



Razgovor sa djecom o

# TIJELU I SEKSUALNOSTI





## TIJELO I SEKSUALNOST

Dennis (6 godina) je u posljednje vrijeme veoma zainteresiran za svoje tijelo. Voli da gleda svoje tijelo u ogledalu, u kupaonici i odjednom vas iznenadi ovim pitanjem.

Koga nikada nije iznenadilo tako direktno pitanje? Mnogi se roditelji osjećaju neugodno kad se, u svakodnevnom životu, pojavi pitanje seksualnosti. Ipak, radi fizičkog razvoja svakog djeteta, važno je da roditelji otvoreno razgovaraju o toj temi. Neprekidno dijeljenje informacija sa djecom od rane dobi uveliko doprinosi razvoju i unapređenju njihovog samopoštovanja. Oni koji poznaju i cijene svoje tijelo, nastojati će ga zaštititi. Dakle, otvoreni dijalog o temi seksualnosti potiče djecu na definiranje sebe i obraćanje pažnje na vlastite potrebe. Štaviše, omogućava im da se razviju u samopouzdanu, slobodne članove našeg društva.

Seksualnost predstavlja različite stvari za različite starosne grupe. Kada razgovaraju o ovoj temi, roditelji su dužni da kontinuirano određuju i prilagode sadržaj svojih razgovora u skladu sa nivoom zrelosti i potreba njihove djece. Otvoren razgovor, bez izbjegavanja direktnog odgovora o različitim aspektima ljubavi, požude i tjelesnosti, ne podstiče seksualne osjećaje ili seksualne potrebe kod djece. Seksualnost je vrsta životne energije koja je svojstvena svakom čovjeku, a otvorenim razgovorom na ovu temu podstičete zdrav razvoj vaše djece.

*Kako biste reagovali u ovoj situaciji? Kliknite na odgovarajuću sliku!*

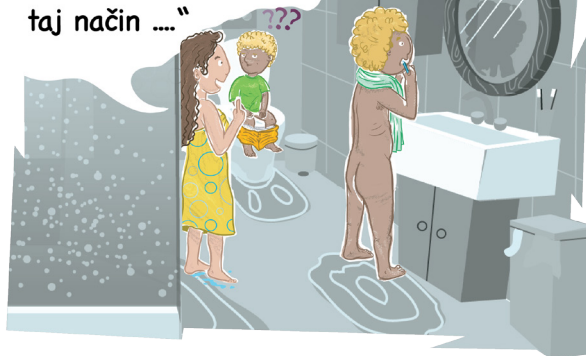


Idi na [stranu 4!](#)



Idi na [stranu 5!](#)

Muški spolni organ se zove penis, žene imaju drugačije genitalije. Ženski spolni organ na površini se zove vulva, dok je vagina u unutrašnjosti. Na taj način ...."



Idi na [stranu 6!](#)



Idi na [stranu 7!](#)

***Ovdje ćete pronaći nekoliko važnih prijedloga za razgovor sa svojom djecom***

- Počnite rano uključivati svoje dijete u razgovore o ljubavi, ljudskom tijelu i vezama. Ako su obje strane navikle da razgovaraju o ovoj temi, to smanjuje zabrane koje mnogi doživljavaju kada razgovaraju o ovoj temi. Mogućnost eventualnih barijera u komunikaciji po ovom pitanju je manja, kada postoji obostrana navika za razgovor na ovu temu.
- Osigurajte da vaš izbor vokabulara i odgovori na pitanja odgovaraju djetetovom uzrastu. Korištenje poznatog rječnika za opisivanje genitalija za malu djecu je sasvim uredu, ali stariji od osnovne škole bi apsolutno trebali biti upoznati sa pojmovima kao što su „penis“ i „vagina“, kao i „seksualni odnos“. Mlađu djecu često detalji ne zanimaju i mogu biti preopterećeni.
- Obavezno shvatite pitanja. Mama, odakle dolazim? Da li dijete želi znati vaše prebivalište, ili želi znati odakle dolaze bebe?
- Budite iskreni! Ako ne znate odgovor na pitanje ili ako ne možete objasniti određene riječi o temi seksualnosti, priznajte to i uvjerite svoju djecu da ćete pronaći odgovore na njihovo pitanje kasnije.
- Pripremite odgovor kako biste bili spremni reagovati na pitanja vašeg djeteta u neprimjerenim trenucima. Ako bi vas dijete u supermarketu moglo pitati: „Mama, ima li i ta žena vaginu?“, pokušajte odgoditi razgovor za kasnije kada dođete kući: „Dobro pitanje, hajde da razgovaramo o tome kod kuće, ok? Trenutno kupujemo.“
- Uključite dijete u razgovore radeći svakodnevne poslove, kao što je pospremanje, čišćenje ili pranje posuđa. Na ovaj način tema razgovora postaje uobičajnija i obje strane imaju priliku da se koncentrišu na svoje aktivnosti, a da pritom svog -sagovornika ne moraju nužno gledati u oči. Tako, razgovor o temama koje mogu biti nekome neugodne, postaje lakši.

***Dodatne informacije / materijali / video:***

PDF „How to talk to your children about sex and relationships“

[http://www.publichealthnetwork.cymru/files/2614/4359/8957/Factsheet1\\_HowToTalkChildrenAboutSRE.pdf](http://www.publichealthnetwork.cymru/files/2614/4359/8957/Factsheet1_HowToTalkChildrenAboutSRE.pdf)

Parent-child-online course for the information and education of 9-13 year old children. 5-week course with films, role play and other activities.

<http://timeforthetalk.com/>

Text with information: When do I say what? Including film with relevant tips for the topic.

<https://www.familylives.org.uk/advice/primary/health-and-development/how-to-talk-to-your-child-about-sex/>



Jao, takva tema se ne može jednostavno izbjeći ili „ušutkati“. Ljudska komunikacija se odvija po određenim pravilima. Između ostalog, jedno od ovih pravila predviđa da ne možemo izbjeći komunikaciju. Ovdje pročitajte više o osnovama ljudske komunikacije na [strani 9](#).

Tišina je, dakle, također poruka. U ovom slučaju, vi komunicirate (iako izraženo neverbalno): „ne razgovaramo i nemamo riječi za tjelesnost. Što god osjećali i željeli znati o svom tijelu, na vama je da saznate sami.“ Ova poruka dugoročno može narušiti odnos povjerenja između vas i vašeg sina. Prije ili kasnije, Dennis će otkriti da se u filmovima, oglašavanju ili među prijateljima doista vrlo puno razgovara o temi seksualnosti. Mogao bi osjetiti da ga roditelji nisu shvatili ozbiljno ili su ga čak iznevjerili kada su odbili razgovarati s njim o ovoj temi.

Tako Dennis informacije o ovoj temi dobiva iz drugih izvora koji su izvan apsolutne kontrole njegovih roditelja i oni nisu u mogućnosti otkriti šta tačno zna, a što ne zna o temi seksualnosti.

Seksualni odgoj/razvoj također razvija i komunikacijske vještine. Pročitaj više:

Kada s djecom razgovarate o dijelovima tijela, koristite riječi koje će razumjeti i omogućiti im da učestvuju u razgovoru o ovom aspektu života. Ako djeca nauče govoriti o tijelu i genitalijama na potpuno prirodan način, to će također olakšati razgovor o seksualnosti. Tako djeca postepeno usvajaju rječnik kojim mogu izraziti svoja pitanja, osjećaje i potrebe. Na taj način oni postaju kompetentniji za svoj kasniji život, jer oni koji se jasnije izražavaju, uspješniji su u dobivanju onoga što žele.

Također trebali bi razgovarati o opisima i riječima koje vaša djeca mogu donijeti kući iz škole. Budući da se dječiji vokabular koji se odnosi na tijelo i seksualnost razvija s vremenom, ne treba smatrati da je svaka očigledna vulgarnost koju vaše dete izražava neki znak trenutne provokacije i brutalnosti. Razgovarajte i procijenite vulgarne izraze kao što je „jebanje“ sa svojom djecom i predložite im izraze koje biste radije koristili.



Sjajno ste reagovali u ovoj situaciji! Odgovorili ste na Dennisovo pitanje i ponudili objašnjenje na način koji odgovara njegovom uzrastu. Dennis je zadovoljan odgovorom. Kada bude imao dodatna pitanja, vjerovatno će vam se obratiti i postaviti vam pitanja sa potpunim poverenjem.

Dennis saznaje da tijelo nije tabu tema, te da je o tome moguće razgovarati potpuno otvoreno.

Podsticanje njegove prirodne radoznalosti najbolji je temelj za zdrav razvoj njegove seksualnosti.

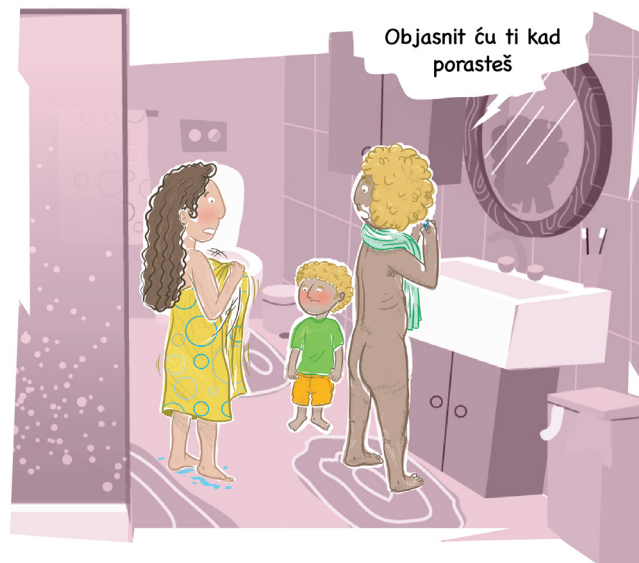




Djeci je sasvim dovoljno da dobiju kratke i jasne odgovore na svoja pitanja. Žele neposredne odgovore za stvari koje bi ih u ovom trenutku mogle zanimati. Ako bi dijete htjelo znati više, onda će i dalje pitati te pokazati da je spremno naučiti više o ovoj temi.

Vrlo detaljni i čisto biološki odgovori nisu primjereni za djecu ovog uzrasta. Budući da još nisu u stanju zamisliti mnoge stvari, preopteritili bi ih sa previše detalja.

- Dennis ne razumije odgovor majke i stoga se osjeća neshvaćeno. To ne vodi većem povjerenju u odnosu roditelj-dijete; naprotiv, Dennisa obeshrabruje njen nejasan odgovor. U najgorem slučaju, sva pitanja u vezi intimnih dijelova tijela ostaju zagonetka i on se ne usuđuje dalje s njom razgovarati na ovu temu.



Seksualno obrazovanje ne može početi prerano. Stručnjaci smatraju da cjeloživotno učenje počinje rođenjem. Svakako, seksualnost znači i različite stvari, ovisno o zrelosti i uzrastu djeteta. S obzirom na to, o seksualnosti je moguće razgovarati s djecom bilo koje dobi. Najvažnije je baviti se temom koja odgovara određenom uzrastu:

**0-2 godine:** Bebe se rađaju s urođenom potrebom za tjelesnim kontaktom i nježnošću. One doživljavaju svijet, vođeni ovom potrebom. Dojenčad u dobi od 3 mjeseca, smiju se ili vesele kada se stimulišu. Nemojte se iznenaditi: čak i vrlo mali dječaci mogu imati erekciju.

**Važno za zajednički život:** Fizička pažnja najvažniji je faktor pozitivnog razvoja vašeg djeteta: nježno milovanje, maženje i ljubazne riječi omogućuju vašoj djeci da -osjete vlastito tijelo i pružaju im osjećaj sigurnosti i pouzdanosti.

**2-4 godine:** Raste interes za tjelesne izlučevine. Odakle dolaze «piša» i «kaka»? Djeca primjećuju razlike u spolu i mnogi postavljaju pitanja o seksu. Žele istražiti svoje tijelo i uporediti ga sa tijelima drugih.

**Važno za zajednički život:** Genitalije nazovite njihovim imenima. Na taj se način djeca uče izražavati i postavljati pitanja. Riječi poput „penis“ ili „vagina“ mogu se koristiti u svakodnevnom rječniku, a da nisu neugodne za djecu. Obezbedite svojoj djeci adekvatna mjesta za odmor, za „igranje doktora“; jer seksualna radoznalost je dio zdravog razvoja.

**5-8 godine:** Pitanja o trudnoći, začecu i prevenciji pojavljuju se u prvom planu. Djecu treba pripremiti za početak puberteta, jer menstruacija kod mnogih djevojčica počinje već u dobi od 8 ili 9 godina.

**Važno za zajednički život:** Prilagodite objašnjenje seksualnog čina tako da vas dijete može razumjeti, ali budite otvoreni: „Bebe rastu u maminom stomaku. U tu svrhu, tatin penis mora ući u maminu vaginu. Sićušno sjeme penisa kombinira se s jajetom u maminom stomaku i iz njega izraste beba!“ Budite spremni na to da će vaše dijete smatrati ovo smiješnim ili će možda reagirati s gađenjem. Pokažite razumijevanje. Odgovarajuće knjige mogu biti korisne za poboljšanje i podršku takvom razgovoru.

**9-11 godine:** AU ovom uzrastu djeca su već stekla veliko znanje o temi seksualnosti.

**Važno za zajednički život:** Djeca ove starosne grupe ne priznaju svoje vlastito neznanje o ovom pitanju. Raspitajte se o tome šta vaše dijete zna ili ne zna, te popunite bilo koje praznine u njihovom znanju. Iskoristite ovu priliku da ispravite zablude i pogrešne informacije kojim vaše dijete raspolaže. U idealnom slučaju, djeca će se otvoriti i postavljati vam pitanja koja ih u ovom trenutku najviše zanimaju.



To vodi uspostavljanju povjerenja kod djeteta i osjećaja: „Mogu pitati roditelje o svemu što me zanima“.

„Dječiji seksualni razvoj karakteriziraju iskustva i događaji koji, realno govoreći, nisu seksualne naravi: bliskost, ljubav, fizički kontakt njihovih bližnjih su od presudnog značaja da se djeca osjećaju dobro u svojim tijelima i da su u mogućnosti uspostaviti odgovarajuće granice, kako bi izbjegavali stvari koje im se ne sviđaju. Oni koji se osjećaju sigurno će se također samouvjereno baviti vlastitom seksualnošću.“

**Općenito govoreći:** što se češće govori o temi seksualnosti, to ćete se prirodnije i opuštenije osjećati kada razgovarate na tu temu!

### **Temelji ljudske komunikacije**

Prihvatimo sljedeću definiciju komunikacije: Svaka komunikacija je poruka između pošiljaoca i primaoca. Djeca i roditelji mogu biti i pošiljaoci (osobe koje žele nešto – saopštiti) ili primaoci (osobe koje dobiju poruku).

- Ne možete ne komunicirati. Čak i kad šutimo i izbjegavamo kontakt očima s drugim osobama, šaljemo poruku: „Ostavite me na miru, želim biti sam/a!“ Štaviše, bebe i mališani mogu i žele komunicirati s nama. Oni to rade na neverbalni način i zato je roditeljima to često teško razumjeti. Isto tako, vrlo mala djeca pokušavaju izraziti svoja osjećanja, potrebe i želje. Da bismo osigurali uspješan i zadovoljavajući proces komunikacije s našom djecom, važno je da se trudimo da dešifrujemo i razumijemo njihovu neverbalnu komunikaciju.
- Postoje simetrične i komplementarne komunikativne situacije. Simetrična podrazumijeva komunikaciju između ravnopravnih partnera: prijatelja, braće i sestara ili kolega; komplementarna komunikacija se temelji na neravnopravnim odnosima, poput učitelja i učenika, poslodavaca i zaposlenika, roditelja i djece. Ti su odnosi definirani strukturama moći prema kojima osoba koja je u položaju moći može vršiti pritisak na drugu osobu. Prirodno je lakše komunicirati sa pozicije moći, poput roditeljske. Ali mora se paziti da ne zloupotrebjavamo ovu moć jer u protivnom komunikacija može dati loše rezultate sa negativnim posljedicama za odnos s našom djecom. Djeca su u komunikaciji s roditeljima uvijek u situaciji da ih trebaju poslušati.
- Način odvijanja komunikacijskog procesa: pošiljalac i primatelj strukturiraju komunikaciju različito i tako tumače svoje vlastito ponašanje tokom komunikacijskog procesa samo kao reakciju na ponašanje drugoga (svaki partner vjeruje da je onaj drugi uzrok određenog ponašanja). Tumačiti komunikaciju znači interpretirati neprekidni slijed događaja označavanjem jednog događaja kao uzroka, a sljedećeg događaja kao odgovora (ako se jedna stvar dogodi, uvijek se dogodi nešto drugo).

**„Razgovor sa djecom o tijelu i seksualnosti“ baziran je na slijedežim izvorima:**

<sup>1</sup> Landolt, Claudia und Claudia Marinka. 2016. «Wenn die Sexualität erwacht.» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Dezember, 2. retrieved 29.11.2017.

<https://www.fritzundfraenzi.ch/erziehung/sexualitat/wenn-die-sexualitat-erwacht>

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung Deutschland. *Liebevoll begleiten... Körperwahrnehmung und körperliche Neugier kleiner Kinder. Ein Ratgeber für Eltern zur kindlichen Entwicklung vom 1. bis zum 6. Lebensjahr*. Broschüre, 10 ff.

Gnielka, Martin. *Über Sexualität reden...Ein Ratgeber für Eltern zur kindlichen Sexualentwicklung zwischen Einschulung und Pubertät*. Broschüre, ed.: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung Deutschland.

Landolt, Claudia. 2015. «Pubertät intim- vier Mythen zum Thema Sex.» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, November. retrieved 01.12.2017.

<https://www.fritzundfraenzi.ch/erziehung/sexualitat/pubertat-intim-vier-mythen-zum-thema-sex>

Landolt, Claudia und Claudia Marinka. 2016. «Wenn die Sexualität erwacht.» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Dezember. retrieved 29.11.2017.

<https://www.fritzundfraenzi.ch/erziehung/sexualitat/wenn-die-sexualitat-erwacht>

Public Health Service Wales and Family Planning Association, London. 2012. *Advice Sheet 1. How to talk to your children about sex and relationships*. retrieved 16.03.2019.

[http://www.wales.nhs.uk/sites3/documents/485/factsheet1\\_howtotalkchildrenaboutsre.pdf](http://www.wales.nhs.uk/sites3/documents/485/factsheet1_howtotalkchildrenaboutsre.pdf)

Watzlawick, Paul, Janet H. Beavin und Don D. Jackson. 2017. *Menschliche Kommunikation – Formen, Störungen, Paradoxien*. 13. Aufl. Bern: Hogrefe.