

Jak rozmawiać z dzieckiem o seksualności

notatki z kursu



Tosia z WdZ dla Zaawansowanych

Przede wszystkim: gratuluję Ci, że tu jesteś i że chcesz zadbać o rozwój seksualności swojego dziecka, a także o swoją relację z nim! To trudne zadanie, ponieważ w naszej kulturze temat seksualności to wciąż temat tabu, a wiele z nas jako dzieci i nastolatki nie otrzymało rzetelnej edukacji seksualnej.

Ale jestem tu po to, żeby Ci pomóc i towarzyszyć w tej podróży!

Na początku koniecznie trzeba powiedzieć, że **seksualność to nie tylko seks jako aktywność seksualna**. To wszystko to, co jest związane z tym, że mamy płeć, że mamy ciało, że wchodzimy w relacje z innymi ludźmi. A zatem rozmowy z dziećmi o seksualności, to nie tylko rozmowy seksie, antykoncepcji czy o tym, skąd się biorą dzieci. To rozmowy o budowie naszego ciała i zmianach, jakie je czekają. To rozmowy o relacjach, granicach, konfliktach i emocjach. To także rozmowy o wartościach.

Seksualność to zatem coś, co mamy od samego urodzenia.

Skąd mamy czerpać o niej wiedzę? Dużą część tego, czego potrzebujemy dowiedzieć się o rozwoju i funkcjonowaniu człowieka, powinna przekazać szkoła. Najczęściej niestety tego nie robi. Mimo to nie uważam, że każdy rodzic powinien skończyć odpowiednie studia i zostać „domowym edukatorem seksualnym”. Myślę, że taki kurs jak ten, połączony z chęcią i otwartością może w zupełności wystarczyć.

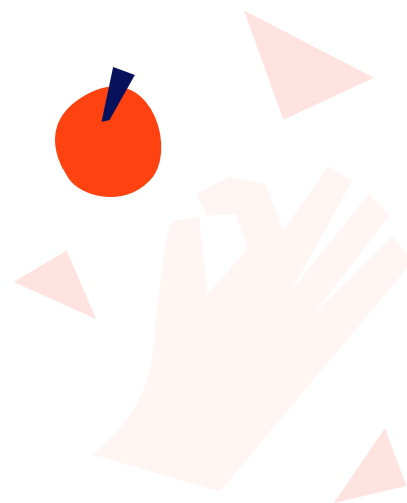
Rodzice często pytają mnie o to, o czym i kiedy powinno rozmawiać się z dziećmi. Myślę, że to, co najważniejsze, to podążanie za ich ciekawością oraz tym, co Was otacza. Jeśli dziecko podgląda kogoś w łazience – warto pooglądać z nim książeczki o ciele. Jeśli dziecko lub jego rówieśnicy zaczynają mieć własne smartfony – to jest moment, żeby porozmawiać o tym, co mogą tam znaleźć. A szereg ogromnych zmian zwanych dojrzewaniem warto zacząć omawiać dużo wcześniej zanim się wydarzą.

Możesz też zajrzeć do „Standardów edukacji seksualnej w Europie” opracowanych przez Światową Organizację Zdrowia. Nie traktuj tego jednak jako listę do odhaczania, a bardziej jako inspirację do rozmów.

[KLIK](#)

Pierwszym krokiem do zadbania o rozwój seksualny dziecka jest zatrzymanie się na chwilę nad własną seksualnością. Zachęcam Cię do zastanowienia się nad takimi kwestiami:

- Czy uważasz, że gdy byłeś dzieckiem, to w Twoim domu seksualność była tematem tabu?
- Czy uważasz, że w rodzinie, którą tworzysz, seksualność jest tematem tabu?
- O czym się nie rozmawiało? Co budziło silne emocje lub niezrozumienie? W jaki sposób nadrabiałeś informacje z tego zakresu?
- O czym jest trudno porozmawiać? Co budzi silne emocje lub niezrozumienie? Jakiego pytania od dziecka się obawiasz? Jak myślisz, dlaczego?



Nie chodzi o to, żeby od razu znaleźć odpowiedzi na wszystkie pytania i przeanalizować swoje życie. Ale nawet trochę więcej porządku i zrozumienia tych kwestii w nas samych zdecydowanie ułatwi nam rozmawianie i budowanie relacji z naszym dzieckiem.

W ramach tych analiz, warto zastanowić się nad słowami, jakich używamy w swoich domach na genitalia. Ja polecam skorzystanie z trzech wskazówek w tym temacie:

1.

Używaj słów, które przechodzą Ci przez gardło. Waszymi podstawowymi słowami mogą być po prostu te, z którymi jest Ci wygodnie, nawet jeśli nie są do końca poważne lub precyzyjne. A to dlatego, że dużo ważniejsze jest to, żeby w ogóle mówić i żeby mieć w tym jak największy komfort niż to, jakie słowo wybierzemy.

2.

Mimo to oczywiście zachęcam, żeby wprowadzać także słowa, którymi dziecko dogada się ze światem. Takimi słowami będą m.in.: penis, siusiak, cipka, wagina (mimo że nie jest to słowo precyzyjne, bo oznacza tylko pochwę).

3.

Uważam, że warto też czasami wspominać te najbardziej naukowe słowa, żeby powoli oswajać z nimi dzieci. Mam tu na myśli słowa takie jak: penis, prącie, srom.

Trochę szkoda, że nie mamy po prostu po jednym ustalonym i akceptowanym społecznie słowie na wszystko. Może kiedyś tak będzie. Ale jest to też dobry przykład tego, że **#ludziemajróżnie** - różnie nazywają swoje genitalia. Ale różnic jest więcej i fajnie jest pamiętać o tym, wychowując nasze dzieci. Dlaczego? Bo nasze dzieci będą spotykać różne osoby, będą chciały się z niektórymi z nich dogadać, a także same będą różne – zarówno od innych, jak i od nas, oczywiście pod niektórymi, a nie wszystkimi względami. I będzie im łatwiej, jeśli będą wiedziały, że to ok.

Jak to zrobić?

- Sprawdź, czy nie podajesz tylko jednego scenariusza, np. mów o tym, że niektóre pary biorą ślub, inne nie albo że dziecko może urodzić się przez jedną z dziurek w sromie, ale także przez cesarskie cięcie.
- Sprawdź, czy oceniasz. Nie chodzi o to, żeby nigdy nie rozmawiać o tym, co jest według nas dobre, a co złe, bo to bardzo ciekawy temat. Ale chodzi o to, żeby nie mieć takiego odruchu, żeby za każdym razem dodawać naszą ocenę jakichś zachowań czy zjawisk.
- Sprawdź, co w Waszej rodzinie dzieje się „między wierszami”, m.in. w temacie stosunku do ciała, przyjemności i odpoczynku, dojrzewania i starości, stereotypów i ról płciowych, ocen moralnych, komunikacji i wyrażania emocji, autonomii.
- Ludzie mają też mnóstwo wspólnego i warto czasem wyobrazić sobie, do czego „swojego” możemy porównywać czyjeś doświadczenie. Pamiętajmy przy tym o tym, że takie porównania mają swoje spore ograniczenia.

Wspomniałam przed chwilą o podejściu do autonomii i chciałabym rozwinąć ten temat. Jest to odrębność, samodzielność, niezależność i poczucie sprawczości. To takie poczucie: „Wiem, kim jestem i czego chcę, a czego nie” i ono się bardzo przydaje w dorosłym życiu. Jak wspierać takie poczucie w naszych dzieciach? Mając szacunek dla tej autonomii. Najczęściej w rodzicielskim życiu odbywa się to w obszarach: jedzenia, spania, ubierania się, kontaktów i bliskości fizycznej dziecka z innymi, emocji, opinii na różne tematy. Nie chodzi tu o to, że dziecko decyduje o wszystkim albo że mamy się na wszystko zgadzać. Chodzi o branie pod uwagę zdania dziecka, o aktywne słuchanie go, o traktowanie go z szacunkiem. Poczucie autonomii ułatwia zachowania asertywne.

Poczucie autonomii jest też ważne przy kolejnym temacie, a mianowicie: **bezpieczeństwie dzieci**. Nie ma takiej rzeczy, którą moglibyśmy zrobić, żeby w pełni ochronić nasze dziecko przed nadużyciem czy przemocą. Ale jest sporo bardzo ważnych rzeczy, które możemy zrobić w tym temacie:

- Najważniejsza sprawa to dbanie o dobrą relację z dzieckiem i zaspakajanie jego potrzeb emocjonalnych.
- Możemy zmniejszyć ryzyko, czyli dbać o to, żeby nasze dziecko było pod opieką zaufanych osób.
- Warto też zwiększyć szansę na to, że dziecko rozpozna ryzykowną lub przekraczającą sytuację. Jak? Warto z nim o tym czasami rozmawiać, ale przede wszystkim: musi doświadczać szacunku dla swoich granic. Musi być przyzwyczajone do tzw. dobrego dotyku, żeby rozpoznać ten tzw. zły. Jeśli jego granice są przekraczane na co dzień, w domu rodzinnym, dlaczego właściwie miałyby zgłaszać taką samą sytuację, której doświadczyło z kimś innym?
- Możemy zwiększyć szansę na to, że dziecko zwróci się do kogoś o pomoc. Nie pomaga w tym straszenie, tabu wokół seksualności czy poprzednie doświadczenia dziecka, w których dorośli (szczególnie rodzice) mu nie uwierzyli lub ukarali za powiedzenie o czymś trudnym.
- Ważne jest, aby dziecko umiało powiedzieć o tym, co się wydarzyło. Tutaj właśnie potrzebne są wcześniejsze rozmowy o seksualności, o ciele i słowa na poszczególne części ciała – takie słowa, które będą zrozumiałe!

Te wszystkie działania zwiększają także szanse na szybsze przerwanie ryzykownej lub już przemocowej sytuacji. Możemy też pomóc dziecku w radzeniu sobie z nią. Ważny jest nasz spokój (możemy potrzebować tutaj zewnętrznego, specjalistycznego wsparcia, aby nie przerzucać swoich emocji na dziecko) i pomoc w stopniowym odzyskiwaniu wpływu.

A teraz przejdziemy do różnych zasad dotyczących już bezpośrednio tego, jak rozmawiać z dziećmi o seksualności:

- **W ogóle rozmawiaj. Na co dzień.**

To nie musi być, a nawet lepiej, żeby to nie była „ta jedna poważna rozmowa”.

- **Nie zgaduj, o co chodzi dziecku, jeśli nie do końca rozumiesz pytanie.**

Nie domyślaj się. Dopytuj. No i nie rób przydługich wykładów.

- **Pamiętaj, że „trudne” pytania są najczęściej trudne dla dorosłych.**

Dzieci (im młodsze tym bardziej) nie wiedzą, że pytanie o łechtaczkę różni się jakkolwiek od pytania o nos.

- **Mów tak, żeby nie trzeba tego było odkręcać, a można to było rozwijać.**

Czyli przede wszystkim nie ściemniaj, nie kłam, nie wymyślaj. Metafory są ryzykowne, bo dziecko może wyobrazić sobie coś zupełnie innego niż to, o co Ci chodziło.

- **Mów o tym, co potrzebne, ZANIM się wydarzy.**

Np. o dojrzewaniu warto zacząć rozmawiać na długo zanim ono się zacznie (w tym przypadku na długo wcześniej, ponieważ to duży temat, a także dlatego, że rodzice często zakładają, że dojrzewanie będzie później niż ono potem zazwyczaj jest).

- **Nie musisz ani wszystkiego wiedzieć, ani chcieć się wszystkim dzielić.**

Nie musi Ci być łatwo. I i tak możesz fajnie i wspierająco rozmawiać ze swoim dzieckiem.

- **Zastanów się jeszcze, czy Twoje dziecko naprawdę może się do Ciebie ze wszystkim zwrócić.**

Nie tylko, czy deklarujesz, że tak jest. Tylko czy jeśli przychodzi do Ciebie z czymś trudnym, wstydliwym, z czymś, na co prawdopodobnie możesz się złościć lub smucić, to czy nie reagujesz tak, że nawet Ty nie chciałbyś ze sobą wtedy gadać.

Jakich trudnych sytuacji obawiają się rodzice w temacie „trudnych” rozmów z dzieckiem?

1. „Moje dziecko o nic nie pyta!” albo „Nie wiem, jak zacząć!”

- To są podobne sytuacje, ponieważ najważniejsze w nich będzie właśnie to, że to także rodzic może zaczynać rozmowy i może także... zadawać pytania dziecku.

Nie chodzi o to, żeby tworzyć jakąś sztuczną sytuację. Chodzi o to, żeby

- po prostu rozmawiając na co dzień, o tym, co dzieje się wokół, co nas ciekawi, co do nas dociera, zagadywać dziecko także o tematy szeroko rozumianej seksualności.
- łatwiej rozmawia się o innych. Nie musisz więc pytać dziecka (szczególnie starszego i nastolatka) o jego doświadczenia, zapytaj, co sądzi o zachowaniu kogoś innego albo o jego rówieśników i znajomych.

Jeżeli mamy jakąś trudność albo nasze dziecko nie przepada za „takimi” rozmowami (najczęściej może tak być, gdy jest już nieco starsze), próbujmy w sytuacjach, które nam to ułatwią: w samochodzie, podczas spaceru, czytania czy gotowania lub w innej sytuacji, której dzieje się coś innego i nie jesteśmy zmuszeni do kontaktu wzrokowego.

2. „Nie znam odpowiedzi” lub „Nie wiem, co odpowiedzieć”

Kilka gotowców do skorzystania:

- „A co ty o tym myślisz?”,
- „Skąd ci przyszło do głowy takie pytanie?”,
- „Nie wiem, jak ci to dobrze wytłumaczyć. Sprawdzę i powiem ci potem, ok?”,
- „Świetne pytanie! Zastanowimy się razem?”

3. Dziecko pyta w złym momencie:

„Ojej, to ważne pytanie i chciałabym porozmawiać o tym z tobą na spokojnie, żeby móc się skupić / zebrać myśli. Może porozmawiamy o tym po powrocie do domu, ok?”

4. Mamy w domu lub w rodzinie różne poglądy:

To trudne, ale normalne! Opowiedz o tym. Możesz podać przykłady jeszcze innych podejść do tego tematu: w innych czasach, innych osób, w innych krajach.

5. Pytanie jest dla nas zbyt osobiste:

- Możesz powiedzieć, że tak jest, nie musisz tego ukrywać.
- Możesz powiedzieć o tym, jak mają inni ludzie albo jaką masz wiedzę (a nie doświadczenie) na ten temat.
- To bardzo ucząca sytuacja, pozwala porozmawiać o granicach, intymności i asertywności, o „dobrych” i „złych” tajemnicach.

Po przykładowe odpowiedzi na różne „trudne” pytania dzieci zapraszam do ostatniego modułu w kursie. Możesz je obejrzeć, przeczytać napisy lub ich posłuchać. Możesz też przesać mi swoje pytanie lub wiadomość z Twoimi refleksjami i wrażeniami po kursie na adres:

wzkurs@gmail.com

Dziękuję Ci za udział!
Tosia