

## IDŹ DO:

- Spis treści
- Przykładowy rozdział

## KATALOG KSIĄŻEK:

- Katalog online
- Zamów drukowany katalog

## CENNIK I INFORMACJE:

- Zamów informacje o nowościach
- Zamów cennik

## CZYTELNIA:

- Fragmenty książek online

+ do koszyka

do przechowania

BESTSELLER

NOWOŚĆ

**Helion** Wydawnictwo

Wydawnictwo Helion  
ul. Kościuszki 1c  
44-100 Gliwice  
tel. 032 230 98 63  
e-mail: [helion@helion.pl](mailto:helion@helion.pl)

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
redakcja: [redakcjawww@septem.pl](mailto:redakcjawww@septem.pl)  
informacje: [o.ksiegarni.septem.pl](http://o.ksiegarni.septem.pl)

## Musimy pogadać. Trudne rozmowy z dzieckiem

Autor: Richard Heyman

ISBN: 978-83-246-2331-0

Tytuł oryginału: [We Need To Talk Tough Conversations With Your Kids: From Sex to Family Values Tackle Any Topic with Sensitivity and Smarts](#)



- Rozmowy z małymi dziećmi i nastolatkami – dobór słów i argumentów
- Poruszanie problemów drażliwych, bolesnych, wstydliwych i ważnych
- Praktyczne scenariusze, ułatwiające prowadzenie rozmów

### Dialog z dzieckiem... jak to łatwo powiedzieć

Szczerą i otwartą rozmowę z Twoim dzieckiem nie należy do najprostszych zadań, z jakimi przyszło Ci się w życiu zmierzyć. Jednak jako odpowiedzialny rodzic wiesz, że pewne tematy lepiej omówić z latoroślą w cztery oczy, zanim zrobią to rówieśnicy albo zawsze pomocna i często wielce niekompetentna anonimowa osoba z Internetu. Czasem może Ci się wydawać, że poruszanie pewnych spraw Cię przerasta, jednak z pomocą poradnika przygotowanego przez specjalistę w dziedzinie komunikacji między rodzicami i dziećmi na pewno poradzisz sobie śpiewająco.

Podpowie Ci on, jak poprowadzić rozmowę, jakim tonem mówić oraz w jaki sposób się wysławiać. Doradzi, jakich spraw nie poruszać pod żadnym pozorem, a także jakie reakcje dziecka możesz spodziewać się podczas tych trudnych dyskusji. Dopełnieniem są realistyczne scenariusze oraz rady dotyczące rozpoczynania i kończenia rozmów.

Problemy do omówienia

- Rozmnażanie, seks i płęć przeciwna.
- Dobro, zło i wybory moralne.
- Śmierć bliskiej osoby lub zwierzęcia.
- Zabawki, ubrania i pieniądze.
- Alkohol, narkotyki i papierosy.
- Oraz wiele innych.

# Spis treści

- 7 **Przedmowa**
  
- 9 **Wstęp. Ton głosu i wycucie — jak dobrać słowa, rozmawiając z dziećmi w różnym wieku**
- 12 Odpowiedni ton głosu i wycucie
- 19 Rodzicielskie obawy
- 21 Tworzenie wspaniałych więzi
  
- 23 **Rozdział 1. Rozmowy o rozmnażaniu i seksie**
- 23 Rozmowy z dziećmi w wieku przedszkolnym
- 29 Rozmowy z dziećmi w wieku szkolnym
- 34 Rozmowy z nastolatkami
  
- 43 **Rozdział 2. Rozmowy na temat dobra i zła**
- 45 Rozmowy z dziećmi w wieku przedszkolnym
- 49 Rozmowy z dziećmi w wieku szkolnym
- 52 Rozmowy z nastolatkami
  
- 59 **Rozdział 3. Przemoc i zachowania agresywne**
- 62 Rozmowy z dziećmi w wieku przedszkolnym
- 65 Rozmowy z dziećmi w wieku szkolnym
- 69 Rozmowy z nastolatkami

- 73 **Rozdział 4. Śmierć bliskiej osoby lub zwierzęcia**  
74 Rozmowy z dziećmi w wieku przedszkolnym  
78 Rozmowy z dziećmi w wieku szkolnym  
82 Rozmowy z nastolatkami
- 87 **Rozdział 5. Dzieci inne niż wszystkie i niedostosowane**  
89 Rozmowy z dziećmi w wieku przedszkolnym  
92 Rozmowy z dziećmi w wieku szkolnym  
96 Rozmowy z nastolatkami
- 101 **Rozdział 6. Właściwe zachowanie  
w stosunku do płci przeciwnej**  
103 Rozmowy z dziećmi w wieku przedszkolnym  
106 Rozmowy z dziećmi w wieku szkolnym  
110 Rozmowy z nastolatkami
- 115 **Rozdział 7. Zabawki, ubrania i pieniądze**  
117 Rozmowy z dziećmi w wieku przedszkolnym  
121 Rozmowy z dziećmi w wieku szkolnym  
125 Rozmowy z nastolatkami
- 129 **Rozdział 8. Nauka**  
133 Rozmowy z dziećmi w wieku przedszkolnym  
137 Rozmowy z dziećmi w wieku szkolnym  
140 Rozmowy z nastolatkami
- 145 **Rozdział 9. Wybory i rozwój moralny**  
150 Rozmowy z dziećmi w wieku przedszkolnym  
153 Rozmowy z dziećmi w wieku szkolnym  
157 Rozmowy z nastolatkami

- 161 Rozdział 10. Rozwód i separacja**  
163 Rozmowy z dziećmi w wieku przedszkolnym  
167 Rozmowy z dziećmi w wieku szkolnym  
171 Rozmowy z nastolatkami
- 175 Rozdział 11. Relacje z rówieśnikami  
i umawianie się na randki**  
177 Rozmowy z dziećmi w wieku przedszkolnym  
181 Rozmowy z dziećmi w wieku szkolnym  
184 Rozmowy z nastolatkami
- 189 Rozdział 12. Alkohol, narkotyki i papierosy**  
192 Rozmowy z dziećmi w wieku przedszkolnym  
194 Rozmowy z dziećmi w wieku szkolnym  
197 Rozmowy z nastolatkami

## Rozdział 1

# Rozmowy o rozmnażaniu i seksie

JAK ROZMAWIAĆ z dziećmi o rozmnażaniu i seksie? Już na samą myśl cierpnie Ci skóra. Twoja pięcioletnia córka pyta, skąd się biorą dzieci. Czy mówisz jej prawdę? Dziesięcioletni syn zwierza Ci się, że bardzo podoba mu się pewna dziewczynka i chciałby wiedzieć, jak zwrócić na siebie jej uwagę. Czy wspierasz go w jego dążeniach czy raczej go zniechęcasz? Twoja piętnastoletnia córka oświadcza, że chce brać pigułki antykoncepcyjne. Pierwsza odpowiedź, która przychodzi Ci do głowy, to: „Nic z tego!”, a następnie zaczynasz myśleć o tym, co się może stać i o możliwych konsekwencjach. Co jej powiesz?

Przy odrobinie szczęścia rozdział ten pomoże Ci pozbyć się spocynych dłoni, trzęsących się kolan i obawy przed koniecznością udzielania szczerych odpowiedzi. Będziesz wiedziała, jak rozsądnie i szczerze rozmawiać z dziećmi na temat, który jest trudny, ale zarazem niezmiernie ważny.

### **Rozmowy z dziećmi w wieku przedszkolnym**

Podczas podwieczorku Twój pięcioletni synek pyta nagle, skąd się biorą dzieci. Twoją pierwszą reakcją jest próba uniknięcia odpowiedzi na to pytanie, gdyż nie wiesz, co powiedzieć i nie masz pojęcia, jak to zrobić. Czy mówisz dziecku prawdę, czy powtarzasz starą bajeczkę o bocianie? Jakich słów używasz? Myślisz sobie, że temat

jest zdecydowanie za trudny i że lepiej będzie, jeśli dowie się całej prawdy w szkole na zajęciach z wychowania do życia w rodzinie.

W tym momencie budzą się jednak w Tobie lepsze instynkty. Znasz swojego synka i wiesz, że zadał to pytanie, bo naprawdę chce znać odpowiedź. Zawsze stawiałaś sobie za punkt honoru udzielanie szczerych i prawdziwych odpowiedzi na pytania dziecka za pomocą słów i przykładów dla niego zrozumiałych. Nieraz się już przekonałaś, że dzieci rozumieją znacznie więcej, niż dorosłym się wydaje. Podejmujesz więc decyzję, że spróbujesz stawić czoła wyzwaniu.

Rozmowa z przedszkolakiem na temat rozmnażania wymaga dużej dozy szczerości. Nie chcesz przecież zmienić zachowania dziecka, tylko dostarczyć mu informacji, która może być mu potrzebna w przyszłości. Trudne pytanie nawet tak małego dziecka zmusza rodziców do myślenia i zastanowienia się nad najlepszą odpowiedzią, która będzie w pełni dostosowana do wieku i rozwoju umysłowego dziecka.

Twoje wyczucie świadczy o szczególnej wrażliwości wobec dziecka, sytuacji i tematu rozmowy. O rozmnażaniu mów szczerze, ale nie posługuj się słowami niezrozumiałymi dla dziecka w wieku przedszkolnym. Jeżeli nie chcesz go zaszokować lub wprowadzić w zakłopotanie, nie mów mu o wszystkim. Staraj się dziecka nie gorszyć, ale też nie umniejszaj jego zdolności rozumienia.

Dopasuj słowa do stopnia rozwoju umysłowego dziecka i jego doświadczenia. Nie mów protekcyjnym tonem i nie używaj niezrozumiałego języka. Ton Twojego głosu musi szczerze wskazywać na to, że jesteś zainteresowana wyjaśnieniem dziecku zagadnienia rozmnażania. Dziecko wyczuje najmniejszą nieszczerłość. Przed wszystkim jednak docień i pielęgnowuj ciekawość i dociekliwość dziecka. Okaż mu to za pomocą szczerzej wymiany myśli, informacji i emocji.

### ***Nie strać takiej okazji***

Twój cztero- lub pięcioletni synek pyta: „Skąd się biorą dzieci?”. Taką sytuację, kiedy dziecko chce się uczyć z własnej woli, pedagogzy nazywają „okazją do nauki”. Twoja pociecha wyraża chęć poznania

tajemnicy jednego z najwspanialszych i najcudowniejszych wydarzeń w życiu człowieka. Nie trać okazji, żeby o tym porozmawiać.

Dzieci w wieku przedszkolnym nie rozumieją wielu aspektów emocjonalnych związanych ze stosunkiem płciowym, ciążą i narodzinami, ale część z nich są w stanie pojąć. Nie będzie dla nich trudne zrozumienie miłości, która leży u podstaw tych wydarzeń. Całej reszty dowiedzą się, gdy będą starsze, mądrzejsze i kiedy do akcji wkroczą hormony.

Jeżeli dziecko poprosi Cię o wytłumaczenie jakiegoś aspektu rozmnażania, zrób to od razu, właściwie dobierając słowa i unikając wyrażen potocznych. Mów o tym w kontekście więzi i miłości. Być może przyjdzie Ci na myśl poczekać z wyjaśnieniami, aż dziecko pójdzie do szkoły, gdzie będzie uczestniczyło w zajęciach z wychowania do życia w rodzinie. Jednak lepiej jest zacząć edukację wcześniej, już w momencie, kiedy dziecko zaczyna zadawać pytania. Wychowanie seksualne w szkole to rzecz zdecydowanie dobra, ale każdy z nas chce mieć pewność, że nasze dzieci nie zdobędą wypaczonej, fałszywej wiedzy na temat seksu od rówieśników i z mediów.

### ***Jak zacząć***

Małe dzieci zauważają, że chłopcy mają penisy, a dziewczynki pochwy. Jest to doskonały moment, żeby nauczyć je właściwych słów na określenie tych organów. Kiedy na przykład uczysz dziecko korzystania z nocniczka, możesz z nim rozmawiać na temat naturalnych funkcji, które pełnią różne części ludzkiego ciała. Dzieci młodych rodziców mają duże szanse oglądać swoją mamę i jej przyjaciółki w ciąży. Jest to wspaniała okazja, żeby porozmawiać o dzidziusiu, który siedzi u mamy w brzuszku, o tym, jak rośnie, jak się urodzi, dokładnie tak samo jak jego starszy brat czy siostra.

Jeżeli dziecko pyta, skąd w brzuskach mam biorą się dzidziusie, powiedz mu prawdę. Z dziećmi w tym wieku można rozmawiać o rozmnażaniu bez skrępowania. Dla nich jest to tylko kolejna nowa rzecz, której dowiadują się o życiu i która nie wywołuje jeszcze

żadnych seksualnych i erotycznych konotacji. Małe dzieci są istotami seksualnymi zupełnie odmiennymi od swoich starszych kolegów. Jest to kwestia poznawania własnej tożsamości. Dzieci są nieugięte, jeżeli chodzi o ciągle podkreślanie, że są chłopcami lub dziewczynkami. Dzieje się tak dlatego, że nie wykształciło się w nich jeszcze poczucie stałości płci. Dopiero później dowiedzą się, że już na zawsze pozostaną mężczyzną lub kobietą.

Przedstaw dziecku zagadnienie różnic między płciami oraz rozmnażania w kontekście miłości między rodzicami. Nigdy nie krytykuj dziecka za pytania, które zadaje. Udzielaj szczerych i jasnych odpowiedzi, używając języka dostosowanego do wieku dziecka.

Zaakceptuj zainteresowanie dziecka genitaliami i rozmnażaniem. Zapytaj córkę, czy zna słowa służące do określenia męskich i żeńskich organów płciowych. Spytaj, czy wie, czym różnią się od siebie chłopcy i dziewczynki. Znajdź książki, które te różnice pokazują i obejrzyj je razem z dzieckiem.

Istnieją również inne zagadnienia związane z seksualnością, o których powinnaś z dzieckiem porozmawiać. Przykładowo nie chciałybyś, aby dziecko doświadczyło czegoś, czego nie będzie w stanie pojąć ze względu na swój wiek. Chodzi tu o przygody i dociekania związane z seksem, które zdarzają się w grupie rówieśniczej, oraz filmy i zdjęcia ze stron internetowych, które pokazują aspekty seksualności zupełnie niezrozumiałe dla kilkulatek. Komentarze i pytania dziecka oraz rozmowy z nim przeprowadzone powinny podsunąć Ci podpowiedzi, co mu pokazać, a czego jeszcze nie powinien oglądać.

### ***Co mówić***

Bądź szczerą. Powiedz dziecku, że niemowlęta rosną w brzuszku u mamy w miejscu zwanym macicą, która daje im poczucie ciepła i bezpieczeństwa. Nawiąż do tego, że ono także było w brzuszku. Wytłumacz mu, że chłopcy i dziewczynki różnią się od siebie dlatego, żeby w przyszłości mogli zostać mężczyznami i kobietami, wziąć ślub i mieć dzieci takie jak ono. Nie unikaj przedstawienia faktów związa-



nych z rozmnażaniem. Przedszkolaki z łatwością przyjmują do wiadomości fakt, że kobiety i mężczyźni potrzebują się nawzajem, żeby mieć dzieci, nawet jeśli nie za bardzo rozumieją dlaczego. Łatwiej będzie im to pojąć, jeśli odwołasz się do kontekstu mamy i taty.

Powiedz dziecku, że tatuś sieje w brzuszku mamusi małe ziarenko, które następnie rośnie aż do momentu narodzin. Jeżeli wcześniej wytłumaczyłaś mu anatomiczne różnice między chłopcami a dziewczynkami, mężczyznami a kobietami, możesz powiedzieć, że dzieje się to, kiedy tata wkłada penisa do pochwy mamy. Dziecko rodzi się, kiedy jest wystarczająco duże, wychodząc z brzuszka przez pochwę. Pamiętaj, że dziecko może tę informację uznać za bardzo dziwną. Może w nią nie wierzyć, ale powinnaś je zapewnić, że tak właśnie jest.

Otwarcie rozmawiaj z dzieckiem i zapewnij je, że zawsze może się Ciebie pytać o te rzeczy, bo jesteś gotowa udzielić mu szczerych odpowiedzi. Wytłumacz mu, że zrozumie wszystko znacznie lepiej, kiedy będzie miało dziesięć lub jedenaście lat.

Poziom szczegółowości podanych tu informacji jest jak najbardziej odpowiedni dla trzy-, cztero- czy pięcioletka. Dziecko może poczuć się rozbawione, zdumione, może nie dowierzać, ale jest to naprawdę świetny sposób, aby powiedzieć mu prawdę na temat seksualności. Znajomość prawdy przyda mu się później, kiedy będzie dorastało i usłyszy mnóstwo zafalszowanych informacji od swoich rówieśników, którym prawdy nie mówiono. Co więcej, sprawi, że zostanie znającym się na rzeczy, szanującym innych i odpowiedzialnym nastolatkiem i dorosłym.

Nie musisz się bać, że dziecko ucieknie z domu, bo nagle zechce doświadczyć wszystkich rzeczy, o których właśnie się dowiedziało. Jeszcze nie jest na tym etapie hormonalnym i jeszcze długo nie będzie, a kiedy do niego dotrze, pojawią się inne czynniki, takie jak obyczaje religijne, które pohamują naturalne potrzeby o tyle, o ile jest to możliwe i potrzebne.

## Scenariusz rozmowy o rozmnażaniu i seksie z dziećmi w wieku przedszkolnym

“Musimy  
pogadać”

Oto przykładowa rozmowa z pięcioletnim synkiem na temat rozmnażania:

**ON:** Skąd się biorą dzieci?

**TY:** A dlaczego chcesz wiedzieć?

**Jest to dobre i potrzebne pytanie. Jeżeli znasz kontekst i źródło pytania, łatwiej skonstruujesz odpowiedź opartą na wrażliwości i zrozumieniu. Z większą łatwością dopasujesz też swoją wypowiedź do stopnia rozwoju umysłowego dziecka.**

**ON:** Dlatego, że chcę. Maciek powiedział, że jego mamusia urodzi dzidziusia. Ona jest taka gruba i mówi, że ten dzidziusiek siedzi w środku.

**Teraz znasz już kontekst i możesz lepiej odpowiedzieć na pytanie, odnosząc się do tego, co dziecko widziało i słyszało: mama kolegi jest w ciąży, a Twój synek najwyraźniej chce wiedzieć, jak to się stało.**

**TY:** Tak, to prawda. Dzieci siedzą u swojej mamusi w brzuszku.

**ON:** A jak tam wchodzi?

**Musisz podejść do tego pytania w sposób kliniczny.**

**TY:** Mamy i tatusiowie wspólnie robią dzieci, które następnie rosną w brzuszku.

**ON:** Jak?

**TY:** To bardzo proste i piękne. Panowie mają takie małe nasionka, które nazywamy plemnikami, a panie mają jajeczka. Kiedy pan i pani się kochają, chcą być blisko siebie i odbywają stosunek płciowy. Może to zabrzmi śmiesznie albo pomyślisz, że to jest „fuj”, ale kiedy mama i tata odbywają stosunek, tata wkłada penisa do pochwy mamy. Następnie nim porusza, aż w końcu wytryskują z niego małe ziarenka, które nazywamy plemnikami. Kiedy jakiś plemnik dotrze do jajeczka, które siedzi w brzuszku mamusi, to zamienia się w dzidziusia. Maleństwo rośnie, a po dziewięciu miesiącach wychodzi z brzuszka przez pochwę.

**W swoim wytłumaczeniu możesz zawrzeć wiele szczegółów. Tak naprawdę łatwiej jest tłumaczyć takie rzeczy małym dzieciom niż starszym, które opanowały już język i „mądrość” ulicy.**

**ON:** O, fuj! Nigdy nie chcę robić dzieci!

**Nie jest to reakcja rzadko spotykana, choć częściej można ją usłyszeć z ust starszych chłopców. Dziewczynki znacznie łatwiej akceptują usłyszane fakty.**

**TY:** Wszystko w porządku. Może zmienisz zdanie, jak będziesz starszy. Czy jest jeszcze coś, co chciałbyś wiedzieć?

**ON:** Nie.

**Chłopczyk jest jeszcze mały, a i tak usłyszał już wiele. Może musi przemyśleć to, co właśnie usłyszał. Być może zechce wymienić poglądy ze swoim kolegą.**

## **Rozmowy z dziećmi w wieku szkolnym**

Twoja dziesięcioletnia córka zwierzyła Ci się, że podoba jej się jeden chłopiec z klasy i chciałaby wiedzieć, jak zwrócić na siebie jego uwagę. Przypominasz sobie, że kiedy byłeś w jej wieku, szalałeś na punkcie pewnego chłopaka i zrobiłabyś wtedy wszystko, żeby Cię zauważył. Czy możesz o tym powiedzieć swojej córce?

Z pewnością tak. Fakt, że córka z chęcią Ci się zwierza, oznacza, że łączą Was mocne więzi, które pojawiły się już dawno i mogą być stale wzmacniane. Dziewczynki i chłopcy zaczynają zwracać uwagę na płć przeciwną i mówić o tym już w wieku pięciu lub sześciu lat. Ale dopiero kiedy mają dziewięć lub dziesięć lat, zaczynają się naprawdę „interesować” płcią przeciwną. Zwracają uwagę na obiekt swoich uczuć, ale nie bardzo wiedzą, dlaczego tak się dzieje.

Poważne zaloty zaczynają się, kiedy chłopcy ganiają za dziewczynkami i dokuczają im, a dziewczynki uciekają od nich z piskiem. Dziewczynki stają w gromadce i mówią, kto jest fajny, a kto nie. To jest właśnie odpowiedni moment, żeby porozmawiać z dzieckiem o niektórych aspektach seksualności. Nie chodzi tu o rozmnażanie ani inne fizyczne aspekty miłości, ale raczej o zasady zachowania, szacunek i odpowiedzialność, które muszą towarzyszyć każdemu

związkowi. Porozmawiaj z dzieckiem o powinnościach, jakie ma w stosunku do osoby, która mu się podoba. Chłopcy i dziewczęta muszą wiedzieć, że z ukochaną osobą należy rozmawiać szczerze, przyjaźnie i prawdziwie. Dobrze jest o tym porozmawiać, zanim jeszcze hormony zawładną ciałem nastolatka i wszystko wymknie się spod kontroli w gimnazjum i szkole średniej.

### ***Omawianie więzi łączących chłopców i dziewczynki***

Rozmowa o uczuciach, które dziecko żywi do innej osoby, staje się fundamentem zrozumienia znaczenia tych uczuć. Pójdź nawet dalej i spróbuj zaobserwować, jak Twoje dziecko zachowuje się w stosunku do swojej sympatii. Na przykład zobacz, komu daje kartkę walentynkową i od kogo ją dostaje. Możesz też zorganizować przyjęcie dla przyjaciół dziecka. Spróbuj zaobserwować, jak się w stosunku do siebie zachowują. Da Ci to doskonały wgląd w ich wzajemne relacje.

Oto kilka tematów rozmów, które warto poruszyć na temat relacji damsko-męskich:

- Życzliwość — musimy myśleć pozytywnie o drugiej osobie.
- Szacunek — musimy mieć wzgląd na prawa innych ludzi, nie tylko na swoje.
- Troska — pomyśl, czego chcą i potrzebują inni, zanim pomyślisz o tym, czego Ty chcesz i potrzebujesz.
- Empatia — zawsze staraj się postawić w sytuacji drugiej osoby.
- Zrozumienie różnic — dziewczynki i chłopcy różnią się od siebie, a chłopcy różnią się między sobą, tak samo jak dziewczęta. Pamiętaj o pozytywnej stronie istnienia różnic między ludźmi, niezależnie od płci.

Oto kilka zdań, które świetnie nadają się do rozpoczęcia rozmowy o budowaniu relacji międzyludzkich:

- Lubisz Tomka, prawda?
- Lubisz Marysię?

- Czy jest ktoś szczególnie, komu chciałabyś dać kartkę walentynkową?
- Z kim się najbardziej przyjaźnisz w klasie?
- Czy w twojej szkole jest jakiś chłopiec (dziewczynka), którego naprawdę lubisz?

Może się zdarzyć tak, że dziecko doświadczy problemu nieodwzajemnionej „miłości”. Wtedy trzeba będzie porozmawiać o czymś więcej niż tylko o udanych związkach. Jesteś po to, żeby dziecka wysłuchać, pocieszać je, udzielać rad (jeżeli Cię o to poprosi) i pokazać mu wszystko z szerszej perspektywy, o ile oczywiście sytuacja na to pozwala, nawet jeśli jeszcze nie jest nastolatkiem. Oto kilka sposobów inicjowania takich rozmów:

- Czy jest Ci smutno?
- Czy w szkole stało się coś złego?
- Czy możesz mi o nim (o niej) opowiedzieć? Czy powiedział (powiedziała) coś, co Cię zasmuciło?

Jeżeli uda Ci się nakłonić córkę do zwierzeń, spróbuj się dowiedzieć, jak zamierza poradzić sobie z zawodem miłosnym i udziel jej kilku rad:

- Powiedz mi, co czujesz. Jesteś zła, smutna czy czujesz jeszcze coś innego?
- Każdy by się tak poczuł. Kiedy nie dostajemy tego, czego byśmy chcieli, ogarnia nas smutek.
- Pójdźmy na spacer i porozmawiajmy. Możemy pójść na plac zabaw, a kiedy będziemy sobie rozmawiać, ty będziesz mogła się pobawić.
- Kiedy jest mi smutno, lubię sobie rysować (robić listę) rzeczy, które mnie rozweselają. Może chcesz spróbować?
- Czy mogę coś zrobić, żeby Cię rozweselić?
- Jestem zawsze przy Tobie. Możesz mi powiedzieć wszystko, co chcesz, a ja Cię wysłucham i spróbuję ci pomóc.

Błędem jest bagatelizowanie, lekceważenie i ignorowanie szczęścia lub smutku dziecka, związanego z relacją z płcią przeciwną. Twoja pociecha jest jeszcze taka mała, ale jej uczucia są jak najbardziej prawdziwe. To są trudne sprawy, ale i zarazem ważny etap w rozwoju społecznym i emocjonalnym. Związki damsko-męskie mają ogromny wpływ na budowanie poczucia własnej wartości i przynależności. Mają one wielkie znaczenie w grupie rówieśniczej w szkole i poza nią. Wiesz, że czas leczy rany, ale przypomnij sobie swoje własne „miłości” i „zawody miłosne”. Pomyśl, jak się wtedy czułaś.

W tym wieku najważniejszej lekcji na temat seksualności powinni udzielić rodzice. To cudowne uczucie, kiedy możesz ofiarować dziecku wsparcie, zaufanie i szczerą rozmowę o tym, jak żyć i dobrze wykorzystać silne uczucie przyjaźni czy nawet miłości do drugiego dziecka. Twoja otwartość w rozmowie, akceptacja i zrozumienie realnych i uzasadnionych uczuć dziecka są ważnymi czynnikami w jego rozwoju. To właśnie dzięki nim Twoje dziecko wyrośnie na zdrową, kochającą i troskliwą osobę.

### Scenariusz rozmowy o rozmnażaniu i seksie z dziećmi w wieku szkolnym

“Musimy  
pogadać”

W tym wieku nie rozmawiamy już o rozmnażaniu, bo dziecko zna podstawowe fakty. Zanim ukończyło dziewięć czy dziesięć lat, wyjaśniłaś mu pewne rzeczy albo dowiedziało się o nich w szkole. Teraz musisz z nim rozmawiać o czymś znacznie ważniejszym i znacznie bardziej realnym w tym wieku, czyli o trosce, związkach uczuciowych i zakochaniu.

**TY:** Podoba Ci się ten chłopiec ze szkoły? To fajnie. Jak ma na imię?

**Twoja początkowa reakcja decyduje o tonie całej rozmowy. Jeśli Twoje nastawienie jest negatywne, córka prawdopodobnie nie powie Ci za dużo ani teraz, ani nigdy później. Staraj się więc wprowadzić pozytywny element zachęty.**

**ONA:** Mateusz.

**TY:** Opowiedz mi o nim.

**Zadawaj pytania otwarte, dzięki którym córka powie Ci to, co według niej jest najważniejsze.**

**ONA:** On jest taki miły i taki duży jak ja. Ma ciemnobrązowe oczy i się tak fajnie śmieje.

**TY:** Naprawdę go lubisz? Dlaczego?

**Chciałabyś wiedzieć, co się Twojej córce ogólnie podoba w chłopakach, a szczególnie w tym chłopcu.**

**ONA:** Nie wiem. Po prostu go lubię. Chciałabym, żeby on też mnie lubił, bo jak nie, to był umarła.

**TY:** Czy on Cię lubi?

**To bardzo bezpośrednie, trudne pytanie, ale warto je zadać, bo wyznaczy kierunek tej rozmowy i Twoich działań w przyszłości.**

**ONA:** Chyba tak. Powiedział Partykowi, że mnie lubi. Zrobiłabym wszystko, żeby mnie tylko lubił.

**TY:** Mam nadzieję, że nie zrobiłabyś wszystkiego. Super, że go lubisz, ale nie możesz go zmusić, żeby lubił Ciebie. Albo Cię lubi taką, jaką jesteś, albo wcale.

**To nieco ostre słowa, ale należy je powiedzieć. Im wcześniej się o tym dowie, tym lepiej. Przecież nie chcesz, żeby usiłowała się przypodobać chłopakom — mogłoby to być kłopotliwe.**

**ONA:** Ale tak bardzo bym chciała, żeby mnie lubił.

**Dziewczynka jest naprawdę zakochana, choć ma dopiero dziesięć lat. Uczucie jest prawdziwe i musisz ją wspierać. Musisz sprawić, aby Ci teraz zaufała bardziej niż kiedykolwiek.**

**TY:** Jeśli jest tak miły, jak mówisz, to polubi Cię taką, jaką jesteś. Nie musisz robić nic szczególnego. Musisz mi w tej kwestii zaufać.

**Przesłanie jest jasne: „Bądź sobą”. Obudź w córce ten rodzaj poczucia własnej wartości, który powinna posiadać każda dziewczyna i kobieta po to, aby mieć zdrowe relacje z chłopcami i mężczyznami.**

**ONA:** Jak mnie nie polubi, to się zabiję.

**TY:** Nie zabijesz się. Ale po co się teraz tym martwić? Nie masz pojęcia, czy on wie, że tak bardzo go lubisz, i czy on lubi Ciebie. Na razie musisz po prostu być sobą. Jesteś śliczną dziewczynką, a nie jakimś tam kameleonem. Nie możesz się zmienić po to, żeby przypodobać się

chłopakowi. Najważniejsze jest to, żeby chłopcy lubili Cię taką, jaką jesteś naprawdę.

**W okresie, kiedy córka rozwija się i z dziewczynki staje się młodą kobietą, powinnaś jej to stale powtarzać. Podkreślaj, jak ważną rzeczą jest bycie sobą. Dla nas jest to oczywiste, ale dla zakochanej nastolatki nie bardzo.**

**ONA:** Dobrze, spróbuję, ale to nie będzie łatwe.

**TY:** Zawsze będę przy Tobie. Kocham Cię.

Młode dziewczyny są bombardowane sprzecznymi komunikatami o tym, jakie są i jakie powinny być. Nawet w tym wieku seksualność zaczyna być dla dziewczynek bardzo ważna. Jedne radzą sobie z nią lepiej niż inne. Każdej dziewczynce, niezależnie od tego, z jakiego środowiska pochodzi i jak została wychowana, bardzo przyda się stałe wsparcie ze strony rodziców, którzy będą wzmacniać jej poczucie własnej wartości.

## **Rozmowy z nastolatkami**

Twoja piętnastoletnia córka stwierdza któregoś dnia, że chciałaby zacząć brać tabletki antykoncepcyjne. Myślisz sobie: „Ona jest taka młoda, gdzie popełniłam błąd? Czy moja nastoletnia córka sypia, z kim popadnie? Czy mam jej na to pozwolić? Lepiej dmuchać na zimne. Nie wiem, co mam robić, co powiedzieć”.

Niektóre dzieci szybciej przechodzą burzę hormonalną i wcześniej zaczynają dojrzewać. Wejście dziecka w wiek nastoletni budzi w Tobie lęk związany z możliwością pojawienia się kontaktów seksualnych między wkraczającymi w pełnoletność, ciekawymi świata nastolatkami. Roztacza się przed Tobą wizja AIDS, innych chorób przenoszonych drogą płciową, ciąży, rozwiązłości, sprośności i wszelkich innych niemoralnych zachowań. Wiek nastoletni to czas, kiedy wielu rodziców najchętniej posłałoby swoje córki do klasztoru, aby uchronić je od szalejących chłopięcych hormonów. Jak można mieć pewność, że chłopcy i dziewczęta powstrzymają swoje popędy? Jak ma zachować się rodzic, który chce wpoić dziecku zdrowe emocje i normalne zachowania seksualne oraz zapobiec rozwiązłości?



Nie ma się czym martwić, jeśli do tej pory odrobiłaś z dzieckiem wszystkie lekcje. Twoje wczesne rozmowy bardzo się opłaciły. Twój syn ma już wiedzę na temat fizycznego aspektu seksu, a także wie co nieco o emocjach, które się z nim wiążą. Wie, co to pochwa, penis, stosunek, miesiączka, masturbacja i dziewictwo. Słyszał też pewnie o innych praktykach seksualnych, może niekoniecznie od Ciebie (nawet najbardziej oświeceni i liberalni rodzice nie są w stanie bez ograniczeń poruszać tego tematu ze swoimi dziećmi), ale od kolegów oraz z innych źródeł.

Teraz, kiedy fizyczna strona seksu stała się bardziej realna, a emocje sięgnęły zenitu, masz szansę i obowiązek nauczyć dziecko samokontroli. Nadszedł czas, żeby porozmawiać o tym, jakie zachowania są dopuszczalne, a jakie nie. Oto kilka sposobów rozpoczęcia rozmowy:

- Wiem, że rozmawiamy o seksie, od kiedy byłaś małą dziewczynką, ale teraz musimy o tym porozmawiać znowu. Zgadzasz się?
- Zanim zaangażujesz się w jakiś poważny związek, choć sądzę, że na razie jesteś za młody, żeby nawet o tym myśleć, chciałabym z Tobą porozmawiać o tym, co dzieje się w takich związkach. Chciałabym również wiedzieć, co myślisz na temat seksualnych zachowań nastolatków, o których tak wiele teraz się mówi.
- Rozmawialiśmy o seksie, kiedy dorastałaś. Teraz nadszedł czas, żeby porozmawiać więcej o Tobie i o Twoich związkach z chłopakami. Muszę wiedzieć, co myślisz o seksie przedmałżeńskim, a Ty musisz wiedzieć, co ja myślę.
- Wiem, że o seksie wiesz wszystko. Myślę, że powinniśmy porozmawiać o wszystkich rzeczach, które powinny iść z nim w parze, a jednak często tak się nie dzieje. Chodzi mi o niebezpieczeństwa, konsekwencje, szacunek, miłość, odpowiedzialność, dobro i zło.
- Wszyscy musimy kierować się w życiu pewnymi zasadami. Z niektórymi z nich się zgadzamy, z innymi nie. Czy możemy porozmawiać o zasadach związanych z seksem? Myślę, że powinniśmy to zrobić po to, żebyś Ty rozumiał moje poglądy, a ja Twoje.

## ***Z kim może porozmawiać o seksie Twoje nastoletnie dziecko?***

Czy jeżeli nastolatek chce lub potrzebuje rozmawiać o seksie, to powinien zwrócić się do Ciebie? Czy zechce z Tobą rozmawiać? Musisz to wiedzieć, bo dziecko musi z kimś pogadać, więc skoro nie zechce rozmawiać z Tobą, to z kim?

W niektórych przypadkach będzie to lekarz rodzinny lub ksiądz, w innych krewny lub przyjaciel rodziny. Ważne jest, aby zapytać dziecko, z kim chciałoby porozmawiać, jeśli nie chce tego robić z Tobą.

Oto kilka sposobów podjęcia rozmowy na ten temat:

- Wiem, że są pewne rzeczy, o których trudno Ci ze mną rozmawiać. Z kim według Ciebie mógłbyś pogadać?
- Posłucham wszystkiego, o czym chcesz rozmawiać, z wyjątkiem seksu. Nie będę Cię osądzać i nie będę reagować zbyt emocjonalnie. Jednak jeśli jest coś, o czym chciałabyś porozmawiać z kimś innym, co byś powiedziała na \_\_\_\_\_? Chciałabyś z nim (nią) pogadać?
- Zróbmy listę osób, z którymi chciałbyś porozmawiać na jakiś temat związany z seksem, na wypadek gdyby coś Ci przyszło do głowy, a mnie nie było w pobliżu lub po prostu wolałbyś pogadać z kimś innym.

Taka rozmowa otwiera przed dzieckiem inne możliwości, które są potrzebne nawet w najbardziej bliskich sobie i otwartych rodzinach.

## ***Bezpieczeństwo i wartości***

Kiedy dzieci dorastały, poświęciłaś im wiele czasu na rozmowy o rzeczach ważnych, w tym o seksie. Musisz jednak przyznać, że nie możesz stale kontrolować życia swojego nastoletniego dziecka, a czasem pojawiają się okoliczności, których ani Ty, ani ono nie zaplanowaliście. Mogą się też wydarzyć rzeczy, które przyniosą poważne konse-

kwencje. Starasz się być realistką i przekazujesz swojemu dziecku takie informacje i środki bezpieczeństwa, które zminimalizują ewentualne niepożądane konsekwencje zachowań seksualnych. Mowa tu o bezpiecznym seksie. Oto kilka przykładów rozmów:

- Porozmawiaj o wartościach, szacunku dla drugiej osoby, odpowiedzialności za nią i za siebie.
- Porozmawiaj o znaczeniu środków antykoncepcyjnych.
- Porozmawiaj o tym, jak należy postępować.

Najpierw porusz temat właściwych zachowań seksualnych, pytając o opinie dziecka i przytaczając swoje. Nie praw kazań; prowadź łagodną i spokojną rozmowę, nawet jeśli temat jest bardzo kontrowersyjny. Oto kilka zdań, które z powodzeniem mogą rozpocząć rozmowę:

- Myślę, że nadszedł czas, abyśmy wymienili poglądy na temat seksu. Chciałabym wiedzieć, co sądzisz na temat seksu przedmałżeńskiego. Najpierw jednak ustalmy, co to jest seks.
- Jak Ci się wydaje, kiedy można uprawiać z kimś seks? Chciałabym wiedzieć, co o tym myślisz. Potem powiem Ci, co ja o tym sądzę.
- Myślę, że seks to częściowo miłość i podniecenie, a częściowo wartości, szacunek i odpowiedzialność w stosunku do drugiej osoby. Co o tym myślisz?
- Chciałabym wiedzieć, co wiesz na temat ochrony podczas seksu. Nie zachęcam Cię do niczego, ale jesteś odpowiedzialna za siebie i musisz wiedzieć takie rzeczy dla swojego i mojego dobra. Czy myślisz, że to ma sens?
- Myślę, że w twoim wieku penetracja pochwy, seks oralny czy jakakolwiek inna wymiana płynów ustrojowych nie jest dobrym pomysłem. Jestem jednak realistką i sądzę, że powinnaś znać sposoby zabezpieczania siebie i partnera, kiedy przyjdzie na to czas. Zgadzasz się ze mną?

- Brak zabezpieczenia podczas seksu to jeden z największych błędów, jakie popełniają nastolatki. Chcę, żebyś mi obiecał, że nigdy do tego nie dopuścisz. Oczywiście chciałabym, żebyś mi też obiecał, że poczekaś z seksem, aż będziesz starszy. Najpierw jednak to, co najważniejsze. Czy rozumiesz, o co mi chodzi? Możemy o tym porozmawiać?

Ważnym elementem rozmowy o seksie i zachowaniu Twojego dziecka jest zaufanie. Zastanów się nad następującymi zdaniami rozpoczynającymi rozmowę, które poruszają problem zaufania:

- Zawsze zdawało mi się, że Ty i ja możemy swobodnie rozmawiać o wszystkim, włącznie z seksem i zdaje mi się, że nic się w tym względzie nie zmieniło. Jesteś wspaniałą osobą, która kieruje się w życiu wartościami oraz pielęgnuje i szanuje związki z innymi ludźmi. Ufam, że będziesz postępować właściwie i oboje wiemy, co to oznacza w różnych sytuacjach. Co o tym myślisz?
- Myślę, że powinnyśmy porozmawiać o seksie przedmałżeńskim. Istnieją na ten temat różne poglądy, a ja chciałabym wiedzieć, co Ty o tym myślisz. Znam Cię i wiem, że w każdej sytuacji zachowałeś się rozsądnie i z szacunkiem dla samej siebie.
- Co sądzisz o przekonaniach religijnych, według których seks pozaślubny to grzech? Zgadzasz się z tym, czy może masz inne zdanie? Chciałabym wiedzieć, co na ten temat sądzisz.

### ***Czego unikać podczas rozmów z dzieckiem na temat seksu***

Sama z pewnością potrafiłabyś wymienić rzeczy, o których nie powinno się mówić podczas rozmowy z dzieckiem o seksie, ale na wszelki wypadek przytoczę kilka zdań, których zdecydowanie należy unikać:

- Jesteś stanowczo za mały, żeby znać takie wyrazy.
- Nigdy więcej nie powtarzaj tego słowa.

- Seks jest brudny i zły.
- Jeśli jeszcze raz usłyszę, że mówisz o seksie, złożę Ci skórę.
- Co powiedzieliby nasi znajomi, gdyby się dowiedzieli?
- W naszym domu nie prowadzimy rozmów na ten temat.
- Jak możesz oglądać takie zdjęcia/gazety/filmy? Tutaj wszędzie jest seks, a seks jest zły.

Ważne jest, żeby rozmawiać z dziećmi o seksie już od samego początku po to, żeby je dobrze przygotować na odkrycie własnej seksualności. Na początku może być Ci ciężko, ale im wcześniej zaczniesz, tym łatwiej będzie Ci szło, kiedy dzieci będą dorastały.

Pamiętaj, żeby rozmawiać z dzieckiem szczerze, niezależnie od tego, w jakim wieku zaczniesz zadawać pytania, a nawet wcześniej. Tylko w ten sposób wychowasz człowieka kochającego i odpowiedzialnego. Kiedy już spełnisz swój obowiązek, nic więcej zrobić nie możesz. Wszystko, co się dzieje potem, jest w rękach Twojego dziecka.

### Scenariusz rozmowy o rozmnażaniu i seksie z dziećmi w wieku nastoletnim

“Musimy pogadać”

Na początku tej sekcji przeczytasz przykładowy scenariusz rozmowy z piętnastolatką, która nagle oświadcza, że chciałaby brać tabletki antykoncepcyjne. Temat jest trudny, ale pewnego dnia może się okazać, że i Ty musisz stawić mu czoła. Oto możliwy przebieg rozmowy:

**ONA:** Chciałabym dostać receptę na środki antykoncepcyjne.

**TY:** Chyba żartujesz. Masz zaledwie piętnaście lat. Jesteś zdecydowanie za młoda na seks.

**Spokojnie reagujesz na słowa córki.**

**ONA:** Nie bądź niepoważna. Wiele dziewczyn bierze pigułki — tak na wszelki wypadek. Nie robię tego jeszcze, ale kto wie.

**Dziewczyna prawdopodobnie ma rację. Wiele nastolatek może zdobyć receptę na pigułki nawet bez zgody swoich rodziców. Wiele osób powie,**

**że to słuszne, bo zapobiega niechcianej ciąży. Inni są zdania, że używanie pigułek zachęca dziewczęta do uprawiania seksu, zanim nadejdzie właściwy czas, żeby to robić.**

**TY:** Być może masz rację. Jestem pewna, że tyle samo dziewcząt w Twoim wieku pali papierosy, co nie znaczy, że tak ma być. Martwię się, bo uważam, że jesteś za młoda na seks, a pigułki mogą Cię do niego zachęcić. Zawsze rozmawialiśmy ze sobą szczerze i nie chcę, żeby cokolwiek się w tym względzie zmieniło. Myślę, że powinnaś poczekać z uprawianiem seksu do momentu, kiedy zwiążesz się z kimś na poważnie. Czy kochasz tego chłopca?

**Pytanie jest nieco ryzykowne, ponieważ piętnastolatka może być naprawdę zakochana. Jesteś ciekawa, co się teraz stanie.**

**ONA:** No, niekoniecznie.

**TY:** Czy uprawialiście seks?

**Nie ma co owijać w bawełnę. Zmierzaj do sedna.**

**ONA:** Nie, naprawdę.

**TY:** Czy sądzisz, że można iść z kimś do łóżka tylko dla zabawy?

**Dobrze, żeby dziewczyna zaczęła świadomie myśleć o realnych problemach.**

**ONA:** Nie.

**TY:** Wiesz, że istnieje ryzyko zarażenia się chorobami przenoszonymi drogą płciową i AIDS? Czy myślisz, że seks wart jest takiego ryzyka?

**ONA:** Wiem, co to bezpieczny seks.

**TY:** Cieszę się, ale i tak myślę, że istnieje ryzyko, szczególnie w Twoim wieku. Być może sądzisz, że jesteś dojrzała i rozsądna, ale nie można tego powiedzieć o chłopcach w Twoim wieku.

**Problem bezpiecznego seksu trzeba poruszyć koniecznie, ponieważ to obie strony muszą dbać o bezpieczeństwo, a nastolatki wiele ryzykują. Dobrze, żeby dziecko zastanowiło się nad tym raz jeszcze, nawet jeśli myślało o tym już wcześniej.**

**ONA:** Chcę, żebyś mi pozwoliła brać tabletki. Wiesz, że mogę je zdobyć nawet bez Twojej wiedzy.

**TY:** Wiem i cieszę się, że najpierw porozmawiałś ze mną. Powiem Ci, co myślę, wtedy Ty mi powiesz swoje zdanie.

**Nie ma co grać na zwłokę. Powiedz, co Ci leży na sercu, i spróbuj osiągnąć jakiś sensowny kompromis. Musisz być realistką, no chyba że będziesz trzymać córkę pod kluczem.**

**ONA:** Dobra.

**TY:** Powiem bez ogródek: W Twoim wieku za wcześnie na seks. Nie jest to dobre ani dla Ciebie, ani dla chłopaka, ani dla żadnego z rodziców. Może z tego wyniknąć wiele złych rzeczy i nic dobrego, a wszystko to dla kilku sekund przyjemności. Co więcej, może się to źle odbić na Twoim zdrowiu, reputacji i uczuciach. Masz zaledwie piętnaście lat. Owszem, mogę się zgodzić na pigułki, ale nie w tym roku. Poczekać, aż będziesz miała siedemnaście lat, a wtedy porozmawiamy. Chcę, żebyś mi obiecała, że do tego momentu powstrzymasz się od seksu. Może się wydawać, że dwa lata to dużo, ale zleci jak z bicza strzelił.

**W tym szaleństwie jest metoda. Pewnie sama nie wierzysz w to, że córka poczeka aż dwa lata, ale nawet jeśli ponowi swą prośbę za rok, to i tak cały rok masz z głowy.**

**ONA:** Aż dwa lata? Mogę poczekać, aż będę miała szesnaście lat.

**TY:** Dobra, może być. Za rok porozmawiamy znowu, ale do tego czasu zapomnij o stosunkach seksualnych.

**Celowo mówisz o stosunku seksualnym, bo to właśnie on niesie ze sobą realne zagrożenie. Pewnie będą się działy inne rzeczy, nad którymi jednak masz znacznie mniejszą kontrolę.**

Jest to najlepsza umowa, jaką można w tej chwili osiągnąć, biorąc pod uwagę stopień rzeczywistej kontroli, jaką masz nad całą sytuacją. Teraz musisz mieć tylko nadzieję, że zaufanie i szacunek, którym się wzajemnie darzycie, sprawi, że córka dotrzyma obietnicy.