



Як розмовляти з дітьми про їхнє
ТІЛО ТА СЕКСУАЛЬНІСТЬ?





ТІЛО ТА СЕКСУАЛЬНІСТЬ

Денис (6 років) останнім часом дуже зацікавився своїм тілом. Він любить роздивлятися своє тіло в дзеркало у ванній кімнаті та одного ранку ошелешує вас цим запитанням.

Кого б не застало зненацька таке відверте й пряме запитання? Багато батьків відчувають себе пригніченими або збентеженими, коли у буденній життєвій ситуації дитина зненацька починає ставити питання, пов'язані з сексуальністю. Однак для забезпечення повноцінного фізичного розвитку будь-якої дитини важливо, щоб її батьки говорили про тіло та секс відкрито. Постійний обмін інформацією з дітьми з самого раннього віку значною мірою сприяє підвищенню їх самооцінки: ті, хто знає та цінує своє тіло, буде ставитися до нього дбайливо. Таким чином, відкрите спілкування на тему сексуальності спонукає дітей звертати більше уваги на власні потреби та сприяє самовизначенню. Поступово це дає їм можливість перетворюватись на впевнених у собі, вільних членів суспільства.

Сексуальність має різне значення для різних вікових груп дітей. Під час обговорення цієї теми батьки мають постійно визначати та коригувати зміст своїх розмов відповідно до рівня зрілості та потреб їхніх дітей. Важливо розуміти, що коли різні аспекти любові, потягу та фізіології відкрито обговорюються, а на питання правдиво відповідають, не уникаючи теми, це саме по собі не пробуджує у дітей сексуальних почуттів чи потреб. Сексуальність – це певна життєва енергія, яка притаманна кожній людині. Відкрито обговорюючи цю тему, ви сприяєте здоровому розвитку своїх дітей.

Як би ви відреагували в цій ситуації? Виберіть одну з можливих видів реакції та знайдіть інформацію щодо неї на нижче:



Дивіться [сторінку 4!](#)



Дивіться [сторінку 5!](#)

Генітальним органом чоловіка є пеніс - у жінок інші геніталії. Генітальний орган, який знаходиться на поверхні жіночого тіла, називається вульва, а вагіна знаходиться всередині тіла. Вона веде до



Дивіться [сторінку 6!](#)



Дивіться [сторінку 7!](#)

Ми узагальнили важливі пропозиції щодо спілкування з дітьми:

- Почніть якомога раніше спілкуватися з дитиною про кохання, людський організм та стосунки. Якщо обидві сторони звикнуть говорити на цю тему, то надалі зменшиться відчуття розгубленості, яке багато хто з батьків і дітей відчуває при обговоренні цієї теми.
- Переконайтесь, що ваша лексика та ваші відповіді на запитання відповідають віку вашої дитини. Використання звичних і зрозумілих слів при описі геніталій підійде для дітей молодшого віку. Але діти молодшого шкільного віку, які ходять до початкової школи, повинні бути обізнані з чіткими термінами, такими як «пеніс» та «вульва», а також «статевий акт». Молодші діти часто не цікавляться деталями та не перевантажують себе інформацією.
- Переконайтесь, що ви правильно розумієте питання. «Мамо, звідки я?» - Чи хоче дитина знати ваше місце проживання, чи можливо вона хоче знати, звідки беруться діти?
- Будьте чесними! Якщо ви не знаєте відповіді на запитання або не можете пояснити певні слова при спілкуванні на тему сексуальності, визнайте це і заповніть своїх дітей, що ви знайдете необхідну інформацію, щоб відповісти на їхні запитання.
- Підготуйтеся заздалегідь, щоб не розгубитись і відповісти на запитання вашої дитини навіть у найбільш непередбачуваний момент. Якщо дитина запитає вас в супермаркеті: «Мамусю, а ця жінка також має вагіну?», відкладіть розмову на потім: «Гарне запитання, поговорімо про це вдома, гаразд? Зараз ми робимо покупки».
- Спілкуйтесь з вашою дитиною, займаючись щоденними справами, такими як прибирання, прання або миття посуду. Таким чином, тема розмови стає більш звичною, повсякденною й обидві сторони матимуть можливість сконцентруватися на своїй діяльності, не обов'язково дивлячись своєму співрозмовнику в очі. Таким чином, спілкуватися на теми, які можуть викликати певний дискомфорт, може стати набагато простішим.

Ознайомтесь з додатковими інформаційними матеріалами та відео за посиланнями:

PDF «Як говорити зі своїми дітьми про секс та відносини?» (англійською мовою).

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

Онлайн курс для батьків та дітей: інформаційні та навчальні матеріали для дітей віком від 9 до 13 років. 5-ти тижневий курс з фільмами, інтерактивними іграми та іншими «цікавинками» (англійською мовою).

<http://timeforthetalk.com/>

Інформаційні матеріали: «Коли і що саме можна розповідати своїй дитині?», включають фільми з корисними порадами з теми (англійською мовою).

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



На жаль, цієї теми не можна просто уникати або «замовчувати» її. Людське спілкування функціонує за певними правилами. Споміж інших, одне з цих правил передбачає, що ми не можемо не спілкуватися. Детальніше про основи людського спілкування читайте [сторінці 9](#).

Ваше мовчання у відповідь також є повідомленням. У цьому випадку ви повідомляєте (хоча це виражається невербально): «Ми не говоримо й не маємо слухних слів, щоб розповісти тобі про твоє тіло. Що б ти не відчував, що б не хотів дізнатись про своє тіло, ти маєш зробити це самотужки». Це повідомлення може в перспективі зруйнувати довірливі відносини між вами та вашим сином. Рано чи пізно Денис дізнається, що у фільмах, рекламі чи серед друзів тема сексуальності насправді постійно обговорюється. Він може відчути, що його не сприйняли серйозно або навіть зрадили його батьки, які не хотіли з ним обговорювати цю тему.

Таким чином, Денис отримає інформацію на цю тему з інших джерел, які знаходяться поза абсолютним контролем його батьків, і вони не будуть в змозі з'ясувати, що саме він знає, а що не знає про сексуальність.

Статевий розвиток передбачає також вміння говорити на цю тему, а отже, і розвиток мовної компетентності.

Обговорюючи зі своїми дітьми частини тіла, ви вчите їх незнайомим словам, які дозволяють їм говорити про цей аспект життя. Якщо діти в процесі зростання вчаться розмовляти про тіло та геніталії природно, то це значно полегшує ваше подальше спілкування про сексуальність. Таким чином, діти потроху поповнюють свій словниковий запас і поступово зможуть знайти відповідні слова, щоб висловити власні питання, описати свої почуття та потреби. У такий спосіб вони розвивають необхідні для подальшого життя компетентності. Адже ті, хто краще вміє формулювати свої думки, досягають більших успіхів та частіше отримують те, до чого прагнуть.

Ви маєте обговорити з дітьми ті слова та вирази, які вони «приносять додому» зі школи. Оскільки дитячий словник в частині, що стосується тіла та сексуальності, з часом поповнюється. Проте не кожному вільно висловити свою думку, озвучену вашою дитиною, слід розглядати як ознаку провокації та брутальності з її боку. Класифікуйте вульгарні вирази зі своїми дітьми, та запропонуйте їм вирази, які використали б ви.



Ви блискуче відреагували в цій ситуації! Ви відповіли на запитання Дениса та пояснили йому цю тему враховуючи його вік. Денис задоволений відповіддю. Коли у нього виникнуть додаткові запитання, він, ймовірно, звернеться до вас як до свого консультанта та поставить вам питання, відчуваючи до вас повну довіру.

Денис дізнається, що тіло не є зоною табу, і говорити про нього – це цілком нормально.

Те, що ви задовольнили його природну цікавість – найкраща основа для здорового розвитку його сексуальності.

Генітальним органом чоловіка є пеніс - у жінок інші геніталії. Генітальний орган, який знаходиться на поверхні жіночого тіла, називається вульва, а вагіна знаходиться всередині тіла. Вона веде до



Ваші відповіді мають бути короткими та чіткими – цього вже достатньо для більшості дітей. Вони хочуть негайних відповідей на питання, які цікавлять їх на даний момент. Дитина, яка хоче знати більше, продовжить запитувати та всіляко демонструвати, що готова дізнатися більше.

Дуже детальні та суто біологічні відповіді не підходять для дітей цієї вікової групи, оскільки вони ще не в змозі уявити собі багато речей. Ви можете перевантажити їх занадто великою кількістю деталей.

- Денис не розуміє відповіді своєї матері, а тому не відчуває, що його розуміють. Це не сприяє більшій довірі у відносинах «батьки-дитина», навпаки, вона відлякує Дениса своєю незрозумілою відповіддю. У гіршому випадку надалі все, що стосується тіла, буде залишатися для нього складною та загадковою сферою. У майбутньому йому буде страшно говорити на цю тему з матір'ю.



Статеве виховання доцільно розпочинати у ранньому дитячому віці; експерти сьогодні говорять про необхідність виховання життєвих компетентностей «від народження» дитини. Сексуальність по-різному розуміється дитиною. Це залежить від її віку та зрілості. Враховуючи ці фактори можна обговорити сексуальність з дітьми різного віку. Найголовніше - пояснювати дитині цю тему враховуючи її вікові особливості:

0-2 роки: В діти народжуються з вродженою потребою у тілесних контактах та ніжності. Вони пізнають світ, керуючись цією потребою. Немовлята віком від 3 місяців посміхаються або здаються особливо веселими, коли стимулюють себе. Не дивуйтеся: навіть дуже маленькі хлопчики можуть мати ерекцію.

Важливо для життя у порозумінні: фізична увага є найважливішим фактором для позитивного розвитку вашої дитини: ніжні пестощі, обійми та ласкаві слова дозволяють вашим дітям краще відчувати власне тіло та дають їм відчуття безпеки й надійності.

2-4 роки: зростає інтерес до частин тіла. Звідки беруться «пі-пі» та «пук-пук»? Діти помічають гендерні відмінності між дівчатками та хлопчиками й багато хто ставить запитання про різницю між статями. Вони хочуть дослідити своє тіло та порівняти його з іншими.

Важливо для життя у порозумінні: Які види геніталій ти знаєш? Назви їх, будь ласка. Таким чином діти вчаться виражати себе та ставити питання. Такі слова, як «пеніс» або «вульва», можна вживати в повсякденній лексиці та не боятися, що вас не будуть сприймати діти. Для того, щоб діти відчували психологічний комфорт у подібних дискусіях, грайте з ними в гру «лікар», адже сексуальна допитливість - частина здорового розвитку дитини. *Please name the genitals.*

5-8 років: на перший план виходять запитання щодо вагітності, зачаття та контрацепції. Дітей також слід підготувати до настання статевої зрілості, оскільки менструація у деяких дівчат починається вже у віці 8 або 9 років.

Важливо для життя у порозумінні: Розкажіть дитині про статевий акт по-дитячому, але чесно: «Діти ростуть у животі мами. Для цього пеніс батька повинен потрапити у вагіну мами. Крихітне насіння з пеніса об'єднується з яйцем у маминому животику й з нього виростає дитина!»

9-11 років: У цьому віці діти вже здобули широкі знання з теми сексуальності.

Важливо для життя у порозумінні: Діти цієї вікової групи не охоче визнають, що мало знають про сексуальність. Запитайте про те, що знає ваша дитина, а що не знає, і заповніть будь-які прогалини у її знаннях. Скористайтеся цією можливістю, щоб виправити будь-які помилки та невірну інформацію, яку ваша дитина отримала від однолітків або з інших джерел. В ідеалі діти відкриються вам та поставлять запитання на теми, які їх найбільше хвилюють на даний момент.

Це призводить до встановлення довірливих стосунків і почуттів між вами та вашою дитиною: «Я можу запитати у батьків про все, що мене цікавить».

«Статевий розвиток дитини характеризується переживаннями та подіями, які, строго кажучи, не мають сексуального характеру: близькість, любов, фізичний контакт з людьми, які їм подобаються, мають важливе значення при формуванні у дітей сприйняття свого тіла та встановлення відповідних кордонів, які дозволяють їм уникати речей, що їм не подобаються. Ті, хто відчуває себе захищеним, будуть більше впевненими у собі й краще розбиратимуться у своїй сексуальності.»¹

У підсумку: Чим частіше обговорюється тема сексуальності, тим більш природно та невимушено ви будете почувати себе під час її обговорення!

Основи людського спілкування

Прийmemo таке визначення терміну «спілкування»: кожен раз, коли людина спілкується, вона передає повідомлення від відправника до одержувача. Діти та батьки можуть бути як відправниками (особи, які хочуть щось повідомити), так і отримувачами повідомлень (особи, які отримують повідомлення).

- Ви не можете уникнути спілкування. Навіть коли ми мовчимо та уникаємо зорового контакту з іншими людьми, ми надсилаємо їм повідомлення: «Дайте мені спокій, я хочу побути на самоті!». Окрім того, немовлята та малюки можуть і хочуть спілкуватися з нами. Вони роблять це невербально, і саме тому їхнім батькам часто важко їх зрозуміти. Так само і дуже маленькі діти намагаються висловити свої почуття, потреби та бажання. Щоб процес спілкування з нашими дітьми був успішним, важливо, щоб ми намагалися розшифрувати та зрозуміти їхні невербальні повідомлення.
- Під час спілкування виникають так звані «симетричні» та «взаємодоповнюючі» ситуації. Симетричною називають ситуацію, коли спілкування відбувається між рівними партнерами: друзями, братами та сестрами, або колегами; взаємодоповнююче спілкування базується на нерівних стосунках, наприклад, між вчителями та учнями, роботодавцями та працівниками, батьками та дітьми. Ці відносини розрізняються за субординацією, тобто людина, яка має більше владних повноважень, може тиснути на підпорядковану їй людину. Природно, що простіше спілкуватися з позиції влади, наприклад, з нашої батьківської позиції. Але слід бути обережними та не зловживати цією владою, оскільки спілкування з позиції влади може мати погані результати та спричинити негативні наслідки для стосунків з нашими дітьми. Діти завжди знаходяться в позиції підлеглих під час спілкування з батьками. Вони не можуть змінити свою позицію. here are symmetrical and complementary communicative situations.
- Пунктуація у процесі спілкування: відправник і одержувач структурують комунікаційний потік по-різному і, таким чином, інтерпретують власну поведінку під час комунікативного процесу як реакцію на поведінку співрозмовника (кожен співрозмовник вважає, що інший співрозмовник є першопричиною конкретної поведінки). Пунктуація в процесі спілкування передбачає інтерпретацію поточної послідовності подій: визначення однієї події як причини, а наступної події як такої, що відбулась у відповідь на цю подію (якщо щось відбувається, завжди відбувається інше у відповідь).

При підготовці розділу «ЯК РОЗМОВЛЯТИ З ДІТЬМИ ПРО ЇХНЄ ТІЛО ТА СЕКСУАЛЬНІСТЬ?» використані такі джерела:

¹ 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

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