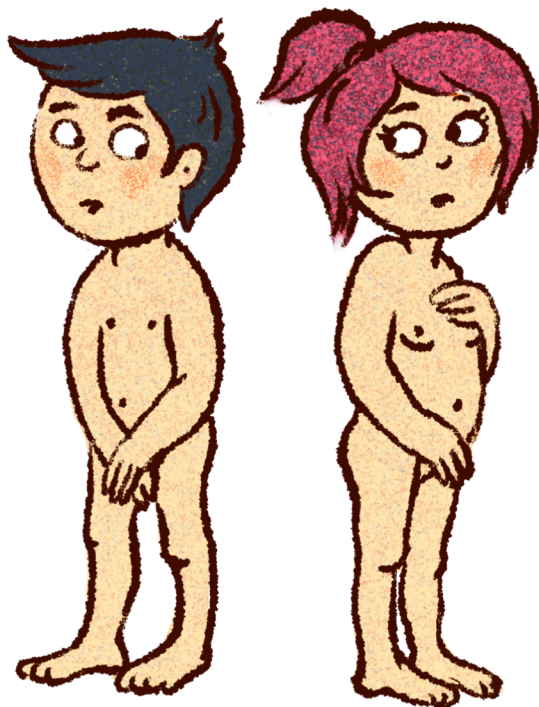


MANO KŪNAS,

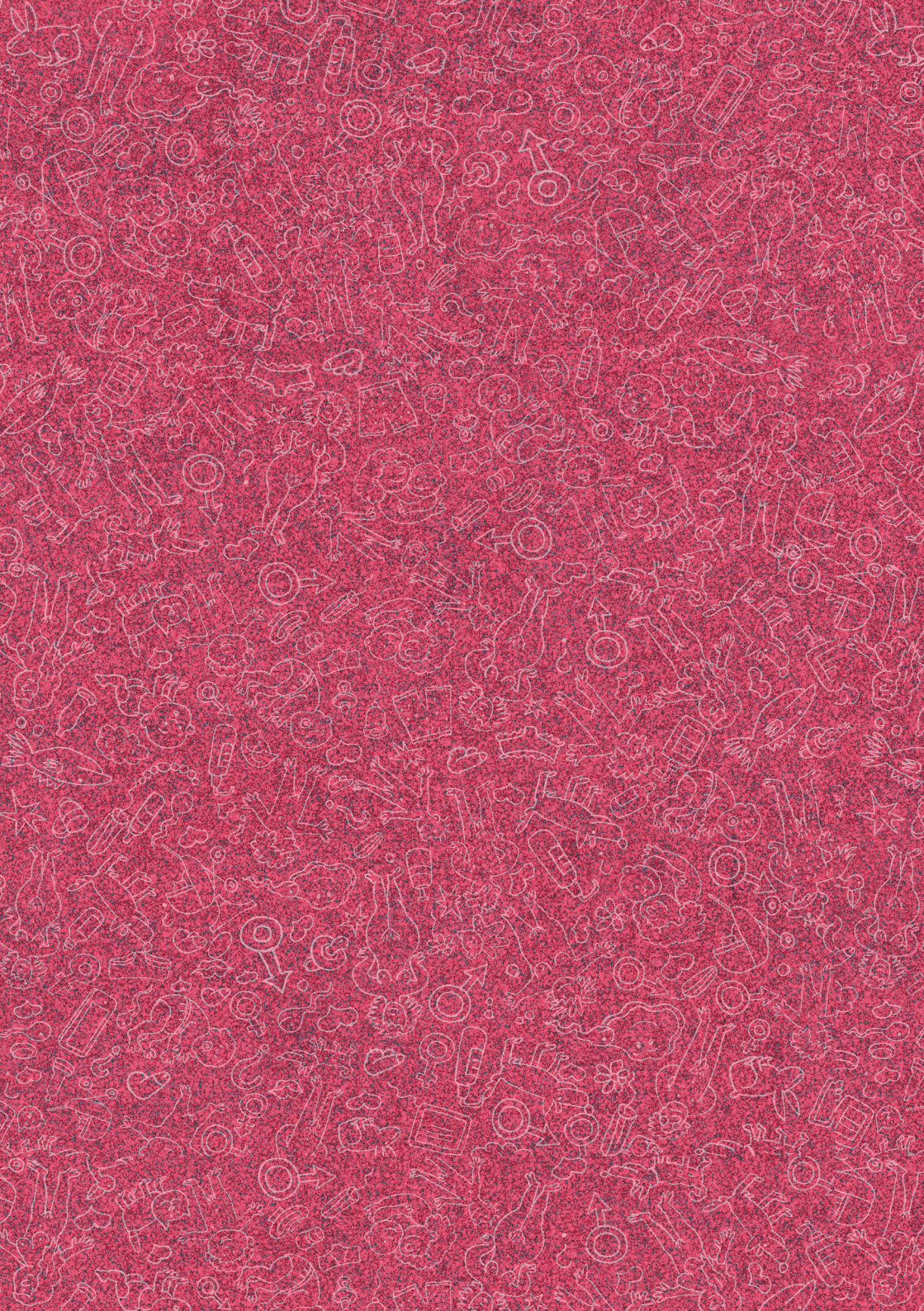
MANO EMOCIJOS



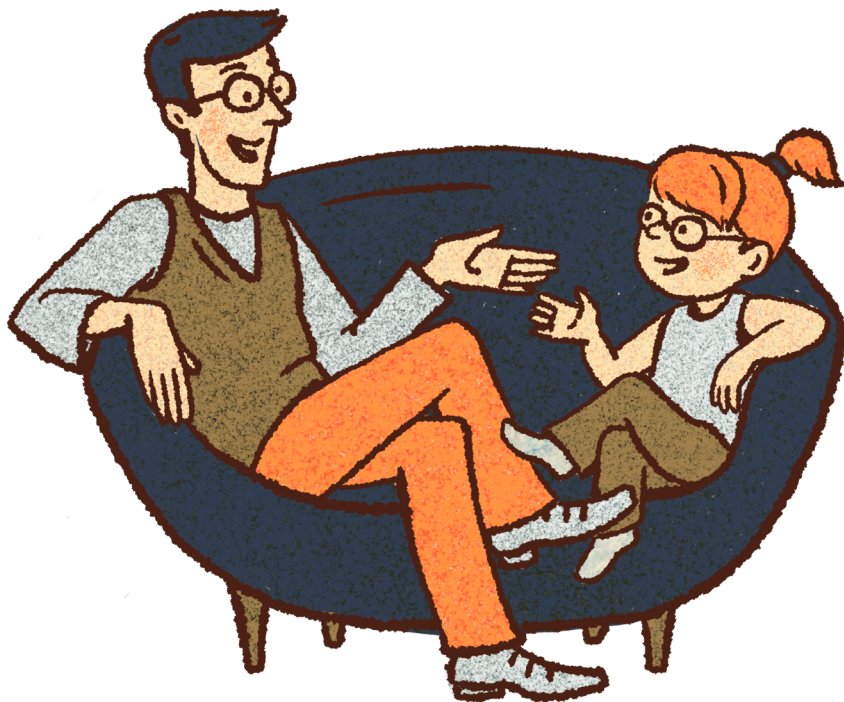
**Lytinis švietimas
gali būti lengvas!**

Vadovas tėvams

7-9 METAI



Įvadas



Mieli tėveliai ir globėjai, džiaugiamės, kad atkreipėte dėmesį į mūsų pasiūlymą. Tai reiškia, kad esate vienas iš tų suaugusiųjų, kurie nori tinkamai ir saugiai palydėti vaikus į suaugusiųjų pasaulį, taip pat ir lytinio švietimo srityje. Norėtume Jums padėti. Juk labai mažai suaugusiųjų išmoko natūraliai kalbėti tokiomis temomis kaip kūnas, meilė, seksualumas ir tapatybė. Taigi kiekvienas žmogus turi savo „švietimo kuprinę“: vieni – gerai pripildytą, o kiti – visiškai tuščią.

Mes norėtume padėti Jums užpildyti atskirus kuprinės „skyrius“ – kad galėtumėte atsakyti į visus Jūsų vaikų klausimus, kurie kyla vaikystėje ir paauglystėje. Tikriausiai sulaukėte tokių klausimų, nes Jūsų vaikas suprato, kad sulauks iš Jūsų atsakymų.

Kaip suaugę šeimos nariai, esate pirmasis kontaktinis asmuo savo vaikams – net jei darželiuose ir mokyklose yra žmonių, teikiančių amžių atitinkantį ir jautrų ugdymą. Jūs esate tie, kurie jau prie vystyklų keitimo staliuko įvardija visas kūno dalis arba kai kurias nenurodote; tie, kurie, paklausti apie seksualumą, gali atsakyti: „Tu tam dar per jauna (-s)“ arba „Idomus klausimas, man reikia pagalvoti, kaip tau į jį atsakyti.“

Kuo anksčiau pradėsite nagrinėti kūno, meilės, santykių, seksualumo ir tapatybės temas kaip įprastas, kasdienes temas, tuo lengviau bus Jums ir Jūsų vaikams. Kuo vyresni jie tampa, tuo nepatogesni tampa vadinamieji „švietimo pokalbiai“. Neretai abi pusės atsipučia šiems pokalbiams pasibaigus. Naudingiau rūpestingai palydėti vaikus lytinės brandos link. Vaisiai, žinantys, jog gali ateiti pas Jus su savo klausimais ir gauti rimtus bei faktinius atsakymus į juos, taip pat ilgai kreipsis į Jus ir ateityje.

Tėvai nori savo vaikams geriausio. Todėl labai svarbu, kad į bet kokį neigiamą savo požiūrį į lytinį švietimą (dėl Jūsų auklėjimo ar žiniasklaidos įtakos) žiūrėtumėte rimtai. Norėtume suteikti Jums galimybę išspręsti šią problemą.

Lytinis švietimas – svarbi prievartos prevencijos dalis, nes ji suteikia vaikams žodžių ir informacijos, kurią jie gali panaudoti savęs išreiškimui ir bendravimui nemaloniuose situacijose. Jums nereikia jaudintis, kad per daug apkrausite savo vaikus amžių atitinkančiu švietimu ar atimsite iš jų „nekaltybę“: Jūs atimsite tik jų neišmanymą. Ir tai yra reikšmingas skirtumas.

Vaikai yra seksualūs nuo pat pradžių, nes jie yra lytinės būtybės, ne tik prasidėjus lytiniam brendimui. Vaikiškas seksualumas neturi būti lyginamas su suaugusiųjų seksualumu, jį daugiausia formuoja žaismingas vaikiškas smalsumas. Stebimas elgesys apima, pavyzdžiui, vaikišką kūno tyrinėjimą, norą pažiūrėti ir parodyti save bei klausimų uždavimą. Vaikai nuo mažens domisi lyčių skirtumais ir tuo, kaip jie patys atsirado.

Jautrus ir amžių atitinkantis atsakymas į klausimus „neseksualizuoja“ vaikų. Tai padeda jiems rasti žodžius. Tokiu būdu lytinis švietimas stiprina jų pasitikėjimą savimi ir apsaugo nuo išpuolių, nes vaikai gali greičiau klasifikuoti seksualinius veiksmus.

O kaip dėl vaikų, kuriems, atrodo, nekyla klausimų? Galbūt klausimai buvo „neišgirsti“, galbūt jie buvo priskirti prie klausimų, į kuriuos dar „per anksti“ atsakyti. Vaikai turi labai geras „antenas“ ir žino, pas ką kreiptis su klausimais. Jei jų žinių troškimo nenumalšina suaugusieji artimieji, jie greitai randa kitų būdų (vyresni broliai ir seserys, žiniasklaida...). Moko-

moji knyga ar interneto svetainė visada yra geras įvadas į šią temą. Svarbu, kad skirtumėte šiek tiek laiko ir iš pradžių patikrintumėte, ar vaizdai, filmai ir kalba, Jūsų nuomone, atrodo tinkami.

Nė vienas suaugęs žmogus negali išvengti tam tikros seksualinio švietimo formos „vykdymo“: jis prasideda nuo visų kūno dalių įvardijimo prie vystyklų keitimo stalo. Kaip ir ar vėliau atsakysite į klausimą, parodo vaikui Jūsų požiūrį ir vertybes. Kalbėjimas temomis, kurias čia rasite, visada asocijuojasi su vertybėmis, kurias perduodate savo vaikams. Taigi prasminga apie šias vertybes pradėti galvoti anksčiau.

Trumpam stabtelėkite ir pagalvokite: kaip, kada, kur, kas Jus „apšvietė“? Kokios temos buvo aptariamos? Kokios temos liko nuošalyje ir kodėl? Ką buvo galima padaryti geriau? Ar turėjote tokį švietimą, kokio norėtumėte savo vaikui? Ne? Tada priklausote absoliučiai daugumai. Geros naujienos: Jūs galite padaryti geriau! Ir būtent čia mes norime Jums padėti.

Tai nereiškia, kad visuose šiuose reikaluose turite tapti profesionalu. Suteikite sau laiko, jei vaikas Jūsų ko nors klausia, o Jūs neturite galvoje jam tinkamo atsakymo. Būkite nuoširdūs sakydami, pavyzdžiui: „Mano tėvai manęs gerai neapmokė, bet aš noriu padaryti geriau“. Pasirūpinkite knygomis, kurios tinkamos kiekvienai amžiaus grupei ir (arba) pasinaudokite mūsų mobiliąja programėle.

O kodėl taip anksti?

- ▶ Nes vaikai labai anksti domisi lyčių skirtumais. Kalbama ne tik apie berniukus ar mergaites, bet ir apie įvairaus moteriškumo ir vyriškumo suvokimą. Šiame vadove taip pat vartojame lyčių atžvilgiu tolerantišką rašybą (su asterisk* arba lyties žvaigždute), kuri leidžia matyti žmones, negalinčius arba nenorinčius prisitaikyti prie dviejų lyčių sistemos.
- ▶ Nes vaikai nori žinoti, iš kur jie „atsiranda“.
- ▶ Nes jie darželyje ir mokykloje sužino seksualinius terminus / žodžius ir negali jų klasifikuoti.
- ▶ Kadangi jie labai anksti žiniasklaidoje susiduria su seksualiniu turiniu (nuo reklaminių plakatų televizijos reklamoje iki pornografijos skaitmeninėje žiniasklaidoje), o ypač pornografija neturėtų būti naudojama pradedant lytinį švietimą.
- ▶ Nes žinios stiprina vaikus, kai jie kasdieniame gyvenime susiduria su

lyčių įvairovę ir bando ją suvokti. Vaikai priima įvairovę / įvairų gyvenimo būdą, jei apie tai žino, ir tai yra svarbu gerai sąveikai mūsų visuomenėje.

- ▶ Nes gerai informuoti vaikai vėliau, paauglystėje, neskuba su pirmuoju seksu, nes jie žino, ko galima tikėtis, rečiau pasiduoda bendram žiūrėjimui. Vaikai įgyja žinių ir tampa atsakingesni meilės, seksualumo ir santykių klausimais.
- ▶ Nes gerai informuoti vaikai yra geriau apsaugoti nuo seksualinių išpuolių: jie žino visų kūno dalių pavadinimus (kad galėtų anksčiau išsireikšti, jei kas nors, pavyzdžiui, paglostė jų lytinius organus) ir žino, kam „priklauso“ seksualumas – vyresniems paaugliams arba suaugusiems, kai to nori abu. Ir kad to negalima daryti su vaikais.
- ▶ Nes lytinis švietimas yra viena iš svarbiausių priemonių, padedančių užkirsti kelią seksualinei prievartai prieš vaikus. Dauguma nusikaltėlių yra iš artimiausios vaikų socialinės aplinkos, o perspėjimas apie „piktus nepažįstamus žmones“ toli gražu nepasiteisina.

Beje, visiškai normalu, jeigu vaikams nejauku, jei jie nėra įpratę apie tai kalbėti. Galima kikenti! Ir taip pat galima bjaurėtis! Palaikykite savo vaikus aiškiai jiems pasakydami: „Vaikui sunku įsivaizduoti, kad tai yra kažkas malonaus. Tačiau jokių būdu niekam neleidžiama to daryti su vaiku!“ Tokiu būdu, neišgąsdindami vaiko, įtraukėte seksualinės prievartos prieš vaikus prevenciją į edukacinį pokalbį.

Kokį vaidmenį čia vaidina psichoseksualinis vystymasis?

Iš esmės kiekvienas vaikas turi savo tempą. Vieni vaikai šia tema domisi anksčiau, kiti kiek vėliau. Lygiai kaip ir kitomis temomis gyvenime. Jei klausysite savo vaiko ir atkreipsite dėmesį į jo pomėgius, galėsite nustatyti, kada jis yra pasiruošęs pokalbiams šia tema. Naudodami knygas ar kitą vaikų žaidimo medžiagą (pvz., lėles su lytiniais organais ar dėlionės, vaizduojančias skirtingų tipų šeimas), , galite supažindinti vaiką su temomis įprastu būdu.

Šis vadovas suskirstytas į tris amžiaus grupes, remiantis Pasaulio sveikatos organizacijos lytinio švietimo standartais Europoje: 4-6 metų, 7-9 metų ir 10-12 metų. Perėjimai vyksta sklandžiai, ne visi mokymosi žingsniai patenka į nurodytą amžių.

Žemiau pateiktoje lentelėje parodyta, kokios apytikslės raidos ir domėjimosi sričių galima tikėtis tam tikroms amžiaus grupėms ir su kokio tipo tėvų vadovavimu jos susijusios. Amžius yra apytikslis, joks vaikas nėra standartams atitinkantis vaikas.

0-4 metai

- ▶ Vaikai turėtų žinoti konkrečius kūno dalių, ypač lytinių organų, pavadinimus. Svarbu ankstyvame amžiuje vartoti specializuotus terminus. Lietuvių kalboje tai būtų, pavyzdžiui, „varpa“ ir „vulva“.
- ▶ Vaikai žino tiek fizinį, tiek socialų lyčių skirtumus.
- ▶ Vaikai gali suvokti ir išreikšti įvairius jausmus, norus ir poreikius.
- ▶ Jie išmoksta apie savo pirmąją kūno higieną ir pradeda ją naudoti.
- ▶ Jie ugdo teigiamą požiūrį į savo kūną ir gali išreikšti savo norus bei ribas, pavyzdžiui, kūno tyrinėjimo žaidimuose.
- ▶ Jie kuria pirmas šeimos modelių ir skirtingų giminystės lygių idėjas ir koncepcijas.

4-6 metai

- ▶ Vaikai sužino apie fizinius amžiaus skirtumus: vaikų kūnai atrodo kitaip nei suaugusiųjų (pvz., plaukuotumas, kūno formos, krūtys).
- ▶ Jie įgyja konkrečių žinių apie vaisingumą ir dauginimąsi.
- ▶ Jie įgyja žinių apie nėštumą, gimdymą ir kūdikius bei gyvenimo pabaigą.
- ▶ Jie išsiugdo savo lytinę tapatybę.
- ▶ Jie gali suvokti ir atskirti emocijas (pvz., pavydą, pyktį, baimę, nusivylimą).
- ▶ Jie sužino, kad ne visi žmonės yra „malonūs“ vaikams ir kada jie turėtų ieškoti paramos pas žmogų, kuriuo pasitiki.
- ▶ Jiems turi būti sukurtos privatumo ir gėdos vystymosi galimybės.

7-9 metai

- ▶ Žinios apie kūną tampa specifinėmis: menstruacijos, ejakuliacija, individualūs ilgalaikio vystymosi skirtumai. Biologiniai ir socialiniai vyrų ir moterų skirtumai, taip pat žinios apie lyčių įvairovę.
- ▶ Jie gauna pagrindinių žinių apie lytiniu keliu plintančias infekcijas ir bendrą kontracepcijos apžvalgą.
- ▶ Jie turi žinių apie įvairius santykius, susijusius su meile, draugyste ir t. t. Jie gali užmegzti socialinius kontaktus ir draugystes, gerbdami kitus.
- ▶ Toliau stiprėja jausmai ir akistata su jais.
- ▶ Gėda ir privatumas vaidina vis svarbesnį vaidmenį.
- ▶ Vaikai turi žinoti savo teises.

- ▶ Vaikai sužino apie kūną, kūno vaizdus ir kūno modifikacijas (mergaičių genitalijų žalojimas, berniukų apipjaustymas, interlyčių vaikų lyties keitimo priemonės, valgymo sutrikimai, tatuiruotės / auskarų vėrimas). Savo kūno požiūrio aprašymui įtakos turi sveikata, požiūris į save ir elgesys.
- ▶ Jie žino apie masturbaciją.
- ▶ Jie praplečia savo ir kitų jausmų suvokimą ir pažinimą, pavyzdžiui, apie pavydą.
- ▶ Jie žino nėštumo pasekmes (tėvystė, santykių pokyčiai). Jie nagrinėja nėštumo klausimą tos pačios lyties asmenų santykiuose ir nevaisingumo temą.
- ▶ Jie eina į pasimatymus / susitikimus, patiria flirtą.
- ▶ Svarbi ir žiniasklaidos kompetencija, t. y., kaip naudotis internetu, kokie yra galimi su juo susiję pavojai (pavyzdžiui, reikia įsigilinti į temą dėl naudojimosi nuotraukomis / pokalbiais internetu). Vaikai turi kertinių žinių apie seksualumą / internetą / kūno vaizdus žiniasklaidoje.
- ▶ Toliau aptariama ir patikslinama lytiškai plintančių infekcijų tema.

Tematinė dalis

Kūnas

Reikalingos išsamios žinios

Savas ir kitų kūnas išlieka įdomus. Tačiau dabar tyrinėjimas ir pažintis su kūnu atliekami slapta, nes užklupo gėdos jausmas.

Daugeliui vaikų pradinė mokykla – tai laikas, kai jie linkę įgyti išsamesnių žinių (pvz., apie dinosaurus). Fizinė branda gali atsirasti labai anksti ir neturėtų stebinti vaikų, todėl šis laikotarpis – tinkamas metas vaikams suprantama kalba pakalbėti apie matomus ir nematomus kūno pokyčius, kuriuos jie patirs ateinančiais metais.

Daugelis šios amžiaus grupės vaikų domisi fiziniais lytinio brendimo pokyčiais. Tai gali būti susiję su tuo, kad jie turi vyresnių brolių ir seserų, arba kad pastebi, jog suaugusieji atrodo kitaip nei vaikai. Arba kadangi susiduria su tuo filmuose ir reklamose.

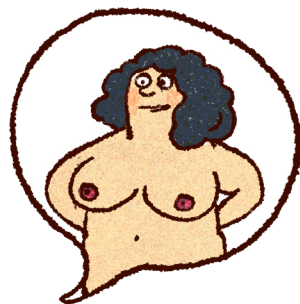
Toliau pateikiame Jums tipinių aspektų pavyzdžių pokalbyje dėl lytinio brendimo. Čia rasite idėjų, kaip pradėti ar užmegzti pokalbį. Kviečiame naudoti žaliai parašytus atsakymus bendraudami su savo vaikais.

„Kai iš mergaitės tampama moterimi ar iš berniuko tampama vyru, daug kas pasikeičia – tiek kūno viduje, tiek ir išorėje. Kuo, tavo manymu, skiriasi suaugusios moterys ir vyrai nuo vaikų?“

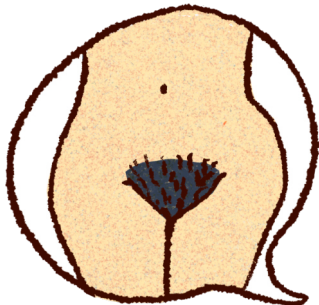
Tikriausiai pastebėsite, kad yra daug dalykų, į kuriuos vaikai atkreips dėmesį, pavyzdžiui:

„Moterys turi krūtis“.

„Gali būti, kad sritis aplink spenelius dabar jautresnė, speneliai retkarčiais „niežti“. Taip pat gali būti, kad viena krūtis pradės augti anksčiau nei kita. Tai visiškai normalu. (Lai-kinas) krūtų augimas gali pasireikšti ir berniukams, tai taip pat normalu.“



„Ten apačioje auga plaukai.“



„Maži plaukeliai ant kojų pradeda augti dar vaikystėje. Vėliau plaukai auga ir pažastyse bei ant vulvos, aplink varpą ir kapšeljį. Tačiau jie neauga tiek, kiek plaukai ant galvos, bet išlieka trumpi, dažnai yra garbanoti ir kietesni nei plaukai ant galvos. Vieni šiuos plaukus skuta, kiti – ne. Galima patiems nuspręsti, daryti tai ar ne.“

„Moterims būna menstruacijos.“

„Nuo šiol mergaitės, sulaukusios lytinio brendimo, maždaug kartą per mėnesį kraujuoja iš makšties. Taip nutinka todėl, kad kūdikiui gimdoje ruošiamas „lizdas“ – gimda „užklojama“ (sukuriama gleivinė). Šis „lizdas“ visada turi būti šviežias, todėl, kai viduje neauga kūdikis, jis susimaišo su krauju ir yra pašalinamas per makštį. Tada susikuria naujas lizdas.“



Lytinio brendimo pradžioje menstruacijos dažnai būna nereguliarios ir net užaugus mėnesinių ciklas kiekvienai moteriai gali labai skirtis.

Vėliausiai pradinėje mokykloje vaikai pradeda domėtis, iš kur jie atsirado. Daugeliui tai buvo aktuali tema jau anksčiau, nes, pavyzdžiui, atsirado broliukas arba sesutė.

„Iš kur atsiranda kūdikiai?“

„Dauguma kūdikių atsiranda taip: kai vyras ir moteris yra labai įsimylėję, jie bučiuojasi, glaudosi, galbūt ir nuogi, o artimiausias glaustymasis gali būti tada, kai makštis priima varpą. Jeigu jie toliau glamonėjasi, iš varpos išeina daug spermatozoidų, o kai jie susitinka su

kiaušialąste, gali atsirasti kūdikis.“

Paaiškinkite, kad paaugliai ar suaugusieji mylisi todėl, kad tai jiems sukelia gerus pojūčius, o ne todėl, kad kiekvieną kartą jie nori pradėti vaiką.



„Ką reiškia gėjus?“

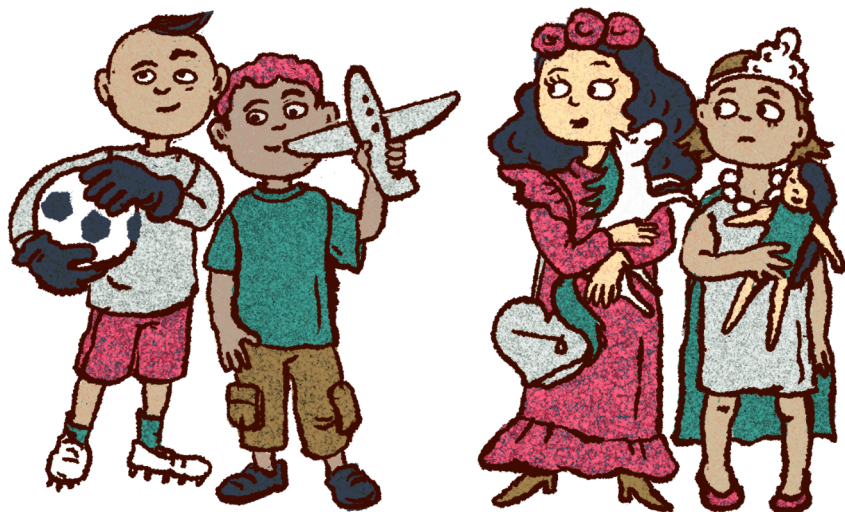
„Kai du vyrai yra įsimylėję vienas kitą.“

„Ką reiškia lesbietė?“

„Kai dvi moterys yra įsimylėjusios viena kitą.“



Tapatybė



Vaikai įsisavina lyčiai būdingus lūkesčius

Imitacija ir stebėjimas vaidina ypač svarbų vaidmenį vaikų mokymosi procese. Mergaitės, lygiai kaip ir berniukai, ankstyvoje vaikystėje analizuoja, kuris elgesys vienu atveju vertinamas teigiamai, o kitu – neigiamai. Pavyzdžiui, kai kurie tėvai nesąmoningai mažiau linkę leisti savo dukroms išbandyti savo ribas. Kita vertus iš berniukų dažnai tikimasi, kad jie užkops į laipiojimo sienelės viršų. Mūsų elgesys apsiperkant taip pat atlieka vaidmenį, kurio nereikėtų nuvertinti.

Turbūt negalėtume rasti parduotuvės, kur prekės nebūtų suskirstomos pagal lytį. Kai kurios prekės labai aiškiai perteikia tai, ko tikimasi iš mergaičių ir berniukų: mergaitės turi būti gražios ir šypstis, berniukai turi būti laukiniai, laisvi ir drąsūs. Tai sukuria stereotipus, dėl kurių atrodo, kad egzistuoja vyriškos ir moteriškos spalvos, žaislai ir sporto šakos. Daroma prielaida, kad visiems tos pačios lyties atstovams iš esmės patinka tie patys dalykai. Ši lyčių rinkodara padeda ekonomikai ir apriboja mūsų vaikus įvairovėje ir dalykų išbandyme.



Paklauskite, ar mergaičių ir berniukų spalvų, ir užmegzkite atvirą dialogą su savo vaiku. Skatinkite juos išbandyti kitas prekes ir būkite atviri jo norams.

Šis socialiai ir ekonomiškai pagrįstas suskirstymas taip pat gali įtakoti tai, kad interlyčiai vaikai neranda sau vietos, o transseksualūs vaikai labai anksti suvokia, kad privalo sulėtinti savo fizinį vystymąsi. Transeksualūs berniukai dažnai reaguoja į šį spaudimą valgymo sutrikimais, siekdami užkirsti kelią moters kūno vystymuisi ir pirmųjų mėnesinių atsiradimui. Vienas iš būdų vaikui padėti – lytinio brendimo blokatorių naudojimas. Juos skiria gydytojas kaip priemonę lytiniam brendimui lėtinti. Tokiu būdu vaikas jauš palaikymą ir ramiai ugdys teigiamą savo kūno suvokimą.

Seksualinė orientacija būna įvairi



Terminas „seksualinė orientacija“ apibūdina asmens seksualinį geismą norimam seksualiniam partneriui ar partnerei. Yra įvairių variantų:

- *aseksualus: žmogus nejaučia seksualinio potraukio nepriklausomai nuo kito asmens lyties*
- *biseksualus: žmogų traukia tiek vyrai, tiek ir moterys*
- *heteroseksualus: žmogų traukia tik priešingos lyties atstovai*
- *homoseksualus: žmogui patrauklūs tik savo lyties atstovai (tam taip pat vartojami kiti terminai, pvz., gėjus arba lesbietė)*
- *panseksualus: lengva įsimylėti žmones, nesvarbu, kokios lyties jie bebūtų*

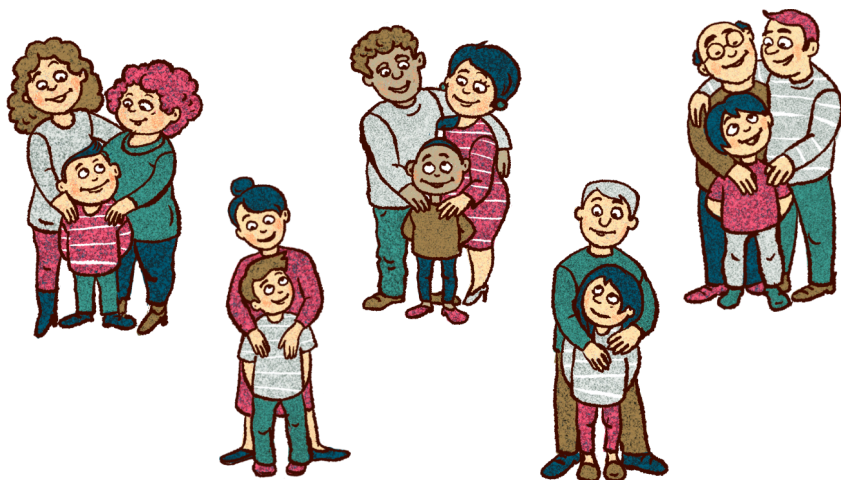
Vaikai mūsų visuomenėje vis dažniau mato įvairius alternatyvius šeimos modelius, pvz., klasikinę šeimą, „patchwork“ šeimos, vieno gimdytojo šeimos arba vaivorykštės šeimos, t. y. šeimos, kuriose bent vienas iš tėvų yra lesbietė, gėjus, transseksualas arba interlytis asmuo. Jei šiuo atveju vaikams kyla klausimų, greitai iškyla ir seksualinės orientacijos tema. Jūsų vaikas taip pat pastebės kitas šeimų konsteliacijas (pvz., gatvėje ar namuose pas draugus / drauges). Galite padėti jiems suprasti, kad šeimų įvairovė yra tokia pat normali, kaip ir partnerio pasirinkimo įvairovė. Svarbu perteikti žinią, kad kiekvienas turi teisę priimti savo asmeninį sprendimą ir pasitikėti savo jausmais.

Daugeliui žmonių seksualinė orientacija yra pagrindinis asmenybės aspektas. Ji ne tik apibūdina, kas juos traukia, bet ir apima individualius iš-

gyvenimus bei asmeninius jausmus. Be to, pašaliniams irgi svarbi seksualinė orientacija: su ja atsiranda prielaidų ir vilčių, vertybių, o kartais net išankstinių nusistatymų. Skatinkite savo dukteris ir sūnus priimti kitus asmenis tokius, kokie jie yra, bei neskubėti teisti.



Kartu su vaiku skaitykite knygas, kuriose nagrinėjama seksualinės orientacijos tema. Rekomenduojame perskaityti šią knygą: „Sex is a funny word: a book about bodies, feelings, and YOU“, Cory Silverberg/ Fiona Smyth (2015). Anglų kalba išleistoje 162 puslapių knygoje komiksų pagalba kalbama apie „seksualumą“. Knygos autorius ir iliustratorė atsargiai paliečia įvairius fizinius ir psichinius aspektus bei ribas, kurie žmonėms asocijuojasi su šia tema, bei parodo temos įvairovę. Ši knyga yra gera priemonė vaikų ir jaunimo kasdienybėje, nes joje visada galima rasti naujų idėjų pradėti pokalbį seksualumo, kūno ir meilės tema (ISBN: 978-1609806064).



Jausmai

7-9 metų vaikai tampa vis savarankiškesni. Nepaisant to, vaiko gyvenime tėvai vis dar atlieka labai svarbų vaidmenį. Tai rodo tai, kad, viena vertus, vaikai tampa vis savarankiškesni, o iš kitos pusės jie ieško artimo žmogaus, prie kurio galėtų priglausti. Prisiglaudami vaikai taip pat mėgsta pasinerti į istorijas ir fantazijų pasaulį. Dažnai perėjimas iš fantazijų į realybę vyksta sklandžiai. Vaikų fantazijų turinys gali būti draugystė, meilė ir įsimylėjimas į kitą. Taip gali būti ir su 5-6 metų vaikais.

Ikimokykliniame amžiuje vaikai taip pat mokosi tokių emocijų kaip gėda, kaltė, pavydas ir pasididžiavimas. Šios socialinės emocijos orientuotos į patį save. Joms ugdyti reikalingas išankstinis protinis vystymasis ir įvairių paprastų emocijų supratimas. Patiriant ir mokantis savo emocijų, tam tikrose situacijose taip pat vystosi emocijų supratimas kitų žmonių atžvilgiu.

Ypač aiškiai pastebimas gėdos jausmo vystymasis. Vaikai ima jaustis nepatogiai, kai juos nuogus mato kiti nepažįstami žmonės. Be gėdos jausmo, didėja ir privatumo poreikis. Vaikai aiškiai parodo, kokią informaciją kokiems žmonėms jie nori atskleisti. Šis privatumo poreikis gali būti išreikštas ir artimiesiems žmonėms. Šiuo atveju artimas žmogus turėtų išlikti supratingas ir gerbti vaiko sprendimą.



Vaikiškas smalsumas išlieka

Vaikams ir toliau kyla daug klausimų apie dauginimąsi ir seksualumą. Šie klausimai tampa vis konkretesni, tam įtakos turi ir bendravimas su kitais vaikais bei žiniasklaida. Iš klausimų dažnai susidaro įspūdis, kad vaikas jau žino atsakymą į užduotą klausimą. Tačiau motyvas tam dažnai yra tėvų ar artimų žmonių dėmesio ieškojimas ir žinių troškimas. Vaikai vis labiau supranta, kad suaugusieji į konkrečius klausimus nebeatsako taip atvirai kaip anksčiau. Ieškodami atsakymų, jie klausia bendraamžių ir vis dažniau ieško informacijos internete.

Paslaptis – kartinė savarankiškumo dalis

Nuo septynerių iki devynerių metų amžiaus paslaptys išlieka svarbia mūsų pačių autonomijos vystymosi dalimi.

Šiame amžiuje kai kurie vaikai turi dar daugiau paslapčių, kylančių iš vaikų kasdienybės. Tai gali būti patirtis iš mokyklos arba nutikimai su kitais vaikais. Ir toliau svarbu parodyti atvirumą ir pasitikėjimą, pasiūlyti keistis mintimis. Paslaptys neturi būti vertinamos, nes tai gali perteikti jausmų ir asmens vertinimą. Neteisingai su reagavus į paslaptį, kitą kartą vaikas gali nuspręsti ieškoti kitų žmonių, su kuriais savo paslaptimi galėtų pasidalinti. Jei artimiausioje aplinkoje nėra kitų žmonių, kuriais vaikas pasitiki, bendravimo nebus. Vaiko atsiribojimas gali būti tokios aplinkybės pasekmė.



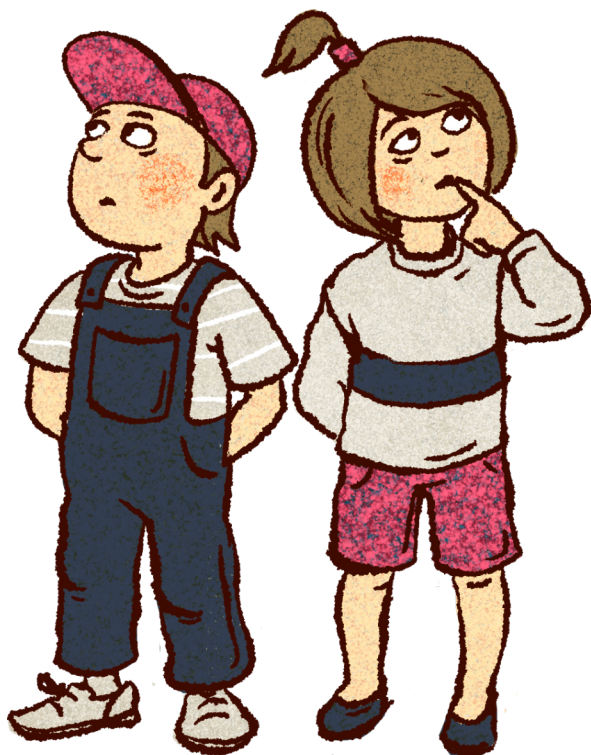
Santykiai keičiasi

Tokio amžiaus vaikai jaučia stiprų draugystės jausmą ar net išreiškia, kad yra ką nors įsimylėję. Šis prisirišimas gali būti susijęs su mokytoju / mokytoja, globėju / globėja, augintiniu ar kitu vaiku. Jausmai gali būti tokie stiprūs, kad gali atsirasti ir pasiilgimo jausmas. Tėvai turėtų rimtai žiūrėti į kiekvieną vaiko emociją, vertinti ją ir su meile vaiką palaikyti. Šiame etape vaikai turėtų išmokti atskirti įvairius santykių tipus, tokius kaip draugystė, romantiški santykiai ir geismas.



Šį daugelio nemalonių ir konkrečių klausimų laikotarpį galite laikyti galimybe. Naudokite klausimus, kad suteiktumėte savo vaikui tinkamus atsakymus ir konkrečių, teisingą informaciją. Vaikai yra labai smalsūs ir nuolat ieško informacijos bei atsakymų, kad ir kur jie būtų. Tinkami atsakymai arba nuorodos į vaikiškas knygas apsaugo vaikus nuo blogos informacijos iš interneto ar kitų nepatikimų šaltinių.

Išgyvendami draugystę, vaikai įgyja socialinių įgūdžių, kuriuose nėra galių disbalanso ir priklausomybės grįstų santykių. Šiame amžiuje vaikai vis labiau siejasi su savo lytimi – tai yra nuolatinis savarankiškumo ir prisitaikymo balansas. Tačiau atsiranda pavydas, išsiskyrimas ir naujų draugysčių užmezgimas. Išbandęs ir patirdamas tokius santykius, vaikas augdamas turės teigiamus ir sveikus santykius bei partnerystę.



Mokyklos pradžia – laikas, kai vaikai nori tyrinėti ir suprasti juos supantį pasaulį naujais būdais. Kaip tėvai, turite tikėtis klausimų apie seksualumą, seksą, nėštumą ir gimdymą. Per žiniasklaidą vaikai vis labiau suvokia, kad seksualumas dažnai rodomas reklaminiuose plakatuose, televizijoje ar internete.

Dar nesulaukus lytinio brendimo prasminga pradėti kalbėtis šia tema su vaikais. Vaikai yra smalsūs, jie noriai klausinėja ir klausosi. Jūs, kaip tėvai, esate informacijos šaltinis ir pašnekovas – tai gali pasikeisti priešlaikinio vaikų lytinio brendimo atveju. Viena vertus, Jūsų, kaip pašnekovo ir žinių teikėjo, svarba auga, kita vertus, vaikai dažniausiai slepia savo veiklą ir atsiriboja. Šis atsitraukimas yra svarbus žingsnis nepriklausomybės link. Dalis šio atsitraukimo siejamas su jausmu, kad kūnas ir seksualumas yra privatus dalykas. Tėvams svarbu nepamiršti savo vaikų ribų. Pasistenkite išmokti suprasti, kokiose situacijose reikalingas Jūsų atsiribojimas, o kada reikalingas palaikymas ar pokalbis.

Atkreipkite dėmesį į tai, kad Jūs esate pavyzdys. Jūsų vaikai suvokia, kaip elgiatės santykiuose, kaip jaučiatės savo kūne. Būkite atsakingi už tai, ką sakote ir darote. Neprivalote būti tobulu pavyzdžiu. Neprivalote būti tobulu pavyzdžiu. Ypač efektyvų ugdymą gali turėti procesas, kai vaikai, matydami problemų sprendimus, mato ir skirtumą tarp noro bei realybės.

Intymumas ir gėdos jausmas

Apie intymumą šeimoje vaikas mokosi per visą gyvenimą. Kūdikystėje jis buvo glostomas ir prižiūrimas. Vaikystėje jis miega tėvų lovoje arba palydi tėvus į vonią. Nepaisant šio nešališkumo, vaikui augant, kyla abejonių, ar tėvų ir vaiko intymumas nėra per didelis. Negalima peržengti ribų arba pažeisti privatumo. Gerbkite vaiko gėdos jausmą. Šis gėdos jausmas nėra manieringas ar sukaustytas. Jis parodo, kokie su kūnu susiję veiksmai (pvz.,ėjimas į tualetą ar maudymasis po dušu) yra vieši, o kurie - privatus. Tokie jausmai sukuria intymią aplinką ir suteikia vaikui apsaugą. Viena vertus, vaikas gali atsiriboti nuo kitų, kita vertus, jis prisitaiko prie visuomenėje vyraujančių socialinių normų.



Daugeliui vaikų šios situacijos yra gėdingos:

- *Drabužių persirengimas*
- *Kūno priežiūra*
- *Prausimasis vonioje arba duše*
- *Tyrinėjimo žaidimai ir savistimuliacija*
- *Lytinių organų nuvalymas tualete*

Vaiko atsiribojimas ir ribų rodymas didėja vaikui augant. Taip jie kuria savo privatumą. Vaikai išmoksta, kad privatumas – tai kiekvieno teisė ir galimybė nustatyti ribas.



Švietimas apie vaisingumą, dauginimąsi ir kontracepciją

Šešerių ar septynerių metų vaikai dažniausiai gali paaiškinti fizinį moterų ir vyrų skirtumą. Jie žino, kad moterys turi vulvą, o vyrai - varpą. Jie dažniausiai tik šiek tiek vėliau supranta ryšį tarp pastojimo ir nėštumo. Vaikai mano, kad suaugusieji turi lytinių santykių tik tada, kai nori vaiko. Ryšys tarp seksualumo ir geismo dažniausiai nuo jų lieka nublėptas, nes dažniausiai tėvams lengviau juos šviesti dauginimosi tema. Švietimas apie vaisingumą, dauginimąsi ir kontracepciją turėtų vykti dar prieš lytinio brendimo pradžią.

Kai kurioms mergaitėms menstruacijos gali prasidėti nuo devynerių iki dešimties metų. Daugeliui mergaičių pirmosios mėnesinės prasideda be jokio diskomforto, jos būna netikėtos. Paaiškinkite vaikui, kas vyksta organizme, ko nuo šiol tikėtis ir kaip šioje situacijoje elgtis.

Žiniasklaidos vaidmuo

Vaikai vis dažniau susiduria su žiniasklaida: dažniau žiūri televizorių, skaito žurnalus ir knygas ar naršo internete. Jeigu tėvai negali užkirsti tam kelio, vaikai susiduria su įvairiausiais vaizdais ir informacija apie seksualumą. Vaikai nesupranta daugumos seksualinių užuominų filmuose ar reklaminiuose plakatuose, jie dažniausiai pastebi, kad vaizdavimas yra susijęs su seksu. Jiems gali kilti klausimų ar susierzinimo. Jūs, kaip tėvai, turėtumėte atkreipti ypatingą dėmesį į vaikų žiniasklaidos naudojimą. Neigiamas reiškinys yra tas, kad pirmasis kontaktas su pornografinė medžiaga įvyksta dar ankstyvame amžiuje. Filmai dažnai dalijami mobiliuoju telefonu ir kartu žiūrimi mokyklos kieme ar mokykliniame autobuse. To neįmanoma išvengti. Todėl labai didelę reikšmę turi amžių atitinkantis ir visapusiškas vaikų švietimas.



Kartu skaitykite žurnalus ar knygas, žiūrėkite televizijos programas ar naršykite internete. Šie patarimai jums padėti:

Pakalbėkite apie nustatytas taisykles dėl televizoriaus žiūrėjimo ir naršymo internete. Ką žiūrėti galima? Kurios svetainės yra tabu? Kada vėl galima įjungti ir išjungti televizorių ar kompiuterį?

Atkreipkite dėmesį į filmų, televizijos laidų ar kompiuterinių žaidimų amžiaus kategoriją.

Būkite su vaiku, kai jis pradeda naudotis internetu. Paaiškinkite jam apie galimus pavojus, pvz., pornografines svetaines ar reklamą, mokamus pasiūlymus ir konfidencialių duomenų tvarkymą. Galite įdiegti

filtravimo programinę įrangą ir kartu su vaiku rasti vaikams tinkamas svetaines bei paieškos sistemas.

Išsiaiškinkite, kaip Jūsų vaikas naudoja žiniasklaidos priemones su šeimos nariais ir draugais. Kokių taisyklių reikia laikytis, kokias ribas taikyti?

Seksualinis smurtas

Tėvai neturėtų pamiršti seksualinio smurto prieš vaikus problemos. Tokiu atveju svarbiausia yra užkirsti kelią panikai. Vaikai turėtų išmokyti pažinti savo ribas, pasakyti „Ne!“ ir prašyti pagalbos bei palaikymo kritiniu atveju. Seksualiniai išpuoliai – tai seksualiniai veiksmai, kuriais masiškai ir (arba) tyčia pažeidžiamas vaiko asmeninės ribos. Tokie veiksmai prasideda nuo slapto prisilietimo, žvilgsnio ar pastabų, paskui tęsiasi liečiant vaikų krūtinę, sėdmenis ar lytinius organus. Vaikų spaudimas liesti ar žiūrėti į suaugusiuosius ar jaunuolius, kai jie žiūri pornografiją arba masturbuojasi, taip pat laikoma seksualine prievarta. Ypatingai sunkiomis formomis laikomi bandyti arba įvykdyti oraliniai, vaginaliniai arba analiniai išprievartavimai. Reikėtų suvokti, kad seksualinė prievarta prieš vaikus dažniausiai nėra atsitiktinė, o kruopščiai suplanuota. Nusikaltėlis užmezga santykius su vaiku, dažnai ir su tėvais, neretai per ilgesnį laiką. Seksualinė prievarta dažnai vyksta šeimoje ir pažįstamų rate, todėl asmenys, esantys už šios aplinkos ribų, ypač svarbūs vaikams, kad jie galėtų prašyti pagalbos kritiniu atveju. Dažniausiai tai prasideda nuo nedidelių išpuolių ir grasinimų, norint pamatyti, ar vaikas tyli. Tėvams būna dažnai sunku kalbėti apie seksualinį smurtą. Vaikas turi būti apsaugotas jo negąsdinant.



Pasakykite savo vaikui, kad jis gali pasitikėti savo jausmais. Vaikai gali atskirti malonius ir nemalonus prisilietimus ir atpažinti savo ribas. Jei šios ribos būtų peržengtos, vaikas turi turėti įgūdžių gintis, šaukti „Ne!“, ieškoti pagalbos ir paramos.

Pasikalbėkite su vaiku apie tai, kad yra paauglių ir suaugusiųjų, kurie nori pasinaudoti vaikais. Vaikai dėl to nekalti, atsakomybė visada tenka suaugusiajam, o ne vaikui.

Paašikinkite savo vaikui, kuo skiriasi geros ir blogos paslaptys. Kai kurios paslaptys sukelia pilvo skausmą, nes apie jas neva neleidžiama kalbėti. Vaikui leidžiama atskleisti šias paslaptis žmonėms, kuriais jis ypatingai pasitiki.

Seksualinį smurtą patyrusių vaikų elgesys labai skiriasi priklausomai nuo jų amžiaus ir asmenybės. Nedaug vaikų tiesiai šviesiai pasako patyrę seksualinį smurtą, jie linkę daryti užuominas, nes nežino tinkamų žodžių apibūdinti tai, kas nutiko. Būtent todėl užuominos dažnai nėra teisingai suprantamos. Turėtumėte žinoti, kad vaikai seksualinės prievartos patys nesugalvoja.



Jei jaučiate, kad Jūsų vaikas patyrė prievartą, turėtumėte imtis imtų priemonių situacijai išsiaiškinti.

Raskite žmogų, kuriuo pasitikite, su kuriuo galėtumėte pasikalbėti.

Parodykite savo vaikui, kad jis gali atvirai su Jumis pasikalbėti.

Pasakykite, kad esate susirūpinę, nes pastebėjote elgesio pokyčius.

Likite ramūs ir leiskite vaikui pasidalinti geromis ir blogomis paslaptimis. Pasakykite vaikui, kad pagalbos prašymas nėra skundimas ar išdavystė. Leiskite savo vaikui pajauti, kad Jūs juo tikite.

Nedarykite spaudimo savo vaikui.

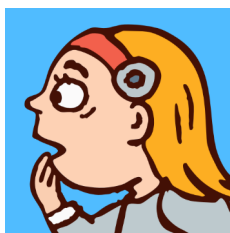
Pasakykite, kad žinote apie stresą keliančias temas ir patys esate atsparūs stresui.

Niekada nemėginkite patys ieškoti ir bausti galimą nusikaltėlį arba nusikaltėlę.

Mobilioji programėlė vaikams



Mūsų mobiliojoje programėlėje vaikai žaismingu ir jų amžių atitinkančiu būdu atranda svarbias temas, susijusias su kūnu, emocijomis ir pagarba.



**Parsisiųskite ir
išbandykite
programėlę
nemokamai!**

Über das Projekt

Partneriai



**Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga**

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ar nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikoma už juos atsakinga.



Visas turinys, ypač tekstai, paveikslėliai ir grafika, yra saugomi autorių teisių. Jei aiškiai nenurodyta kitaip, autorių teisės priklauso „sexedu.eduskills.plus“ ir licencijuojamos pagal „Creative Commons“ priskyrimas - Nekomercinis - Platinimas tomis pačiomis sąlygomis 4.0 Tarptautinė licencija“. Jiems gali būti taikomos licencijos sąlygos.

