

dr. Laura Berman

seks. odgoj

kako o seksu razgovarati
sa svojom djecom

PROFIL

Sadržaj



6 Uvod

1

RAZGOVOR O TIJELU

- 10 Određivanje vlastitih vrijednosti: tijelo
- 12 Fizički razvoj vašeg djeteta
- 14 Učenje o tijelu
- 18 Zajedničko učenje: učenje o dijelovima tijela
- 20 Objašnjavanje razlika između spolova
- 24 Zajedničko učenje: učenje o razlikama između spolova
- 26 Razgovor o neprihvatljivom dodirivanju
- 30 Promicanje zdrave slike o tijelu
- 34 Učenje o začeću i porodu
- 38 Zajedničko učenje: učenje o reprodukciji
- 40 Pubertet i fizičke promjene
- 46 Zajedničko učenje: učenje o menstruaciji
- 48 Zajedničko učenje: učenje o pubertetu
- 50 Samozadovoljavanje
- 52 Promicanje zdravog načina života

2

RAZGOVOR O UMU

- 56 Određivanje vlastitih vrijednosti: um
- 58 Mentalni razvoj vašeg djeteta
- 62 Razgovor o vrijednostima
- 64 Oblikovanje stavova
- 66 Razgovor o seksualnoj orijentaciji
- 70 Pubertet i emocionalne promjene
- 74 Zajedničko učenje: učenje o hormonalnim promjenama
- 76 Promicanje otvorene komunikacije

3

RAZGOVOR O MEDIJIMA

- 80 Određivanje vlastitih vrijednosti: mediji
- 82 Izloženost vašeg djeteta medijima
- 84 Mediji i slika o tijelu
- 86 Seks na televiziji i filmu
- 90 Seks u glazbi
- 92 Seks i tehnologija
- 96 Zajedničko učenje: učenje o sigurnosti na internetu
- 98 Promicanje pozitivnih medijskih utjecaja



4

RAZGOVOR O PRIJATELJIMA I DRUGIM UTJECAJIMA

- 102 Određivanje vlastitih vrijednosti: prijatelji i utjecaji
- 104 Socijalni razvoj vašega djeteta
- 106 Upoznavanje prijatelja vašega djeteta
- 108 Prijatelji i seksualni utjecaji
- 110 Zajedničko učenje: učenje o negativnom vršnjačkom pritisku
- 112 Nadziranje djeteta
- 114 Promicanje pozitivnih prijateljstava

5

RAZGOVOR O ROMANTIČNIM ODNOSIMA

- 118 Određivanje vlastitih vrijednosti: romantične veze
- 120 Prva veza vašega djeteta
- 122 Ljubavni izlasci
- 124 Nadgledanje vremena kad su sami
- 126 Određivanje fizičkih granica
- 128 Zajedničko učenje: o stupnjevima fizičke bliskosti
- 130 Prva ljubav
- 132 Liječenje slomljenoga srca
- 134 Promicanje zdravih veza

6

RAZGOVOR O SPOLNIM ODNOSIMA

- 138 Određivanje vlastitih vrijednosti: spolni odnosi
- 140 Intimni odnos vašega djeteta
- 142 Seks i intimnost
- 144 Učenje o rizicima u seksu
- 148 Učenje o zaštiti u seksu
- 152 Zajedničko učenje: učenje o korištenju kontracepcije
- 154 Donošenje odluka u vezi sa seksom
- 158 Promicanje zdravih seksualnih odluka

7

RAZGOVOR O SIGURNOM SEKSU

- 162 Određivanje vlastitih vrijednosti: siguran seks
- 164 Seksualna sigurnost vašeg djeteta
- 166 Razgovor o "prvom putu"
- 168 Kako biti roditelj seksualno aktivnog djeteta
- 170 Prepoznavanje nezdravih odnosa
- 172 Spolno prenosive bolesti
- 174 Zajedničko učenje: uvriježeni mitovi o spolno prenosivim bolestima
- 176 Suočavanje s trudnoćom
- 178 Promicanje sigurnog seksa

-
- 180 Popis pojmova
 - 184 Literatura
 - 186 Dodatni izvori
 - 188 Kazalo
 - 192 Zahvale

Razgovor o seksu

"Mama, odakle dolaze bebe?"

Pitanje koje već stoljećima ulijeva strah u srca roditelja cijeloga svijeta. Kako s djetetom čiji su primarni interes crtiči i plišane igračke započeti razgovor o složenosti i zamkama svijeta seksa odraslih? Je li uopće primjereno započeti razgovore o ponekad zastrašujućim istinama o seksu s nekim tko još misli da Djed Božićnjak postoji? Zato ne čudi da, kada se pojave takva pitanja, mnogi roditelji odluče zadržati znanja o seksu duboko zaključana i ne dijeliti ih s djecom. Uvjereni smo da je tako najbolje za našu djecu – zaštititi ih od stvarnosti svijeta odraslih, a možda i od same stvarnosti odrastanja. Možda, ali zaista možda, želimo da ostanu djeca što je moguće dulje. Ne želimo se odreći maženja s njima i usputnih poljubaca. Tako naša djeca odrastaju onako kako smo i sami odrastali; slušaju o seksu na školskom igralištu; usvajaju poluistine i urbane mitove i, konačno, otkrivaju seks kroz vlastita iskustva (pa što bude).

Važnost informiranja za djecu

Iako je nepostojanje edukacije o seksu stvorilo brojne probleme prošlim generacijama, tek smo nedavno uistinu spoznali tragične posljedice tog neznanja. Mladi su grupa s najvišim rizikom od spolno prenosivih infekcija (SPI), s prosječno sedam od 10 novih slučajeva klamidije, i polovicom svih novih slučajeva infekcija bradavica na spolnim organima i gonoreje (kapavca) svake godine. Nacionalnim programom za zaštitu od klamidije u Engleskoj otkriveno je da je gotovo jedna od 10 djevojaka i jedan od osam mladića mladih od 25 pozitivno na klamidiju. Nedavne ankete pokazuju da su tri od 10 tinejdžera mladih od 16 bila seksualno aktivna, a gotovo polovica svih tinejdžera pokazuje nedostatak znanja o problemima s kontracepcijom; na primjer, ne znaju da se može ostati u drugom stanju ako kondom nije pravilno stavljen. Zato ne čudi da iz godine u godinu raste broj tinejdžerskih trudnoća i da četiri od 100 djevojaka u dobi od 15 do 17 godina zatrudni svake godine. Iako emocionalnu štetu od rane seksualne aktivnosti nije lako izračunati, 60 posto seksualno aktivnih tinejdžera priznaje da je zažalilo taj prvi put, što može dovesti do niskog samopoštovanja, srama i depresije.

Očito je da izostanak seksualne edukacije ne vodi do suzdržavanja ili prakticiranja sigurnog seksa. To znamo zato što se u Sjedinjenim Državama smanjio broj tinejdžerskih trudnoća nakon što je u svim državnim školama provedena nastava seksualnog obrazovanja. U početku je broj takvih trudnoća prestao rasti, a zatim se polako povećavao kad je naglasak vraćen na obrazovanje koje je isključivo poticalo suzdržavanje. Umjesto da se djeca podučavaju kako zaštititi svoja tijela i kako se nositi s kontracepcijom, počeli smo ih učiti "samo kaži ne" i "seks je loš". Taktika zastrašivanja nije dugotrajna, naročito kod prirodno znatiželjnih tinejdžera pod utjecajem hormona, koji žive u svijetu posvemašnje izloženosti seksu.

Kad djecu učite, čak i podsvjesno, da je seks loš i da bi se trebali sramiti ili plašiti svojih prirodnih seksualnih poriva, kod njih se može stvoriti stav da ne treba cijeniti vlastitu seksualnost i vlastito tijelo, što može dovesti do problema i lošeg odabira u seksu kroz cijeli život. Naravno, to ne znači da ne trebamo učiniti sve što možemo da zaštitimo svoju djecu od nekad teških posljedica seksualne aktivnosti. No, ne možemo ih zaštititi ako im ne pružimo informacije i ne povećamo samopouzdanje potrebno za njihovu sigurnost.

Važnost informiranja za roditelje

Pomaganje djeci da uče o seksu, nažalost, može krenuti i u pogrešnom smjeru. Mnogi roditelji završe ponavljanjem lekcija koje su naučili kad su sami bili djeca, iako su te lekcije bile nepotpune i neugodne. Ova knjiga napisana je zbog takvih roditelja, ali i svih ostalih.

Navest će vas da razmišljate o širim temama vezanima uz seksualnost (kao što je pozitivno samopoštovanje), ali ću vam pomoći i shvatiti što vaše dijete treba od vas naučiti o seksu u svakom razvojnom razdoblju. Knjiga nije zamišljena kao zamjena za vaša vlastita vjerska ili moralna uvjerenja o seksu ili da mijenja vaše stavove o roditeljstvu i brizi za djecu. U svakom poglavlju zamišljena je kao vaš vodič kako biste prenijeli vlastita uvjerenja i seksualne vrijednosti svoje obitelji. Započinje razgovorom o tijelu u koji su uključeni precizna anatomija i znanje o spolovima, i obuhvaća sve glavne teme povezane sa seksom i seksualnim zdravljem; način razmišljanja i kako se doživljava seksualnost; medije i kako se usvajaju informacije o seksu; prijatelje i kako oni mogu utjecati; prve romantične veze, i na kraju, činjenice o seksualnim odnosima i sigurnom seksu.

Kako se služiti ovom knjigom

U knjizi se stalno izmjenjuju zamjenice "on" i "ona". Osim ako se informacija ne odnosi isključivo na djevojčice (kao koristiti tampon) ili na dječake (noćni izljevi sperme, noćne polucije), svaki dio knjige namijenjen je obim spolovima. Ključna postavka sveobuhvatne seksualne edukacije je da djevojčice i dječaci uče iste stvari. To znači da bi vaš sin trebao znati kako se ponaša žensko tijelo i vaša bi kći trebala znati kako se ponaša muško tijelo. To bi trebalo pomoći u skidanju vela misterioznosti sa seksa i olakšati prenošenje složenijih lekcija o seksu kako vam dijete bude raslo. Unatoč tradicionalnim stereotipima, informacije o zdravom tijelu, zaštiti u seksu i trudnoći jednako su važne dječacima kao i djevojčicama, kao što su informacije o samozadovoljavanju i otvorenoj komunikaciji važne djevojčicama kao i dječacima. Čitajući knjigu, naići ćete na interaktivne stranice naslovljene "Zajedničko učenje", koje proučavate zajedno s vašim djetetom. U njima su stupnjevano lekcije o važnim temama, odgovori na „važna“ pitanja i, u nekim slučajevima, anatomski ili poučni crteži. Osim njih, okviri nazvani "Trenutak za učenje" pomažu vam odrediti prirodne trenutke za razgovor o seksualnoj tematici, P&O dijelovi daju odgovore na česta pitanja koja djeca postavljaju, a okviri "Što odgovoriti" savjetuju vas kako voditi teške razgovore. Osim toga, po cijeloj knjizi masnim su slovima naglašeni mogući primjeri vaših razgovora kako biste još bolje iskoristili mogućnost za zdrav razgovor. Tim razgovorima možete promijeniti seksualnu budućnost vašeg djeteta i također djelovati na njegove društvene poglede i samopoštovanje. Otvoren razgovor o seksu ne samo da će vaše dijete učiniti sigurnim koliko je to moguće, već će i produbiti vašu povezanost i poboljšati komunikaciju, pretvarajući vaš odnos u izvor podrške i bezuvjetne ljubavi za vaše dijete.

Uživajte!

Lana Zeman



1

RAZGOVOR O TIJELU

Određivanje vlastitih vrijednosti: tijelo

Fizički razvoj vašeg djeteta

Učenje o tijelu

Zajedničko učenje: učenje o dijelovima tijela

Objašnjavanje razlika između spolova

Zajedničko učenje: učenje o razlikama između spolova

Razgovor o neprihvatljivom dodirivanju

Promicanje zdrave slike o tijelu

Učenje o začeću i porodu

Zajedničko učenje: učenje o reprodukciji

Pubertet i fizičke promjene

Zajedničko učenje: učenje o menstruaciji

Zajedničko učenje: učenje o pubertetu

Samozadovoljavanje

Promicanje zdravog načina života

ODREĐIVANJE VLASTITIH VRIJEDNOSTI: TIJELO

Mnogo čimbenika utječe na način kako doživljavamo naša tijela. Neki su svjesni, a neki nesvjesni – u svakom slučaju, prenijet ćemo ih na svoje dijete u razgovoru o anatomiji i seksualnom zdravlju. Prvi korak u određivanju vlastitih vrijednosti je da razmislite o vlastitim utjecajima i nesigurnostima. Zatim trebate odlučiti kada želite da vaše dijete bude upoznato s određenim činjenicama. Odgovore na ova pitanja prvo pronađite sami, a zatim sa svojim partnerom uskladite stavove, kako biste vašem djetetu pružili zdravo razumijevanje tijela.

VAŠ DOŽIVLJAJ TIJELA

Vaša razmišljanja i osjećaji o tijelu otkrit će i neke vlastite nesigurnosti, pa morate uložiti svjestan trud kako ih ne biste prenijeli na svoje dijete.

Kako gledate na vlastito tijelo? Je li ono izvor vašeg ponosa, neugode ili zabrinutosti?

Što volite na svom tijelu?

Što biste promijenili na vlastitu tijelu?

Kako se brinete za svoje tijelo?

Kad je, po vašem mišljenju, prikladno vrijeme za učenje o spolnim organima?

Koje ste sve izraze koristili za vaše spolne organe kako ste rasli?

Jeste li ikad bili zabrinuti za izgled svojih spolnih organa? Mislite li da je važno da ste zadovoljni vlastitim spolnim organima?

Koje ste lekcije najprije naučili o svome tijelu (izgovorene i neizgovorene)? Jeste li bili odgajani da budete otvoreni prema vlastitu tijelu ili da ga prekrivate? Kako je to utjecalo na način kako razmišljate o tijelu kao odrasla osoba?

Kad ste prvo saznali o začeću i rođenju i kako su te spoznaje utjecale na vas?

VAŠ DOŽIVLJAJ DOBRIH I LOŠIH DODIRA

Razmislite kako procjenjujete dodirivanje i koje vrste dodirivanja smatrate nedoličnima. Razmislite o dobrim vrstama dodira kojima se izražava ljubav ili vam pomažu da shvatite i više poštujete svoje tijelo?

Koje vrste dodira smatrate lošima?

Mislite li da razgovor o neprikladnom dodirivanju treba biti dio seksualnog obrazovanja vašega djeteta? Ako da, kada bi, po vašem mišljenju, trebalo obaviti takav razgovor?

Koliko je, po vašem mišljenju, važan dodir kojim se izražava ljubav i koliko je on važan u definiranju vašeg samopoštovanja i vaših veza?

Koliko ste vi i vaš partner fizički bliski u javnosti i pred vašom djecom?

Smatrate li da je samozadovoljavanje prikladan oblik seksualnog oslobađanja?

Mislite li da razgovor o samozadovoljavanju treba biti dio djetetova učenja?

Kako biste reagirali kad biste vidjeli da vaše malo dijete u javnosti dodiruje svoje genitalije? Biste li se osjećali neugodno, zabrinuto ili mirno?

VAŠ DOŽIVLJAJ SUPROTNOG SPOLA

Lekcije o spolovima često se prenose podsvesno. Razmislite kako doživljavate tijela suprotnog spola i zašto je to tako.

.....

Kada ste naučili o tijelima suprotnog spola?

.....

Koje su, po vašem mišljenju, osnovne razlike između dječaka i djevojčica?

.....

Kako biste reagirali kad biste našli svoje dijete da se "igra doktora" ili istražuje tijelo s prijateljem/prijateljicom suprotnoga spola?

.....

Biste li se loše osjećali kad bi vaše dijete počelo uživati u aktivnostima tipično rezerviranim za suprotan spol, na primjer, kad bi se vaš sin želio stalno presvlačiti ili lakirati nokte?

.....

Sjećate li se najranijeg prijateljstva sa suprotnim spolom? Kako je ono utjecalo na vas?

.....

VAŠ DOŽIVLJAJ NAČINA ŽIVOTA

Razmislite kakav će način života – u sadašnjosti i budućnosti – pridonijeti zdravom stavu o tijelu od najranijeg uzrasta i pomoći da se ostvare vaše nade za samopoštovanje i seksualni život vašega djeteta tijekom adolescentskog razdoblja i odrasle dobi.

.....

Koji su fizički preduvjeti ključni za zdrav način života? Koliko su za vas važni san, fizička aktivnost, prehrana i bliskost?

.....

Što mislite u kakvoj vezi su zdrava slika o tijelu i zdravo i odgovorno seksualno ponašanje? Primjećujete li takvu povezanost u vlastitom životu?

.....

Koje životne navike ste odrastajući prihvaćali kao važne? Kako su one nastavljale utjecati na vas kao na odraslu osobu?

.....



PRIMJENA VAŠIH ODGOVORA Nakon što odgovorite na ova pitanja, možete biti zadovoljni jer ste se dotakli ovih tema u vezi s vašim djetetom. Možda ste i uvidjeli da postoje teme o kojima će biti teško razgovarati. Mnogi od nas imaju mentalne zapise još iz djetinjstva koji su još uvijek u našoj svijesti i zbog kojih osjećamo tjeskobu zbog seksa ili vlastitih tijela. Odgovaranje na ova pitanja prvi je korak prema otkrivanju tih zapisa i prema zamjenjivanju starih, štetnih poruka novima i boljima. Kad osvijestite vlastite mentalne zapreke, postat ćete mnogo opušteniji kad započnete seksualno obrazovanje svoga djeteta.

Fizički razvoj vašeg djeteta

Djeca se fizički razvijaju i stječu znanja o seksu od dana kada su rođena, iako ona, naravno, nisu tipično seksualna u odraslom značenju te riječi. Za malu djecu prirodno je da istražuju svoje tijelo, raspituju se o spolovima i uživaju kada su gola. Razumijevajući stupnjeve njihova razvoja i ponašanja moći ćete planirati i predvidjeti potrebe svoga djeteta.

Razvoj seksualne svjesnosti vašeg djeteta

Seksualna svjesnost i ponašanje u početku se razvijaju sporo, vjerojatno toliko sporo da vi to i ne opažate. Tijekom vremena uočavat ćete više promjena kako vaše dijete bude potpuno razvijalo svoju osobnost i seksualnost. Budete li pripremljeni na taj proces, u svakoj fazi moći ćete pomoći vašem djetetu.

0 do 2. godina. Vaše dijete dodiruje svoje genitalije, a može se čak i uzбудiti. To vrijedi i za bebe stare tri do pet mjeseci. Zašto to čine? Jednostavno zato što osjećaju ugodu i smirenje. Takva vrsta dodira nije neprirodna.

2. do 5. godina. Do svoje 2. godine dijete će primijetiti da su muškarci i žene različiti, čak i kad im te razlike neće biti potpuno jasne. Do svoje 3. godine vaše će dijete razviti jasan spolni identitet. Mnoga djeca toga uzrasta vole biti gola, što je potpuno prirodno. Vaše dijete vjerojatno će još uvijek uživati dodirujući svoje genitalije i vjerojatno će to činiti i izvan kuće. Možete započeti s uvodnim pitanjima o tijelu i seksu.

6. do 9. godina. U ovoj fazi djetetovo razumijevanje seksa uključuje osnovne mehanizme seksa. Ljubljenje i druga odrasla ponašanja na filmovima ili u stvarnom životu uzrokuju kod njih neugodu, ali istodobno i

znatiželju. Vaše će dijete početi pokazivati interes za tijelo suprotnoga spola i možda se igrati igru "pokaži ću ti moje, pokaži mi svoje". To je zdravo sve dok vaše dijete ne dodiruje drugu djecu, niti ona dodiruju vaše dijete ili se ponašaju na seksualno neprikladan način. Takvo ponašanje može ukazivati na zlostavljanje.

10. do 12. godina. Vaše se dijete može početi osjećati vrlo neugodno ili tjeskobno zbog svog tijela. Predadolescenti ulaze u fazu kada mogu detaljnije razumjeti mehaniku i dublji emocionalni smisao seksa, zbog čega ih je većina znatiželjna, a ponekad i preplašena. Ubrzo će postati vrlo zainteresirani za suprotni spol i mogu doživjeti prvu romantičnu vezu. Razgovarajući otvoreno s vašim djetetom o promjenama, osjećajima i nesigurnostima, možete im pomoći da se u ovom razdoblju bolje osjećaju.

12. do 19. godina. Vaše dijete pretvara se u odraslog čovjeka i doživljava vlastito seksualno buđenje. U ovom razdoblju djecu često fasciniraju stvari seksualne prirode i otkrivaju seksualnu stimulaciju. Samozadovoljavanje je često i zdravo u ovom razdoblju. Povećava se zanimanje za romantične veze i takve veze znaju postati seksualne. Vaše dijete trebat će naučiti o spolno prenosivim bolestima, kontracepciji i emocionalnoj odgovornosti koja prati te fizičke pojave.



ŠTO REĆI... KAD SE VAŠE DIJETE LOŠE OSJEĆA ZBOG PROMJENA NA SVOME TIJELU

Nije rijetkost da vaše dijete osjeća nelagodu ili nesigurnost zbog promjena na svome tijelu. To se može dogoditi u pubertetu ili ranije tijekom odrastanja. Primijetite li da se zbog tijela osjeća tjeskobno ili nesigurno, pomozite mu bodreći ga otvorenim razgovorom o tim promjenama.

UVOD U RAZGOVOR: "Možda se u zadnje vrijeme osjećaš pomalo nesigurno zbog promjena na svom tijelu. I ja sam se tako osjećala/osjećao kad sam imala/imao oko 8 godina."

Dajte djetetu neko vrijeme da odgovori, a zatim prijedite na detalje.

SLIJEDI: "Osjećala/osjećao sam se kao da živim u tuđem tijelu. No, nakon nekoliko mjeseci naviknula sam se na te promjene, unutarne i vanjske."

Ako se dijete i dalje osjeća nelagodno, nastavite razgovor:

UVOD U RAZGOVOR: "Znam da ti se čini da si jedina osoba koja se tako osjeća, no jamčim ti da se svatko povremeno osjeća nesigurno u vlastitom tijelu. Mnogi tvoji prijatelji iz škole se vjerojatno osjećaju isto kao i ti."

Kada ste postigli da su ovakvi osjećaji normalni, dajte djetetu do znanja da ste mu na raspolaganju za razgovor.

SLIJEDI: "Nadam se da znaš da sa mnom uvijek možeš razgovarati. Znam kako je kad imaš dvojbe i ovdje sam da odgovorim na sva tvoja pitanja."

Učenje o tijelu

Dobro je od najranijeg uzrasta dijete učiti o tijelu. Precizno izražavanje i opušten razgovor o tjelesnim funkcijama pomoći će u stvaranju zdrave slike o tijelu. Djetetu pružite informacije primjerene njegovoj dobi i prilagodite se njegovoj prirodnoj znatiželji, i ono će steći zdravo poštovanje vlastitoga tijela.

Precizno izražavanje

Važno je od najranijeg uzrasta upotrebljavati prave izraze za sve dijelove djetetova tijela. To uključuje i precizne izraze za spolne organe. Točan izraz za ženski spolni organ je "stidnica" (medicinski izraz "vagina" odnosi se samo na rodnicu, a ne na cijeli ženski spolni organ). Točan izraz za muške genitalije su "spolni ud" i "mošnja".

Dok dijete budete učili ovim izrazima, također im spomenite i uobičajene izraze koje koriste djeca njihova uzrasta. Na primjer, pri objašnjavanju što je stidnica spomenite da neki ljudi koriste izraz vagina i da unatoč tome što ta riječ zapravo označava samo rodnicu, kada druga djeca spomenu riječ vagina, zapravo misle na ženski spolni organ. Objasnite im da je to česti nesporazum i da oni mogu upotrebljavati oba izraza, kao i da nema potrebe da ispravljaju svoje prijatelje, ali da je "stidnica" ispravan izraz.

Ako sami inače ne koristite ispravne izraze za vlastito tijelo, vjerojatno će vam trebati neko vrijeme da se naviknete da ih koristite sa svojim djetetom. Ipak, važno je da poduzmete ovaj korak. Korištenjem budalastih naziva za vlastite ili spolne organe vaše djece odašiljete poruku da su spolni organi nešto sramotno, neozbiljno ili neugodno. Kao što vaše dijete ima lakat, rame i nos, on ili ona također ima i spolni ud ili stidnicu. Koristite li te izraze od početka, manja je vjerojatnost da će vaše dijete osjećati neugodu ili zbunjenost u razgovoru o svojim spolnim organima.

Precizno izražavanje od početka također znači da će vaše dijete u kasnijem životu imati dovoljno samopouzdanja da otvoreno govori o svom zdravstvenom stanju s liječnikom. Povrh svega, uporaba preciznih izraza može vaše dijete bolje zaštititi od neprikladnih seksualnih kontakata, jer će razumjeti vlastite spolne organe i manja je vjerojatnost da će

>>> VAŠE DIJETE SPREMNO JE ZA RAZGOVOR O SPOLNIM ORGANIMA KAD...

Druga godina obično je dobro vrijeme za razgovor o spolnim organima, iako ponekad to može biti prije ili poslije, ovisno o razvoju vašega djeteta. Prvi razgovor vjerojatno će biti jedan od brojnih koji će uslijediti, budući da je obično potrebno neko vrijeme da dijete potpuno shvati i pohrani informacije. Znakovi da je vaše dijete spremno na razgovor o spolnim organima su, uz ostalo:

- Povremeno zanimanje za vlastite genitalije
- Postavljanje pitanja o tijelu
- Pokazivanje interesa za tijela drugih ljudi



osjećati stid ili zbunjenost kada bude s vama razgovaralo o svome tijelu.

Razgovor o tjelesnim funkcijama

Tjelesne funkcije čak i kod odraslih često izazivaju nelagodu ili smijuljenje, što je razumljivo. Tijelo se zna ponašati neobično, neugodno i nepredvidljivo. No, važno je da se izdignete iznad tih refleksnih reakcija i odvojite dostatno vrijeme kako biste tjelesne funkcije demistificirali i učinili normalnima vašem djetetu.

Ako to ne učinite, vaše bi dijete moglo završiti s osjećajem neugode ili srama u vezi sa svojim tijelom, ili nesposobno da vam povjeri svoje strahove, naročito kad budu osjećali bol u spolnim organima. Na primjer, mnogo malih djevojčica sklono je infekcijama mokraćnih puteva koje ponekad potječu pjenušave kupke. Ako vaša kći ima problema da vam objasni da je boli kad ide na zahod, njeno zdravlje je u opasnosti. Zato je važno da vaše dijete razumije sve tjelesne funkcije i bude upoznato s njima, pa da se može osjećati sigurno prenoseći vam kada nešto ne bude u redu.

Svom djetetu možete pomoći da se osjeća dobro i sigurno tako da ne pretjerujete u vezi s tjelesnim funkcijama. Mnogi roditelji osjećaju otpor, pa čak i odvratnost kad mijenjaju djetetu pelene ili mu pomažu otići na zahod, i to jasno pokazuju. Negativni komentari

šalju djetetu poruku da su njegove tjelesne funkcije odvratne.

Potrudite se izbjegavati negativne poruke i govoriti pozitivno kad dijete presvlačite ili mu pomažete da se obriše. Tako ćete prenijeti svome djetetu da su tjelesne funkcije prirodne i zdrave – lekcija koja mu također pomaže da se osjeća sigurno i s drugim dijelovima tijela.

Informacije primjerene uzrastu

Kako dijete raste, prirodno postavlja pitanja o tijelu koja su zahtjevnija od pukog nabiranja dijelova tijela. Može početi zapitkivati "Zašto imam kvržice na svom jeziku?" ili pitanja na koja je još teže odgovoriti, poput "Zašto je moj spolni ud ponekad tvrd?"

Ako zastanete i razmišljate kako odgovoriti na pitanje na način primjeren djetetovoj dobi, neće vam se više činiti tako zastrašujuće. Davanje informacije u skladu s djetetovom dobi jednostavno znači govoriti o tijelu na način razumljiv njegovom uzrastu i zrelosti. Najbolji je način da odredite za koje informacije je vaše dijete spremno da razmislite o vrsti pitanja koja vam ono postavlja. Ako je pitanje čisto fizičke prirode, poput gore navedenih, dajete i čisto fizički odgovor poput "Tvoj penis postaje tvrd kad se napuni krvlju. To je prirodno i događa se bez posebnog razloga." Ako je dijete i dalje znatiželjno i postavlja pitanja koja nadilaze anatomske činjenice, možete nastaviti davati djeliće informacija koji će pružiti odgovor na točno određeno pitanje, i ništa više.

"Davanje informacije u skladu s djetetovom dobi jednostavno znači govoriti o tijelu na način razumljiv njegovom uzrastu i zrelosti."

TRENUTAK ZA UČENJE RAZGOVOR O SPOLNIM ORGANIMA

Tražite prikladne trenutke za ovaj razgovor od najranije dobi, počevši od 0. do 2. godine djetetova života. Čak i prije nego što dijete bude govorilo možete ga početi učiti ispravne nazive za njegove spolne organe. Nastavite voditi takve razgovore kako dijete bude raslo i kad počne postavljati pitanja. Uvijek birajte intimnu i opuštenu atmosferu, kada se vi i dijete osjećate ugodno.

• **ZA STOLOM ZA PRESVLAČENJE:** Mijenjanje pelena vašoj bebi dobar je trenutak za vaš razgovor o privatnim dijelovima tijela. Kad se vaša beba počne igrati sa svojim genitalijama na stolu za presvlačenje, možete reći "To je tvoja stidnica." Tako ćete postići da se tijekom svoga rasta dijete upozna s pravilnim anatomskim izrazima.

• **ZA VRIJEME KUPANJA:** Vrijeme kupanja dobar je trenutak za nastavak razgovora. Dijete će se osjećati opušteno i već će gledati svoje tijelo, možda čak izražavati misli i pitanja o onome što vidi. Započnite razgovor počevši od većih udova i dijelova tijela, ispitujući dijete o njihovim ispravnim nazivima. S ove točke jednostavno je i prirodno početi razgovarati o spolnim organima. Pokažite na taj dio tijela i pitajte dijete "Znaš li kako se to zove? Ovo je tvoj spolni ud. Dječak ima spolni ud, a djevojčica stidnicu. Po ovom dijelu tijela dječaci i djevojčice se razlikuju."

• **TIJEKOM IGRE:** Kako dijete bude raslo, moglo bi često početi dodirivati intimne dijelove tijela, nekad i na javnim mjestima kao što je vrtić, ili u igri s drugom djecom. To je prirodni način smirivanja, no da sačuvate sebe i dijete od neugode, najbolje je da u razgovoru spomenete djeci da su spolni organi privatni dijelovi tijela. Pozovite ih na stranu ili im nježno kažite kasnije tijekom dana nešto poput "Ugodan je osjećaj dodirivati svoje privatne dijelove tijela, zar ne? To je normalno, no upamti da su to privatni dijelovi, tako da je najbolje da ih ne diraš kad te drugi mogu vidjeti."



UVOD U RAZGOVOR 1: "Hajdemo naučiti dijelove tvoga tijela. Ovo je tvoj nos. Ovo je lakat. Ovo je gležanj. Ovo je koljeno. Ovo je stidnica. Znaš li sad sama ponoviti sve ove dijelove tijela?"

UVOD U RAZGOVOR 2: "Tvoji spolni organi su poseban i jedinstven dio tvog tijela. Znaš li gdje su oni? Imaš li kakva pitanja o njima?"

UČENJE O DIJELOVIMA TIJELA

Budete li učili svoje dijete o njegovu tijelu, ohrabrit ćete ga da poštuje svoje tijelo i brine se o njemu. Prikladno vrijeme za učenje o dijelovima tijela je kad je vaše dijete staro između četiri i šest godina. Dječaci i djevojčice trebali bi učiti pravilne nazive i funkcije dijelova tijela za oba spola, tako da se ne srame muškog niti ženskog tijela. Ako želite, poslije možete zatražiti od djeteta da nacrtate dijelove tijela kako biste bili sigurni da ih je zapamtilo, kao i njihove nazive, i da ih se može prisjetiti bez vaše pomoći.

NAKON OVE LEKCIJE, VAŠE DIJETE ĆE...

- Osjećati se dobro, sigurno i opušteno u svome tijelu
- Bez poteškoća vam reći da ga boli u predjelu spolnih organa
- Upamtiti da su njegovi spolni organi intimni i neće se dodirivati u javnosti
- Biti zaštićeno od seksualnih grabežljivaca koji su prijatna djeci koja nemaju kontrolu nad svojim tijelima
- Preuzeti odgovornost za vlastito tijelo, uključujući zdravlje i sigurnost
- Razviti zdravu sliku o tijelu kad postane adolescent

1 KOJI SU OVO DIJELOVI TIJELA?

Kažite djetetu da dotakne i imenuje sve dijelove tijela koje poznaje. To bi trebali biti dijelovi tijela koji nisu intimni. Ako dijete pritom ima poteškoća, pomozite mu pokazujući na određeni dio tijela pitajući ga kako se taj dio naziva. Budete li prvo razgovarali o ne-spolnim organima, pomoći ćete djetetu da se dobro osjeća i opusti.

2 IMA LI DIJELOVA KOJE NISMO IMENOVALI?

Kad tako pročitate sve dijelove tijela, pitajte dijete je li ostao neki dio tijela koji niste imenovali. Dajte djetetu priliku da odgovori, pa kažite: "Drugi dijelovi tijela su tvoji intimni dijelovi. Njih ne možeš vidjeti niti ih se smije dirati u javnosti. Dječaci i djevojčice imaju različite intimne dijelove." Dijete se tada možda počne hihotati, što je normalno i očekivano. Dajte mu do znanja da se i odrasli često hihotaju kad je riječ o intimnim dijelovima tijela, ali i da su oni drukčiji i posebni dijelovi tijela o kojima treba razgovarati i koje je potrebno razumjeti.

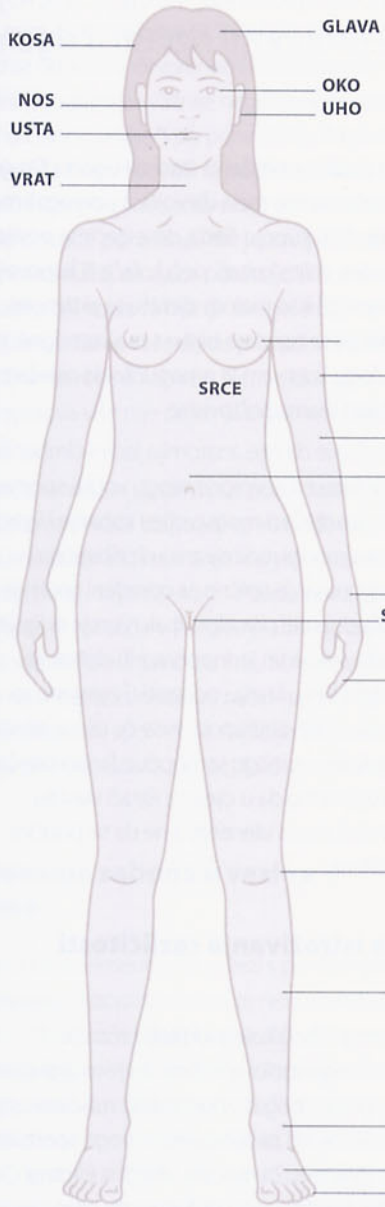
3 KOJI DIJELOVI TIJELA SU INTIMNI?

Pokažite djetetu crtež koji prikazuje njegov spol i pokažite na spolne organe. Opišite svaki dio koristeći ispravan naziv i objasnite ga. Pokažite na spolni ud i mošnjicu i objasnite da se u njima stvara sperma. Objasnite djetetu da se po intimnim dijelovima muško tijelo razlikuje od ženskoga tijela. Više puta ponovite da su ti organi specijalni i intimni i da ih treba čuvati u privatnosti. Pitajte dijete ima li kakvih pitanja o svome tijelu ili o tome kako bilo koji od muških organa radi.

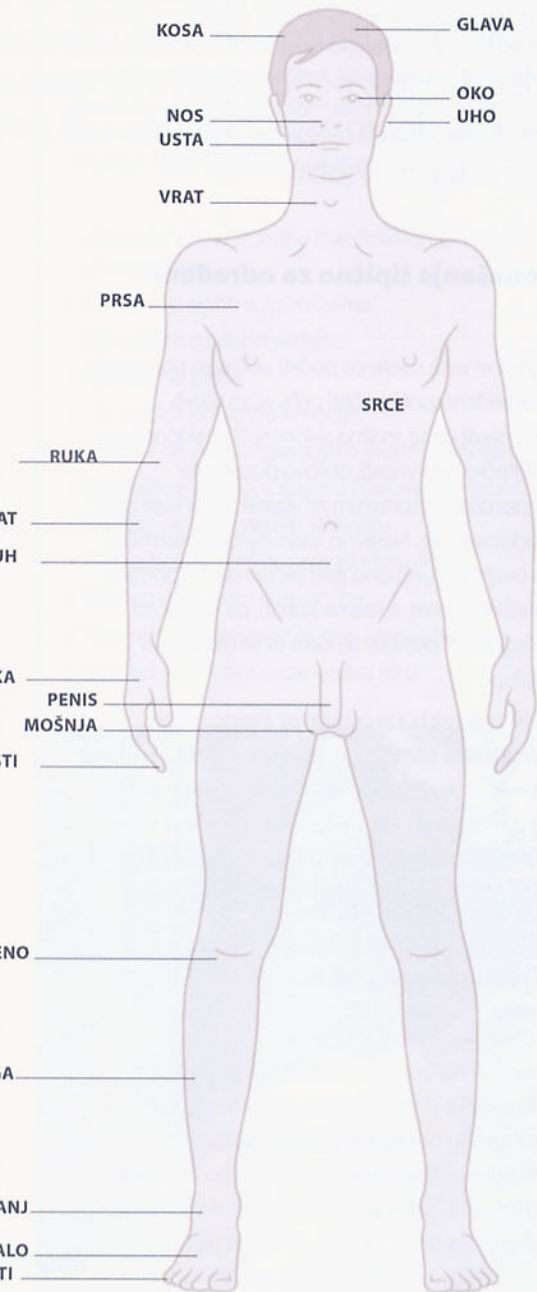
4 KOJI SU INTIMNI DIJELOVI SUPROTNOG SPOLA?

Pokažite svome djetetu crtež ženskog tijela. Na isti način opišite svaki njegov dio i kažite kako su ti dijelovi tijela jednako privatni i posebni. Objasnite kako žensko tijelo ima dojke i obline, zbog čega je savršena sredina da u njemu raste beba. Razgovarajte o stidnici i objasnite djetetu da se u tom posebnom dijelu ženskog spolnog organa nalazi i rodnica, odakle izlazi beba. Kad završite, ponovo pročitate crteže s vašim djetetom i pitajte ga da vam ispriča o dijelovima spolnog organa, muškog i ženskog. Ako se dijete zastidi, pomozite mu kao što ste na početku, pokazujući mu razne dijelove tijela i ispitujući ga o svakom dijelu.

ŽENSKO TIJELO



MUŠKO TIJELO



Objašnjavanje razlika između spolova

Spol je jedna od prvih tema povezanih sa seksom za koju će vaše dijete pokazivati veliko zanimanje. Društvo se često usredotočuje na opće razlike između spolova, no budete li dijete podučavali činjenicama vezanim uz spolove, veća je vjerojatnost da će se ono dobro osjećati zbog svoje jedinstvene osobnosti i izrasti u sigurnu i uvaženu odraslu osobu.

Rano ponašanje tipično za određeni spol

Oko 3.-4. godine vaše dijete će početi uočavati ponašanje tipično za određeni spol i početi prihvaćati takvo ponašanje. Pojavit će se snažna sklonost ili nesklonost za određene igračke i aktivnosti, obično potaknute potrebom ponašanja ispravnim za vlastiti spol i koje zato nailazi na odobravanje. Naravno, vaše dijete ne razmišlja svjesno na ovaj način, no ono primjećuje da, na primjer, tata voli igrati nogomet, a mama kuhati, pa će početi oponašati "ispravno" ponašanje kako bi se uklopilo u obiteljski kalup.

Neka vaš zadatak bude ostaviti otvorene uloge spolova. Možda tata također pomaže u kuhanju, a mama pokazuje zanimanje za sportove. Takva otvorena sredina pomoći će djetetu da bude manje izloženo stresu i neugodi zbog vlastitog ponašanja tipičnog za spolove i omogućit će mu da razvije vlastitu osobnost i interese.

Razumijevanje obrazaca za spolove

Mnogi obrasci ponašanja po spolovima i stereotipi počinju od najranije dobi. Zapravo, kad razmišljate o nekim uobičajenim obrascima ponašanja, možete pomisliti "Ali ja i moje prijateljice zaista volimo kupovati i pričati na telefon!" ili "Stvarno mrzim razgovarati o svojim osjećajima." Ipak, uzmite u obzir da je jedan od razloga zbog kojih se poistovjećujete s nekim ponašanjima tipičnim za određeni spol zato što ste još u najranijoj dobi

naučili da su ti oblici ponašanja izazivali ugodu. Drugim riječima, možda ste kao mala djevojčica pomagali majci u kuhinji ili je pratili u kupnju. Sada, desetljećima poslije, možda još uvijek volite kuhati, peći kolače ili kupovati – zato što su vam još kao malom djetetu te aktivnosti omogućavale da se osjećate bliske s majkom. Igrali ste "prikladnu" ulogu koja vam je omogućila da osjećate samouvjerenost i samopoštovanje.

No, činjenica je da nije anatomija jedini čimbenik koji određuje te interese. Djevojčice mogu voljeti sportove i aute, baš kao što dječaci mogu voljeti kuhanje i igranje kućanstva. Iako mnogi roditelji znaju i prihvaćaju činjenicu da ponašanje tipično za određeni spol nije genetski nasljedno niti prirodno, ipak nastoje odgojiti djecu na postavkama tih jednoobraznih definicija spolova. Budete li ih u stanju odbaciti u zamjenu za mnogo šire razumijevanje spola, vaše će dijete izrasti u otvoreniju jedinku s mnogo samopouzdanja i osjećat će se dovoljno slobodno da u cijelosti istraži vlastitu jedinstvenu osobnost i identitet, a ne da se podčini strogim pravilima.

Poticanje istraživanja različitosti spolova

Jedan od razloga zbog kojeg roditelji promiču tradicionalne uloge spolova je zato što je to jednostavno. U dućanima postoji bogat izbor lutaka i ružičaste odjeće za male djevojčice, no za njih nema mnogo sportskih ili interaktivnih igračaka. Za dječake vrijedi suprotno. Ove uloge također ohrabujemo jer želimo da nam djeca

budu prihvaćena i da imaju aktivan društveni život i mnogo prijatelja. Činjenica je da ne živimo u društvu koje prihvaća dječake koji vole kuhati i šivati tako lako kao one koji vole videoigrice i skateboard. Zbog toga upravljamo djecu prema ponašanjima zbog kojih će se osjećati prihvaćeno i prema aktivnostima tipičnima za njihov spol.

No, taj pristup nije najzdraviji. Samopouzdanje koje nastaje kad se odrasta u otvorenom i tolerantnom domu može biti mnogo trajnije i važnije nego samopouzdanje koje dolazi od ranog vršnjačkog prihvaćanja. Dajete li djetetu snagu da stekne dovoljno pouzdanja kako bi stvorilo vlastiti identitet i ostvarilo svoje snove, bez obzira na zastarjele obrasce ponašanja, dar je za cijeli život. Osim toga, sve je češći slučaj da djeca odrastaju u domovima u kojima su definicije spolova manje stroge, što znači da je velika vjerojatnost da će vaše dijete pronaći vršnjake koji dolaze iz sličnih otvorenih obitelji. Netradicionalno ponašanje spolova više nije prijetnja društvenoj sreći kao nekad.

Zato, kada se vaš sin sljedeći put poželi igrati sa sestrim lutkama ili vaša kći poželi igrati nogomet, nemojte burno reagirati. Što manje reagirate, vaše će se dijete osjećati bolje i sigurnije kad se bude ponašalo na način koji je za njih prirodan. Ponašanje vašega djeteta s vremenom se promijeni, a možda i ne, no važno je da shvatite da ne možete kontrolirati način koji je vaše dijete odabralo da izrazi svoj spol i da je najbolje što možete učiniti da ga podržite dok bude razvijalo vlastite interese.

Prevladavanje zabuna u vezi sa spolovima

Iako je većina eksperimentiranja u vezi s ponašanjem spolova potpuno bezopasna, postoje neki znakovi koji ukazuju na to da se vaše dijete bori sa zabunama u vezi s takvim ponašanjima. Ako vaše dijete inzistira na tome da je suprotnog spola, a možda čak i traži da se tako prema njemu obraćate, radi se o znaku ozbiljne zbrke. U takvim slučajevima dijete će se često društveno povlačiti, osjećati nemir i teško uspostavljati prijateljstva. Ako to

SAVJETOVALIŠTE

ŠTO SU OBRASCI PONAŠANJA PO SPOLOVIMA?

“Obrasci ponašanja” izraz je koji se koristi za definiranje ljudskog ponašanja koje je uvjetovano ulogama po spolovima. Drugim riječima, kada djeca slijede obrazac ponašanja, određuju svoje radnje i riječi na temelju onoga što društvo nalaže dječacima i djevojčicama da se od njih očekuje. Tipični obrasci ponašanja su:

- Djevojčice nisu dobre u matematici i prirodnim znanostima.
- Dječaci su dobri u sportovima.
- Djevojčice su dobri slušači.
- Dječaci ne plaču.
- Djevojčice pokazuju emocije.
- Dječaci ne vole razgovarati o svojim osjećajima.
- Djevojčice vole ići u kupnju i čavrljati na telefon.
- Dječaci ne vole gledati televiziju.
- Djevojčice se vole dotjerivati i šminkati.
- Dječaci vole igrati videoigrice.
- Djevojčice bi trebale biti tihe i pristojne.
- Dječaci su živahni i vole grubu igru.

