

NASTOLATEK: ISTOTA SEKSUALNA

**Materiały informacyjne dla rodziców
i opiekunów osób nastoletnich**



www.stopocięch.pl

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



**„Nastolatek *BĘDZIE AKTYWNI*
starał się wyklarować swój stosunek
do następujących rzeczy: alkoholu,
marihuany (ewentualnie innych
narkotyków), seksu, pornografii
i zakochania.**

**Wszystkie działania, jakie podejmie w
najbliższych latach, będzie podejmować
dla siebie, a nie przeciwko rodzicom.”**

Jesper Juul



Wszyscy jesteśmy seksualni od urodzenia do śmierci.

▶ Jesteśmy seksualni, bo mamy ciało i zmysły, bo stykamy się z innymi ludźmi i tworzymy z nimi różne relacje.

▶ Dzieci dorastają – my też tak dorastaliśmy – nie na złość rodzicom, dorosłym, ale dlatego, że tak nas zaprogramowała biologia – dorastamy i mamy przejąć odpowiedzialność za swoje życie, a z czasem być może za życie naszego potomstwa.

**Jako rodzice mamy czasem złudzenie,
że niewinne, pachnące maluszki, którymi
się opiekujemy, będą się uczyć i rozwijać
swoje pasje, zdadzą maturę,
a potem zupełnie nagle, kiedy MY już
będziemy na to gotowi,
wejdą w związki obdarzą nas wnukami.
A po drodze cały ten seks nie będzie
za bardzo przeszkadzać ;)**

Ale to tak nie działa...



**Skoncentruj się na świecie
wewnętrznym nastolatka,
a nie na wyglądzie
i zachowaniu.**

**Patrząc na nastolatki często widzimy
wyraźniej to, co na wierzchu – krzykliwe
stroje, naburmuszoną minę albo
zamknięte drzwi pokoju, a w środku
dzieje się WSZYSTKO...**

**Nastolatki mają burzliwe życie
wewnętrzne, emocjonalne. Rozmyślają
o sensie życia. Zadają sobie ważne
pytania. Warto o tym pamiętać.**

Tabu związane z seksualnością

To, co nam przeszkadza komunikować się w dziedzinie seksualności to tabu, w którym zostaliśmy wychowani. Dotyczy ono prawie wszystkich nas.

Jeśli rozpoznamy zawstydzenie, dyskomfort, możemy za nimi podążać, poczuć, przypomnieć sobie skąd się biorą i zaopiekować się nimi.

**Jeśli chcemy wprowadzać jakieś zmiany
w swoim stosunku do seksualności
: : : albo lepiej komunikować się
w tej dziedzinie z dziećmi, warto przyjąć,
i do nich i do siebie, postawę łagodności,
ciekawości i życzliwości.**

**DZIECI UCZĄ SIĘ PRZEZ OBSERWACJĘ
i to, co wychowuje nasze dzieci
to nie nasze wykłady edukacyjne, : :
ale nasze codzienne zachowanie.**



Czynniki ryzyka

- ▶ **Problemy rodzinne, takie jak przemoc, uzależnienia, konflikty rodzinne.**
- ▶ **Niskie kompetencje rodzicielskie rodziców (nieumiejętność okazywania uczuć, organizacji wspólnego czasu wolnego, rozwiązywania konfliktów).**
- ▶ **Zaniedbanie emocjonalne dzieci.**
- ▶ **Naśladowanie negatywnych wzorów używania mediów przez rodziców.**
- ▶ **Bagatelizowanie przez rodziców negatywnych skutków związanych z nadużywaniem mediów cyfrowych.**

Skojarzenia z nastolatkami i seksualnością

Ważne, by edukacji seksualnej nie prowadzić przez pryzmat zagrożeń i żeby tak nie patrzeć na nastolatki.

To, co czasem myślimy najpierw to „niechciana ciąża” czy „infekcje przenoszone drogą płciową”.

Warto na pierwszy plan wysunąć raczej dbanie o siebie, granice, zdrowie, przyjemność, relacje.

Skojarzenia z nastolatkami i seksualnością

Ważne, by edukacji seksualnej nie prowadzić przez pryzmat zagrożeń i żeby tak nie patrzeć na nastolatki.

To, co czasem myślimy najpierw to „niechciana ciąża” czy „infekcje przenoszone drogą płciową”.

Warto na pierwszy plan wysunąć raczej dbanie o siebie, granice, zdrowie, przyjemność, relacje.

**Umiejętności, których potrzebujemy
w seksie, nie różnią
się od tych, których potrzebujemy
w codziennym życiu
i przydają nam się wszędzie:
na wakacjach, przy stole,
na imprezie.**

**Tych umiejętności uczymy się przez
całe życie. . . .**

Te umiejętności to:

- ▶ **Kontakt z własnym ciałem i emocjami. Umiejętność rozpoznawania i wyrażania siebie**
 - ▶ **Doświadczenie przyjemności**
- ▶ **Wchodzenie w relacje, budowanie ich, zakańczanie**
 - ▶ **Dbanie o swoje zdrowie**
 - ▶ **Dbanie o swoje granice**
 - ▶ **Mówienie „nie”** . . .
- ▶ **Mówienie tak (entuzjastyczna zgoda)**
 - ▶ **Otwarta komunikacja**

ZAMIENIAMY LĘK NA CIEKAWOŚĆ

Hej, hej
chodźcie
do nas

Razem
ważniej!



Kontrola czy wpływ?

Chęć sprawowania kontroli nad życiem nastolatka często sprawia rodzicom kłopot.

Uświadomienie sobie, że ta kontrola jest niemożliwa, jest trudne i bolesne, ale też rozwojowe.

Kiedy zdamy sobie sprawę, że kontrola jest niemożliwa, możemy szukać wpływu.

A rodzice nadal mają na życie swoich dzieci bardzo duży wpływ.

Wiedza

**Własny wpływ można zacząć od zadbania
o własną wiedzę
o seksualności – aktualizowanie wiedzy.
Czytanie książek, rozmowy.**

**Wiedza daje nam możliwość lepszej
komunikacji i podejmowania
lepszycy dla nas decyzji. . . .**



Czynniki wpływające na dobrostan, wspierające rozwój seksualny i opóźniające inicjację seksualną

- ▶ Dobre wzory do naśladowania
 - ▶ Dobre, wspierające relacje
 - ▶ Rzetelna edukacja
- ▶ Otwartość, otwarta komunikacja
 - ▶ Poczucie własnej wartości .
- ▶ Umiejętność krytycznego myślenia
 - ▶ Możliwość uzyskania wsparcia – „ze wszystkim mogę do ciebie przyjść”



Akademia Rodziców Nastolatka

Niniejsza broszura powstała na podstawie webinaru
pt. „Nastolatek - istota seksualna”,
który jest dostępny na stronie:
www.youtube.com/@FundacjaStoPociech_Warszawa/

Treść: Katarzyna Gałązka
Rysunki: Monika Mokrzyśczak
Redakcja: Elżbieta Marcinkiewicz

Projekt finansowany przez m.st. Warszawę
realizowany w ramach wdrażania polityki młodzieżowej m.st. Warszawy.
Polityka to dokument strategiczny zawierający kierunki zmian,
w których miasto powinno się rozwijać,
by młodzi czuli się tu dobrze.

Pełni funkcję przewodnika dla dorosłych pracujących
z młodzieżą lub na jej rzecz.

Z zapisami polityki zapoznać się można na stronie
<https://dzialam.um.warszawa.pl/polityka-mlodziezowa>



www.stopociech.pl

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa

