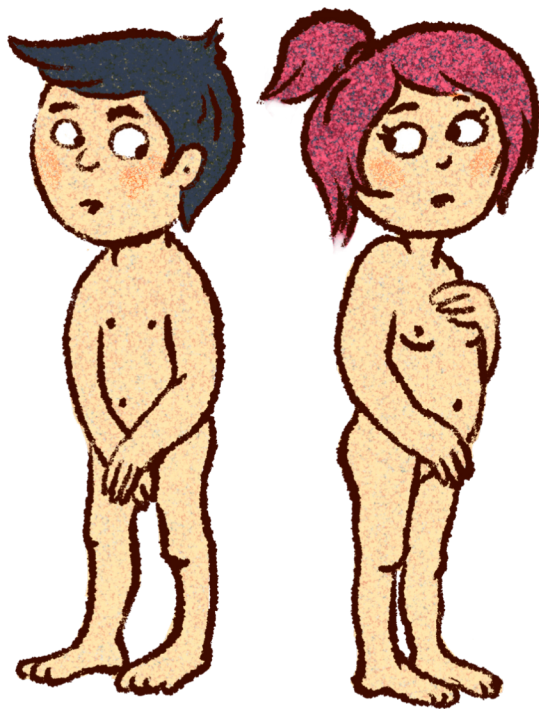


МОЄ ТІЛО,

МОЇ ЕМОЦІЇ

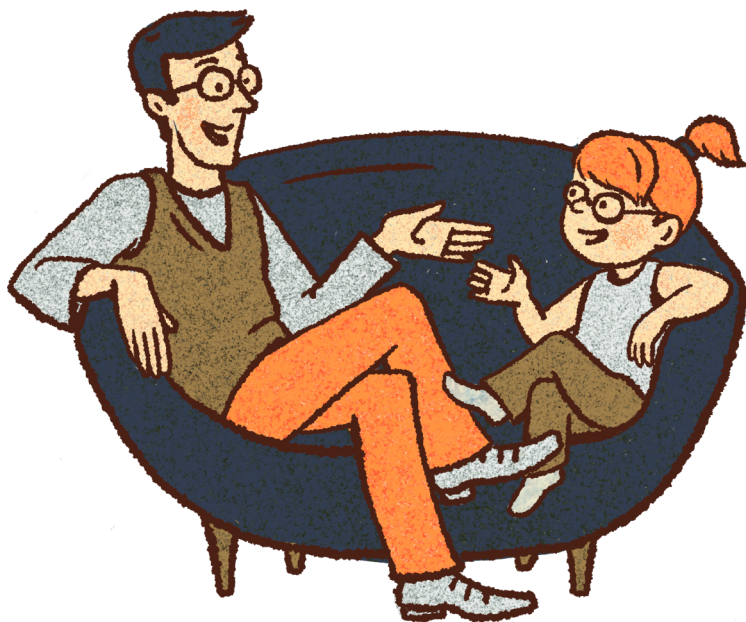


**Статеве виховання
легко та просто!**

Посібник для батьків

7-9 РОКІВ

Вступ



Шановні батьки та опікуни, ми раді, що ви дізналися про нашу пропозицію. Це означає, що ви - один з тих дорослих, хто хотів би добре і безпечно супроводжувати дітей на їхньому шляху до дорослого життя, в тому числі і в сфері сексуальної освіти. Ми хотіли б допомогти вам у цьому. Тому що: дуже мало дорослих навчилися невимушено говорити на такі теми, як тіло, любов, сексуальність та ідентичність. Тому кожна людина має свій власний "багаж статевого виховання" - добре наповнений для одних, але зовсім порожній для інших.

Ми хочемо допомогти вам заповнити "індивідуальні відділення" вашого багажу - так, щоб ви могли відповісти на всі питання, які виникатимуть у ваших дітей протягом дитинства та юності, і які вони, ймовірно, задаватимуть вам лише тоді, коли зрозуміють, що також отримують на них відповіді.

Як дорослі члени сім'ї, ви є першою контактною особою для своїх дітей, навіть якщо у дитячих садках і школах є спеціалісти, які проводять

статеве виховання відповідно до їхнього віку і з урахуванням їхніх особливостей. Це ви вже називаєте всі частини тіла на пеленальному столику або не називаєте деякі; це ви можете відповідати на питання про сексуальність: "Ти ще занадто малий для цього" або "Цікаве питання, але я маю спочатку подумати, як тобі на нього відповісти".

Чим раніше ви почнете звертатися до тем тіла, любові, стосунків, сексуальності та ідентичності як до звичайних повсякденних тем, тим легше буде вам, а також вашим дітям. Чим старшими вони стають, тим більш сором'язливими стають так звані "бесіди про статеве виховання". Нерідко обидві сторони зітхають з полегшенням після того, як вони закінчуються. Краще супроводжувати дітей м'яко. Діти, які дізналися, що вони можуть прийти до вас зі своїми питаннями і отримати серйозні і точні відповіді, також будуть звертатися до вас зі своїми питаннями протягом тривалого часу.

Батьки хочуть найкращого для своїх дітей. Тому ще важливіше серйозно ставитися до будь-якого негативного ставлення до сексуальної освіти (чи то через власне виховання, чи то через вплив засобів масової інформації). Ми хотіли б запропонувати вам можливість розібратися з цим.

Статеве виховання є важливою частиною профілактики насильства, оскільки воно робить доступними для дітей слова та інформацію, за допомогою яких вони можуть виражати себе та спілкуватися у разі виникнення неприємних ситуацій. Вам не потрібно турбуватися про те, що ви перевантажуєте своїх дітей статевим вихованням, яке не відповідає їхньому віку, або позбавляє їх "невинності": Ви забираєте їхнє невігластво. Це суттєва різниця.

Діти сексуальні, тому що вони є сексуальними істотами з самого початку, а не тільки з моменту статевого дозрівання. Дитячу сексуальність не можна порівнювати з дорослою, вона характеризується переважно грайливою, дитячою допитливістю. До поведінки, яку можна спостерігати, відносяться, наприклад, дитяче дослідження тіла, бажання дивитися і показувати, ставити запитання. Діти з раннього віку цікавляться відмінностями між статями і тим, як вони самі стали такими.

Відповідаючи на запитання делікатно і відповідно до віку, ви не "сексуалізуєте" дітей. Це допомагає їм знайти спільну мову. Таким чином, сексуальна освіта зміцнює їхню впевненість у собі та захищає від насильства, оскільки вони можуть швидше класифікувати сексуальні дії.

А діти, які, здається, не мають жодних запитань? Можливо, питання "підслухали" або вважали "занадто ранніми"... Діти мають дуже тонкі "відчуття" і знають, до кого вони можуть звернутися зі своїми питаннями. Якщо дорослі не задовольняють їхню жагу до знань, вони швидко знаходять інші шляхи (старші брати і сестри, засоби масової інформації...). Навчальна книга або веб-сайт завжди є гарним вступом до теми. Важливо, щоб ви заздалегідь не поспішали і подивилися, чи підходять вам презентації, фотографії, фільми, а також мова, якою вони написані.

Жодна доросла людина не може уникнути статевого виховання в тій чи іншій формі: воно починається з називання всіх частин тіла на пеленальному столику. Те, як і чи відповідатимете ви на запитання пізніше, покаже дитині ваше ставлення і цінності. Розмови на теми, які ви знайдете тут, завжди пов'язані з ціннісним ставленням, яке ви передаєте своїм дітям. Тому має сенс замислитися над цими цінностями на ранній стадії.

Зупиніться на мить: як, коли, де і хто вас "просвітив"? Які теми піднімалися? Які з них залишилися поза увагою (чому)? Як могло бути краще? Чи отримали ви ту освіту, яку хотіли б дати своїй дитині? Ні? Тоді ви належите до абсолютної більшості. Добра новина: ви можете зробити краще! І саме в цьому ми хотіли б вам допомогти.

Це не означає, що ви повинні стати професіоналом у всіх цих питаннях. Скористайтеся можливістю, коли ваша дитина запитає вас про щось, а ви не маєте відповіді, дружньої до дитини, прямо зараз. Будьте автентичними, кажучи, наприклад, "Мої батьки погано мене вчили, але я хочу виправитися". Придбайте книжки, які відповідають віку дитини, та/або скористайтеся нашим додатком.

І чому так рано?

- ▶ Тому що діти починають цікавитися гендерними відмінностями в дуже ранньому віці. Йдеться не лише про хлопчиків чи дівчаток, а про сприйняття різнобічної жіночності та мужності. За допомогою зірочки* або гендерної зірочки ми використовуємо гендерно-чутливе позначення, також у цьому посібнику, яке також робить видимими людей, які не можуть або не хочуть вписуватися у двостатеву систему.
- ▶ Тому що діти хочуть знати, звідки вони "походять".
- ▶ Тому що вони підхоплюють сексуалізовані терміни/слова в дитячому садку та школі і не можуть їх класифікувати.

- ▶ Тому що вони стикаються з сексуалізованим контентом у засобах масової інформації (від білбордів до телевізійних рекламних роликів і порно в цифрових медіа) у дуже ранньому віці, і порно, зокрема, не повинно бути першим підходом до цієї теми.
- ▶ Адже знання зміцнюють дітей, коли вони зустрічають/сприймають ґендерне розмаїття у повсякденному житті. Діти сприймають різноманітність/різноманітний спосіб життя, коли знають про нього, а це важливо для доброго співіснування в нашому суспільстві.
- ▶ Тому що добре освічені діти набагато довше готуються до першого сексу в підлітковому віці, оскільки вони приблизно знають, чого очікувати, і не так легко піддаються тиску з боку однолітків. Діти отримують більше можливостей і стають більш відповідальними у питаннях любові, сексуальності та стосунків.
- ▶ Тому що добре освічені діти краще захищені від сексуального насильства: Вони мають назви для всіх частин свого тіла (наприклад, можуть раніше зрозуміти, коли хтось погладив їх по геніталіях) і знають, де "місце" сексуальності - а саме з великими підлітками або дорослими, якщо це те, чого хочуть обидва. І що так не можна робити з дітьми.
- ▶ Тому що статеве виховання є однією з найважливіших складових у запобіганні сексуальному насильству над дітьми. Більшість кривдників походять з близького соціального оточення дітей; застереження від "злих незнайомців" не є достатнім.

До речі, цілком нормально, якщо діти соромляться цієї теми, якщо вони не звикли говорити про неї. Хихикати дозволяється! А ще їм дозволено відчувати огиду: Заохочуйте своїх дітей у цих почуттях, чітко кажучи їм: "Як дитина, ти ще не можеш уявити, що це може бути чимось приємним - ніхто не має права так чинити з дитиною!" Таким чином, не налякавши дитину, ви ввели тему запобігання сексуальному насильству над дітьми у виховну бесіду.

Яку роль у цьому відіграє психосексуальний розвиток?

В принципі, кожна дитина має свій темп. Деякі діти цікавляться темами раніше, інші - трохи пізніше. Так само, як і з іншими темами в житті. Якщо ви будете прислухатися до своєї дитини і звертати увагу на те, які інтереси вона переслідує в даний момент, ви дізнаєтеся, коли вона до чого готова. За допомогою книжок або інших дитячих ігрових матеріалів (наприклад, ляльок із сексуальними частинами або пазлів, що представляють різні форми сім'ї) ви можете запропонувати дитині ці теми майже випадково.

Цей посібник розділений на три вікові групи, які взяті зі стандартів ВООЗ для сексуальної освіти в Європі: 4-6 років, 7-9 років і 10-12 років. Переходи є плавними, і не всі етапи навчання вкладаються у зазначений віковий діапазон.

У наступній таблиці показано, які зміни та сфери інтересів можна приблизно очікувати для яких вікових груп і з яким типом батьківського виховання вони пов'язані. Вік є приблизним, жодна дитина не є нормальною дитиною.

0-4 роки

- ▶ Діти повинні знати конкретні назви частин тіла, особливо статевих органів. Важливо використовувати фахові терміни на ранній стадії. У німецькій мові прикладами цього є "пеніс" і "вульва".
- ▶ Діти знають про відмінності між статями, як фізичні, так і соціальні.
- ▶ Діти можуть сприймати і виражати різні почуття, висловлювати бажання і потреби.
- ▶ Вони дізнаються про правила особистої гігієни та вперше застосовують їх.
- ▶ Вони розвинули позитивне ставлення до власного тіла і можуть виражати власні бажання та обмеження, наприклад, в іграх на дослідження тіла.
- ▶ Вони розвинули початкові уявлення та поняття про моделі сім'ї та різні ступені спорідненості.

4-6 років

- ▶ Діти дізнаються про фізичні вікові відмінності: Дитяче тіло виглядає інакше, ніж у дорослих (наприклад, волосся, форма тіла, груди).
- ▶ Вони отримають конкретні знання про фертильність та репродукцію.
- ▶ Вони отримають знання про вагітність, пологи, немовлят і кінець життя.
- ▶ Вони розвинуть власну гендерну ідентичність.
- ▶ Вони зможуть сприймати і розрізняти емоції (наприклад, ревності, гнів, страх, розчарування).
- ▶ Вони отримають знання про те, що не всі люди "милі" до дітей і коли їм слід/можна звернутися за підтримкою до людини, якій вони довіряють.
- ▶ Для них мають бути створені можливості для розвитку приватності та сорому.

7-9 років

- ▶ Знання тіла стають більш конкретними: менструація, еякуляція, індивідуальні відмінності у довгостроковому розвитку. Біологічні та соціальні відмінності між чоловіками та жінками, а також знання про гендерне розмаїття.
- ▶ Вони отримають базові знання про інфекції, що передаються статевим шляхом, і приблизний огляд контрацепції.
- ▶ Вони мають знання про різні стосунки з точки зору любові, дружби тощо. Вони можуть встановлювати соціальні контакти і заводити друзів, поважаючи при цьому інших.
- ▶ Відбувається подальша консолідація і конфронтація з почуттями.
- ▶ Сором і приватність відіграють дедалі важливішу роль.
- ▶ Діти повинні знати про права дитини.

- ▶ Діти мають справу зі знаннями тіла, образами тіла та модифікаціями тіла (каліцтво статевих органів для дівчаток, обрізання для хлопчиків, заходи зі зміни статі для дітей-інтерсексуалів, розлади харчової поведінки, татуювання/пірсинг). На опис ставлення до власного тіла впливають стан здоров'я, самооцінка та поведінка.
- ▶ Вони мають знання про мастурбацію.
- ▶ Вони розширюють сприйняття і протистояння власним і чужим почуттям, таким як ревності.
- ▶ Вони знають про наслідки вагітності (батьківство, зміни у стосунках). Вони стосуються питання вагітності в одно-статевих стосунках та проблеми безпліддя.
- ▶ Вони отримують досвід побачень/домовленостей//флірту.
- ▶ Важливо володіти медіаграмотністю, що означає поведінку з інтернетом і можливими небезпеками (наприклад, робота з фотографіями/чатами повинна бути закріплена і поглиблена). Ви маєте базові знання про сексуальність/інтернет/зображення тіла в медіа.
- ▶ Тема інфекцій, що передаються статевим шляхом, розглядається більш детально.

Тематична частина

Тіло

Детальні знання користуються попитом

Власне тіло та тіло інших залишається захоплюючим! Однак тепер дослідження та розвідки проводяться більш приховано, оскільки з'явилися почуття сорому.

Для багатьох дітей початкова школа - це час, коли вони люблять здобувати детальні знання (наприклад, про динозаврів). Тому - а також тому, що фізична зрілість може початися дуже рано і не повинна бути несподіванкою для дітей, - зараз саме час поговорити в дружній до дитини формі про видимі й невидимі зміни в організмі, через які вона пройде протягом наступних кількох років.

Багато дітей у цій віковій групі цікавляться фізичними змінами під час статевого дозрівання. Чи то тому, що вони мають старших братів і сестер, помічають, що дорослі виглядають інакше, ніж діти, чи тому, що вони стикаються з цим у фільмах і рекламі.

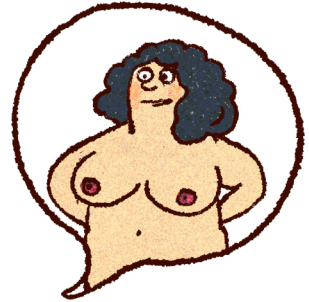
Нижче ми наводимо приклади типових аспектів розмови про статеве дозрівання. Ви знайдете ідеї про те, як ви можете ініціювати або вести розмову. Ви можете використовувати відповіді, позначені зеленим кольором, у спілкуванні зі своїми дітьми.

"Коли ти перетворюєшся з дівчинки на жінку або з хлопчика на чоловіка, багато чого змінюється у твоєму тілі та на ньому. Що ви помічаєте у дорослих жінок і чоловіків, що відрізняється від дітей?"

Ви, напевно, побачите, що діти багато чого помічають, наприклад:

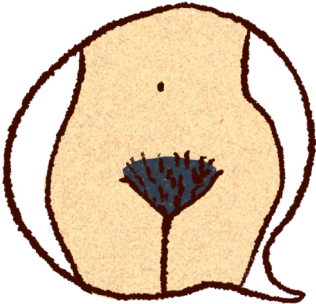
"Жінки мають груди."

"Може бути, що область навколо сосків стала більш чутливою, соски періодично "сверблять". Також може статися так, що одна молочна залоза почне рости раніше, ніж інша. Це абсолютно нормально. У хлопчиків також може спостерігатися (тимчасовий) ріст грудей, це не є чимось незвичайним."



"Там, внизу, росте волосся."

"Волосся на ногах росте вже в дитинстві. Пізніше волосся також росте в пахвових западинах і на вульві або навколо пеніса і мошонки. Але вони не ростуть так швидко, як волосся на голові, залишаються короткими, часто кучерявими і більш жорсткими, ніж волосся на голові. Хтось тут голиться, хтось ні. Вирішувати вам."



"У жінок є менструальний період."

"Відтоді, коли дівчата досягають статевої зрілості, у них з'являється кровотеча з піхви приблизно раз на місяць. Це відбувається тому, що в матці готується "гніздо" для дитини - тобто матка "вистилається" (нарощується слизова оболонка). Оскільки це гніздо завжди має бути свіжим, якщо в ньому не росте дитина, воно змішується з кров'ю і залишає тіло через піхву. Потім будується нове гніздо."



Особливо на початку статевого дозрівання, менструації все ще часто бувають нерегулярними, і навіть у дорослому віці цикл може сильно відрізнитися від людини до людини.

Найпізніше в початковій школі діти цікавляться тим, як вони з'явилися на світ. Для багатьох ця тема вже була раніше - наприклад, звідки взяли брата чи сестра.

"Звідки беруться діти?"

"Більшість дітей народжуються такими: Коли чоловік і жінка дуже сильно кохають одне одного, вони цілються, обіймаються, можливо, голі, і найближче можна обійнятися, коли піхва приймає пеніс. Якщо вони продовжують обійматися, з пеніса виходить багато сперматозоїдів, і якщо вони зустрічаються з яйцеклітиною, може зародитися дитина."

Поговоріть про те, що дорослі молоді люди або дорослі займаються сексом один з одним просто тому, що це приносить приємні відчуття, а не тому, що кожного разу ви робите дитину.



"Що означає "гей"?"

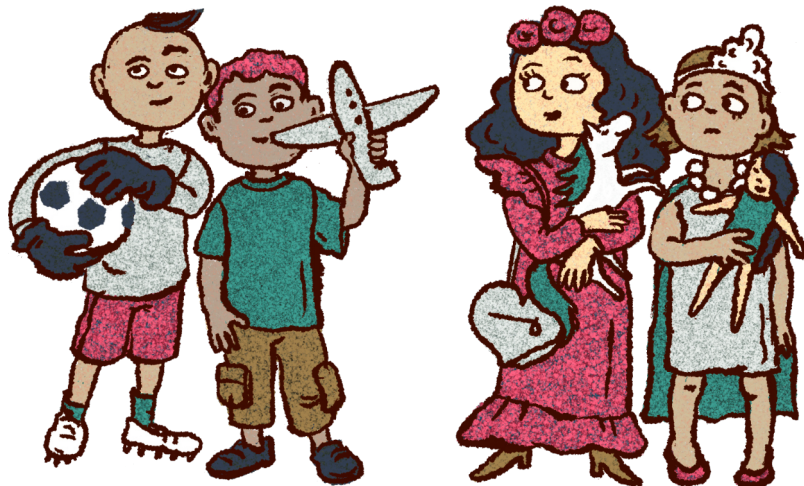
"Коли двоє чоловіків закохані один в одного."

"Що означає "лесбійство"?"

"Коли дві жінки кохають одна одну."



Ідентичність



Діти засвоюють гендерні очікування

Наслідкування та спостереження відіграють важливу роль у навчанні дітей. Дівчатка, так само як і хлопчики, в ранньому дитинстві аналізують, яка поведінка в одному випадку оцінюється позитивно, а в іншому - карається. Деякі батьки, наприклад, несвідомо дозволяють своїм дочкам рідше випробовувати свої межі. З іншого боку, від хлопчиків часто очікують, що вони вилізуть на верхню частину скелелазної рами. Наша поведінка при здійсненні покупок відіграє важливу роль, яку не можна недооцінювати.

Вже кілька років немає жодного магазину, який би не класифікував товари за статевою ознакою. Деякі продукти дуже чітко передають, що очікується від дівчаток і хлопчиків: Дівчата повинні бути красивими і усміхненими, хлопці - йти по життю дикими, вільними і сміливими. Це породжує стереотипи, які гарантують, що існують, здавалося б, чоловічі та жіночі кольори, іграшки та види спорту. Вважається, що всім представникам однієї статі автоматично подобається одне й те саме. Цей гендерний маркетинг допомагає економіці та обмежує наших дітей у пізнанні розмаїття та спробах спробувати щось нове.



Запитайте, що існують кольори для дівчаток і хлопчиків, і розпочніть відкритий діалог з дитиною. Заохочуйте їх спробувати інші продукти і будьте відкриті до їхніх побажань.

Цей соціально та економічно виправданий поділ також може призвести до того, що інтерсекс-діти не знайдуть для себе місця, а транс* діти дуже рано усвідомлюють, що їм доведеться сповільнити свій фізичний розвиток. Хлопчики-транс* нерідко реагують на цей тиск розладами харчової поведінки, щоб запобігти розвитку жіночого організму і появі першої менструації. Одним з варіантів, який може допомогти вашій дитині, є використання блокаторів щенят. Вони призначаються лікарем і уповільнюють статеве дозрівання. Таким чином, дитині можна допомогти розвинути позитивне уявлення про своє тіло в мирі та спокої.

Сексуальна орієнтація різноманітна



Термін "сексуальна орієнтація" описує прагнення людини щодо статі бажаного партнера для сексуальних стосунків. Є різні варіанти:

- *асексуальність: людина не відчуває сексуального потягу, незалежно від статі, до якої її приваблює*
- *бісексуальність: людину приваблюють і чоловіки, і жінки*
- *гетеросексуальність: людину приваблюють виключно особи протилежної статі*
- *гомосексуальність: людина вважає привабливою лише свою стать (для цього також використовуються інші терміни, наприклад, "гей" або "лесбійка").*
- *пансексуальність: людина просто закохується в людей, незалежно від їхньої статі.*

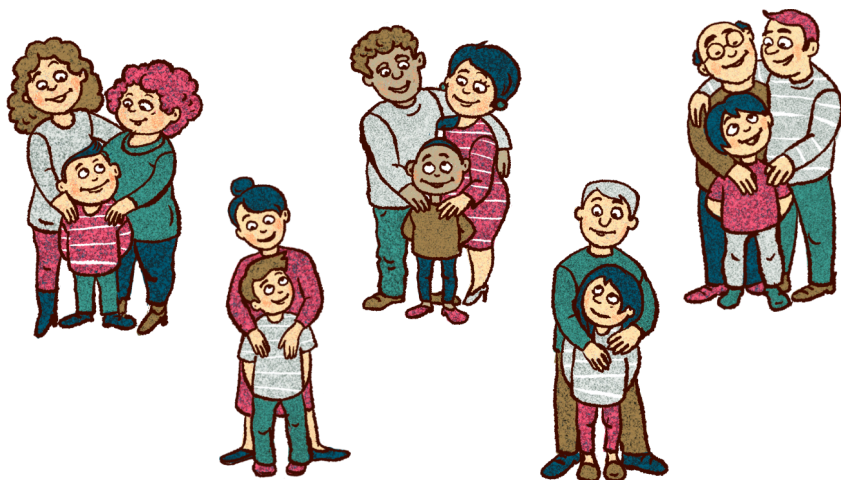
Діти в нашому суспільстві все частіше стикаються з різними альтернативними сімейними моделями, наприклад, класичною сім'єю, сім'єю зі спільними дітьми, неповною сім'єю або райдужною сім'єю, тобто сім'єю, в якій хоча б один з батьків є лесбійкою, геєм, транссексуалом або інтерсексуалом. Якщо у дітей виникають питання на цьому тлі, тема сексуальної орієнтації швидко спливає. Ваша дитина також помітить інші сімейні сузір'я (наприклад, на вулиці або вдома з друзями). Ви можете допомогти їм зрозуміти, що різноманітність сімей - це так само нормально, як і різноманітність партнерів. Важливий меседж полягає в

тому, що кожен повинен мати право приймати власне рішення і довіряти власним почуттям.

Для більшості людей сексуальна орієнтація є центральним аспектом їхньої особистості. Вона не лише описує, хто приваблює, але й включає індивідуальний досвід та особисті почуття. Більше того, сексуальна орієнтація має значення і для людей поза сім'єю: з нею пов'язані припущення і надії, цінності і, можливо, навіть упередження. Заохочуйте своїх дочок і синів у цій віковій групі приймати інших такими, якими вони є, і не судити їх поспішно.



Читайте разом з дитиною книжки, в яких порушується тема сексуальної орієнтації. Порада для читання: "Секс - смішне слово: книга про тіла, почуття і ТЕБЕ" Корі Сілверберга/Фіони Сміт (2015). Англomовна книга на 162 сторінках досліджує "сексуальність" за допомогою комічних малюнків. Автор та ілюстратор делікатно звертаються до різних фізичних та психологічних аспектів і граней, які люди асоціюють з цією темою, і зображують багатогранність предмета. Книжка пропонує себе як медіум у повсякденному житті дітей та підлітків, оскільки завжди дає нові пропозиції для розмови на тему сексуальності, тіла та любові (ISBN: 978-1609806064).



Почуття

У віці 7-9 років діти стають все більш самостійними. Тим не менш, батьки все ще залишаються дуже важливими фігурами прив'язаності в житті дитини. Це проявляється в тому, що діти, з одного боку, стають більш незалежними, а з іншого - шукають знайомого вихователя для обіймів. Обіймаючись, діти також люблять занурюватися в історії та фантастичні світи. Часто існує плавний перехід між фантазією та реальністю. Змістом їхніх фантазій може бути дружба, кохання та закоханість у когось іншого. Це також стосується і 5-6-річних дітей.

У дошкільному віці діти також дізнаються про такі емоції, як сором, провина, заздрість і гордість. Ці соціальні емоції пов'язані між собою. Формування цих емоцій вимагає попередніх етапів розумового розвитку та розуміння різних простих емоцій. Переживаючи та вивчаючи власні емоції, які виникають у певних ситуаціях, формується також розуміння емоцій по відношенню до інших людей.

Зокрема, чітко помітний розвиток почуття сорому. Діти відчувають дедалі більший дискомфорт, коли їх бачать голими люди, яких вони не знають. Окрім сорому, зростає також приватність, і діти чітко дають зрозуміти, яку інформацію вони хочуть надавати і яким людям. Про цю конфіденційність можна також повідомити знайомим особам, які здійснюють догляд за хворими. Тут вихователь повинен мати розуміння і поважати рішення дитини.



Дитяча допитливість залишається

У дітей все ще багато питань про репродукцію та сексуальність. Ці питання стають все більш конкретними під впливом спілкування з іншими дітьми та контактів із засобами масової інформації. Часто запитання створюють враження, що дитина вже має знання про те, про що йдеться. Однак часто мотивом є пошук уваги з боку батьків або опікунів та жага до знань. Діти все частіше помічають, що дорослі вже не відповідають на конкретні запитання так відкрито, як у попередні роки. У пошуках відповідей вони звертаються до однолітків і все частіше шукають інформацію в інтернеті.

Таємниці як складова автономії

У віці від семи до дев'яти років секрети залишаються важливим компонентом розвитку автономії. У цьому віці деякі діти додають ще більше секретів, які виникають у їхньому повсякденному житті. Це може бути шкільний досвід або пригоди з іншими дітьми. Залишається важливим сигналізувати про відкритість і довіру та пропонувати обмін ідеями. Таємниці не слід засуджувати, бо це може дати оцінку почуттям і людині. Це може призвести до того, що наступного разу дитина буде шукати інших людей, з якими можна поділитися секретом. Якщо в безпосередній близькості немає інших довірених осіб, дитина не зможе обмінятися думками. Наслідком може бути відсторонення дитини.



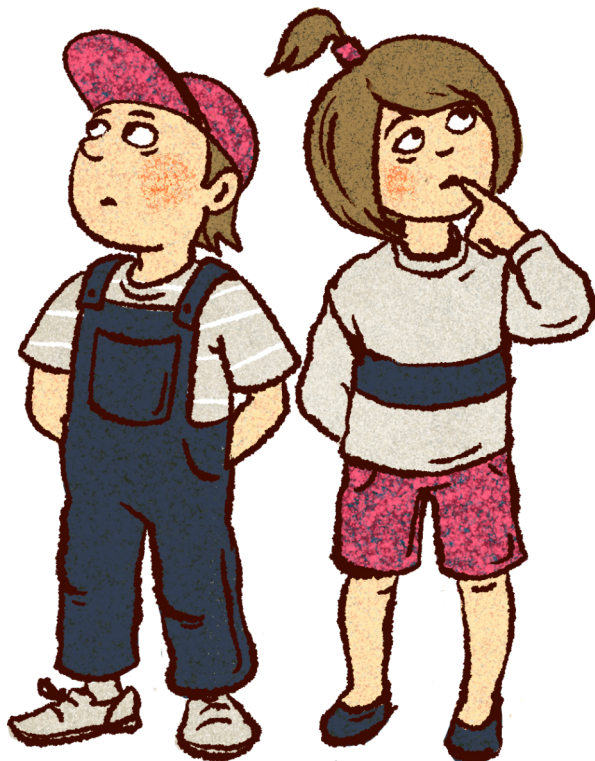
Стосунки змінюються

Діти в цьому віці мають сильні почуття дружби або навіть висловлюють, що вони в когось закохані. Ця прихильність може бути до вчителя, вихователя, домашньої тварини або іншої дитини. Почуття можуть бути дуже сильними, так що може статися і втрата. Батьки повинні серйозно ставитися до кожного почуття дитини, цінувати його і підтримувати з любов'ю. На цьому етапі діти повинні навчитися розрізняти різні типи стосунків, такі як дружба, любовні стосунки і хтивість.



Ви можете розглядати цей час багатьох неприємних і конкретних питань як можливість. Використовуйте запитання, щоб дати дитині хороші відповіді та конкретну правильну інформацію. Діти дуже допитливі і шукають інформацію та відповіді будь-де. Якщо ви даєте дружні до дітей відповіді або посилаєтесь на дитячі книжки, діти будуть захищені від поганої інформації з інтернету чи інших джерел.

Через досвід дружби діти набувають соціальних навичок, в яких немає дисбалансу влади та відносин залежності. У цьому віці діти все частіше відносять себе до власної статі, йдеться про постійне балансування між незалежністю та пристосуванням. Але це також про ревності, розлуку та побудову нових дружніх стосунків. Випробувавши і переживши ці стосунки, дитина з віком зможе жити у позитивних і здорових відносинах і партнерстві.



Кохання

Початок навчання в школі - це час, коли діти хочуть досліджувати і розуміти навколишній світ по-новому. Як батьки, ви маєте очікувати запитань про сексуальність, секс, вагітність і народження. Завдяки засобам масової інформації діти все більше усвідомлюють, що сексуальність часто є темою рекламних плакатів, телебачення та інтернету.

Ще до того, як діти досягнуть статевої зрілості, має сенс почати з ними розмову. Діти допитливі, ставлять запитання і мають відкрите вухо. Як батьки, ви є джерелом інформації та контактною особою - це може змінитися, коли діти досягнуть підліткового віку. З одного боку, ваше значення як співрозмовника і постачальника знань зростає, з іншого боку, діти зазвичай приховують свою активність і замикаються в собі. Цей вихід є важливим кроком на шляху до незалежності. Частково цей ретрит включає в себе відчуття того, що власне тіло і сексуальність є приватною справою. Як батьки, обов'язково поважайте кордони своїх дітей. Дізнайтеся, коли стриманість доречна, а в яких ситуаціях потрібна підтримка або розмови.

Пам'ятайте, що як батьки ви виступаєте в ролі взірця. Те, як ви поведетеся у стосунках або по відношенню до власного тіла, сприймається вашими дітьми. Будьте автентичними у тому, що ви говорите і робите. Вам не обов'язково бути ідеальним прикладом для наслідування, найбільший навчальний ефект може бути тоді, коли діти бачать, як вирішувати проблеми та розрив між бажанням і реальністю.

Інтимність та сором

Близькість у сім'ї - це те, що дитина переживає все своє життя. У дитинстві її гладили і доглядали. У дитинстві вона спить у батьківському ліжку або супроводжує батьків до ванної кімнати. Незважаючи на таку неупередженість, у міру дорослішання дитини закрадаються сумніви щодо того, чи не занадто велика близькість між батьками і дитиною. Не слід перетинати межу або порушувати приватність. Поважайте почуття сорому дитини. Почуття сорому не є чимось ханжеським чи закомплексованим. Вони регулюють, які дії, пов'язані з тілом (наприклад, відвідування туалету або прийняття душу), належать до публічних, а які ні. Таким чином вони створюють інтимну сферу і пропонують дитині захист. З одного боку, дитина може відокремити себе від інших, а з іншого - адаптується до соціальних норм у суспільстві.



Для багатьох дітей наступні ситуації є ганебними:

- *Одягання та роздягання*
- *Догляд за тілом*
- *Ванна або душ*
- *Пізнавальні ігри та самостимуляція*
- *Підтирання після відвідування туалету*



Демаркація та демонстрація кордонів посилюється у дітей, коли вони дорослішають. Так вони будують свою приватність. Діти дізнаються, що кожна людина має право на приватне життя і що встановлювати межі - це нормально.

Освіта про фертильність, репродукцію та контрацепцію

Шести-семирічні діти зазвичай можуть пояснити фізичну різницю між жінками та чоловіками. Вони знають, що у жінок є вульва, а у чоловіків - пеніс. Зазвичай вони розуміють зв'язок між продовженням роду і вагітністю лише трохи пізніше. Діти вважають, що дорослі займаються сексом лише тоді, коли хочуть дитину. Зв'язок між сексуальністю і бажанням зазвичай залишається прихованим від них, тому що батькам зазвичай легше пояснити їм, що таке репродукція. Просвіта щодо фертильності, репродукції та контрацепції повинна відбуватися до початку статевого дозрівання.

У деяких дівчаток менструація може початися у віці дев'яти або десяти років. Для багатьох дівчат перша менструація приходить без дискомфорту, вона лише з'являється. Поясніть дитині, що відбувається в організмі, чого очікувати відтепер і як поводитися під час менструації.

Роль засобів масової інформації

Діти все більше і більше контактують з медіа: вони частіше дивляться телевизор, читають журнали і книги, сидять в інтернеті. Якщо батьки не в змозі запобігти цьому, діти контактують з найрізноманітнішими зображеннями та інформацією про сексуальність. Діти не розуміють більшості сексуальних натяків у фільмах чи на рекламних плакатах, вони лише помічають, що зображення має відношення до сексу. Це викликає питання або роздратування. Як батьки, ви повинні бути уважними до споживання медіа дітьми. Негативним явищем є те, що перший контакт з порнографічними матеріалами відбувається раніше. Нерідко фільмами обмінюються за допомогою мобільного телефону і разом дивляться їх на шкільному подвір'ї або в шкільному автобусі. Цьому неможливо запобігти. Відповідна віку і повна освіта дітей має велике значення.



Читайте разом журнали або книги, дивіться разом телепередачі або сидіть в інтернеті. Деякі підказки можуть їм допомогти:

Домовтеся про чіткі правила перегляду телевізора та користування інтернетом. Що будете дивитись? Які сторінки є табу? Коли слід вмикати та вимикати телевізор чи комп'ютер?

Звертайте увагу на віковий рейтинг фільмів, телепередач або комп'ютерних ігор.

Допомагайте дитині на початковому етапі користування Інтернетом. Поясніть можливі небезпеки, такі як порнографічні сайти або реклама, платні пропозиції та поведіння з конфіденційними даними. Ви можете встановити програми-фільтри і разом з дитиною знайти інтернет-сайти та пошукові системи, які підходять для дітей.

Обговоріть з членами сім'ї та друзями, як ваша дитина споживає медіа. Яких правил слід дотримуватися, яких обмежень?

Сексуальне насильство

Батьки повинні бути обізнані з проблемою сексуального насильства над дітьми. Тут йдеться про профілактику без паніки. Діти повинні навчитися знати свої межі, говорити "Ні!" і отримувати допомогу та підтримку в надзвичайних ситуаціях. Сексуальне насильство - це сексуальні дії, які грубо та/або навмисно порушують особисті кордони дитини. Це починається з дотиків крадькома, поглядів або зауважень і доходить до цілеспрямованих дотиків до дитячих грудей, сідниць або статевих органів. Примушування дітей до інтимних дотиків до дорослих чи підлітків або спостереження за тим, як вони дивляться порнографію чи задовольняють себе, також вважається сексуальним насильством. Особливо тяжкими формами є спроба або завершене оральне, вагінальне або анальне зґвалтування. Пам'ятайте, що сексуальне насильство над дітьми зазвичай не є випадковим, а ретельно спланованим. Кривдник будує стосунки з дитиною, а часто і з батьками, як правило, протягом тривалого періоду часу. Сексуальне насильство часто відбувається в сім'ї та колі знайомих, тому для дітей особливо важливими є довірені особи за межами цього кола, щоб мати можливість отримати допомогу у разі потреби. Зазвичай це починається з незначних нападів і погроз, щоб перевірити, чи замовкне дитина. Нам, батькам, часто важко говорити про сексуальне насильство. Дитину потрібно захищати, не лякаючи її.



Навіть дитину довіряти своїм почуттям. Діти можуть розрізняти приємні та неприємні дотики і відчувати свої межі. Якщо ці межі порушуються, дитина повинна мати навички захищати себе, голосно кричати "Ні!" і звертатися за допомогою та підтримкою.

Поговоріть з дитиною про те, що є молоді люди і дорослі, які

хочуть скористатися дітьми. Діти не винні, відповідальність завжди лежить на дорослому, а не на дитині.

Поясніть дитині різницю між хорошими і поганими секретами. Деякі секрети викликають біль у животі, тому що про них не можна говорити. Дитина може розповісти ці секрети людям, яким вона особливо довіряє.

Поведінка дітей, які зазнали сексуального насильства, дуже різниться залежно від їхнього віку та індивідуальних особливостей. Лише деякі діти прямо говорять про те, що зазнали сексуального насильства, вони радше натякають, бо не знаходять потрібних слів, щоб описати те, що сталося. Саме тому натяки часто розуміють неправильно. Пам'ятайте, що діти не вигадують сексуальне насильство самотійно.



Якщо у вас виникло відчуття, що ваша дитина зазнала жорстокого поводження, ви повинні поставитися до цього відчуття серйозно і прослідкувати за ним.

Знайдіть довірену особу, з якою можна поговорити.

Покажіть дитині, що вона може говорити з вами.

Скажіть, що ви стурбовані, бо помітили зміни.

Зберігайте спокій і дайте дитині дозвіл розповідати про хороші та погані секрети. Поясніть, що отримання допомоги - це не донос і не зрада. Дайте дитині відчувати, що ви їй вірите.

Не чиніть тиск на свою дитину.

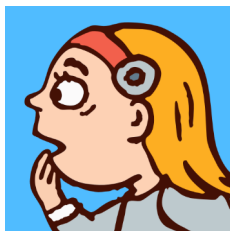
Скажіть, що ви знаєте про стресові теми і що ви самі стійкі до цього.

Ніколи не вступаєте у конфронтацію з можливим злочинцем.

Додаток для дітей



З нашим додатком діти відкривають для себе важливі теми про тіло, емоції та повагу у веселій, ігровій та відповідній до віку формі.



**Завантажте
безкоштовно
додаток та
спробуйте його!**

Про проект

Партнери



Co-funded by
the European Union

Даний проект реалізовано за фінансової підтримки Європейського Союзу. Погляди та думки, висловлені в публікації, належать виключно автору(ам) і не обов'язково відображають позицію Європейського Союзу або Європейського агентства з питань освіти і культури (EACEA). Ані Європейський Союз, ані EACEA не несуть за них відповідальності.



Всі матеріали, зокрема тексти та зображення, захищені авторськими правами. Якщо не зазначено іншого, то авторські права належать до sexedu.eduskills.plus і розповсюджуються на правах ліцензії згідно з Creative Commons Attribution - Non-commercial - Distribution на тих самих засадах 4.0 міжнародної ліцензії. Можуть бути використані на умовах даної ліцензії.

© 2022 sexedu.eduskills.plus

