

BĒRNA VECUMAM ATBILSTOŠA

SEKSUĀLĀS VESELĪBRATĪBAS IZGLĪTĪBA

6
gadi

KAS NOTIEK AR BĒRNU?

ĶERMENIS UN ATTĪSTĪBA Bērnam izveidojas padziļinātāka izpratne par cilvēka ķermeņa attīstību un individualitāti.

INTIMITĀTE, BAUDA, PAŠVĒRTĒJUMS Bērns pricējas un pieņem savu ķermeni. Saprot morāles un privātuma konceptus.

EMOCIJAS Bērns izjūt mīlestību, naidu un skaudību pret abu dzimumu pārstāvējiem. Ne vienmēr saprot, ko darīt ar šīm emocijām.

ATTIECĪBAS UN DZĪVESSTILS Bērns kļūst sociālāks, runātīgāks, bērnam ir vieglāk pielāgoties dažādām situācijām. Bērnam rodas izpratne par noteikumu ievērošanu.

VESELĪBA UN LABSAJŪTA Tiek atbalstīta bērna vēlme būt patstāvīgam un viņa centieni tikt galā bez palīdzības.

REPRODUKCIJA Bērns spēj saprast cilvēka dzīves gājumu.

MANIERES, UZVEDĪBAS NORMAS Bērnam izveidojas padziļinātāka izpratne par to, kā ievērot savstarpējās uzvedības normas un ko šie noteikumi patiesībā nozīmē.

TIESĪBAS Bērns saprot, ka ne visi cilvēki ir "labi", tomēr arī, ka bērnam nav nepieciešamības baidīties no visiem svešiniekiem.

KO BĒRNS VARĒTU DARĪT VAI JAUTĀT?

Bērns varētu uzdot detalizētus jautājumus par cilvēku ķermeņu atšķirībām, dzimumaktu vai seksualitāti. Bērni arī savstarpēji pārspriež šīs tēmas, palīdzot viens otram tās labāk izprast.

Bērns spēj apmeklēt tualeti bez palīdzības. Lai gūtu patīkamas sajūtas, var pieskarties saviem dzimumorgāniem lomu spēļu ietvaros (piemēram, "dakteri"). Tas pārsvarā notiek slepeni, bez pieaugušo uzraudzības.

Bērns daudz runā un jautā, kā arī mūžs izpaust savas emocijas un saprast apkārtējos. Svarīgi ir savstarpēji draudzēties, izrādīt simpātijas pret vienaudžiem.

Bērns novēro, atdarina, noraida, pieķeras. Ar pārliecību iepazīst un izzina nezināmo. Ik pa laikam, lai justos droši, vēlas ierāpties kādas uzticamas personas klēpī. Bērnam patīk izrādīt patiku.

Bērns vēlas justies labi un meklē, kā to panākt, arī uzvedas patstāvīgāk ārpus mājas.

Bērns zīmējums, spēlēs un sarunās bieži iekļauj seksualitātes elementus, piemēram, joki, teicienus, reizēm rupjības (lamuvārdi).

Bērns varētu jautāt par atšķirībām, kas saistītas ar dzimumu, kultūru un vecumu. Tiek atpazītas vērtības, un bērns par tām interesējas.

Bērns var nakts laikā iet pie vecākiem, ja viņam rādās murgi. Bērns var baidīties no svešiniekiem vai justies apdraudēts, atrodies vienatnē ārpus mājām. Bērns mūžs justies droši un aizsargāts savas tiesības, arī ar draugiem.

KĀ TU VARI PALĪDZĒT BĒRNAM UN ATBALSTĪT VIŅU?

Mācīt bērnam cienīt cilvēku dažādību, individualitāti, vienlīdzību un savu ķermeni. Sniegt atbilstošu informāciju par to, ko nozīmē pieaugt (būt vīrietim, sievietei, cilvēkam).

Iedrošināt atbalstošus, pozitīvus un sirsnīgus pieskārienus. Mācīt bērnam, ka katra ķermeņa daļa ir nozīmīga. Audzināt bērnu pozitīvā un iekļaujošā vidē – attiecībā gan uz sevi, gan citiem.

Mācīt, ka par seksualitāti un mīlestību ir jāpricējas. Palīdzēt bērnam atpazīt un izpaust mīlestību un seksualitāti. Skaidrojot iemīļanos un jūtas, izvairīties no sarežģītas ("pieaugušo") terminoloģijas. Bērnam ir nepieciešama palīdzība, lai tiktu galā ar emocijām.

Novērtēt un sarunāties ar bērnu. Reaģēt uz bērna sacīto un darīto. Atbalstīt bērnu, izrādot rūpes un labvēlīgus pieskārienus. Ļaut bērnam iepazīties ar dažādiem cilvēkiem. Izskaidrot bērnam, kā citi varētu justies, kad bērns tiem pieskaras labvēlīgi vai kad vēlas nodarīt pāri.

Izskaidrot bērnam, ka viņam ir tiesības izvēlēties sev tuvus draugus un lemt, kuram ļaut sev pieskarties, tai skaitā, ka pieskārieniem nevajadzētu būt nepatīkamiem. Iemācīt bērnam drošības pasākumus: teikt "nē"; doties prom; izstāstīt notikušo uzticamam pieaugušajam. Turpretim patīkamu pieskārienu saņemšana ir pozitīva un vērtīga.

Ieklausīties un sniegt bērnam vecumam atbilstošu informāciju par dzimumaktu, dzemdībām u.c.. Radīt drošu un atvērtu vidi. Mācīt atbilstošu leksiku.

Mācīt pieņemamas uzvedības un privātuma normas. Ne visu vajag un var rādīt citiem. Mācīt bērnam vienlīdzības vērtību.

Mācīt, ka mans ķermenis pieder man! Runāt ar bērnu par bīstamiem pieaugušajiem, kā saprast apdraudējuma situācijas un kā tajās rīkoties. Uz klausīt jebkurus bērna jautājumus. Vecāku pienākums ir radīt bērnam drošu vidi.

4-5
gadi

KAS NOTIEK AR BĒRNU?

ĶERMENIS UN ATTĪSTĪBA Bērns ir zinātkārs, viņš salīdzina savu un citu apkārtējo ķermeņus, interesējoties par atšķirībām. Iespējams, pieaug nepieciešamība pēc privātuma.

INTIMITĀTE, BAUDA, PAŠVĒRTĒJUMS Bērnam izveidojas personīgā identitāte (kā zēnam, meitenei, cilvēkam). Bērns vēlas būt pieņemts, apbrīnīts un sadzirdēts. Bērns saprot, ka viņš izaug un kļūs par pieaugušo.

EMOCIJAS Saskaņā ar spēcīgām emocijām, un bērns mūžs tās kontrolēt. Pieaug vajadzība pēc godīguma un taisnīguma.

ATTIECĪBAS UN DZĪVESSTILS Bērns kļūst apdomīgāks, empātiskāks un spējīgāks sadarboties. Draudzības kļūst aizvien svarīgākas. Bērns vēlas iepriecināt citus, kā arī sastrādāties ar citiem vienaudžiem.

VESELĪBA UN LABSAJŪTA Bērns apzinās atšķirību starp labiem un sliktiem pieskārieniem, un kādas sajūtas tie izraisa. Bērns vēlas justies labi un izvairīties no nepatīkamiem izjūtām.

REPRODUKCIJA Bērns zinātkārs un izpratne pieaug. Viņam interesē, piemēram, dzīvība, grūtniecība, bērnu nāksana pasaulē.

MANIERES, UZVEDĪBAS NORMAS Bērns mūžs, kuri uzvedības un intimitātes izpausmes veidi ir piemēroti dažādās situācijās, kā arī veidojas izpratne, kā aizstāvēt savas robežas. Bērns mūžs, kas ir un kas nav atļauts.

TIESĪBAS Bērns aktīvāk iesaistās saskarsmē ar tuviniekiem un svešiniekiem. Bērnam ir nepieciešamība zināt drošības pasākumus, pat saskarsmē ar citiem bērniem. Bērnam ir tiesības uz vecumam atbilstošām zināšanām un prasmēm.

KO BĒRNS VARĒTU DARĪT VAI JAUTĀT?

Bērns mūžs patstāvīgi ģērbties un mazgāties. Tiek izprastas vecuma un dzimuma atšķirības. Bērnam interesē izprast dažādas ķermeņa daļas, ko tas dara, kādas sajūtas tās raisa. Iespējams, ka bērns pieskarās saviem dzimumorgāniem.

Bieži tiek spēlētas izziņas spēles un izpētes spēles. Bērns varētu pieskarties dzimumorgāniem, lai gūtu nomierinošu sajūtu, kas var palīdzēt aizmigt. Bērns tiecās pēc pašizpratnes un baudas. Iespējams, spēle lomu spēles ar citiem bērniem vai leļlēm.

Izveidojas īpaša patika pret mammu vai tēti, iespējams, bērns sāk identificēties ar vienu no vecākiem. Bērnam varētu izveidoties simpātijas pret kādu no saviem draugiem, neatkarīgi no dzimuma. Izlēle ir spilgta, naktīs iespējami murgi. Skaidri tiek izrādīts prieks, aizkaitinājums un dusmas.

Bieži tiek spēlētas lomu spēles, tiek stāstīti dažādi stāsti un dziedātas dziesmas. Bērnam var būt iedomu draugi. Iespējami viegli izraisāmi emociju uzplūdi, kad bērnam nepieciešams atbalsts, apskāviens un bučas no vecākiem. Bērns varētu izrādīties lieklīti – ir nepieciešams atzīt un uzslavēt bērna sasniegumus un prasmes.

Bērns, pieskaroties un pētot ķermeni, tiecās pēc labasajām. Patīk sēdēt pieaugušajiem klēpī. Tiek apcerēta atšķirība starp labu un sliktu, kā arī dažādām ķermeniskām sajūtām.

Bērnam varētu interesēt, kā mazuli nonāk mamma's vēderā un kā tie izkļūst no tā. Iespējams, spēlē tādās spēlēs kā "dakteri", "mājas" u.c. Tiek atdarināta pieaugušo leksika.

Tiek atpazīti, saprasti dažādi dzīvesstili un paražas, par tiem tiek uzdoti jautājumi. Bērns testē eksistējošos noteikumus un robežas, klausot vecākus nedaudz retāk. Bērnam ne vienmēr pietiek enerģijas uzvesties "labi", īpaši piedzīvojot nogurumu.

Bērns var testēt patīkamus un nepatīkamus pieskārienus. Bērns mūžs izpaust vēlmes, vajadzības un robežas, kā arī sāk interesēties par pasauli ārpus mājām. Parādās interese par medijiem.

KĀ TU VARI PALĪDZĒT BĒRNAM UN ATBALSTĪT VIŅU?

Atbildēt uz bērna jautājumiem viņam saprotamā veidā. Respektēt bērna centienus patstāvīgi mazgāties un ģērbties. Izskaidrot, kā rūpēties par dzimumorgāniem un ka tās ir īpašas vietas ķermenī. Atbalstīt individualitāti – ir labi būt tādām, kāds esi!

Pieņemt bērna pašizpausmi tādā, kāda tā ir, puiciska un/vai meitenīga, neatkarīgi no bērna dzimuma. Mācīt, ka ķermenis ir nozīmīgs un svarīgs un ka to drīkst izbaudīt. Mācīt, ka cilvēku dažādība ir brīnišķīga, un tā ir jāpieņem.

Mācīt atpazīt un nosaukt emocijas. Skaidras un nemanīgas robežas rada bērnam drošības sajūtu. Ja bērns neuzvedas labi, vecākam svarīgi apzināties arī savas emocijas un reaģēt mierīgi. Nepieciešams izskaidrot, ka just emocijas ir labi, bet nav ļauts darīt citiem pāri. Bērnam jāsaņem uzmanība un atzinība.

Mācīt cieņu, godīgumu, dažādas manieres un paražas – gan savas, gan citu ģimeņu. Iedrošināt bērnu vēlmi būt patstāvīgam. Atbalstīt bērnu, kad viņam jāiet galā ar zaudējumu. Būt komforta un atbalsta personai, pie kuras bērnam atgriezies.

Pieskarties pašam sev ir labi. Bērnam ir tiesības sevi aizstāvēt un pasargāt, tāpēc nepieciešams bērnam iemācīt drošības pamatprasmes: teikt "nē", doties prom, izstāstīt pazīstamam pieaugušajam par notikumu. Svarīgi izstāstīt, ka iepriekšminētās ir pozitīvas nepieciešamas darbības.

Atbildēt uz jautājumiem bērnam saprotamā veidā, piemēram, bērns rodas no sēkļņa, kura augusi mamma's vēderā. Tā tur var būt nonākusi dažādos veidos. Mīlēšanās ir veids, kurā pieaugušie izrāda viens otram mīlestību un, iespējams, rada bērnus. Izskaidrot, ka bērnus iespējams arī adoptēt vai iegūt ar medicīnisku palīdzību.

Pacietīgi mācīt sociālās normas. Izskaidrot, ka tās var būt atšķirīgas dažādās kultūrās un ģimenēs. Mācīt bērnam autonomiju attiecībā uz savu un citu ķermeņiem – kam drīkst/ndrīkst pieskarties.

Pieskārieniem nav jābūt nepatīkamiem. Bērnam ir tiesības atteikties no pieskārieniem, ja tie ir nepatīkami, un bērnam ir jāizstāsta pazīstamam pieaugušajam, ja šādi pieskārieni tiek piedzīvoti. Bērnam ir tiesības atrasties drošībā. Bērnam jānodrošina uzdot jautājumus, brīvi izpaust savas vēlmes un vajadzības.

2-3
gadi

KAS NOTIEK AR BĒRNU?

ĶERMENIS UN ATTĪSTĪBA Bērns mūžs regulēt urinēšanu un fekāliju izvadīšanu. Tiek novēroti dažādi ķermeņi un manītas atšķirības starp zēniem un meitenēm.

INTIMITĀTE, BAUDA, PAŠVĒRTĒJUMS Bērns lepojas un pricējas par ķermeni, ko tas var radīt un paveikt (piemēram, nokārtoties podiņā). Veidojas bērna paštēls.

EMOCIJAS Bērns sāk mācīties kontrolēt emocijas. Rodas sava griba, bērns sāk nedaudz distancēties no vecākiem, veidojot pamata līmeņa neatkarības sajūtu.

ATTIECĪBAS UN DZĪVESSTILS Bērns kļūst sociālāks, mūžs ievērot citu cilvēku vajadzības, kā arī uzdrošinās izziņāt apkārtējo vidi, kad tuvumā ir drošības un komforta persona, pie kuras atgriezies.

VESELĪBA UN LABSAJŪTA Novēro un pīfeks, kas šķiet patīkami sev un citiem.

REPRODUKCIJA Saprot, ka, iespējams, savā ģimenē vai tās draugu lokā gaidāms mazulis.

MANIERES, UZVEDĪBAS NORMAS Sociālās uzvedības normas kļūst skaidrākas. Bērns iemācās atšķirt atļautu un neatļautu uzvedību, kā arī, kas ir privāts, bet kas publisks.

TIESĪBAS Bērnam rodas izpratne, ka viņa ķermenis pieder viņam pašam. Bērns vēlas būt noteicējs par savu ķermeni.

KO BĒRNS VARĒTU DARĪT VAI JAUTĀT?

Bērnam ir dabīga interese par dzimumorgāniem. Apmeklējot podiņu būrnudārzā vai peldbaseinā, bērns redz citu cilvēku dzimumorgānus un skaļi komentē redzēto.

Bērns brīvi pieskaras un pēta ķermeni, iespējams arī tausta dzimumorgānus baudai. Bērns vēlas pieskarties citu ķermeņiem, un bieži vēlas tikt samīļots, paņemts klēpī.

Viļšanās un citas spēcīgi izjustas emocijas tiek paustas fiziski – sitot, apskaujot, bučojoj. Skaidri izrāda mīlestību pret vecākiem. Tiek uzdoti daudzi jautājumi, arī par seksualitāti.

Bērns mūžs spēlēties ar citiem, bet konflikta situācijās iespējama tieksme kauties. Varētu būt grūti pavadīt laiku šķirtam no vecākiem.

Pazīstamos cilvēkus un rotaļlietas vai pieskaroties saviem ķermeņiem, tiek meklēts komforts un drošība. Bērns saka, ko viņš vēlas.

Bērns izrāda interesi par grūtnieces vēderu, krūts barošana šķiet interesanta. Domā skaļi, var uzdot visdažādākos jautājumus.

Uzdod daudz jautājumu. Atšķir publisko no privāto, sāk pieņemt noteiktas uzvedības normas, piemēram, neizģērbjas būrnudārzā. Iespējams, ka bērns mēģina testēt atļautas un neatļautas uzvedības robežas.

Tiek praktizēta vēlmju izpausme un savu tiesību aizsardzība. Iespējams, pretojās, piemēram, ārstu izmeklējumam. Bērnam nepieciešama vecāku sniegtā drošība un aizsardzība.

KĀ TU VARI PALĪDZĒT BĒRNAM UN ATBALSTĪT VIŅU?

Izskaidrot bērnam, ka katram cilvēkam ir savs ķermenis. Izvēlēties atbilstošus vārdus, lai paskaidrotu, ka zēniem un meitenēm ir atšķirīgi dzimumorgāni, bet tie visi ir vienlīdzīgi. Mācīt mazgāt rokas pēc tualetes apmeklējuma un citu privātuma respektēšanu.

Laipni un pacietīgi mācīt par robežām, piemēram, kad un kur drīkst atklāt pieskarties savam ķermenim. Pieskārieniem ir jābūt atļautiem. Mācīt cieņu pret apkārtējiem. Apskaut bērnu un izrādīt mīlestību.

Izvēlēties pieņemamo, iejūtīgu un empātisku attieksmi. Nosaukt emocijas, piemēram, "tu šobrīd jūties bēdīgs". Mācīt, ka ir labi just, bet nedrīkst darīt citiem pāri. Reaģēt mierīgi. Miers un atkārtotā attiecība uz robežu noteikšanu bērnam rada drošības sajūtu. Parādīt bērnam dažādos veidus, kā izpaust patiku.

Iemācīt bērnam spēlēties vienlīdzīgi un godīgi – nedrīkst lauzt mantas un darīt citiem bērniem pāri, jo šādas rīcības padara citus bēdīgus. Svarīgi būt iedrošinātam, nevis nosodošam. Mierīgi iepazīstināt bērnu ar jaunām situācijām. Mācīt, ka cilvēki un ģimenes mēdz būt dažādi.

Jokot un samīļot bērnu. Izrādīt pieņemšanu dažādos veidos. Mācīt bērnam, ka viņa ķermenis ir labs un ka bērns drīkst tam pieskarties.

Lietojot vieglu un saprotamu valodu, izskaidrot, ka bērns rodas no sēkļņa mamma's vēderā. Izmantot jēdzienus pēc savas izvēles, piemēram, sēkļņa, auglītis, bērniņa māja u.c.

Cienpilni runāt par dažādību. Izskaidrot privātumu un sociālās normas. Pieskarties saviem ķermeņiem ir labi, bet vislabāk to darīt vienatnē. Piemēram, katrs drīkst apmeklēt tualeti, netiekot iztraucēti.

Cienīt bērna gribu. Kad bērnam jāveic izmeklējums pie ārsta, izskaidrot, ka tagad ir jāveic dzimumorgānu pārbaude. Ķermeņa daļas zem peldkostīma ir privātas.

0-1
gads

KAS NOTIEK AR BĒRNU?

ĶERMENIS UN ATTĪSTĪBA Ķermenis ir kaut kas, par ko mācīties un ar ko lepoties. Pieskārieni rada sajūtas. Bērnam sāk attīstīties pašapziņa.

INTIMITĀTE, BAUDA, PAŠVĒRTĒJUMS Pamana, ka dažām ķermeņa vietām ir patīkami pieskarties. Nepieciešams tuvums un grib justies labi.

EMOCIJAS Pastiprinās prieka un pieķeršanās sajūtas. Emocijas mainās ātri, pārejot no prieka uz dusmām.

ATTIECĪBAS UN DZĪVESSTILS Sākumā bērns interesējas par pazīstamiem cilvēkiem, tad pamazām par pārējo pasauli, īpaši par citiem bērniem. Reizēm var arī kautrēties.

VESELĪBA UN LABSAJŪTA Vēlas tikt pieņemts un izvairīties no sliktām sajūtām. Katrs mirklis var ietekmēt bērna labsajūtu.

REPRODUKCIJA Bērns ģimenē vai kāda drauga ģimenē kāds var būt stāvoklī.

MANIERES, UZVEDĪBAS NORMAS Pozitīvs paštēls ir jāattīsta. Mazulis mūžs saprast dzirdēto, un attīstās mazula spēja izvest skaņas un runāt.

TIESĪBAS Ir tiesības izpētīt un spēlēties, izrādīt emocijas un būt drošībā.

KO BĒRNS VARĒTU DARĪT VAI JAUTĀT?

Katra ķermeņa daļa ir interesanta. Pamana vietas zem autiņbiksītēm. Izmantojot rokas un muti, bērns iepazīstas ar dažādām ķermeņa daļām.

Patīk būt kailam un pieskarties sev. Var pat pieskarties dzimumorgāniem un pamanīt baudas sajūtas.

Smaida, raud, kliez no prieka. Ievēro citu cilvēku reakciju uz savu uzvedību: pamana, kā dažādi uzvedības veidi liek cilvēkiem justies, un tāda veidā uzzina, kas ir pieņemams un kas nav. Līgas pēc apbrīnas. Emocionālā stāvoklī nepieciešama palīdzība nomierināties.

Novēro, atdarina, pieķeras, noraida. Ar pārliecību pēta un iekaro jaunu apkārtni, laiku pa laikam vēloties atrasties pazīstamā klēpī, lai justos droši. Patīk būt sirsnīgam.

Pieskaras un pēta ar rokām muti. Atceras tādās ķermeņa sajūtas kā sāpes.

Atklāti pieskaras un jautā par visu. Var interesēties par to, kas tas ir.

Mūžs pieskaroties. Var vēlēties pieskarties saviem dzimumorgāniem. Noskaidro, kas ir atļauts un kas nav.

Ar nepacietību pēta apkārtni un sevi.

KĀ TU VARI PALĪDZĒT BĒRNAM UN ATBALSTĪT VIŅU?

Turiet bērnu un, glāstot viņu, izdodiet nomierinošas skaņas. Ļaujiet bērnam zināt, ka viss ķermenis ir labs: ausis, dzimumorgāni, viss. Pieskārieni nosaukumus dažādām ķermeņa daļām. Varat izmantot bižu grāmatas, lai kopīgi aplūkotu cilvēka ķermeņa attēlus.

Runājot ar bērnu, lietojiet apstiprinošus, pozitīvus vārdus: "Tie ir tavi dzimumorgāni. Viss ir kārtībā. Tūlīt satīrīsim tevi, labi?" Turiet bērnu. Parādiet, ka viņam/viņai nav slikti būt ziņkārīgam/ai.

Esiet blakus bērnam: mieriniet un mīliet viņu. Sniedziet daudz mīlestības. Esiet atvērts bērnam pat tad, kad viņš ir dusmīgs, turiet un nomieriniet bērnu. Māciet atvērt veidā, ka emocijas ir atļautas un labas, bet kaitēt citiem nav labi.

Aprīņojiet un runājiet ar bērnu. Atbildiet uz to, ko bērns vēlas izziņāt. Esiet blakus bērnam kā kāds, kas piedāvā tuvumu un nomierinošus pieskārienus. Ļaujiet bērnam satikties un iepazīties ar daudziem dažādiem cilvēkiem. Pastāstiet bērnam, kā jūtas kāds cits, ja jūs viņam pieskaraties maigi vai sāpīgi.

Parādiet bērnam, ka viņš jūs iepriecina. Ķermenis ir labs, un pieskarties tam ir labi. Ir pareizi just mīlestību un baudu.

Jūs varat kopīgi apskatīt bižu grāmatas, lai parādītu bērnam, kā mazulis aug mātes vēderā. Jūs varat runāt par mazuli kā par sēkļņu un par to, ka tās mājvieta atrodas mātes vēderā.

Sāciet mācīt bērnam saprast un cienīt vārdu nē. Bērnam arī ir tiesības uz paš aizsardzību. Mācīt atbilstošus un attiecīgus vārdus, tos lietojot pats.

Kad vānojat bērnu vai maināt autiņbiksītes, runājiet ar bērnu mierīgi un draudzīgi. Palīdziet bērnam saprātīgi, bet maigi. Vienmēr esiet blakus bērnam, kad viņš meklē palīdzību.