



Të folurit me fëmijët rreth

# TRUPIT DHE SEKSUALITETIT





## TRUPI DHE SEKSUALITETI

Denisi (6 vjeç) është bërë kohën e fundit shumë i interesuar në trupin e tij. Atij i pëlqen ta shikojë trupin e tij në pasqyrën e banjos dhe ju befason një mëngjes me këtë pyetje.

Kush nuk është zënë ndonjëherë në befasi me një pyetje të tillë të drejtpërdrejtë? Shumë prindër ndihen të frenuar ose të turpëruar kur në jetën e përditshme me fëmijët e tyre, shfaqet çështja e seksualitetit. Megjithatë, për hir të zhvillimit fizik të çdo fëmije, është e rëndësishme që prindërit të flasin hapur për këtë temë. Shkëmbimi i vazhdueshëm i informacionit me fëmijët që nga mosha e hershme kontribuon shumë në vetëvlerësimin e lartë: ata që e njohin dhe e vlerësojnë trupin e tyre, po ashtu do ta mbrojnë atë. Kështu, dialogu i hapur rreth temës së seksualitetit i nxit fëmijët ta përcaktojnë veten dhe t'i kushtojnë vëmendje nevojave të tyre. Për më tepër, i fuqizon ata që të zhvillohen në anëtarë me vetëbesim dhe të lirë të shoqërisë sonë.

Seksualiteti nënkupton gjëra të ndryshme për grupmoshat e ndryshme. Kur diskutohet për këtë temë, është detyrë e prindërve që vazhdimisht ta përcaktojnë dhe përshtatin përmbajtjen e bisedave të tyre sipas nivelit të pjekurisë dhe nevojave të fëmijëve të tyre. Fakti që aspektet e ndryshme të dashurisë, epshit dhe fizikalitetit diskutohen hapur dhe që pyetjeve u përgjigjemi me vërtetësi pa shmangur temën, nuk zgjojnë ndjenjat ose nevojat seksuale tek fëmijët. Seksualiteti është një lloj energjie jetësore e cila është e thelbësore në çdo qenie njerëzore dhe duke diskutuar hapur për këtë temë, ju promovoni zhvillim të shëndetshëm të fëmijëve tuaj.

*Si do të reagonit në këtë situatë? Zgjedhni njërin nga reagimet e mundshme dhe vazhdoni me leximin në faqen e treguar.*



Shkoni te [faqja 4!](#)



Shkoni te [faqja 5!](#)



Shkoni te [faqja 6!](#)



Shkoni te [faqja 7!](#)

### **Këtu do të gjeni sugjerime të rëndësishme për dialog me fëmijët tuaj**

- Filloni herët për ta përfshirë fëmijën tuaj në biseda rreth dashurisë, trupit të njeriut dhe marrëdhënieve. Nëse të dyja palët janë mësuar të flasin për këtë temë, kjo zvogëlon ngurrimin që shumë e provojnë kur e diskutojnë këtë temë.
- Sigurohuni që zgjedhja juaj e fjalorit dhe përgjigjet tuaja në pyetje të jenë të përshtatshme për moshën. Zgjedhja e fjalëve të njohura kur përshtatshme gjenitalet për fëmijët e vegjël është në rregull, por fëmijët më të moshuar, nga shkolla fillore e tutje duhet të jenë të njohur plotësisht me terma të qarta si “penisi” dhe “vagina”, sikurse edhe “marrëdhënie seksuale”. Fëmijët më të vegjël shpesh nuk janë të interesuar në detaje dhe gjithashtu mund të mbingarkohen.
- Sigurohuni që t’i kuptoni saktësisht pyetjet. Mami, nga kam ardhur? - A kërkon fëmija të dijë vendbanimin tuaj, apo ai dëshiron të dijë se prej nga vijnë foshnjat?
- Jini të ndershëm! Nëse nuk e dini përgjigjen në një pyetje ose nëse nuk jeni në gjendje t’i shpjegoni fjalët e caktuara në lidhje me temën e seksualitetit, pranojeni dhe sigurojini fëmijët tuaj se do ta gjeni informacionin për t’iu përgjigjur pyetjes së tyre më vonë.
- Përgatitni një përgjigje, në mënyrë që të jeni gati të reagoni ndaj pyetjeve të fëmijës suaj në momente të papërshtatshme. Nëse fëmija juaj ju pyet në supermarket: “Mami, a ka edhe kjo grua vaginë?”, shtyjeni bisedën më vonë, ndoshta në shtëpi: “Pyetje e mirë, por le të flasim për këtë në shtëpi, në rregull? Tani jemi duke bërë blerje.”
- Angazhoni fëmijën tuaj në biseda derisa bëni punë të përditshme, si rregullimi, pastrimi ose larja e enëve. Në këtë mënyrë tema e bisedës bëhet më e zakonshme dhe të dyja palët kanë mundësinë të përqendrohen në aktivitetet e tyre pa u dashur detyrimisht ta shohin bashkëbiseduesin në sy. Kështu, të folurit për tema që mund të jenë të pakëndshme për një person mund të bëhet më i lehtë.

Advice and ideas for this situation

derisa

General advice for eating with young children:

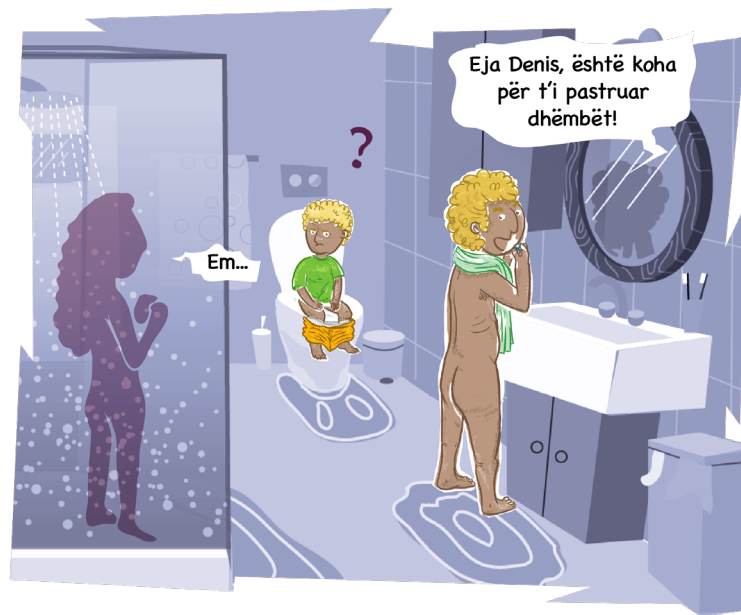
> Take into consideration: perhaps your toddler is tired and not hungry. At this age (like we have seen above) children are not conscious of their needs

#### **Informata/material/ video shtesë mund të gjenden këtu:**

PDF „Si të bisedoni me fëmijët tuaj rreth seksit dhe marrëdhënieve“ [http://www.publichealthnetwork.cymru/files/2614/4359/8957/Factsheet1\\_HowToTalkChildrenAboutSRE.pdf](http://www.publichealthnetwork.cymru/files/2614/4359/8957/Factsheet1_HowToTalkChildrenAboutSRE.pdf)

Kursi në internet për prindër-fëmijë për informimin dhe edukimin e fëmijëve 9-13 vjeç. Kurs pesëjavor me filma, lojë me role dhe aktivitete të tjera: <http://timeforthetalk.com/>

Tekst me informata: Kur them, çfarë? Përfshin edhe një film me sugjerime përkatëse për temën. <https://www.familylives.org.uk/advice/primary/health-and-development/how-to-talk-to-your-child-about-sex/>



Mjerisht, një temë e tillë nuk mund të shmanget thjesht ose «të kalohet në heshtje». Komunikimi njerëzor funksionon sipas rregullave të caktuara. Ndër të tjera, një nga këto rregulla përcakton se nuk mund të mos komunikojmë. Lexoni më shumë lidhur me themelet e komunikimit njerëzor në [faqen 9](#).

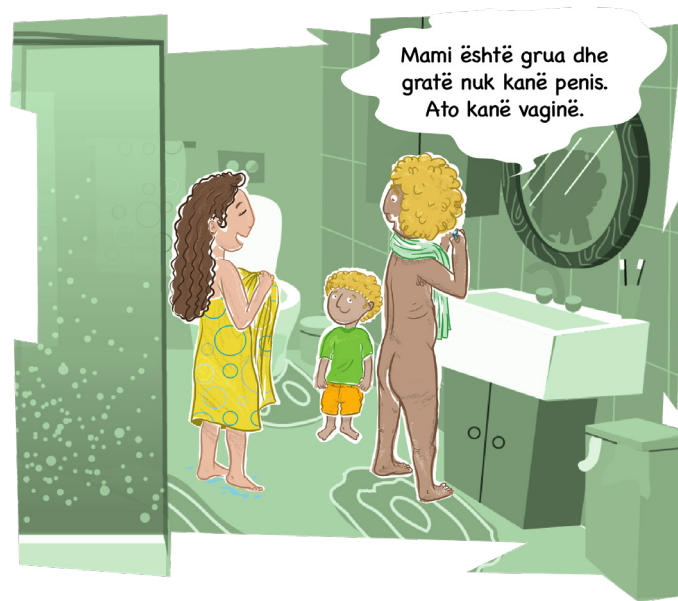
Heshtja, pra, është po ashtu mesazh. Në këtë rast, ju komunikoni (megjithëse duke u shprehur joverbalisht): «Ne nuk flasim për këtë dhe nuk kemi fjalë për fizikalitetin. Çfarëdo që ndien dhe dëshiron të dish për trupin tënd, të takon ta zbulosh vetë.» Ky mesazh, për kohë të gjatë mund të prishë marrëdhënien e besimit mes jush dhe birit tuaj. Herët a vonë Denisi do ta zbulojë se në filma, reklama apo midis miqve, tema e seksualitetit është me të vërtetë shumë e diskutuar. Ai mund të ndihet se nuk u mor me seriozitet dhe madje u tradhtua nga prindërit e tij, të cilët nuk donin ta diskutonin këtë temë me të.

Kështu, Denisi merr informata rreth temës nga burime të tjera që janë jashtë kontrollit absolut të prindërve të tij dhe ata nuk janë në gjendje të gjejnë saktësisht atë që ai e di dhe nuk e di për temën e seksualitetit.

Zhvillimi seksual është edhe zhvillim gjuhësor.

Në diskutimin e pjesëve të trupit me fëmijët tuaj, ju u ofroni fjalë që u mundësojnë atyre të flasin për këtë aspekt të jetës. Nëse fëmijët mësojnë të flasin për trupin dhe organet gjenitale në mënyrë krejtësisht të natyrshme, kjo gjithashtu lehtëson bisedën rreth seksualitetit. Kështu, fëmijët fitojnë pak nga pak një fjalor për t'i shprehur pyetjet, ndjenjat dhe nevojat e tyre në gjuhë të përshtatshme. Duke vepruar kështu, ata bëhen më kompetentë për jetën e tyre të mëvonshme, pasi ata që mund ta shprehin veten mirë janë më të suksesshëm në arritjen e asaj që dëshirojnë.

Ju gjithashtu duhet t'i diskutoni përshkrimet dhe fjalët që fëmijët tuaj mund t'i sjellin në shtëpi nga shkolla. Meqenëse fjalori i fëmijëve që ka të bëjë me trupin dhe seksualitetin zhvillohet me kalimin e kohës, jo çdo vulgaritet i dukshëm që shprehet nga fëmija juaj duhet të konsiderohet si shenjë e provokimit të menjëhershëm dhe brutalitetit. Kategorizoni shprehjet vulgare si «shkërdhatë» me fëmijët tuaj dhe ofroni atyre terma që ju do të preferonit të përdoren.



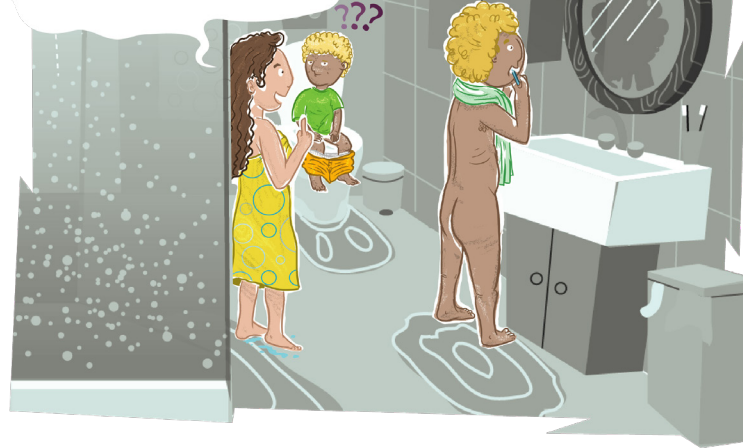
Ju reaguat shkëlqyeshëm në këtë situatë! Ju iu përgjigjet pyetjes së Denisit dhe i shpjeguat gjërat në mënyrë të përshtatshme për moshën. Denisi është i kënaqur me përgjigjen. Kur ai të ketë pyetje të mëtejme, me siguri do të kthehet te ju si personi i tij referues dhe do t'ju bëjë pyetje në besim të plotë.

Denisi mëson se trupi nuk është zonë tabu dhe se është e mundur të flitet për të normalisht.

Aprovimi i kuriozitetit të tij të natyrshëm nga ana juaj është themeli më i mirë për zhvillim të shëndetshëm të seksualitetit të tij.



Organi gjenital i një burri është penisi, ndërsa gruaja ka gjenitale të ndryshme. Organi gjenital jashtë trupit të gruas quhet vulvë dhe vagina është e fshehur brenda trupit. Kjo është gjithashtu mënyra..."



Jepini fëmijës suaj përgjigje të shkurtra dhe të qarta; kjo është e mjaftueshme për shumicën e fëmijëve. Ata kërkojnë përgjigje të menjëhershme për gjërat që mund t'i preokupojnë për momentin. Një fëmijë që do të dojë të dijë më shumë, do të vazhdojë të pyesë dhe të tregojë se është gati të mësojë më shumë për këtë temë.

Përgjigjet shumë të hollësishme dhe thjesht biologjike nuk janë të përshtatshme për fëmijët e kësaj grupmoshe. Meqenëse ata nuk janë ende në gjendje të imagjinojnë shumë gjëra, do të mbingarkoheshin nga shumë detaje.

- Denisi nuk e kupton përgjigjen e nënës së tij dhe rrjedhimisht as nuk ndihet i kuptuar mirë. Kjo nuk mundëson më shumë besim në marrëdhënien prind-fëmijë; përkundrazi, Denisi po dekurajohet nga përgjigjja e saj e pakapshme. Në rastin më të keq, çdo gjë që lidhet me trupin mbetet një enigmë e komplikuar dhe ai nuk guxon të flasë më tej për këtë temë me të.



Asnjëherë nuk është herët të fillohet me edukimin seksual. Ekspertët madje flasin edhe për faktet e edukimit jetësor “që nga lindja”. Sigurisht, seksualiteti nënkupton gjëra të ndryshme, varësisht nga niveli i pjekurisë dhe moshës së fëmijës. Duke marrë këtë në konsideratë, është e mundur për të diskutuar seksualitetin me fëmijët e çdo moshe. Gjëja më e rëndësishme është që tema të trajtohet në një mënyrë të përshtatshme për moshën. Më poshtë, do të gjeni disa ide për grupmoshat e ndryshme:

**0-2 vjeç:** Foshnjat lindin me një nevojë të lindur për kontakt trupor dhe butësi. Ato përjetojnë botën, të udhëhequr nga kjo nevojë. Foshnjat nga mosha 3 muaj e tutje buzëqeshin ose duken veçanërisht të gëzuar kur stimulojnë vetveten. Mos u befasoni: edhe djemtë shumë të vegjël mund të kenë ereksion.

**E rëndësishme për të jetuar së bashku:** Vëmendja fizike është faktori më i rëndësishëm për zhvillim pozitiv të fëmijës suaj: përkëdheljet e buta, mbajtja në krahëror dhe fjalët me dashuri, i bëjnë fëmijët tuaj të përjetojnë trupin e tyre dhe u japin atyre një ndjenjë sigurie dhe besueshmërie.

**2-4 vjeç:** Ka një interes në rritje në sekrecionet trupore. Prej nga vijnë «shurra» dhe «kaka»? Fëmijët vërejnë dallimet gjinore dhe shumë prej tyre bëjnë tashmë pyetje rreth seksit. Ata duan ta hulumtojnë trupin e tyre dhe ta krahasojnë atë me të të tjerëve.

**E rëndësishme për të jetuar së bashku:** Ju lutemi emëroni organet gjentiale. Në këtë mënyrë, fëmijët mësojnë të shprehën dhe të bëjnë pyetje. Fjalët si «penisi» ose «vagina» mund të përdoren në fjalorin e përditshëm pa qenë të pakëndshme për fëmijët. Ofrojuni fëmijëve tuaj vende të përshtatshme që të tërhiqen për aktivitetet e «lojës së mjekut»; kurioziteti seksual është pjesë e një zhvillimi të shëndetshëm.

**5-8 vjeç:** Pyetjet rreth shtatzënisë, mbarësismit dhe parandalimit dalin në sipërfaqe. Fëmijët gjithashtu duhet të përgatiten për fillimin e pubertetit, pasi menstruacionet për shumë vajza fillojnë në moshën 8 ose 9 vjeçare.

**E rëndësishme për të jetuar së bashku:** Shpjegoni aktin seksual në një mënyrë të përshtatshme për fëmijë, por me çiltërsi: Bebet rriten në stomakun e Mamit. Për këtë qëllim, penisi i Babit duhet të shkojë në vaginën e Mamit. Një farë e vogël nga penisi kombinohet me një vezë në barkun e Mamit dhe një fëmijë rritet prej saj! Jini të përgatitur që fëmija juaj ta konsiderojë këtë qesharake apo të mund të reagojë ndaj kësaj me neveri. Tregoni mirëkuptim. Librat e përshtatshëm mund të jenë të dobishëm për të zhvilluar dhe mbështetur një bisedë të tillë.

**9-11 vjeç:** Në këtë moshë, fëmijët tashmë kanë fituar njohuri të gjerë rreth temës së seksualitetit.

**E rëndësishme për të jetuar së bashku:** Fëmijët në këtë grupmoshë nuk e pranojnë lehtë injorancën e tyre për këtë çështje. Pyetni për atë që fëmija juaj di dhe nuk di dhe plotësoni ndonjë boshllëk të njohurive. Përfitoni nga kjo mundësi për të korrigjuar çdo keqkuptim dhe informacion të gabuar që fëmija juaj mund ta ketë marrë. Në rastin ideal, fëmijët do të hapen dhe do t’ju bëjnë pyetje rreth çështjeve për të cilat ata janë më të shqetësuar për momentin.



Kjo çon në krijimin e besimit dhe ndjenjës nga ana e fëmijës: Unë mund t'i pyes prindërit për çfarëdo gjëje që më intereson.

«Zhvillimi seksual i fëmijës karakterizohet nga përvojat dhe ngjarjet që, thënë saktësisht, nuk janë të natyrës seksuale: afërsia, dashuria, kontakti fizik nga personat e tjerë të rëndësishëm, japin kontribut vendimtar që fëmijët të ndihen në qetësi me trupat e tyre dhe të vendosin kufijtë e duhur për të shmangur gjërat që nuk u pëlqejnë. Ata që ndihen të sigurt, po ashtu do ta trajtojnë me vetëbesim seksualitetin e tyre.»

**Në përgjithësi:** Sa më shpesh që bisedohet tema e seksualitetit, aq më të natyrshëm dhe të relaksuar do të ndiheni kur diskutoni temën!

### **Themelet e komunikimit njerëzor**

Le ta pranojmë përkufizimin e mëposhtëm të komunikimit: Çdo komunikim është një mesazh ndërmjet një dërguesi dhe një marrësi. Fëmijët dhe prindërit mund të jenë të dyja: dërgues (persona që duan të komunikojnë diçka) ose marrës (personat që marrin një mesazh).

- Ju nuk mund të mos komunikoni. Edhe kur jemi të heshtur dhe shmangim kontaktin me sy me persona të tjerë, ne dërgojmë një mesazh: "Lermë, dua të jem më vete!" Për më tepër, foshnjat dhe të vegjlit mund dhe dëshirojnë të komunikojnë me ne. Ata e bëjnë atë në mënyrë joverbale dhe prandaj, shpesh është më e vështirë për prindërit e tyre që t'i kuptojnë. Në mënyrë të ngjashme, fëmijët shumë të vegjël përpiqen të shprehin ndjenjat, nevojat dhe vullnetin e tyre. Për të siguruar një proces komunikimi të suksesshëm dhe të kënaqshëm me fëmijët tanë, është e rëndësishme që ne të përpiqemi shumë për të deshifruar dhe kuptuar përpjekjet e tyre të komunikimit joverbal.
- Ekzistojnë situata komunikuese simetrike dhe plotësuese. Situata simetrike nënkupton një komunikim ndërmjet pjesëmarrësve të barabartë: shokëve e shoqeve, vëllezërve e motrave ose kolegëve; komunikimi plotësues bazohet në marrëdhënie të pabarabarta, si ndërmjet mësuesve dhe nxënësve, punëdhënësve dhe punonjësve, prindërve dhe fëmijëve. Këto marrëdhënie përcaktohen nga strukturat e pushtetit ku një person në pozitë të pushtetit mund të ushtrojë presion ndaj një personi tjetër. Natyrisht, është më e lehtë të komunikohet nga pozita e pushtetit, siç është pozita jonë e prindërve. Por duhet të kemi kujdes që ne të mos abuzojmë me këtë pushtet, përndryshe komunikimi mund të japë rezultate të dobëta dhe me pasoja negative për marrëdhënien me fëmijët tanë. Fëmijët janë gjithmonë në pozitë vartësie kur komunikojnë me prindërit e tyre. Ata nuk mund të dalin prej saj.
- Pikësimi i procesit komunikues: Dërguesi dhe marrësi strukturojnë rrjedhën e komunikimit në mënyrë të ndryshme dhe, kështu, interpretojnë sjelljen e tyre gjatë procesit komunikues thjesht si reagim ndaj sjelljes së tjetrit (çdo palë beson se tjetri është shkak i një sjelljeje të caktuar). Të pikësosh një komunikim do të thotë të interpretosh një rend të vazhdueshëm të ngjarjeve duke etiketuar një ngjarje si shkak dhe ngjarjen pasuese si përgjigje (nëse ndodh një gjë, gjithmonë ndodh diçka tjetër).

**“Të folurit me fëmijët rreth trupit dhe seksualitetit” është bazuar në referencat më poshtë:**

<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.