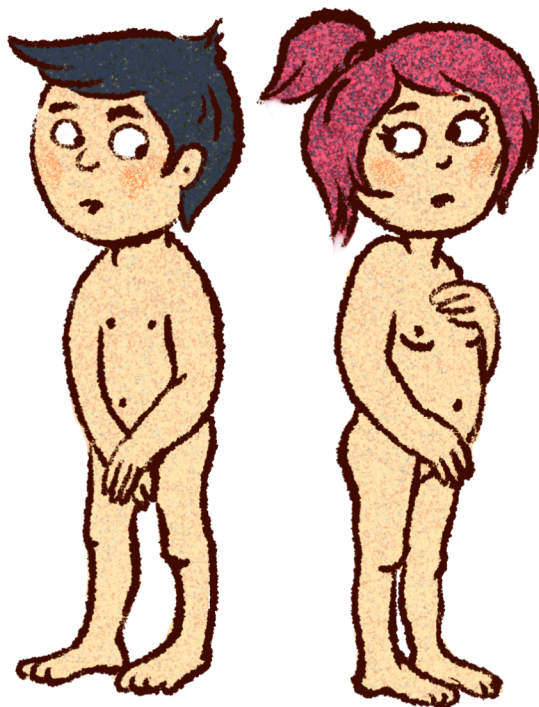


MANS ĶERMENIS,

MANAS EMOCIJAS

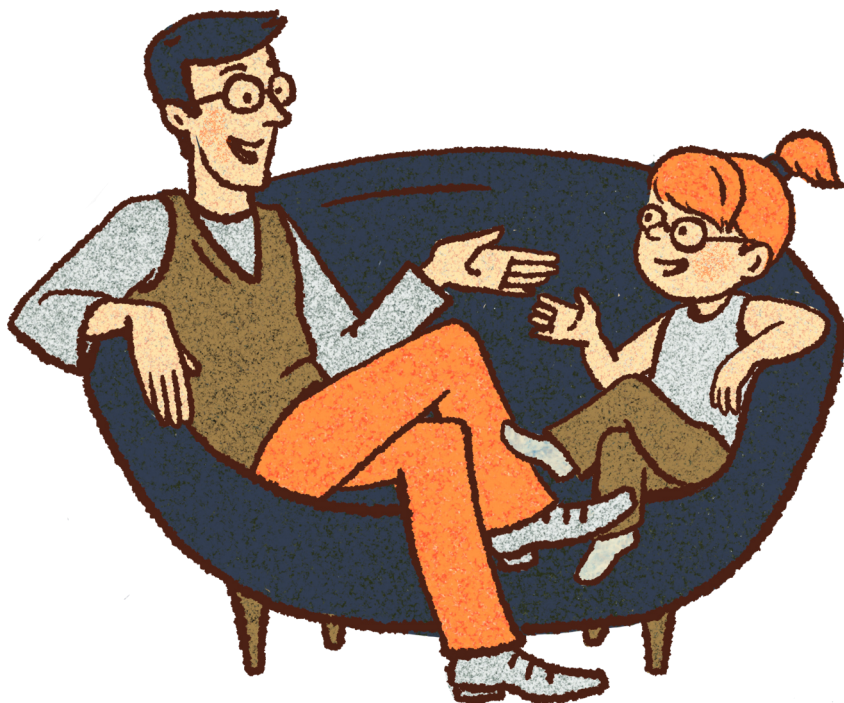


**Seksuālā izglītība
ir vienkārša!**

Rokasgrāmata vecākiem

7-9 GADI

levads



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 iekļūstīgu 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 jādomā, 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 iekļūstīgu 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

Nepieciešamas detalizētas zināšanas

Savs un citu cilvēku ķermenis joprojām šķiet aizraujošs. Taču izpētīšana un apzināšana notiek slepeni, jo ir radusies kauna sajūta.

Sākumskola daudziem bērniem ir laiks, kurā viņi labprāt iegūst detalizētas zināšanas (piemēram, par dinozauriem). Tāpēc - un arī tāpēc, ka ķermenis var attīstīties agri un tam nevajadzētu pārsteigt bērnus nesagatavotus - tagad ir labs laiks bērniem piemērotā runāt par redzamām un neredzamām ķermeņa izmaiņām, kuras viņi piedzīvos nākamo gadu laikā.

Daudzi bērni šajā vecuma grupā interesējas par ķermeņa izmaiņām pubertātes laikā, piemēram, tāpēc, ka viņiem ir vecāki brāļi un māsas, vai tāpēc, ka viņi pamana, ka pieaugušie izskatās citādāk nekā bērni vai tāpēc, ka tā ir tēma filmās un reklāmās.

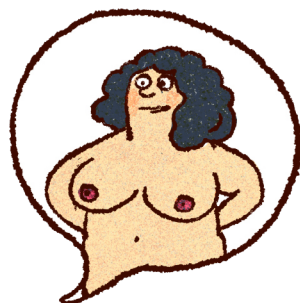
Tālāk mēs jums esam sagatvojuši piemērus sarunām par pubertāti. Jūs iegūsiet idejas par to, kā sākt vai vadīt šādu sarunu. Zaļā krāsā rakstītās atbildes jūs droši varat izmantot saskarsmē ar saviem bērniem.

"Kad meitenes kļūst par sievietēm un zēni par vīriešiem, viņu ķermenis daudz kas mainās. Kādas atšķirības starp pieaugušajiem un bērniem tu pamani?"

Jūs droši vien konstatēsiet, ka bērni ievēro daudz ko. Piemēram:

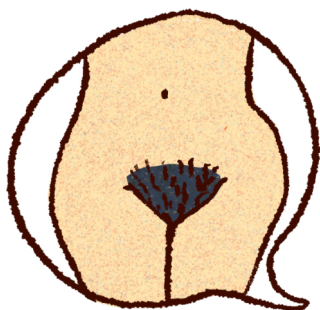
"Sievietēm ir krūtis."

"Var būt, ka zona ap krūtsgaliem kļūst jutīgāka un krūtsgali reizēm "niez". Var būt arī tā, ka viena krūtis sāk augt agrāk nekā otra. Tas ir pilnīgi normāli. Arī zēniem (īslaicīgi) var augt krūtis, tas nav nekas neparasts."



"Tur lejā aug mati."

"Uz kājām matiņi aug jau bērna vecumā. Vēlāk apmatojums rodas arī padusēs un uz vulvas vai ap dzimumlocekli un sēkliniekiem. Taču šis apmatojums neaug tā kā mati uz galvas, bet tas paliek īss, bieži ir cirtaini un asāki nekā mati uz galvas. Daži cilvēki šīs vietas skuj, citi nē. To katrs var izlemēt pats."



jas."

"Sievietēm ir menstruācijas."

"Kad meitenēm iestājas pubertāte, viņām apmēram vienreiz mēnesī no maksts izdalās asinis. Tas notiek tāpēc, ka dzemdē tiek sagatavota "ligzdiņa" - tas nozīmē, ka dzemde tiek "polsterēta" (veidojot gļotādu). Šai ligzdiņai vienmēr ir jābūt svaigai, tāpēc tad, kad iekšā neaug bērns, tā sajaucas ar asinīm un tiek izvadīta no ķermeņa caur maksti. Tad tiek izveidota jauna ligzdiņa."



Pubertātes sākumā menstruācijas bieži vien ir neregulāras un pieaugušā vecumā katra cilvēka cikls atšķiras.

Vēlākais sākumskolā bērniem rodas interese par to, kā viņi ir radušies. Daudzi par šo tēmu interesējas jau agrāk, piemēram, ja ir gaidāma māsiņa vai brālītis.

"Kā rodas bērni?"

"Lielākā daļa bērnu rodas šādi: kad vīrietis un sieviete viens otru ļoti mīl, viņi skūpstās un viens otram pieglaužas, iespējams arī kaili. Tuvākais veids, kā pieglauties ir, kad dzimumloceklis iekļūst makstī. No dzimumlocekļa izplūst spermatozoīdi un kad tie sastopas ar olšūnu,

var rasties bērns."

Runājiet par to, ka gados vecāki jaunieši un pieaugušie nodarbojas ar seksu, jo tas vienkārši sagādā patīkamas sajūtas - nevis tāpēc, ka viņi katru reizi rada bērnu.



"Kas ir geji?"

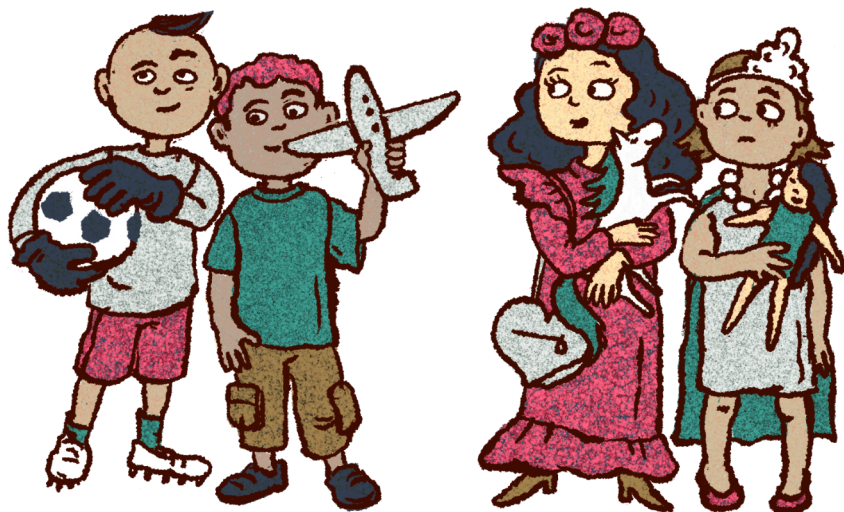
"Divi vīrieši, kas ir iemīlējušies viens otrā."

"Kas ir lesbietes?"

"Divas sievietes, kas ir iemīlējušās viena otrā."



Identitāte



Bērni uztver ar dzimumu saistītas gaidas

Bērnu spēlēs atdarināšanai un novērošanai ir būtiska nozīme. Meitenes, tāpat kā zēni, jau agrā bērnībā analizē, kāda uzvedība vienā situācijā tiek vērtēta kā pozitīva, bet citā - sodīta. Daži vecāki nepazināti savām meitām retāk ļauj pārbaudīt savas robežas, taču no zēniem uz kāpšanas rotaļlietas bieži tiek sagaidīts, ka viņiem ir jāuzkāpj līdz augšai. Arī mūsu iepirkšanās paradumiem ir nozīme, kurus nevajadzētu novērtēt pārāk zemu.

Jau vairākus gadus nav tādu veikalu, kuros preces netiktu iedalītas pēc dzimuma. Daži produkti ļoti skaidri parāda, kas tiek sagaidīts no meitenēm un zēniem: meitenēm ir jābūt skaistām un jāsmaida, zēniem ir jābūt mežonīgiem, brīviem un jādzīvo drosmīgi. Tā tiek radīti stereotipi, kas rada šķietamību par vīriešu un sieviešu krāsām, rotaļlietām un sporta veidiem. Tiek vispārināts tas, ka visiem viena dzimuma cilvēkiem jau no paša sākuma patīk viens un tas pats. Šāds uz dzimumu balstīts mārketingš sekmē ekonomiku, bet ierobežo mūsu bērnu iespējas piedzīvot daudzveidību un to izmēģināt dažādas lietas.



Uzdodiet jautājumu par to, vai ir meiteņu un zēnu krāsas un uzsāciet atvērtu dialogu ar savu bērnu. Iedrošiniet viņu izmēģināt arī citus produktus un esiet atvērts viņa vēlmēm.

Šis sociāli un ekonomiski pamatotais iedalījums var arī novest pie tā, ka interseksuāli bērni neatrod sev vietu un transseksuāli bērni ļoti agri apzinās, ka viņiem ir jāpalēnina sava fiziskā attīstība. Transseksuāli zēni uz šo spiedienu nereti reaģē ar ēšanas traucējumiem, lai novērstu sievišķīgaa ķermeņa attīstību un pirmo mēnešreižu iestāšanos. Viena no iespējām, kas var palīdzēt jūsu bērnam, ir pubertātes bloķētāju lietošana. Tos izraksta ārsts un tie palēnina pubertāti. Tas var palīdzēt bērnam mierīgi attīstīt pozitīvu ķermeņa uztveri.

Seksuālā orientācija ir daudzveidīga



Termins "seksuālā orientācija" apraksta personas vēlmi attiecībā uz vēlāmā seksuālā partnera dzimumu. Ir dažādi varianti:

- *aseksuāls: neizjūt seksuālu tieksmi ne pret vienu dzimumu*
- *biseksuāls: izjūt dzimumtieksmi pret vīriešiem un sievietēm*
- *heteroseksuāls: izjūt dzimumtieksmi tikai pret pretējo dzimumu*
- *homoseksuāls: uztver tikai savu dzimumu kā seksuāli pievilcīgu (homoseksuālus cilvēkus sauc arī par gejiem un lesbietēm)*
- *panseksuāls: iemīlas cilvēkos neatkarīgi no tā, pie kura dzimuma viņi sevi pieskaita*

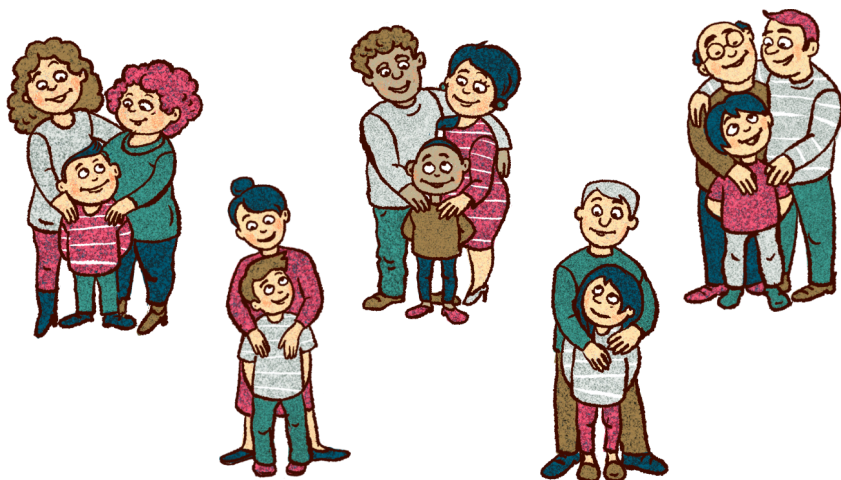
Bērni mūsu sabiedrībā redz arvien vairāk dažādu ģimenes modeļu, piemēram, klasiskās ģimenes, jauktās ģimenes, viena vecāka ģimenes vai varavīksnes ģimenes, tātad ģimenes, kurās vismaz viens no vecākiem ir lesbiete, gejs, transseksuāls vai interseksuāls. Ja bērniem par to rodas jautājumi, tad saruna ātri vien pievēršas tēmai par seksuālo orientāciju. Arī jūsu bērns redzēs citus ģimenes modeļus, piemēram, uz ielas vai draugu mājās. Jūs varat palīdzēt savam bērnam saprast, ka ģimeņu daudzveidība ir tikpat normāla kā partneru izvēles daudzveidība. Svarīgs ir ziņojums, ka katram cilvēkam ir jābūt tiesībām pieņemt savus lēmumus un pašauties uz savām sajūtām.

Lielākajai daļai cilvēku seksuālā orientācija ir centrāls viņu personības aspekts. Tā ne tikai apraksta, kas cilvēku piesaista, bet arī ietver individuālo pieredzi un personīgās izjūtas. Turklāt seksuālā orientācija ir nozīmīga

arī citiem cilvēkiem: ar to ir saistīti pieņēmumi un cerības, vērtības un, attiecīgos gadījumos, pat aizspriedumi. Mudiniet savas meitas un dēlus šajā vecuma grupā pieņemt citus tādus, kādi viņi ir, un nevērtēt viņus pārsteidzīgi.



Lasiet kopā ar savu bērnu grāmatas par tēmu seksuālā orientācija. Viena grāmata, kuru iesakām ir Korija Silverberga (Cory Silverberg) un Fionas Smitas (Fiona Smyth) 2015. gadā izdotā grāmata "Sex is a funny word: a book about bodies, feelings, and YOU". Šī 162. lappušu grāmata angļu valodā tematizē "seksualitāte" ar komiksa zīmējumu palīdzību. Autors un ilustratore iekļauj dažādus fiziskus un psihiskus aspektus, kurus cilvēki saista ar šo tēmu, un atspoguļo šīs tēmas daudzpusīgumu. Šo grāmatu var izmantot bērnu un jauniešu ikdienā, jo tā sniedz ierosinājumus, kā uzsākt sarunas par tādām tēmām kā seksualitāte, ķermenis un mīlestība (ISBN: 978-1609806064).



Sajūtas

Vecumā no 7 līdz 9 gadiem bērni kļūst arvien patstāvīgāki. Tomēr vecāki joprojām ir svarīgas personas bērna dzīvē. To apliecina tas, ka bērni, no vienas puses, kļūst patstāvīgāki, bet no otras - vēlas samīļot tuviniekus. Apskaujoties bērniem patīk iegrimt stāstos un fantāziju pasaulē. Bieži vien pāreja starp fantāziju un realitāti ir plūstoša. Viņu fantāziju saturs var būt draudzība, mīlestība un iemīlēšanās kādā citā. Tas attiecas arī uz 5-6 gadus veciem bērniem.

Pirmsskolas vecumā bērni iepazīst arī tādas emocijas kā kauns, vainas sajūta, skaudība un lepnums. Šīs sociālās emocijas ir vērstas uz sevi. Lai attīstītu šīs emocijas, ir nepieciešama iepriekšēja garīgā attīstība un izpratne par dažādām vienkāršām emocijām. Piedzīvojot un apgūstot savas emocijas, kas tiek izraisītas noteiktās situācijās, veidojas arī izpratne par emocijām pret citiem.

Jo īpaši ir skaidri jūtama kauna sajūtas attīstīšanās. Bērni jūtas arvien sliktāk, ja cilvēki, kas nav viņu uzticības personas, viņus redz kailus. Papildus kaunam pastiprinās arī privātums un bērni dara zināmu, kādu informāciju viņi vēlas sniegt kuriem cilvēkiem. Šis privātums var izpausties arī attiecībā pret uzticības personām. Šādā gadījumā uzticības personām ir jābūt



saprotošām un jārespektē bērna lēmums.

Bērnišķīgā ziņkārība saglabājas

Bērniem joprojām ir daudz jautājumu par vairošanos un seksualitāti. Šie jautājumi kļūst konkrētāki, ko ietekmē arī saskarsme ar citiem bērniem un mediji. Bieži vien šie jautājumi rada sajūtu, ka bērnam jau ir zināšanas par uzdoto jautājumu. Lemesls bieži ir vēlme pēc vecāku uzmanības un slāpes pēc zināšanām. Bērni arvien biežāk konstatē, ka pieaugušie uz konkrētiem jautājumiem vairs neatbild tik atvērti, kā viņi to darīja iepriekšējos gados. Meklējot atbildes uz jautājumiem, viņi vēršas pie vienaudžiem, kā arī mēģina iegūt informāciju internetā.

Noslēpumi kā savas autonomijas sastāvdaļa

Septiņu līdz deviņu gadu vecumā noslēpumi kļūst par svarīgu savas autonomijas attīstības sastāvdaļu. Šajā vecumā daži bērni rodas vairāk noslēpumu, kas izriet no viņu ikdienas. Tie var ietvert skolā pieredzēto vai ar citiem bērniem piedzīvoto. Joprojām ir svarīgi signalizēt atvērtību un uzticēšanos, kā arī piedāvāt ideju apmaiņu. Noslēpumus nevajadzētu vērtēt, jo to var uztvert kā sajūtu un personas vērtējumu. Tas var novest pie tā, ka nākamreiz bērns meklēs citus cilvēkus, ar kuriem dalīties noslēpumā. Ja tuvākajā apkārtnē nav citu uzticības personu, bērnam nebūs apmaiņas un tā rezultātā bērns var noslēgties.



Attiecības mainās

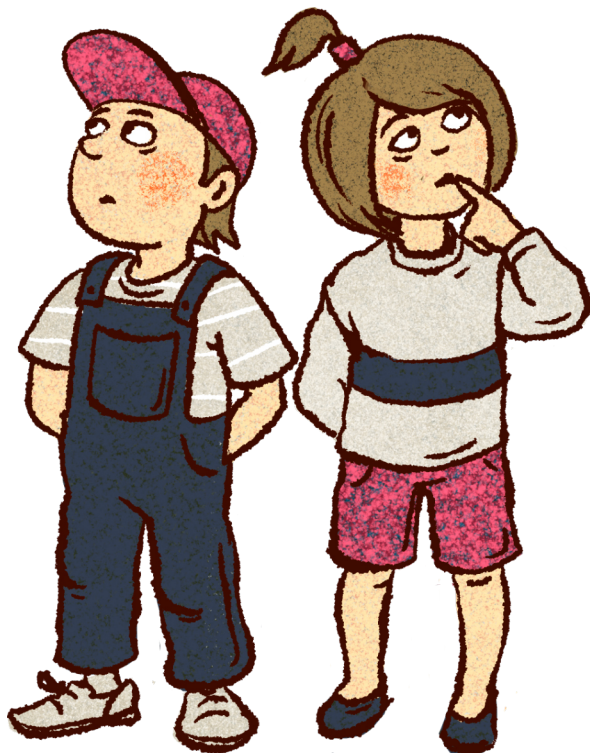
Bērniem šajā vecumā ir spēcīgas draudzības sajūtas un viņi pat apgalvo, ka ir iemīļējušies. Šīs simpātijas var būt vērstas arī pret skolotājiem, audzinātājiem, mājdzīvniekiem vai citiem bērniem. Šīs sajūtas var būt ļoti spēcīgas, tāpēc var rasties arī ilgas. Vecākiem ir jāuztver nopietni un jāciena visas bērna sajūtas, kā arī jāsniedz mīlestības pilns atbalsts. Bērni šajā posmā mācās atšķirt dažādus attiecību veidus, piemēram, drau-

dzību, mīlestības attiecības un kāri.



Šo laiku, kurā tiek uzdoti daudzi nepatīkami un konkrēti jautājumi, jūs varat uztvert arī kā iespēju. Izmantojiet jautājumus, lai bērnam sniegtu labas atbildes un pareizu informāciju. Bērni ir ļoti zinātkāri un jebkurā vietā meklē informāciju un atbildes. Ja jūs sniedzat bērniem pieņemtas atbildes vai norādāt uz bērnu grāmatām, bērni tiek pasargāti no sliktām atbildēm, kas iegūtas internetā vai no citiem avotiem.

Draudzējoties bērni iegūst sociālās prasmes, kurās nav varas nevieltīdzības un savstarpējas atkarības. Šajā vecumā bērni arvien vairāk atsaukas uz savu dzimumu, nepārtraukti tiek meklēts līdzsvars starp neatkarību un pielāgošanos. Taču aktuāla ir arī greizsirdība, draudzīgu attiecību pārtraukšana un jaunu draudzīgu attiecību veidošana. Izmēģinot un pieredzot šīs attiecības, bērns, kļūstot vecāks, spēs veidot pozitīvas un veselīgas attiecības un partnerattiecības.



Mīlestība

Skolas sākums ir laiks, kad bērni vēlas izpētīt un izprast apkārtējo pasauli jaunos veidos. Jūs kā vecāki varat sagaidīt jautājumus par seksualitāti, seksu, grūtniecību un dzemdībām. Ar mediju starpniecību bērni arvien vairāk apzinās, ka seksualitāte bieži vien ir tēma reklāmas plakātos, televīzijā vai internetā.

Taču ir lietderīgi uzsākt sarunas jau pirms bērnu pubertātes. Bērni ir ziņkārīgi, uzdod jautājumus un ieklausās. Jūs kā vecāki esat informācijas avoti un kontaktpersonas - tas var mainīties laikā pirms pubertātes. No vienas puses, pieaug jūsu kā sarunu partnera un zināšanu sniedzēja nozīme, no otras puses, bērni parasti slēpj savas aktivitātes un noslēdzas. Noslēgšanās ir svarīgs solis ceļā uz neatkarību. Noslēgšanās ir daļēji saistīta ar sajūtu, ka savs ķermenis un seksualitāte ir privāta lieta. Jums kā vecākiem ir noteikti jāievēro savu bērnu robežas. Atklājiet, kad ir piemērota atturēšanās un kādās situācijās ir nepieciešams atbalsts vai sarunas.

Ņemiet vērā, ka bērni jūs kā vecākus ņem sev par paraugu. Bērni uztver to, kā jūs uzvedaties attiecībās vai pret savu ķermeni. Esiet godīgs attiecībā uz to, ko jūs sakāt un darāt. Jums nav jābūt perfektam paraugam. Bērni var iemācīties daudz, redzot, kā tikt galā ar problēmām un to, ka starp vēlmēm un realitāti ir plaša.

Intimitāte un kauna sajūta

Intimitāti ģimenē bērns piedzīvo visu savu dzīvi. Bērns kā zīdāinis tika glāstīts un aprūpēts. Kā bērns viņš gulēja vecāku gultā vai pavadīja vecākus uz vannas istabu. Tomēr, bērnam kļūstot vecākam, rodas šaubas, vai tuvība starp vecākiem un bērnu tomēr nav pārāk liela. Nedrīkst pārkāpt robežas vai neievērot privātumu. Respektējiet bērna kauna sajūtu. Šī kauna sajūta nav pārspīlēta kautrība vai aizspriedumainība. Tā palīdz nodalīt, kuras ar ķermeni saistītas darbības (piemēram, tualetes apmeklēšana vai duša) ir publiskas un kuras nav. Tās rada privātum un sniedz bērnam aizsardzību. No vienas puses, bērns var norobežoties no citiem, bet, no otras puses, tas pielāgojas sabiedrības sociālajām normām.



Daudzi bērni kaunu izjūt šādās situācijās:

- *Noģērbšanās un apģērbšanās*
- *Ķermeņa kopšana*
- *Mazgāšanās vannā vai dušā*
- *Izzināšanas spēles un sevis stimulēšana*
- *Notīrīšana pēc tualetes apmeklējuma*

Norobežošanās un savu robežu parādīšana pieaug līdz ar vecumu. Tā bērni rada savu privātumu. Bērni mācās, ka katram cilvēkam ir tiesības uz privātumu un ka norobežoties ir normāli.



Izglītošana par auglību, vairošanos un izsargāšanos

Sešus vai septiņus gadus veci bērni parasti var izskaidrot fizikās atšķirības starp sievietēm un vīriešiem. Viņi zina, ka sievietēm ir vulva un vīriešiem ir dzimumloceklis. Saikni starp bērna radīšanu un grūtniecību viņi parasti saprot nedaudz vēlāk. Bērni pieņem, ka pieaugušie nodarbojas ar seksu tikai tad, kad viņi vēlas bērnu. Saikne starp seksualitāti un iekāri parasti tiek noklusēta, jo vecākiem parasti ir vieglāk viņus izglītēt par vairošanos. Izglītošana par auglību, vairošanos un kontracepciju būtu jāveic pirms pubertātes sākuma.

Dažām meitenēm menstruācijas var sākties jau deviņu vai desmit gadu vecumā. Daudzām meitenēm pirmās mēnešreizes sākas bez jebkādam sūdzībām, tās vienkārši pēkšņi ir sākušās. Izskaidrojiet savam bērnam, kas ķermenī notiek, ko no šī brīža var sagaidīt un kā rīkoties menstruāciju laikā.

Mediju loma

Bērni arvien vairāk saskaras ar fizisku kontaktu medijos: viņi biežāk skatās televizoru, lasa žurnālus un grāmatas un sērfo internetā. Vecāki nevar novērst to, ka bērni saskaras ar visdažādākajām bildēm un informāciju par seksualitāti. Bērni nesaprot lielāko daļu seksuālu mājienu filmās vai reklāmas plakātos, viņi galvenokārt pamana saistību ar seksu. Tas rada jautājumus vai nesapratni. Jums kā vecākiem ir uzmanīgi jāseko līdzī bērnu mediju patēriņam. Negatīva tendence ir tā, ka pirmā saskarsme ar pornogrāfiskiem materiāliem notiek agrāk. Filmas nereti tiek nosūtītas pa mobilo tālruni un skatītas kopā skolas pagalmā vai skolas autobusā. To nevar novērst. Bērnu vecumam atbilstoša un vispusīga izglītība ir ļoti svarīga.



Lasiet kopā žurnālus vai grāmatas, skatāties kopā televīzijas raidījumus vai sērfojiet internetā. Šeit ir daži, iespējams, noderīgi norādījumi:

Vienojieties par stingriem noteikumiem attiecībā uz televizora skatīšanos un sērfošanu internetā. Kādas lapas ir tabu? Kad televizors vai dators tiek ieslēgts un izslēgts?

Pievērsiet uzmanību filmu, televīzijas raidījumu un datorspēļu vecuma ierobežojumam.

Atbalstiet savu bērnu, kad viņš sāk lietot internetu. Pastāstiet viņam par iespējamiem apdraudējumiem, piemēram, par pornogrāfijas lapām vai reklāmām, maksas piedāvājumiem un to, kā rīkoties ar konfi-

denciāliem datiem. Jūs varat instalēt filtrēšanas programmas un kopā ar bērnu atrast tīmekļa vietnes un meklētājsprogrammas, kas ir piemērotas bērniem.

Vienojieties ar ģimenes locekļiem un draugiem par jūsu bērna mediju patēriņu. Kādi noteikumi un kādas robežas ir jāievēro?

Seksuāla vardarbība

Vecākiem ir jāapzinās seksuālās vardarbības pret bērniem problēma. Šajā gadījumā runa ir par novēršanu, neradot paniku. Bērniem ir jāiemācās noteikt savas robežas, pateikt "Nē!" un prasīt palīdzību un atbalstu ārkārtas situācijās. Seksuāli uzbrukumi ir seksuālas darbības, kas ļoti un/vai apzināti pārkāpj bērna personiskās robežas. Tas var būt jebkas, sākot ar slepenu pieskaršanos, skatieniem vai piezīmēm un beidzot ar mērķtiecīgu pieskaršanos bērnu krūtīm, dibenam vai dzimumorgāniem. Pie seksuāliem uzbrukumiem ir pieskaitāma arī bērnu vai piespiešana intīmi pieskarties pieaugušajiem vai pusaudžiem vai skatīties, kā viņi skatās pornogrāfiju vai sevi apmierina. Īpaši smags seksuālās vardarbības veids ir orāla, vagināla vai anāla izvarošana vai tās mēģinājums. Apzinieties, ka bērnu seksuāla ļaunprātīga izmantošana parasti nav nejauša, bet gan rūpīgi plānota. Vainīgais nodibina attiecības ar bērnu un bieži arī ar vecākiem, parasti ilgākā laika posmā. Seksuāli uzbrukumi bieži notiek ģimenes un paziņu lokā, tāpēc ir īpaši svarīgi, ka bērniem ir uzticības personas ārpus šī personu loka, lai vajadzības gadījumā varētu lūgt palīdzību. Sākumā parasti ir nelieli uzbrukumi un draudi, lai noskaidrotu, vai bērns klusē. Vecākiem bieži ir grūti runāt par seksuālo vardarbību. Bērns ir jāaizsargā, viņu nebiedējot.



Izskaidrojiet bērnam, ka viņš var uzticēties savām sajūtām. Bērni spēj atšķirt patīkamus un nepatīkamus pieskārienus un ievērot savas robežas. Ja šīs robežas tiek pārkāptas, bērnam ir jābūt spējīgam sevi aizstāvēt, skaļi kliegt "nē" un lūgt palīdzību un atbalstu.

Runājiet ar savu bērnu par to, ka ir jaunieši un pieaugušie, kas grib izmantot bērnus. Bērni pie tā nav vainīgi, atbildību vienmēr uzņemas pieaugušais, nevis bērns.

Izskaidrojiet savam bērnam atšķirību starp labiem un sliktiem noslēpumiem. Daži noslēpumi izraisa vēdera sāpes, jo par tiem it kā nedrīkst runāt. Tādus noslēpumus bērns drīkst stāstīt cilvēkiem, kuriem viņš ļoti uzticas.

Seksuālu vardarbību piedzīvojušu bērnu uzvedība ir ļoti atšķirīga atkarībā no viņu vecuma un personības. Ļoti maz bērnu tieši pasaka, kad ir piedzīvojuši seksuālu vardarbību, viņi drīzāk izsaka mājienu, jo viņiem trūkst pareizo vārdu, lai aprakstītu notikušo. Un tāpēc bieži vien mājienu netiek pareizi saprasti. Apzinieties, ka bērni neizdomā seksuālu ļaunprātīgu izmantošanu.



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.

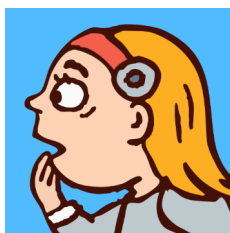
Dariet bērnam zināmu, ka jums ir zināšanas par sarežģītām tēmām un jūs var ar tām apgrūtināt.

Nekādā gadījumā nekonfrontējiet iespējamo vainīgo.

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.

© 2022 sexedu.eduskills.plus

