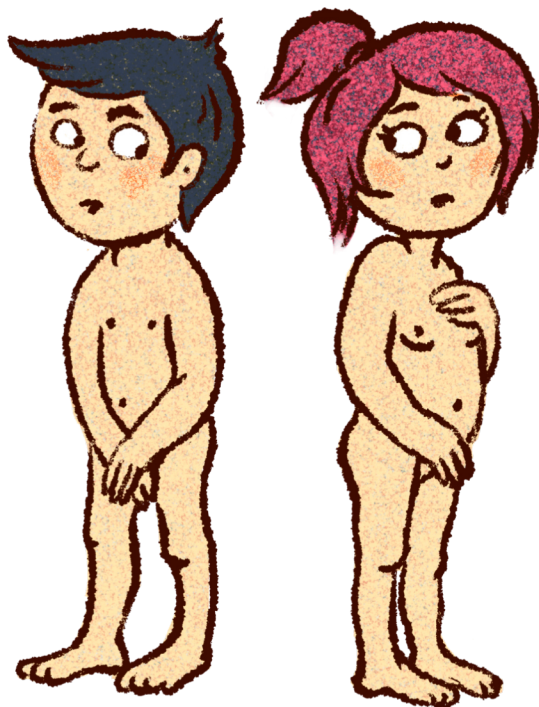


AZ ÉN TESTEM,

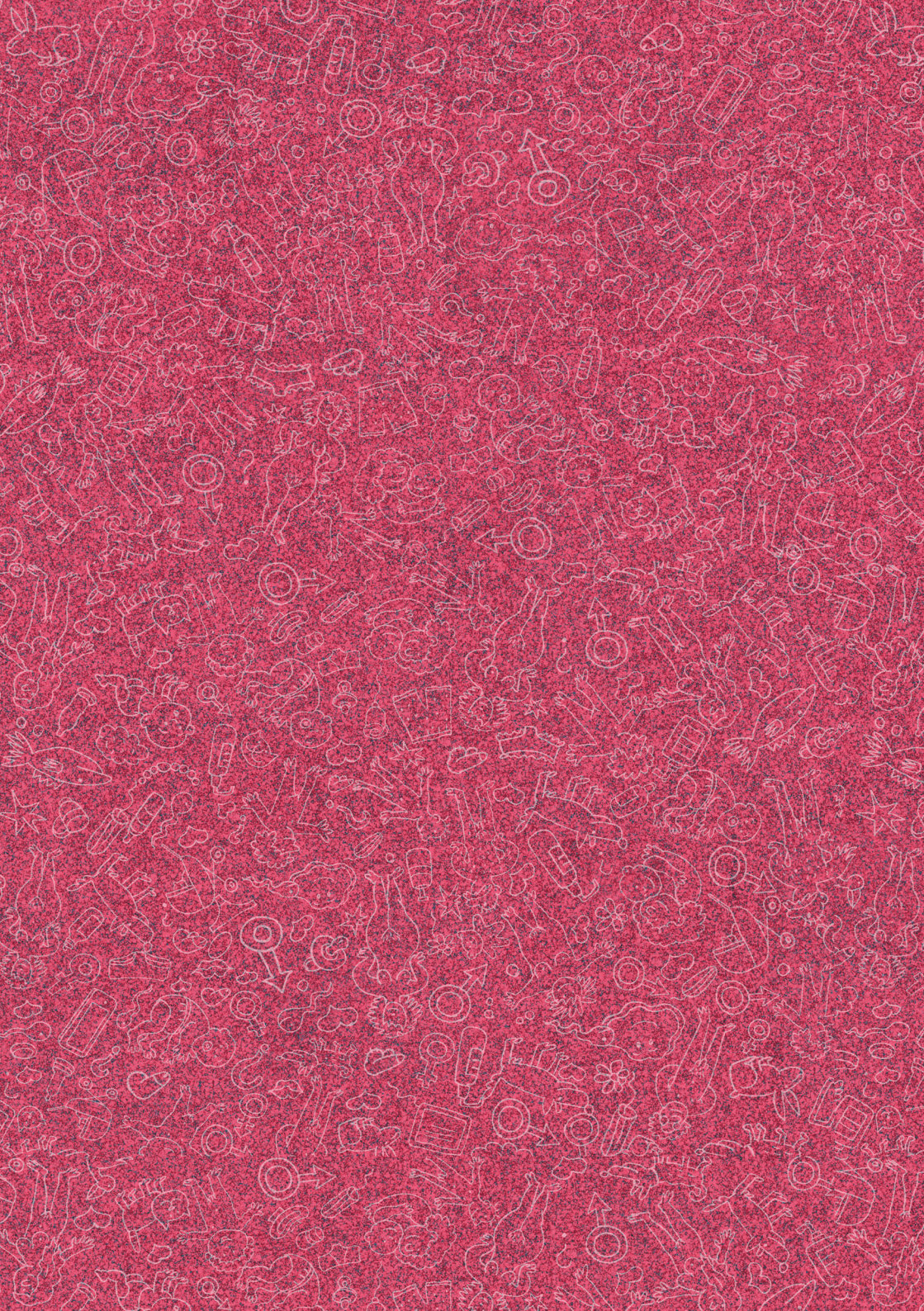
AZ ÉN ÉRZELMEIM



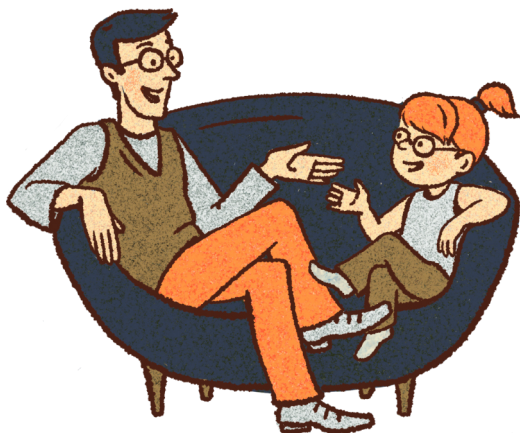
**Szexuális felvilágosítás
könnyedén!**

Szülői kézikönyv

7-TŐL 9 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 túlkapásoktól, 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 világosítottak 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 elkezdnek 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 kezdjük alkalmazni a szakki-fejezéseket. 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 fokokról

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.
- ▶ Tovább lépés történik az érzelmeik 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 érzése 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

Igény a részletesebb tudásra.

A saját és a mások teste továbbra is izgalmas dolog! Ezek felfedezése és kutatása persze már rejtettebb formában zajlik, mivel megjelenik a szexmértesség, a szégyenérzet.

Az általános iskola sok gyermek számára egy olyan időszak, amikor szívesen tesznek szert részletes ismeretekre (mint például a dinoszauruszokról). Emiatt – és azért is, mert a testi érettség már igen korán elkezdődhet, és jobb lenne, ha nem meglepetésszerűen érné a gyerekeket – kiváló időpont ez arra, hogy a gyerekek számára érthető módon beszéljünk velük azokról a látható és láthatatlan változásokról, amelyeket az elkövetkező években maguk is átélnek majd.

Ebből a korcsoportból számos gyerek érdeklődik a serdülőkorban várható testi változások iránt. Talán azért, mert vannak idősebb testvéreik, észreveszik, hogy a felnőttek másképp néznek ki, mint a gyerekek, vagy mert a filmekben és a reklámokban szembesülnek ezzel.

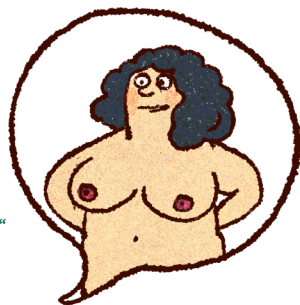
A továbbiakban összeállítottunk Önöknek néhány példát a serdülőkorról szóló, tipikus beszédtemákból. Ötleteket találnak itt ahhoz, hogyan tudnak felvezetni, vagy meg tárgyalni egy-egy témát. A zöld színnel jelölt válaszokat fel tudják használni a gyermekeikkel való beszélgetések során.

„Ha egy lány nővé, és egy fiú férfivá válik, sok minden változik meg a testen és a testben is. Mi az, ami neked feltűnik, miben mások a felnőtt férfiak vagy nők a gyerekekhez képest?”

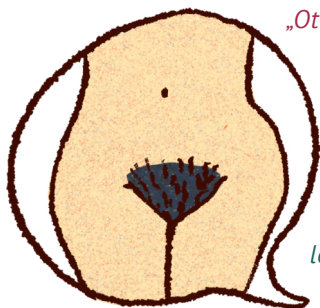
Őnök valószínűleg azt fogják megállapítani, hogy a gyerekeknek egy csomó dolog feltűnik, mint például:

„A nőknek melleik vannak.“

„Lehet, hogy a mellbimbók környéke érzékeny-nyé válik, a mellbimbók esetleg „viszketnek“. Az is lehet, hogy az egyik mell hamarabb kezd el nőni, mint a másik. Ez teljesen rendben van. A fiúknál is előfordulhat a mellek (átmeneti) növekedése, ez nem szokatlan jelenség.“



„Ott lent szőr nő.“



„A lábainkon már gyerekkorunkban is nőnek szőrpihék. Később a hónaljban és a szeméremnyílás körül, illetve a herezacskókon is növekedni kezd a szőrzet. De nem nőnek meg annyira a szőrszálak, mint a hajunk, hanem rövidek, és gyakran göndörebbek és merevebbek, mint a haj. Van, aki ezeken a helyeken leborotválja a testét, míg mások nem. Ezt az ember maga dönti el.“

„A nőknek havivérzése van.“

„Onnantól kezdve, hogy a lányok serdülőkorba érnek, havonta kb. egyszer vér távozik a hüvelyükből. Ez azért történik, mert az anyaméhben „fészek“ készül a kisbabának – ez azt jelenti, hogy a méh „ki lesz párnázva“ (felépül a nyálkahártya). Mivel a fészek mindig friss kell, hogy legyen, ha növekszik benne kisbaba, akkor ez a fészek némi vérral keveredve, a hüvelyen át elhagyja a testet. Ezután új fészek épül.“



A havivérzés a serdülőkor elején még gyakran épp rendszertelen, és felnőtt korban is személyenként nagyon eltérő lehet a ciklus.

Legkésőbb általános iskolás korban elkezdni érdekelni a gyerekeket, hogy hogyan lettek ők. Sokak számára ez már ezt megelőzően szóba kerül – talán, mert testvért várnak.

„Honnan jönnek a kisbabák?”

„A legtöbb kisbaba úgy fogan meg, hogy amikor egy férfi és egy nő szeretik egymást, csókolóznak és összebújnak, előfordul, hogy meztelenül. Az összebújás akkor a legszorosabb, amikor a hímvessző behatol a hüvelybe. Ha tovább ölelkeznek, akkor a hímvesszőből sok-sok hímivarsejt ürül; ha ezek aztán rátalálnak a petesejtre, megfoganhat a kisbaba.”

Beszélgessenek róla, hogy a felnőttek és a nagyobb fiatalok azért szerelmeskednek egymással, mert ez számukra kellemes érzésekkel jár – és nem azért, mert minden alkalommal kisbabát akarnak csinálni.



„Mit jelent az, hogy meleg?”

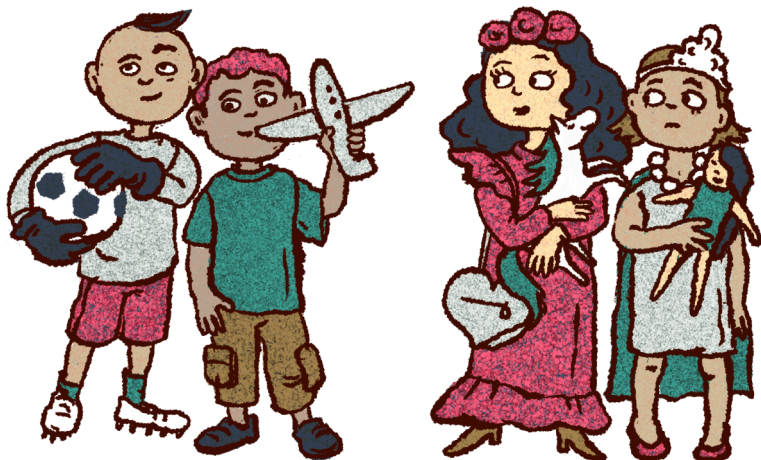
„Amikor két férfi szerelmes egymásba.”



„Mit jelent az, hogy leszbikus?”

„Amikor két nő szerelmes egymásba.”

Identitás



A gyerekek elsajátítják a nemekre vonatkozó elvárásokat

A gyermek tanulásában az utánzás és a megfigyelés fontos szerepet játszanak. Már kora gyermekkortól kezdve elemzik a lányok, csakúgy mint a fiúk, hogy milyen magatartás az, amit egyik esetben pozitívan értékelnek, a másikban büntetnek. Bizonyos szülők pl. nincsenek is tudatában annak, hogy a lányaiknak ritkábban engedik meg a határaik kitapasztalását. A fiúktól viszont gyakran elvárják, hogy a mászókán a legmagasabb fokra mászzanak. Nem alábecsülendő szerepet játszanak ebben a bevásárlási szokásaink is.

Néhány éve már nincs is olyan üzlet, ami ne a nemek szerint lenne felosztva. Egyes termékek nagyon egyértelműen adják a tudunkra ezekben, hogy mi az elvárás a lányokkal, illetve a fiúkkal szemben: a lányok legyenek szépek és mosolyogjanak, a fiúk pedig vadul, szabadon és bátran mozogjanak az életben. Ezáltal sztereotípiák jönnek létre, amik azt eredményezik, hogy vannak látszólag férfias és nőies színek, játékok és sportágak. Általánossá válik, hogy az adott nem valamennyi képviselője mindjárt a kezdetektől ugyanazt kedveli. Ez a gender-marketing segíti a gazdaságot, és korlátozza a gyermekeinket abban, hogy megélhessék a sokszínűséget és annak a lehetőségét, hogy kipróbáljanak dolgokat.



Tegyék fel a kérdést, hogy vajon léteznek-e fiúk és lányok számára fenntartott színek, és kezdjenek nyílt párbeszédet a gyermekükkel. Bátorítsák, hogy más termékeket is kipróbáljon, és legyenek nyitottak a kívánságaira.

Ez a társadalmi-gazdasági felosztás akár odáig vezethet, hogy az intersexuális gyerekek nem találják meg a helyüket, a transz*szexuális gyerekek pedig nagyon korán tudatában lesznek annak, hogy a testi fejlődésüket meg kell fékezniük. A transznemű fiúk nem ritkán evési zavarokkal reagálnak, hogy a testük nőiesedését, és az első ciklus megjelenését megakadályozzák. Az egyik lehetőség, ami segíteni tud a gyermekeken, az a serdülést késleltető szerek alkalmazása. Ezeket orvos írja fel, és lelassítják a serdülési folyamatot. Így a gyermeket azzal tudják támogatni, hogy nyugodtabban kifejlesztheti magában a pozitív testtudatot.

A szexuális irányultság sokféle lehet



A szexuális irányultság vagy orientáció fogalma azt írja le, hogy az adott személy milyen nemű partner iránt érez szexuális vágyat. E tekintetben többféle variáció létezik.

- *aszexuális: nem érez a személy semmilyen szexuális vonzalmat egyik nemmel szemben sem*
- *biszexuális: férfiakhoz és nőkhez egyaránt vonzódik a személy*
- *heteroszexuális: a személy kizárólag a másik nem iránt érez vonzalmat*
- *homoszexuális: a személy csak a saját neme iránt érez vonzalmat (erre más fogalmakat is használunk, mint például a meleg vagy a leszbikus).*
- *pánszexuális: a személy egyszerűen csak beleszeret emberekbe, mindegy, milyen nemhez tartoznak*

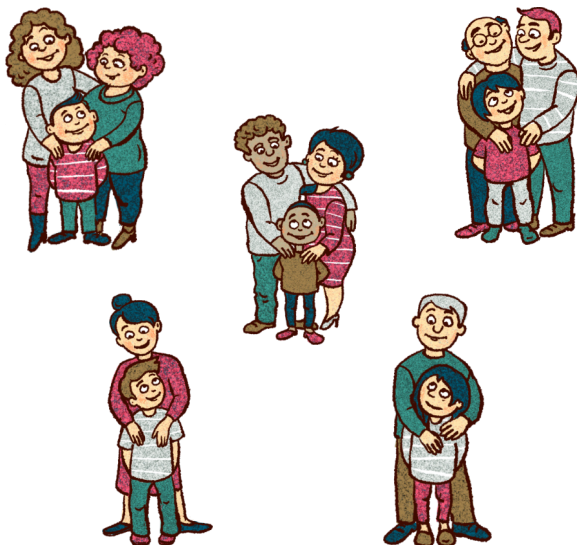
Mai társadalmunkban a gyerekek egyre többször tapasztalják meg a családmodellek különböző, alternatív változatait, pl. klasszikus család, patchwork család, egyszülős család vagy szivárványcsalád: tehát olyan család, ahol legalább az egyik szülő leszbikus, meleg, transz* vagy intersexuális. Ezen a ponton, ha a gyerekeknek kérdéseik vannak, hamar szóba jön a szexuális irányultság témája. Az Önök gyermekének is bizonyára feltűnik (pl. az utcán, vagy otthon, baráti körben) a másféle családtípusok jelenléte. Segíthetik őt abban, hogy megértse: a családok sokfélesége ugyanolyan

normális dolog, mint a párválasztás sokszínűsége. Fontos az az üzenet, hogy minden embernek jogában áll meghozni a saját döntéseit, és megbízni a saját érzelmeiben, legalább is ennek így kellene lennie.

A legtöbb ember számára a szexuális orientáció a személyiségének egy fontos aspektusát jelenti. Ez ugyanis nem csak azt mutatja meg, hogy kihez vonzódunk, hanem egyéni tapasztalatok és személyes érzések összessége is. Ezen kívül a szexuális irányultság a kívülállók számára is fontos jelentéssel bír: elfogadás és remény, értéktétel és bizonyos esetekben akár előítélet is jár vele. Erősítsék meg az ebbe az életkorba lépő fiaikat és lányukat abban, hogy úgy fogadjanak el másokat, ahogy vannak, és ne ítéljenek elhamarkodottan.



Önök? Olvassanak a gyermekükkel együtt olyan könyveket, amik a szexuális orientáció témáját dolgozzák fel. Egy ötlet: „Sex is a funny word: a book about bodies, feelings, and YOU”, Cory Silverberg/Fiona Smyth (2015). Az angol nyelvű kiadvány 162 oldalon járja körül a szexualitás témáját képregényes formában, rajzok segítségével. A szerző és az illusztrátor beleérző módon nyúl a különböző fizikai és pszichés aspektusokhoz, amik az embereket összekötik a témával, és bemutatják annak sokszínűségét. A könyv közvetítőként szolgál a gyerekek és fiatalok mindennapjainak során, mivel mindig új és új javaslatokkal áll elő, hogy a szexualitás, a test és a szerelem szóba jöhessen (ISBN: 978-1609806064).



Érzelmek

7 és 9 éves kor között a gyerekek egyre önállóbbak lesznek. Ennek ellenére a szülők továbbra is fontos referenciaszemélyek maradnak számukra. Ez abban is megmutatkozik, hogy a gyerekek egyrésztől függetlenkednek, másrésztől odabújnak ahhoz, akihez ragaszkodnak. Az ilyen összebújások alkalmával szeretnek elmerülni a mesékben és a fantázia világában. Gyakori a folyamatos átmenet a fantázia és a valóság között. A gyermeki fantázia része lehet a barátság, a szeretet vagy a valaki másba való szerelem is. Ez már 5-6 éves korban is megjelenhet.

Az iskoláskort megelőzően a gyerekek olyan érzéseket is megtapasztalnak már, mint a szégyen, a bűntudat, az irigység vagy a büszkeség. Ezen érzések kifejlődése bizonyos lépéseket feltételez az előzetes szellemi fejlődésükben, valamint azt, hogy képesek a különböző, egyszerű érzelmek megértésére. A saját, konkrét helyzetek által feloldott érzelmeik megtanulásából és megtapasztalásából születik meg aztán a mások érzelmeivel szembeni megértés.

Különösen a szégyen kifejlődése válik egyértelműen érezhetővé. A gyerekek egyre kellemetlenebbül érzik magukat, ha azokon kívül, akiket ismernek, más is meztelenül látja őket. A szégyennel együtt a magánszféra igénye is növekszik ekkor, a gyerekek egyértelműen tudatják, hogy kívül milyen információt hajlandóak megosztani. A magánügyeik ilyen kezelése az ismerősökkel, referenciaszemélyekkel szemben is megnyilvánulhat. Jó, ha az ilyen személy ezt megértéssel fogadja, és a gyermek döntését tiszteletben tartja.



A gyermeki kíváncsiság továbbra is megmarad

A gyerekek továbbra is sokat kérdeznek a szexualitással, szaporodással kapcsolatban. Ezek a kérdések egyre konkrétabbá válnak, részben a többi gyerekkel és a médiával való kontaktus okán. A kérdéseik gyakran azt a látszatot keltik, mintha a gyermek a feltett kérdéssel kapcsolatban már ismeretekkel is rendelkezne. Ennek azonban gyakran az az oka, hogy fel szeretné hívni a szülőket, vagy más, ismerős személyek figyelmét, vagy ennek oka csupán a tudásvágy. A gyerekek egyre többször tapasztalják, hogy a felnőttek a konkrét kérdésekre nem szeretnek annyira nyíltan válaszolni, mint pár évvel korábban. A válaszokat kortársaik körében keresik, vagy egyre gyakrabban fordulnak az internethez, hogy onnan tájékozódjanak.

A titkok, mint a saját autonómia építőelemei

Az életkor előrehaladtával, hét és kilenc éves kor között, a titkok fontos részét képezik a gyermeki autonómia kifejlődésének. Ebben az életkorban egyes gyerekeknél még több olyan titok is járul ezekhez, amik a gyerekek mindennapjaiból adódnak. Ide tartoznak az iskolai élmények, vagy más gyerekekkel közös kalandok. Továbbra is fontos, hogy Önök nyitottan és bizalommal viseltessenek, és adják meg a beszélgetés, eszmecsere lehetőségét. A titkokat nem szabad minősíteni, hiszen ezáltal az adott személy érzelmeit is véleményezzük. Ez pedig ahhoz vezethet, hogy a gyermek legközelebb már mással osztja majd meg a titkait. Ha pedig nincs más olyan személy a közelében, akiben megbízhat, a gyermek nem fogja tudni senkivel sem megosztani azokat. Ennek pedig az lehet a következménye, hogy visszahúzódó lesz.



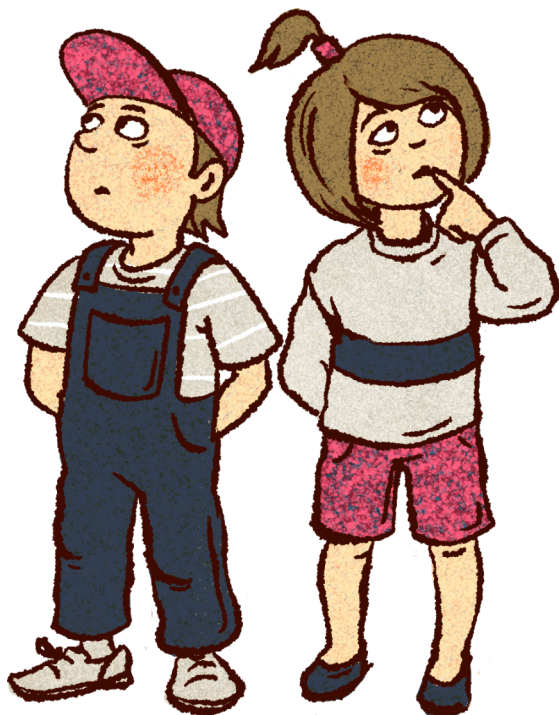
Megváltoznak az emberi kapcsolatok

A gyerekeknél ebben az életkorban megerősödik a barátság érzése, sőt, olyan kijelentéseket is tesznek, hogy szerelmesek valakibe. Ez az érzés megjelenhet egy tanító vagy tanítónő, nevelő, háziállat, vagy egy másik gyerek irányában. Az érzés nagyon erős is lehet, annyira, hogy hiányérzet lép fel. A szülőeknek komolyan kell venniük és becsben kell tartaniuk a gyermek minden egyes érzését és érzelmét, és szeretettel mellette kell állniuk. A gyermekeknek ebben az időszakban meg kell tanulniuk különbséget tenni olyan kapcsolatok között, mint a barátság, a szerelmi kapcsolat és a vágyakozás.



Ez az időszak, a rengeteg kellemetlen és konkrét kérdéssel, kiváló lehetőséget adhat Önöknek. Használják ki ezeket a kérdéseket, és adjanak rájuk a gyermeknek jó válaszokat, és ezzel egyidejűleg megfelelő információkat. A gyerekeknek nagy a tudásvágyuk, és mindegy nekik, hogy hol, de keresik a válaszokat, információkat. Ha megadják nekik a gyerekeknek való válaszokat, vagy gyerekkönyveket javasolnak, ezzel megóvják őket az interneten vagy más forrásokban megtalálható, rossz információktól.

A barátságok megtapasztalása által a gyerekek olyan szociális kompetenciákra tesznek szert, amelyek esetében nem létezik hatalomvesztés, sem pedig függőségi viszony. Ebben az életkorban a gyerekek egyre inkább a saját nemükre hivatkoznak, és állandó az egyensúlyozás a függetlenség és az alkalmazkodás között. De előkerül a féltékenység, a szétválás is, és az új barátságok születése is. Ezeket a kapcsolatokat kipróbálva és megtapasztalva, a gyermek az évek múltával pozitív és egészséges baráti és partnerkapcsolatokat élhet majd át.



Szerelem

Az iskolakezdéssel egy olyan időszak veszi kezdetét, amelyben a gyerekek más módon szeretnék megismerni, megtanulni és megérteni az őket körülvevő világot. Szülőként számítaniuk kell olyan kérdésekre, amelyek a szexualitással, szexszel, terhességgel, születéssel kapcsolatosak. A gyerekeknek a médiából egyre erőteljesebben lejön az, hogy a reklámplakáton, a televízióban vagy az interneten gyakran van szó a szexualitásról.

Már mielőtt serdülőkorba lépnek a gyerekek, bölcs dolog elbeszélgetni velük. A gyerekek kíváncsiak, kérdéseket tesznek fel, és hegyezik a fülüket. Önök, szülőként, az információk forrása és beszélgetőpartnerek – ez aztán a pubertás környékén megváltozhat. Egyrészt megnő számukra az Önök, mint tudást közvetítő beszélgetőpartnerek, jelentősége, másrészt szeretik a gyerekek eltitkolni, hogy mivel foglalkoznak, és visszahúzódóvá válnak. Ez a visszahúzódás fontos lépés a függetlenedés felé. Azt jelenti, hogy a saját testét és a saját nemiségét magánügynek tartja. Szülőként feltétlenül vegyék tekintetbe a gyermekük határait. Találják meg azt a határt, hogy mikor lehet megfelelő az, hogy a gyerek visszahúzódik, és mik azok a helyzetek, amikor szüksége van támogatásra és párbeszédre!

Vegyék figyelembe, hogy Önök, mint szülők, példaképek. A gyerekek érzékelik azt, hogy Önök hogyan viselkednek a partnerükkel vagy a saját testükkel szemben. Legyenek őszinték abban, amit mondanak és tesznek. Nem kell, hogy tökéletes példaképek legyenek, nagy hatással lehet a tanulásra, ha a gyerekek megismerik a problémák kezelését, valamint a vágyak és a valóság közti szakadékot.

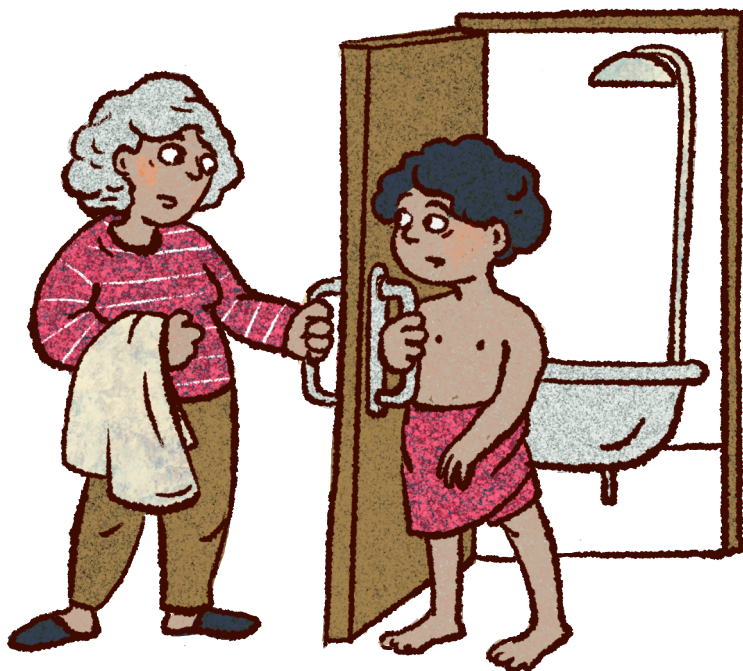
Intimitás és szégyenlősség

A családon belüli intimitást a gyermek egész életén át megtapasztalja. Kisbaba korában simogatták és gondozták. Gyermekként a szülei ágyában alszik, vagy bemegy velük a fürdőszobába. Ebbe az ártatlanságba lopja bele magát az életkor előrehaladtával a kétség, hogy az intimitás a szülők és a gyermek között vajon nem túl szoros-e. Nem szabad a határokat átlépni, sem az intimszférát megsérteni. Tartsák tiszteletben a gyermek szégyenlősségét, szeméremérzetét. Ez a szégyenlősség nem prüdéria, és nem földhözragadtság. Ez azt szabályozza, hogy milyen, a testünkre vonatkozó cselekvések tartoznak a nyilvánosságra, és melyek nem (például WC-használat vagy zuhanyzás). Így megteremti az intimszférát, és a gyermek védelmét szolgálja. Egyrészt elhatárol másoktól, másrészt beleillik a társadalmon belül fennálló rendbe.



Sok gyermekben az alábbi helyzetek szégyenérzetet keltenek:

- felöltözés, levetkőzés*
- testápolás*
- fürdés vagy zuhanyzás*
- felfedező játékok, vagy önmaguk izgatása*
- tisztálkodás WC-használat után*



Ez az elhatárolódás és a határok kimutatása erősödik a gyermekeknél az életkor előrehaladtával. Így építik fel az intimsférájukat. A gyerekek megtanulják, hogy minden embernek joga van az intimsférájához, és a határok megszabása teljesen rendben van.

Felvilágosítás a termékenységről, a szaporodásról és a megelőzésről

A hat- vagy hétéves gyerekek többnyire el tudják magyarázni a férfiak és nők közötti testi különbségeket. Tudják, hogy a nőknek szeméremteste, a férfiaknak pedig hímvesszője van. A nemzés és a terhesség közti összefüggést viszont általában egy kicsit később értik meg. A gyerekek azt feltételezik, hogy a felnőttek csak akkor élnek nemi életet, amikor gyereket szeretnének. A szexualitás és a vágy közti összefüggés többnyire rejtve marad számukra, mert a szülők számára könnyebb a szaporodásról felvilágosítani őket. A termékenységről, szaporodásról és megelőzésről is szükséges lenne azonban még a serdülőkor előtt megejteni ezt.

Néhány lánynál* a havivérzés már kilenc vagy tíz éves korban megkezdődhet. Sokuknál az első ciklus panaszmentesen zajlik, egyszerűen csak megjelenik. Magyarázzák el a gyermeküknek, mi zajlik éppen a testükben, mi vár rájuk mostantól, és hogyan kell kezelniük a havivérzést.

A média szerepe

A gyerekek egyre többször kerülnek kapcsolatba a médiával: gyakrabban tévéznek, olvasnak folyóiratokat és könyveket, vagy interneteznek. Anélkül, hogy a szülők ezt meg tudnák akadályozni, a legkülönbözőbb képekkel és információkkal találkoznak a szexualitást illetően. A gyerekek persze a filmekben vagy reklámplakátokon szereplő szexuális utalások nagy részét nem értik, azt mindenekelőtt észreveszik, hogy az ábrázolásnak valami köze van a szexhez. És megjelennek a kérdések vagy a zavarodottság. A szülőknek nagyon figyelemmel kell kísérniük a gyermek médiafogyasztását. Fölöttébb negatív jelenség az, hogy nagyon korán megtörténik az első találkozás a pornográf tartalmakkal. Nem ritka, hogy a mobiltelefonokon küldik tovább a filmeket, és együtt nézik meg az iskolaudvaron vagy az iskolabuszon. Ezt nem lehet megakadályozni. Nagy jelentőséggel bír a gyermekek számára egy, az életkoruknak megfelelő, teljes körű felvilágosítás.



Olvassanak közösen folyóiratokat vagy könyveket, nézzenek tévéműsorokat, vagy keressgéljenek közösen az interneten. Segíthet ebben néhány tanács.

Beszéljenek meg konkrét szabályokat a tévézéssel, vagy az internetezéssel kapcsolatban. Mit szabad megnézni? Mely oldalak számítanak tabunak? Mikor lehet bekapcsolni, és mikor kell kikapcsolni a televíziót vagy a számítógépet?

Figyeljenek oda a korhatárokra a filmek, tévéműsorok vagy számítógépes játékok esetében.

Legyenek a gyermekük mellett, amikor elkezd használni az internetet. Magyarazzák el neki a lehetséges veszélyeket: pornográf oldalak vagy reklámok, fizetős tartalmak, a bizalmas adatok kezelése. Feltehetően egy szűrőt a számítógépre, és a gyermekükkel együtt kereshetnek olyan oldalakat és keresőprogramokat, amik gyerekeknek valók.

Beszélgék meg a gyermekük médiafogyasztását családtagokkal, barátokkal. Milyen szabályokat kell betartani, milyen határokat kell tiszteltetni?

Nemi erőszak

A szülőknek szem előtt kell tartaniuk a gyermekekkel szemben elkövetett nemi erőszakot mint témát. Úgy érteve, hogy pánikkeltés nélkül meg kell előzni azt. A gyerekeknek meg kell tanulniuk megismerni a saját határait, nemet mondani, és szükség esetén segítséget, támogatást kérni. A szexuális bántalmazások olyan szexuális cselekmények, amelyek határozottan és célzottan megsértik a gyermek személyes határait. Ez titkos érintésekkel, pillantásokkal vagy megjegyzésekkel kezdődik, és a gyermek mellének, popsijának vagy nemi szerveinek célzott megérintéséig is terjedhet. Az is a szexuális bántalmazások közé sorolható, amikor a gyereket arra kényszerítik, hogy egy felnőttet vagy fiatalt az intim részein megérintsenek, vagy végignézzék, ahogyan az pornót néz, vagy önkielégítést végez. Különösen súlyos formája ennek az orális, vaginális vagy anális erőszak kísérlete vagy véghezvitele. Legyenek tudatában annak, hogy a gyermekek szexuális bántalmazása általában nem véletlenszerűen történik, hanem gondosan, előre eltervezett cselekmény. A tettes kapcsolatot épít ki a gyermekkel, és gyakran a szülőkkel is, ez általában hosszú ideig tart. A szexuális bántalmazások gyakorta a családon és az ismerősi körön belül fordulnak elő, emiatt pedig különös jelentőséggel bírnak az ezen a körön kívül álló személyek, akikben a gyermek megbízhat, és akitől segítség esetén segítséget kérhet. Általában csak kisebb bántalmazásokkal és fenyegetésekkel kezdődik minden, hogy a bántalmazó lássa, a gyermek vajon hallgat-e ezekről. Szülökként nehezünkre esik a nemi erőszakra beszélni. A gyereket anélkül kell megóvni ettől, hogy megfélemlítsék.



Adják gyermekük értésére, hogy bízhat a megérzéseiben. A gyerekek meg tudják különböztetni a kellemes és a kellemetlen érintéseket, és érzékelni a saját határaikat. Ha ezeket a határokat valaki megsérti, a gyermeknek képesnek kell lennie rá, hogy védekezzen; hangosan Nem!-et mondjon, és segítséget, támogatást keressen magának.

Beszéljenek arról is a gyermekükkel, hogy vannak olyan felnőttek és fiatalok, akik a gyerekeket ki akarják használni. A gyerekek nem hibásak ebben, a felelősség mindig a felnőttet terheli, és sohasem a gyereket.

Magyarázzák el a gyermeküknek a jó és rossz titkok közti különbséget. Bizonyos titkoktól az embernek megfájdul a hasa, mert állítólag nem szabad beszélni róluk. Ezeket a titkokat olyan személynek mesélheti el a gyermek, akiben különösen megbízik.

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, az utalásokat gyakran nem lehet igazán megérteni. Legyenek tudatában annak, hogy a gyerekek nem csak úgy maguktól találják ki a szexuális bántalmazásokat.



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 árulás. Éreztessék a gyermekükkel, hogy hisznek neki.

Ne gyakoroljanak nyomást a gyerekekre.

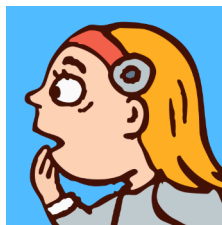
Közöljék vele, hogy a megterhelő témákról eleve tudnak, és hogy maguk is terhelhetők.

Soha ne szembesüljenek a lehetséges tettel.

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



Az Európai Unió
Erasmus+ programjának
társfinanszírozásával

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.

© 2022 sexedu.eduskills.plus

