



Зборување со деца за нивното

ТЕЛО И СЕКСУАЛНОСТ





ТЕЛО И СЕКСУАЛНОСТ

Денис (6 години) во последно време многу се заинтересира за своето тело. Тој сака да го погледне своето тело во огледалото во бања и да ве изненади едно утро со ова прашање.

Кој досега не бил изненаден од вакво директно прашање? Многу родители се чувствуваат инхибирани или засрамени кога во секојдневниот заеднички живот се појавува прашањето за сексуалноста. Сепак, заради физичкиот развој на секое дете, важно е родителите да зборуваат отворено за оваа тема. Континуирано споделување на информации со деца од рана возраст придонесува многу за нивната засилена самодоверба: оние што го познаваат и го ценат своето тело, исто така, ќе го заштитат. Така, отворениот дијалог за темата сексуалност ги охрабрува децата да се дефинираат и да обрнат внимание на сопствените потреби. Покрај тоа, тоа им дава моќ да се развиваат во самоуверени, слободни членови на нашето општество.

Сексуалноста значи различни работи за различни возрастни групи. Кога разговараат за оваа тема, родителите имаат обврска постојано да ја одредуваат и прилагодуваат содржината на нивните разговори според нивото на зрелост и потребите на нивните деца. Фактот дека различните аспекти на љубовта, страста и физичката природа се отворено дискутирани и прашањата искрено одговорени, без да се избегне темата, не буди сексуални чувства или потреби кај децата. Сексуалноста е еден вид животна енергија што е својствена за секое човечко суштество, а отворено разговарајќи за оваа тема, вие промовирате здрав развој на вашите деца.

Како би реагирале во оваа ситуација? Изберете една од можните реакции и продолжете со читање на посочената страница:



Одете [на страна 4!](#)



Одете [на страна 5!](#)

Гениталниот орган на мажот е penis, жените имаат различни гениталии. Гениталниот орган надвор од телото на жената се нарекува вулва, а вагината е скриена во внатрешноста на телото. Ова е и начинот на кој ...



Одете [на страна 6!](#)



Одете [на страна 7!](#)

Овде ќе најдете неколку важни предлози за дијалог со вашите деца

- Започнете рано да го вклучувате вашето дете во разговори за љубовта, човечкото тело и врските. Ако и двете страни се навикнати да зборуваат за оваа тема, тоа ги намалува инхибициите што многумина ги доживуваат при дискутирање на оваа тема.
- Осигурете се дека вашиот избор на речник и одговорите на прашањата се соодветни на возраста. Користењето на познат избор на зборови при опишување на гениталиите кај малите деца е добро, но постарите од основното училиште апсолутно треба да бидат запознаени со експлицитни изрази како „пенис“ и „вагина“, како и „сексуален однос“. Помладите деца честопати не се заинтересирани за детали и можат да бидат преоптоварени.
- Бидете сигурни дека правилно ги разбирате прашањата. Мамо, од каде потекнувам? - Дали детето сака да го знае вашето живеалиште, или дали тој/таа сака да знае од каде потекнуваат бебињата?
- Бидете искрени! Ако не го знаете одговорот на некое прашање или ако не сте во можност да објасните одредени зборови за темата сексуалност, признајте го и уверете ги вашите деца дека ќе ги најдете информациите за да одговорите на нивното прашање подоцна.
- Подгответе одговор, за да бидете подготвени да реагирате на прашањата на вашето дете во несоодветни моменти. Ако вашето дете ве праша во супермаркетот: „Мамо, има ли и оваа жена вагина?“, Одложете го разговорот за подоцна, можеби во куќата: „Добро прашање, ајде да разговараме за тоа дома, во ред? Во моментот купуваме“.
- Ангажирајте го вашето дете во разговори додека работи дневни задачи, како што се уредување, чистење или миење садови. На овој начин темата за разговор станува почеста и двете страни имаат можност да се концентрираат на нивните активности без да мора да го бараат партнерот за разговор во очи. Така, зборувањето за теми што може да бидат засрамувачки за некое лице може да стане полесно.

Дополнителни информации / материјали / видеа можете да ги најдете тука:

PDF „Како да разговарате со вашите деца за полот и врските“

http://www.publichealthnetwork.cymru/files/2614/4359/8957/Factsheet1_HowToTalkChildrenAboutSRE.pdf

Родител-дете Интернет Курс за информации и образование на деца од 9-13 години. 5-неделен курс со филмови, играње улоги и други активности.

<http://timeforthetalk.com/>

Текст со информации: Кога ќе кажам што? Вклучувајќи филм со релевантни совети за темата.

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



За жал, таквата тема не може едноставно да се избегне или „замолчи“. Човечката комуникација функционира според одредени правила. Меѓу другите, едно од овие правила предвидува дека не можеме да комуницираме. Прочитајте повеќе за основите на човековата комуникација [на страница 9](#).

Тишината е затоа и порака. Во овој случај, вие комуницирате (иако изразено невербално): „ние не зборуваме и немаме зборови за телесност. Што и да чувствуваш и сакаш да знаеш за твоето тело, зависи од тебе самиот да дознаеш.“ Оваа порака може долгорочно да ја наруши довербата во односите меѓу вас и вашиот син. Порано или подоцна, Денис ќе открие дека во филмовите, рекламирањето или меѓу пријателите, навистина е дискутирана темата за сексуалноста. Тој може да почувствува дека не бил сфатен сериозно, па дури и изневерен од неговите родители кои не сакале да разговараат за оваа тема со него.

Така, Денис добива информации за оваа тема од други извори кои се над апсолутната контрола на неговите родители и тие не се во можност да дознаат што точно знае и не знае за темата сексуалност

Сексуалниот развој е исто така и јазичен развој.

Разговарајќи за деловите на телото со вашите деца, им пренесувате зборови што им овозможуваат да зборуваат за овој аспект на животот. Ако децата научат да зборуваат за телото и гениталиите на целосно природен начин, тоа исто така го олеснува разговорот за сексуалноста. Така, децата стекнуваат малку по малку вокабулар за да ги искажат своите прашања, чувства и потреби на релевантен јазик. Притоа, тие стануваат покомпетентни за нивниот подоцнежен живот, бидејќи оние што можат добро да се изразат се поуспешни во добивањето на она што го сакаат.

Исто така, треба да разговарате за описите и зборовите што вашите деца можат да ги донесат дома од училиште. Бидејќи вокабуларот на децата што се однесува на телото и сексуалноста се развива со текот на времето, не секоја очигледна вулгарност изразена од вашето дете треба да се смета за знак на непосредна провокација и брутализиција. Категоризирајте ги вулгарните изрази, како што се «ебење» со вашите деца и наведете им термини што сакате да ги користитее.



Одлично реагиравте во оваа ситуација! Одговоривте на прашањето на Денис и ги објаснивте работите на начин што одговара на возраста. Денис е задоволен од одговорот. Кога ќе има дополнителни прашања, тој веројатно ќе се сврти кон вас како негова компетентна личност и ќе ви постави прашања со целосна доверба.

Денис дознава дека телото не е табу-зона и дека е можно да се зборува за тоа целосно нормално.

Вашето одобрување на неговата природна љубопитност е најдобрата основа за здрав развој на неговата сексуалност.

Гениталниот орган на мажот е пенис, жените имаат различни гениталии. Гениталниот орган надвор од телото на жената се нарекува вулва, а вагината е скриена во внатрешноста на телото. Ова е и начинот на кој ...



Обезбедете му на вашето дете кратки, јасни одговори; ова е сосема доволно за повеќето деца. Тие сакаат итни одговори за работи што може да ги преокупираат во моментот. Дете што сака да знае повеќе, ќе продолжи да прашува и да покаже дека е подготвено да научи повеќе за оваа тема.

Многу детални и чисто биолошки одговори не се соодветни за деца од оваа возрасна група. Бидејќи сè уште не се во можност да замислат многу работи, тие би биле преоптоварени со премногу детали.

- Денис не го разбира одговорот на неговата мајка и, според тоа, не се чувствува ниту разбран. Ова не води до поголема доверба во односот родител-дете; напротив, Денис е обесхрабрен од нејзиниот неразбирлив одговор. Во најлош случај, сè што е поврзано со телесното тело останува комплицирана загатка, и тој не се осмелува да зборува понатаму за оваа тема со неа.



Сексуалното образование не може да започне доволно рано; експертите дури зборуваат за факти за животното образование „од раѓање“. Секако, сексуалноста значи различни работи, во зависност од зрелоста и возраста на детето. Со оглед на тоа, можно е да се разговара за сексуалноста со деца од која било возраст. Најважно е да се обрне внимание на темата на начин што одговара на возраста. Во продолжение, ќе најдете неколку совети за различни возрастни групи:

0-2 години: Бебињата се родени со вродена потреба од телесен контакт и нежност. Тие го сознаваат светот, водени од оваа потреба. Доенчињата на возраст од 3 месеци или се смеат или изгледаат особено весели кога се стимулираат самите. Немојте да се изненадите: дури и многу малите момчиња можат да имаат ерекција.

Важно за заедничко живеење: Физичкото внимание е најважниот фактор за позитивен развој на вашето дете: нежни галења, гушкање и срдечни зборови оставете им на вашите деца да го доживеат сопственото тело и да се обезбедат со чувство на доверливост и сигурност.

2-4 години: Постои поголем интерес за телесни секрети. Од каде потекнуваат „мочкам“ и „какам“? Децата забележуваат разлики во половите и многумина веќе поставуваат прашања во врска со сексот. Тие сакаат да го истражат своето тело и да го споредат со тоа на другите.

Важно за заедничко живеење: Ве молиме, именувајте ги гениталиите. На овој начин, децата учат да се изразат и да поставуваат прашања. Зборови како „пенис“ или „вагина“ можат да се користат во секојдневниот речник без да бидат непријатни за децата. Обезбедете им на вашите деца соодветни места за повлекување за активности каде што играат „доктор“; сексуалната љубопитност е дел од здравиот развој.

5-8 години: Прашања за бременост, зачнување и превенција се појавуваат во центарот на вниманието. Децата треба да бидат подготвени и за почетокот на пубертетот, бидејќи менструацијата кај многу девојчиња започнува на возраст од 8 или 9 години.

Важно за заедничко живеење ЕОбјаснете го сексуалниот чин на детски начин, но искрено: „Бебињата растат во stomакот на мајката. За таа цел, penisот на тато мора да оди во вагината на мама. Мало семе од penisот се комбинира со јајце во stomакот на мајката и од тоа расте бебе!“ Бидете подготвени дека на вашето дете ќе му изгледа тоа смешно или може да реагира на тоа со одвратност. Покажете разбирање. Релевантните книги можат да бидат корисни за зајакнување и поддршка на ваквиот разговор.

9-11 години: На оваа возраст, децата веќе стекнале широко знаење за темата сексуалносту.

Важно за заедничко живеење: Децата во оваа возрасна група не го прифаќаат своето незнаење за ова прашање. Испитајте што вашето дете знае и не знае и пополнете било какви празнини во знаењето. Искористете ја оваа можност да ги поправите сите заблуди и погрешни информации што вашето дете ги стекнало. Идеално, децата ќе се отворат и ќе ви постават прашања за проблеми и работи за кои во моментот најмногу се грижат.

Ова доведува до воспоставување доверба и чувство од страна на детето: можам да ги прашам моите родители за сè што ме интересира.

„Сексуалниот развој на детето се карактеризира со искуства и настани кои, строго кажано, не се од сексуална природа: блискост, љубов, физички контакт од значајни луѓе, даваат решавачки придонес за чувството на спокојство на децата во нивните тела и утврдување на соодветни граници за да се избегнат работи што не ги сакаат. Оние што се чувствуваат сигурно, исто така ќе се однесуваат самоуверено за сопствената сексуалност.“¹

Општо земено: Колку почесто се зборува за темата сексуалност, толку поприродно и попуштено ќе се чувствуваат кога разговарате на темата!

Основи на човековата комуникација

Да ја прифатиме следната дефиниција за комуникација: Секоја комуникација е порака помеѓу испраќачот и примачот. Децата и родителите можат да бидат и испраќачи (лица кои сакаат да комуницираат нешто) и/или приматели (лица кои примаат порака).

- Вие не можете да не комуницирате. Дури и кога молчимо и избегнуваме контакт со очи со други лица, ние испраќаме порака: „Остави ме сам, сакам да бидам сам!“ Покрај тоа, бебињата и мали деца можат и сакаат да комуницираат со нас, тоа го прават на невербален начин и затоа често е потешко да ги разберат нивните родители. Исто така, многу мали деца се обидуваат да ги искажат своите чувства, потреби и волја. За да се обезбеди успешен и задоволителен процес на комуникација со нашите деца, важно е да се потрудиме да ги декодираме и разбереме нивните напори за невербална комуникација.
- Постојат симетрични и комплементарни комуникативни ситуации. Симетрична подразбира комуникација помеѓу еднакви партнери: пријатели, браќа и сестри или колеги; комплементарната комуникација се заснова на нееднакви односи, како што се меѓу наставниците и учениците, работодавците и вработените, родителите и децата. Овие односи се дефинирани со структурите на моќ со кои лицето во позиција на моќ може да изврши притисок врз друго лице. Секако, полесно е да се комуницира од позиција на моќ, како што е нашата позиција на родители. Но, мора да се внимава да не ја злоупотребуваме оваа моќ бидејќи во спротивно комуникацијата може да даде лоши резултати и со негативни последици за односот со нашите деца. Децата се секогаш во подредена положба кога комуницираат со своите родители. Тие не можат да излезат од тоа.
- Прекинување на комуникативниот процес: Испраќачот и примачот го структурираат текот на комуникацијата различно и со тоа го толкуваат сопственото однесување за време на комуникативниот процес само како реакција на однесувањето на другиот (секој партнер смета дека другиот е причината за специфичното однесување) Да се прекине комуникација значи да се толкува тековната низа на настани со означување на еден настан како причина и последователен настан како одговор (ако се случи нешто, секогаш се случува нешто друго).

„Зборување со деца за нивното тело и сексуалноста“ се заснова на следниве извори:

¹ Ландолт, Клаудија (Landolt, Claudia) и Клаудија Маринка (Claudia Marinka). 2016. «Wenn die Sexualität erwacht.» Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi, Декември, 2. Преземено на 29.11.2017 година. <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.

Гнилка, Мартин (Gnielka, Martin). Sexber Sexualität reden... Ein Ratgeber f Elr Eltern zur kindlichen Sexualentwicklung zwischen Einschulung und Pubertät. Broschüre, ed .: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung Deutschland.

Ландолт, Клаудија (Landolt, Claudia). 2015 година. „Pubertät intim-ier Mythen zum Thema Sex.“ Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi, ноември. преземено 01.12.2017 година. <https://www.fritzundfraenzi.ch/erziehung/sexualitat/pubertat-intim-vier-mythen-zum-thema-sex>

Ландолт, Клаудија (Landolt, Claudia) и Клаудија Маринка (Claudia Marinka). 2016. „Wenn die Sexualität erwacht.“ Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi, Декември. преземено на 29.11.2017 година <https://www.fritzundfraenzi.ch/erziehung/sexualitat/wenn-die-sexualitat-erwacht>

Здружение за јавно здравје Велс и Здружение за планирање на семејство, Лондон. 2012. Лист со совети 1. Како да разговарате со вашите деца за сексот и врските. преземено на 13.03.2018 година. http://www.publichealthnetwork.cymru/files/2614/4359/8957/Factsheet1_HowToTalkChildre

Вацлавик, Пол, Џенет Х. Беавин (Watzlawick, Paul, Janet H. Beavin) и Дон Д. Џексон. (Don D. Jackson) 2017 година. Menschliche Kommunikation - Formen, Störungen, Paradoxien. 13. Aufl. Bern: Hogrefe