

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

## Bocian, czy kapusta? Jak rozmawiać z dziećmi o seksie

Autor: Lauri Berkenkamp,  
Steven C. Atkins, Charlie Woglom

Tłumaczenie: Gabriela Górnicka  
ISBN: 978-83-246-1399-1

Tytuł oryginału: [Talking to Your Kids About Sex: A Go Parents! Guide](#)

Format: A5, stron: 136



Mądre odpowiedzi na trudne pytania...

- Czym różni się chłopczyk od dziewczynki?
- Dlaczego nie mogę ożenić się z mamą?
- Po co ludzie się całują?
- Jak sprawić, by urosły mi piersi?

...oraz wszystkie inne, które może zadać Twoja pociecha.

### Skąd się biorą dzieci?

Razem z Twoim dzieckiem na nowo odkrywasz świat. Cieszysz się z rzeczy, które już dawno nie zaprzętały Twojej uwagi. Uczysz nazywać części ciała i wskazywać, gdzie maluszek ma oczka, rączki, brzuszek... STOP... Uważasz, że oboje macie jeszcze czas na rozmowę na krępujące tematy? Odczuwasz zażenowanie, kiedy syn lub córka pytają Cię o „te sprawy”? Jako rodzic musisz przecież stanąć na wysokości zadania i nie pozwolić, by kto inny zajął się edukacją seksualną Twojego potomka.

Twój kilkuletni syn uwielbia przymierzać sukienki? Ośmioletnia córeczka opowiada Ci historię poczęcia przez pocałunek? A może masz w domu nastolatka, który w ogóle nie chce rozmawiać na temat seksu? Nie możesz ryzykować zaniedbania tak istotnego aspektu w rozwoju Twojego dziecka, jakim są sprawy związane z płcią. Nie wiesz, co powinno ono wiedzieć i jak mu o tym powiedzieć? Nie chcesz odczuwać zakłopotania? Mamy dobrą wiadomość – przybывamy ze wsparciem!

Bocian czy kapusta? Jak rozmawiać z dziećmi o seksie zawiera pełne zdrowego rozsądku, praktyczne rady, które pomogą Ci:

- swobodnie rozmawiać na tematy związane z ciałem z maluchami, przedszkolakami oraz dziećmi w wieku 6 – 9 i 9 – 12 lat;
- dobrać właściwe słownictwo podczas opowiadania o anatomii i erotyce;
- podjąć decyzję o tym, czego Twoje dziecko nie powinno jeszcze wiedzieć;
- słuchać w taki sposób, by wyłapywać dręczące dziecko pytania;
- godnie zachować się nawet podczas dyskusji na tematy tabu;
- przygotować Twoją córkę do pierwszej miesiączki;
- nauczyć dziecko szacunku do ciała własnego i innych oraz respektowania granic społecznych.

# Spis treści

## **Rozdział 1** **strona 17**

---

*Co to jest? — rozmowa z małym dzieckiem*

## **Rozdział 2** **strona 35**

---

*Czy zjadłaś to dziecko? — rozmowa z przedszkolakiem*

## **Rozdział 3** **strona 55**

---

*To obrzydliwe! — rozmowa z dzieckiem  
w wieku od sześciu do dziewięciu lat*

## **Rozdział 4** **strona 79**

---

*Nie chcę o tym rozmawiać! — rozmowa z dzieckiem  
w wieku od dziewięciu do dwunastu lat*

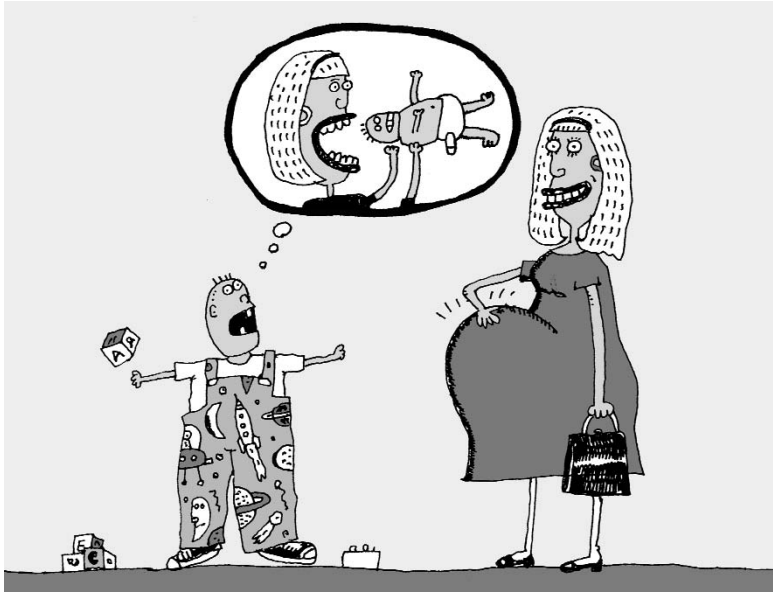
## **Rozdział 5** **strona 111**

---

*Prawdziwe pytania, prawdziwe odpowiedzi*

# 2

## Czy zjadłaś to dziecko?



### Rozmowa z przedszkolakiem

Prowadzisz miłą pogawędkę z przyjaciółką w zaawansowanej ciąży, kiedy do pokoju wchodzi Twój czteroletni syn. Zauważasz, że przygląda się wystającemu brzuchowi Twojej przyjaciółki, i mówisz: „Skarbie, Ania nosi dziecko w swoim brzuchu. Czyż to nie wspaniałe?”. Dziecko patrzy na Ciebie, potem znów na Twoją przyjaciółkę i wychodzi. Po kilku minutach wraca i zwraca się do Twojej przyjaciółki: „Aniu, czy zjadłaś to dziecko?”.

Zdajesz sobie sprawę, że pora powiedzieć synkowi, skąd biorą się dzieci, zanim zaczną podejrzewać wszystkie matki o kanibalizm. Ale od czego zacząć?

# Podstawy

Ten rozdział pomoże Ci znaleźć właściwy sposób na rozpoczęcie rozmowy z dzieckiem w wieku przedszkolnym o tym, skąd się biorą dzieci i jak zostają poczęte. Może wydaje Ci się, że Twoje dzieci są jeszcze za małe, aby myśleć i rozmawiać o mechanizmach rozmnażania, lecz to doskonały czas na wyjaśnienie im, w jaki sposób funkcjonuje ludzkie ciało. Przedszkolaki znajdują się w niepowtarzalnym wieku, kiedy jedną nogą stoi się w konkretnym, doświadczalnym świecie, a drugą w krainie fantazji. Zostanie strażakiem, Batmanem lub niewidzialnym duszkiem o magicznych zdolnościach wydaje im się prawdopodobną i przewidywalną ścieżką kariery. Dla nich nie ma rzeczy znajdujących się poza zasięgiem możliwości. Dlatego wykorzystaj otwarty umysł i ciekawość Twoich dzieci w wieku, kiedy pytania i odpowiedzi przychodzą im łatwiej niż na jakimkolwiek innym etapie życia.

## ***Podstawowe pojęcia zawarte w tym rozdziale:***

- \* niezmiennosc płci,
- \* skąd biorą się dzieci — mechanizm rozmnażania,
- \* społecznie akceptowany język i zachowanie,
- \* granice ciała.

# Ogólny obraz — dziewczynki pozostają dziewczynkami, a chłopcy chłopcami

Jednym z najistotniejszych kamieni milowych w procesie rozwoju dziecka jest odkrycie, że chłopcy pozostają chłopcami, a dziewczynki dziewczynkami i dorastają, aby stać się mężczyznami i kobietami. Choć to może wydawać się mało ważne rodzicom, którzy dostrzegają ogromne zmiany zachodzące u dzieci — łącznie z umiejętnością korzystania z toalety, samodzielnego ubierania się i nierozpląkiwania się co piętnaście minut — nowo odkryta

## ***Liczy się nie tylko to, co powiesz, ale jak to powiesz***

*Zdecydowałeś się przeprowadzić z przedszkolakiem rozmowę o seksie, lecz jesteś zdenerwowany i wolałbyś tego nie robić. Więc nie rób — nie próbuj rozmawiać z dzieckiem o seksie, kiedy jesteś niespokojny, ponieważ chociaż nie zrozumie ono przyczyny Twojego zdenerwowania, intuicyjnie wyczuje Twój nastrój i też poczuje się nieswojo. Nie musisz narażać na takie napięcie żadnego z was. Przeprowadzenie formalnej rozmowy pomimo skrępowania nie przyniesie oczekiwanych efektów. Zamiast tego wybierz moment, kiedy dobrze się bawicie w swoim towarzystwie, i zacznij metodą małych kroków — porozmawiaj z synem o tym, co dla niego znaczy bycie chłopcem i co dostrzega w swoim ciele, i potraktuj to jako punkt wyjścia dla rozmowy o seksie. O wiele większe znaczenie ma uświadomienie dzieciom, że jesteś otwarty i skłonny rozmawiać z nimi na każdy temat, niż podjęcie danej kwestii w wyznaczonym czasie. Bądź przystępnym słuchaczem, a otrzymasz nagrodę w postaci wspaniałych rozmów ze swoimi dziećmi, zarówno teraz, jak i w przyszłości.*

niezmiennność płci wpływa na zrozumienie przez dzieci sposobu funkcjonowania ludzkiego ciała i ich interpretację ról płciowych przez całe życie.

*... sposób funkcjonowania i zastosowania części ciała  
staje się nagle bardziej fascynujący  
niż cokolwiek innego.*

Niezmiennność płci w dużym stopniu wpływa na prowadzone z dzieckiem rozmowy o tym, co oznacza bycie chłopcem lub dziewczynką w rodzinie, czym różnią się ich ciała i jak działają poszczególne organy. Twój synek zaczyna sobie uświadamiać, że nie tylko nigdy nie stanie się dziewczynką, lecz także nigdy nie urodzi dziecka, gdy dorośnie. Twoja córeczka zaczyna rozumieć, że może urodzić dziecko, kiedy dorośnie, lecz nigdy nie będzie miała penisa. I ponieważ dzieci wiedzą już, że ich części ciała są im dane na całe życie, ich sposób funkcjonowania i zastosowania staje się nagle bardziej fascynujący niż cokolwiek innego.

## **Ale skąd biorą się dzieci? Jak przychodzą na świat?**

Podczas rozmowy o seksie z przedszkolakiem musisz pamiętać, że dla niego seks nie ma nic wspólnego z przyjemnością i uczuciami, lecz kojarzy się z biologią i logistyką. Zapomnij o „Sekrecie Wiktorii” — myśl w kategoriach zootechniki. Przedszkolak chce wiedzieć, skąd dzieci biorą się w brzuchu matki i jak się z niego wydostają — interesuje go tylko mechanizm procesu.

*... rozmawiasz z dzieckiem,  
które bez ciągłego przypominania  
nie pamięta, na którą nogę założyć but.*

Świetnym sposobem rozpoczęcia rozmowy jest zapytanie przedszkolaka, skąd, jego zdaniem, biorą się dzieci i jak zostają poczęte — z pewnością ma jakąś odpowiedź i może okazać się, że wie znacznie więcej, niż przypuszczałeś. Albo znajduje się na zupełnie złym tropie, co może okazać się zabawne. Nie bądź zaskoczony, jeśli czterolatek powie Ci, że dzieci rosną w brzuchu matki i wystrzelują z jej pępka. Jakkolwiek będzie brzmiała odpowiedź, uzyskasz ogólne pojęcie o tym, co wie, a czego chciałoby się dowiedzieć Twoje dziecko, i punkt wyjścia dla rozmowy.

Prawdopodobnie nie uda Ci się przedstawić całego procesu poczęcia od początku do końca podczas jednej rozmowy; często dzieci w tym wieku pytają o — i rozumieją — zaledwie niewielką część informacji i nie są zainteresowane pogłębianiem tematu. Wyczuwaj moment, kiedy się wyłączają, i wróć do rozmowy innym razem. Możesz także odkryć, że to, co, w twoim przekonaniu, zrozumiale wyjaśniłeś dziecku, zostaje przez nie zinterpretowane w sposób nowatorski. Po tym jak wyjaśniłeś dziecku, że dzieci nie wystrzelują z pępka matki, lecz raczej wydostają się z pochwy, możesz usłyszeć, jak Twoja czteroletnia córeczka mówi przyjaciółom, że będzie sikała swoimi dziećmi, gdy dorośnie.



*Wyczuwaj moment, kiedy się wyłączają  
i wróć do rozmowy później.*

Należy podtrzymywać rozmowę, kiedy nadarzą się okazje, być otwartym na pytania zadawane przez dzieci i opierać się na fragmentarycznych informacjach, które już posiadają. Jeśli myślisz, że wystarczy jedna rozmowa w rodzaju: „Tatuzi zasada ziarenko w ciele mamusi i dziecko rośnie w niej jak roślinka, a po dziewięciu

miesiącach wydostaje się z jej pochwy”, to jesteś w błędzie — w końcu rozmawiasz z dzieckiem, które bez ciągłego przypominania nie pamięta, na którą nogę założyć but. Nie spiesz się i znajdź okazje do rozmowy, kiedy dzieci wydają się gotowe do słuchania, na przykład gdy zadają inne pytania na temat swojego ciała, dorostania lub obcych dzieci. W ten sposób rozpoczniesz z nimi dialog na delikatny (dla Ciebie) temat i dzieci dowiedzą się, że mogą zwracać się do Ciebie ze wszystkimi pytaniami, co ma dla nich ogromne znaczenie.

## **A jeśli nie zapytają?**

Być może twoje dziecko w ogóle nie pyta, skąd biorą się dzieci i w jaki sposób zostają poczęte. I choć przez pewien czas możesz odczuwać z tego powodu ulgę, unikanie takich rozmów sprawi, że staną się one trudniejsze, gdy dziecko dorośnie. Szukaj okazji do rozmów — kiedy razem oglądacie scenę w telewizji lub czytacie książkę, w której występuje kobieta w ciąży, a nawet kiedy widzicie w okolicy rodzinę z dzieckiem, podejmij inicjatywę i zapytaj dziecko, skąd, jego zdaniem, biorą się dzieci. Niech wie, że wolno mu zadawać pytania na ten temat. Nawet jeśli nie zapyta o nic od razu, możesz mieć pewność, że zacznie o tym myśleć.





## **Co mam mówić, jeśli bez przerwy o to pytają?**

*Dzieci w tym wieku są bardzo ciekawskimi uczniami; nie rozumieją abstrakcyjnych pojęć dotyczących „życia” ani „ptaszków i pszczołek” i nie uświadamiają sobie emocjonalnego czynnika towarzyszącego poczęciu. Bądź szczery, precyzyjny i wypowiadaj się treściwie i rzeczowo: „Tata wkłada penis do pochwy mamy i wydziela spermę. Spermę zapładnia jajeczko w jej ciele, które zamienia się w dziecko. Dziecko rośnie w ciele mamy przez dziewięć miesięcy, aż staje się gotowe do przyjścia na świat i wtedy mama wypycha je ze swojej pochwy i dziecko się rodzi”. W taki sam sposób doszło do ich poczęcia. Nie zrozumieją wszystkiego, lecz przedstawiłeś im ogólne pojęcie. I co ważniejsze, powiedziałeś prawdę.*

## **(Bardzo) osobiste pytania**

Podczas coraz bardziej technicznych rozmów z przedszkolakami o procesie poczęcia możesz spotkać się z osobistymi pytaniami w stylu: „Kiedy dzieci zostają poczęte?” lub „Czy mogę zobaczyć, gdzie dostaje się penis?”. Choć pytania tego rodzaju wywołują Twoje zakłopotanie i udzielanie na nie odpowiedzi sprawia Ci trudność, nie reaguj zbyt gwałtownie. Pamiętaj o tym, że mechanizm rozmnażania interesuje Twoje dzieci w takim samym stopniu jak działanie pralki: nie traktują tego osobiście.

*„Czy mogę zobaczyć, gdzie dostaje się penis?”*

Najlepiej odpowiadać dzieciom w konkretny, szczery i otwarty sposób. Jeśli to możliwe, podczas rozmowy skieruj ich uwagę z Twojego ciała na ich własne, aby miały ramy odniesienia. Pamiętaj o tym, że zdjęcie jest o wiele więcej warte niż obszernie wyjaśnienia. Udostępnij dzieciom książkę, która ilustruje, jak dziecko wydostaje się

z ciała matki, aby wyjaśnić im ten proces. Książka okaże się użyteczna także podczas udzielania odpowiedzi na pytanie, gdzie dostaje się penis; możesz powiedzieć: „Zobacz tutaj, dostaje się prosto do tego otworu w ciele kobiety. To jest jej pochwa”.

*... do Ciebie jako rodzica  
należy zadanie ustanowienia granic tego,  
co jest dopuszczalne...*

Pamiętaj o tym, że nie musisz odpowiadać na pytania dotyczące Twojego własnego ciała, jeśli czujesz się niezręcznie. Do Ciebie jako rodzica należy zadanie ustanowienia granic tego, co jest dopuszczalne także w odniesieniu do roztrząsania Twoich prywatnych spraw. Dzieci stosują metodę prób i błędów.

## **Ustanawianie granic dotyczących ciała**

To czas odkrywania — dzieci w tym wieku uznają wszystko za war-  
te zbadania, poczynając od wnętrza tostera, a kończąc na każdym  
kamieniu w ogródku. To także czas testowania i ustanawiania gra-  
nic, choć to one testują granice, a Ty je ustanawiasz. Dzieci bardzo  
często przekraczają granice dobrego smaku i dobrego zachowania  
szczególnie w zakresie słownictwa.

*... im bardziej emocjonalnie reagujesz  
na niecenzuralne słownictwo,  
tym bardziej zachęcasz dziecko do jego używania.*

Choć (w większości przypadków) dzieci zostały nauczone, jak ko-  
rzystać z toalety, rozmowom na temat załatwiania potrzeb w łazien-  
ce nie ma końca — często sytuacja ulega nawet pogorszeniu pomi-  
mo ustanowienia przez Ciebie rodzinnego protokołu, który ustala,  
kiedy jest to właściwe. Choć doprowadza Cię to do szału, im bar-

dziej emocjonalnie reagujesz na niecenzuralne słownictwo, tym bardziej zachęcasz dziecko do jego używania. Najlepszą reakcją jest spokojne nakłonienie dziecka do używania słownictwa ustalonego przez waszą rodzinę. Kiedy używa właściwych słów, pokaż mu, jak bardzo jesteś z niego dumny — pozytywna reakcja przyniesie wam obojgu o wiele więcej radości.



Teraz nadszedł także czas na ustanowienie granic zachowania w łazience. Prawdopodobnie zauważysz, że Twoje dziecko chce „prywatności” podczas korzystania z łazienki, i to stanowi dobry znak. Uszanuj to i upewnij się, że Twoje dzieci wiedzą o konieczności zamykania drzwi podczas każdorazowego korzystania z łazienki. One także powinny poczekać, aż ktoś inny wyjdzie z łazienki lub skończy brać prysznic, zanim tam wtargną. Ustanów protokół pukania do drzwi łazienki i czekania, aż osoba znajdująca się wewnątrz zaprosi je do środka.

## **Zabawa w doktora**

*Możesz doznać szoku, wchodząc do pokoju i zastając przedszkolaka i jego koleżankę z opuszczonymi majtkami, gdy jedno robi drugiemu zastrzyk. Chociaż ciekawość odnośnie ciała innych osób i chęć zdobycia o nich wiedzy to nic niezwykłego w tym wieku, Twoje dzieci muszą wiedzieć, że dotykanie intymnych części ciała innych dzieci jest niedopuszczalne. Jeśli odkryjesz, że Twoje dzieci bawią się w doktora, nie krzycz na nie i nie zawstydzaj ich. Zamiast tego spokojnie każ im ubrać majtki i poinformuj je, że każdy posiada intymne części ciała, których nie wolno dotykać. Następnie skieruj ich zabawę na inne tory. Później porusz ten temat z dzieckiem, zapytaj je, czy ma jakieś pytania dotyczące swojego ciała, i odpowiedz na nie szczerze i zgodnie z prawdą. Powinieneś także porozmawiać z rodzicami drugiego dziecka o tym, co się stało, aby wiedzieli, jak sobie z tym poradziłeś. To dobra okazja, aby dowiedzieć się, jak rodzice drugiego dziecka poradziliby sobie w podobnej sytuacji. Zawsze warto wiedzieć, jakie stanowisko zajmują w tej kwestii inni rodzice i czy zgadzasz się z ich podejściem do pewnych spraw. W końcu powierzasz swoje dziecko ich opiece, kiedy przebywa w ich domu.*

## **Nie patrz na mnie!**

Dzieci w tym wieku mogą nagle stać się zadziwiająco skromne. Raz dumnie kroczą przed Tobą zupełnie nagusieńkie, mówiąc, że są dinozaurami, a dinozaury nie noszą ubrań, a następnie zamieniają się w uosobienie skromności, żądając, abys zamknął oczy, kiedy pomagasz im przy zakładaniu piżamy. Twoje dzieci najwyraźniej zaczynają odróżniać sferę publiczną od prywatnej i liczą na Twoją pomoc i pokrzepienie. Rozpoznaj wysyłane przez nie sygnały, zapewnij im wsparcie i ustanów granice, które okażą się dla nich przydatne i które uważasz za zasadnicze dla swojej rodziny.

*... musisz zachować równowagę pomiędzy potrzebą prywatności Twojego dziecka a bezpieczeństwem...*

Jeśli krępuje Cię kąpanie dziecka płci przeciwnej lub czujesz, że ono jest tym skrępowane, nie rób tego. Musisz jednak zachować równowagę pomiędzy jego potrzebą prywatności a bezpieczeństwem. Kieruj się swoim instynktem i poczuciem komfortu, lecz pamiętaj o konieczności zachowania równowagi pomiędzy potrzebą prywatności dziecka a jego bezpieczeństwem. Jeśli nie siedzisz na brzegu wanny i nie obserwujesz kąpieli, powinieneś znajdować się dostatecznie blisko — dzieci w każdym wieku mogą poślizgnąć się w wannie.

## **Ożenię się z mamusią**

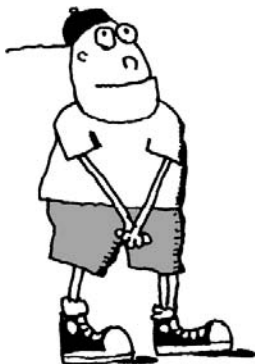
Musisz także pomóc swoim dzieciom zrozumieć granice związane z miłością i małżeństwem. Dzieci w wieku od czterech do sześciu lat uczą się, co oznacza miłość, oraz ćwiczą swoje role płciowe i dla wielu z nich wychowanych w pełnej rodzinie miłość jest równoznaczna z małżeństwem. Wybierz się do któregoś z przedszkoli, a zobaczysz, że cztero- i pięcioletki ciągle rozmawiają o tym, z kim się ożenią lub kto się z nimi ożeni — to dziecięca wersja *Randki w ciemno* bez losowania nagród. Najwyraźniej nie rozumieją, co oznacza małżeństwo — zapytaj o to przedszkolaka, który po powrocie do domu oznajmia, że właśnie poślubił drzewo — ale możesz zauważyć, że zaczynają rozumieć pojęcie miłości i społeczne oczekiwania wobec poszczególnych płci (z wyjątkiem dziecka, które poślubiło drzewo).

*To dziecięca wersja **Randki w ciemno**  
bez losowania nagród.*

Dlatego jeśli przedszkolak oznajmia Ci, że ożeni się z mamusią, kiedy dorośnie, nie kieruj go do psychologa dziecięcego: wypowiedz komplement pod Twoim adresem i udowadnia, że zaczyna uświadamiać sobie role płci.

## **A one nadal się dotykają...**

Przedszkolaki nadal spędzają wiele czasu, dotykając swoich genitaliów przez ubranie i bez niego. Dlaczego nie? To sprawia im przyjemność — z biologicznego punktu widzenia tak powinno być. Jeśli wybierzesz się na jakikolwiek plac zabaw, zobaczysz, że połowa dzieci dotyka się, nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Dla małych dzieci samopobudzanie, które NIE ma nic wspólnego z masturbacją, stanowi sposób na ukojenie. To wszystko. Twoim zadaniem nie jest zawstydzanie i obwinianie dzieci za ich zachowania, lecz raczej przypominanie im, gdzie jest to właściwe. Podobnie jak wyznaczyłeś im odpowiednie miejsca w domu, gdzie wolno im mówić o czynnościach wykonywanych w łazience, poinformuj je, że mogą się dotykać w sypialni i w łazience, natomiast nie powinny tego robić na środku pokoju gościnnego ani w sklepie.



## **Jesteś panem swojego ciała — intymne części ciała są nietykalne; odmów, a następnie odejź i powiedz rodzicom**

Twoje dzieci mogą nie wiedzieć, które części ciała są nietykalne dla innych. Powiedz im, że penis, moszna i odbyt synka oraz piersi, pochwa i odbyt córeczki są nietykalne i nikt — łącznie z Tobą —

nie powinien ich dotykać bez pozwolenia. W tym wieku jedyny wyjątek stanowi konieczność badania lekarskiego, które powinno odbyć się w Twojej obecności. Wyjaśnij również swojemu dziecku, że inne osoby — dorośli i dzieci — nie powinny prosić go, aby dotykało ich intymnych części ciała.

*... nikt — łącznie z Tobą — nie powinien dotykać ich bez pozwolenia...*

Wzmocnij poczucie pewności siebie swoich dzieci: powiedz im, że ich ciała należą tylko do nich i do nikogo innego. Naucz dzieci właściwego postępowania w sytuacjach, kiedy ktoś prosi je o pokazanie intymnych części ciała, odsłania ich lub własne intymne części lub prosi je, aby dotykały intymnych części ciała innych osób — bez względu na okoliczności, nawet jeśli ta osoba mówi, że to tajemnica, i nakłania dziecko do milczenia. Jeśli podobna sytuacja ma miejsce, Twoje dziecko musi odmówić, a następnie odejść i powiedzieć Ci o wszystkim. Choć nauczanie dzieci takiego postępowania nie stanowi gwarancji, że unikną molestowania seksualnego, pomaga im zrozumieć, że ich ciała należą tylko do nich i że mają prawo ustanawiać granice zachowania innych w stosunku do nich..

# ODMÓW! NASTĘPNIE ODEJDŹ I POWIEDZ RODZICOM

# Zabawy i działania

## ***Opowiedz mi jeszcze raz o dniu moich narodzin***

Dzieci po prostu uwielbiają słuchać opowiadań o tym, jak się urodziły, i nauczenie ich opowiadania własnych historii pomoże im zinternalizować pojęcia związane z rozwojem dziecka w łonie matki i procesem rodzenia. Pomóż swojemu przedszkolakowi stworzyć jego własną wersję historii narodzin, zadając mu pytania, które pozwolą mu skupić się na opowieści i jej kontynuacji. Z przyjemnością postuchasz, jak doskonalili swoje umiejętności narratorskie i zaczyna rozumieć, jak przyszedł na świat.



## ***Postuż się książką***

Książką dla dzieci, oczywiście. Wykorzystaj książki dla dzieci, aby porozmawiać o procesie poczęcia. Jeśli posiadasz sonogramy i zdjęcia dziecka, wykorzystaj je, aby pomóc mu zrozumieć, jak dzieci rozwijają się w ciele matki i poza nim. Jeśli nie posiadasz albumu ze zdjęciami dziecka, pożycz z biblioteki lub kup w księgarni książkę o narodzinach — Twoje pociechy pokochają czas, który spędzicie razem, pielęgnując wspomnienia, i prawdopodobnie skorzystają z okazji, aby zapytać, skąd się biorą dzieci, czego być może nie uczyniłyby w innych okolicznościach.



## ***Odwiędź gospodarstwo rolne***

Dzieci, które są otoczone zwierzętami, mogą obserwować cykl życia w praktyce. Pokaż dziecku kwokę wysiadującą pisklęta; zbierz żabie jajka; odwiedź zoo; kup gupika lub chomika (albo najlepiej kup chomikowi towarzyszkę), wybierz się na wieś i pozwól swoim dzieciom obserwować, jak rodzi się życie w świecie zwierząt. Dzieci potrafią tworzyć skojarzenia pomiędzy tym, co widzą i słyszą na temat procesu poczęcia i narodzin.

## ***Kiedy dorosnę, zostanę\_\_\_\_\_***

Celem tej zabawy jest wymyślenie wszystkich ról, które mogą pełnić Twoje dzieci, kiedy dorosną. Każdy uczestnik zabawy po kolei wybiera rolę, jaką chce pełnić, kiedy dorosnie — od taty do salamandry. Inne osoby zadają mu pytania, co będzie robił, gdzie będzie mieszkał i jak będzie się zachowywał. To świetna zabawa przede wszystkim dlatego, że dzieci w tym wieku naprawdę wierzą, że mogą stać się salamandrami, gdy dorosną.



## ***Wyłapuję przejawy miłości***

Celem tej zabawy jest wyczulenie dzieci na oznaki miłości, szacunku i tolerancji oraz wzmocnienie u nich pożądaných zachowań. Jeśli widzisz, jak Twoje dziecko czyni miły gest w stosunku do innych, zwróć na to uwagę, mówiąc: „Widzę, że Michał kocha Krzysia, bo pozwala mu bawić się swoją ulubioną zabawką”. Naucz swoje dzieci, aby wyłapywały chwile, gdy domownicy okazują sobie miłość i szacunek. Im więcej miłych gestów dostrzeżecie razem, tym większe prawdopodobieństwo, że dzieci je powtórzą i zinternalizują.

# ? Często zadawane pytania

**P.** Mam córeczkę w wieku pięciu lat i synka w wieku trzech lat. Zauważyłam, że czasami mój trzyletni synek ma erekcję w wannie. Czy dzieci nadal powinny brać kąpiel razem?

**O.** *Kieruj się instynktem: jeśli Ty lub Twoja córeczka odczuwacie dyskomfort, zrezygnuj ze wspólnych kąpieli. Z drugiej strony, jeśli nie występuje żaden niepokój, skorzystaj z okazji, jaką stwarza ta sytuacja, aby odpowiedzieć na pytania, które mogą nasuwać się Twojemu synkowi lub córeczce. Każda rodzina posiada własny stopień komfortu i w podobnych sytuacjach należy uszanować własny i cudzy stopień komfortu.*

**P.** Moja córeczka nigdy nie zapytała mnie, skąd biorą się dzieci, a ma prawie sześć lat. Nie chcę, żeby doznała szoku, kiedy pójdzie do szkoły i usłyszy o seksie od starszych dzieci, lecz zawsze wydawało mi się, że kiedy będzie gotowa na przyjęcie wiedzy o tym, skąd się biorą dzieci, sama mnie o to spyta. Wydaje mi się, że jeszcze o tym nie myślała. Co powinnam zrobić?

**O.** *Przede wszystkim nie zakładaj, że Twoja córeczka nie jest zainteresowana wiedzą, skąd biorą się dzieci, i nie posiada pewnych być może błędnych informacji na ten temat. Większość dzieci w tym wieku posiada mgliste wyobrażenie o procesie poczęcia i mnóstwo pomysłów w związku z własnym ciałem. Być może córeczka wstydzi się poruszyć*

*w rozmowie z Tobą ten temat. Skorzystaj z okazji, kiedy jesteście razem, na przykład jadąc samochodem, spacerując lub po prostu tuląc się na sofie, i zapytaj, skąd, jej zdaniem, biorą się dzieci. Następnie zobacz, dokąd zaprowadzi was ta rozmowa.*

**P.** Mój pięcioletni syn bardzo lubi się przebierać — nie tylko za superbohaterów i czarne charaktery. Uwielbia nosić kostiumy wszelkiego rodzaju, łącznie z damskimi strojami i kapeluszami. Trochę mnie to martwi. Czy powinno?

**O.** *Ta kwestia wiąże się ze stereotypami na temat płci zakorzenionymi w każdym z nas. Zwykle „przebieranki”, które przełamują stereotypy na temat płci, nie są wskaźnikiem tego, że Twój synek ma problemy ze swoją tożsamością płciową. Nie oznaczają one także zadatków na homoseksualizm. Pamiętaj, że dzieci w tym wieku żyją w krainie fantazji, jednocześnie zmierzając w kierunku logicznego i racjonalnego poznania świata. Unikaj zawstydzania swojego syna; zamiast tego zachęcaj go do rozmów o tym, dlaczego lubi nosić wybrane stroje, łącznie z wojskowym mundurem, butami taty i kapeluszami mamy.*

**P.** Mój czteroletni synek i ja byliśmy w banku, kiedy oznajmił: „Będę uprawiać seks z bankomatem”. Omal nie umarłam ze wstydu, lecz nie wiedziałam, jak na to zareagować. Po prostu zignorowałam to i udawałam, że go nie słyszę. Czy powinnam postąpić inaczej?

**O.** *Wiedz, że podobne chwile zdarzają się każdemu. Dzieci przyswajają nowe informacje i włączają nowe wyrazy do swojego codziennego słownika. Zapytaj synka, gdzie usłyszał to słowo i co, jego zdaniem, ono oznacza. Istnieje prawdopodobieństwo, że nie ma zielonego pojęcia. Pamiętaj o tym, że Twoja reakcja może zachęcić go do częstszego używania tego i innych słów, które uznaje za nieprzyzwoite. Jeśli wyczuwa, że przyciąga większą uwagę, wypowiadając słowo „seks”, będzie częściej go używać. Daj mu do zrozumienia, że używanie tego słowa jest niestosowne, lecz nie reaguj zbyt gwałtownie. Pomyśl, jak zareagowałabyś na użycie przez niego słowa „glut”.*

**P.** Mój czteroletni synek często bawi się z sąsiadką w tym samym wieku. Wczoraj jej matka zadzwoniła, mówiąc, że przyłapała oboje na wzajemnym dotykaniu genitaliów. Śmiała się z tej dziecięcej „zabawy w doktora”, lecz ja nie chcę, żeby mój synek pokazywał swoje genitalia innym dzieciom ani dotykał ciała innej osoby. Co mam zrobić, żeby to się nie powtórzyło?

**O.** *Nadszedł czas, aby porozmawiać z synkiem o intymnych częściach ciała i o tym, kto może je dotykać. Nie zawstydzaj go ani nie wiń za zabawę w doktora z koleżanką, lecz wyraźnie zakomunikuj mu, że nie powinien pokazywać genitaliów nikomu ani dotykać genitaliów innych osób. Poinformuj synka, że może się do Ciebie zwrócić z każdym pytaniem na temat swojego ciała. Możesz także w aktywny sposób unikać podobnych sytuacji we własnym domu, stosując „politykę otwartych drzwi”, aby wiedzieć, co dzieje się podczas zabawy, na podstawie hałasu. Możesz także ponownie skontaktować się z matką drugiego dziecka, aby poinformować ją, co myślisz o tamtym zdarzeniu.*

# Czego się spodziewać po przedszkolaku?

Ta część zawiera pewne punkty odniesienia do tego, co dziecko w wieku przedszkolnym wie o swoim ciele i sposobie jego funkcjonowania. Dla dzieci w tym wieku seks oznacza płęć, role płciowe, mechanikę części ciała i sposób ich funkcjonowania.

- ✓ Dziecko rozumie to, że jego płęć jest niezmienna („Zawsze będę chłopcem”), lecz wciąż żyje w świecie fantazji („Zostanę chłopcem-salamandrą, kiedy dorosnę”).
- ✓ Interesuje się sposobem funkcjonowania swoich części ciała i procesem rozmnażania.
- ✓ Nie rozumie osobistego aspektu seksu oraz tego, że może krępować Cię rozmowa o tym.
- ✓ Jest ciekawy świata i zasad, które nim rządzą, szczególnie jeśli odnoszą się do jego ciała.
- ✓ Nie jest w stanie pojąć analogii pomiędzy „ptaszkami i pszczołkami”, lecz rozumie porównania pomiędzy zachowaniem ludzi i zwierząt (na przykład kiedy widzi suczkę, która rodzi szczeniaki).
- ✓ Nadal istnieje konieczność ustanawiania mu granic w związku z zachowaniem jego i innych (na przykład zamykanie drzwi w łazience; nikt nie może dotykać jego intymnych części ciała).
- ✓ Potrzebuje pomocy w utrzymaniu higieny po wyjściu z łazienki.
- ✓ Może chęć prywatności podczas kąpieli; rodzice mogą to uszanować, lecz powinni znajdować się blisko ze względów bezpieczeństwa.
- ✓ Jest uczniem skupionym na konkretach i rozumie abstrakcyjne pojęcia, kiedy przybierają konkretne i widzialne formy (na przykład miłość jest rozumiana jako przytulanie).
- ✓ Prawdopodobnie będzie chciał się z Tobą ożenić; to jest komplement i wyrażenie miłości.
- ✓ Samodzielnie się pobudza (nie jest to masturbacja) i trzeba mu wyznaczyć granice, kiedy i gdzie jest to właściwe.