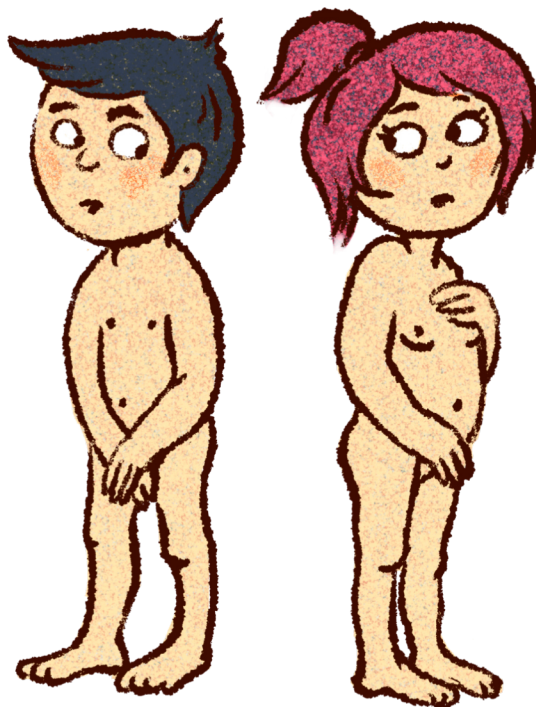


MOJE TELO,

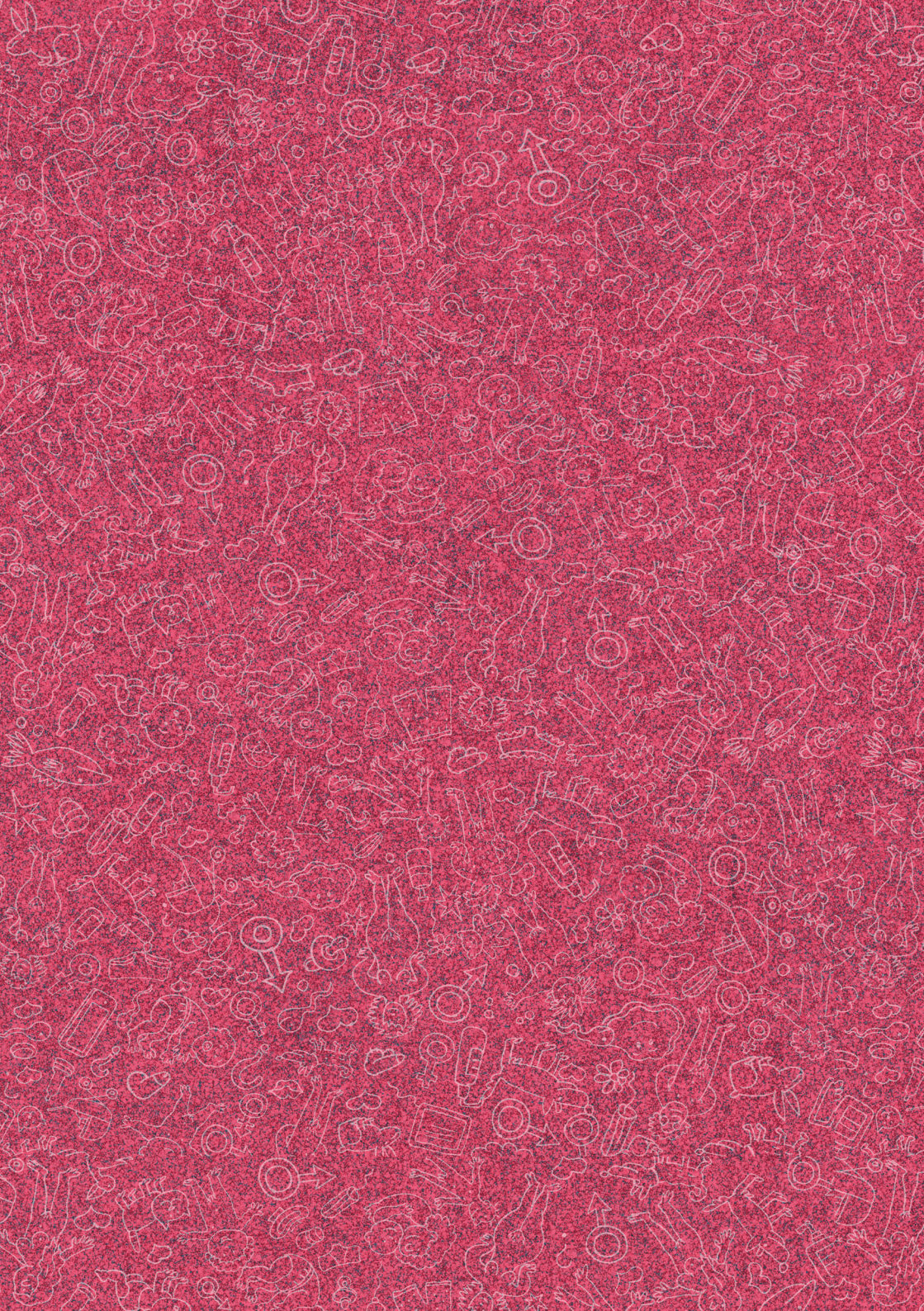
MOJA ČUSTVA



**Spolna vzgoja je lahko
tudi enostavna!**

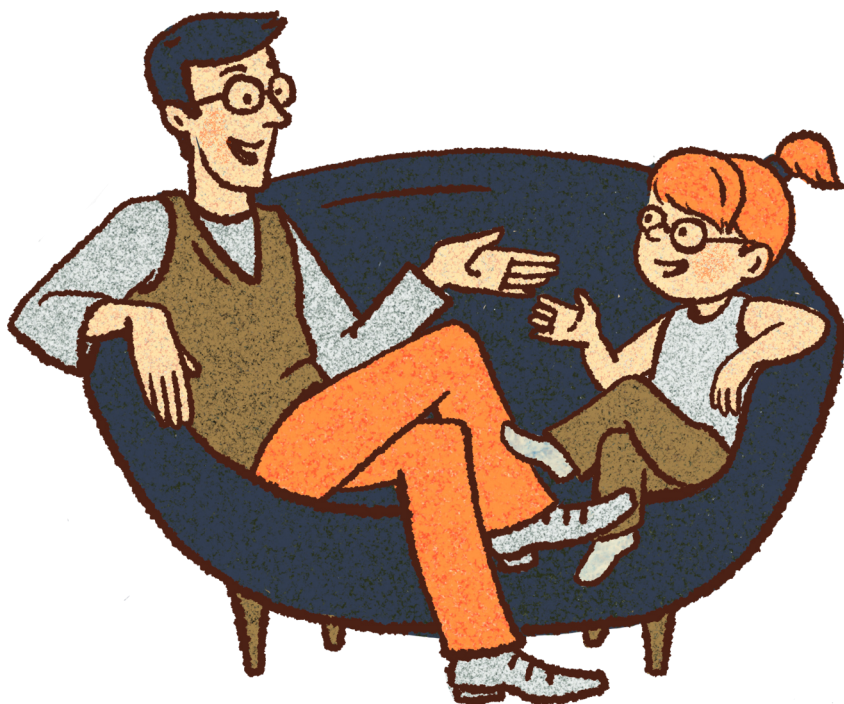
Priročnik za starše

7-9 LET



Uvod

Dragi starši in skrbniki! Veseli nas, da vas zanima naše gradivo. To pomeni,



da sodite med tiste odrasle, ki želijo otroke na poti v odraščanje kakovostno in varno podpreti tudi na področju spolne vzgoje. Pri tem bi vam radi pomagali. Le redki odrasli so se namreč naučili neprisiljeno govoriti o temah, povezanih s telesom, ljubeznijo, spolnostjo in identiteto. Vsak izmed nas se tako na drugačen način sooča s potrebami svojih otrok glede znanja na področju čustev in spolnosti.

Radi bi vam pomagali nadgraditi vaše znanje na različnih področjih, povezanih s to tematiko. Tako boste svojim otrokom lahko odgovorili na vsa vprašanja, ki se jim bodo porajala med otroštvom in mladostjo. Otroci se bodo s svojimi vprašanji namreč verjetno na vas obračali samo, če bodo

imeli občutek, da od vas dobijo iskrene in ustrezne odgovore.

Najbrž ste kot odrasel družinski član prva oseba, na katero se otrok obrača z vprašanji – tudi če ima otrok v vrtcu in šoli na razpolago kompetentne osebe, ki se trudijo za starosti primerno spolno vzgojo. Vi ste tisti oziroma tista, ki že na previjalni mizi imenuje vse dele telesa – ali pa nekatere izpusti. Vi lahko odločite ali boste otroku na vprašanja o spolnosti odgovorili z »za to si še premajhen_a« ali pa »zanimivo vprašanje, moram razmisliti, kako ti lahko to razložim«.

Prej ko boste začeli obravnavati teme, povezane s telesom, ljubeznijo, odnosi, spolnostjo in identiteto, kot nekaj vsakdanjega, lažje bo tako vam kot tudi vašemu otroku. Starejši kot je otrok, tem bolj nerodni postanejo prvi pogovori, povezani s spolnostjo. Pogosto si vsi udeleženi oddahnejo, ko se takšni pogovori končajo. Bolj koristno je, da otroka ustrezno spremljate ves čas med odraščanjem. Otroci, ki so se naučili, da se z vprašanji lahko obrnejo na vas in da od vas dobijo resno in pravilno obrazložitev, bodo še dolgo svoja vprašanja naslavljali na vas.

Starši želijo za svoje otroke le najboljše. Zato je zelo pomembno, da se soočite s svojimi morebitnimi negativnimi stališči glede spolne vzgoje, ki so morda nastala na podlagi lastne neustrezne vzgoje ali pa medijskih vtisov. S tem priročnikom bi vam radi ponudili takšno priložnost.

Spolna vzgoja je tudi pomemben pripomoček za preprečevanje spolnih zlorab, saj otroke opremi z besedami in informacijami, s katerimi se lahko v primeru neželenih situacij ustrezno izrazijo. Pomislek, da boste s starosti primerno in občutljivo spolno vzgojo otroka preobremenili ali mu vzeli »nedolžnost«, ni primeren. Vzeli mu boste nevednost. To pa je bistvena razlika.

Otroci so od samega začetka spolna bitja, ne le od pubertete. Otroške spolnosti ne smemo primerjati s spolnostjo odraslih, saj je obarvana predvsem z igrivostjo in radovednostjo. Pri otrocih lahko na primer opazujemo vedenja, kot so otroško raziskovanje telesa, želja pa gledanju in kazanju ter postavljanje vprašanj. Otroke že zgodaj zanimajo razlike med spoloma in tudi to, kako so sami nastali.

Z občutljivimi in starosti primernimi odgovori na njihova vprašanja otrok ne seksualizirate. Nasprotno, pomagajte jim, da lahko najdejo ustrezne besede za svojo radovednost. Na ta način spolna pedagogika krepi njihovo samozavest in jih varuje pred zlorabami, saj lahko lažje prepoznajo spolna dejanja.

In otroci, ki navidezno nimajo vprašanj? Morda so bila njihova vprašanja »preslišana« ali opredeljena kot »prezgodnja«. Otroci imajo zelo občutljive »antene« in točno vedo, na koga se lahko z vprašanji obrnejo. Če odrasli njihove radovednosti ne znajo ali želijo potešiti, hitro najdejo druge poti (starejše brate ali sestre, medije ...). Knjige ali aplikacije o spolni vzgoji so dobre vstopne točke v to tematiko. Pomembno pa je, da si prej vzamete čas in preverite, ali so slikovni prikazi, filmi in jezik primerni za vašo družino.

Noben starš se ne more izogniti vsaj neki obliki spolne vzgoje. Začne se s poimenovanjem delov telesa na previjalni mizi. Kasneje vaš odnos do otrokovih vprašanj sporoča vaša stališča in vrednote. Pogovor o temah, ki jih boste tukaj našli, je vedno povezan tudi z vrednotami, ki jih boste posredovali vašemu otroku. Smiselno je torej že zgodaj razmisliti o lastnih stališčih in vrednotah.

Za trenutek se spomnite: kako, kdaj, kje in od koga ste sami dobili informacije o spolnosti? Katere teme so se pojavljale? Katere (in zakaj) se niso? Kaj bi lahko bilo bolje? Ali ste bili deležni spolne vzgoje, kakršno si želite za svojega otroka? Ne? Potem sodite med veliko večino. Dobra novica pa je, da lahko to sami naredite bolje! In pri tem bi vam radi pomagali.

To pa ne pomeni nujno, da morate postati izvedenec na vseh področjih, povezanih s spolno vzgojo. Ko vas otrok nekaj vpraša in odgovora ne morete stresti iz rokava, je najbolje, da postavite časovni okvir, v katerem poiščete ustrezen odgovor. Bodite avtentični in iskreni. Rečete lahko na primer: »Moji starši se z menoj niso pogovarjali o teh stvareh, jaz pa bi to rad_a naredil_a boje.« Opremite se s knjigami, primernimi starosti, in/ali si oglejte našo aplikacijo.

Zakaj že tako zgodaj?

- ▶ Ker se otroci za razlike med spoli zanimajo že zelo zgodaj. Pri tem ne gre le za dečke in deklice, temveč tudi za dojemanje raznolikih ženskosti in moškosti. Z uporabo podčrtaja_ v tem priročniku zaobjemamo vse ljudi, tudi tiste, ki se ne morejo ali želijo umeščati v dvospolni sistem.
- ▶ Ker otroci želijo vedeti, kako so nastali.
- ▶ Ker v vrtcu oziroma šoli poberejo seksualizirane izraze in jih ne znajo ustrezno umestiti.
- ▶ Ker so v medijih (od plakatov preko televizijskih oglasov in vse do

pornografije v digitalnih medijih) že zelo zgodaj soočeni s seksualiziranimi vsebinami in ker pornografija ne bi smela biti prvi stik s tematiko.

- ▶ Ker znanje krepi otroke pri spopadanju s spolno raznolikostjo v vsakdanu. Otroci sprejemajo raznolikost/raznolike načine življenja, če so z njimi seznanjeni, in to je dobro za sožitje v naši družbi.
- ▶ Ker se otroci, ki so bili deležni dobre spolne vzgoje, bolj pozno odločajo za prvi spolni odnos, saj vsaj približno vedo, kaj jih čaka in ne podležejo tako hitro pritiskom vrstnikov. Ti otroci so na področju ljubezni, spolnosti in odnosov tudi bolj ogovorni do sebe in drugih.
- ▶ Ker so otroci, ki so bili deležni dobre spolne vzgoje, bolj zaščiteni pred spolnimi zlorabami: poznajo imena za svoje dele telesa (in tako lahko zgodaj artikulirajo, če jih na primer nekdo boža po genitalijah) in vedo, kam spolnost »sodi«, namreč k velikim mladostnikom in odraslim, če to obe osebi želita. In da tega nihče ne sme početi z otroki.
- ▶ Ker je spolna vzgoja eden od najpomembnejših gradnikov pri preprečevanju spolnih zlorab otrok. Storilci_ke v veliki večini primerov prihajajo iz ozke socialne okolice otrok in zato je svarilo pred »hudobnimi neznanci« veliko premalo.

Brez skrbi, povsem v redu je, če je otrokom nerodno ob pogovorih o spolnosti, sploh če niso vajeni z vami govoriti o teh rečeh. Hihitanje je dovoljeno! In dovoljeno je tudi, da se jim kaj gnusi. Ta čustva otrok lahko tudi okrepite, tako da mu jasno sporočite: »Kot otrok si človek težko predstavlja, da je to lahko kaj lepega – in tega z otrokom tudi nihče ne sme početi!« Na ta način ste, brez strašenja otroka, v pogovor o spolnosti vpletli preventivo pred spolnimi zlorabami.

Kakšno vlogo igra pri tem psihoseksualni razvoj?

Praviloma velja: vsak otrok se razvija s svojo hitrostjo. Nekateri otroci se za te teme zanimajo prej, drugi nekoliko kasneje. Enako velja tudi za druga področja v življenju. Če otroku prisluhnete in ste pozorni na njegove aktualne interese, boste hitro ugotovili, kaj ga zanima in za kaj je pripravljen. S knjigami in drugimi gradivi (na primer lutkami, ki imajo tudi spolne organe, sestavljankami, ki predstavljajo različne oblike družin) lahko otroku te teme ponudite skoraj mimogrede.

Ta priročnik je razdeljen na tri starostne skupine, ki temeljijo na standardih za spolno vzgojo, ki jo je razvila Svetovna zdravstvena organizacija v Evropi: 4–6 let, 7–9 let in 10–12 let. Prehodi niso ostri in vsi učni koraki se ne pojavijo v navedeni starostni skupini.

Naslednja tabela prikazuje, katere razvojne korake in področja zanimanja lahko pričakujete v določeni starosti in kako so ti povezani s podporo staršev. Starostne skupine so pri tem le splošno vodilo, saj standardni otrok ne obstaja.

0-4 let

- ▶ Otroci naj bi poznali konkretna imena svojih delov telesa, še posebej spolnih organov. Tukaj je pomembno, da že zgođaj uporabimo tudi strokovne izraze, v slovenščini sta to na primer izraza »penis« in »vulva«.
- ▶ Otroci poznajo razlike med spoli, tako telesne kot tudi družbene.
- ▶ Otroci lahko zaznajo in izrazijo različna čustva in posredujejo svoje želje in potrebe.
- ▶ Naučijo se osnov telesne higijene in jo izvajajo.
- ▶ Razvijejo pozitiven odnos do lastnega telesa in sposobni so izraziti lastne želje in meje, na primer v igrah raziskovanja telesa.
- ▶ Razvijejo prve ideje in predstave o modelih družin in različnih sorodstvenih vezeh.

4-6 let

- ▶ Otroci poznajo s starostjo pogojene telesne razlike: telesa otrok so videti drugače kot telesa odraslih (na primer poraščenost, oblika telesa, dojke).
- ▶ Prejmejo konkretno znanje o plodnosti in razmnoževanju.
- ▶ Prejmejo znanje o nosečnosti, porodu, dojenčkih in koncu življenja.
- ▶ Razvijejo lastno spolno identiteto.
- ▶ Zaznajo in razlikujejo čustva (na primer ljubosumje, jeza, strah, razočaranje).
- ▶ Dobijo znanje o tem, da vsi ljudje niso »prijazni« do otrok in kdaj morajo poiskati pomoč pri osebi, ki ji zaupajo.
- ▶ Zagotoviti jim je treba možnost zasebnosti in razvijanje občutka sramu.

7-9 let

- ▶ Znanje o telesu postane bolj natančno: menstruacija, ejakulacija, individualne razlike pri razvoju. Biološke in socialne razlike med moškim in žensko, ter znanje o spolni raznolikosti.
- ▶ Prejmejo osnovna znanja o spolno prenosljivih boleznih ter osnovne informacije o kontracepciji.
- ▶ Poznajo različne oblike odnosov pri ljubezni, prijateljstvu ipd. Znajo vzpostaviti socialne stike in sklepati prijateljstva, pri tem so do drugih spoštljivi.
- ▶ Pride do nadaljnje utrditve čustev in ukvarjanja z njimi.
- ▶ Sram in zasebnost igrata vse večjo vlogo.
- ▶ Otroci naj bi poznali pravice otrok.

- ▶ Otroci pridobijo znanje o telesu, telesnih predstavah in telesnih modifikacijah (genitalno pohabljenje deklet, obrezovanje pri dečkih, ukrepi za spremembo spola pri inter-spolnih otrocih, motnje prehranjevanja, tetovaže/pirsingi). Opis lastnega telesnega doživetja je odvisen od zdravja, samopodobe in vedenja.
- ▶ Imajo znanja o masturbaciji oziroma samozadovoljevanju.
- ▶ Razširijo svoje zaznavanje in ukvarjanje z lastnimi čustvi in čustvi drugih, kot je na primer ljubosumnost.
- ▶ Poznajo posledice nosečnosti (starševstvo, sprememba odnosov). Ukvarjajo se z vprašanjem nosečnosti v istospolnih zvezah ter z vprašanjem neplodnosti.
- ▶ Doživljajo zmenke/srečanja/spogledovanje oz. »flirtanje«.
- ▶ Pomembna so tudi znanja na področju medijske kompetence, konkretno to pomeni poznavanje interneta in njegovih nevarnosti (utrditi in poglobiti je treba na primer poznavanje ravnanja s fotografijami in vedenja v klepetalnica). Imajo temeljna znanja o spolnosti/internetu/telesnih podobah v medijih.
- ▶ Pridobijo bolj poglobljena znanja o spolno prenosljivih boleznih.

Tematski del

Telo

Pomembno je bolj natančno znanje

Spoznavanje lastnega telesa in teles drugih ljudi je zanimivo! Vendar pa postane v tem obdobju raziskovanje in zbiranje informacij bolj prikrito, saj so otroci razvili občutek sramu.

Osnovna šola je za mnoge otroke čas, v katerem kopičijo podrobna znanja o področjih, ki jih zanimajo (na primer o dinosavrih). Zato, pa tudi zato, ker lahko otroci telesno zrelost dosežejo že precej zgodaj in jih to ne bi smelo presenetiti, je sedaj dober čas za otrokom primeren pogovor o vidnih in nevidnih spremembah njihovega telesa.

Mnogo otrok se v tej starosti že zanima za telesne spremembe v puberteti. Morda zato, ker imajo starejše brate ali sestre, opazujejo, da so odrasli videti drugače kot otroci ali pa ker so s tem soočeni v filmih in reklamah.

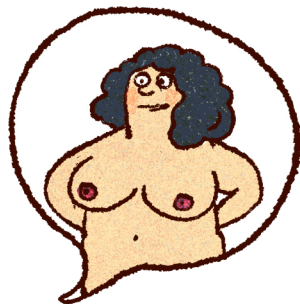
V nadaljevanju smo za vas zbrali značilne vsebine pogovora o puberteti. Najdete lahko ideje o tem, kako lahko pogovor načnete in vodite. Zelene označene odgovore lahko uporabite v pogovoru z otrokom.

»Ko se razvijamo iz deklet v ženske in iz dečkov v moške, se v telesu marsikaj spreminja. Ali se spomniš česa, kar je pri odraslih ženskah in moških drugače kot pri otrocih?«

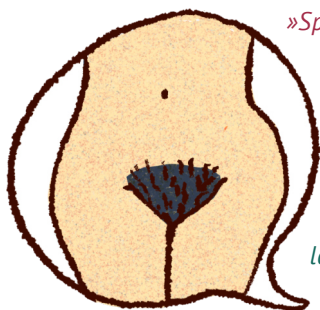
Verjetno boste ugotovili, da se otroci spomnijo marsičesa, na primer:

»Ženske imajo prsi.«

»Lahko se zgodi, da postane koža okrog bradavic bolj občutljiva in bradavice lahko občasno »srbijo«. Lahko se zgodi tudi, da začne ena dojka rasti prej kot druga. To je povsem normalno. Tudi pri fantih lahko (začasno) pride do rasti dojk, to ni nič nenavadnega.«



»Spodaj jim rastejo lasje.«



»Dlačice rastejo tudi otrokom, na primer na nogah. Kasneje rastejo dlake tudi pod pazduhami, na vulvi ali okrog penisa in mod. Vendar te dlake ne zrastejo tako, kot lasje na glavi, temveč ostanejo krajše in so dostikrat bolj valovite in ščetinaste kot lasje na glavi. Nekateri se na teh mestih brijejo, drugi ne. Sam_a lahko odločiš, kaj želiš.«

»Ženske imajo menstruacijo.«

»Od obdobja pubertete naprej dekleta približno enkrat na mesec krvavijo iz nožnice. To se dogaja zato, ker telo v maternici pripravlja »gnezdo« za dojenčka. Maternica se »oblazni« (izgradnja sluznice). To gnezdo mora biti vselej sveže, in če v maternici ne raste dojenček, se pomeša s krvjo in izloči skozi nožnico. Potem telo izdelava novo gnezdo.«



Predvsem na začetku pubertete je menstruacija dostikrat neredna in tudi v odraslosti se ciklusi od človeka do človeka močno razlikujejo.

Najkasneje v osnovni šoli začne otroke zanimati, kako so nastali. Za mnoge je bilo to zanimivo že prej, še posebej, če so dobili bratca ali sestro.

»Od kod pridejo dojenčki?«

»Večina dojenčkov nastane tako: če se imata moški in ženska zelo rada, se poljubljata in ljubkujeta. Včasih sta ob tem gola. Pri najbolj tesnem ljubkovanju nožnica sprejme penis. Ko se par potem ljubkuje naprej, pridejo iz penisa semenčica. Če v telesu ženske srečajo jajčece, lahko nastane dojenček.«

Razložite tudi, da imajo veliki mladostniki in odrasli spolne odnose zato, ker jim to vzbuja lepe občutke in ne zato, ker hočejo vsakič narediti otroka.



»Kaj pomeni gej?«

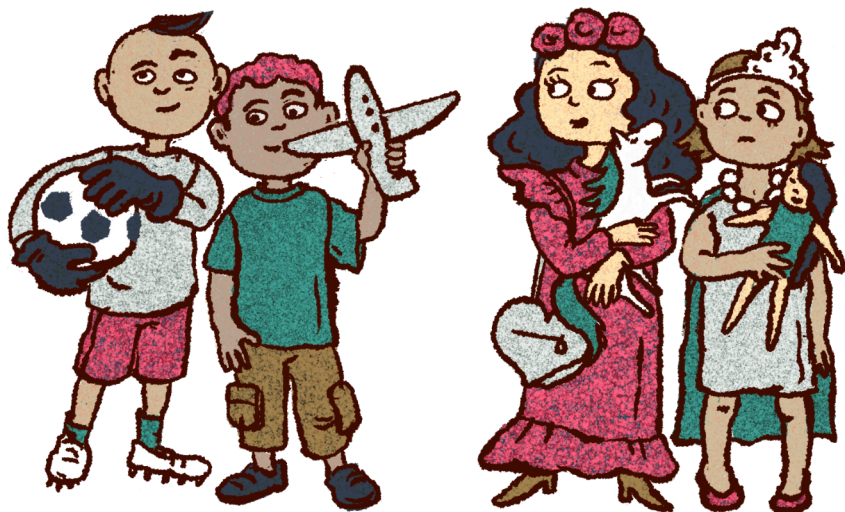
»Če sta dva moška zaljubljena drug v drugega.«

»Kaj pomeni lezbična?«

»Če sta dve ženski zaljubljeni druga v drugo.«



Identiteta



Otroci ponotranjijo pričakovanja, povezana s spolom

Pri otroški igri je posnemanje in opazovanje ključnega pomena. Dekleta, prav tako kot fantje, že od zgodnjega otroštva naprej natančno spremljajo, katero vedenje je v določenih primerih ocenjeno kot pozitivno in v drugih sankcionirano. Nekateri starši svojim hčeram na primer nezavedno redkeje dovolijo preizkušati svoje meje. Od dečkov pa mnogi pričakujejo, da na plezalu splezajo čisto do vrha. Poleg tega igrajo tukaj pomembno vlogo tudi nakupovalne navade.

Zadnja leta težko najdemo trgovino, v kateri izdelkov ne bi razvrščali po spolu. Nekateri izdelki pri tem jasno sporočajo, kaj se pričakuje od deklet in kaj od fantov. Dekleta naj bodo lepa in se smehljajo, dečki naj bodo divji, svobodni in pogumni. Na ta način se proizvajajo stereotipi, ki sporočajo, da obstajajo moške in ženske barve, igrače in športi. Posplošuje se predpostavka, da si vsi pripadniki istega spola želijo iste stvari. Takšen marketing po spolu je koristen za gospodarstvo, otroke pa omejuje pri doživljanju in preizkušanju raznolikosti.



Podvomite v trditev, da obstajajo ženske in moške barve in se o tem odprto pogovorite z otrokom. Opogumite otroka, da preizkusi tudi druge izdelke in bodite odprti za njegove želje.

Takšno družbeno in gospodarsko razvrščanje po spolu lahko vodi tudi do tega, da interpolni otroci ne najdejo svojega mesta in da transpolni otroci že zgodaj ugotovijo, da morajo zaustaviti svoj telesni razvoj. Trans dečki se na to pogosto odzovejo z motnjami prehranjevanja, da bi tako ustavili razvoj ženskega telesa in pojav prve menstruacije. Ena od možnosti, ki lahko pomaga vašemu otroku, je uporaba hormonskih zaviralcev. Gre za metodo upočasnitve pubertete, predpisati pa jo mora zdravnik_ca. Na ta način lahko otroku omogočite, da v miru razvije pozitiven odnos do telesa.

Spolna usmeritev je raznolika



Izraz spolna usmerjenost opisuje poželenje osebe glede na spol zaželenega spolnega partnerja oziroma partnerke. Pri tem obstajajo različne variante:

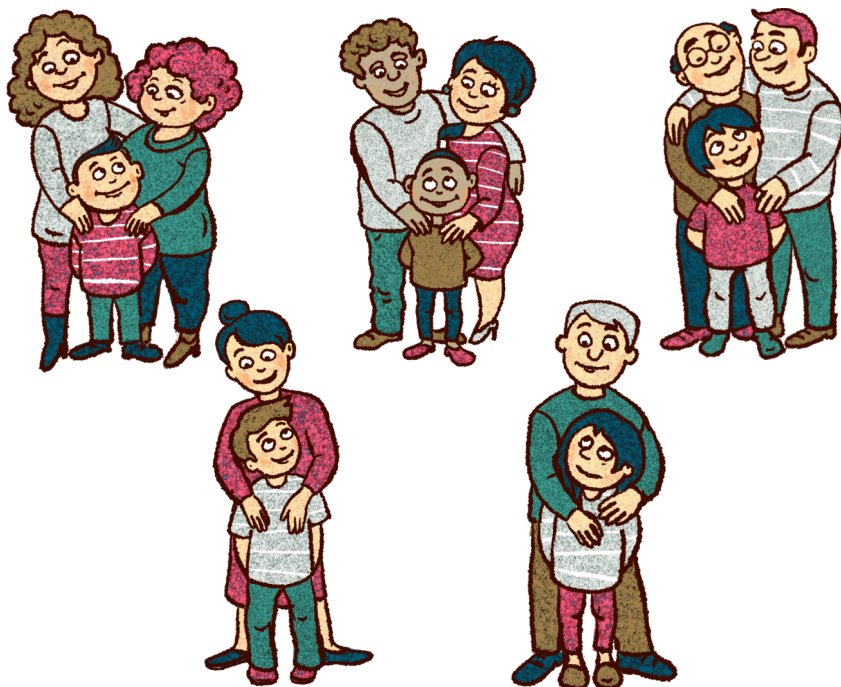
- *Aseksualne osebe: ne občutijo spolne privlačnosti do nobenega spola.*
- *Biseksualne osebe: privlačijo jih osebe moškega in ženskega spola.*
- *Heteroseksualne osebe: privlači jih samo nasprotni spol.*
- *Homoseksualne osebe: privlačijo jih osebe istega spola (za to obstajajo tudi drugi pojmi, na primer geji ali lezbijke).*
- *Panseksualci: zaljubijo se v ljudi, ne glede na njihov spol.*

Otroci v naši družbi vse pogostejše doživljajo različne alternativne družinske modele, npr. klasična družina, mešane družine, enostarševske družine ali mavrične družine, torej družine, v katerih je vsaj eden od staršev lezbijka, gej, trans ali interpolna oseba. Če otroci o teh svojih opažanjih postavljajo vprašanja, pridemo hitro do pogovora o spolni usmerjenosti. Vaš otrok bo morda opazil tudi drugačne družinske konstelacije (morda v mestu ali pri prijateljih). Lahko mu pomagata razumeti, da je raznolikost znotraj družin prav tako normalna kot raznolikost pri izbiri partnerja. Pomembno sporočilo je, da bi moral imeti vsakdo pravico, da se sam odloča in zaupa svojim občutkom.

Za večino ljudi predstavlja spolna usmerjenost osrednji vidik njihove osebnosti in ne vključuje le dejstva, kdo jih privlači, ampak vključuje tudi posamezne izkušnje in čustva. Poleg tega ima spolna usmerjenost neke osebe pomen tudi za druge ljudi: z njo so povezane predpostavke in upi, vrednote in morda celo predsodki. Spodbujajte svoje hčere in sinove v tej starostni skupini, naj sprejemajo druge takšne, kakršni so, in naj ljudi ne sodijo prehitro.



Z otrokom prebirajte knjige o spolni usmerjenosti. Bralni namig: »Seks je smešna beseda: knjiga o telesih, občutkih in VAS« avtorja Cory Silverberg in ilustratorke Fione Smyth (2015). Knjiga v angleškem jeziku na 162 straneh s pomočjo stripovskih risb govori o »spolnosti«. Avtor in ilustratorka z veliko mero občutljivosti opisujeta različne fizične in psihološke vidike, povezane s temo, in jasno prikažeta raznolikost spolnih usmeritev med ljudmi. Knjiga je odličen medij, ki nudi številne priložnosti za načenjanje pogovorov o najrazličnejših temah, povezanih s spolnostjo, telesom in ljubeznijo (ISBN: 978-1609806064).



Čustva

V starosti od sedem do devet let postanejo otroci vedno bolj samostojni. Kljub temu ostanejo starši še vedno pomembne zaupne osebe, na kar kaže dejstvo, da se otroci po eni strani osamosvajajo, po drugi strani pa radi poiščejo zatočišče v naročju bližnje osebe. Med crkljanjem se otroci radi potopijo v zgodbe in fantazijske svetove. Pogosto pride do gladkega prehoda med domišljijo in resničnostjo. Vsebina njihovih fantazij je lahko prijateljstvo, ljubezen in zaljubljenost. To že velja tudi za petletnike ali šestletnike.

Že v predšolskem obdobju otroci začenjajo spoznavati čustva, kot so sram, krivda, nevoščljivost ali ponos. Razvoj teh čustev zahteva predhodne korake v duševnem razvoju in razumevanje različnih preprostih čustev. Z doživljanjem in spoznavanjem lastnih čustev, ki se sprožijo v določenih situacijah, se razvija tudi razumevanje čustev drugih.

V tem obdobju je v ospredju razvoj občutka sramu. Otroci se počutijo vse bolj neprijetno, če jih neznani ljudje vidijo gole. Poleg sramu se povečuje tudi potreba po zasebnosti in otroci jasno povedo, katere informacije deliti želijo deliti z drugimi. Potreba reba po zasebnosti velja tudi za ljudi, ki jim otrok zaupa. Odrasli morajo ta razvoj sprejeti z razumevanjem in spoštovati otrokovo odločitev.

Otroška radovednost je še naprej prisotna



Otroci imajo še naprej cel kup vprašanj glede razmnoževanja in spolnosti. Njihova vprašanja postajajo vse bolj konkretna, na kar vplivajo tudi stiki z drugimi otroki in stiki z mediji. Večkrat se zdi, da otrok o zastavljenem vprašanju že nekaj ve. Vendar je moti-

vacija pogosto iskanje pozornosti staršev ali skrbnikov in žeja po znanju. Otroci vse bolj ugotavljajo, da odrasli na konkretna vprašanja ne odgovarjajo več tako odkrito kot v preteklih letih. Zato se v iskanju odgovorov vse bolj obračajo na svoje vrstnike in iščejo informacije tudi po spletu.

Skrivnosti kot sestavni del lastne avtonomije

V starosti od sedem do devet let ostajajo skrivnosti pomemben sestavni del v razvoju lastne avtonomije. V tej starosti nekateri otroci nabirajo vse več skrivnosti, ki se pojavljajo v vsakdanjem življenju z drugimi otroki. Sem lahko sodijo na primer dogodki iz šole ali pustolovščine z drugimi otroki. Pomembno je, da daste otroku jasno vedeti, da se lahko vselej obrne na vas in vam zaupa ter da ste se pripravljeni odkrito pogovarjati in izmenjavati misli. Ob tem otrokovih skrivnostih ni dobro ocenjevati, saj lahko nastane občutek, da ocenjujete njegova čustva ali celo njega samega. To bi lahko vodilo do tega, da si bo otrok naslednjič izbral drugo zaupno osebo. Otroci, ki v bližnji okolici nimajo nikogar, ki bi mu lahko zaupali, svoje skrivnosti ne morejo z nikomer deliti. To lahko vodi tudi do tega, da se otrok umakne vase.



Odnosi se spreminjajo

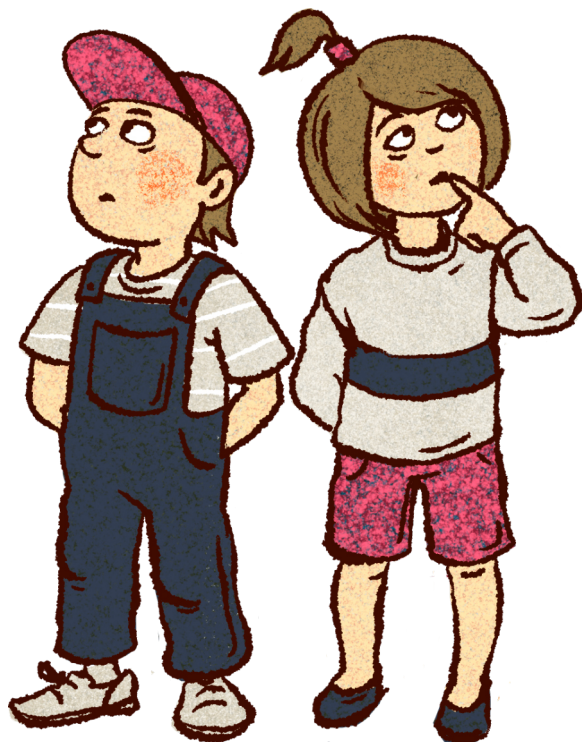
V tem obdobju imajo otroci močna prijateljska čustva ali pa celo pravijo, da so v nekoga zaljubljeni. Ta naklonjenost se lahko nanaša na učitelja_ico, vzgojitelja_ico, ljubljeno ali drugega otroka. Občutki so lahko zelo močni in otroci lahko to osebo tudi pogrešajo. Starši naj otrokova čustva jemljejo resno, ga cenijo in mu z ljubečo skrbjo stojijo ob strani. V tem obdobju bi se morali otroci naučiti razlikovati med različnimi vrstami odnosov, med katere sodijo prijateljstvo, ljubezenski odnosi in poženje.



Čeprav je to za vas morda obdobje številnih neprijetnih in konkretnih vprašanj, ga lahko vidite tudi kot priložnost. Na otrokova vprašanja odgovarjajte premišljeno in potrudite se posredovati pravilne ter razumljive informacije. Otroci so zelo radovedni in iščejo odgovore na svoja vprašanja, ne glede na to, od kod prihajajo. Če boste otrokom

ponudili izčrpne in starosti primerne odgovore, in jih po možnosti podkrepili z uporabo knjig, boste otroka zaščitili pred slabimi in nezanesljivimi informacijami na internetu ali drugje.

Otroci pridobivajo socialne veščine predvsem skozi prijateljstva, v katerih ni neravnovesja moči in razmerja odvisnosti. V tej starosti se otroci vedno bolj navezujejo na svoj spol; gre za stalno iskanje ravnovesja med neodvisnostjo in prilagajanjem. Hkrati pa gre tudi za ljubosumje, ločitev in gradnjo novih prijateljskih odnosov. S preizkušanjem in doživljanjem teh odnosov otrok gradi temelje za pozitivne in zdrave odnose ter partnerstva v kasnejšem življenju.



Ljubezen

Z vstopom v šolo se začne obdobje, v katerem želijo otroci svet okrog sebe raziskovati in spoznavati na nove načine. Starši morajo biti pripravljeni na vprašanja, povezana s spolnostjo, spolnimi odnosi in rojstvom. Prav tako začenjajo otroci vse bolj razumeti, da reklamni plakati, reklame na televiziji in na internetu pogosto namigujejo na spolnost.

Pogovor o teh temah je smiselno načeti že pred otrokovim vstopom v puberteto. Otroci so namreč radovedni, postavljajo vprašanja in z veseljem prisluhnejo vašim odgovorom. Kot starš ste otrokov glavni vir informacij in človek, na katerega se lahko obrnejo. To se lahko z začetkom predpubertete spremeni. Po eni strani postaja vaša vloga sogovornika_ce in posredovalca_ke znanja vse pomembnejša, po drugi strani pa začne otrok svoje dejavnosti prikrivati in se povleče vase. Ta umik je treba razumeti kot pomemben korak v smeri samostojnosti. Del tega umika vključuje tudi zavedanje, da sta lastno telo in lastna spolnost zasebni zadevi. Kot starš morate meje svojega otroka nujno spoštovati. Vaša naloga je ugotoviti, kdaj je primerna zadržanost in kdaj otrok potrebuje spodbudo in pogovor.

Zavedajte se dejstva, da ste kot starš otrokov zgled. Način, kako se vedete do partnerja_ke ter lastnega telesa, je nekaj, kar otrok nujno zaznava. Bodite pri svojih izjavah in dejanjih avtentični. Ni nujno, da ste popolni, večji učni učinek lahko ima situacija, v kateri otroci vidijo vaše ravnanje ob težavah in vrzel med željami in realnostjo.

Intimnost in občutek sramu

Otrok doživlja intimnost znotraj družine vse svoje življenje. Kot dojenček je bil ljubkovan in negovan. Kot otrok morda spi v družinski postelji ali spremlja starše v kopalnico. Kljub tej sproščenosti začne otrok sčasoma razmišljati o tem, da je ta intimnost med njim in straši morda prevelika. Pomembno je ohranяти meje in se izogibati vdorom v zasebnost. Spoštujte otrokove občutke sramu. Vzrok za te občutke ne izvira iz pretirane sramežljivosti ali zavrtosti. Prej gre za uravnavanje lastnih telesnih dejavnosti in ugotavljanje, katere sodijo v javnost in katere ne (na primer opravljanje potrebe ali prhanje). Na ta način lahko vzpostavite zasebnost in otroku nudite zaščito. Po eni strani se lahko omeji od drugih ljudi in po drugi strani prilagodi na obstoječe norme znotraj družbe.



Mnogi otroci se sramujejo v naslednjih situacijah:

- *oblačenje in slačenje,*
- *osebna higiena,*
- *kopanje ali prhanje,*
- *raziskovalne igre in samostimulacija,*
- *čiščenje po opravljanju potrebe.*



Omejevanje in poudarjanje meja se krepi s starostjo otroka. Na ta način izgrajuje svojo zasebnost. Otroci se naučijo, da ima vsak pravico do zasebnosti in da je povsem sprejemljivo drugim postaviti mejo.

Pogovor o plodnosti, razmnoževanju in zaščiti

Večina šestletnikov ali sedemletnikov zna razložiti telesno razliko med moškimi in ženskami. Vedo, da imajo ženske vulvo in moški penis. Povezavo med spočetjem in nosečnostjo običajno spoznajo šele nekoliko kasneje. Otroci predvidevajo, da imajo odrasli spolne odnose samo takrat, ko želijo spočeti otroka. Povezava med spolnostjo in poželenjem jim ostane večinoma skrita, saj je za starše precej lažje govoriti o razmnoževanju kot o poželenju. Pogovor o plodnosti, razmnoževanju in zaščiti je smiselno voditi že pred vstopom otroka v puberteto.

Pri nekaterih dekletih lahko menstruacija nastopi že z devetimi ali desetiimi leti. Mnogokrat se prva menstruacija pojavi kar naenkrat in nepričakovano. Otroku razložite, kaj se v telesu dogaja, kaj lahko pričakuje in kako naj ravna.

Vloga medijev

Otroci imajo vse več stikov z mediji. Pogosteje gledajo televizijo, berejo časopise in knjige ali deskajo po internetu. Tako prihajajo v stik z različnimi slikami in informacijami o spolnosti, ne da bi lahko starši to preprečili. Otroci ob tem večine spolnih sporočil in namigovanj v filmih in reklamah ne razumejo, vendar opazijo, da so prikazi nekako povezani s spolnostjo. Pri tem se jim porajajo najrazličnejša vprašanja. Vaša naloga je, da pozorno spremljate otrokovo uporabo medijev. Eden od negativnih pojavov našega časa je dejstvo, da se otroci na spletu vse bolj zgodaj srečajo s pornografijo. Neredko si otroci filme pošiljajo preko telefonov in si jih skupaj ogledujejo na šolskem dvorišču ali na avtobusu. Tega ne moremo preprečiti. Zato ima starosti primerna in odkrita spolna vzgoja za otroka velik razvojni pomen.



Skupaj prebirajte revije ali knjige, skupaj glejte TV-oddaje ali brskajte po internetu. Pri tem vam lahko pomagajo nekateri nasveti:

Dogovorite se o jasnih pravilih za gledanje televizije in brskanje po internetu. Kaj lahko gleda? Katere strani so prepovedane? Kdaj sme ponovno vklopiti oziroma izklopiti televizijo ali računalnik?

Bodite pozorni na starostno oceno filmov, TV-oddaj ali računalniških iger.

Spremljajte otroka, ko začne uporabljati internet. Pojasnite morebitne nevarnosti, kot so pornografska spletna mesta ali oglasi, plačane ponudbe in ravnanje z zaupnimi podatki. Namestite lahko filtrirne pro-

grame in skupaj z otrokom poiščete spletna mesta in iskalnike, ki so primerni za otroke.

Otrokovo rabo medijev pojasnite tudi drugim družinskim članom_icam in prijateljem_icam. Katera pravila je treba upoštevati, katerih meja se ne sme prestopati?

Spolno nasilje

Pomembno je, da se starši zavedajo vprašanja spolnega nasilja nad otroki. Najbolj učinkovito je preventivno delovanje, vendar brez ustvarjanja panike. Otroci morajo spoznati svoje meje, znati morajo reči ne in vedeti, kako lahko poiščejo pomoč in podporo v nujnih primerih. Spolni napadi so spolna dejanja, ki močno in/ali namerno prestopajo osebne meje otroka. Začne se pri skrivnih dotikih, pogledih in pripombah ter gre vse do dotikanja po prsih, zadnjici ali genitalijah. Tudi siljenje otroka v dotikanje odrasle osebe ali mladostnika_ce po intimnih delih telesa ali siljenje h gledanju pornografije in samozadovoljevanja sodi med spolne napade. Posebej težke oblike teh dejanj obsegajo oralna, vaginalna ali analna posilstva. Zavedajte se dejstva, da se spolne zlorabe otrok običajno ne zgodijo spontano, temveč so skrbno načrtovane. Storilec_ka z otrokom, in pogosto tudi s starši, vzpostavi odnos, ki ga lahko gradi tudi daljše časovno obdobje. Spolne zlorabe se pogosto dogajajo znotraj družinskega oziroma prijateljskega kroga, zato je pomembno, da imajo otroci tudi zunaj teh krogov na razpolago osebe, ki jim lahko zaupajo. Na začetku se običajno zgodijo manjši prestopki in grožnje, da oseba ugotovi, ali bo otrok o tem molčal. Staršem je dostikrat težko govoriti o spolnih zlorabah otrok. Otroka je treba zaščititi, ne da bi ga hkrati zastrašili.



Otroka naučite, da lahko zaupa svojim občutkom. Otroci že znajo ločiti med prijetnimi in neprijetnimi dotiki in poznajo svoje meje. Če se te meje kršijo, mora imeti otrok veščine, da se brani; na primer da glasno zakliče »Ne!«, kriči in poišče pomoč ter podporo.

Z otrokom govorite o tem, da obstajajo odrasli in mladi, ki želijo otroke izkoristiti. Za to niso nikdar krivi otroci, krivi so vedno odrasli.

Otroku razložite, da obstajajo dobre in slabe skrivnosti. Nekatere skrivnosti nam povzročajo bolečine v trebuhu, saj o njih menda ne smemo spregovoriti. Te skrivnosti sme otrok deliti z osebami, ki jim še posebej zaupa.

Vedenje otrok, ki so doživeli zlorabo, se močno razlikuje glede na starost in osebnost otroka. Le redkokateri otrok jasno pove, da je doživel spolni napad. Otroci običajno poskušajo namigovati na dogodek, saj jim manjka besede s katerimi bi lahko dogodek ustrezno umestili. To je tudi eden od vzrokov, zakaj odrasli teh namigov pogosto ne znajo pravilno tolmačiti. Vsekakor se zavedajte, da si otroci spolnih zlorab ne izmišljajo sami od sebe.



Če imate občutek, da je vaš otrok doživel zlorabo, ga jemljite resno in dogajanje raziščite.

Poiščite nekoga, s komer se lahko pogovorite.

Otroku dajte vedeti, da lahko odprto govori z vami.

Povejte, da vas skrbi, ker ste opazili spremembe.

Bodite mirni in dovolite otroku, da deli dobre in slabe skrivnosti. Sporočite, da pomoč ni izdaja ali tožarjenje. Otrok naj ima občutek, da mu verjamete.

Ne pritiskajte na otroka.

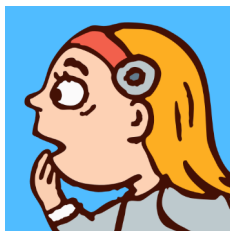
Jasno povejte, da tudi sami poznate težke teme in da lahko to teži deli z vami.

Nikoli se sami ne soočite z možnim storilcem ali storilko.

Aplikacija za otroke



S pomočjo naše aplikacije otroci na zabaven, igriv in starosti primeren način odkrivajo teme povezane s telesom, čustvi in spoštovanjem.



**Naložite si
brezplačno
aplikacijo in jo
preizkusite!**

0 projektu

Partnerji



Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+

Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, ki izraža le mnenja avtorjev, in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.



Vse vsebine te spletne strani, še posebej teksti, slike in grafikoni so avtorsko zaščiteni. V kolikor izrecno ni določeno drugače, so avtorske pravice last avtorja sexedu.eduskills.plus in so uvrščene v Creative Commons pod Priznanje avtorstva - nekomercialna raba - brez predelav 4.0 mednarodna (CC BY - NC - ND 4.0) licenca. Uporabijo se lahko le v okviru licenčnih pogojev.

© 2022 sexedu.eduskills.plus

