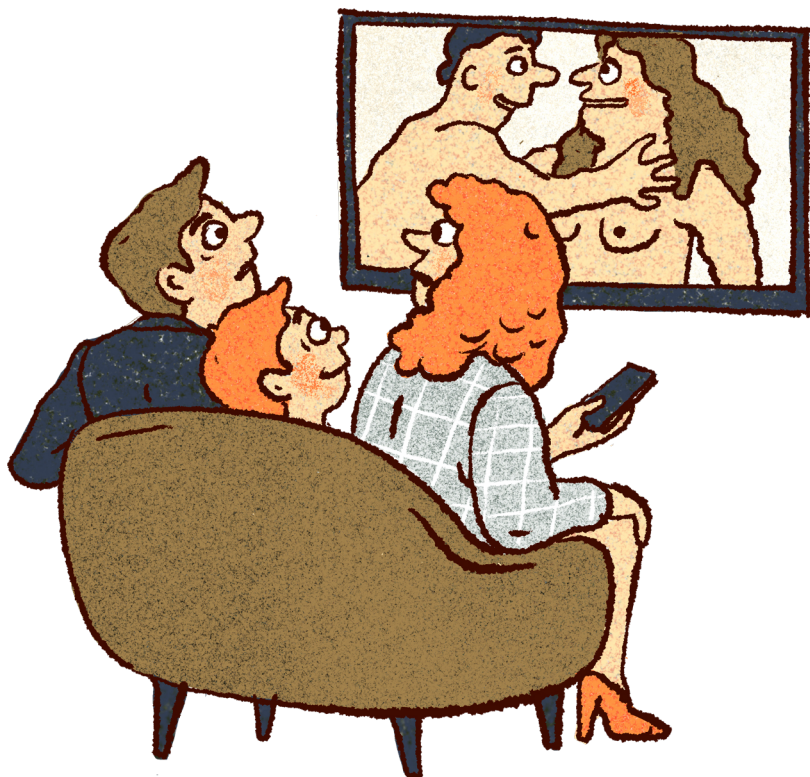


Szexuális vagy nemi erőszaknak minősül az olyan szexuális cselekmény, amelyet gyermekekkel szemben, vagy gyermekek jelenlétében, akaratuk ellenére hajtanak végre, és amelyekhez ők tudatosan nem járulnak hozzá. Ilyen esetekben az elkövető visszaél a hatalmi helyzetével, hogy a saját szükségleteit a gyermek kárára kielégíthesse. A cselekmények sokfélék lehetnek; de ide tartozik a szóbeli bántalmazás, voyeurisztikus viselkedés (kukkolás), a nemi szervek környékének, vagy a melleknek érintése, vagy olyan súlyos bántalmazások, mint a nemi erőszak.

A szexuális bántalmazás akkor veszi kezdetét, ha a felnőtt személy keresi vagy folytatja a gyermekekkel való kapcsolatot, mert – vagy ámbár – ettől szexuálisan izgalomba jön. Ilyenkor az a szabály, hogy a felnőttnek saját magának kell megítélnie ennek az izgalmi állapotnak a mértékét – nem a

gyerekeknek. Ennek a felelősségét nem háríthatja a gyerekekre, akik még nem képesek megítélni a tetteik következményeit. A felnőttek feladata megóvni őket a káros következményektől.

A korai szexuális nevelésnek nagy hatása van a szexuális erőszak megelőzésében. Azok a gyerekek, akik ismerik a saját testüket, jól tájékozottak, meg tudják különböztetni a jó és rossz érzéseket, és elsajátították a szexualitás nyelvezetét, a legerősebb védelmet élvezik a szexuális bántalmazásokkal szemben, és képesek beszámolni ilyesmiről másoknak, illetve segítséget tudnak kérni.



A gyerekek a médiában szembesülnek a szexualitással

A gyerekek főként a családon kívül találkoznak az erotika és a szexualitás ábrázolásával, amit ugyan felfognak, de még nem képesek megérteni. A szülőknek megfelelő ismeretekre van szükségük a médiáról, és beszélniük kell a gyerekeikkel. Így el lehet érni azt, hogy a gyermekek szexualitással,

nemi szerepekkel és életmóddal kapcsolatos ismeretei ne csak a téma nyilvános felvetéséből táplálkozzon. Az egészséges önbizalom az alapja annak, hogy képesek legyünk elhárítani a lehetséges veszélyeket.



Támogassák gyermeküket az alábbi üzenetekkel:

„Fontos és szeretetreméltó vagyok, olyannak vagyok jó, amilyen vagyok.” Az a gyermek, akit önmagáért szeretnek, nem pedig a képességeiért vagy a teljesítményeiért, aki ismeri a saját erős és gyenge oldalát, az szabadon tudja képviselni a saját véleményét, és tud nemet mondani.

„Szabad nemet mondanom. Én határozom meg azt, hogy milyen érintéseket szeretek, és milyeneket nem.” Erősítsék meg gyermeküket abban, hogy képes legyen érzékelni és megvédeni a saját határait.

„Ismerem az érzéseimet, és megbízom bennük.” A gyerekeknek tudniuk kell megismerni, megkülönböztetni és kifejezni a saját érzéseiket.

„Ismerek jó, és rossz titkokat; a beszéd segíthet, a hallgatással semmi nem változik.” A gyerekeknek meg kell tanulniuk, mely titkokat szabad továbbadniuk; hogy a segítségkérés annak a jele, hogy erősek, és hogy vannak emberek, akik meghallgatják őket, hisznek nekik, és segítenek nekik

„Tudom, miről van szó, feltehetek kérdéseket, és beszélhetek mindenről.” A felvilágosult gyerekek tudják, hol a szexualitás helye – a felnőttek és felnőtt fiatalok világában. Számukra világos dolog, hogy gyermekekkel szemben nem szabad szexuális cselekedeteket véghezvinni. Ismerik a szabályokat és a határokat, nevükön nevezik a dolgot, és nem hagyják egykönnyen becsapni magukat.

A gyerekeknek meg kell tanulniuk az ösztöneikre hallgatni. Tudniuk kell, hogy vannak emberek, akik nem viselkednek irántuk jó szándékkal, például meg szeretnék érinteni a gyerekek hímvesszőjét vagy szeméremtestét, mutogatni akarják a gyerekeknek a nemi szervüket vagy pornográf tartalmú anyagokat. Feltétlenül adják a gyermekük tudtára, hogy megvan az a képessége, hogy eldöntse, ki érintheti meg, és meg is tudja védeni magát. A szexuális bántalmazások nagy része a család szűkebb körein belül történik, ennek legyenek tudatában. A gyerekeknek ezért is van szükségük olyan, a családon kívül álló személyre is, akikkel beszélhetnek, akiben megbízhatnak, és akik támogatást tudnak nekik nyújtani. A szülők, és ezeknek a bizalmi embereknek a felelőssége, hogy felismerjék, ha bajban vannak a gyermekek, és hogy cselekedjenek. Keressenek hozzáértő szakmai

segítséget a lakóhelyük közelében található lehetőségek között.

A szexuális erőszakot elszenvedett gyermekek viselkedése az életkoruktól és a személyiségüktől függően nagyon különböző lehet. Csak kevés olyan gyerek van, akik közvetlenül tudnak beszélni róla, ha szexuális erőszakot szenvedtek el, inkább csak utalásokat tesznek, mert nincsenek birtokában a megfelelő szavaknak, hogy a történekről mesélni tudjanak. Éppen emiatt gyakran nem lehet igazán megérteni az utalásokat. Legyenek tudatában annak, hogy a gyerekek nem csak úgy maguktól találják ki a szexuális bántalmazásokat. Egyeseknél semmit nem lehet észrevenni, mások teljesen megváltoznak, és olyan feltűnő dolgokat produkálnak, mint az alvászavarok, az ok nélküli hasi fájdalmak, az (ismétlődő) ágyba vizezés, a beszédfejlődés visszaesése, félelem, bezárkózás vagy agresszió, szexuális cselekvések utánzása, vagy szexualizált nyelvhasználat. Ezeknek a jeleknek más okai is lehetnek.



Ha az az érzésük, hogy gyermeküket bántalmazták, ezt az érzést vegyék komolyan, és hagyatkozzanak rá.

Keressenek valakit, akiben megbíznak, aki az Önök helyébe tudja magát képzelni.

Jelezzék a gyermeküknek, hogy beszélhet Önökkel.

Mondják el neki, hogy aggódnak, mert feltűntek Önöknek bizonyos változások.

Maradjanak nyugodtak, és engedjék meg a gyermeküknek, hogy beszéljen a jó és rossz titkairól. Értessék meg vele, hogy a segítségkérés nem pletykálgatás vagy áruulás. Éreztessék a gyermekükkel, hogy hisznek neki.

Ne gyakoroljanak nyomást a gyerekekre.

Közöljék vele, hogy a megterhelő témákról eleve tudnak, és hogy maguk is terhelhetők.

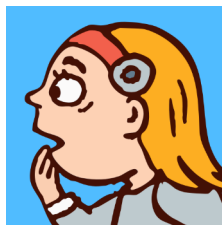
Soha ne szembesüljenek a lehetséges tettel.

Kérjenek segítséget és támogatást a tanácsadó pontokon és a segélyvonalakon. Tisztázzák, hogy szükséges-e tájékoztatni az óvoda vezetőjét vagy hasonló személyeket.

Applikáció gyermekek számára



Az „Ez vagyok én!” applikációval a gyerekek mókás, játékos és koruknak megfelelő módon tárhatnak fel a testük, az érzelmeik és az egymás iránti tisztelet köré épülő, fontos témákat.



**Töltsd le és
próbáld ki az
új applikációt!**

A projektről

Partnerszervezetek



A projekt az Európai Bizottság anyagi támogatásával készült. Ez a kiadvány a szerző nézeteit tükrözi, és az Európai Bizottság nem tehető felelőssé az abban foglaltak bárminemű felhasználásért.



Ennek a weboldalnak az összes tartalmát, különösen a szövegeket, képeket és grafikákat szerzői jog védi. Eltérő rendelkezés hiányában a szerzői jogot a sexedu.eduskills.plus birtokolja, és az Creative Commons Hozzárendelés - Nem kereskedelmi - Terjesztés azonos feltételek mellett 4.0 Nemzetközi licenc értelmében engedéllyel rendelkeznek. Lehet, hogy az engedély feltételei vonatkoznak rájuk.

