



## ЗМІСТ



Передмова ..... 4

Статеве виховання дітей: навіщо це потрібно? ..... 6



Гендерна ідентичність: хто я? ..... 10

Коли розпочинається формування гендерності? ..... 10

Як правильно формувати гендерну ідентичність? ..... 11

Що таке сексуальна орієнтація? ..... 13

Фактори впливу на сексуальну орієнтацію дитини ..... 14

Статеве виховання – спосіб попередити насильство .... 16

Роль батьків у статевій освіті ..... 21

Особливості сексуального розвитку  
та статевого виховання дітей ..... 25

Від народження до 1 року ..... 25

Від 1 до 3 років ..... 26

Від 3 до 5 років ..... 29

Від 5–6 років до періоду пубертату ..... 34





## Особливості сексуального розвитку

та статевого виховання підлітків ..... 40

Перехідний вік у хлопців (з 9 до 16 років)..... 45

Перехідний вік у дівчаток (з 8 до 15 років)..... 48

Говоримо з підлітками..... 52

Про мастурбацію та порнофільми ..... 52

Про сексуальність ..... 55

Про насильство..... 59

Про СНІД і статеві хвороби..... 64

Про контрацепцію ..... 67

Про вплив алкоголю та наркотичних засобів ..... 70



## Як батькам подолати дискомфорт

від обговорення подібних тем ..... 75

Якщо ви не справляєтеся із цією темою самостійно..... 78





## Статеве виховання дітей: навіщо це потрібно?

Чи всі дорослі розуміють, що таке виховання? З народженням дитини у молодих батьків виникає купа справ: нагодувати, погуляти, змінити підгузки, нагодувати, погуляти, пограти... Здається, нібито цього й достатньо, якимсь воно само буде, і дитина виросте доброю, розумною, вихованою, освіченою. Лише час від часу потрібно скерувати її поведінку і все: тут можна — тут не можна.

Знайома ситуація? На жаль, так! Утім, хто, як не ви, має подбати про виховання й безпеку своєї дитини? І що швидше, то краще!

Отже, спочатку розбираємося із поняттям «виховання».

Виховання — це вплив батьківської поведінки, оточення, різних умов і чинників, що в сукупності формує дитину як особистість.



Статеве виховання, у свою чергу, — складова загального виховання, комплекс просвітницьких дій, спрямованих на дитину з метою долучення її до знань про фізіологію статі; виховання гігієни та навчання загальноприйнятих норм статевого життя; навчання культури сексуальних стосунків; формування «відчуття» статі тощо.

Не буде перебільшенням сказати, що статеве виховання відіграє велику роль у становленні особистості від самого дитинства. На підтвердження цих слів можна розглянути ключові аспекти, яким приділяється велика увага з боку різних міжнародних організацій, наприклад, UNICEF — міжнародної організації допомоги дітям усього світу, яка діє під егідою Організації Об'єднаних Націй.

Серед основних завдань статевого виховання можна визначити такі:

1. Знання дитиною будови свого тіла і правильних назв статевих органів.
2. Знання аспектів інтимної гігієни.
3. Знання про те, звідки беруться діти.
4. Знання про фізіологічні процеси дорослішання (як у дівчаток, так і у хлопчиків: менструація, полюція).
5. Формування в підлітка адекватного сприйняття себе і свого тіла.
6. Попередження насильства.
7. Формування усвідомленого ставлення до сексу, знання про вік згоди.
8. Попередження ранньої вагітності.
9. Попередження статевих хвороб.

Усі ці завдання мають на меті одне: почати формувати в людини з дитячого віку статеву етику, знання основ особистої гігієни, культуру інтимних стосунків, розуміння понять «любов» та «сімейне життя», адекватні знання про фізіологічні особливості організму, морально-етичні норми і стосунки між особами протилежної статі.



# Гендерна ідентичність: хто я?

Говорячи про статеве виховання, вкрай важливо приділити увагу темі, зазначеній у назві розділу. Що, як і коли формує гендерну приналежність? Чи може статеве виховання вплинути на самовизначення дитини?

**Гендер** — це характеристика на означення чоловіків і жінок на основі їхньої ролі в соціумі. Хлопчик може проявляти фемінність, відтворюючи жіночу поведінку, тоді як дівчинка може почуватися і поводитися маскулінно — «по-чоловічому».

## Коли розпочинається формування гендерності?

Процес усвідомлення дитиною своєї статі розпочинається від 1,5 до 2 років. Батьки та рідні, які оточують маля, доглядають за ним, не акцентуючи на цьому уваги, але здебільшого звертаються до нього як до людини певної статі. Наприклад: «Зараз ми з нашим хлопчиком підемо гуляти!» або «Що це за чудова дівчинка прокинулася?!» Іноді ми, дорослі, самі підкреслюємо статеві відмінності за допомогою одягу (рожеве та червоне — для дівчаток, блакитне та синє — для хлопчиків), іграшок (ляльки — для донечки, машинки — для синочка). Отже, до 2 років — це відображення уявлень дорослого оточення про те, яким має бути на вигляд хлопчик чи дівчинка.





## А що далі?

У 3-4 роки діти усвідомлюють, якої вони статі, але намагаються перевірити її стійкість і незмінність. Наприклад, ситуації з переодяганням. Це нормально, адже дитина розвивається й пізнає себе.

Пізніше, десь у 7 років, дитина усвідомлює, що біологічна стать незмінна. Гендерна свідомість зазвичай формується до 12-14 років.

### Зверніть увагу!

Трапляється, що дитина виростає й називає себе небінарною (агендером). Тобто вона не відносить себе ні до чоловічої, ні до жіночої статі або відносить себе до обох. ВООЗ наводить статистику таких людей кількістю 1% у світі. Їх іще називають інтерсексами.

## Як правильно формувати гендерну ідентичність?

Загальна порада для батьків така: участь у процесі формування гендерної приналежності бере як мама, так і тато, незважаючи на те, якої статі малеча.



### Поради для батьків донечок:

- забезпечте теплі, близькі стосунки між мамою і татом;
- не бійтеся проявляти почуття: любов, турботу;
- поважайте донечку як особистість;
- матуся має бути найближчою людиною, з якою можна побалакати «по-дівчачому». Запам'ятайте, що саме ви є провідницею донечки в жіночий світ;





- поведінка татуса має бути усвідомленою, забудьте про грубість і суворість, адже орієнтуючись саме на ваш приклад поведінки як еталонний, донька в майбутньому обере собі пару.

### ➔ Поради для батьків синочків:

- тут провідна роль належить татусеві. Чоловічі таємниці, спільні заняття та розваги — усе, що вам заманеться. Головне — разом;
- уникайте у вихованні суворості і жорстокості: важливо ставитися до сина з повагою;
- прищеплюйте навички правильного поводження з дівчатками, жінками (допоможіть матері з хатньою роботою та з важкою сумкою, зробіть чай, привітайте знайомих дівчаток зі святом — зробіть листівку або подаруйте квіти);
- поведінка татуса має бути усвідомленою, забудьте про грубість і суворість, адже орієнтуючись саме на ваш приклад поведінки як еталонний, син будуватиме стосунки у власній родині;
- формуйте відповідальність за вчинки та обіцянки;
- дозволяйте проявляти почуття.



Неприпустимо висміювати сльози, приговорюючи щось на кшталт: «Ти ж не дівчисько, чому нюні розпустив?»

**!** Головне — пам'ятайте: дитина будь-якої статі насамперед потребує вашої любові та прийняття!

# Що таке сексуальна орієнтація?

Сексуальна орієнтація — це сексуальний потяг до інших індивідів певної статі, зазвичай усвідомлюється людиною між середнім дитинством та раннім підлітковим віком.

У сучасному суспільстві не заведено обговорювати, якої сексуальної орієнтації людина, а засуджувати такі схильності й погортів. Це особиста справа кожного. Але як поводитися й бути поруч при формуванні сексуальної орієнтації дитини, щоб не нашкодити її ментальному здоров'ю? Усе просто: не критикуйте, не жалійте, не висміюйте дитину, сприймайте й любіть її такою, яка вона є.

У Європі, наприклад, у школах відкрито говорять про нормальність бути бісексуальним, тобто відчувати потяг як до протилежної статі, так і до своєї; гомосексуальним, коли потяг відчувається тільки до людей з такими самими статевими ознаками. Натомість у нашому суспільстві нажаль це ще здебільшого вважається відхиленням від норми, патологією розвитку психіки і засуджується, а трапляється, карається самосудом, булінгом тощо.



## Коли визначається сексуальна орієнтація?

Розпізнавання сексуальної орієнтації відбувається всередині дитини. Отже, відразу зрозуміти якої орієнтації ваша дитина у вас не вийде. Приблизно з 6–8 років, коли діти починають цікавитися питаннями кохання, статі, сім'ї, шлюбу, стосунків, проявляється і сексуальна поведінка. Свого піку вона сягає під час статевого дозрівання. Віковий період від 12 до 18 років — період експериментів. У цей час підлітки перебувають у пошуках себе та усвідомленні власної ідентичності.





## Зверніть увагу!

Навіщо дитину вчити «дорослих» слів? Насамперед для її безпеки. У разі якщо дитина говорить: «Мене в садочку (на майданчику, у під'їзді, ліфті) торкалися», вона зможе точно сказати де. Що це була саме «піся», а не «зайчик», «киця», «квіточка» тощо. Або дитина може сказати в садочку: «Мій дядько торкався моєї піси», а не: «Мій дядько гладив мою кицю». Бо няня або вихователь просто можуть сказати: «Як чудово, що в тебе є котик».

Сумно писати ці рядки, але якби ж то всі знали, наскільки часті такі випадки. Це важливо розуміти! Бо якщо у вас із дитиною будуть довірчі стосунки, ви зможете уникнути багатьох помилок і виростити здорову особистість.

## Не відкладаючи на безрік...

Щоб процес статевого виховання взагалі відбувся, потрібно налагодити з дитиною емоційний контакт. Такі ритуали допоможуть вашим почуттям стати видимими.

**Завдання 1.** Створіть похвальну коробку, прикрасьте її за смаком і домовтеся із членами сім'ї протягом місяця писати слова подяки за добру справу чи гарний вчинок. А потім час від часу відкривайте цю коробку і читайте всі записи вголос.

**Завдання 2.** Особливий час. Хай це буде 30 хвилин на день або 1,5 години на тиждень — вирішувати вам. Але жодних гаджетів! Цей час належить тільки вам і вашій дитині, проведіть його із задоволенням! Помалюйте, пограйте, поговоріть, побешкетуйте. Але так, нібито навколо, окрім вас, нікого та нічого нема.

**Завдання 3.** День «зняття заборон». Іноді ми, дорослі, багато чого забороняємо дітям. Напруга із часом накопичується, невдоволення теж. Заплануйте з дитиною день, коли численні заборони будуть зняті. «Можна не заправляти ліжку?», «Можна мені ще порцію морозива?» — «ТАК!». Звісно, діяти треба в межах розумного, але навіть такі дрібниці дозволяють дитині відчувати свободу.

# Особливості сексуального розвитку та статевого виховання дітей

Кожен з батьків хоче знати, які запитання і в якому віці може поставити їм дитина, які ситуації залежно від віку можуть виникнути. Для цього потрібно небагато: лише розуміти, як розвивається ваша дитина.

## ⇒ Від народження до 1 року ⇒

Дітки не сприймають свої статеві органи як щось інтимне. Вони не мають поняття про сексуальність. Малюки відчують своє тіло, почуття, цікавість і не мають знань. Ще внутрішньоутробно дітки можуть гратися зі статевими органами, там приємно, цікаво, не тільки ж пуповиною бавитися. Вони дійсно це роблять усередині маминого животика!

**?** **Можлива поведінка дитини.**  
З 4 місяців статеві органи їм стають такими само цікавими, як і все решта. Хлопчики просто граються пенісом. Можуть торкатися його як брязкальця, сміятися. Дівчатка в рік заради цікавості можуть засовувати у вульву різні предмети, наприклад, туфельки від Барбі та намистинки.

**➔** **Як діяти батькам.** Батькам потрібно уважно стежити за інтимними зонами малечі, там не повинно бути почервонінь, подразнень.







Не замовчайте відповіді та не лайтеся, якщо, на вашу думку, дитина цікавиться тим, що їй знати не належить.

Намагайтеся максимально коректно відповісти на всі запитання, уточнюйте: «Що саме ти хочеш дізнатися?» Відповіді мають бути зрозумілі малюкові 2-3 років, але не вигадуйте синонімів чи чогось, чого не було насправді. Наприклад: «Ти виріс у мамі в животику. А коли був готовий народитися, вийшов крізь спеціальний отвір у мамі між ніжок».



Звісно ж, не готовим до подібних тем батькам, до яких підійде дитина із запитаннями про секс і розмноження, важливо в м'якій формі та доброзичливо відповісти: «Яке гарне запитання, сонечко. А запитаймо про це в мамі (тата). Вона (він) цікаво про це розповість». І обов'язково йдемо із цим до чоловіка (дружини) одразу, або щойно партнер з'явиться вдома. Навіть якщо малюк забуде, про що, важливо нагадати. Тоді дитина відчує себе важливою і значущою, зрозуміє, що її не обвели навколо пальця. У майбутньому вона завжди приходиме за порадою чи допомогою до таких батьків, хай що б сталося.