|  |
| --- |
|  |
| *„Švelnumas stipresnis už kietumą, vanduo stipresnis už uolą, meilė galingesnė už prievartą“* H. Hesė |
|  |

Lytiškumo ugdymas – kaip kalbėti su vaikais?

****

|  |
| --- |
|  |
| **Lytinis tapatumas**  Lytiškumo ugdymas, lyčių atskyrimas – berniukas, mergaitė, turi prasidėti nuo vaikystės, kai ima formuotis suvokimas apie tualeto reikalus.  Lyties tapatumo suvokimas ateina artėjant link 3 metų.  **C:\Users\Jurate\Pictures\Camera Roll\36.jpg** |

|  |
| --- |
|  |
| Gerbiami, Tėveliai,  jau kūdikystėje vaikas džiaugiasi, kai mama švelniai jį glosto, prisiliečia, pats kūdikis tyrinėdamas savo kūną patiria malonumą. Šiuo laikotarpiu svarbios tėvų reakcijos į vaikų savo kūno tyrinėjimą, nuo kurių priklauso vaiko seksualinės nuostatos suaugusiame amžiuje, jo intymūs santykiai. |
|  |

**Seksualumas – kaip natūralus poreikis**

Intymūs santykiai – vienas iš žmogaus poreikių. Jei jis bus nepatenkintas, kils problemų. Tėvai ir pedagogai sutrinka, kai pradedame kalbėti apie vaikų seksualumą. Suprantu, kad tais laikais, kai mes buvome vaikai, seksualumo tema buvo tabu, o ką jau kalbėti apie vaikų seksualumą. Dėl savo patirties vaikystėje tėvams gali būti nelengva kalbėtis apie seksualumą su vaikais. Pasakius, kad tai natūralus poreikis, kaip valgymas, gėrimas, miegojimas, sutrinka. Seksualumo raida prasideda nuo pat pirmųjų kūdikio gyvenimo dienų. Svarbu nelyginti vaikų seksualumo su suaugusių žmonių lytiniais santykiais.

**Vaikų seksualumo raida**

## Vienas iš pirmųjų apie vaikų seksualumą pradėjo kalbėti psichoanalizės pradininkas Z. Froidas. Jis teigė, kad pirmiausia kūdikis patiria malonumą per burną: žįsdamas mamos krūtį, kurią vėliau pakeičia kiti objektai - nykštys, žindukas. Vaikas čiulpdamas aplinkoje esančius objektus ne tik patiria malonumą, bet ir tyrinėja aplink jį esantį pasaulį. Maždaug apie antrus trečius metus vaikai atranda savo lytinius organus. Vaikai pradeda juos liesti, čiupinėti, lyginti su kitų vaikų. Tai dar vadinama ankstyvąja masturbacija. Kadangi lyties organai yra jautrūs, vaikai pajunta, kad juos liesti yra malonu, ir pradeda tai dažniau kartoti.

# Aptikus vaiką savo kambaryje liečiant savo lytinius organus, svarbu jį ne gėdinti ir ne kaltinti, o leisti tyrinėti savo kūną. Kadangi lyties organai yra jautrūs, vaikai pajunta, kad juos liesti yra malonu, ir pradeda tai dažniau kartoti. Aptikus vaiką savo kambaryje liečiant savo lytinius organus, svarbu jį ne gėdinti ir ne kaltinti, o leisti tyrinėti savo kūną. Jei vaikas liečia savo lytinius organus viešoje vietoje, svarbu vaikui paaiškinti, kad tai yra jo intymi vieta ir jis gali ją liesti ten, kur kiti nemato, savo kambaryje, vonios kambaryje, nes taip yra saugu. Paprastai artėjant mokyklai šis vaiko elgesys savaime praeina.



|  |
| --- |
|  |
| Aptikus vaiką savo kambaryje liečiant savo lytinius organus, svarbu jį ne gėdinti ir ne kaltinti, o leisti tyrinėti savo kūną. Kodėl vaikai žaidžia būtent daktarus?Nes gydytojai turi teisę apžiūrėti, liesti kito žmogaus kūną. C:\Users\Jurate\Pictures\Camera Roll\43.jpg |

# Kaip kalbėti su vaiku?

Jei vaikas rodo savo lytinį organą ir klausia „Kas čia?“, tai pats tinkamiausias laikas jam pasakyti, kad tai „varpa“ ar „makštis“. Svarbu vartoti tikruosius vardus „varpa“ ir „makštis“, nors ir vaikai gali turėti jiems sugalvoję savo pavadinimų. Taip mes vaikams parodome, kad lytiniai organai nėra kažkas gėdingo, negražaus ar nepriimtino. Iškyla klausimas: „Iš kur aš atsiradau?“ Kiek informacijos reikia, parodo patys vaikai, užtenka pasakyti, kad atsirado iš didelės mamytės ir tėvelio meilės. To trimečiui pakaks. Jie dažnai sukuria savas teorijas, kad mama pradėjo lauktis broliuko ar sesutės kažko užvalgiusi ar kad vaikas gali gimti per bambą. Tad jei vaikas paklausia, iš kur atsiranda vaikai, nereikėtų išpasakoti viso lytinio akto ir naudoti sudėtingus žodžius, kaip spermatozoidas ir kiaušidės. Vaikui tai gali pasirodyti per sudėtinga ir jis už kelių minučių grįš vėl su tuo pačiu klausimu. Pirmiausia galima paklausti, kokią versiją turi vaikas, iš kur atsiranda vaikai. Jei ji labai nutolusi nuo realybės, galima paaiškinti trumpai, kad iš tėčio patenka sėklytė pas mamą ir pilve pradeda augti vaikelis. Kartais keturmečiui užtenka tokio atsakymo ir su daugiau klausimų jis grįš vėliau. Jei vaikui kyla daugiau klausimų, iš kur ta sėklytė, vėl galima paklausti vaiko nuomonės ir paaiškinti, tam galima pasitelkti specialias knygutes su paveiksliukais ar nupiešti, tėvams praverstų pasiruošti iš anksto ir pagalvoti, kaip ramiai savo vaikui savais ir paprastais žodžiais papasakoti, kaip užsimezga nauja gyvybė. Kaip kalbėti, priklauso nuo vaiko amžiaus – iki septynerių vaikai žinias organiškiausiai priima pasakojant vaizdiniais. Taip vaikas susikuria suprantamą, priimtiną ir emociškai teigiamą pasaulio vaizdą. Kartais, kai vaikai paklausia kokio esminio klausimo – pavyzdžiui, kaip jie gimė – labai rekomenduoju padaryti pauzę. Per ją vaikas dažnai randa sau priimtiną atsakymą, o jūs turite galimybę pagalvoti apie tai, ko iš tikro klausia vaikas. Kartais mamos persistengia pasakodamos apie gimdymo kančias ir išgąsdina vaiką. Tad norisi palinkėti tėveliams nesutrikti, o jei ko nežino, pasigilinti ar pasitarti su specialistais.

# Beaugant...

|  |
| --- |
|  |
| C:\Users\Jurate\Pictures\Camera Roll\39.jpg  Ignoravimas ar baudimas yra susiję su tuo, kad, matydami kitus susijaudinusius žmones, visi mes patys persiimame šia būsena.  Labai svarbu vaikui perduoti žinią, kad tai leistina, tik turi sąlygas.  **C:\Users\Jurate\Pictures\Camera Roll\35.jpg** |

## Prieš mokyklą vaikui yra svarbios juslės ir per jas patiriami pojūčiai, bet kalbėti apie tokių vaikų seksualumą nėra jokio pagrindo, nes pastarasis dar giliai miega. Netgi masturbacija, kai vaikai, tyrinėdami savo kūną, atranda jautriąsias jo vietas, nėra seksualumas. Ir kartu ji tikrai – nieko baisaus. Ignoravimas ar baudimas yra susiję su tuo, kad, matydami kitus susijaudinusius žmones, visi mes patys persiimame šia būsena. Tada ir kyla baimė, o iš jos – noras uždrausti arba nepastebėti. Tačiau, jei nenorime savo vaikų sužaloti, taip elgtis nederėtų. Masturbacija nieko blogo nesukelia, tai būdas nusiraminti, intensyviai išgyventi save patį. Vienintelė išimtis – jeigu vaikas išsiugdo priklausomybę, nuolat ir visur tai daro. Jei vaikas dažnai masturbuojasi viešai tėvų akivaizdoje, gali būti susiję su intelektualinės ar socialinės stimuliacijos trūkumu. Taip pat reiktų susirūpinti, jei vaiko masturbacija tampa kompulsyvi, t. y. priverstinė ir nevalinga. Už kompulsyvios masturbacijos dažnai slepiasi stiprus nerimas, tad svarbu ne stengtis sumažinti pačią masturbaciją, bet suprasti vaiko nerimo šaltinį. sutrinka. Vaikams tai yra būdas pasiekti iškrovą – tėvai galėtų parodyti, kaip tai padaryti kitaip. Pavyzdžiui, jie gali judriai žaisti kartu su savo vaikais. Tarkim, berniukai mėgsta ristynes, grumtynes. Taip pat svarbu nepamiršti paprasto, nuoširdaus bendravimo – tarkim, jei vaikas yra linkęs masturbuotis prieš miegą, jam galima vietoj to pasiūlyti intymumą. Tai – jokiu būdu ne seksualumas. Gal pagulėti kartu, gal pakasyti nugarytę – kad vaikas taip galėtų atsipalaiduoti kitu būdu. Itin aktyviems galbūt tiktų prieš miegą išeiti pažaisti į kiemą ar kartu pasivaikščioti. Taip vaikas patiria iškrovą, maloniai pavargsta, atsipalaiduoja – masturbuoti tampa nebeaktualu. Masturbacija gali tapti socialine problema, jei, tarkim, tai vaikas daro darželyje.

Jam galima patarti, kad tai daryti galima, bet kai niekas nemato. Svarbu, kad vaikas nebūtų gėdinamas, baudžiamas. Toks patarimas gali praversti, kai vaikas ima atvirai save tyrinėti viešumoje. Jokių abejonių ar klausimų nekelia tai, kur mes tuštinamės ar šlapinamės, vaikai tai išmoksta intuityviai. Viskas, kas intymu, atliekama ne prie pašalinių – tai galioja ir masturbacijai. Vaikui reikėtų pasakyti, kur ir kaip tai daryti yra priimtina. Gal kai esi namie, ar miegamajame, ar tiesiog vienas. Nurodymas į privatumą jokiu būdu neturėtų tapti būdu uždrausti. Labai svarbu vaikui perduoti žinią, kad tai leistina, tik turi sąlygas. Jei vaikas tai daro prie žmonių, jį galima pasiimti ant kelių, apkabinti, paglostyti galvą ar, tarkim, pakasyti nugarytę. Svarbu jam parodyti, kad suaugęs supranta, kas vyksta. Ar vaikui svarbu tai įvardinti žodžiais? Jie puikiai gali suprasti ne tik žodžius, nuovokesni vaikai labai gerai gali nuskaityti ir suaugusiojo gestus, žvilgsnius ar intenciją. Geriau nei žodį vaikas nuskaito suaugusių reakciją – jei tėvai dėl vaiko veiksmų įsitempia ar kažko vengia, vaikas tai jaučia. Kodėl vaikai dažnai negirdi, kai juos kviečia suaugę? Nes jie supranta, kad suaugusių kalbos dažnai nėra tai, ką jie išties daro ir galvoja, jos nėra svarbios. Todėl labai svarbu reflektuoti savo reakcijas, jausmus ir žodžius. Kaip ir lytiniams organams pavadinti kiekviena šeima turi savo žodžius, taip galima būtų įvardinti ir masturbaciją. Svarbu natūralumas – kad neakcentuoti vienos ar kitos kūno dalies. Nes vaikui visas jo kūnas, įskaitant ir genitalijas, yra lygiai vienodai toks pat svarbus. Tik tiek, kad yra vaikų, kurie supranta, kad liesdami tam tikras vietas, gali patirti malonių išgyvenimų, išsikrauti. Nes mūsų visų gyvenimas ir susideda iš įkrovos ir iškrovos.

## O kai tiria save žaisdami daktarus? Kiek reikėtų kištis tėvams ir kaip reaguoti?

Tėvų reakcija čia yra labai svarbi. Paprastai daktarų žaidimai prasideda apie ketvirtus penktus metus, jie susiję su psichoseksualine raida. Jei iki trejų vaikas daugiau mažiau tyrinėja savo kūną – gal randa erogenines zonas, gal ir ne, vėliau jis jau išmoksta sulaikyti šlapimą ir pats tuštintis, dažnai tuo labai didžiuojasi. (Tuo metu atsiranda labai daug juokelių apie užpakalius, kakojimus ir panašias temas). Tada jis lyg iš naujo atranda tas vietas, jos vėl tampa įdomios. Ir kadangi savo kūną vaikas jau būna pažinęs, jam pasidaro įdomu kitų žmonių genitalijos, dažnai ypač priešingos lyties. Tačiau tai yra tik pažintinio poreikio patenkinimas – jokiu būdu ne seksualinio. Kodėl vaikai žaidžia būtent daktarus? Nes gydytojai turi teisę apžiūrėti, liesti kito žmogaus kūną. Kita vaiko psichoseksualinio vystymosi fazė – apie šeštus septintus metus. Vaikas ima save vis labiau suprasti kaip atskirą sociumo dalį, taip pat vis dažniau ima išgyventi gėdą. Tuomet jau nori eiti į tualetą vienas, vengia prie kitų apsinuoginti. Jis yra kelyje iš vaikystės, ima suprasti, kad kūnas ir jo procesai yra jo, kad tai yra intymu. Nuo septynerių iki devynerių, Froido tai vadinama latentine faze, kai lytiškumas miega, ypač ryškiai atsiskiria lytys – berniukai ir mergaitės labai aiškiai atsiskiria, nenori turėti jokio ryšio su kita lytimi. Vieni kitiems tampa patys kvailiausi. Jei vaikas ima eidamas į tualetą ne tik užsidaryti, bet ir užsirakinti, ateina laikas, kai reikia pradėti gerbti jo erdvę.



|  |
| --- |
|  |
| **Aš ir Tu**  C:\Users\Jurate\Pictures\Camera Roll\37.jpg  **Mes**  C:\Users\Jurate\Pictures\Camera Roll\49.jpg |

**Asmeninių ribų nusistatymas**

## Paprastai vaikai akivaizdžiai patys parodo – baigiasi maudynės su broliais ir sesėm, mamos pagalbos prausiantis irgi jau nebereikia. Iki septynerių metų vaikas turėtų aiškiai įsisąmoninti, kad jo kūnas priklauso tik jam – ne mamai, ne tėčiui, tik jam pačiam. Vaikas turi labai tvirtai žinoti, kad gali pasakyti – neliesk, nebučiuok, neimk. Pavojus čia labai subtilus, nes vaikai puikiai jaučia, kas patinka suaugusiems. Vaikai apie kūno ribas mokosi ir patirdami suaugusiojo ribas. Mamos ir tėčiai irgi gali parodyti ir pasakyti, kad jų kūnai yra jų, ir vaikai nebeturėtų liesti, jei mamai ar tėčiui tai nepriimtina.

# Labai daug vaikai pamato per televiziją ir reklamas – net ir vaikiškuose žurnaliukuose mergaitės, moterys ir lėlės būna apsitaisiusios seksualiai, filmų scenose suaugę bučiuojasi atvirai – tai irgi yra vaikų patirtis. Vaikų libido ar juslingumas, nors ir neprabudęs, vis tiek yra – ir matydami tokias scenas vaikai susijaudina. Vienintelis jiems žinomas iškrovos būdas yra žaidimas. Būna, kartais, atėję į darželį, tokie vaikai bando pasiguldyti draugą ant žemės ar bučiuotis išsižioję. Kiek vaiką reikia įsileisti į savo miegamąjį? Jei nematome, ką jie žiūri, įsileisti į suaugusiųjų erdvę galime labai greitai. Per stiprūs vaizdai ne laiku gali stipriai traumuoti – vaike per anksti pažadinama milžiniška jėga, kurią visai neaišku, kaip perdirbti, priimti, padaryti sava.

|  |
| --- |
|  |
| Iki septynerių metų vaikas turėtų aiškiai įsisąmoninti, kad jo kūnas priklauso tik jam – ne mamai, ne tėčiui, tik jam pačiam.  Vaikas turi labai tvirtai žinoti, kad gali pasakyti – neliesk, nebučiuok, neimk.  **Parengė: psichologė Jūratė Švaplėnienė** |