

## Nemi identitás – kisgyermek- és óvodás korban

A szexuális nevelés európai kultúrája változáson ment keresztül az utóbbi 4–5 évtizedben. Az 1970-es évek „szexuális forradalmát” követően megjelent az igény a formális szexuális nevelésre, így a nyugat-európai országokban különböző fejlesztési programokat dolgoztak ki: Németországban 1968-tól létezik fejlesztési program, Ausztriában, Hollandiában és Svájcban az 1970-es évek elejétől, majd fokozatosan felzárkózott Franciaország, Anglia és néhány dél-európai ország, mint Portugália és Spanyolország (Szövetségi Egészségnevelési Központ és az Egészségügyi Világszervezet, 2010).

Közép- és Kelet-Európa elmaradt a fejlesztésnek ezen a területén, így igencsak sok „az aratnivaló”. Mára számtalan kutatás és segédanyag áll a rendelkezésünkre, az egyik alapidokumentumot a németországi Szövetségi Egészségnevelési Központ és az Egészségügyi Világszervezet adta ki. *Az európai szexuális nevelés irányelvei* (2010) című tanulmány politikusok, nevelési és egészségügyi intézmények és szakemberek részére készült. Ennek alapján a korszerű szexuális nevelés a holisztikus személyiségfejlesztésbe illeszkedik (Szilágyi, é.n.), mely az elme, a test és a lélek egységes formálására törekszik.

A szexuális nevelés ezen elvek mentén való kidolgozása országunkban is megvalósításra vár, azonban mindaddig, amíg arra várakozunk, hogy a curriculumban is méltó helyre kerüljön, vizsgáljuk meg, mit tehetünk kisgyerekes szülőként az egészséges szexuális fejlődésért, illetve gyermekekkel foglalkozó szakemberként milyen tanácsokkal segíthetjük az otthoni, informális nevelést. Az alábbiakban elsősorban a szülők szempontját szólaltatjuk meg, illetve az ő lehetséges dilemmáikra válaszolunk (tesszük mindezt az óvodában dolgozó szakember szakmai és szülői tapasztalata alapján).

Szexuális nevelés gyerekkorban – felmerül a kérdés, hogy mit is takar ez, mit és mikor kell tenni, melyik szülő beszéljen róla milyen nemű gyerekeknek. A téma tabu-jellegénél fogva kissé esetlennek érezhetjük magunkat, kevesen rendelkezünk mintával arról, hogy mit kellene mondanunk. A jó hír az, hogy kezdetben valószínűleg semmit, ugyanis 3 éves korig a szülőnek a gyermekhez, érintéshez, a testrészekhez, az érzékszervekhez való viszonyulása a meghatározó. Amire beszélni kellene a szexualitásról, addig jó eséllyel felnövünk a feladathoz. Nem árt, ha mindenekelőtt a saját gondolatainkat, vélekedéseinket vizsgáljuk meg a témával kapcsolatosan. Hogyan tekintünk mi a szexualitásra? Hát arra, hogy valamikor a gyerekből szexuálisan aktív felnőtt lesz, és hogy ezen

A téma tabu-jellegénél fogva kissé esetlennek érezhetjük magunkat, kevesen rendelkezünk mintával arról, hogy mit kellene mondanunk.

az úton meghatározó az, ahogyan elindítjuk őket? Szeretnénk-e, hogy úgy vélekedjen a szexualitásról, mint mi? Ha igen, az hasznára lenne-e? A szexuális nevelés folyamata már a szülő gyermekkorában elkezdődött, a tapasztalatot és a viszonyulásmódokat pedig a születés pillanatától akarva-akaratlanul, tudatosan vagy kevésbé tudatosan átszármasztjuk.

A csecsemő születésétől fogva a szeretetről, érintésről és a kapcsolatokról a családtagokkal és más gondozókkal való érintkezés során tanul (Carver és Scheier, 2004). Az őt ápoló, szeretgető felnőttek viszonyulásából szerzi első tapasztalatait a környezetéről és önmagáról. Jó esetben azt tanulja meg ezekből a legelső kapcsolatokból, hogy „a világ egy jó hely”, „engem itt szeretnek”, „a tistem rendben van”, „érintve lenni jó érzés”.

Az alábbiakban néhány olyan gondolatot foglaltunk össze, amelyek a születéstől az óvodáskor végéig kísérhetik a szülőket a szexuális nevelés során gyakran felmerülő tanácsalanságban. Olvasás közben ráismerhetünk arra, hogy tulajdonképpen nagyon egyszerű feladatokkal találkozunk, amelyeknek egy részét ösztönösen gyakoroljuk, másik részét pedig könnyen elsajátíthatjuk.

*Csecsemőkor (0–2 éves kor):*

– Közzétitsük a gyermek számára változatos módon, hogy együtt lenni jó, érintve lenni jó. Gyakran és szeretetteljesen érintsük meg gyermekünket. Ha elveinkkel egyezik, hordozzuk ölben, szoptassuk, aludjunk együtt vele. Tartsunk szemkontaktust, beszélgesünk hosszan vele, énekeljünk, mondókázzunk, cirógassuk, miközben ellátjuk szükségleteit.

– Öt alapérzékünk fejlettsége elengedhetetlen az öröm teljes megéléséhez (Flowers és Flowers, 2004). Lássuk el a babát különböző biztonságos játékokkal, amelyeket nézhet, érinthet, szagolhat, ízlelhet, hallgathat, minél több érzékszerven keresztül megtapasztalhat.

– Teremtsünk biztonságos környezetet mozgása fejlődéséhez: nyújtózkodáshoz, átforduláshoz, mászáshoz, járáshoz, vegyünk észre és figyelmünkkel jutalmazunk minden új eredményt.

– Védjük meg a fölösleges (akár orvosi) beavatkozásoktól, óvjuk a sérülésektől, mindentől, ami fenyegeti egészségét, testi-lelki jólétét.

– Amint a gyerekek elkezdik felfedezni saját testüket, természetes számukra az is, hogy megfogják, megérintik nemi szerveiket, ugyanúgy, ahogyan azt ujjjaikkal, orrukkal és más testrészeikkel is teszik. A felnőtt erre való reakciója vízvázlatzó lehet. Például, ha az anya pironkodva elüti a kicsi kezét az „illetlennek” vélt helyről, idejekorán negatív érzést társít a nemi szervhez.

Például, ha az anya pironkodva elüti a kicsi kezét az „illetlennek” vélt helyről, idejekorán negatív érzést társít a nemi szervhez.

Ebben az életkorban nagyon fontos, hogy hogyan szoktatjuk a gyermeket szobatisztaságra.

*Bölcsődéskor (2–3 éves kor)*

– Biztosítsunk lehetőséget a gyerek számára, hogy együtt lehessen más kortársakkal. A nemi identitás 2–3 éves korra alakul ki, jó, ha azelőtt van alkalma tapasztalatot gyűjteni a másokhoz való hasonlóságról és különbségekről.

– Lapozzunk képeskönyveket más kisgyermekről, családokról, az emberi testről. Tartsuk tiszteltben a különböző családstruktúrákat, meséléskor legyünk tudatában annak, ahogyan a mi kultúránkban kezelik a fiúkat és a lányokat.

– Nevezzük meg a nemi szerveket, találjunk olyan nevet, amit a gyermek még hallani, használni fog (például orvosnál vagy esetleg bántalmazás elmesélésekor). Sokféle megnevezés kering (pl. kuki, cuni becézó szók), amelyeket nehéz lehet kimondani, ha komolyan szeretne beszélni testrészeiről a családi intimitás körén túl.

– Ebben az életkorban nagyon fontos, hogy hogyan szoktatjuk a gyermeket szobatisztaságra. Az erőszakos, görcsös leszoktatás a pelenkáról, a megszegyenítés, kikacagás hosszú távon problémát okozhat a genitáliák körüli kontrolltartás terén, de későbbi szorongás, szégyenérzet forrásává is válhat.

– Hancúrozzunk, játsszunk ölbeli, ringató, csiklandozós játékokat, közvetítsük ezáltal, hogy jó érzés, ha kedves, szerető, mókás módon érintenek meg.

*Óvodáskor: (3–6 éves kor)*

– Vezessünk be az új fogalmakat a nemi szervek részeinek megnevezésére: a lányoknak szeméremajkuk, csiklójuk és hüvelyük van, a fiúknak péniszük és herezacskójuk. Ha világos kommunikációt szeretnénk, segíti a gyermeket, ha mindennek hallja, ismeri a nevét, és tudja, hogy szabad, illik és nem szégyen kimondani ezeket.

– Tudatosítsuk a gyermekben a saját egészségéért, higiéniájáért való felelősséget: testünknek, testnedveinknek funkciói vannak, ezek egészségére, tisztaságára vigyázni a mi feladatunk. Pontos információk alapján a gyermekek képesek a szabályok önálló betartására. Ezek közül néhány: vécézés előtt és után kezet mosunk; az intim részeket helyesen folyó víz alatt kevés, kíméletes szappannal, azt jól leöblítve mossuk; a lányok előlről hátrafele törölnék székelés után, hogy megóvják a hüvelyt a lehetséges fertőzésektől; nem ülünk hideg vagy piszkos felületre, főleg meztelenül nem stb. Beszéljünk arról, hogy melyek az egészséges szokások, hogy megbetegedhet valakinek a nemi szerve, hogy van rá segítség. A fitymaszűkület fiúknál, a kisajkak összetapadása lányoknál gyakran előfordul, és nem mindegy, hogy felnőttként hogyan viszonyulunk hozzá, a gyermekben mély nyomot hagyhatnak ezek az emlékek, akkor is, ha később nem tudják felidézni.

– Gondolkozzunk azon, hogy ha a kisgyermek rákérdez a vérre menstruációkor, milyen választ adunk neki. Elmondhatjuk, hogy az anyaméh, a baba kuckója minden hónapban felkészül az új vendégre, a magocskára, a babára, ezért megágyaz, ha pedig nem jön, akkor kitakarít.

– Beszéljünk arról, hogy az élőlények szaporodnak, utódokat hoznak létre, amelyek hasonlóak hozzájuk. A kutyák kiskutyákat, a macskák kiscicákat, az emberek kisbabákat nemzenek. Ehhez szükség van két felnőttre (ezt nagyon fontosnak tartom hangsúlyozni), egy férfire és egy nőre, testük belsejében egy-egy magocskára, sejtre. A két sejt találkozik, egyesül, ezután a baba elkezd növekedni. Beszéljünk arról is, hogy miután kifejlődött, hol jön a világra, és hogyan segítik ki. Eszközként használhatunk enciklopédiákat, gyermekeknek szóló könyveket a témában.

– Meséljünk a születése előtti és a születése körüli történetekről. Gyakran a mások történetei is tanulságosak, illetve a népmesék is tartalmaznak életbölcseéseket a kapcsolatokra vonatkozóan. Néhány mese olyan szereplőkről szól, akik összeházasodnak, és boldogan élnek, amíg meg nem halnak. Ez a mesékben nagyon egyszerűnek tűnik, de nem mindig így történik. Elindíthatunk egy beszélgetést ennek kapcsán. Vannak felnőttek, akik megházasodnak, de olyanok is, akik nem. Van, aki egyedül neveli gyermekét. Olyan is előfordul, hogy egy pár nem szeretne kisbabát, ez is rendben van. Itt kihangsúlyozhatjuk, hogy őt azért hívtuk a világra, mert mi, a szülei, szerettünk volna kisbabát. Ha ez nem is volt ilyen egyértelmű döntés, vagy a szülők közötti kapcsolat már nem olyan, mint régen, elmondhatjuk, hogy apa és anya nagyon szerették egymást, amikor megfogant a baba.

– Az egészséges testkép és énkép érdekében hívjuk fel a gyermek figyelmét arra, hogy teste növekedésben van, és pont olyan, amilyennek lennie kell. Mutassunk rá, hogy különböző a külsőnk, viszont mindnyájunk számára örömet okoz az, ami illatos, jóízű, szép, kellemes hangzású vagy tapintású. Adjunk hangot annak, hogy az érzékszervekkel felfedezni a környezetet nagyon jó mulatság, és biztassuk, hogy örömeinket kifejezni rendjén van.

– Mutassuk ki szeretetünket, gyengédségünket társunk iránt a gyermek jelenlétében is, természetesen az előtte illő módon.

– Amikor beszélgetünk gyermekünkkel, igazoljuk a figyelmünket gesztusainkkal, mimikáinkkal. Ha tehetjük, üljünk vagy guggoljunk le vele szembe, arcunk kerüljön egy magasságba az övével. Nézzünk a szemébe, ezáltal kifejezzük, hogy amit mond, meghallgatásra lel. Próbáljunk figyelni szavai érzelmi töltetére.

– Tanítsuk arról, hogy az események különböző érzelmeket váltanak ki belőlünk, sokféle érzelmünk van – ezeket segítsük kifejezni, megfogalmazni. Mindenkielőfordul például, hogy félelmet érez, ilyenkor szabad/ajánlott segítséget kérni, lehet nemet mondani egy másik személynek.

– Gyakoroljuk a nemet mondást például olyan játékokkal, ahol a gyermek indíthatja vagy leállíthatja a játékot, autonómiát gyakorolhat, megmondhatja, ha számára valami kellemetlen, és erre kedvező reakciót kap a felnőtt részéről (DeBenedet és Cohen, 2010). Fontos megtapasztalnia a gyermeknek, hogy dönthet,

Néhány mese olyan szereplőkről szól, akik összeházasodnak, és boldogan élnek, amíg meg nem halnak. Ez a mesékben nagyon egyszerűnek tűnik, de nem mindig így történik.

A játék kevésbé irányított módon is aranyat ér a gyermek személyiségfejlődésében.

főleg abban, ami a saját testét, személyét illeti. Különösen ügyeljünk a lányainkra, társadalmunk hajlamosabb őket feltétel nélküli szófogadásra nevelni.

– A gyermekeknek szükségük van felnőttekre, akik szeretik őket, és gondjukat viselik, de beszéljünk arról, hogy mi az, ami rendben van egy felnőtt részéről, és mi az, amit még egy felnőtt részéről sem kell elfogadnia. Rendben van, ha végzés után egy felnőtt segít, ha a gyermeknek szüksége van erre. Nincs rend-

ben, ha titoktartást kér ilyen helyzetben, ha a szülő tudta nélkül érinti meg. A fehérneműszabály segít elmagyarázni, hogy hol a határ: ahol fehérenmű takar, ott nem érinthet meg más. Ez az amúgy nagyon szemléletes kép sajnos nem fedi, hogy az ajkak, száj pont annyira óvott területek.

– A megelőzés érdekében tájékoztatnunk kell a gyermeket arról, hogy ritkán, de előfordul, hogy más emberek, akár felnőttek bántanak gyermekeket, de ez sohasem a gyermek hibája. Hangsúlyozzuk, hogy ő biztonságban van, a szülei vigyáznak rá, de ha mégis baj van, kiabálni kell, elszaladni, segítséget kérni, a „gonoszt” pedig megbüntetik. A szexuális bántalmazást megelőzendő fontos a következő kulcsüzeneteket átadnunk gyerekeinknek: 1. a gyerek teste csak az övé; 2. vannak helyzetek, amikor egy felnőtt megnézheti, vagy megérintheti, például az orvos vagy ápoló, de vannak helyzetek, amikor nem, lásd az előző pontban a példákat; 3. ha olyasmi történik, amiről úgy gondolják, hogy az nincs rendben, használják a „Mondj nemet! Fuss el! Mondd el!” szabályt. A szexuális bántalmazás eltitkolásának egyik fontos megelőzése, hogy biztosítom a gyermeket: „Akármi történik, nekem bármit elmondhatsz, meghallgatlak, szeretni foglak, ezen nem változtat semmi, amit tettél, vagy veled tetted.”

– Figyeljünk a ki nem mondott dolgokra, a furcsa viselkedésekre. A megmagyarázhatatlan eredetű sérülés bárhol a testen, a fura magatartás, az eddigi szokások változása veszjelző lehet. A szexuális bántalmazást súlyosbítja, ha nem derül ki, és nem kap segítséget a gyermek ennek feldolgozásához.

– A játék kevésbé irányított módon is aranyat ér a gyermek személyiségfejlődésében. A híres Harlow-kísérletek alapján (Benedek, 1992) a kutatók azt találták, hogy az életük első évében elszigetelten tartott majmok, ha nem játszanak, súlyosan sérül későbbi társas és szexuális viselkedésük. Játék közben a gyermek gyakorol, levezet, gyógyul. Nem utolsó sorban játéka számunkra is beszédes, jó mutatója annak, hogy mi zajlik a gyermek lelkében. Figyeljük, hogy mit játszik, és hogyan: a szexuális vagy más jellegű bántalmazás jelei általában megjelennek játékában. Ha gyanút fogunk, hogy bántalmazták a gyermeket, jelentsük a rendőrségen, vigyünk szakemberhez, orvoshoz, terapeutához.

A gyerek számára biztonságot nyújt, ha a szülővel fennálló érzelmi közösség védelmében bővítheti ismereteit. A családban természetességgel kezelt, a testtel, szexualitással, érzelmekkel kapcsolatos témakörök irányítúként szolgálnak a későbbiekben. A gyermek önbizalma erősödik a releváns információk szerzése által, ugyanakkor az időben és

gondosan felépített tudás megvédi attól, hogy más forrásból (pl. média) jusson torzított, nem megfelelő tartalomhoz, ami káros lehet fejlődésére.

Amint láttuk, a szexualitással kapcsolatos tudás nem csak ismeretekre korlátozódik, fontos, hogy a gyermek attitűdöket, szokásokat sajátítson el, emberi kapcsolataiban szeretetközlést, párbeszédet, problémamegoldást gyakoroljon. Korai tapasztalata megalapozza a pubertáskori fejlődését és felnőttkori boldogulását is az önismeret és a társkapcsolatok szövevényes világában.

#### **Ajánlott könyvek:**

Diaz Mofa, J. D. (2010): *Az első könyvem a szexualitásról*. Patricia könyvek, Budapest.

Fagerström, G. és Hansson, G. (1977): *Peti, Ida és Picuri*. Móra Könyvkiadó, Budapest.

Frankel, A. (2012): *Bilikönyv*. Pozsonyi Pagony Kft, Budapest.

Monchaux, M. C. (2016): *A sehány éves kislány*. Móra Könyvkiadó, Budapest.

#### **Szakirodalom:**

Benedek László (1992): *Játék és pszichoterápia*. KönyvFakasztó Kiadó, Budapest.

Carver, C. S. és Scheier, M. F. (2004): *Személyiségpszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest.

DeBenedet, A. T. és Cohen, L. J. (2010): *Hancúrozni jó!* Libri Kiadó, Budapest.

Flowers, K. és Flowers, R. (2004): *Az emberi szexualitás*. Advent Kiadó, Budapest.

Szilágyi Vilmos (é.n.): *A szexuális nevelés európai programja*.

<http://iskolapszichologiai-modszer-tani-bazis.elte.hu/dokumentumok/Szil%C3%A1gyi-V.-A-szex.-nevel%C3%A9s-ur%C3%B3pai-programja-1.pdf> (2017. 05. 05-i megtekintés)

\*\*\*Szövetségi Egészségnevelési Központ és Egészségügyi Világszervezet (2010): *Az európai szexuális nevelés irányelvei*. Vázlat a politikusok, nevelési és egészségügyi intézmények és szakemberek részére

[http://www.szexualpszichologia.hu/who\\_iranyelvei.html](http://www.szexualpszichologia.hu/who_iranyelvei.html) (2017. 05. 05-i megtekintés)