***Szanowni Rodzice!***

*Nauka zdalna i długa nieobecność dzieci w szkole zakłóciły szkolną rutynę, życie dzieci i młodzieży, ingerując w pełnione role – ucznia, dziewczyny, chłopaka. Zmianie uległy plany i perspektywy ludzi młodych, wywołując niepokój o to, co dziś i o dalszą przyszłość****.*** *Nie ma wątpliwości, że wszystkie ograniczenia istotnie wpłynęły na zdrowie psychiczne młodych ludzi w wielu wymiarach. W codziennym życiu uczniów naszej Szkoły zauważamy coraz więcej rozterek, niepewności, odrzucenia i osamotnienia, z którymi uczniowie nie potrafią sobie poradzić. Zewnętrznym sygnałem takiego samopoczucia jest izolacja od grupy, spędzanie przerw lekcyjnych w samotności, ustawiczny smutek, małomówność, obwinianie siebie za wszystkie niepowodzenia, brak zainteresowania życiem klasy. Inną, niepokojącą formą zachowań jest nerwowość, agresja słowna i fizyczna wobec kolegów i koleżanek, ustawiczna podejrzliwość, brak zaufania do otoczenia. Coraz częściej zauważamy również niebezpieczne, autodestrukcyjne zachowania typu: samookaleczenia, przekraczanie granic intymności swojego ciała (np. zdjęcia rozpowszechniane w Internecie), niska samoocena, nieuzasadniony lęk i zaburzenie poczucia bezpieczeństwa.*

*Dzieci, szczególnie te w wieku dojrzewania, ujawniają dużą labilność w przeżywaniu emocji związanych z dorastaniem, seksualnością, wchodzeniem w role kobiety i mężczyzny. Brak wsparcia, szczerej rozmowy ze strony domu, skutkuje często poczuciem osamotnienia i ucieczką w autodestrukcję.*

*Poniższe rozważania poświęcone są niezwykle ważnej roli, jaką pełnią rodzice i środowisko domowe w kształtowaniu dorosłości i seksualności dziecka. Często nie doceniamy wagi prostej i szczerej rozmowy z synem lub córką dotyczącej podstawowych pytań o zmianę budowy ciała i wyglądu, rozterek miłosnych , potwierdzenia, że „wszystko jest zgodne z normą” i nie ma powodów do obaw. Są to podstawowe „lęki” nastolatków, które zaburzają poczucie bezpieczeństwa i są przyczyną licznych, wymienionych wcześniej trudności wychowawczych.*

*Być może w przedstawionych informacjach i sugestiach odnajdą Państwo przydatną myśl, inspirację, mogącą ułatwić kontakt z własnym dzieckiem. Mam też nadzieję, że w wielu sytuacjach utwierdzą się Państwo w przekonaniu o słuszności swojego postępowania z nastolatkiem.*

*Zapraszam do refleksji.*

 Pedagog szkolny

 Maria Słowikowska

**Wpływ wychowania na seksualność i dojrzałość dziecka**

Pierwsze i naturalne środowisko wychowawcze każdego człowieka to rodzina. Odgrywa ona zasadniczą rolę w wychowaniu dzieci i przygotowaniu ich do dorosłego życia. Od najwcześniejszych lat dziecko, na podstawie wzorców wyniesionych z rodziny, formułuje własne wartości, postawy, normy wobec seksualności. Rodzina jednak nie znajduje się w próżni społecznej. Bardzo znaczący wpływ wywierają na nią środowiska edukacyjne (przedszkole, szkoła), Kościół, mass media, środowiska lokalne. W rodzinie przebiega rozwój psychoseksualny - właśnie wtedy rozwijają się cechy psychiczne, które decydują o postawach wobec „świata płci”. Nieprawidłowości tego okresu zakłócają prawidłowy rozwój, w tym psychoseksualny i wpływają na problemy w późniejszych okresach życia (M.Beisert).

Podstawowym aspektem życia seksualnego kształtowanym w rodzinnym domu jest *umiejętność wyrażania uczuć*. Chociaż człowiek przez całe życie zdobywa umiejętności komunikowania uczuć, to jednak poprzez reagowanie na miłość rodziców i rozwijanie własnych form wyrażania emocji w stosunku do innych, kształtują się podstawowe wzory ekspresji emocjonalnej (M.Beisert). Jeżeli w domu brakuje „przestrzeni” do wyrażania radości, dumy, smutku, zmartwienia, niepewności – to uczucia te kumulują się, szukają innego miejsca na ich ujawnienie. Możemy zatem postawić sobie pytanie:

czy na pewno chcemy, aby nasze dziecko o swoich osobistych przeżyciach rozmawiało z obcymi, pomijając nas, rodziców?

W domach rodzinnych następuje także *modelowanie pierwszych postaw wobec intymności własnego ciała.* Cel ten jest realizowany spontanicznie w bardzo wczesnym etapie uczenia dziecka higieny osobistej, ubierania się i udziału w życiu rodzinnym. Jest to dobry czas na mówienie o szacunku i radości z „ bycia takim, jakim jestem”, czas uczenia samoakceptacji swojego ciała, sposobu myślenia, reagowania na sytuacje trudne.

W okresie dziecięcym człowiek *poznaje granice tabu seksualności* i uczy się niewkraczania na jej niedozwolone obszary. Tabu dotyczy sfery językowej, kwestii nagości, płci przeciwnej, określonych zachowań i w każdej rodzinie przybiera indywidualny charakter. Zawstydzanie dziecka, używanie wulgarnych określeń, negowanie prawa do dbania o własne ciało wywołują lęk, poczucie winy, doprowadzają do konfliktu dążeń i emocji. Uczucia, związane z zaspokojeniem ciekawości, radością wzrastania kojarzą się z grzechem, wstydem, poniżeniem. Drugą skrajnością mogą być reakcje rodziców nastawione na utrwalania nienaturalnego eksponowania nagości , kultu ciała. Przesadnie rozumiana naturalność i otwartość seksualna dorosłych przekracza z kolei możliwości zrozumienia sytuacji przez dziecko, a więc może rodzić lęk i odbiera zdolność poszanowania cudzej i własnej intymności i odrębności. Warto tutaj zwrócić uwagę na fakt, że chęć zaimponowania rówieśnikom za wszelką cenę sprawia, że dziecko wykorzystuje swoją intymność, aby zaszokować” , zwrócić na siebie uwagę, „podnieść” swoją pozycję w grupie. Taki cel mają intymne zwierzenia w Internecie, przesyłanie nagich fotografii, kompromitujących filmów. Konieczna jest wówczas życzliwa, wyjaśniająca rozmowa przeprowadzona przez rodziców, określająca bezpieczne granice dzielenia się własną intymnością. Warto również podpowiedzieć dziecku- w jaki inny sposób można zaimponować rówieśnikom i być atrakcyjnym człowiekiem.

Kolejnym uwarunkowaniem wychowania i rozwoju seksualnego młodego człowieka związanym z życiem rodzinnym, jest dostarczanie przez rodziców *wzorów pełnienia ról społecznych* związanych z płcią. Proces utożsamiania się z płcią odbywa się u dziecka od chwili uświadomienia sobie, że jest dziewczynką lub chłopcem. Rozwija się on poprzez podkreślanie przez rodziców odpowiedniego ubioru, doboru zabawek, włączania do prac domowych i wzmacniania zachowań typowych dla dziewczynek i chłopców.

 Właściwe wychowanie w rodzinie, silna więź uczuciowa z obojgiem rodziców, sprecyzowana i jasna rola męska i kobieca oraz zgodne i konsekwentne współdziałanie rodziców w ukierunkowaniu psychoseksualnym dziecka mogą sprzyjać dobrej identyfikacji z własną płcią. Dzieci są jednak bardzo dobrymi obserwatorami i odwzorowują zachowania swoich rodziców. Bądźmy przygotowania na to , że za kilka lat możemy zobaczyć efekt deja vu , czyli swoje zachowania i styl bycia „ sprzed lat”.

Znaczący i coraz większy wpływ na kształtowanie się świadomości płciowej i seksualnej ma *środowisko rówieśnicze*. Wprowadza ono ogromną różnorodność, jaką nie dysponuje środowisko rodzinne. Dziecko może przejmować sposoby pełnienia ról rodziców innych dzieci, wzbogacając w ten sposób zakres swoich doświadczeń. Grupa rówieśnicza jest też miejscem treningu społecznego- stanowi wzorzec przyszłych związków i pierwszych doświadczeń seksualnych. Powinna pełnić jednak rolę uzupełniającą , a nie wiodącą w edukacji i rozwoju naszego dziecka.

Liczba osób, doświadczeń, które wpływają na rozwój psychoseksualny dziecka, niejednokrotnie wywołują u dorosłych chaos w oddziaływaniach wychowawczych, poczucie bezradności i tendencję do przerzucania obowiązków na innych, szczególnie jeśli dochodzi do sytuacji ocenianych jako trudne. Z problemem ty mierzą się wszyscy rodzice, a dla większości stanowi on duże wyzwanie. **Niezależnie od prezentowanych postaw -seksualności swoich dzieci oraz edukacji seksualnej boją się wszyscy rodzice!**

 Dlaczego rodzice uciekają od seksualności własnych dzieci?

Najczęstszą przyczyną nie podejmowania rozmów są: brak wiedzy, lęk przed niewłaściwym zrozumieniem rozmowy przez dziecko, lęk przed zbyt wczesnym przekazaniem wiedzy i podejmowaniem w związku z tym inicjacji seksualnej, poczucie osamotnienia w problemie, problemy intymne we własnym związku, nadmierna koncentracja na innym aspekcie np.: chorobie, niepełnosprawności. Jeżeli chcemy rozmawiać z dzieckiem na temat dojrzewania i seksualności, musimy sami się przed sobą otworzyć. Nie powinniśmy uczyć dzieci, że rozmawianie o sferach seksualnych jest czymś wstydliwym. Dzieci szybko wyczują, że rodzic jest speszony i też będą się peszyć tematami związanymi z intymnością człowieka. Rola edukacyjna rodziców, poza wychowawczą, jest oczywista i niezastąpiona, jednak w wielu polskich domach nie rozmawia się w sposób otwarty o sprawach związanych z seksualnością. Łatwo też popełnić błędy wychowawcze, które mają wpływ na dorosłe życie dzieci. Przykładem mogą być:

- zbytnia surowość: jeżeli jest połączona z brakiem miłości, może spowodować bunt, agresję lub obniżone poczucie własnej wartości;

-organizowanie dzieciom sterylnych warunków, nadmiernie opiekuńcze postawy, dzięki którym dziecko ma wszystko, bez żadnych obowiązków- hamuje to proces społecznego, harmonijnego dojrzewania człowieka;

-ubezwłasnowolnienie przez narzucanie dzieciom własnych racji oraz doświadczeń;

-autokratyczny sposób kierowania wychowaniem powodujący zamykanie się w sobie, brak zaufania i poczucie osamotnienia;

-przesadna pobłażliwość, niewłaściwa organizacja życia rodzinnego, nadmierna koncentracja na nauce wyłączające dziecko z obowiązków i codziennego życia rodzinnego. *H. Izdebska (1975).*

Wspieranie rozwoju psychoseksualnego dzieci będzie się oczywiście różnić w zależności od tego, jaka jest kultura seksualna naszych rodzin. Jedne z nich są bowiem mniej restrykcyjne w zakresie edukacji seksualnej, a inne bardziej. Ale każdej należy się wiedza, empatia, uczuciowa obecność i dostosowana do wieku rozmowa na tematy związane seksualnością. I to zarówno, gdy są w niej dzieci w wieku przedszkolnym, jak i te wieku nastoletnim. Przy czym piszę  „obecność” i „rozmowa”, bo wspieranie rozwoju psychoseksualnego to nie tylko prowadzenie dialogu, czy też suche informacje na temat związany z seksem. Czasem jedyne czego potrzebują dzieci i młodzież to to, żeby mogły doświadczać przekonania, że są ważne, kochane i potrzebne. Dotyczy to osób w każdym wieku.

Podsumowaniem powyższych refleksji mogą być wybrane wskazówki do prowadzenia edukacji i rozmów z dojrzewającymi dziećmi opracowanymi przez M.Pikulską *(„Prawidłowości i nieprawidłowości w rozwoju psychoseksualnym dzieci i młodzieży):*

1.Dzieci chcą rozmawiać z rodzicami na tematy związane z seksualnością i poznać ich punkt widzenia. Oczekują nie tylko informacji o seksualności, ale o poglądach i uczuciach bliskich im osób.

2. Nie na wszystkie pytania należy czekać- niektóre sprawy są na tyle ważne, że dzieci powinny się o nich dowiedzieć, zanim zaczną o nie pytać.

3. Nagradzanie i chwalenie za zadawanie pytań jest sygnałem dla dziecka o gotowości niesienia pomocy w trudnych sprawach.

4. Jeśli dorosły nie zna odpowiedzi na pytanie lub się pomylił, nie powinien zmieniać tematu, ale razem z dzieckiem poszukać odpowiedzi we właściwym źródle.

5. Uczucie zakłopotania u dorosłych przy omawianiu zagadnień związanych z seksualnością jest całkiem naturalne.

6. Do edukowania dziecka warto wykorzystywać codzienne sytuacje, zamiast organizować pogadanki.

7. Warto mówić o swoich pozytywnych uczuciach- większość dzieci przyjmuje system wartości podobny do tego, jaki uznają rodzice.

8. Słowa i pojęcia powinny być dostosowane do wieku i możliwości dziecka.

9. Czyny mówią więcej niż słowa- dziecko uczy się przede wszystkim przez obserwację rodziców.

10. Nigdy nie jest za późno na dialog z dzieckiem, nawet jeśli był zerwany lub dziecko jest już nastolatkiem.

# **Bibliografia**

1. Beisert M. (red.) (2004), Seksualność w cyklu życia, Warszawa: PWN.

2. Czynniki wpływające na rozwój psychoseksualny dziecka - uwarunkowania rodzinne i rówieśnicze, <https://docplayer.pl/5421783-Czynniki-wplywajace-na-rozwoj-psychoseksualny-dziecka-uwarunkowania-rodzinne-i-rowiesnicze.html#google_vignette>. (dostęp 25.03.2022)

3. Iwanek M., Jak wychowanie wpływa na naszą seksualność? Poradnik dla rodziców i opiekunów, <https://yourkaya.pl/you-know/a/jak-wychowanie-wplywa-na-seksualnosc-poradnik>

(dostęp 25.03.2022)

4. Izdebska H., (1975), Przyczyny konfliktów w rodzinie, Warszawa: Ossolineum

5.Pikulska M., Szkolenie pn. Prawidłowości i nieprawidłowości w rozwoju psychoseksualnym dzieci i młodzieży,

<https://docplayer.pl/14596913-Szkolenie-pn-prawidlowosci-i-nieprawidlowosci-w-rozwoju-psychoseksualnym-dzieci-i-mlodziezy.html>,

(dostęp 25.03.2022)

6. Stańczyk A., Edukacja seksualna- czym jest? Jak rozmawiać z dzieckiem na niezręczne tematy?, <https://buki.org.pl/news/edukacja-seksualna/>

(dostęp 25.03.2022)

7. Waszyńska K., Biologiczne uwarunkowania życia seksualnego,

<https://repozytorium.amu.edu.pl › waszyńska_tekst>

(dostęp 25.03.2022)