



Rutgers

For sexual and
reproductive health
and rights

**Умінь будувати стосунки
та статевий розвиток дітей
у віці від 0 до 18 років**
Поради батькам щодо того, як
виховати дітей здоровими

Статеве виховання дітей віком від 0 до 18 років

У цій брошурі ви знайдете інформацію про те, як у дітей формуються уміння будувати стосунки та як відбувається статевий розвиток дитини від моменту народження до досягнення вісімнадцятирічного віку, а також отримаєте поради щодо того, як батьки можуть підтримати свою дитину у цей період.

Що розуміють під уміннями будувати стосунки та статевим розвитком?

Процес здорового й безпечного розвитку дитини передбачає отримання знань про будову тіла, стосунки та поняття сексуальності. Ви можете подумати, що обговорювати уміння будувати стосунки та статевий розвиток із дітьми, особливо дуже малого віку, — це дивно. Важливо усвідомлювати, що цей процес передбачає отримання дитиною знань про любов і дружбу, про наявність статевих відмінностей між хлопчиками та дівчатками, формування умінь висловлювати свої вподобання й говорити про те, що не подобається, а також зміцнення впевненості у собі. Цей розвиток починається з моменту народження дитини.

Що таке статеве виховання?

Дітям цікаво, як працює організм людини, звідки беруться діти, як говорити про те, що їм подобається, а що ні. Статеве виховання й формування умінь будувати стосунки дають вашій дитині змогу отримувати знання та навички, необхідні для успішного виконання описаних вище дій. Ваша дитина росте, її тіло змінюється, і вона відчуває нові емоції. Діти вперше відчують любов і усвідомлюють поняття сексуальності у ширшому сенсі. У зв'язку з цим ваша дитина може відчувати невпевненість або в неї можуть з'явитися запитання, і вона почуватиме себе набагато краще, якщо ви, як батьки, підтримаєте її.

«Моїй дитині подобається грати в лікаря з другом/подружкою. Чи варто мені хвилюватися?»

«Що мені сказати, якщо моя дитина запитає, звідки беруться діти?»

«Моя 16-річна донька надсилає своєму хлопцю фото сексуального характеру. Що мені робити?»

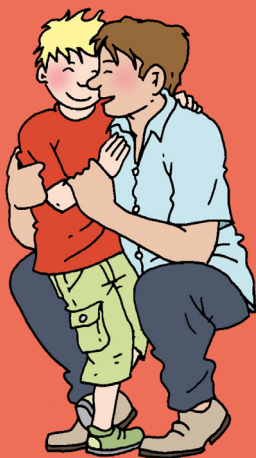
Чому підтримка з боку батьків є важливою?

На кожному етапі свого життя ваша дитина проходить певні стадії розвитку й отримує новий досвід. Ви можете підтримати свою дитину: обговоріть ці зміни разом з нею, серйозно ставтесь до її запитань і того, що викликає у неї занепокоєння. Підходьте до цієї розмови з урахуванням віку та рівня розвитку дитини. Якщо ви говоритимете з дитиною відверто й невимушено, у неї буде відчуття, що вона може обговорювати з вами будь-які питання. Крім того, ви, як батьки, маєте допомогти вашій дитині навчитися будувати стосунки з іншими та приймати правильні рішення. Іншими словами, ви є прикладом для своєї дитини. Таким чином ваша дитина отримає достатній рівень знань і впевненості для того, щоб робити свідомий і безпечний вибір, висловлювати свої побажання та встановлювати особисті кордони, а також розпізнавати особисті кордони інших людей та поважати їх.

* Під словом батьки ми також маємо на увазі вихователів і опікунів дітей.

Роль батьків

- **Забезпечення безпеки.** Якщо дитину обійняти або сказати їй, що вона важлива, це створює відчуття безпеки, захищеності та любові.
- **Встановлення правил.** Встановлюючи правила, ви даєте дитині зрозуміти, що є прийнятним, а що ні. Наприклад, не дозволяти їм торкатися своїх статевих органів на очах в інших людей.
- **Передача норм і цінностей.** Якщо ви поділитеся своїми думками з приводу тих чи інших питань та поясните свою точку зору, це допоможе вашій дитині мислити самостійно. Часто це дозволяє дитині перейняти цінності та норми батьків.
- **Надання особистого простору.** Дозвольте вашій дитині досліджувати своє тіло та свої почуття з повагою до себе та інших.
- **Повага до висловлених побажань і особистих кордонів.** Висловлюючи побажання та встановлюючи особисті кордони, ви вчите свою дитину, що вона може робити те саме. Крім того, вам слід серйозно ставитися до побажань і особистих кордонів вашої дитини (наприклад, звертайтеся до дитини так, як їй того хотілося б), навіть якщо інші люди демонструють інше ставлення.
- **Бути прикладом.** Демонструючи повагу та любов до інших людей, ви стаєте прикладом для вашої дитини. Це також стосується того, як ви повідомляєте про свої побажання та встановлюєте особисті кордони, а також вашого ставлення до побажань та особистих кордонів інших людей.
- **Ваше залучення.** Щоб надати дитині необхідну підтримку, важливо розуміти, через що проходить ваша дитина, а також знати, якими є здорові стосунки та нормальний статевий розвиток. Демонстрація інтересу до того, чим займається ваша дитина, свідчить про ваше піклування, а отже ваша дитина частіше звертатиметься до вас із запитаннями чи проблемами, зокрема щодо стосунків і сексуальності.
- **Надання інформації та відповіді на запитання.** Якщо ви залучаєте дитину до невимушеної розмови про тіло, стосунки та сексуальність, це означає, що говорити на ці теми можна. Це спонукатиме вашу дитину звертатися до вас, якщо у неї виникнуть запитання. Такий підхід також допоможе вам підготувати вашу дитину до майбутніх змін, як-от статеве дозрівання з усіма його труднощами.



Діти у віці від 0 до 4 років: процес пізнання



Фізичний контакт

Немовлятам подобається фізичний контакт. Їм подобається, коли їх торкаються і обіймають, це надає їм відчуття захищеності. Фізичний контакт підвищує їхню самооцінку, вони відчують любов, а це важливо для створення надійної прихильності. Ніжне ставлення до дитини зміцнює її впевненість у собі.



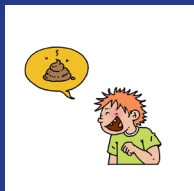
Пізнання власного тіла

Немовлята та малюки досліджують власне тіло, спостерігаючи та торкаючись його. Вони можуть торкатися області своїх геніталій. Деякі хлопчики можуть відчувати ерекцію (твердий пеніс), яка є фізичною реакцією і не пов'язана зі збудженням чи сексом. Торкання власних статевих органів може викликати у дитини приємні відчуття. Як батьки, ви можете давати своїй дитині певні підказки. Наприклад, допомагаючи їм зрозуміти відповідний контекст для таких дій.



Зацікавленість будовою тіла

Малюкам дуже цікаво, яку будову має їхнє власне тіло та тіло інших. Наприклад, вони можуть захотіти дізнатися, звідки у них береться сеча, і як визначити, хто перед ними — хлопчик чи дівчинка. У них багато питань. Ви можете підготуватися до цієї зацікавленості, заздалегідь обдумавши, якою інформацією ви хочете поділитися з дитиною.



Використання «брудних» слів

Деяких дітей забавляє використання «брудних» слів. Вони можуть повторювати такі слова, як «кака» або «пеніс» знову і знову. Їм стає весело через реакцію дорослих на ці слова. Ви можете просто ігнорувати таку поведінку, дати дитині можливість проговорити ці слова або навіть посміятися з них, оскільки це може допомогти дитині самій відмовитися від такої поведінки.

Торкання зони геніталій

Моя 3-річна дочка часто торкається своєї вульви або треться нею туди-сюди об стілець. Як позбутися цієї звички?

Потреби втручатися нема, оскільки це нормальна поведінка. Доторкання до власних геніталій є частиною процесу пізнання свого тіла, а також такі дії можуть викликати у дитини приємні відчуття. Ці відчуття не мають сексуального характеру, як ті, що відчувають підлітки чи дорослі. Якщо це відповідає вашим цінностям, ви можете сказати своїй дочці, що вона може робити це, коли буде на самоті.

Купання

Як помити пеніс 2-річного сина? Чи слід мені відтягувати крайню плоть?

Ви можете мити пеніс водою і мочалкою або тканиною. Не використовуйте мило. Переконайтеся, що ви також вимиваєте шкіру між складками. У цьому віці крайню плоть відтягувати не потрібно. Це стане можливим лише у віці від трьох до шести років, коли крайня плоть відділиться від головки пеніса.

Діти у віці від 4 до 6 років: навчання та ігри



Правила навчання

Коли діти дорослішають, вони починають краще засвоювати, як «повинні» поводитися, що дозволено, а що ні. У цьому віці вони вчаться не ходити голими та не торкатися свого пеніса чи вульви, коли поруч є інші люди. Як батьки, ви маєте право додавати власні правила щодо того, як має поводитися ваша дитина.



Гра у лікаря

Маленьким дітям подобається грати в «лікаря» або «маму і тата». Граючи в ці ігри, вони дізнаються про тіла інших людей і виявляють відмінності між хлопчиками та дівчатками. Іноді, граючи в ці ігри, вони можуть розглядати статеві органи один одного. Як батьки, ви можете перевірити, чи поважно вони ставляться до власного тіла та тіл інших дітей.



Звідки беруться діти?

За своєю природою усі діти допитливі, тож вони ставлять багато питань. Вони можуть запитати про те, як дитина потрапляє в живіт матері і як виходить звідти. Підготувавшись до цих запитань, ви можете відповісти своїми словами та у той спосіб, який підходить вам і вашій дитині.



Як поведуться хлопчики та дівчатка

Діти починають поводитись більшою мірою так, як, на їхню думку, «повинні» поводитись хлопчики та дівчатка, або копіюють поведінку інших людей. Діти, які не відповідають цим очікуванням, можуть вважатися дивними. Іноді дитина може відчувати схильність до іншої статі, аніж тієї, з якою вона народилася. У деяких дітей ці відчуття з часом можуть зникнути.

Відповіді на запитання

у лікаря

Мій 5-річний син часто грає в «лікаря» зі своїм другом. Чи є привід для хвилювання?

Моя 4-річна дочка хоче знати, звідки беруться діти. Що мені їй сказати?

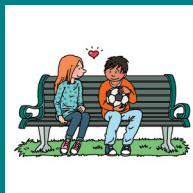
Ви можете сказати приблизно наступне. «Насіння від тата з'єднується з яйцеклітиною від мами, і з них в животі матері проростає дитина. Коли дитина достатньо підростає, вона виходить через піхву матері». Якщо у вашої дитини будуть й інші запитання, ви можете відповісти на них по-своєму. Ви також можете разом почитати книжку з картинками.

Грати в лікаря — це непогано, це цілком нормально. Отримання знань про власне тіло та тіла інших є частиною розвитку дитини. Проте буде доречним узгодити з дитиною деякі загальні правила. Наприклад.

- Не грайся, якщо у тебе не має бажання гратися, і не роби того, чого не хочеться. Ти сам (-а) несеш відповідальність за своє тіло.
- Не роби іншим того, що вони не хочуть, щоб їм робили.
- Не пхай нічого в отвори (рот, вухо, ніздрі, піхву або задній прохід).
- Не роби нікому боляче.



Діти у віці від 6 до 9 років: розвиток емоційної сфери



Закоханість

Діти цього віку можуть сказати, що вони знають, що таке бути закоханим. Багато дітей відчували закоханість. Часто це означає, що хтось їм дуже подобається. Для когось різниця між дружбаю, закоханістю та коханням починає ставати чіткішою. Як батьки, ви можете обговорити ці емоції зі своєю дитиною та поділитися своєю точкою зору.



Допитливість

У цьому віці діти все ще цікавляться тілами один одного. Це може призвести до того, що вони будуть роздивлятися статеві органи один одного або торкатися їх. Однак такі дії не мають сексуального характеру (як це відбувається з підлітками чи дорослими). Оскільки діти засвоїли правила, озвучені в контексті цього питання, часто вони більше не роблять цього на очах у дорослих. Ви можете допомогти своїй дитині, навчивши її встановлювати особисті кордони та поважати особисті кордони інших.



Дружба

У цьому віці діти воліють грати з дітьми однієї статі. Вони починають поводити себе так, як, на їхню думку, мають поводитися діти їхньої статі. Як батьки, ви можете дати своїй дитині зрозуміти, що вона вільна бути собою і може діяти так, як захоче.



Порівняння себе з іншими

Діти все більше усвідомлюють наявність думки інших людей. Вони порівнюють себе з іншими людьми або починають уявляти, якими вони хотіли б стати, і порівнюють себе з цим образом. Дівчата часто хочуть бути стрункішими, а хлопці — збільшити масу свого тіла. Це може призвести до виникнення почуття незахищеності або незадоволення собою. Як батьки, ви можете дати вашій дитині зрозуміти, що всі люди красиві та унікальні.

Гей?

Мій 6-річний син каже, що коли він виросте, то збирається взяти шлюб зі своїм найкращим другом. Чи означає це, що він гей?

Якщо дитина у цьому віці каже, що коли виросте, то хоче взяти шлюб із людиною своєї статі, це не обов'язково вказує на те, що вона має гомосексуальну орієнтацію. У цьому віці таке висловлювання зазвичай означає, що дитині дуже подобається її друг/подруга. Завтра дитина може сказати, що хоче взяти шлюб із вами чи вчителем/вчителькою. Дайте вашій дитині зрозуміти, що вона справді може закохатися в людину своєї статі й взяти з нею шлюб, якщо захоче.

Хлопчачі та дівчачі речі

Моя 8-річна донька грається переважно з хлопчиками та хлопчачими іграшками і ніколи не хоче одягати сукню. Чи це нормально?

Багато дітей у цьому віці починають поводитися так, як, на їхню думку, «повинен» поводитися хлопчик чи дівчинка (гендерні стереотипи), і це добре, але, звичайно, не обов'язково. Діти не повинні вписуватися в роль «хлопчика» чи «дівчинки». Просто дозвольте своїй дитині бути собою і робити те, що їй подобається.

Діти у віці від 9 до 12 років: майже підлітки



Сором

Діти можуть почати соромитися того, що вони голі. Вони можуть не захотіти приймати душ чи переодягатися, коли поруч є інші люди. Це може залежати від того, ким є ці інші люди. Деякі діти можуть без проблем роздягатися вдома, але відчувають себе некомфортно, переодягаючись на уроки фізкультури. Як батьки, ви можете запевнити свою дитину, що всі люди різні, і кожен підліток іноді відчуває невпевненість у своєму тілі.



Перші прояви симпатії

У цьому віці деякі діти можуть почати «зустрічатися», як правило, з кимось зі свого класу. Часто вони просто прогулюються разом під час перерв або проводять час в компанії друзів. У цьому віці вони майже не торкаються один одного і майже ніколи не залишаються наодинці. Як батьки, ви можете поставити своїй дитині запитання на цю тему, наприклад, чи є у неї в класі діти, які закохані або зустрічаються.



Зацікавленість сексом

Приблизно у віці десяти років деякі діти починають цікавитися сексом, тоді як інші вважають, що це питання є незручним або огидним. Деякі діти можуть почати ставити більше питань про секс, тоді як інші можуть воліти не порушувати цю тему або відчувати збентеження під час таких розмов. Якщо ви заздалегідь сплануєте те, що і як ви хочете сказати, це може допомогти вам успішно провести розмову на цю тему.



Зміни в тілі

Настає період статевого дозрівання. Зазвичай він настає трохи раніше у дівчат, ніж у хлопчиків. Зміни, що відбуваються в організмі дітей, а також перепади настрою й емоцій можуть викликати у них відчуття невпевненості. Вони можуть задаватися питанням, чи є їхнє тіло привабливим або навіть нормальним. Як батьки, ви можете запевнити свою дитину в тому, що всі люди різні і кожен тип статури є нормальним.

Підготовка до статевого дозрівання

Чи необхідно підготувати 9-річних сина і доньку до статевого дозрівання?

Коли ваші діти досягнуть цього віку, ви можете сказати їм, що їхні тіла почнуть поступово змінюватися. Таким чином, вони не будуть настільки здивовані, коли на лобку та під пахвами почне рости волосся, або коли почнуть збільшуватися молочні залози та статеві губи, або коли у них відбудеться перша еякуляція чи перша менструація. Також ви можете пояснити, що під час статевого дозрівання їхні почуття можуть почати змінюватися. Якщо вам важко говорити на цю тему, є хороші буклети, які діти можуть прочитати самостійно. Або ви можете поділитися зі своєю дитиною посиланням на вебсайт з адаптованою для дітей інформацією, як-от pubergids.nl (10+), sense.info (13+) і seggsy.nl (16+).

Порнографічні матеріали

Мій 11-річний син переглядає порнографічні матеріали. Що мені робити?

У цьому віці діти, зокрема хлопчики, вже можуть цікавитися зображеннями сексуального характеру. Ваша дитина може шукати в Інтернеті інформацію або зображення, пов'язані з сексом. Або такі зображення їм можуть надіслати. Також вони можуть натрапити на зображення, які є неприйнятними для дітей, наприклад порнографічні матеріали. Поговоріть зі своєю дитиною, щоб дізнатися, чи є у неї запитання щодо сексу. Також поясніть дитині, що вона може зробити, якщо натрапить на зображення, які є неприйнятними для дітей або злякають її. Крім того, важливо пояснити, що секс, зображений в порнографічних матеріалах, є інсценованим, і його мета полягає в тому, щоб викликати збудження у дорослих, тож такі матеріали є неприйнятними для дітей. І секс, зображений у порнографічних матеріалах, відрізняється від сексу в реальному житті, коли враховуються побажання обох партнерів. Коли люди займаються коханням у реальному житті, цей процес супроводжується також пестощами та ласкавим ставленням один до одного.

Діти у віці від 12 до 15 років: статеве дозрівання



Прагнення до незалежності

Підлітки хочуть мати більше автономності. Вони впевнені в тому, що можуть впоратися з усім самі та можуть не слухатися батьків. В результаті ви можете помітити, що суперечок між вами й дитиною стає більше. Однак пам'ятайте, що ваша підтримка все ще дуже важлива для вашої дитини. Нехай ваша дитина знає, що у разі виникнення запитань чи проблем вона завжди може звернутися до вас.



Друзі важливіші

Мати друзів і відповідати певним критеріям стає все важливішим. У той самий час підлітки дуже чутливі до неприйняття та критики, і це робить їх вразливими до тиску з боку однолітків. Як батьки, ви можете обговорити це з дитиною та підказати, яким чином вона може повідомляти про свої власні побажання та встановлювати особисті кордони.



Соціальні мережі

Підлітки багато часу проводять в Інтернеті. Вони використовують соціальні мережі, щоб спілкуватися з іншими та фліртувати. Також в Інтернеті вони шукають інформацію про секс. Розмовляючи з дитиною про її досвід користування Інтернетом, ви виявляєте інтерес до того, чим вона займається, ви можете дати їй вказівки, якщо це необхідно, і ви можете скерувати її до надійної інформації, якщо у неї виникнуть будь-які запитання.



Сексуальний потяг

У цьому віці у багатьох підлітків відбувається перший поцілунок. Також вони можуть закохатися або відчувати сексуальний потяг до когось. Їх може приваблювати людина протилежної або тієї ж статі, що може збентежити вашу дитину та викликати у неї невпевненість. Як батьки, дайте своїй дитині знати, що ви підтримаєте її в будь-якій ситуації.

Висловлення побажань і встановлення особистих кордонів

Як навчити дитину встановлювати особисті кордони?

Заохочуйте дитину довіряти своїм відчуттям. Поясніть, що важливо чітко говорити про те, чого вона не хоче. Інші люди повинні поважати її побажання так само, як і побажання інших. Підкресліть, що ваша дитина має право встановлювати особисті кордони; вона сама контролює власне тіло. Якщо дитина сказала «А», це не означає, що вона повинна казати «Б». Крім того, повідомте дитині, що дорослі ніколи не повинні вступати в будь-які сексуальні контакти з дітьми. Запевніть свою дитину, що вона завжди може розповісти вам, якщо зіткнеться з чимось неприємним або якщо хтось порушить її особисті кордони.

Викажіть свою зацікавленість

Моєму синові 14 років, і він стає все більш самостійним. Я не маю нічого проти, але мені також хотілося б знати, що у нього на думці. Як мені краще вчинити?

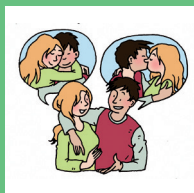
Ви можете показати, що цікавитесь життям свого сина різними способами: за вечерею ви можете спитати, як минув його день, ви можете запитати про його друзів і про його самопочуття. Також запитайте про те, що він робить в Інтернеті. Демонстрація вашої зацікавленості життям сина (навіть у період його більшої незалежності) допоможе вам зрозуміти, чим він займається, а він знатиме, що може будь-коли звернутися до вас, чи то із запитанням, чи то за порадою.

Діти у віці від 15 до 18 років: майже дорослі



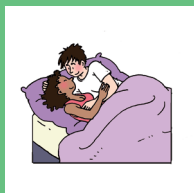
Спроба побудувати перші стосунки

У багатьох молодих людей зароджуються перші стосунки. Вони фліртують, зустрічаються, розлучаються і вчаться справлятися з переживаннями після розриву стосунків. Деяким молодим людям стосунки все ще не цікаві, вони вирішують не квапитися або у них просто не було нагоди їх побудувати. Як батьки, ви можете обговорити з вашою дитиною, що може бути цікавим у стосунках або побаченнях.



Висловлювання побажань та особисті кордони

Молоді люди цього віку не завжди вміють говорити, чого вони хочуть або чого не хочуть, коли фліртують і зустрічаються. Це може призвести до непорозуміння або небажаного сексуального досвіду. Як батьки, ви можете поговорити зі своєю дитиною про те, як вона може висловлювати свої побажання, які особисті кордони має ваша дитина, та як розпізнавати особисті кордони інших людей.



Сексуальний досвід

Молоді люди (деякі пізніше за інших) починають здобувати все більше сексуального досвіду, зокрема шляхом мастурбації, дотиків і пестощів, онанізму, стимуляції статевих органів. У віці 18 років близько половини підлітків вже мають досвід першого статевого акта. Як батьки, ви хочете, щоб ваша дитина приймала зважені та правильні рішення. Ви можете надати інформацію на цю тему самостійно або показати дитині, де вона може знайти достовірну інформацію.



Лесбійки, геї та бісексуали

Молоді люди, які усвідомлюють, що вони геї, бісексуали або лесбійки, все частіше наважуються розповісти про це, принаймні близьким людям. Однак перш ніж вони поділяться цією інформацією із зовнішнім світом, може пройти деякий час. Інші вважають за краще тримати це в таємниці або все ще намагаються зрозуміти, хто вони або ким хочуть бути. Оскільки в процесі вирішення цих питань можуть виникати труднощі, важливо, щоб молодих людей підтримували їхні батьки та друзі.

Розмова про норми та цінності

Я не хочу, щоб моя 16-річна дочка починала статеве життя у цьому віці. Як я можу запобігти цьому?

Поговоріть з донькою, запитайте її, що вона думає з цього приводу. Можливо, вона ще не готова і не планує займатися сексом. У будь-якому випадку, забороняти — це зазвичай не найкращий спосіб. У разі заборони вона все одно може зважитися на статевий акт, але зробить це таємно та без належної підготовки. Краще поділіться своїми думками з цього приводу та поясніть, чому ви так вважаєте. Якщо ваша дитина зрозуміє вашу точку зору, вона, швидше за все, погодиться з вами.

Секстинг

Інколи моя 17-річна донька надсилає своєму хлопцю фото сексуального характеру. Як краще відреагувати на цю ситуацію?

Надсилання зображень сексуального характеру в Інтернеті та через соціальні мережі також називається секстингом. Секстинг є частиною стосунків і сексуального розвитку. Його наявність у цьому віці є нормою. Багато молодих людей займаються цим. Це нормально, якщо цей процес погоджено обома його учасниками, та якщо фотографії не передаються третім особам. Підкресліть, що ніхто не повинен змушувати її надсилати фото чи відео сексуального характеру. І що ніхто не має права пересилати її фото чи відео без дозволу, і що вона ніколи не повинна так вчиняти сама. Це незаконно і може дуже нашкодити людині.

Як говорити про стосунки та секс?

Вам може бути складно обговорювати стосунки та секс з дитиною. Зазначені далі поради можуть полегшити цей процес.

1. Давайте відповіді на запитання

Відповідайте на запитання дитини. Це допоможе вашій дитині зрозуміти, що вона може звернутися до вас із запитаннями про секс. Давайте відповіді з урахуванням віку вашої дитини. Якщо ви не можете відповісти одразу, скажіть, що наразі ви не знаєте, як правильно відповісти на це питання, але ви повернетеся до його обговорення, як тільки у вас з'явиться відповідна інформація. Не забудьте виконати свою обіцянку.

2. Використовуйте досвід вашої дитини

Зазвичай з дитиною легше говорити про те, з чим вона знайома особисто. Для того щоб почати розмову, ви можете спиратись на буденні події, теми, що обговорюються в соціальних мережах або новинах. Наприклад, якщо серед знайомих вашої дитини є вагітні, ви можете поговорити на тему вагітності та дітей. Якщо дівчину на телебаченні називають «сексуальною», ви можете поговорити про те, яке значення має це слово та в якому контексті його вживають.

3. Оберіть слухний момент

Зазвичай обговорити певні теми простіше в ситуації, коли ви вже чимось займаєтесь разом зі своєю дитиною, аніж скликати збори й перетворювати розмову на формальне обговорення. Наприклад, поспілкуйтеся з дитиною під час поїздки машиною, прогулянки із собакою або приготування їжі. Це допоможе віднести сексуальність до звичайних тем для розмови.

4. Ставте свої запитання

Ставте свої запитання, щоб дізнатися, якою інформацією ваша дитина вже володіє та які погляди у неї сформувалися. Ставте запитання, які починаються зі слів «хто», «що», «де», «як» або який».

5. Користуйтеся книгами або вебсайтами

Якщо вам складно обговорювати з дитиною тему сексуальності, ви можете почитати книгу разом або дати їй книгу для самостійного читання. Ви також можете поділитися зі своєю дитиною посиланням на вебсайт із надійною інформацією. Дітям передпідліткового віку (10+) ви можете порекомендувати вебсайт pubergids.nl (нідерландською мовою). Цінним ресурсом для підлітків (13+) є вебсайт sense.info (інформація наявна також англійською мовою). Діти старшого підліткового віку (16+) можуть дізнатися більше про себе на вебсайті seggsy.nl (нідерландською мовою).

6. Що б ти зробив (-ла), якби...?

Ви можете підготувати свою дитину до вирішення складних ситуацій, запитавши її, якою була б її реакція при певних обставинах. Ви можете запитати: «Що б ти зробив (-ла), якби...?» Важливо дати вашій дитині можливість сформулювати відповідь самостійно, тож дайте їй час для роздумів.

Якщо ви говоритимете з дітьми про секс, це не означає, що вони почнуть займатися сексом раніше

Діти, які добре поінформовані, зазвичай менше цікавляться сексом. І коли вони починають займатися сексом, вони роблять це в більш пізньому віці, вони, швидше за все, практикуватимуть безпечний секс (використовуючи таблетки та презерватив) і у них більш розвинута стійкість до маніпуляцій (вони рідше стикаються з неприйнятною сексуальною поведінкою).

Як це називається?

Існує багато слів, що означають секс. Вибирайте слова, які вам і вашій дитині буде зручно використовувати, але чітко пояснюйте, про що ви говорите. Називайте статеві органи правильними словами або принаймні поясніть дитині, як вони правильно називаються: пеніс і вульва. Такі пояснення дадуть дитині зрозуміти, що це нормальна частина тіла, і що дитина може звертатися до вас із подальшими запитаннями. Також діти, які знають правильні назви органів, можуть краще описати, що сталося, якщо вони мали неприємний досвід.

Основні тези

Відповідальність за статеве виховання дітей, а також формування умінь будувати стосунки лежить як на батьках, так і на працівниках школи

Батьки, як головні опікуни дитини, несуть найбільшу відповідальність за її виховання, зокрема в контексті стосунків і сексуальності. Ви даруєте дитині любов, повагу, а також передаєте їй основні цінності. Для вашої дитини ви є людиною, до якої вона може звертатися із запитаннями. Крім того, ви є важливим прикладом для своєї дитини.

Школа також має важливе завдання — передати знання та сформувати певні навички. Важливо, щоб працівники школи інформували батьків про те, що обговорюється в школі, і ви, як батьки, могли взяти цю інформацію до уваги. Це дасть вам можливість поговорити з дитиною заздалегідь і повідомити їй ваші власні погляди, норми та цінності.

Як і у випадку з іншими шкільними предметами, школи самі вирішують, як надавати учням інформацію про стосунки та сексуальність, а також самі обирають навчальні матеріали. Якщо у вас є запитання, зверніться до працівників школи. Багато шкіл інформують батьків про те, як реалізовується програма всебічної сексуальної освіти, за допомогою своїх шкільних планів або інформаційних бюлетенів, а також на базі багатьох шкіл проводяться батьківські збори.

Навіть маленькі діти виказують зацікавленість коханням та стосунками

Немовлята та малюки досліджують своє тіло, діти дошкільного віку можуть відчувати закоханість, а восьмирічні діти вже можуть зустрічатися. Однак діти молодшого віку сприймають любов та стосунки інакше, ніж діти старшого віку, і, звичайно, інакше, ніж дорослі. Дітям часто не знайомий сексуальний підтекст, який дорослі додають до значення певних слів або моделі поведінки. Вони знаходяться в процесі пізнання і про реакцію людей дізнаються від інших. Як батькам, вам важливо налаштувати свою дитину на позитивний лад. Не існує єдино правильного способу виховання дитини. Мета цієї брошури — надати вам базову інформацію про те, як це можна зробити, щоб ви могли сформувати свій підхід до цього питання.

Статеве виховання дітей, а також формування умінь будувати стосунки можуть допомогти вашій дитині:

- сформувати позитивне уявлення про себе та своє тіло;
- зміцнити впевненості в собі та краще відстоюєте свою точку зору;
- висловлювати побажання та встановлювати особисті кордони, розпізнавати та поважати особисті кордони інших;
- отримати можливість мати приємні, безпечні та рівноправні (сексуальні) стосунки у подальшому житті;
- менше піддаватися тому, що вона чує або бачить від друзів або в Інтернеті;
- розвинути більшу стійкість до маніпуляцій на випадок, якщо дитина стикнеться з неприйнятною (сексуальною) поведінкою;
- краще захистити себе від інфекцій, що передаються статевим шляхом, та незапланованої вагітності у період сексуальної активності.

Додаткову інформацію можна знайти на вебсайті seksueleopvoeding.info.

У вас є запитання? Або ви хочете надати відгук щодо цієї брошури? Зв'яжіться з нами за адресою електронної пошти: contact@seksueleopvoeding.info.



Більш детальна інформація

Ви можете безкоштовно завантажити більше брошур про сексуальне виховання з вебсайту Rutgers (<http://shop.rutgers.nl>). Наприклад:

- Статеве виховання дітей з інвалідністю
- Статеве виховання дітей у віці від 0 до 6 років
- Статеве виховання дітей у віці від 6 до 9 років
- Статеве виховання дітей у віці від 9 до 15 років

Вебсайти для батьків/опікунів

- www.seksueleopvoeding.info (нідерландською мовою)
- www.ouders.nl (нідерландською мовою)

Книги для батьків/опікунів

- 101 vragen over seksualiteit (Belle Barbé) (нідерландською мовою)
- Kinderen en seksualiteit (Sanderijn van der Doef) (нідерландською мовою)

Вебсайти для дітей і підлітків

- www.pubergids.nl (для дітей передпідліткового віку 10+) (нідерландською мовою)
- www.sense.info (для підлітків 13+) (інформація наявна також англійською мовою)
- seggysy.nl (для дітей старшого підліткового віку 16+) (нідерландською мовою)

Книги для дітей і підлітків

- 'Kriebels in je buik' reeks van uitgeverij Clavis (нідерландською мовою)
- Ik vind je lief (Sanderijn van der Doef) (нідерландською мовою)
- Saar en Jop praten over seksualiteit (Arjet Borger) (нідерландською мовою)
- Ben jij ook op mij? (Sanderijn van der Doef) (нідерландською мовою)
- Heel eerlijk, het ultieme boek voor jongeren (Astrid Nylander) (нідерландською мовою)
- Het meidenlijfboek (Nina Brochman) (нідерландською мовою)