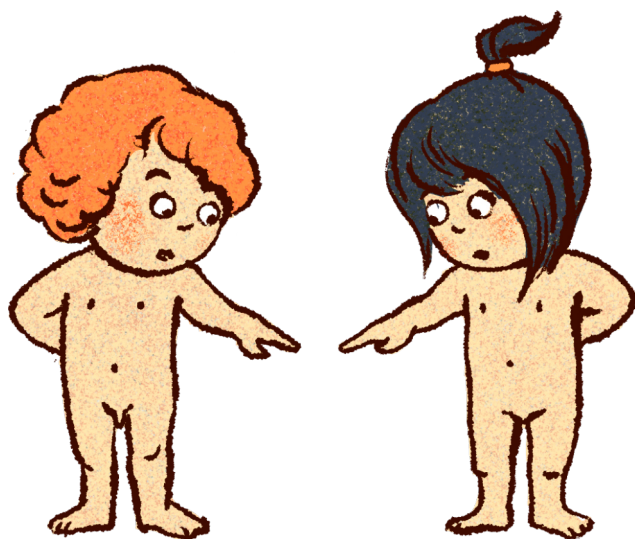


MANS ĶERMENIS,

MANAS EMOCIJAS

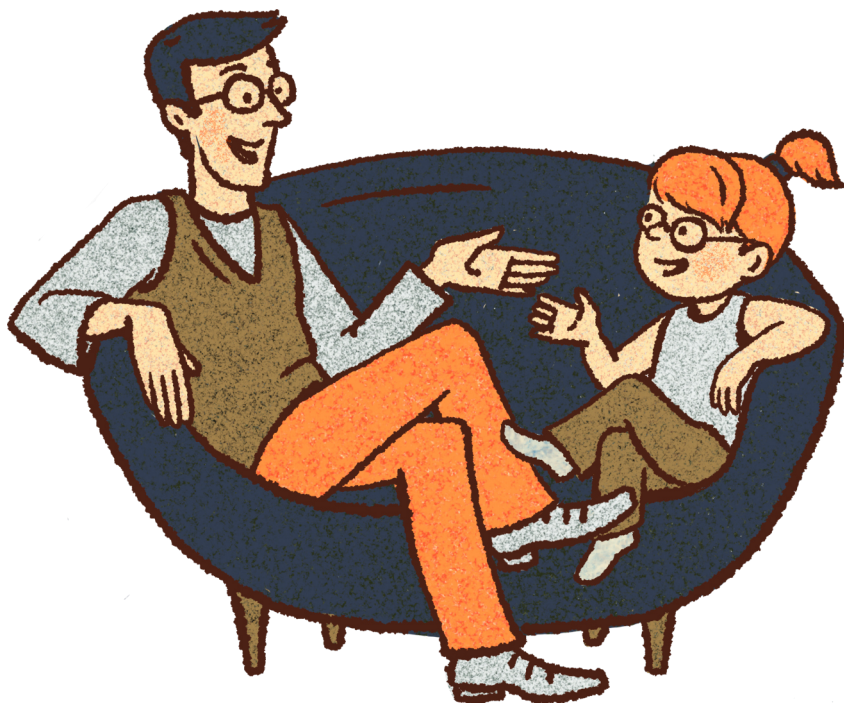


**Seksuālā izglītība
ir vienkārša!**

Rokasgrāmata vecākiem

4-6 GADI

Ievads



Mīļie vecāki un aizbildņi! Mēs priecājamies, ka esat uzzinājuši par mūsu piedāvājumu. Tas nozīmē, ka jūs esat tie pieaugušie, kas vēlas bērnus labi un droši pavadīt pieaugšanas procesā, arī seksuālās izglītības jomā. Mēs vēlamies jums palīdzēt, tāpēc, ka ļoti maz pieaugušo māc brīvi runāt par tādām tēmām kā ķermenis, mīlestība, seksualitāte un identitāte. Katrai personai ir sava "izglītības mugursoma" - dažiem tā ir ļoti pilna, bet citiem tā ir diezgan tukša.

Mēs vēlamies jums palīdzēt piepildīt jūsu mugursomas "atsevišķos nodaļumus", lai jūs varētu atbildēt uz visiem jūsu bērnu jautājumiem, kas viņiem būs bērnības un jaunības laikā un kurus viņi jums, visticamāk, uzdos tikai tad, ja jutīs, ka var iegūt atbildes.

Jūs kā pieaudzis ģimenes loceklis esat savu bērnu pirmā kontaktpersona - pat tad, ja bērnodārzos un skolās viņiem ir cilvēki, kas sniedz vecumam atbilstošu un iejūtīgu seksuālo izglītību. Jūs esat tas, kurš jau pie pārtināmā galda nosauc visas ķermeņa daļas vai dažas no tām izlaiž, tas, kurš uz jautājumiem par seksualitāti var atbildēt vai nu: "Tu tam vēl esi par mazu." vai arī "Interessants jautājums, man vispirms ir jādoma, kā tev uz to atbildēt."

Jo agrāk jūs sāksiet runāt par tādām tēmām kā ķermenis, mīlestība, attiecības, seksualitāte un identitāte kā par normālām ikdienas tēmām, jo vienkāršāk tas būs gan jums, gan jūsu bērniem. Jo vecāki viņi kļūst, jo mulsinošākas viņiem šķiet šādas seksuālās izglītības sarunas. Nereti abas puses uzelpo, kad saruna ir beigusies. Lietderīgāka ir bērnu uzmanīga pavadīšana. Bērni, kas ir iemācījušies, ka viņi ar saviem jautājumiem var vērsties pie jums un saņemt nopietnas un konkrētas atbildes, ilgi vērsīsies pie jums ar saviem jautājumiem.

Vecāki saviem bērniem vēl to labāko, tāpēc ir jo īpaši svarīgi uztvert nopietni jebkādu iespējamu negatīvu nostāju pret seksuālo izglītību (neatkarīgi no tā, vai tas ir saistīts ar jūsu pašu audzināšanu vai mediju ietekmi). Mēs vēlamies jums piedāvāt iespēju to risināt.

Seksuālā izglītība ir svarīga ļaunprātīgas izmantošanas novēršanai, jo tā bērniem nodrošina vārdus un informāciju, ko viņi var izmantot nepatīkamu situāciju gadījumā, lai izteiktos un informētu. Jums nav jāuztraucas par to, ka vecumam atbilstoša, mīlestības pilna seksuālā izglītība pārslogos bērnus vai ka viņiem tiks atņemta "nevainība". Tas, ko jūs viņiem atņemat, ir nezināšana. Tā ir būtiska atšķirība.

Bērni kā seksuālas būtnes ir seksuāli jau no paša sākuma, nevis tikai no pubertātes. Bērnu seksualitāti nedrīkst salīdzināt ar pieaugušo seksualitāti - to galvenokārt raksturo rotaļīga, bērnišķīga ziņkāre. Ir novērojama tāda uzvedība kā, piemēram, bērnišķīga ķermeņa izpēte, vēlme skatīties un rādīt, kā arī jautājumu uzdošana. Bērni jau no mazotnes interesējas par dzimumu atšķirībām un to, kā viņi paši ir radušies.

Atbildot uz jautājumiem iejūtīgi un vecumam atbilstošā veidā, bērni netiek "seksualizēti". Tas palīdz viņiem atrast valodu. Seksuālā izglītība stiprina viņu pašapziņu un pasargā viņus no ļaunprātīgas izmantošanas, jo viņi spēj ātrāk atpazīt seksuālās darbības.

Un kā ir ar bērniem, kuriem šķietami nav jautājumu? Varbūt jautājumi "netika dzirdēti" vai tika uzskatīts, ka tie ir "pārāk agri"... Bērniem ir ļoti jutīgas "antenas" un viņi zina, pie kā vērsties ar saviem jautājumiem. Ja

pieaugušie tuvinieki neapmierina viņu slāpes pēc zināšanām, viņi ātri atrod citus veidus (vecāki brāļi un māsas, mediji...). Izglītojoša grāmata vai tīmekļa vietne vienmēr ir labs ievads šajā tēmā. Ir svarīgi, ka jūs pirms tam veltat laiku, lai pārliecinātos, vai attēlojumi, bildes, filmas un arī valoda jums šķiet piemērota.

Neviens pieaugušais nevar izvairīties no seksuālās audzināšanas kaut kādā veidā. Tā sākas jau ar visu ķermeņa daļu nosaukšanu pie pārtinamā galda. Tas, kā un vai jūs vēlāk atbildat uz kādu jautājumu, parāda bērnam jūsu attieksmi un vērtības. Sarunas par šeit ietvertajām tēmām vienmēr ir saistītas ar vērtību nodošanu saviem bērniem. Tāpēc ir lietderīgi par to domāt jau agri.

Mirkli padomājiet: kā, kad, kur jūs saņēmat seksuālo izglītību un kas to sniedza? Kādas tēmas tika apspriestas? Kādas tēmas tika izlaistas (un kāpēc)? Kas varēja būt labāk? Vai jūsu seksuālā izglītība bija tāda, kādu jūs novēlat savam bērnam? Nē? Tad jūs piederat pie absolūtā vairākuma. Labā ziņa: jūs to varat darīt labāk! Un tieši tāpēc mēs jums vēlamies palīdzēt.

Tas nenozīmē, ka jums tagad ir jāklūst par profesionāli visos šajos jautājumos. Ja bērns jums kaut ko jautā un jums tajā brīdī prātā nav bērnam piemērotas atbildes, sniedziet to vēlāk. Esiet godīgs, piemēram, sakot: "Mani vecāki man nesniedza labu seksuālo izglītību, bet es to gribu darīt labāk." Atrodiet grāmatas, kas ir piemērotas attiecīgajai vecuma grupai un/vai apskatiet mūsu lietotni.

Un kāpēc jau tik agri?

- ▶ Jo bērni jau agri sāk interesēties par dzimumu atšķirībām. Runa nav tikai par zēniem vai meitenēm, bet gan par dažādu sievišķību un vīrišķību ievērošanu. Mēs šajā rokasgrāmatā izmantojam asterisku* jeb dzimuma zvaigznīti dzimumu līdztiesību nolūkos, iekļaujot arī cilvēkus, kuri nevar vai nevēlas iekļauties divu dzimumu sistēmā.
- ▶ Jo bērni grib zināt, no kurienes viņi "nāk".
- ▶ Jo viņi bērnudārzā un skolā dzird seksualizētus jēdzienus/vārdus un tos nesaprot.
- ▶ Jo viņi jau ļoti agrā vecumā saskaras ar seksualizētu saturu medijos (no reklāmas plakātiem līdz televīzijas reklāmām, līdz pat pornogrāfijai digitālajos medijos), un tam, jo īpaši pornogrāfijai, nevajadzētu būt pirmajai saskarei ar šo tēmu.

- ▶ Jo zināšanas stiprina bērnus, kad viņi ikdienā saskaras ar dzimumu daudzveidību. Bērni pieņem daudzveidību un dažādus dzīvesveidus, ja viņi par to zina, un tas ir svarīgi sekmīgai līdzāspastāvēšanai sabiedrībā.
- ▶ Jo izglītoti bērni vēlāk, pusaudžu vecumā, nesteidzas ar seksu, jo viņi aptuveni zina, kas viņus sagaida, un viņi tik viegli nepadodas apkārtējo spiedienam. Bērni kļūst spējīgāki un atbildīgāki attiecībā uz mīlestību, seksualitāti un attiecībām.
- ▶ Jo izglītoti bērni ir labāk pasargāti pret ļaunprātīgu seksuālu izmantošanu. Viņi zina kā sauc visas viņu ķermeņa daļas (kas viņiem ļauj agrāk izteikties gadījumā, ja kāds, piemēram, ir pieskāries dzimumorgāniem) un zina, uz ko attiecas seksualitāte, proti, vecākiem jauniešiem vai pieaugušajiem, kad abi to vēlas. Un ka ar bērniem to nedrīkst darīt.
- ▶ Jo seksuālā audzināšana ir viens no svarīgākajiem elementiem bērnu seksuālās izmantošanas novēršanā. Pāridarītāji lielākoties ir no bērnu sociālās vides, tāpēc ar brīdināšanu par "sliktajiem svešiniekiem" nepietiek.

Starp citu, ir pilnīgi normāli, ja bērnus šī tēma mulšina, ja viņi nav pieraduši par to runāt. Ķīkināt drīkst! Drīkst arī izjust riebumu. Bērniem, kuri tā jūtas, paskaidrojiet: "Bērni vēl nespēj iedomāties, ka tas varētu būt kaut kas jauks - un ar bērnu tā arī nemaz nedrīkst darīt!" Tā jūs, nebiedējot bērnu, nodrošināt bērnu seksuālās izmantošanas novēršanu, iekļaujot izglītojošā sarunā.

Kāda ir psihoseksuālās attīstības nozīme?

Būtībā katram bērnam ir savs temps. Daži bērni par šīm tēmām interesējas agrāk, citi - nedaudz vēlāk. Tas pats attiecas uz citām tēmām. Ja jūs ieklausīties savā bērnā un pievērsīsiet uzmanību bērna interesēm, jūs zināsit, kad viņš ir gatavs kādām tēmām. Ar grāmatām vai citiem bērnu spēļu materiāliem (piemēram, lellēm ar dzimumorgāniem vai puzzle, kurā ir attēloti dažādi ģimeņu modeļi) jūs varat izglītēt bērnu par šīm tēmām it kā starp citu.

Šī rokasgrāmata ir iedalīta trīs vecuma grupās saskaņā PVO standartiem par seksuālo izglītību Eiropā: 4-6 gadi, 7-9 gadi un 10-12 gadi. Pāreja uz nākamo grupu ir pakāpeniska, un ne visi mācību posmi ietilpst minētajā vecumā.

Tālāk redzamajā tabulā ir parādīts, kādas izmaiņas un intereses ir sagaidāmas kādā vecuma grupā un ar kāda veida vecāku atbalstu tās ir saistītas. Norādītais vecums ir aptuvenš, jo katrs bērns ir citādāks.

0-4 gadi

- ▶ Bērniem ir jāzina, kā sauc konkrētas ķermeņa daļas, jo īpaši dzimumorgānus. Ir svarīgi jau agri izmantot oficiālos terminus. Latviešu valodā, piemēram, "dzimumloceklis" un "vulva".
- ▶ Bērni zina atšķirības starp dzimumiem - gan fiziskās, gan sociālās.
- ▶ Bērni spēj uztvert un izpaust dažādas sajūtas, kā arī izteikt vēlmes un vajadzības.
- ▶ Viņi gūst pirmo informāciju par ķermeņa higiēnu un to pielieto.
- ▶ Viņi attīsta pozitīvu uztveri pret savu ķermeni un var izpaust savas vēlmes un robežas, piemēram, spēlējot ķermeņa izzināšanas spēles.
- ▶ Viņi attīsta pirmās idejas un priekšstatus par ģimenes modeļiem un dažādām radniecības pakāpēm.

4-6 gadi

- ▶ Bērni iepazīst fiziskas vecuma atšķirības, proti, to, ka bērnu ķermeni izskatās citādāk nekā pieaugušo ķermeni (piemēram, apmatojums, ķermeņa forma, krūtis).
- ▶ Viņi iegūst konkrētas zināšanas par auglību un vairošanos.
- ▶ Viņi iegūst zināšanas par grūtniecību, dzemdībām un zīdaiņiem, un dzīves beigām.
- ▶ Viņi attīsta savu dzimuma identitāti.
- ▶ Viņi spēj uztvert un atšķirt dažādas emocijas (piemēram, greizsirdību, dusmas, bailes, vilšanos).
- ▶ Viņi iegūst zināšanas par to, ka ne visi cilvēki izturas jauki pret bērniem un kad viņiem vajag lūgt palīdzību uzticības personai.
- ▶ Viņiem ir jārada privātuma un kauna attīstības iespējas.

7-9 gadi

- ▶ Zināšanas par ķermeni kļūst konkrētākas: menstruācijas, ejakulācija, individuālās atšķirības ilgtermiņa attīstībā, bioloģiskās un sociālās atšķirības starp vīriešiem un sievietēm, kā arī zināšanas par dzimumu daudzveidību.
- ▶ Viņi iegūst pamata zināšanas par seksuāli transmisīvajām infekcijām un vispārēju pārskatu par kontracepcijas metodēm.
- ▶ Viņiem ir zināšanas par dažādām attiecībām saistībā ar mīlestību, draudzību utt. Viņi var izveidot sociālus kontaktus un draudzības, respektējot citus.
- ▶ Tiek turpināta sajūtu nostiprināšana un analizēšana.
- ▶ Kauns un privātums spēlē arvien nozīmīgāku lomu.
- ▶ Bērniem ir jābūt zināmām bērnu tiesībām.

- ▶ Bērni saskaras ar zināšanām par ķermeni, ķermeņa uztveri un ķermeņa modifikācijām (meiteņu dzimumorgānu kroplošana, zēnu priekšādiņas apgraizīšana, dzimuma maiņas pasākumi interseksuāliem bērniem, ēšanas traucējumi, tetovējumi/pīrsingi). Attieksmi pret savu ķermeni ietekmē veselība, pašvērtējums un uzvedība.
- ▶ Viņiem ir zināšanas par masturbēšanu.
- ▶ Viņi paplašina uztveri un analizēšanu ar savām un citu sajūtām, piemēram, greizsirdību.
- ▶ Viņi zina grūtniecības sekas (kļūšana par vecākiem, izmaiņas attiecībās). Viņi saskaras ar tādām tēmām kā grūtniecība viendzimuma attiecībās un neauglība.
- ▶ Viņi piedzīvo randiņus/tikšanās/flirtēšanu.
- ▶ Svarīga ir mediju kompetences esamība, tas ir, prasme lietot internetu un zināšanas par iespējamu apdraudējumu (piemēram, ir jānostiprina un jāpadziļina zināšanas par rīcību ar fotogrāfijām/uzvedību čatos). Viņiem ir pamata zināšanas par seksualitāti/internetu/ķermeņa uztveri medijos.
- ▶ Seksuāli transmisīvo infekciju tēma tiek aplūkota plašāk.

Tematiskā daļa

Ķermenis

"Dzimuma marķieri" – bioloģisks dzimumu iedalījums

Medicīna un sabiedrība izvirza šādus kritērijus attiecībā uz ķermeni – pamatojoties uz šiem tā saucamajiem dzimuma marķieriem, cilvēki tiek iedalīti vīriešos un sievietēs:

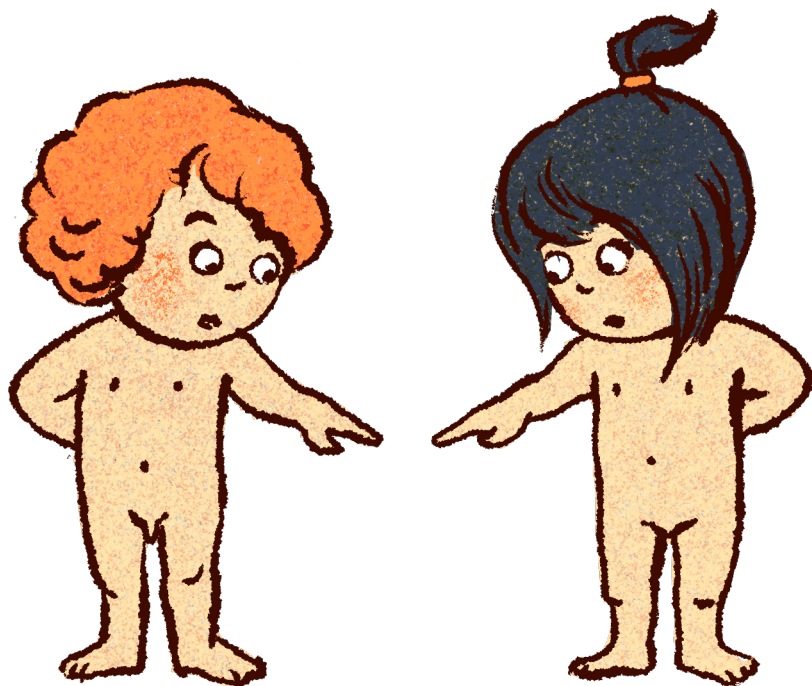
	Vīrietis	Sieviete
Ģenētika	XY hromosomu pāris	XX hromosomu pāris
Dzimundziedzeri (gonādas)	Sēklinieki + Sperma	Olnīcas + Olšūnas
Iekšējie dzimumorgāni	Prostata, Sēklvadi	Olvadi, Dzemde, Vagīna, Klitora kājiņa
Ārējie dzimumorgāni (ģenitālijas)	Dzimumloceklis, Skrotums + Sēklinieki	Vulva = Klitora gals, Kaunuma lūpas, Kaunuma paugurs, Maksts
Sekundārās dzimuma pazīmes	Bārda, Balss, Muskulatūra, Apmatojums	Krūtis, tauku izvietojums
Hormoni	Palielināts testosterona daudzums	Palielināts estrogēna daudzums

Dzimuma attīstība pirms piedzimšanas

Pirmajās piecās grūtniecības nedēļās dzimumu attīstība visiem bērniem ir vienāda. Tikai pēc tam vīriešu un sieviešu dzimuma embriji attīstās atšķirīgi. Meitenēm izliekumā starp kājām pamazām izveidojas ārējie dzimumorgāni: klitors, lielās un mazās kaunuma lūpas. Lai pabeigtu dzimuma attīstību, vēl ir jāveidojas dzimumdziedzeriem - olnīcām un sēkliniekiem. Sākot ar piekto nedēļu, sieviešu embriju ķermenī aug audi, kas kļūst par dzemdi, olvadiem un vagīnas augšējo daļu. Līdzīga notiek arī vīrieša embrijā: šeit veidojas sēklinieka piedēklis, sēklvadi un sēklas pūslīši, liekie audi atkāpjas.

"Kas tas būs?"

Jau grūtniecības laikā daudziem vecākiem ir svarīgi zināt, kas piedzims - meitene vai zēns. Apmēram vienu līdz divus no 1000 bērniem pēc piedzimšanas nevar viennozīmīgi pieskaitīt pie sieviešu vai vīrieša dzimuma, pamatojoties uz viņu ārējiem dzimumorgāniem. To sauc par interseksualitāti vai dzimuma attīstības variantiem.





Interseksualitāte ir virsjēdziens, kas apzīmē dzimuma attīstības variantus: tas var ietekmēt ārējos dzimumorgānus, iekšējos dzimumorgānus, dzimumdziedzerus, hormonu līdzsvaru vai arī hromosomas. Daudzās valstīs bērni, kas piedzimst ar interseksuāliem dzimumorgāniem, joprojām tiek ķirurģiski vai hormonāli "pielāgoti" sievietes vai vīrieša dzimumam, kas ir divi standarta dzimumi, t.i., viņu iekšējie un/vai ārējie dzimumorgāni tiek operēti tā, lai tie būtu viennozīmīgi pieskaitāmi vienam no dzimumiem. Tā kā attiecīgie bērni nevar sniegt savu piekrišanu šiem pasākumiem, "Amnesty International", piemēram, runā par cilvēktiesību pārkāpumiem: fiziskā integritāte tiek "upurēta" normas dēļ.

Tāpat realitātē ir daudz vairāk variantu nekā augstāk redzamajā tabulā attiecībā uz dzimumu pazīmēm:

Ģenētika	XX, XY, XXY, XXYY, XXXY
Dzimumdziedzeri (gonādas)	Sēklinieki + Sperma, Olnīcas + Olšūnas
Iekšējie dzimumorgāni	Sēklvadi / Olvadi, Dzemde, Vagīna, Prostata
Ārējie dzimumorgāni	Dzimumloceklis/Klitors/Hermafrodīta dzimumorgāni, Kaunuma lūpas/Sēklinieka maisiņš
Sek. dzimuma pazīmes	Ķermeņa tauku izvietojums, Bārdas augšana, Krūtis, Balss, Muskulatūra, Ķermeņa apmatojums
Hormoni	Testosterons, Estrogēns

Mazi bērni un viņu ķermenis

Reti kurš cilvēks apzinās, ka viņš jau veic "seksuālo audzināšanu", kad bērns vēl ir tikai zīdaiņa vecumā, piemēram, nosaucot vai nenosaucot ķermeņa daļas. Tas liek pamatu pozitīvai ķermeņa uztverei un nodrošina iekšēju, pozitīvu iepazīšanos ar savu vēlāk sagaidāmo seksualitāti.

Lielākajai daļai bērnu ar dzimumlocekli šķiet pilnīgi pašsaprotami tam pieskarties, to raustīt vai berzēt. Bērni ar vulvu bieži to berzē pret krēslu malām vai mīkstajām mantiņām. Tas ir atbilstoši vecumam. Bērni arī labprāt izmanto šāda veida pašstimulāciju kā iemigšanas rituālu. Daudzi bērni šajā vecuma grupā sevi stimulē, pieskaroties saviem dzimumorgāniem, jo tas izraisa "patīkamas sajūtas". Ja neiestātos kauna sajūta, viņi to darītu arī publiski - piemēram, bērnudārza rīta grupā vai ģimenes svētkos.



Ja vecāki vai audzinātājas(-ji) uz to reaģē ar vārdiem "ja tev tas ir patīkami, tad tu to vari darīt istabā", tad bērns saprot, ka viņš savam ķermenim drīkst pieskarties jebkurā vietā, bet ka uz to attiecas noteikumi un robežas. Sargājiet savu bērnu arī no pieaugušo skatieniem, kad viņš izzina savu ķermeni. Ja bērns to dara pārmērīgi, iemesls var būt relaksācijas alternatīvu trūkums, organiski cēloņi vai tas var liecināt par stresu, kuru izjūt bērns. Vērsieties pie audzinātāja(-s) vai konsultāciju centrā, kam ir zināšanas par bērnu seksualitāti, lai uzzinātu profesionālu viedokli.



Rodas pirmie jautājumi

Tālāk mēs esam apkopojuši tipiskus bērnu jautājumus un iespējamās atbildes uz tiem. Zaļā krāsā rakstītās atbildes jūs varat izmantot saskarsmē ar saviem bērniem. Melnā krāsā rakstītais teksts ir paskaidrojums pieaugušiem lasītājiem.

"Kāda ir atšķirība starp meitenēm un zēniem?"

"Lielākajai daļai meiteņu ir vulva, lielākajai daļai zēnu ir dzimumloceklis un sēklinieki."

Šeit tiek ņemts vērā fakts, ka dzimumorgāni izskatās dažādi, un tajā tiek iekļauti arī interseksuāli bērni. Bērni jau bērnībā atpazīst dzimumu atšķirības. Viņiem tas šķiet ļoti aizraujoši, un viņi vēlas to "pārbaudīt" atkal un atkal, piemēram, ejot kopā uz tualeti. Lietot mīļvārdus vai ģimenē pieņemtus vārdus dzimumorgānu apzīmēšanai ir pieņemami, taču bērniem jāzina arī pareizie termini. Šajā vecuma grupā tas attiecas uz ārējo, t.i., redzamo dzimumorgānu apzīmējumiem.



Maksts / Vagīna ir savienojums starp vulvu un dzemdi un tā nav redzama. Tā ir pieskaitāma pie iekšējiem dzimumorgāniem. Ir svarīgi noteikt pareizus terminus, lai nodrošinātu pozitīvu ķermeņa uztveri, jo nevienam nav jākaunas par saviem dzimumorgāniem.

"Kur bērni izklūst ārā?"

"Kad bērns ir pietiekami liels, tas pēc aptuveni 9 mēnešiem izklūst ārā pa vagīnu."

Uz jautājumu, vai tas sāp, Jūs varat atbildēt šādi:

"Tas mammai un bērnam ir ļoti grūti, bet kad bērniņš ir piedzimis, tad ir tik liels prieks, ka grūtības vairs nešķiet būtiskas."

Ja Jūsu bērns piedzima ar ķeizargriezienu, izskaidrojiet to bērnam piemērotā veidā, piemēram, šādi:

"Tā kā tu negulēji ar galviņu uz leju, man tika ievadīta anestēzija, tad vēderā tika izveidota atvere, pa kuru tevi izcēla. Pēc tam vēderu atkal aizšuva."

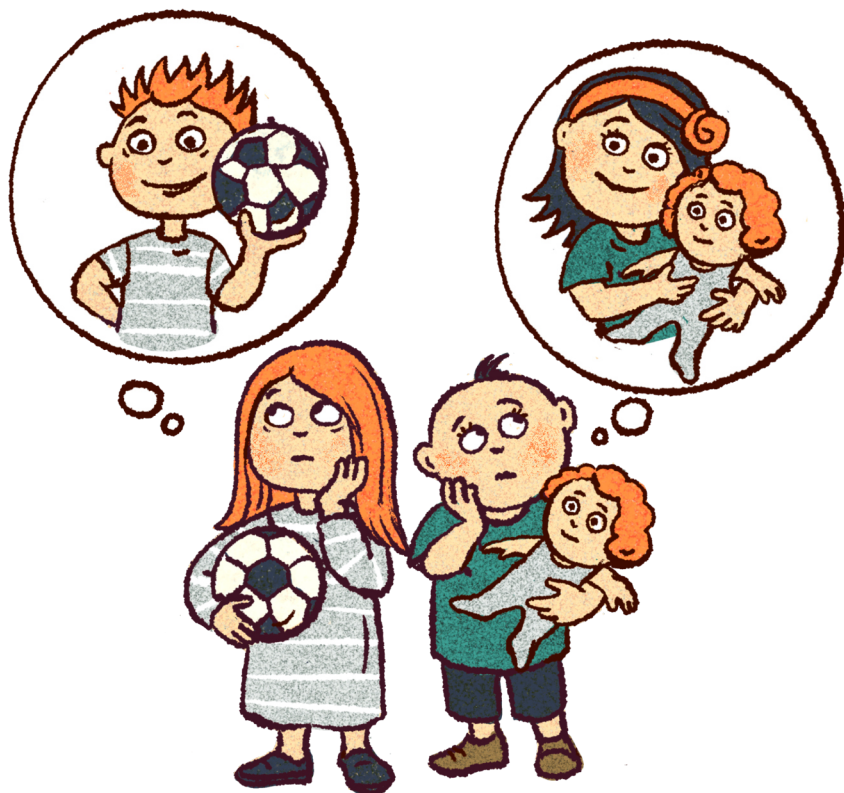
"Kā bērni nokļūst vēderā?"

"Lielākā daļa bērnu rodas šādi: kad vīrietis un sieviete viens otru ļoti mīl, tad viņi skūpstās un viens otram pieglaūžas, iespējams, arī kaili. Tuvākais veids, kā var pieglausties, ir tad, kad dzimumloceklis iekļūst makstī. No dzimumlocekļa izplūst daudz spermatozoīdu un kad tie sastopas ar olšūnu, var rasties bērns."

Ir jāatbild uz KATRU jautājumu, kurš tiek uzdots. Uz to nav jāatbild uzreiz, jūs varat dot sev laiku, lai par to padomātu vai palasītu. Taču pēc tam ir jāvēršas pie bērna un jāatbild uz jautājumu, negaidot, kad tas tiks atkārtots.



Identitāte



Katram bērnam ir dzimuma izjūta

Bērni jau ļoti agri pamana, ka dzimumam un tam, kas saistībā ar to tiek sagaidīts, viņu dzīvē ir būtiska nozīme. Jau pirms 4 gadu vecuma bērni sevi pieskaita pie kāda dzimuma. Viņi uztver atšķirības saskarsmē ar meitenēm un zēniem. Tas ietekmē bērna identitātes attīstību, uzvedību un izpratni par sevi kā "īstu" meiteni vai "īstu" zēnu. Attīstības psiholoģijā tiek lietots termins "dzimuma identitāte".

Jau pirmsskolas vecumā bērni pamana, ka starp zēniem un meitenēm ir atšķirības uzvedībā un ārējās pazīmēs. Vecāku apstiprinājums un izturēšanās veids ietekmē dzimuma identitātes attīstību un bērniem rada jautājumu, kāda ir "tīsta" meitene vai "tīsts" zēns, kā viņi spēlējas, ko velk mugurā, kā uzvedas. Piemēram, meitenes bieži uztver to, ka viņas tiek paslavētas par čaklumu un ka tiek pieminēts viņu izskats. Zēnus līdzīgi ietekmē tas, ka viņi tiek mudināti rīkoties neprātīgāk, vai ka viņi uztver signālu, karaudāšana neesot vīrišķīga.

Apmēram četru gadu vecumā pēc šīs novērojumu fāzes seko laiks, kurā bērni sāk sevi identificēt ar savu dzimumu. Piemēram, viņi labprātāk spēlējas ar sava dzimuma bērniem.

Ideja par to, kas ir "tīsta" meitene vai "tīsts" zēns, mainās dzīves laikā līdz ar personīgo fizisko attīstību un sociālajā vidē sniegto informāciju par dzimumu daudzveidību.

Dzimuma identitāte: mans bērns ir transseksuāls.

Dzimuma identitāte, t.i. izjustā piederība kādam dzimumam, ir cieši saistīta ar pašapzināšanos. Tā tiek attīstīta smadzenēs un nav apzināts lēmums. Stefānija Brila (Stephanie Brill) un Reičela Pepere (Rachel Pepper) rokasgrāmatā vecākiem raksta, ka "cilvēki neizvēlas justies kā zēns vai meitene, vai abi, vai neviens no tiem. Viņi vienkārši ir tādi, kādi viņi ir."

Dažu bērnu dzimuma identitāte neatbilst viņu fiziskajam dzimumam jeb anatomijai. Šādi bērni ir transseksuāli.

Dzimuma identitāte attīstās tajā pašā laikā kā valodas prasme. Tāpēc var būt, ka jūsu bērns jums to pasaka. Tie var būt, piemēram, tādi teikumi kā "mamma, es nemaz neesmu zēns, dzimumloceklis man drīz nokritīs" vai arī "no Ziemassvētku vecīša es vēlos dzimumlocekli". Šāda veida apgalvojumi var ļoti atšķirties satura un biežuma ziņā; svarīgi ir tas, ka tie tiek uzklauti.

Šveices transseksuāļu tīkls vecākiem iesaka veltīt bērnam daudz laika, uzklaut un turpināt sniegt vecāku mīlestību, ja viņiem ir aizdomas, ka viņu bērns ir transseksuāls. Vecāki, kas Vācijā apvienojušies apvienībā "Trakine e.V.", skaidri formulē: "Mums svarīgākās ir mūsu bērnu vajadzības, kuras viņi pauž šeit un tagad. Tas pirmām kārtām ietver viņu apgalvotā dzimuma un viņu izvēlēto dzimuma izpausmju atzīšanu un, ja jauniets to vēlas, ārējā izskata saskaņošanu ar dzimuma uztveri."



Uztveriet nopietni savu bērnu, viņa izteikumus un izpausmes un atbalstiet viņu saskarsmē ar citiem. Ja rodas jautājumi par šo tēmu, iesakām sazināties ar "Transgender Europe", jo šeit ir pieejama informācija no atsevišķām valstīm un kontaktinformācija par iniciatīvām jūsu valstī.

Bērnu grāmatu "I Am Jazz" palīdzēja rakstīt tobrīd 14 gadus vecā Džeza Dženinga (Jazz Jennings). Viņa piedzima kā bioloģisks zēns, un jau divu gadu vecumā zināja, ka ir transseksuāla. Ar 2014. gadā izdoto grāmatu viņa vēlas iedrošināt bērnus līdzīgā situācijā, kā arī viņu vecākus (ISBN: 978-0803741072).

Bērni mācās sociālo dzimumu

Dažādi pētījumi skaidri parāda: mēs, cilvēki, atšķirīgi izturamies pret meitenēm un zēniem un nereti iedalām stereotipiski. Tas ne vienmēr ir kaut kas negatīvs, taču, saskarsmē ar pirmsskolas vecuma bērniem, par to būtu jāaizdomājas. Kā liecina nesen veiktais psiholoģijas profesores Kristīnas Šutsas (Kristin Shutts) eksperiments Madisonā, šo vecuma grupu jau ietekmē dzimuma uztvere. Trīs gadus vecas meitenes un zēni monitorā viens pēc otra redzēja meiteni un zēnu, kuriem bija kāds priekšmets, ko bērni nepazīna. Zēns teica: "Mani sauc Bens. Man garšo špūdels. Špūdels ir mans mīļākais ēdiens.", meitene: "Mani sauc Betsija. Man garšo blikets. Blikets ir mans mīļākais ēdiens." Pēc tam bērniem, kas skatījās, tika jautāts, ko viņi vēlētos ēst. 65% zēnu izvēlējās špūdeli, bet 85% meiteņu - bliketu. Viņi nezināja šos ēdienu un acīmredzot savu lēmumu balstīja uz bērnu dzimumu.

Un kā vispār ir ar meitenēm un zēniem? Vai nelielā atšķirība ir iedzimta vai ieaudzīnāta? Zinātnieki par to vēl nav vienprātis, taču tiek pieņemts, ka vienu pusi nosaka ģenētika un otru pusi - sociālā ietekme. Joprojām pastāv tendence zēnus audzināt citādāk nekā meitenes. Tiek uzskatīts, ka zēni jau agrā bērnībā ir izturīgāki un stiprāki, ka viņiem ir jābūt nobrāztiem ceļgaliem un viņi par to nedrīkst sūdzēties. Meitenes tiek uzskatītas par komunikablākām un tāpēc ar meitenēm agrāk un vairāk runā. Tas nozīmē, ka pirmsskolas vecuma bērni tiek iedalīti pēc dzimuma un ka pret viņiem tādēļ citādāk izturas - bieži vien neapzināti un it kā pašsaprotami. Labāk būtu pret bērniem izturēties atbilstoši viņu vēlmēm un talantiem, spējām vai individuālajām īpašībām. Pat ja jūs kā vecāks apzināti cenšaties piedāvāt meitenēm un zēniem daudzveidīgākas iespējas, jūs, droši vien, pieredzēsiet, ka jūsu meitas vai dēli uzvedas atbilstoši dzimumu stereotipiem. Vecumā no trīs līdz četriem gadiem tas ir saistīts ar dzimuma izjūtas attīstību un ar to saistīto sevis izzināšanas procesu. Tomēr, jo vecāki kļūst bērni, jo jutīgāk viņi reaģē, piemēram, uz apģērbu un rotaļlietām,

un atturas no priekšmetiem vai krāsām, kas šķietami "pieder" pretējam dzimumam.



Esiet par paraugu un pašsaprotami un bez baskaidrojuma dariet gan šķietami sievišķīgas, gan vīrišķīgas lietas (piemēram, arī vīrieši var gludināt un sievietes var veikt mājas remontdarbus). Piedāvājiat palīdzību, agri atbildot uz jautājumiem un esiet pēc iespējas atvērtāk pret dzimumu lomām. Ļaujiet bērniem eksperimentēt ar dzimumu lomām. Piemēram, ģērbjoties, izvairieties no tādiem apgalvojumiem "to nevelk meitenes/zēni" un sadaliet uzdevumus pēc bērnu individuālajām spējām un interesēm.

Sajūtas

legūstot seksuālo izglītību, bērni jau no mazotnes uzzina fiziskā kontakta, intimitātes un tuvības vērtību un ar to saistīto labsajūtu. Bērni mācās atšķirt patīkamas un nepatīkamas sajūtas, kā arī uzticamas un svešas personas. Šīs spējas attīstās, bērnam augot. Jūs kā vecāki reaģējot, runājot un pievēršot uzmanību dažādām lietām apzināti un neapzināti nododat vēstījumus par sajūtām un emocijām. Tā jūs apzināti, bet arī neapzināti sniežat seksuālo izglītību.



Bērniem ir tiesības uz sajūtām. Bērni šajā vecumā nezina atšķirību starp sajūtu vēdarā un racionālu domu, kas atspoguļo sajūtu. Tāpēc tā ir visaptveroša sajūtas piedzīvošana. Ir svarīgi ar bērniem runāt par tādām sajūtām kā prieks, bēdas un arī dusmas. Esiet drosmīgi un arī parādiet bērniem dažādas sajūtas, neatkarīgi no tā, vai tās ir bailes, bēdas vai prieks. Tas bērniem parāda, ka dažādas sajūtas ir normālas un tās drīkst parādīt. To drīkst arī zēni un vīrieši. Ja jūs bērniem paskaidrojat, kādas šobrīd ir jūsu sajūtas, bērni iemācas, kā sauc dažādas sajūtas. Tad bērni var uztvert un paust sajūtas.

Bērnu sajūtas vienmēr ir jārespektē, pat tad, ja jums tās šķiet nepieņemamas. Bērni ļoti labi zina, kad viņi ir priecīgi, ar ko vēlas spēlēties vai kas ir viņu jaunais draugs vai draudzene.





Saiknei ir svarīga loma

Vecumā no četriem līdz sešiem gadiem daudzi bērni atklāj mīlestību arī pret pretējā dzimuma vecākiem vai pret pretējā dzimuma uzticības personu. Tas var sākties arī jau trīs gadu vecumā. Nereti vecāki dzird tādas teikumus kā "kad izaugšu liels, es tevi apprecēšu". Tā bērns parāda, cik svarīgs viņam ir vecāks, un pauž savu mīlestību. Šī sajūta var rezultēties greizsirdībā, tad bērns grib, lai vecāks "piederētu" tikai viņam. Saskarsmē ar citiem bērniem bērns to var izteikt, sakot "ej prom, tā ir mana mamma". Šīs intensīvās sajūtas var būt arī tik spēcīgas, ka bērns nevēlas būt no jums nošķirts un, piemēram, katru nakti vēlas gulēt jūsu gultā. Šāda bērnu uzvedība pret vecākiem var būt nepatīkama, taču ir svarīgi zināt, ka bērns tā nerīkojas apzināti.

Šāda uzvedība ir bērna pieķeršanās un piederības izjūtu izpausme. Ar mīlestības un sapratnes pilnu attieksmi izskaidrojiet bērnam, ka jūsu un bērna attiecības netiek skartas, neskatoties uz citām jūsu attiecībām (draudzība, citi bērni, ar kuriem ir draudzīgas attiecības, otrā pusīte). Var gadīties arī tā, ka bērni vecāka vietā izvēlas citu pazīstamu personu, kurai viņi izrāda dziļas simpātijas un kuru apber ar mīlestības apliecinājumiem. Vienmēr rūpējieties par to, lai nerastos pārpratumi. Īpaši šajā posmā bērniem ir ārkārtīgi svarīga tuvība. Ir arī svarīgi, ka bērni iemācās noteikt savas robežas un ka viņiem ir tiesības pateikt "nē". Bērniem ir jādod iespējas un jāveicina viņu patstāvības attīstība. Piemēram, jūs varat mudināt bērnu gulēt savā gultā vai arī pavadīt kādu laiku kopā ar citu pazīstamu cilvēku.

Bērni uzzina robežas un attīstās viņu kauna izjūta

Šajā vecumā arvien aktuālāki kļūst kontakti ar sava vecuma bērniem. Daudzi bērni iegūst jaunus kontaktus bērnudārzā, rotaļu laukumā vai dzīvesvietas apkārtnē. Šajās bērnu grupās viņi arvien vairāk mācās to, kā uzvesties un kādi sociālie noteikumi ir jāievēro. Lielākajai daļai bērnu patīk spēlēties ar citiem; īpaša nozīme ir lomu spēlēm. Tās var palīdzēt apstrādāt piedzīvoto vai mazināt bailes.

Lai apmierinātu savu ziņāri, bērni pēta savu vai citu bērnu ķermeni. Šajās spēlēs visiem iesaistītajiem ir jābūt skaidriem noteikumiem. Tādējādi viņi saskaras ar tēmu "robežas". Bērni mācās pieņemt citu bērnu robežas, kā arī noteikt savas.

Bērniem kauna sajūta veidojas apmēram trīs līdz četrus gadu vecumā. Tā turpina attīstīties sākumskolas vecumā, dažreiz īsi pirms pubertātes. Tāpat kā citos mācību posmos, bērns atklāj sevi kā neatkarīgu būtni. Tas ir svarīgs mācību posms. Kauns ir aizsargfunkcija. Šādi cilvēki aizstāv sava ķermeņa intīmo zonu un privātumu. Nodrošiniet, ka privātums ir privāts, bet ne tabu. Jūsu bērnam ir jāzina un jāspēj nosaukt visas ķermeņa daļas. Bērniem arī jāzina, ka viņi drīkst pieskarties saviem ķermenim jebkurā vietā. Ja pret to ir atvērta attieksme, bērns zina, ka viņš mājās var uzdot jautājumus – par visām tēmām.

Saskarsmē ar citiem bērniem vai tuviniekiem bērni iepazīst robežas. Tas ir redzams arī tad, kad bērni mājās sāk lietot citur apgūtus nepieklājīgus vārdus. Bērni pamana, ka noteiktu vārdu izteikšana pieaugušajiem izraisa noteiktu reakciju. Bieži vien bērni nezina šo vārdu nozīmi. Bērns koncentrējas uz izraisīto reakciju. Viņiem tas šķiet smieklīgi un galvenokārt aizraujoši. Jo nākamais jautājums ir: "Kā uz to reaģēs mamma vai tētis? Vai man būs nepatīkšanas?". Lai pārbaudītu šīs robežas, vārdi tiek atkārtoti un lietoti situācijās, kas vecākiem rada neērtības, piemēram, rotaļu laukumā.



Seksuālu izteikumu gadījumā ieteicamas šādas trīs darbības:

- 1. Izrunājiēt šo vārdu pats (tas bieži vien jau mazina šī vārda "burvību")*
- 2. Izskaidrojiet vārdu vecumam atbilstošā veidā*
- 3. Pieprasiet alternatīvu*

To darot, jums vajadzētu runāt pirmās personas formā ("es"), piemēram, formulējot šādu teikumu: "Man šis vārds nepatīk. Man tas šķiet aizvainojošs. Piemēram, drāzties: es gribu, lai mēs tā vietā sakām mīlēties."



Bērni ir ziņkārīgi

Bērniem pieaug interese par vairošanos. Tā var būt īpaši spēcīga, ja, piemēram, tiek gaidīts brālītis vai māsiņa, vai arī ja bērns aug kādas bērnam pazīstamas personas vēderā. Tad var gadīties, ka bērns jūs apber ar jautājumiem par šo tēmu. Bērns nenošķir jautājumus par ķermeni un vairošanos no citiem jautājumiem. Tāpēc gadās, ka šie jautājumi tiek uzdoti, iespējams, ļoti neērtās situācijās, piemēram, iepērkoties pie kases. Šajā gadījumā ir svarīgi, ka jūs bērnam dodat signālu, ka viņš var uzdot visus jautājumus. Neuztraucieties, atbildei nav jābūt tūlītējai, bet atbildiet uz šo jautājumu citā brīdī, piemēram, kad ierodaties mājās, pēc iepirkumu nolikšanas veltiet laiku, lai aprunātos ar bērnu. Jūs esat "parādā", negaidiet, kamēr bērns atkal jautās - pa to laiku viņš var meklēt citus avotus, lai remdētu slāpes pēc zināšanām. Ir svarīgi bērnam radīt sajūtu: "Tu vari uzdot man jebkuru jautājumu jebkurā laikā, es uz to atbildēšu." Un to jums vajag arī izpildīt.

Labi un slikti noslēpumi

Bērniem ir nepieciešama iespēja pabūt vienatnē. Varbūt jūsu bērns jau ir ar sajūsmu izveidojis alu no segām un krēsliem. Tāpat bērnam ir nepieciešami arī noslēpumi. Taču tiem ir jābūt noslēpumiem, kas nerada kaitējumu, jo ir radušies vardarbības vai draudu dēļ. Tiem ir jābūt skaistiem un labiem noslēpumiem, kas bērnu dzīvē atspoguļo kaut ko aizraujošu. Tie veicina autonomiju un norobežošanos un ir svarīgi personības attīstībai. Un bērni savas jūtas pauž citādāk nekā pieaugušie, reti ar valodu. Bērni izpauž sevi ar savu uzvedību, zīmējot attēlus vai spēlējoties. Tāpēc ir svarīgi pievērst uzmanību bērna uzvedībai. Ja kaut kas jums šķiet savādi, ieklausieties savās sajūtās un sekojiet tām.

"Nē" nozīmē nē

Bērniem ir tiesības uz un arī vēlme pēc privātuma. Tas var būt saistīts ar ķermeni - "Mans ķermenis pieder man!" Ar to ir saistīta vēlme iet vienam uz tualeti, dušā, vienam spēlēties istabā vai paša uzbūvētā alā. Tas jums kā vecākiem ir jārespektē. Arī tad, ja jums šķiet, ka bērns kārtīgi nenomazgājas. Jauki norādiet bērnam uz to, taču neatrunājot bērnu no patstāvīgas rīcības. Ir svarīgi, ka nekādi pieskārieni, piemēram, apskaušana, bučošana vai kutināšana nenotiek pret bērna vēlēšanos. Bērns pats izvēlas, vai viņš vēlas apskauties. Nepieciešami ir pieskārieni, kas ļauj novērst apdraudējumu.



Seksuālā izmantošanā vainīgi nav svešinieki. 80-90% gadījumu tā notiek tuvākajā lokā, piemēram, ģimenēs, paziņu lokā vai iestādēs. Seksuālā izmantošanā bērns ir bezspēcīgs pret pieaugušo. Jo īpaši tad, ja jūsu bērns par to runā, bet tas netiek uztverts vai tas netiek uztverts nopietni. Dažreiz bērniem ir jādod signāli līdz pat astoņām reizēm, līdz kāds pieaugušais sāk viņiem ticēt. Ja jums kaut kas šķiet jocīgi, sekojiet šai sajūtai. Esiet modrs.

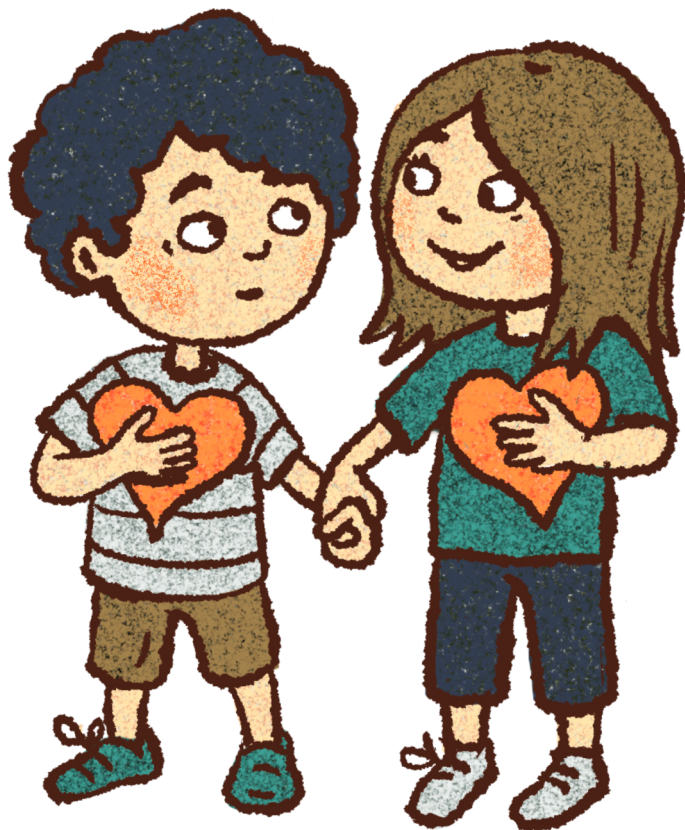
Lai attīstītu pozitīvu ķermeņa izjūtu, kā arī veicinātu valodas prasmes, ir nepieciešami vārdi attiecīgajām ķermeņa daļām. Tas dod bērnam iespēju pateikt, kas viņam ir vai nav nepieciešams. Tā bērnam ir iespēja pateikt "tu vari pieskarties manai rokai, bet ne manam vēderam". Tas ietver arī ārējo dzimumorgānu nosaukšanu.

Bērniem ir tiesības teikt "nē", arī pazīstamiem cilvēkiem. Ir jāmacās teikt "nē", lai bērni arī ārkārtas situācijās varētu aizstāvēt savas intereses. Tādus teikumus kā "to es negribu", "nē, es nenākšu līdzi" un "man tas nepatīk" var vienkārši iemācīties. Lai nostiprinātu pašapziņu, jums ir jāļauj bērnam teikt šos teikumus, kad viņš tā jūtas. Pat tad, ja jums tas šķiet nepiemēroti.

No otras puses, jūs varat arī novērtēt mazu bērnu rādīšanas vēlmi. Viņi lepojas ar savu ķermeni un jūtas tajā ērti. Priecājieties par to, ka bērns atklāj savu ķermeni. Uzmanīgi un ar cieņu pārvaldiet kailumu, nosakot noteikumus par to, kur un kad var būt kailums. Jūs varat arī noteikt robežas attiecībā uz.

Mīlestība

Bērniem fiziskajā un psihoseksuālajā attīstībā ir savs temps (Einleitung, psychosexuelle Entwicklung). Jūs kā vecāks bērnu pavadāt viņa individuālajā attīstībā un to veicināt. Jums vienmēr ir jāņem vērā, ka bērnu un pieaugušo seksualitāte ir skaidri jānošķir. Bērniem ir līdzīgas fiziskas reakcijas kā pieaugušajiem, taču bērni piedzīvotajam piešķir pavisam citu nozīmi: tas ir daļa no fiziskās pieredzes (Körper). Jums kā vecāks nedrīkstat skatīt bērna seksuālās darbības caur pieaugušo seksualitātes brillēm. Seksuālā attīstība galvenokārt notiek neseksuālās jomās - pamatvajadzību apmierināšana un ķermeņa apzināšanās ir tikpat nozīmīgas šīs attīstības daļas kā attiecības ar citiem cilvēkiem un tuvības un drošības pieredze.



Aptuveni četrus gadus vecumā bērniem rodas interese par dzimumiem un dzimumorgāniem. Viņi vēlas izmēģināt, kā veidojas dzimumu lomas ikdienas dzīvē un sociālajā uzvedībā. Vecāki, draugi un paziņas šajā ziņā ir paraugs. Spēlējot lomu spēles, bērni atrod kontaktu viens ar otru, izmēģina dažādas lietas un iepazīst savas robežas. Viņi apgūst kopdzīves noteikumus un var tos izmēģināt - tas ir svarīgs solis sociālās līdzaspastāvēšanas izpratnē. Aptuveni no četrus gadus vecuma sāk veidoties ciešas draudzības, parasti viena dzimuma grupās. Ir svarīgi cieņpilni izturēties pret bērnu draudzību un sajūtām šajā vecumā. Kad bērni stāsta, ka mīl savu draugu vai draudzeni, par to nedrīkst smīkņāt un to nedrīkst noniecināt. Jaukas un patīkamas sajūtas neuztverot nopietni, bērniem var rasties apjukums un vilšanās. Bērniem greizsirdības un vilšanās, sapņošanas un simpātiju sajūtas ir ļoti nopietnas.

Bērnu kognitīvā attīstība progresē, viņi vairs neizprot pasauli tikai ar savu ķermeni un maņām, bet ar kognitīvo izpratni. Par to liecina fakts, ka pieaugušajiem tiek uzdots lēmums jautājumam, kas sākas ar "kāpēc". Gadās arī tā, ka bērni vispār neuzdod nekādus jautājumus. Bērni attīstās atšķirīgi. Jūs kā vecāks esat atbildīgs par sarunu uzsākšanu. To darot, jāņem vērā bērna robežas un vajadzības.

Sarunāšanās un uzticība ir svarīgākas par perfekti formulētām atbildēm. Bērnam ir jāsniedz sajūta, ka jautājumi un, pats galvenais, viņš pats tiek uztverti nopietni un ar cieņu. Šādā veidā jūs veidojat uzticēšanos un pārlicību, ka bērns var nākt pie jums ar jebkuru jautājumu. Tas ir īpaši svarīgi, ja bērni saskaras ar uzmācšanos vai uzbrukumiem. Ja bērni nevar runāt par jautājumiem, pieredzi vai novērojumiem, ar laiku viņi sāk klusēt. Ja bērnam kāda iemesla dēļiet slikti, viņam var būt grūti vai neiespējami par to pastāstīt.



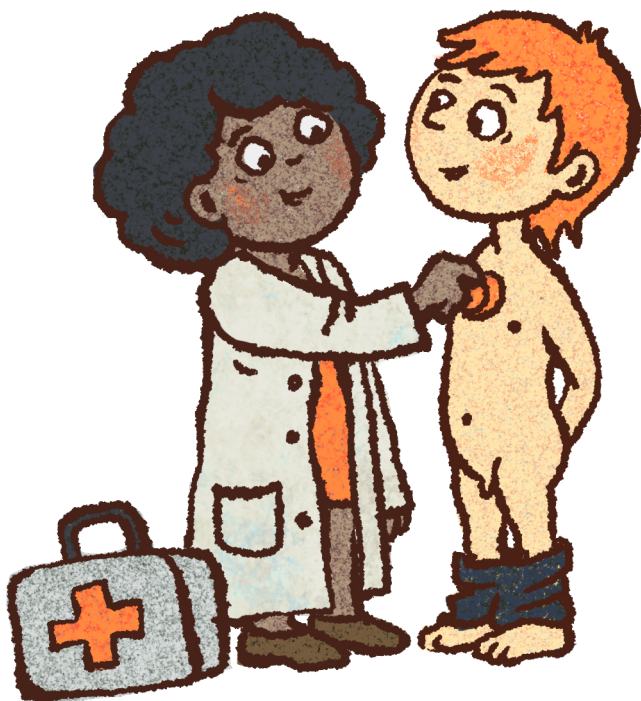
Jautājumi par seksualitātes un vairošanās tēmām bieži vien ir liels izaicinājums vecākiem, jo viņiem uzreiz nav piemērotas atbildes. Tālāk minētie padomi jums var palīdzēt bērna izglītošanas procesā:

- *Nesniedziet garas lekcijas. Uzmanīgi uzklausiet, ko bērns vēlas zināt, un parasti pietiek ar vienkāršu atbildi.*
- *Izmantojiet grāmatas vai citus palīgmateriālus. Tas jums palīdzēs atrast īstos vārdus un bērns varēs attīstīt priekšstatu par apspiesto tēmu.*
- *Esiet godīgi, ja jūs kaut ko nezināt vai nevarat paskaidrot. Sakiet savam bērnam, ka jūs par to padomāsi. Tad uzrunājiet šo tēmu sarunā ar bērnu.*

- *Sakiet tikai patiesību un esiet precīzi. Izpušķojumi vai neprecīzi apgalvojumi mulsina bērnus un vēlāk jums rada problēmas to paskaidrot.*
- *Uzdodiet jautājumus, jo tā bērni saprot, ka viņi ir līdzvērtīgi sarunu biedri un ka viņu viedoklim ir nozīme.*
- *Izmantojiet sarunu iespējas. Noteikti izvairieties no tādiem teikumiem kā "tam tu esi pārāk mazs(-a)" vai "tu to nesapratīsi". Tā jūs apliecināt bērnam, ka viņš tam vēl nav gatavs, un negatīvi ietekmējat viņa pašapziņu. Tad bērns ar saviem jautājumiem vairs nenāks pie jums, bet meklēs atbildes pie citiem cilvēkiem vai citur.*

Izzināšanas spēles

Bērni var apmierināt savu ziņkāri par ķermeni, spēlējot izzinošās spēles, tā sauktajās ārstu spēlēs. Tiek apmierināta vajadzība pēc maiguma un ir iespējams izmēģināt lomas. Bērniem šī ir tāda pati spēle kā jebkura cita. Viņi izmēģina to, ko ir novērojuši un ko uzskata par aizraujošu. Šādā veidā



tiek atdarināta pieaugušo uzvedība, piemēram, bučošanās un pieglaušanās vai pat atdarināta salaulāšanās.

Pieaugušo reakcija var izraisīt negatīvas sajūtas, piemēram, vainas vai kauna sajūtu, tāpēc bērni cenšas to, ka spēlē "ārstus". Atklāta pieeja seksualitātei un veiksmīga seksuālā izglītība ļauj bērniem neizjust vajadzību kaut ko slēpt. Tad viņi var izmēģināt dažādas lietas un īstenot fantāzijas.

Ir svarīgi, ka bērni ir iemācījušies, kas ir viņu robežas un pieņemt citu robežas. Kad bērni ir apmierinājuši savu ziņkāri, tad parasti aktuālākas kļūst citas spēles - interese par izzināšanas spēlēm zūd.

Būtībā ķermeņa izzināšanas spēles vajag atļaut. Jūs varat arī piedāvāt bērniem iespēju spēlēties netraucēti un nenovērotiem. Kā jebkurā spēlē, arī šajā ir jānosaka daži noteikumi:

- ▶ Spēle visiem ir brīvprātīga.
- ▶ Nevienam bērnam nedrīkst pierunāt un piespiest. Arī šantāža ("Tad tu vairs nebūsi mans draugs/mana draudzene") ir aizliegta.
- ▶ "Nē" nozīmē nē, un visi to akceptē.
- ▶ Spēli jebkurā laikā var pārtraukt vai izbeigt.
- ▶ Visiem vienam pret otru ir jāizturas uzmanīgi, nekas nedrīkst sāpēt un neko nedrīkst ievietot nevienā ķermeņa atverē.
- ▶ Bērniem ir jābūt līdzīgā vecumā, ar līdzīgu attīstības līmeni vai līdzīgā lielumā.

Pieaugušajiem vajadzētu iejaukties tikai tad, ja bērni spēli spēlē pret savu gribu vai ja vecāki bērni viņus pierunā spēlēt, ja rotaļas iziet ārpus bērnu spēles robežām, piemēram, liekot dzimumlocekli mutē.

Seksuāli uzbrukumi bērnu vidū

Seksuāli uzbrukumi var notikt arī bērnu vidū. Tie ir iedalāmi četrās kategorijās: jūtu pārpilnība, sasvēršies situācija, apzināti izdarīts uzbrukums un uzbrukums, kuru ir izdarījis ļaunprātīgi izmantots bērns. Uzbrukums jūtu pārpilnības dēļ nav seksuāla vardarbība, bet gan robežu pārkāpšana. Tā iemesls bieži vien ir tas, ka paša seksuālā interese, paša ziņkāre ir tik spēcīga, ka tiek pārkāptas otra bērna robežas. Šāda robežu pārkāpšana var notikt kopā spēlējoties, piemēram, spēlējot izzināšanas spēles. Viens

bērns vēlas pārtraukt spēli, bet otrs vēlas turpināt, jo ir tik aizraujoši - un tāpēc nepārtrauc. Arī šādās situācijās ir nepieciešama vecāku iejaukšanās.

Galvenokārt pievērsiet uzmanību varai un nebrīvprātībai kā galvenajām bērnu seksuālo uzbrukumu pazīmēm. Nebrīvprātība šķiet viegli atpazīstama iezīme. Ja seksuālie uzbrukumi notiek ar spēku, skaļi protestējot vai sūdzoties pieaugušajiem, tos parasti nav problēmu atpazīt. Tomēr var gadīties arī tā, ka bērni tiek piespiesti iesaistīties "spēlē". Var gadīties, ka darbību gaitā zūd brīvprātība un darbības tiek turpinātas pret bērna gribu. Varas nevienlīdzību vai hierarhiju starp bērniem ietekmē dažādi faktori, un parasti tas ir normāli. Ja šī varas nevienlīdzība tiek izmantota, lai apzināti pārkāptu citu bērnu robežas un neievērotu pretošanos un noraidīšanu, ir nepieciešama pieaugušo iejaukšanās.

Iejaucoties jums ar bērniem ir jārūnā par noteikumiem un viņu rīcības iemesliem. Bērnu kompetence un rīcības iespējas ir jāpaplašina, piemēram, spēlējot spēles par tādām tēmām kā robežu noteikšana vai sajūtas. Ja izzināšanas spēles iegūst uzmācīgu raksturu, tas var liecināt par pieredzētiem uzbrukumiem. Iespējams arī, ka bērni pārstrādā pieredzi, piemēram, ja viņiem ir bijusi saskare ar pornogrāfiju vai viņi ir novērojuši dzimumaktu. Pievērsiet tam pastiprinātu uzmanību un meklējiet palīdzību konsultāciju centros.

Principā prioritāte ir cietušajam bērnam. Ir pārkāptas tiesības uz pašnoteikšanos, aizsakrtas jūtas un, iespējams, ķermenis. Tagad bērnam ir nepieciešama sajūta, ka viņš nav vainīgs. Tādi teikumi kā "Iesaistīti vienmēr ir divi!" vai "Un ko TU izdarīji?" ir nepiemēroti tieši tāpēc, ka tika izmantota varas nevienlīdzība. Cietušajam bērnam ir nepieciešama emocionāla uzmanība un iespēja paust savas sajūtas. Viņiem ir jājūt, ka viņiem tic. Tas ir vienīgais veids, kā bērns var pārdzīvot notikušo.

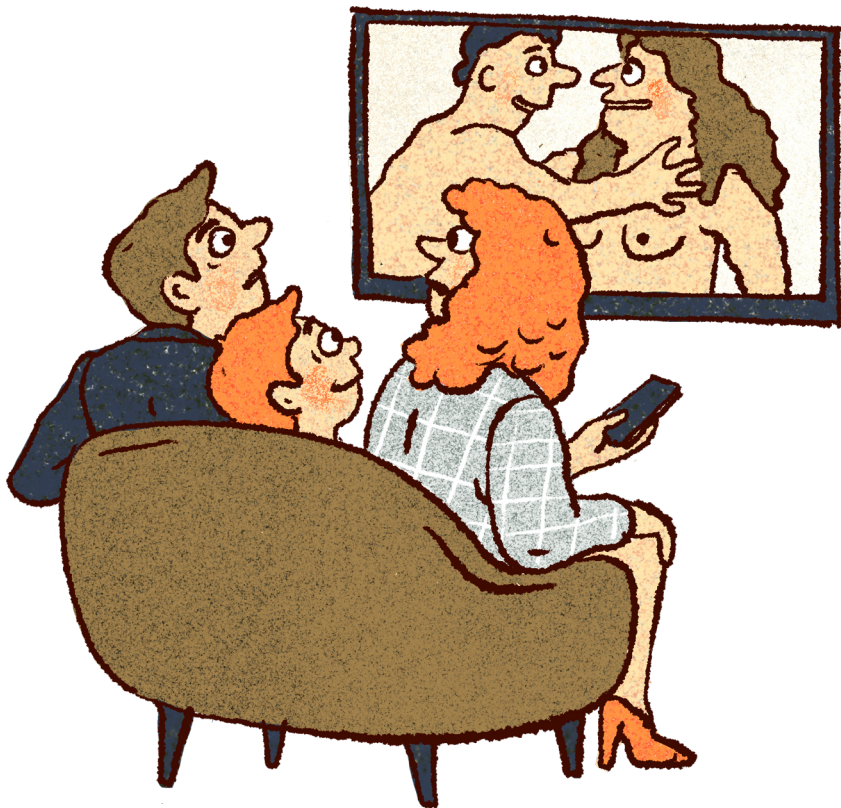
Uzbrukumu izdarījušais bērns ir jāaptur un viņš ir jākonfrontē ar savu uzvedību. Tikai tā viņš var iemācīties, ka vara beidzas, tiklīdz iejaucas pieaugušie. Viņam ir jāiemācās, ka vardarbīgā uzvedība ir nepareiza. Pievērsiet uzmanību tam, ka sarunas sākumā jūs izklāstāt notikušo tā, kā to aprakstīja cietušais bērns. Nesāciet ar jautājumu: "Kas notika?", jo parasti tam neseko paskaidrojums, un bērns uzreiz nonāk noliedzošā un aizsargājošā pozīcijā. Dodiet bērnam, kurš izdarīja uzbrukumu, iespēju papildināt vai izklāstīt notikušo no viņa viedokļa. Nodrošiniet to, ka bērns skaidri jūt, ka jūs nešaubāties par cietušā bērna uzticamību. Arī jautājumi par motivāciju, par to, kāpēc tas tika darīts, mēdz drīzāk novest pie attaisnojumiem, jo bērns parasti nespēj atbildēt uz šo jautājumu. Ir skaidri jāformulē, ka šāda rīcība nav pareiza un to nedrīkst darīt. Paskaidrojiet, ka tiek nokaunināta bērna uzvedība, nevis viņš pats.

Seksuāla vardarbība



Seksuāla vardarbība ir jebkura seksuāla darbība, kas tiek veikta pret bērnu vai viņa klātbūtnē pret viņa gribu un kurai viņš nevar apzināti piekrist. Vainīgais izmanto savu varas pozīciju, lai apmierinātu savas vajadzības uz bērna rēķina. Iespējamās darbības ir dažādas: vārdiska uzmākšanās, skatīšanās, dzimumorgānu vai krūšu aizskaršanu un pat nopietni uzbrukumi, piemēram, izvarošana.

Seksuāla izmantošana sākas tad, ja kontakts ar bērniem tiek meklēts vai turpināts tāpēc, ka vai pat tad, ja pieaugušo tas seksuāli uzbudina. Pieaugušie ir tie, kas novērtē savu uzbudinājumu, nevis bērni. Šo atbildību nevar novēlēt uz bērniem, jo viņi bieži vien nespēj izvērtēt savas rīcības sekas. Pieaugušo uzdevums ir pasargāt viņus no kaitīgām sekām.



Seksuālajai audzināšanai agrā vecumā ir liela ietekme seksuālās vardarbības novēršanā. Bērni, kuri pazīst savu ķermeni, ir labi informēti, spēj atšķirt patīkamas un nepatīkamas sajūtas un ir atraduši valodu, lai runātu par seksuālām tēmām, ir vislabāk pasargāti no seksuāliem uzbrukumiem un spēj ziņot citiem vai lūgt palīdzību.

Bērni piedzīvo seksualitāti medijos

Bērni ar erotiku un seksualitāti saskaras galvenokārt ārpus ģimenes, un viņi to uztver, bet vēl nespēj saprast. Vecākiem ir jābūt medijpratīgiem un jārunā ar saviem bērniem. Šādā veidā var panākt, ka bērnu pieredzi par seksualitāti, dzimumu lomām un dzīvesveidu veido ne tikai publiskā informācija. Veselīga pašpārlicinātība ir pamats, lai novērstu iespējamus apdraudējumus.



Atbalstiet savu bērnu ar šādiem ziņojumiem:

"Es esmu svarīgs, mīļš un labs tāds, kāds es esmu." Bērns, kuru mīl pašu par sevi, nevis viņa spēju vai sasniegumu dēļ, kas zina savas stiprās un vājās puses, spēj brīvi izpaust savu viedokli un pateikt "nē".

"Es drīkstu teikt "nē". Es nosaku, kuri pieskārieni man patīk un kuri - nepatīk." Iedrošiniet savu bērnu ievērot savas robežas un sevi aizstāvēt.

"Es atpazīstu manas sajūtas un tām uzticos." Bērniem ir jāiepazīst savas sajūtas, jāspēj tās atšķirt un izpaust.

"Es zinu, ka ir gan labi, gan slikti noslēpumi. Runāšana var palīdzēt un klusēšana neko nemaina." Bērniem ir jāiemācās, kādus noslēpumus drīkst stāstīt citiem, ka palīdzības lūgšana parāda, ka viņi ir stipri, un ka ir cilvēki, kas viņus uzklausa, viņiem tic un palīdz.

"Es zinu, kas tas ir, es drīkstu uzdot jautājumus un par visu runāt." Izglītoti bērni zina, uz ko attiecas seksualitāte – vecākiem jauniešiem un pieaugušajiem. Viņiem ir skaidrs, ka ar bērniem nedrīkst veikt seksuālas darbības. Viņi zina noteikumus un robežas, var nosaukt lietas īstajos vārdos un neļauj sevi apmānīt.

Bērniem ir jāiemācās ieklausīties savās iekšējās sajūtās. Viņiem ir jāzina, ka ir tādi cilvēki, kuri vēlas darīt sliktas lietas, piemēram, pieskarties bērnu dzimumloceklim vai vulvai, rādīt bērniem savas intīmās daļas vai pornogrāfiskus materiālus. Noteikti iemāciet savam bērnam, ka viņš var izlemt, kurš drīkst viņam pieskarties, un ka viņš var sevi aizstāvēt. Apzinieties to,

ka lielākā daļa seksuālo uzbrukumu notiek tuvāko radnieku lokā. Tāpēc bērniem ir nepieciešamas arī kontaktpersonas ārpus ģimenes, kurām viņi var uzticēties un kuras var sniegt palīdzību. Vecāku un uzticības personu pienākums ir atpazīt bērnu vajadzības un rīkoties. Meklējiet profesionāļu un ekspertu palīdzību, izmantojot vietējās palīdzības iespējas un piedāvājumus.

Seksuālo vardarbību piedzīvojušu bērnu uzvedība ir ļoti atšķirīga atkarībā no viņu vecuma un personības. Reti kurš bērns tieši pasaka, ka ir piedzīvojis seksuālu vardarbību, drīzāk tiek izteikti mājieni, jo bērniem trūkst pareizo vārdu, lai aprakstītu notikušo. Tieši tāpēc bieži vien mājieni netiek pareizi saprasti. Apzinieties, ka bērni paši neizdomā seksuālu vardarbību. Dažiem bērniem neko nepamana, bet citiem ir novērojamas izmaiņas, piemēram, miega traucējumi, vēdera sāpes bez iemesla, slapināšana (atkal), valodas regresija, bailes, noslēgtība vai agresija, seksuālu darbību atdarināšana spēlējoties vai seksualizēta valoda. Taču šīm pazīmēm var būt arī citi iemesli.



Ja jums ir sajūta, ka jūsu bērns ir cietis no ļaunprātīgas izmantošanas, jums šī sajūta jāuztver nopietni un jānoskaidro vairāk.

Sameklējiet sev uzticības personu, ar kuru jūs varat aprunāties.

Parādiet savam bērnam, ka viņš ar Jums var runāt.

Sakiet, ka Jūs uztraucaties, jo redzat izmaiņas.

Saglabājiet mieru un dodiet savam bērnam atļauju runāt gan par labiem, gan sliktiem noslēpumiem. Paskaidrojiet, ka palīdzības lūgšana nav nosūdzēšana vai nodošana. Sniedziet bērnam sajūtu, ka jūs viņam ticat.

Neizdariet spiedienu uz savu bērnu.

Dariet bērnam zināmu, ka jums ir zināšanas par sarežģītām tēmām un jūs var ar tām apgrūtināt.

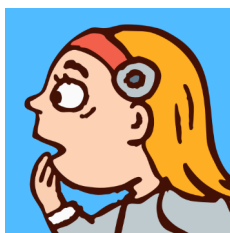
Nekādā gadījumā nekonfrontējiet iespējamo vainīgo.

Vērsieties pēc palīdzības konsultāciju centros un zvanot uz palīdzības tālruņiem. Noskaidrojiet, vai ir jāinformē bērnudārza vadība vai citas personas.

Lietotne bērniem



Šeit bērni jautrā, rotaļīgā un vecumam atbilstošā veidā var atklāt svarīgas tēmas par ķermeni, emocijām un cieņu.



**Lejupielādēt
lietotni
tagad!**

Par projektu

Partneri



Līdzfinansē
Eiropas Savienība

Eiropas Savienības finansēts. Paustie viedokļi un uzskati atspoguļo autora(-u) personīgos uzskatus un ne vienmēr sakrīt ar Eiropas Savienības vai Eiropas Izglītības un Kultūras izpildaģentūras (EACEA) viedokli. Ne Eiropas Savienība, ne EACEA nenes atbildību par paustajiem uzskatiem.



Viss saturs, jo īpaši teksti, attēli un grafikas, ir aizsargāts ar autortiesībām. Ja nav norādīts citādi, tad autortiesības ir sexedu.eduskills.plus un tās ir licencētas saskaņā ar "Creative Commons Attribution - Non-commercial" Izplatīšana ar tādiem pašiem nosacījumiem 4.0 Starptautiska licence. Uz tām var attiekties licences nosacījumi.

