



CSALamÁDÉ ötletbörze szülőknek

Készítette: Brezóczi Bianka

A különféle iskolai szexuális felvilágosítások, a média vagy a barátok által közvetített információk mellett, Ön/Önök szülőként a legértékesebb és leghitelesebb források a kamasz gyermekük számára. A szexualitásról beszélgetni kihívást jelenthet, ugyanis a szülő általában fél attól, hogy túl sokat és azt túl korán mondja, másrészt pedig úgy érezheti, hogy nem tud eleget ahhoz, hogy gyermeke megbízható forrása legyen. Ebben a rovatban szeretnénk tanácsokkal ellátni Önöket, hogy ha eljön a kérdés ideje, megfelelő felkészültséggel tudjanak beszélgetni gyermekükkel.

Miről érdemes beszélni a kamasz gyermekkel?

- Testi, hormonális változások serdülőkorban
- Szexuális orientáció
- Romantikus kapcsolatok, szerelem
- Szexualitás (védekezés, terhesség, szexuális úton terjedő fertőzések, szexualitás érzelmi következményei)

Hogyan beszéljen gyermekével a szexualitásról?

Gyakran előfordulhat, hogy a tinédzserek megközelíthetetlennek tűnnek, vagy rendkívül kényelmetlenül érzik magukat, amikor olyan kényes témákról beszélgetnek szüleikkel, mint a szex és a szexualitás. Tekintse át az alábbi tanácsokat, hogy nyílt beszélgetésre tudja ösztönözni kamasz gyermekét:

Tudja meg, mit gondol és hogyan érez a szexualitással és a szerelemmel kapcsolatban. Ezt követően tudni fogja, honnan kell kezdeni az információ megosztást.

Beszéljen vele „érett felnőttként”. Használjon konkrét kifejezéseket, ne kerülgesse vagy írja körül a használandó kifejezéseket. Ne legyen lekezelő, ítélkező és ne próbálja lebeszélni elrettentő példákkal a serdülőt a szexről. Dicsérje meg, amiért bátran feltette kérdéseit Önnek, előhozakodott a témával.

Legyen partner, továbbá elfogadó és nyitott. Biztosítsa a serdülőt arról, hogy Önhöz bármikor, bármilyen kéréssel fordulhat (például nőgyógyászati vizsgálat, óvszervásárlás, fogamzásgátló szedése, esemény utáni tableta bevétele). Fogadja el, hogy nem lehet gyermeke

minden egyes tette felett kontrollja, de próbálja biztosítani arról, hogy bármi is történjen támogatni fogja.

Értékrendek átbeszélése. Mielőtt beszélne gyermekével a szexualitásról, gondolja át, hogy mi az Ön értékrendje. Legyen nyitott arra, ha a serdülő megkérdőjelezi az Ön által képviselt értékrendet, ugyanis ebben a korban ők saját identitás, értékrend kialakítására törekszenek. Ugyanakkor fontos, hogy szülőként megossza a saját nézeteit, példát mutatva gyermekének.

Beszéljenek a szerelemről, párkapcsolatokról. Próbálja definiálni a párkapcsolat fogalmát gyermekének, annak előnyeit, következményeit, valamint térjen ki a randizásra is.

Kezdje korán. Túl gyakran gondolják a szülők, hogy meg kell várniuk, amíg elég információt és energiát gyűjtenek ahhoz, hogy felkészüljenek a "beszélgetésre". A szexualitás azonban minden ember életének része a születés pillanatától kezdve. Kezdje el a beszélgetést korán, és tegye nyilvánvalóvá, hogy Önhöz bármikor fordulhat és nem fog ítélkezni.

Fogadja szívesen a kérdéseket. Ha a tinédzser kérdéseket tesz fel a szexualitással kapcsolatban, az nem jelenti automatikusan azt, hogy a szexen gondolkodik vagy a közeljövőben tervezi azt. Ne éreztesse vele a feltételezéseit, csak igyekezzen támogatni gyermekét, és ha nem is tudja a választ a kérdéseire, legyen együttműködő a válaszok megtalálásában.

Játsszon "mi lenne, ha" játékot. Tegyen fel nekik olyan kérdéseket, mint például "*Mi lenne, ha te/ a párod teherbe esnél/ esne?*", vagy "*Mi lenne, ha a barátaid olyasmit kérnének tőled, ami nem tetszik neked?*". Próbálja meg nem megkérdőjelezni a válaszukat, de beszéljen a lehetséges következményekről és a felelősségvállalásról.

Beszélgessenek a várakozás okairól. Emlékeztesse a tinédzsert, hogy akkor is választhatja a nemi élettől való tartózkodást, ha már volt szexuális kapcsolata. Nyugtassa meg a tinédzsert, hogy nem mindenki szexel, és hogy nem baj, ha valaki szűz. A szexuális aktivitással kapcsolatos döntés túl fontos ahhoz, hogy azon alapuljon, hogy mások mit gondolnak vagy mit tesznek. Beszélje meg, hogyan lehet kezelni a mások által gyakorolt nyomást a szexre.

Szerezzen be korának megfelelő **cikkeket vagy könyveket a tizenévesek szexualitásáról.**

Ne hagyja abba egy beszélgetés után. A szexről folytatott első beszélgetés a kamaszokkal nem lehet az utolsó. Beszélgessen folyamatában a szexről. Tudassa a tinédzserével, hogy mindig nyitott és hajlandó beszélni bármilyen kérdéséről vagy aggodalmáról és soha ne tekintsen erre tabuként.

Rovat forrása:

Tanácsok szülőknek kamaszkori szexualitásról (angol nyelven is):

<https://yelon.hu/category/szex-szexualitas/>

<https://yelon.hu/szuloknek/>

<https://teachingsexualhealth.ca/parents/teaching-your-child/tips-for-discussing-sexual-health/>

<https://www.sutterhealth.org/health/parenting-preteens-teens/sexual/talking-to-teens-about-sex>

<https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/teen/dating-sex/Pages/Adolescent-Sexuality-Talk-the-Talk-Before-They-Walk-the-Walk.aspx>

<http://extension.msstate.edu/publications/tips-for-parents-talking-your-teen-about-sex-and-relationships>

<https://www.kidspot.com.au/parenting/high-school/a-parents-guide-to-surviving-your-teens-first-love/news-story/881973841808351e5c05f9817448afa6>

Vadaskert Alapítvány
Vadaskert Gyermekpszichiátriai Kórház és Szakambulancia
www.vadaskert.hu
www.vadaskertem.hu

Kérjük, adója 1%-ával támogassa a Vadaskert Alapítvány működését!
Adószámunk: 19007191-1-41