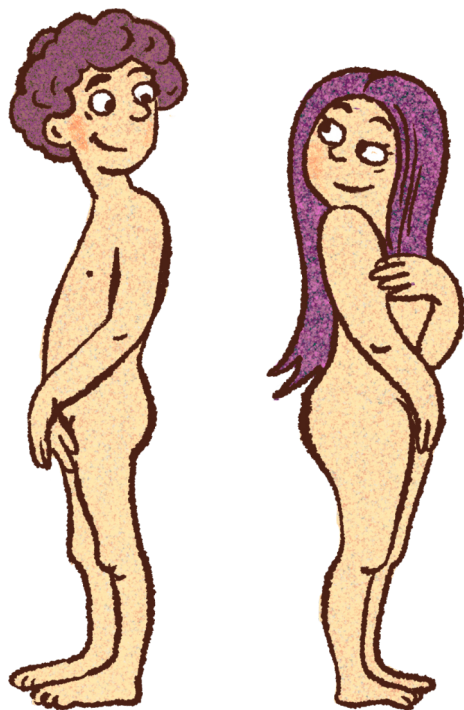


МОЄ ТІЛО,

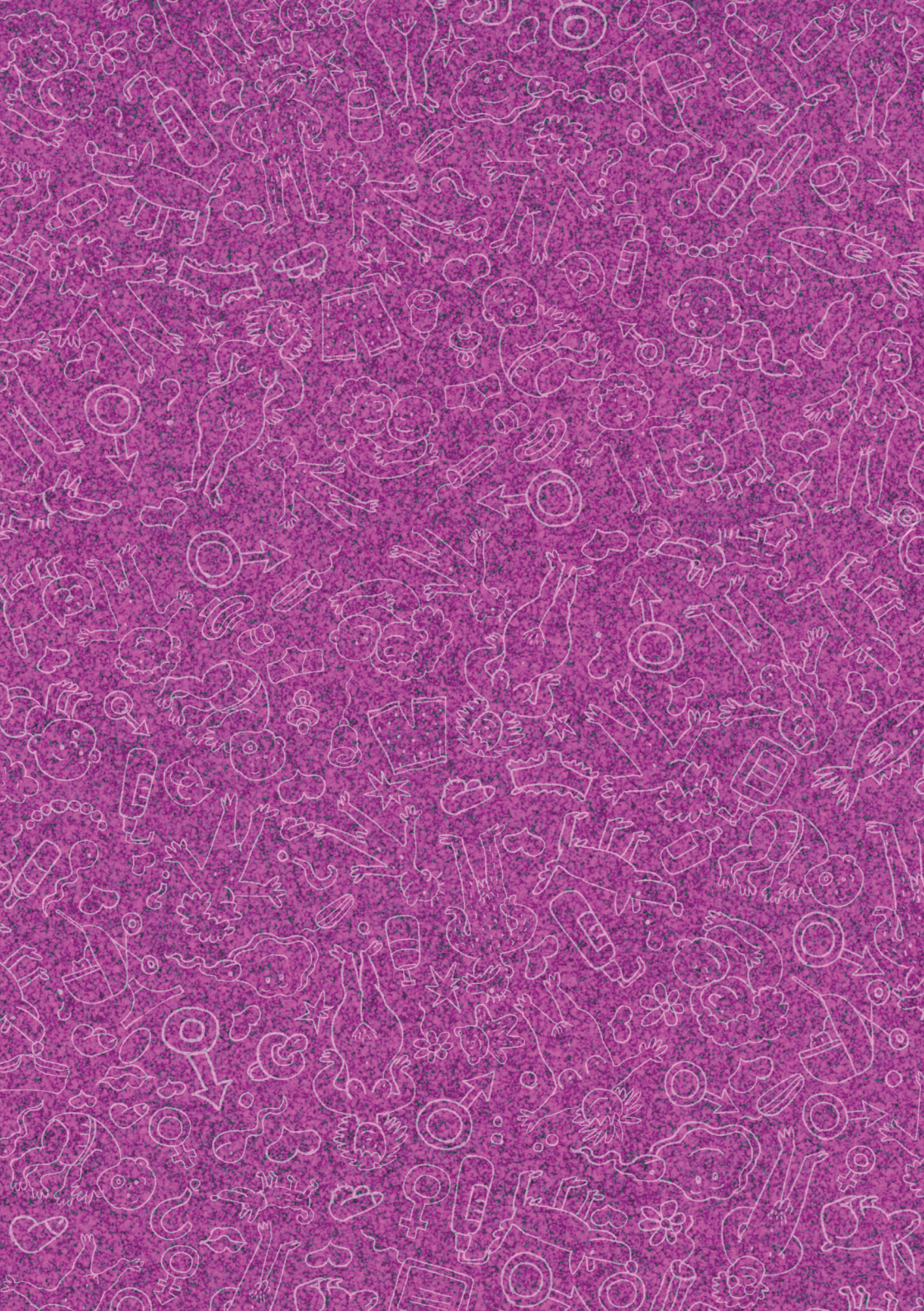
МОЇ ЕМОЦІЇ



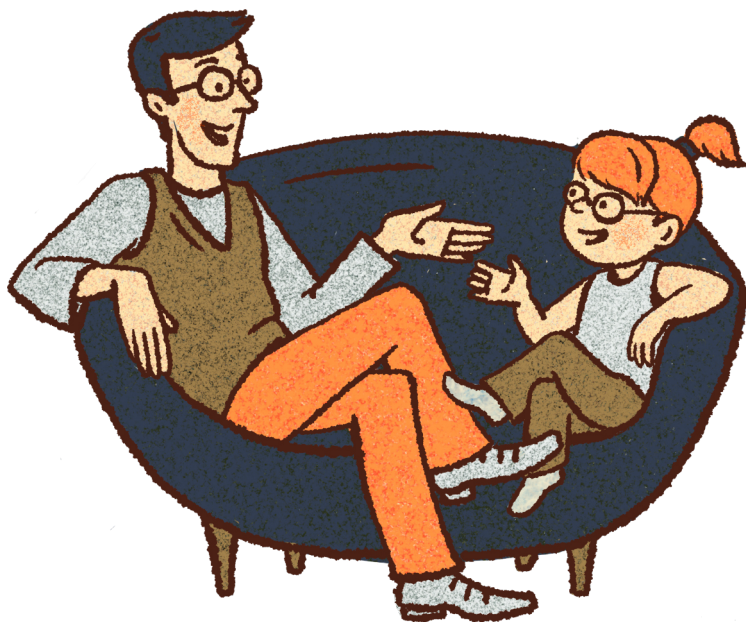
**Статеве виховання
легко та просто!**

Посібник для батьків

10-12 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 кримінальників 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

У цьому віці багато дітей відчувають все більший дискомфорт у своєму тілі, особливо коли починаються ознаки статевого дозрівання. Подумайте, що ви відчували в той час, якими були ваші бажання і страхи, що ви робили з надокучливими прищиками, де ви отримали відповіді на нагальні питання - і відкрито поговоріть про це з дитиною. Такі розмови зазвичай дуже корисні для дітей, адже мова йде не про них, і вони дізнаються, що батьки відчували те ж саме.

Нижче наведено приклад того, як почати розмову про статеве дозрівання.

"Під час статевого дозрівання відбувається багато фізичних змін. Деякі зміни ви помічаєте, тому що вони стають видимими. Інші відбуваються невидимо всередині вашого тіла. Це стосується, наприклад, початку статевого дозрівання. Це коли гіпофіз - залоза в основі мозку - дає організму команду збільшити вироблення певних хімічних речовин, які називаються гормонами. Фізичні зміни, які ви помічаєте в собі, в основному спричинені цими гормонами. Всі діти проходять через статеве дозрівання. Хтось раніше, хтось пізніше. Це як вечірка, на яку не всі приходять одночасно, але в якийсь момент усі збираються разом."

Всі діти шукають відповіді на питання про своє тіло. Але вони також мають запитання про тіло та розвиток інших статей. Наступну інформацію слід надавати представникам обох статей. Це важливо для створення взаєморозуміння. Дітям цікаво здобувати знання про власне та інші тіла.

У більшості людей під час статевого дозрівання в організмі та на ньому відбувається наступне:

Тіло дівчини

У дівчаток гормони естроген і гестаген, які виробляються в яєчниках, відповідають за фізичні зміни під час статевого дозрівання. Починає рости волосся під пахвами і на лобку. Починають рости груди, стегна стають ширшими, і у дівчат з'являється талія. Те, що не видно дівчині спочатку, - це дозрівання яйцеклітин, яке починається в яєчниках. З цього моменту дівчина може завагітніти, вона вже статевозріла. Для кожної дівчини ця зміна стає помітною, коли вперше відбувається менструація в результаті дозрівання першої яйцеклітини.



Дівчатка, у яких перша менструація почалася в ранньому віці, часто відчувають себе наодинці з цією темою, тому що їхні подруги ще не можуть говорити про це, їхній розвиток ще не завершився.

Менархе, або перша менструація, відбувається у більшості дівчат у віці від 11 до 15 років. Перед цим з піхви можуть з'явитися так звані "білі виділення" - молочно-біла рідина: як "провісник" першої кровотечі. Це відбувається тому, що у дівчаток завжди були яєчники з тисячами яйцеклітин у черевній порожнині. Ці яйцеклітини перебувають у своєрідній "сплячці" до досягнення дівчиною статевої зрілості. Потім гормони (речовини-месенджери) переконуються, що яйцеклітини стають активними. Спочатку овуляція нерегулярна, але в середньому через 6-24 місяці вона стає регулярною.

Гінеколог

Початок менструації - це не показник того, що потрібно пройти обстеження, а свідчення того, що в організмі все гаразд. Як тільки планується статевий акт, слід пройти гінекологічний огляд і обговорити питання контрацепції. Тема безпечного сексу, тобто уникнення інфекцій, що передаються статевим шляхом, також має бути обговорена.

Інтимна гігієна

Для очищення вульви (смегма, жовтувато-біла речовина з шкірного жиру, може накопичуватися у складках шкіри) достатньо чистої води і, за необхідності, мочалки. За бажанням можна використовувати рН-нейтральне мило. Інтимні лосьйони та спреї є непотрібними та небез-

печними для здоров'я. Вони можуть порушити мікроклімат піхви, а вульва та піхва почнуть свербіти.

Під час менструації можна використовувати прокладки, щоб кров не потрапляла в труси, а також тампони або менструальні чаші.

Якщо говорити про менструацію завчасно і купувати засоби інтимної гігієни, в тому числі пакувати їх у шкільний портфель, можна уникнути неприємних несподіванок. Прокладки для трусиків та звичайні прокладки повинні бути у вільному доступі. Для більшості дівчат думка про введення тампона в піхву все ще залишається відносно немислимою. Ось чому більшість використовує спочатку прокладки для трусиків, а коли кровотеча стає сильнішою - звичайні прокладки. Однак тампони - це тема, яку варто обговорити (розмір, введення, правильне прилягання), але не закликати дитину користуватися ними. Однак не відмовляйте їм, коли настане відповідний час. Однак тампони вже деякий час перебувають у центрі уваги науковців та засобів масової інформації, оскільки вони несуть ризик інфікування, особливо якщо залишаються в організмі занадто довго. Крім того, більшість тампонів (а також прокладок) відбілюються хлором, а отже, є небезпечними для здоров'я. Крім того, вони поглинають не тільки менструальну кров, але й частини слизової оболонки піхви. Це, а також той факт, що менструації відбуваються близько 500 разів протягом життя, а отже, ми витрачаємо багато грошей і виробляємо багато відходів, є деякими з недоліків, які змушують все більше людей звертатися до альтернативних засобів менструальної гігієни: наприклад, тканинних прокладок, які можна прати, менструальних трусів і довговічних менструальних чашок.

Міф про "дівочу пліву":

Багато дівчат бояться, що використання тампонів може призвести до розриву "дівочої пливи". Заберіть цей страх у дитини: немає ніякої мембрани, яка закриває вхід у піхву. Існує кільце слизової оболонки (також зване вагінальною короною), але у дуже небагатьох дівчат воно кровоточить під час першого проникаючого статевого акту.

Міф "перший раз завжди боляче":

На жаль, ця думка є дуже стійкою, що призводить до того, що молоді люди думають, що це просто частина першого проникаючого статевого акту. У дуже небагатьох виняткових випадках вагінальна складка (див. вище) може фактично закривати частину вагінального отвору, а потім розірватися. Однак у переважній більшості випадків саме м'язи піхви скорочуються, а не розслабляються. Це може бути пов'язано з тим, що

ви не готові, занадто схвильовані, недостатньо мокрі, хвилюєтеся тощо. Важливою повідомленням тут є те, що потрібно просто витратити більше часу.

Інтерсексуальне тіло

Деякі люди народжуються з інтерсексуальними геніталіями. Однак переважна більшість інтерсекс-людей виявляють це лише впродовж життя - наприклад, під час статевого дозрівання, коли гормони змушують тіло змінюватися в напрямку, якого ми не очікували: наприклад, поява або відсутність зміни голосу, менструації, ріст грудей, бороди/волосся на тілі, ріст ерекtilьної тканини. Близько 1,7 відсотка населення мають інтерсексуальні сексуальні ознаки.

Тіло хлопчика

У хлопчиків гормон тестостерон виробляється в яєчках. Помітною фізичною зміною у хлопчиків є посилений ріст волосся на тілі. Починається ріст бороди. Починає проростати волосся на пахвах і мошонці. Звукова зміна - це зміна голосу. Виробництво сперматозоїдів відбувається в організмі непомітно. Це відбувається в яєчках і означає, що хлопчик тепер може бути батьком. Це помічається, коли еякуляція відбувається вперше.

"Хлопчики отримують першу еякуляцію" - і зазвичай не готові до неї.

Змініть це і таким чином заспокойте дитину, яка може подумати, що вона знову намочила ліжко:

"Коли хлопчики досягають статевої зрілості, яєчка починають виробляти сперму. Вони роблять це безперервно до кінця життя. Сперматозоїди зберігаються в придатку яєчка. Коли ці "склади" переповнені, мільйони сперматозоїдів виходять назовні, змішуючись з рідиною в статевому члені. Кількість - приблизно одна столова ложка. Вперше це зазвичай відбувається у віці від одинадцяти до п'ятнадцяти років."

Ви стаєте статевозрілими з першої еякуляції.

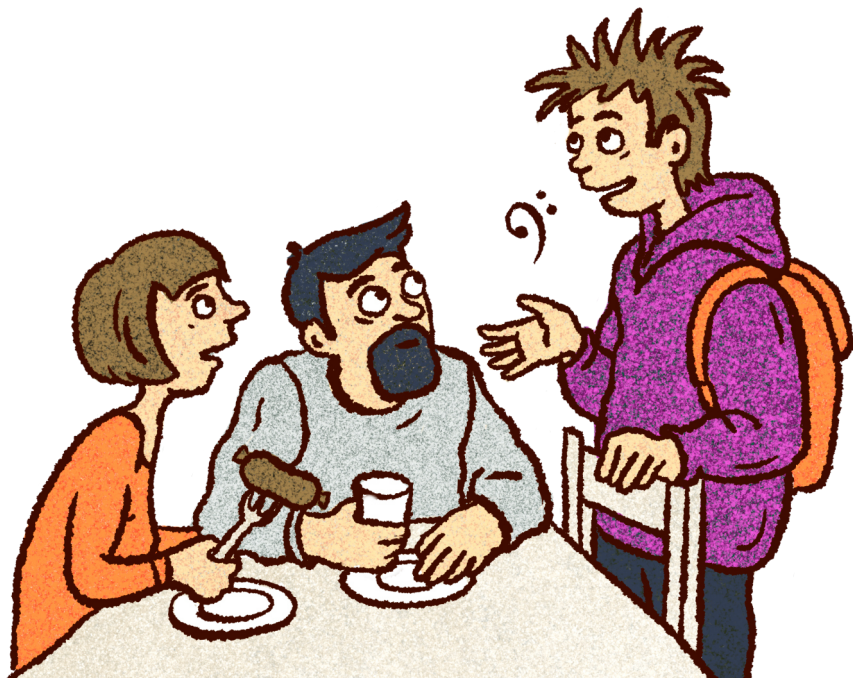
Інтимна гігієна

Обговоріть, як правильно митися в інтимній зоні, щоб уникнути утворення смегми (жовтувато-білої речовини, що складається з шкірного

сала): крайня плоть повинна бути натягнута, а голівка і нижній край голівки повинні бути очищені рукою і чистою водою. Якщо натягування утруднене і болюче, це може бути ознакою стенозу крайньої плоти. Це слід уточнити в уролога. У більшості випадків ці спайки можна послабити за допомогою кремів. Часткове або повне видалення крайньої плоти не завжди є необхідним і не повинно бути першим вибором, оскільки в крайній плоті є багато чутливих нервових клітин, які можуть бути важливими для відчуття задоволення. Однак можуть існувати медичні показання для (часткового) обрізання, тобто чоловічого обрізання. Якщо необхідно, отримайте другий медичний висновок і залучіть дитину до пояснення та прийняття рішення. Обрізання зазвичай не потрібне до досягнення статевої зрілості. У деяких культурах обрізання роблять без медичної необхідності.

Зміна голосу

У хлопчиків змінюється голос. Цей процес займе деякий час і супроводжуватиметься скрипом і поскрипуванням. Змінюються і голоси дівчат. Однак це настільки незначно, що не помітно. Тим не менш, голос дівчат також стає трохи глибшим.



Усі тіла

Загальна гігієна тіла

Гігієна тіла зараз більш важлива. Тому що в період статевого дозрівання шкіра, ймовірно, стає більш жирною, ви більше потієте, можуть з'явитися прищі і змінитися запах тіла. Це наслідки вироблення шкірного жиру, яке стимулюється гормональними змінами в організмі. Поговоріть з дитиною про те, що неприємний запах тіла, викликаний потом, призводить до необхідності частіше митися. У разі сильних прищів або вугрів проконсультуйтеся з дерматологом, щоб уникнути утворення рубців.

Сексуальне збудження

Люди стають сексуально збудженими через фантазії або візуальні стимули (реальні тіла, порнографія). Піхва стає вологою, статеві губи і клітор набрякають, соски стають твердими. Ерекtilьна тканина пеніса наповнюється кров'ю і робить його ерегтованим. Дихання прискорюється, підвищується кров'яний тиск і частота серцевих скорочень.

Багато хлопців не можуть приховати свого сексуального збудження - ерекція ще не піддається контролю і трапляється з ними в найнезручніших ситуаціях. Це не тільки пов'язано з сексуальним потягом, але також є реакцією на фізичні подразники (так звана "ранкова ерекція").

Мастурбація

Важливо не засуджувати і навіть не забороняти це в дорослому віці. Мастурбація - це спосіб пізнати власне тіло і насолодитися ним, а також отримати сексуальне задоволення. Мастурбація - це секс із самим собою і жодним чином не завдає фізичної чи психологічної шкоди - давайте нарешті залишимо час міфів наших бабусь і дідусів позаду!

Сексуальність і медіа

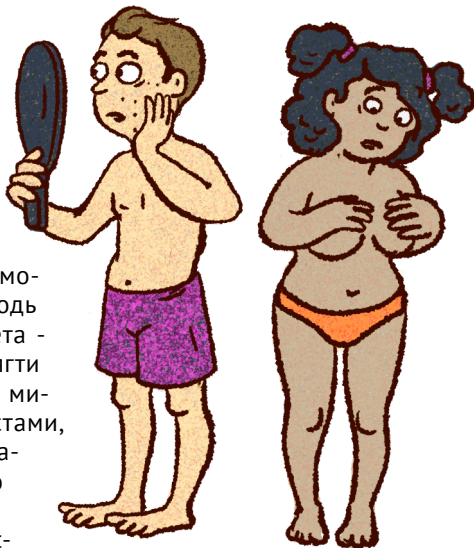
Сучасні діти стикаються з порнографією в дуже ранньому віці: Як тільки у них з'являється доступ до смартфона, планшета або ПК з функцією інтернету, вони стикаються з цим. І це навіть не обов'язково мають бути їхні власні пристрої. Ви не можете захистити їх від цього. Але ви можете підготувати їх до цього: підготувати любовну основу для обговорення сексуальних тем на ранній стадії; відповісти на всі їхні запитання, а також самим торкнутися цієї теми, якщо не виникне жодних запитань. Діти думають, що дивляться документальний фільм, коли бачать порно: "Так ось як працює секс". Поговоріть з дитиною про те, що секс - це те,

чим займаються люди, які кохають одне одного, якщо вони обоє цього хочуть і це приємно для них обох. Те, що ви бачите на відео, не має з цим нічого спільного, воно обслуговує чужі фантазії.

Ви, ймовірно, спробуєте встановити захист або фільтри в обладнанні або розмістити сімейний комп'ютер у вітальні: Це важливі запобіжні заходи. І все ж це не припинить контакту - можливо, інших дітей - з порнографією. Залишайтеся на зв'язку з дитиною, цікавтеся тим, що вона дивиться. На цьому етапі найпізніше окупається, якщо ви змогли зробити тему сексуальності нецікавою для обговорення - адже тоді ваша дитина ще довго буде приходити до вас із запитаннями про це.

Зображення тіла

Через світ медіа, до якого діти потрапляють з раннього віку, вони переймають певні ідеали: як повинні виглядати хлопчики, як повинні виглядати дівчатка? Ці вже недосяжні ідеали, часто створені за допомогою фотошопу, піддають молодь високому тиску очікувань: Мета - виглядати як модель. Щоб досягти цього, багато молодих людей миряться з багатьма речами: дієтами, які можуть призвести до харчових розладів, біологічно активними добавками, надмірним відвідуванням фітнес-клубів і часто, вже в підлітковому віці, прагненням хірургічним шляхом адаптувати тіло до ідеалу.



Чим раніше дитина навчиться сприймати своє тіло як щось особливе, відчувати себе в ньому добре, робити для нього щось корисне, любити багато (якщо не всі) його частин, приймати інших, тим легше їй буде в період статевого дозрівання. Адже пубертатний період - це час, коли ти ще не можеш знати, як твоє тіло буде виглядати "потім": все росте, проростає в різні боки. Це може викликати занепокоєння. Заохочуйте дитину до усвідомлення того, що вона унікальна, що всі тіла неповторні. Подивіться разом відео, які показують, наскільки сильно можна змінити людей на екрані, і що це не відповідає дійсності.

Статеве життя, контрацепція та безпечний секс

Поговоріть з дитиною про контрацепцію навіть у цьому віці. Не тому, що вони потребуватимуть його в найближчому майбутньому (згідно зі звітом Durex Report 2015, середній вік в Європі становить 18,5 років), а навпаки - тому, що вони ще дуже далекі від цього.

Для дівчат важливим і заспокійливим є наступне твердження:

"Ти сам вирішуєш, коли настане час для першого разу. Покладайся на свої почуття і не дозволяй нікому тиснути на тебе! Почуватися трохи занепокоєним і невпевненим - це нормально. Якщо ці почуття дуже сильні, можливо, ти ще не готовий до сексу. Можливо, тобі варто почекати ще трохи. Однак перший раз також може бути захоплюючим і хвилюючим. Допомогає, якщо ти з партнером проводиш достатньо часу разом і вас ніхто не турбує. Поговоріть один з одним про те, чого ви хочете і що ви відчуваєте."

Звісно, хлопці не повинні дозволяти нікому себе підштовхувати - ні друзям, ні засобам інформації.

"Якщо чоловік і жінка хочуть займатися сексом, щоб жінка не завагітніла, вони повинні використовувати засоби контрацепції. Наприклад, жінка може прийняти таблетку, чоловік - використати презерватив."

Безпечний секс

Гомосексуальні та гетеросексуальні молоді люди, які хочуть стати сексуально активними, потребують інформації про інфекції, що передаються статевим шляхом, і про те, як вони можуть захистити себе від них. Вони також повинні знати, куди звертатися в разі свербіжів або виділень з неприємним запахом. Використання презервативів має бути повернуто у свідомість молоді. Використання презервативів часто можна знайти на дитячих майданчиках та автостоянках, а діти знайомі з презервативами з супермаркету чи громадського туалету. Це єдиний контрацептив, який захищає від захворювань як під час гетеросексуальних, так і гомосексуальних стосунків.



льних статевих контактів. Під час вагінального орального сексу цю функцію беруть на себе латексні серветки. Якщо у вас є можливість відвідати консультаційний центр, де проводяться семінари зі статевого виховання, скористайтеся цією пропозицією. Молоді люди часто вважають, що їм легше говорити на ці теми зі сторонніми людьми. Якщо пара планує почати статеве життя один з одним, слід відвідати консультаційний центр або гінекологічну консультацію. Тут молодих людей знайомлять з відповідними контрацептивами, їхніми перевагами та недоліками, а також, за необхідності, виписують рецепт на гормональну контрацепцію. Також варто обговорити тему безпечного сексу.

Ідентичність

"Інша" сексуальна орієнтація або гендерна ідентичність - це не хвороба

Чому і коли людина визначає, кого вона любить, залежить від неї самої і є продуктом емоцій. Передумов, які визначають сексуальну орієнтацію людини, безліч. Але що можна сказати у будь-якому випадку: Це не результат соціалізації чи батьківського виховання, не результат спокуси. Ідея про те, що жінка стає лесбійкою, тому що бачить лесбійські пари, або чоловік стає геєм, тому що вони говорять про геїв у класі, була науково спростована. Ви, як батьки, також не маєте жодного впливу на сексуальну орієнтацію чи гендерну ідентичність вашої дитини. У всьому світі обговорювали і продовжують обговорювати, що гомосексуальність - це хвороба, яку можна вилікувати за допомогою певних методів лікування. Це також не відповідає дійсності. У 1992 році ВООЗ (Всесвітня організація охорони здоров'я) вилучила гомосексуальність зі всесвітньо відомого каталогу хвороб (МКХ 10). Тому з медичної та юридичної точки зору це не вважається хворобою. Трансгендерність - це також не хвороба, а лише відчуття того, що біологічно приписана стать не відповідає власним відчуттям. Про це йдеться у новому медичному каталозі ВООЗ (МКХ 11), який набуде чинності з 2022 року, і в якому йдеться про гендерну невідповідність, тобто невідповідність між тілом і відчуттями статі.



Coming out: "To come out of the closet" - це англо-американський вираз, який буквально означає "вийти з шафи". У переносному значенні - більше не приховувати, а бути відкритим щодо своєї сексуальної ідентичності. Камінг-аут часто поділяють на два етапи: З одного боку, внутрішній камінг-аут, тобто усвідомлення і прийняття цього, а з іншого боку, зовнішній камінг-аут, тобто розповідь про це своїм близьким. Камінг-аут також стосується людей, які є а-, бі-, пансексуалами та транссексуалами.*

Внутрішній камінг-аут дитини може початися дуже рано. З 10 років у дитини з'являється відчуття, що вона "не така, як усі". Нерідко дітям потім бракує термінів, і вони намагаються придушити свої справжні почуття на довгий період часу або проводять самостійні дослідження в Інтернеті. При цьому вони також можуть отримувати тривожну інформацію. Щоб запобігти цьому, ви можете надати дитині інформацію про сексуальну орієнтацію та гендерну ідентичність на ранньому етапі і таким чином допомогти їй зрозуміти їх. Такі розмови не слід проводити лише тоді, коли щось здається "інакшим" - відкрите обговорення цих пи-

тань у вашій родині веде до прийняття гендерного та сексуального розмаїття, зміцнює вашу дитину та допомагає побудувати відкрите і вільне від дискримінації суспільство.



Молоді люди потребують підтримки сім'ї та захисту від дискримінації

Центральною темою (до)статевого дозрівання є пошук власної ідентичності. Я-концепція, яка склалася у вашого сина/дочки у ранньому дитинстві, переглядається і, можливо, змінюється. Діти формують свою власну гендерну та сексуальну ідентичність. З цим пов'язане відчуття свободи, комфорту у власному тілі та визнання себе незалежною особистістю. У цьому складному процесі дітям допомагає відкрита конфронтація із суспільством та його цінностями і нормами. Вони потребують підтримки від вас та інших членів сім'ї.



Поговоріть з дітьми про почуття і допоможіть їм сформувати власну думку. Дайте їм підтримку та чесний зворотній зв'язок. Це допоможе їм розвинути власну систему цінностей. Взаємодійте з дитиною та поважайте її цінності та пріоритети, навіть якщо ви не завжди їх схвалюєте, наприклад, якщо вона хоче одягатися нетипово для її статі, формулювати вибір хобі/кар'єри та не бажає відповідати стереотипам.

У цей час усі діти потребують підтримки та допомоги. Однак квір-діти та молодь стикаються з особливо серйозними проблемами. На думку більшості, лише ті, хто відхиляється від соціальної норми, повинні визнати це, тобто зробити камінг-аут. Люди забувають, що гетеросексуальні люди постійно роблять камінг-аут, як щось само собою зрозуміле, і їх не засуджують: Гетеросексуальні пари ходять під руку на людях і цілуються на вулиці, вчитель розповідає про свою дружину або дівчина танцює з хлопцем на дискотеці.



Термін "квір" (queere) використовується для позначення людей, які відносять себе до сексуальної орієнтації або гендерної ідентичності, що не відповідає соціальній нормі. Це також стосується людей, чия зовнішність та/або поведінка не відповідає звичним рольовим моделям.

Квір-молодь рідко з'являється в цьому контексті. Їх не можна побачити на публіці, їх не можна знайти в шкільних підручниках, робочих матеріалах, фільмах, що йдуть у прайм-тайм, тощо. Тому їхній камінг-аут, здається, є чимось, про що вони повинні добре подумати, адже це не така вже й легка справа. Тому що "відрізнатися" від соціальної норми дозволяє і те, що це все ще асоціюється з досвідом дискримінації та насильства.

За останні роки Європейський Союз опитав 140000 квір-людей у 30 країнах і 14 травня 2020 року опублікував загальноєвропейське дослідження. Наприклад, виявилось, що 62% респондентів тримають свою сексуальну орієнтацію або гендерну ідентичність у школі в таємниці. Але були й позитивні результати: Кожен другий опитаний зазначив, що в його школі є однокласники або вчителі, які підтримують гендерну та сексуальну різноманітність.



Існує багато форм дискримінації, в контексті гендерних питань це:

Сексизм: дискримінація, заснована на ідеї, що одна стать за своєю природою є вищою за іншу. У більшості випадків це стосується людей з жіночим тілом та людей, які ідентифікують себе як дівчата, тому що їх зображують слабшими або менш розумними, ніж чоловіків.

Інтерфобія: дискримінація інтерсексного способу життя та самовираження, а також тілесно-гендерного розмаїття.

Трансфобія: дискримінація людей, які є трансгендерами, і сильна*

неприятнь до транссексуалів та людей, які відкрито висловлюють свою гендерну ідентичність.

Біфобія, гомофобія: дискримінація за ознакою сексуальної орієнтації.

Дискримінація - одна з багатьох причин, чому діти та молодь не відкриваються і приховують свої почуття. Серед інших причин - страх втратити друзів або зазнати знущань. Дітям, які мають позитивне уявлення про своє тіло і переконані в його цінності, легше в цій ситуації. Це заохочує дітей, яким доводиться стикатися з такими ситуаціями, знати, що вони не самотні і що ви цінуєте їх такими, якими вони є. Крім того, здається корисним, особливо для молоді, що є багато людей, які відкрито говорять про своє квір-буття.



Шукайте разом видатних квір взірців у кіно, мистецтві, спорті та політиці. Деякі приклади - художниця Фріда Кало, багатогранний Леонардо да Вінчі, художник і поет Мікеланджело, тенісистка Мартіна Навратілова, підприємець Тім Кук, письменниця Вірджинія Вульф, композитор Петро Чайковський, рок-зірка Девід Боуї чи акторка Крістен Стюарт. У книзі "Квір-герої" Арабель Сікарді та Сари Танат-Джонс 53 квір-героїні представлені німецькою або англійською мовами в доступній для молоді формі. Заохочуйте дитину "дозволити собі бути собою".

Почуття

У цьому віці починається статеве дозрівання, яке є вирішальною фазою розвитку, і не лише фізичного. Статеве дозрівання приносить з собою дуже радикальні зміни, які хвилюють як дітей, так і батьків. З одного боку, батьки і діти змушені розлучатися один з одним, що також пов'язано з болем, сварками і горем. З іншого боку, діти в період статевого дозрівання продовжують потребувати батьків, які з любов'ю підтримують їх у переході до дорослого життя.

Ви можете помітити це, якщо ваша дитина все частіше ставить під сумнів сімейні правила вдома. Вони також вимагають власних повноважень у прийнятті рішень і дистанціюються від того, щоб з ними поводитися як з "малюками". Діти частіше усамітнюються у своїй кімнаті або у приватному місці. Такий розвиток подій може призвести до зростання напруги між вами і дитиною. Тепер завдання полягає в тому, щоб підлаштуватися під ситуацію дитини, а не навпаки. Багато дітей самі не розуміють, що з ними відбувається, а потім шкодують про зухвалі висловлювання, не маючи змоги в цьому зізнатися. Під час статевого дозрівання зв'язки між окремими нейронними шляхами в мозку реорганізуються і розбудовуються, що може викликати та посилювати звичні емоційні та поведінкові подразнення. Коли діти засмучуються, за цим не стоїть недоброзичливість. Нерви буквально на межі, а перепади настрою - звичайна справа. Тим не менш, у цей час діти особливо потребують орієнтації, а отже, правил, а також чітко зрозумілої поведінки з боку вихователів. Часто буває корисно не переосмислювати правила знову і знову. Замість цього, спілкуйтеся прозоро, щоб донести передумови правил.

Стосунки змінюються

Через згадані вище гормональні зміни діти стають статевозрілими і переживають закоханість та пов'язані з нею еротичні фантазії інакше, ніж раніше. Сексуальні імпульси стають більш нагальними, а мастурбація набуває все більшого значення. Відбуваються перші зближення та любовні стосунки між підлітками. Підлітки виходять разом, беруться за руки і цілуються. Здебільшого підлітки не такі активні, як очікують від них дорослі. Тим не менш, підлітки зазвичай не хочуть, щоб до них зверталися на ці теми. Вони часто реагують на це зневажливо або з соромом. Поважайте кордони і радійте новому досвіду, який отримує ваша дитина.

До булінгу та дискримінації потрібно ставитися серйозно

Молоді люди в цей знаходяться у пошуку. Це також впливає на дружбу з дитинства, яка іноді розпадається тимчасово або навіть назавжди. Серед молоді формуються нові стосунки. Багато молодих людей, з їхньою невпевненістю, не хочуть виділятися і намагаються бути у мейнстрімі. У цей час може статися булінг. Булінг - це форма насильства, яка часто навмисно вчиняється проти людей, які здаються більш беззахисними, ніж інші. Існує чіткий шаблон тих, хто до цього причетний. З одного боку - кривдник і його прихильники (які підтримують або допомагають), а з іншого - жертва і, можливо, захисник. Між ними - сторонні, які спостерігають і радіють, що не стали жертвою. Якщо ваша дитина, в якій би ролі вона не виступала, розповідає про булінг у групі, важливо, щоб ви втрутилися.

Є діти та молодь, які не відповідають передбачуваній соціальній нормі. Вони часто зазнають дискримінації та насильства.

Булінг відбувається протягом тривалого періоду часу і може проявлятися по-різному: фізично, словами або психологічно. Фізичний булінг виражається в ударах, штовханні, плювках тощо. Образа, цькування або зневажливе ставлення до когось зазвичай відбувається в усній формі або в інтернеті. Психологічний булінг, з іншого боку, має форму висміювання, погроз, залякування або поширення чуток про когось.



Підозра на булінг - якщо ви підозрюєте, що ваша дитина стикається з булінгом або зазнає фізичного чи психологічного насильства, зверніться до місцевого консультативного центру для дітей та молоді, іноді в школі також є соціальна служба. Це може бути підходящим місцем для отримання допомоги. Підтримуйте дитину та шукайте допомоги разом.

Кібербулінг зростає через активність в Інтернеті. Там молодих людей навмисно ображають, погрожують, викривають або переслідують відомі чи невідомі особи. Це може відбуватися за допомогою різних засобів комунікації, наприклад, таких як смартфон.

Почуття і настрої молодих людей змінюються швидко і, як правило, без видимої причини для сторонніх. Навіть дрібниці можуть викликати імпульсивні реакції. Реструктуризація мозку ускладнює класифікацію власних почуттів. Важливо, щоб ви продовжували підтримувати контакт з дитиною в цей особливий час. Це визначить, як розвиватимуться ваші стосунки з дитиною в довгостроковій перспективі. Це також означає говорити дитині чітко "ні" в певних ситуаціях, але в той же час ви повин-

ні сигналізувати, що це не впливає на ваші стосунки. Завжди майте на увазі відповідну поведінку дитини, а не людину в цілому.

Наприклад, кажучи:

"Я не думаю, що така твоя поведінка є правильною, тому що ти знехтувал нашими домовленостями."

Це чітко визначає ваше ставлення до поведінки вашої дитини. Разом з обґрунтуванням реакція стає прозорою для дитини.

Якщо виникає суперечка, аргументи, правила та прийняті рішення повинні повідомлятися прозоро. Тільки тоді молодь зможе зрозуміти це рішення. Понад усе це часто виникає питання: "Як ми можемо знайти рішення разом? Люди, які здійснюють догляд, повинні брати участь у переговорах щодо правил і компромісів у важкий час. Наскільки далеко ви зайдете, залежить від вашого індивідуального розсуду. Батьки повинні бути готові слухати і розуміти почуття дитини, а не робити зауваження. Також не рекомендується давати поради, коментувати або знаходити негайні рішення проблеми.

Також прийміть вибачення від дитини і не тримайте на неї зла. Це може дуже відштовхнути дитину. Для кожної дитини є (перед)пубертатному віці особливо важливими є дві речі: відчувати, що її чують і розуміють. Якщо ви все ще залишаєтеся автентичними і близькими до своєї дитини, це хороші передумови для проведення часу разом.

Кохання

Особливо в період статевого дозрівання почуття є інтенсивними і можуть збивати з пантелику або пригнічувати дітей. Прагнення першого поцілунку, першого сексу або постійного партнера - цілком нормальне явище. Інтерес до кохання та сексу зростає. Підлітки хочуть мати все більше і більше контролю над собою, своїм особистим життям і сексуальністю. Чим більше ви, як батьки, втручаєтесь і забороняєте, тим менше ваша дитина вам розповідатиме. Спробуйте прийняти самостійний вибір партнера вашої дитини, навіть якщо він вам не подобається. Втручатися в партнерські стосунки і приватне життя має сенс лише тоді, коли ви впевнені, що вашій дитині ці стосунки можуть зашкодити.

Вперше

Навіть якщо перший сексуальний досвід і статевий акт вашої дитини ще у майбутньому, просвітницьку роботу про секс, контрацепцію, вагітність, стосунки і кохання потрібно починати вже зараз. Багато дітей хвилюються про те, яким буде перший раз, чи буде боляче, чи знайшли вони правильного партнера або коли настане потрібний час. Ваша дитина повинна знати: Ніколи не робіть того, що вам не подобається. Прийміть відмову від іншої людини. Заходьте так далеко, як хочете, і не дозволяйте на себе тиснути. Поінформуйте дитину про те, що вагітність можлива і під час першого статевого акту. Тому важливо, щоб ваша дитина знала про контрацепцію. Ви також повинні делікатно розповідати дитині про ІПСШ, особливо про те, як вона може захистити себе.

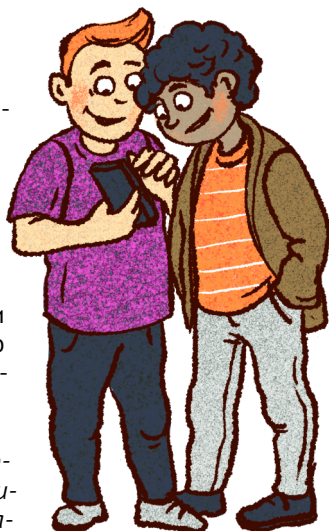
Власний досвід, ставлення та цінності відіграють важливу роль у вихованні власних дітей. Часто цінності та ідеї передаються дітям нерелігійно і несвідомо. Як батьки, ви можете згадати, коли у вас був перший раз і що ви тоді відчували. Який досвід ви отримали? Що ви хочете передати своїй дитині про сексуальність і стосунки? Чи можна друзям залишатися на ніч з вашою дитиною? Як і хто вас навчав? Чого вам не вистачало, що допомогло?

Статеве дозрівання - особливо напружений час для дітей геїв, лесбійок і бісексуалів. У пізньому дитинстві одностатева орієнтація була досить невизначеним відчуттям; з початком статевого дозрівання вона поступово стає певністю. Ці діти потребують підтримки і, перш за все, прийняття з боку батьків. Як батькам, вам потрібен час, щоб звикнути до нової ситуації. Ставте дитині запитання і слухайте, щоб познайомитися з можливо чужим світом життя.

Самозадоволення та мастурбація відіграють важливу роль у сексуальному розвитку дітей. Власне тіло можна досліджувати, відчувати і відкривати. Ця сфера життя є надзвичайно інтимною для дітей. Можна спостерігати відмінності в мастурбаційній поведінці між дівчатами та хлопцями; зокрема, дівчата мають мало сексуального досвіду в мастурбації. Хлопчики часто мастурбують під час або після споживання порнографії.

Порнографічні матеріали та секстинг

Контакт з порнографією чи відверто сексуальними матеріалами відбувається все раніше і раніше, і через багато різних каналів. Споживання зазвичай відбувається через смартфон або мобільний телефон, ноутбук або комп'ютер. Особливо в соціальних мережах діти можуть ненавмисно контактувати з сексуальними зображеннями. Опитування показали, що діти досить часто отримують або пересилають еротичні фотографії чи відео.



Секстинг - це приватний обмін еротичними фотографіями власного виробництва. Еротичні фотографії зазвичай роблять на смартфон і надсилають цільовій особі або певній групі людей. Фотографії можна надсилати різними способами: через WhatsApp, у вигляді MMS або у таких додатках, як Snapchat, Facebook чи Instagram. Мета секстингу - представити себе в еротичному та збудливому вигляді і поділитися цим з іншою людиною. Термін "секстинг" не є широко вживаним серед молоді, вони радше називають ці повідомлення "сексуальними знімками/селфі/фотографіями/позами або оголеною натурою".

Виховуйте свою дитину на ранній стадії, до того, як вона контактуватиме з порнографією. Тоді вона зможе краще класифікувати те, що бачить. Захистити дітей від порнографії неможливо. Навіть якщо ви не купуєте дитині смартфон або не маєте вдома комп'ютера, вона все одно контактуватиме з іншими дітьми. Поговоріть з дитиною про те, що вона побачила. Поговоріть з дитиною про те, що порнографія зображує не "справжній секс", а сексуальні фантазії, а також насильство. Це навряд чи має щось спільне з реальністю.

Секстинг - це складне явище, яке здебільшого відбувається в межах певних стосунків. Однак трапляється й так, що матеріали передаються без згоди особи. Діти повинні усвідомлювати небезпеку секстингу та опановувати критичний підхід до соціальних та етичних аспектів, повагу та емпатію. Секстинг також може бути частиною сексуальних експериментів у підлітковому віці. У селфі тіло інсценізується і може бути точкою відліку у розвитку сексуальної ідентичності молодих людей. Тут можна випробувати норми краси або власну привабливість. Діти повинні знати, що їх не можна фотографувати або знімати на відео без їхньої згоди. Крім того, фотографії або фільми не можна пересилати або демонструвати іншим особам без згоди.

Sexuelle Gewalt



Сексуальне насильство - це будь-яка сексуальна дія, що здійснюється з дітьми або перед ними проти їхньої волі, на яку вони не можуть дати свідомої згоди. Кривдник використовує своє службове становище для задоволення власних потреб за рахунок дитини. Дії можуть бути різноманітними: це і словесні домагання, і вуайєристична поведінка, і дотики до геніталій чи грудей, і навіть серйозні напади, такі як зґвалтування.

Die Aufklärung und Prävention von sexualisierter Gewalt ist auch vor dem Teenageralter wichtig. Grenzüberschreitungen im sexuellen Bereich finden überwiegend an Mädchen statt, aber auch andere Geschlechter können betroffen sein. Opfer werden von den Täter*innen häufig unter Druck gesetzt, dass etwas Schlimmes passieren würde, wenn sie ihr Schweigen brechen und sich anderen anvertrauen. Als Eltern sollten Sie aufmerksam zuhören und Ihrem Kind unbedingt Glauben schenken, wenn es Andeutungen in Richtung sexueller Gewalterfahrungen macht. Seien Sie sich dessen bewusst, dass sexuelle Gewalt häufig innerhalb der Familie oder dem Bekanntenkreis stattfindet. Bewahren Sie Ruhe und entscheiden Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, was zu tun ist. Holen Sie sich Hilfe und Unterstützung bei Fachpersonen und Organisationen.

Das Verhalten von Kindern, die sexuelle Gewalt erfahren haben, ist je nach Alter und Persönlichkeit sehr verschieden. Nur wenige Kinder sagen direkt, wenn sie sexuelle Gewalt erlebt haben, sie machen eher Andeutungen, weil ihnen die richtigen Worte für das Geschehene fehlen. Gerade deshalb werden die Hinweise häufig nicht richtig verstanden. Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Kind Missbrauch erfahren hat, sollten Sie dieses Gefühl ernst nehmen, ihm nachgehen und sich unbedingt bei Beratungsstellen Hilfe und Unterstützung holen.



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 відчуття, що ви їй вірите.

Не чиніть тиск на свою дитину.

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

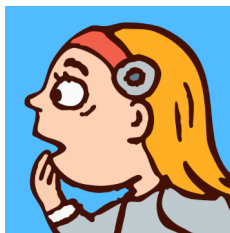
Ніколи не вступайте у конфронтацію з можливим злочинцем.

Звертайтеся за допомогою та підтримкою до консультаційних центрів та гарячих ліній. З'ясуйте, чи потрібно інформувати керівництво дитячого садка або подібних осіб.

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

