

BIULETYN PORADNI
PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNEJ
W MOGILNIE

Trudne rozmowy- czyli jak rozmawiać z dzieckiem o seksualności.

Opracowała mgr Klaudia Ratajska- psycholog

Pewnie zdarzyło się, że w najmniej oczekiwanej chwili i miejscu, w sklepie czy przy świątecznym stole, pociecha poruszyła tematy dotyczące intymnych części ciała. Takie sytuacje zwykle wprawiają w zakłopotanie. A nie powinny. To naturalne, że kilkulatek bez skrępowania pyta o "te" sprawy. Im większe dziecko, tym bardziej interesuje je otaczający świat i rządzące nim prawa. W okresie dzieciństwa naturalnym jest, że dziecko zadaje wiele pytań, także takich, skąd się wzięło na świecie lub co znaczy, że dorośli uprawiają seks. Zainteresowanie seksualnością i płciowością u dziecka, jest zjawiskiem jak najbardziej naturalnym.

Dzieci nie rodzą się z poczuciem wstydu, ale uczą się go od dorosłych, dlatego zadawania takich pytań nie sprawia im problemu. Ważne, aby informacje na temat seksu przekazywać dziecku bez zdenerwowania, w naturalny sposób. Od najmłodszych lat dziecko powinno wiedzieć, że seksualność nie jest niczym złym czy wstydliwym.

W dużej mierze od podejścia rodziców do takich rozmów zależy, czy dziecko w przyszłości będzie akceptowało swoje ciało i normalnie traktowało sprawy seksu. Pewne fakty dziecko powinno poznać od rodzica, a nie np. z Internetu czy od innych dzieci. Treści muszą być jednak dopasowane do wieku i wyobraźni pociechy.

Wielu rodziców zadaje sobie pytanie, w jakim momencie zacząć z dzieckiem "trudne rozmowy". Kiedy będzie ono miało dziesięć, dwanaście lat, a może wcześniej? Nasuwa się też myśl, czy w ogóle rozmawiać na takie tematy, bo przecież wszystkiego i tak się dowie w szkole lub od koleżanek?

Po pierwsze: czy trzeba? Na pewno warto i trzeba rozmawiać o tym z dzieckiem!!!!!! Jest to szalenie ważne w budowaniu otwartej relacji i dialogu od najmłodszych lat. Spowoduje to także, że w okresie dorastania będzie nam łatwiej opowiedzieć dziecku o zmianach jakie zachodzą w jego ciele, menstruacji, polucji czy antykoncepcji. Dziecko będzie też miało więcej śmiałość by zapytać nas rodziców o „te” sprawy.

Po drugie: kiedy? Wtedy tylko gdy zacznie zadawać pytania i interesować się tematem. Każdy wiek jest dobry na rozmowę o seksie. Jeśli dziecko jest otwarte i zapyta o sprawy związane z seksem, nie mów "porozmawiamy potem". Odpowiadaj od razu. Gdy nie pyta, ty musisz podjąć temat. Z całą pewnością złą motywacją do rozpoczęcia rozmów na ten temat jest okres dojrzewania. Adolescencja to czas autonomizacji. Wtedy pojawiają się gwałtowne zmiany biologiczne, dziecko zaczyna się wstydzić, zaczyna czuć pewnego rodzaju obrzydzenie do cielesności, nagości rodziców i ich seksualności. Nie ma w tym nic dziwnego

i złego. Skoro w tym samym czasie w dziecku zaczyna budzić się pożądanie, to naturalne, że odcina się ono od rodziców i w pełni przyswaja kulturowe tabu kazirodztwa, aby odkrywać własną seksualność. Wtedy rozmowa o seksie, seksualności jest o wiele trudniejsza. Nie powinno się także czekać aż sprawę „załatwi” za rodzica szkoła. Edukowanie seksualne dziecka w klasie VI i VI - bo tak programowo wchodzi wychowanie do życia w rodzinie - bywa nieco spóźnione. To właściwy czas na strukturalizację informacji, właśnie na zajęciach w szkole. Ale to nie jest także zapisujemy wtedy białe tablice. Pewne- nie zawsze takie jak by rodzic chciał -informacje dziecko już posiada.

Po trzeciej: jak? W rozmowach dotyczących seksu nie chodzi o to, by przeprowadzić jedną poważną rozmowę, ale wiele krótkich i spontanicznych. Dziecko może zadawać te same pytania w inny sposób kilka razy. Udzielaj tylko tyle informacji, ile dziecko jest w stanie przyswoić za jednym razem. Gdy widzisz, że traci zainteresowanie tematem, zakończ rozmowę. Mów tyle ile w danym momencie chce ono usłyszeć. Może zdarzyć się, że dziecko zacznie używać wulgarnych określeń. Zwykle przynosi je z podwórka lub ze szkoły. Wtedy spokojnie wytłumacz, że istnieją takie słowa, ale są niegrzeczne, przykre i nie należy ich używać. Nie koncentruj się tylko na technicznych informacjach. Podkreślaj, że seks i poczęcie jest formą okazywania miłości, czułości, wiąże się z pozytywnymi uczuciami, radością. Możesz mówić, że kiedy rodzice pragną mieć dziecko, bardzo się kochają, całują, przytulają. Aby dziecko zrozumiało abstrakcyjne pojęcie miłości, musi mieć ona konkretną, widzialną formę. Istotny też jest język jakim się posługujemy. Mówimy prosto, w zależności od wieku dziecka podajemy coraz więcej informacji, które różnicujemy.

Przedszkolak nie rozumie abstrakcyjnych pojęć. Dlatego historie o "kapuście" do niego nie przemawiają. Potrzebuje prostych, krótkich i rzeczowych wyjaśnień, bez dodatkowych kontekstów. Trzylatka zadowolona informacją, że wziął się z brzucha mamy. Starsze dziecko będzie dopytywać, jak się wydostało. Czterolatek z ciekawości może podglądać nagich rodziców, np. w łazience. Warto porozmawiać wtedy, czym jest wstyd i że każdy ma prawo do prywatności. Gdy zobaczysz, jak córka z kolegą z opuszczonymi majtkami robią sobie zastrzyk, nie krzycz i nie zawstydzaj. Spokojnie każ się ubrać i wytłumacz, że nie wolno dotykać intymnych części ciała drugiej osoby i pokazywać ich innym. Sześciolatek może dociekać, jak dziecko dostaje się do brzucha. Powiedz wprost tak jak to jest w rzeczywistości. Maluch może prosić usilnie, aby pokazać mu, "gdzie dziecko wydostaje się z brzucha?". Wtedy zamiast gubić się w wyjaśnieniach, najlepiej pokazać dziecku odpowiednie zdjęcie w książce. Atlas anatomiczny dla dzieci przyda się przy zapoznawaniu z intymnymi częściami ciała. Wypowiadaj ich nazwy swobodnie. W okresie wczesnoszkolnym dziecko domaga się faktów. Coś, czego nie da się logicznie wyjaśnić, nie istnieje. Dlatego domaga się konkretów. Dziewczynki częściej niż chłopcy zadają pytania na temat swojego ciała i seksu, więcej mówią. Chłopcy w ogóle mogą nie poruszać tematu i niekiedy potrzebują odmiennego podejścia, na przykład podsunięcia odpowiedniej książki czy zainicjowania rozmowy. To także czas, gdy dzieci odkrywają, że ich narządy płciowe są wielofunkcyjne. Uprzedź dziecko wcześniej, co będzie dziać się z jego ciałem i dlaczego. To dobry moment, by przygotować córkę na pierwszą miesiączkę, a syna na polucję. Wytłumacz, że to naturalne, nie świadczy o chorobie. Opisz córce przebieg miesiączki. Córka powinna

wiedzieć, że miesiączka oznacza, że może zostać mamą. Chłopiec musi mieć świadomość, że wytrysk oznacza, że może zostać ojcem. Gdy pojawiają się pierwsze zauroczenia, randki, warto porozmawiać z dzieckiem o uczuciach - o zakochiwaniu się. Dobrze uświadomić, jak ważny jest "ten pierwszy raz" i że kiedy partner namawia na seks, można odmówić. Dziecko powinno wiedzieć, że nie ma przymusu rozpoczęcia życia seksualnego w określonym wieku. Trzeba rozmawiać o antykoncepcji i konsekwencjach, jakie wiążą się z seksem, ale bez straszenia i negatywnych przykładów. Czasami rodzice obawiają się, że poruszając temat antykoncepcji czy pożycia seksualnego zachęcą nastolatka do seksu w zbyt młodym wieku. Nic bardziej mylnego. Rozmowy o antykoncepcji są szansą na zapewnienie dziecku bezpiecznej inicjacji seksualnej i nauczenie go zdrowych zachowań w jej obrębie.

Ważne jest także aby rozmawiać z dzieckiem, zwłaszcza z dziewczynką kim jest ginekolog i czym się zajmuje. Przecież gdy mama idzie na wizytę do ginekologa, może zabrać córkę z sobą. Nie na badanie, ale żeby widziała, że mama o siebie dba i że ta powinność przynależy kobiecości. Można poznać ją z lekarzem i pokazać gabinet. Z kolei gdy dziewczynka dostaje okres – jest to powód do świętowania. Kupowania stanika w prawdziwym sklepie z bielizną dla kobiet. A jakiś czas potem idziemy z nią do ginekologa. Miłego, sprawdzonego, może tego, u którego ona wcześniej była z nami.

Kolejną kwestią jest masturbacja. Co zrobić gdy widzimy córkę, która się ociera o misia, lub synka, który „gmera” sobie w spodniach? Chodzi o prosty przekaz, że to jest w porządku, że można to robić, ale nie publicznie. U dziewczynek czasem trzeba zakwestionować przedmiot, jeśli ma jakieś kanty i jest niebezpieczny. Masturbacja dziecięca jest wpisana w rozwój i zdarza się już u dzieci w okresie przedszkolnym, potem w wieku wczesnoszkolnym występuje rzadziej, a kolejny rzut, masowy, dotyczy okresu dojrzewania. Jeśli chłopiec ma 12 lat, to jest już za późno na rozmowę z matką o masturbacji. Matki z reguły zresztą myślą, że ich dziecko się jeszcze nie masturbuje, a ono już to robi. Z nastolatkiem zręczniejsze jest rozmawiać ogólnie, a nie pytać: 'Jak jest u ciebie, synku?'. Lepiej odwołać się do prawd statystycznych, powiedzieć, że masturbacja jest typowym zachowaniem wpisanym w proces dojrzewania, bo to 'zastępcza forma rozładowania napięcia seksualnego', że to zupełnie normalne, prawie wszyscy chłopcy w tym wieku tak robią, że to nie grzech. Takie uwagi najlepiej rzucać przy okazji, bo kultura masowa dostarcza nam ich wielu, choćby telewizja.

PAMIĘTAJ Rozmawiając z dzieckiem o seksie!!!!

1. Bądź otwarty.
2. Rozmawiaj prosto bez zbędnego zawstydzania.
3. Nie czekaj aż dziecko „będzie starsze”. Każdy wiek jest dobry aby rozpocząć edukację seksualną.
4. Rozmawiaj po prostu wtedy, gdy nadarzy się okazja żeby coś wytłumaczyć, albo gdy dziecko o coś pyta.
5. Dostosuj język i ilość informacji do potrzeb dziecka.
6. Mów prawdę tak jak jest w rzeczywistości, a jak chcielibyśmy żeby było.

Książeczki, o tematyce seksu, które warto czytać z dzieckiem:

1. Stańczewska, A. Skąd się wzięłam? Julka poznaje świat.
2. Cole, B. Mama zniosła jajko.
3. Lenain, T. Czy Kasia to chłopak?
4. Fagerstorm, G, Hansson, G. Piotruś, Kasia i maleństwo. Komiksowa edukacja seksualna dla dzieci.
5. Zubrzycka, E. Powiedz komuś! Co każde dziecko powinno wiedzieć.

Opracowała: Klaudia Ratajska- psycholog