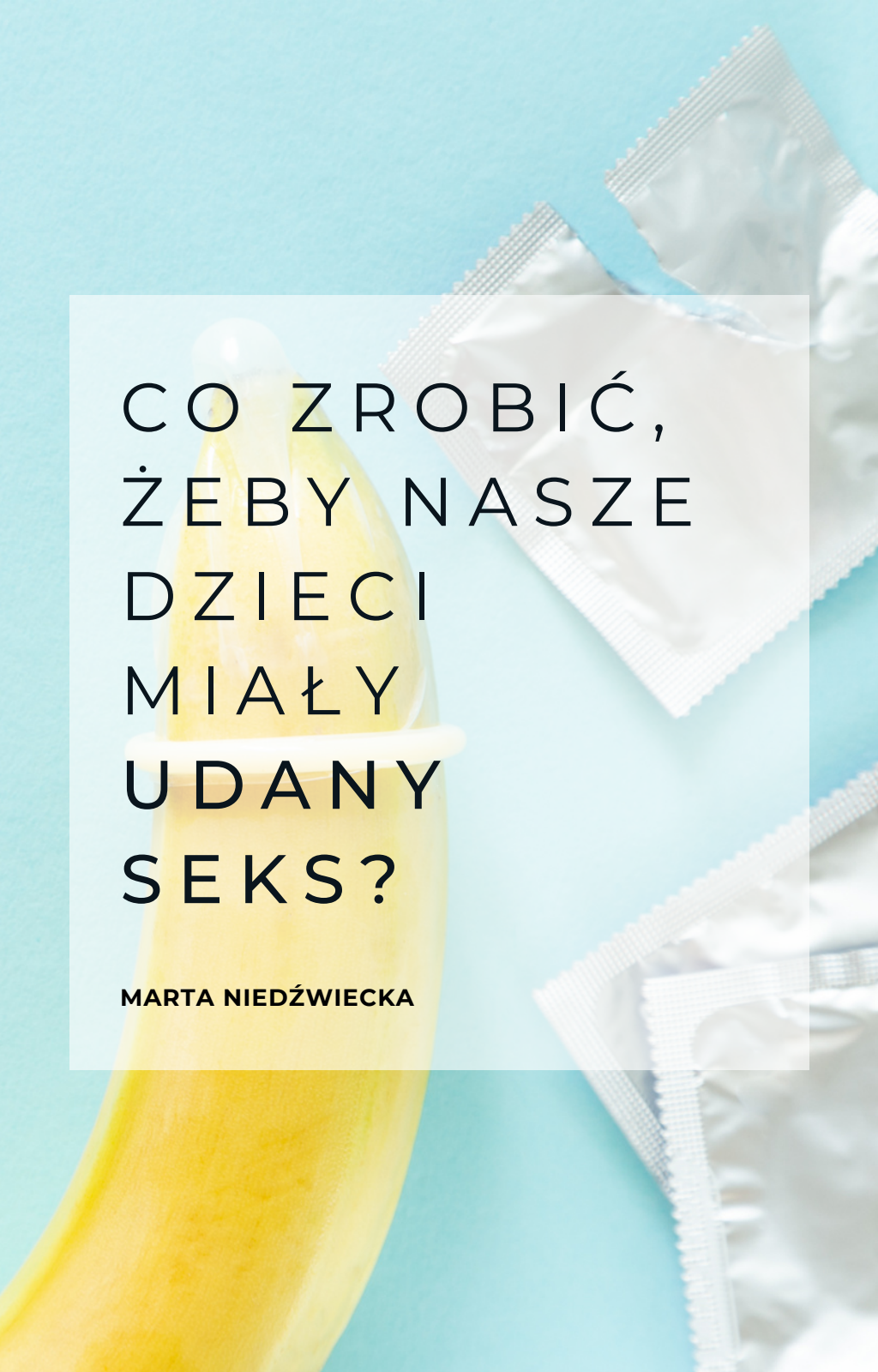


The background of the entire image is a solid teal color. In the lower-left foreground, a bright yellow banana is partially visible, its stem pointing towards the top. Scattered in the upper-right and lower-right areas are several white, crumpled condom packets with serrated edges. A semi-transparent white rectangular box is centered on the left side of the image, containing the title and author's name.

CO ZROBIĆ, ŻEBY NASZE DZIECI MIAŁY UDANY SEKS?

MARTA NIEDŹWIECKA

SPIIS TREŚCI



WSTĘP I ĆWICZENIE NA POCZĄTEK	1
SPÓJNOŚĆ I PORZĄDEK W ŚRODKU	2
WZORCE PRZYWIĄZANIA	2
GRANICE	2-3
REGULACJA EMOCJONALNA	3
ODROCZENIE GRATYFIKACJI	3
WYCHOWUJ DZIECKO PRZEZ CIAŁO I DOTYK	3
DYDAKTYCZNE PIERDOŁOŁO	3-4
ZDECYDUJ, ZA CZYM STOISZ	4-5
PODSTAWY EDUKACJI SEKSUALNEJ	5



Rozwój człowieka to proces trwający całe życie, który obejmuje zmiany fizyczne, behawioralne, poznawcze, emocjonalne. We wczesnych stadiach życia, od niemowlęstwa do dzieciństwa, od dzieciństwa do dorastania i od młodości do dorosłości, czyli kiedy dziecko znajduje się pod twoją opieką, zachodzą ogromne przemiany. Przez ten czas każda osoba rozwija unikalne postawy i system wartości, które w przyszłości będą kierować wyborami, relacjami i rozumieniem siebie.

Rozwój seksualny to także proces trwający całe życie. Niemowlęta, dzieci, nastolatki i dorośli to istoty seksualne. Fundamenty pod rozwój seksualny dziecka buduje się latami i co najważniejsze – nie poprzez jednorazowe działania. Dorośli, opiekunowie mają obowiązek pomagać młodym ludziom w zrozumieniu i zaakceptowaniu ich rozwijającej się seksualności.

Każdy etap rozwoju ma swoje prawa i ograniczenia. Jeśli nie do końca się w tym orientujesz polecam ci wskazówki zamieszczone min. w książce Agnieszki Stein „Nowe wychowanie seksualne” albo w podkaście „Skąd się biorą dzieci” pod.link/1560112586 Jednak pamiętaj, że każde dziecko jest indywidualnością i będzie miało własną dynamikę rozwoju, może osiągać różne etapy wcześniej lub później niż inne dzieci w tym samym wieku. Jeśli będziesz mieć obawy dotyczące rozwoju dziecka, nie czekaj, aż „to minie” tylko konsultuj się ze specjalistami.

To spotkanie nie ma na celu przedstawienia ogólnej koncepcji edukacji seksualnej prowadzonej w rodzinie. Dzisiaj chcę Cię zaprosić do aktywnej pracy, żeby zrozumieć, **JAK SIĘ CZUJE WYCHOWYWANE PRZEZ CIEBIE DZIECKO**. Ponieważ mam pewność, że akurat w obszarze seksu i intymności szczególnie często dorośli tracą właściwą perspektywę. Chcę zwrócić twoją uwagę na najważniejsze (z perspektywy terapeuty) elementy wychowania psychoseksualnego oraz zostawić z przekonaniem, że jest bardzo dużo dobrych i mądrych rzeczy, które możesz zrobić ze swoim dzieckiem, żeby wyrosło na szczęśliwego dorosłego, któr* ma udane życie intymne. Bo można myśleć o emocjonalnej i seksualnej przyszłości Twojego dziecka, tak jak myślisz o zdrowiu lub edukacji.

Ćwiczenie na początek

Najpierw wyobraź sobie jakąś rzecz, która nie jest oczywista, należy do sfery abstraktów. To nie może być pomidor, raczej – rolnictwo. Coś dużego i złożonego. Masz to? Świetnie.

A teraz wyobraź sobie, że żyjesz w świecie, w którym nikt o tym nie mówi wprost. Wszyscy wiedzą, że rolnictwo istnieje, na jakimś etapie życia wszyscy będą potrzebowali z niego korzystać, są filmy o rolnictwie, bez efektów rolnictwa nie da się żyć, ale jednak – z jakiegoś przedziwnego powodu – nikt o tym nie mówi wprost. Pomyśl, jakie myśli i emocje to w tobie generuje?

To od rodzica zaczyna się sex-ed dziecka. Od postaw, przekonań, wyborów, nawet – od reakcji na pojedyncze zjawiska. Dzieci bardzo szybko uczą się, że temat seksualności jest tematem tabu, którego nie można omawiać wprost. Dlatego czujnie śledzą wszystkie przesłanki, pozwalające im zorientować się, co do rodzicielskich postaw. I znajdują ich bez liku, tyle, że najczęściej – sprzecznych.

Spójność i porządek w środku

Największą niejawną przeszkodą w dobrej edukacji psychoseksualnej w domu jest hipokryzja. Wiem, że wszyscy chcielibyśmy być tolerancyjni, fajni i do przodu. Najczęściej nie jesteśmy. Z braku wewnętrznej spójności i przepracowanych tematów wokół ciała i seksu rodzą się rozbieżności, które zapracują na twoją niekorzyść.

Jeśli mówisz dziecku, że porno jest złe, a ono korzystając przypadkowo z twojego komputera znajduje w cookies ślad pornhuba, to nie oczekuj, że będzie cię brało na poważnie. Jeśli mówisz, że jesteś osobą tolerancyjną, a przy winie ze znajomych opowiadasz żarty o pedałach, nie oczekuj, że twoje dziecko zwróci się do ciebie z pytaniami o swoją identyfikację. Matka, która ciągle jest na diecie i narzeka na fałdki na brzuchu nie ma się co dziwić, że jej córka ma obsesję wyglądu i też się głodzi. Ojciec, który udaje, że nie posiada emocji, nie ma się co dziwić, że dowie się ostatni o wszystkim, co dotyczy życia emocjonalnego dziecka.

Naprawdę dużo lepiej jest powiedzieć dziecku, że się ma problem z akceptacją np. odmiennych praktyk seksualnych, niż udawać osobę, którą się nie jest. Pracuj nad swoimi przekonaniami i postawami, co spłaci się lepszą relacją dla ciebie i lepszym startem dla dziecka.

Wzorce przywiązania

Jednym z najpoważniejszych i najtrudniejszych do późniejszej naprawy powodów, dla których młodzi ludzie (i starsi też) robią naprawdę głupie i bezmyślne rzeczy w seksie, jest poszukiwanie w nim odpowiedzi na bólczki i deficyty emocjonalne. Wzorce przywiązania to matryca, od której odbijać się będą kolejne relacje twojego dziecka. I nie, nie szukamy tu ideałów, tylko dość bezpieczne przywiązanie, które zostawi w twoim dziecku przekonanie, że powstanie więzi emocjonalnych, zależności i bycie w emocjonalnym odstąpieniu to są dobre rzeczy, które pozwalają się rozwijać.

Granice

Niech twoje tak, będzie tak, a twoje nie, będzie nie. Tak mówi Pismo, a rzeczywistość pokazuje swoje. Ilość dzieciaków wychowanych bez jasnego stawiania granic być może nie wzrosła w ostatnich dekadach, ale za to wzrosła ilość zagrożeń, na które te dzieciaki są narażone.

Uczenie dzieci o granicach to nie tylko rozmowa i podsuwanie lektur (choć też), ale przede wszystkim:

- szacunek do granic dziecka, respektowanie „nie” dziecka
- trening czystości, zmuszanie, „łamanie”
- sztywne granice dorosłych
- bicie, nadużycia (także medyczne)
- współczucie vs. negocjacje

Regulacja emocjonalna

Przez regulację emocji możemy określić te działania, które stosujemy w kontakcie z emocjami, których natężenie oceniamy jako nieadekwatne czy niechciane. Celem tych działań jest taka modulacja intensywności naszych stanów emocjonalnych, aby były na optymalnym poziomie. I przez optymalny nie chodzi o ich wytłumienie czy też „pozbycie się” (niemożliwe), ale o zagwarantowanie sobie możliwości adekwatnego postępowania z tymi emocjami, np. przetworzenia ich, zrozumienia powodów, zobaczenie spraw w szerszym kontekście etc.

Najczęściej nie zdajemy sobie sprawy, jak złożone są relacje między regulacją emocjonalną, a osiąganiem wyznaczonych celów; nie widzimy dość dobrze skutków braku lub złej regulacji emocjonalnej; ciężko nam jest też zrozumieć, że regulacja emocji nie służy zapewnieniu nam nieustannie dobrego samopoczucia (niemożliwe).

Regulacja emocji jest często wyczerpująca dla dorosłych, a dla dzieci jest bardzo trudna, bez nauki po prostu niemożliwa. Dlatego rodzic musi być pierwszym nauczycielem kompetencji emocjonalnych, pokazywać jak radzić sobie z trudnymi emocjami, po jakie narzędzia regulacji sięgać w zależności od temperamentu.

Odroczenie gratyfikacji

To chyba najbardziej związana z naszymi czasami komplikacja wychowawcza. Nauka czekania i opóźniania satysfakcji. Może wydaje ci się to odległe od edukacji psychoseksualnej, ale wierz mi, że zdolność niezjedzenia pianki, to jest w tych czasach bardzo, bardzo dużo. Dlaczego? Ponieważ wszystko wokół dokładnie tego oducza, a zdolność wytrzymania z tym, czego się chce bez natychmiastowej nagrody jest predykatorem nie tylko sukcesu zawodowego, ale też bycia osobą bardzo sprawną w seksie.

Wychowuj dziecko przez ciało i dotyk

Im mniej gadasz, tym lepiej dla wszystkich, przynajmniej do pewnego etapu. Uśmiechaj się, przytulaj, całuj, łaskocz, czytaj, tańcz, skacz, baw się lub czołgaj się z nimi. Zaczynj gadać dopiero, kiedy będzie to absolutnie niezbędne, ale nawet wtedy nie zapomnij o przytulaniu dziecka.

Dydaktyczne pierdololo

Większość dorosłych wierzy, że gdy opowiada o czymś potencjalnie dyskusyjnym, potencjalnie posiadającym zróżnicowane skutki, to jego/jej obowiązkiem jest dodanie od siebie „jasnego komunikatu moralnego.” Bez tego świat grozi zawaleniem, a dziecko

natychmiast zaczniesz brać narkotyki i handlować bronią. Nieustanne werbalne pouczanie jest nieznośne, agresywne i do niczego nie prowadzi. Przykłady:

- Można przechodzić przez ulicę, ale trzeba uważać, bo w zeszłym roku ciocię Mariolkę potrafił samochód.
- Istnieją podróże samolotami, tak ludzie przemieszczają się na długie dystanse, ale samoloty spadają.
- Tak, kiedyś będziesz uprawiać seks, ale musisz uważać, żeby nie zajść w ciążę.

Rozumiesz mechanizm? Druga część zdania zupełnie niweluje zawartość pierwszego. Nie opowiada rzeczowo o seksie, samolotach czy przechodzeniu przez pasy, tylko jest emanacją lęków tej osoby, która mówi. Wydaje nam się, że jesteśmy pedagogami, a tak naprawdę uniemożliwiamy powstanie komunikacji.

Zdecyduj, za czym stoisz

Ten punkt mocno wiąże się z poprzednim. Zdecyduj, czy chcesz się wymądrzać, czy wyposażać swoje dziecko w postawy wiedzy i zdolność zapewnienia sobie poczucia bezpieczeństwa w tym obszarze.

Ponieważ niezależnie od tego, jak bardzo będziesz się starać, twoje dziecko kiedyś pójdzie do szkoły podstawowej, a potem do liceum. I tam napotka dość specyficzne warunki do rozwoju swojej świadomości ciała i seksualności. Oto najważniejsze z nich:

1. oficjalnie wyparcie tematu seksualności w programie nauczania
2. ideologiczne naznaczenie tematów związanych z seksualnością zarówno w szkole, jak i w mediach
3. pełną dostępność treści pornograficznych w internecie
4. rówieśnicy będący źródłem dezinformacji
5. treści udające edukację w social mediach, będące źródłem dezinformacji
6. tzw. kultura zaczepkowa (hookup culture), czyli presja na aktywność seksualną, zaczepki i podryw w sieci
7. molestowanie i nadużycia seksualne (ocenia się, że jedna na pięć dziewcząt i jeden na dwudziestu chłopców)

Na etapie dojrzewania twojego dziecka z pewnością osłabnie rola twojego autorytetu i dążność do poszukiwania wiedzy u ciebie. Na nieszczęście dla wszystkich jest to też etap najsilniejszych przemian w ciele młodej osoby, najpoważniejszych dylematów, czasem dramatów. Etap, w którym młodym osobom brakuje doświadczenia i wiedzy, żeby móc właściwie odnieść się do własnych przeżyć. Wtedy jeszcze ważniejsze jest pytanie – **czy udało ci się zbudować z dzieckiem więź opartą na zaufaniu i czy będziesz ją właściwie wykorzystywać?**

Jeśli twoje dziecko ruszy w dorosłość wyposażone w wiedzę o emocjach i granicach, będzie wiedziało, co to jest świadoma zgoda, gdzie szukać wiedzy i odróżniać bzdury i presję od swojego dobrze zrozumianego dobra, to ma podstawy, żeby układać sobie relację z bezpiecznego miejsca.

PODSTAWY:

Edukacja seksualna jest procesem zdobywania informacji i kształtowania postaw i przekonań dotyczących płci, seksu, identyfikacji płciowej, zawierania i utrzymywania bliskich związków uczuciowych i intymności, prokreacji. Polega ona również na kształtowaniu u młodych ludzi umiejętności podejmowania świadomych decyzji w kwestii zachowań związanych z seksualnością i prokreacją. Zdrowie seksualne wymaga pozytywnego i pełnego szacunku podejścia do seksualności i relacji seksualnych, a także do możliwości czerpania przyjemności i bezpiecznych doświadczeń seksualnych, wolnych od przymusu, dyskryminacji i przemocy.

Dokument wydany przez Światową Organizację Zdrowia w 1986 roku zakłada następujące cele edukacji seksualnej.



RESTRYKCYJNA

- seksualność akceptowana wyłącznie u dorosłych
- seks akceptowany wyłącznie w związkach małżeńskich
- stosunki pozamałżeńskie i inny niż prokreacyjny cel seksu jest potępiany
- metody antykoncepcyjne - zakazane
- aborcja utożsamiana ze zbrodnią
- masturbacja, seks analny, oralny - krytykowane "grzechy"
- jedyna akceptowana orientacja seksualna - orientacja heteroseksualna

PERMISYWNA

- seks stanowi bardzo ważną wartość w życiu
- stosunki przed- i pozamałżeńskie są akceptowane
- seks jest wyraźnie oderwany od prokreacji
- akceptowane są wszystkie środki antykoncepcyjne i aborcja
- akceptacja zachowań autoerotycznych
- akceptacja wszystkich orientacji seksualnych

ZŁOTEGO ŚRODKA

- seksualność stanowi ważną wartość w życiu człowieka, ale nierozdzielnie związana z innymi wartościami
- miłość, dojrzałość odpowiedzialność to warunki pozwalające na akceptację stosunków przed- i pozamałżeńskich
- małżeństwo jest ważne ale nie jedyną możliwością bycia ze sobą dwojga ludzi
- akceptowane są wszystkie środki antykoncepcyjne i masturbacje
- do homoseksualizmu i biseksualizmu podchodzi się w sposób tolerancyjny



COPYRIGHT © 2022 | NIEDŹWIECKA O ZMIERZCHU

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana, rozpowszechniana ani przekazywana w jakiejkolwiek formie lub w jakikolwiek sposób, w tym przez kopiowanie, nagrywanie lub inne elektroniczne lub mechaniczne metody bez uprzedniej pisemnej zgody autora, z wyjątkiem krótkich cytatów i niektórych innych niekomercyjnych zastosowań dozwolonych przez prawo autorskie.

niedzwiecka.net