

Upplýstir uppalendur

Hlutverk foreldra í kynfræðslu barna sinn



ÁSDÍS OLSEN

MENNTUNARFRÆÐINGUR OG AÐJÚNKT Í LÍFSLEIKNI VIÐ HÍ

DAGBJÖRT ÁSBJÖRNSDÓTTIR

MANNFRÆÐINGUR, MA Í KYNJA- OG KYNLÍFSFRÆÐUM

Hvað viljum við sem foreldrar?



Við viljum börnunum okkar það besta, að þeim líði vel, að þau hafi jákvæða sjálfsmynd, séu hamingjusöm og heilbrigð.

Við viljum vera þeim nán, skilja þau og koma til móts við þarfir þeirra.



Spurningar sem við viljum ræða



Hvenær verðum við kynverur?

Er mikilvægt að geta nefnt alla líkamsparta sína – líka kynfærin?

Hvaða áhrif hefur upplýsingasamfélagið – staðalmyndir og kynímyndir?

Hvert er hlutverk foreldra í umræðunni um kynlíf og kynverund?

Hvernig eigum við að ræða við börnin okkar um kynlíf?

Spurning til ykkar



Hvaða spurningar komið þið með á þennan fund?

- Ræðið saman 3 og 3
- Sameinist um 2 spurningar



Kynverund - skilgreining



Kynverund hefur að gera með kynferði, kyngervi, kynímynd, kynhneigð, ásthneigð, tilfinningaleg tengsl/ást og getnað/frjósemi.

Þroski kynverundar veltur á uppfyllingu grundvallarþarfa svo sem þarfarinnar fyrir tengsl, nánd, tilfinningalega tjáningu, vellíðan, umhyggju og ást. Heilbrigð mótun og þroski kynverundar er mikilvæg fyrir vellíðan einstaklinga, nán samskipti og samfélagið í heild.

Hvenær verðum við kynverur?



- ▶ Við erum kynverur frá fæðingu
- ▶ Börn snerta líkama sinn og læra fljótt að það er gott að snerta kynfærin sín
- ▶ 3 til 4 ára gera þau sér grein fyrir muninum á kynjunum
- ▶ Þau vilja vita hvernig börnin verða til
- ▶ Börn eru forvitin um líkama sinn og fara gjarnan í læknisleik



Að þroskast sem kynvera ... 5 – 7 ára



- ▶ 5 til 7 ára átta börn sig á kyni sínu
- ▶ Þau verða oft vandræðaleg í samskiptum við hitt kynið
- ▶ Börn heyra allskonar orð sem þau skilja ekki og vekja ótta
- ▶ Okkar hlutverk er að hlusta eftir því sem gerist í kollinum á þeim – spyrja og reyna að fá hugmyndir þeirra fram og leiða þau áfram eins og þroski þeirra býður.



Að þroskast sem kynvera ... 8 – 12 ára



- Á aldrinum 8 til 12 ára verða miklar líkamlegar breytingar
- Börnin okkar eru að verða kynþroska
- Þau verða upptekin af breytingunum og vilja vita hvort þau séu eðlileg
- Það er því algengt að þau skoði kynfæri hvort annars
- Á þessum tíma þarf að fræða þau um kynþroskann og þær breytingar sem verða á líkama og sál á næstu árum og hvaða uppákomum þau eigi von á svo sem sáðláti í svefni og blæðingum.
- Margt veldur þeim hugarangri, til dæmis sjálfsfróun, lögun og stærð typpisins og brjóstanna.
- Það er því mikilvægt að hlusta eftir áhyggjum þeirra og koma til móts við þeirra hugðarefni
- Mikilvægustu skilaboðin eru að þau séu eðlileg

Að þroskast sem kynvera ... 12 ára +



- Á unglingsárunum vakna spurningar um ástina og samskipti við aðra
- Mikil þörf fyrir samsvörun og samkennd með jafnöldrum
- Miklar upplýsingar í boði úr öllum áttum – mis ábyggilegar
- Mikilvægt að hafa umræðuna opna og tryggan aðgang að góðri fræðslu
- Mikilvægt að gera ráð fyrir kynhvöt og ræða ábyrgt kynlífi (sjálfsfróun og kelerí)
- Miklar tilfinnigasveiflur og heitar tilfinningar
- Mikilvægt að gera ráð fyrir samkynhneigð og halda þeim möguleika opnum
- Mikilvægt að stuðla að sjálfsvirðingu og kynheilbrigði

Orð yfir kynfærin?



**Er mikilvægt að geta nefnt alla líkamsparta sína ...
líka kynfærin?**

- Hvaða orð viljum við nota um kynfærin?
- Ræðið 3 og 3



Áhrifavaldar í kynfræðslu barna og unglunga



- Foreldrar
- Skólinn
- Vinir og jafningjar
- Fjölmiðlar



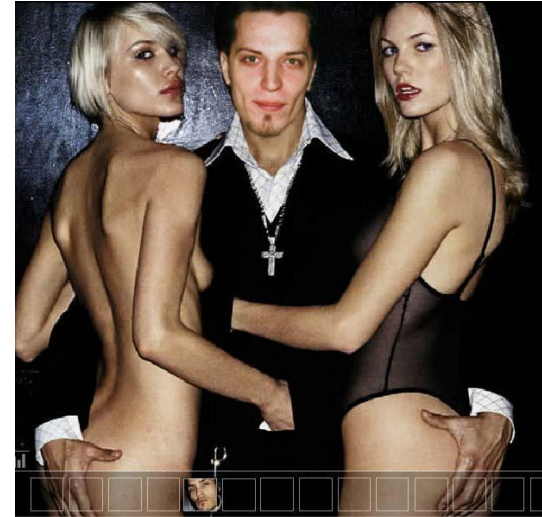
Hvaða áhrif hefur upplýsingasamfélagið?



- Áhrif fjölmiðla
- Staðalmyndir og kynímyndir
- Börn og unglingar sem neytendur



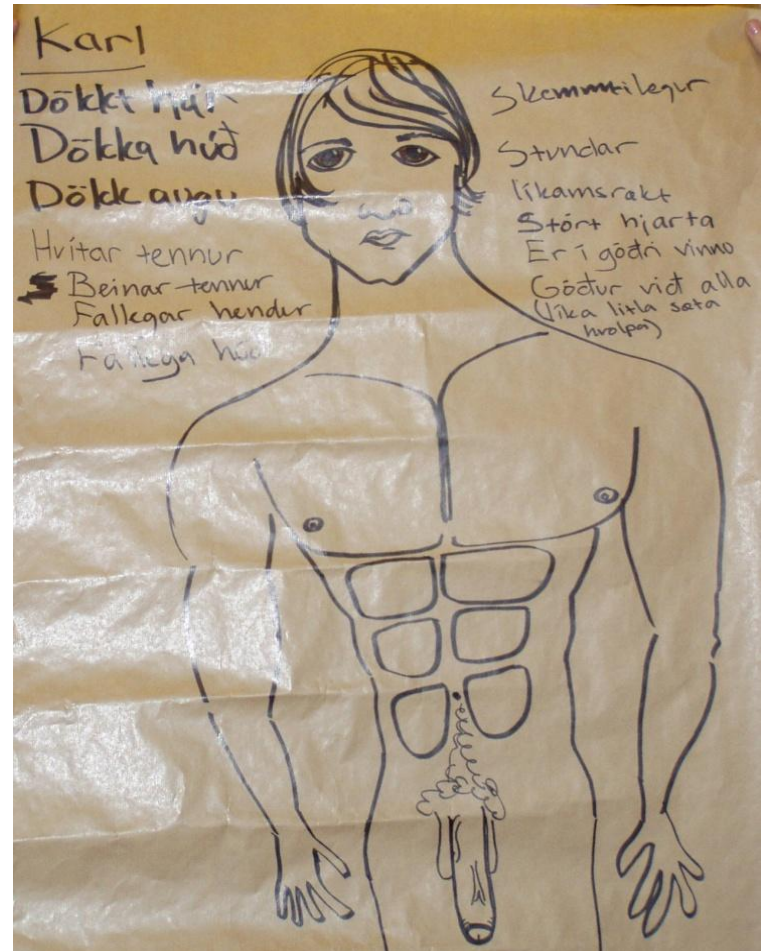
Fjölmiðlafyrirmyndir



Hinn fullkomni karlmaður

- Sixpakkari
- Fallegar varir
- Dökkhærður
- Stórt typpi
- Hávaxinn
- Með flottan rass
- Ríkur
- Góður í rúminu

Sýn 12 til 13 ára stúlkna

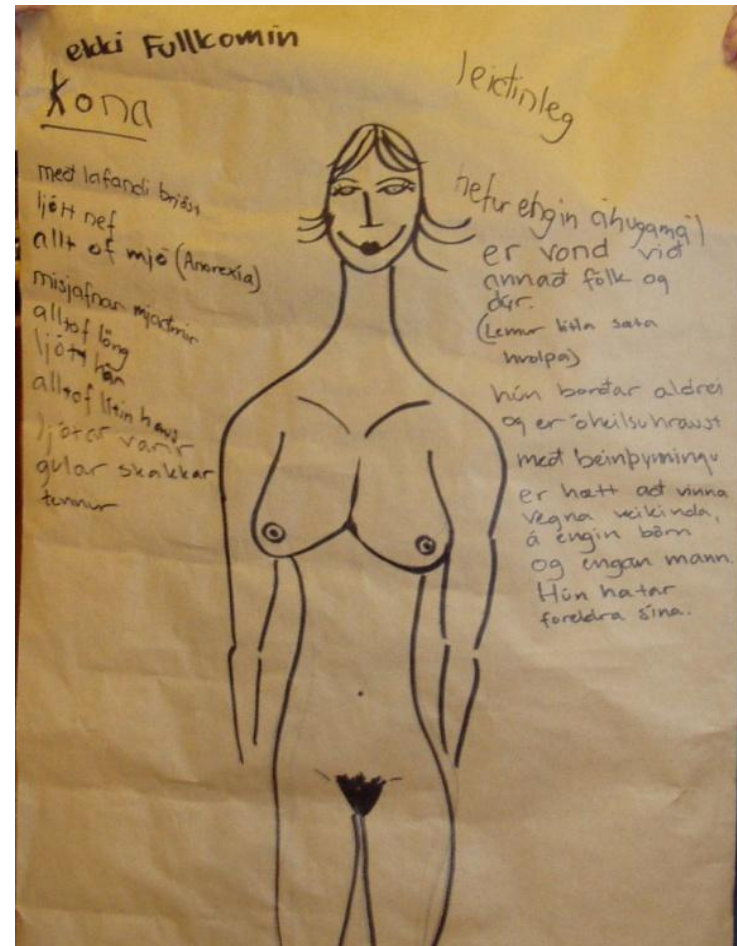


Hin fullkomna kona



- Stór brjóst
- Flottur rass
- Vel rökuð
- Vel vaxin
- Falleg
- Gröð
- Áhuga á kynlífi
- Menntuð

Sýn 12 til 13 ára drengja



Hvað vilja unglingar vita um kynlíf?

- Er líkami minn eðlilegur?
- Er ég eðlileg(ur)?
- Hvenær má maður byrja að stunda kynlíf?
- Hvað er eðlilegt kynlíf?
- Hvað má og hvað má ekki prófa í kynlífi?



Hvað þurfa unglingar að vita um kynlíf?



- Að þau eru eðlileg!!!
- Allir hinir eru líka óöryggir og hræddir
- Að kynhvötin er náttúruleg og sjálfsfróun er eðlileg
- Að kynlíf er annað og miklu meira en samfarir
- Að kynlíf á að vera ánægjulegt
- Hvað þeim þykir gott og mikilvægt í samskiptum og kynlífi
- Að kynlíf með öðrum snýst um gagnkvæma virðingu, traust, ánægju og vellíðan
- Að kynlíf er betra þegar maður er tilbúinn til þess
- Að kynlíf kallar á ábyrgð

Hvert er hlutverk foreldra í kynfræðslu barna sinna?

Hugflæði



Hlutverk foreldra í kynfræðslu barna sinna:

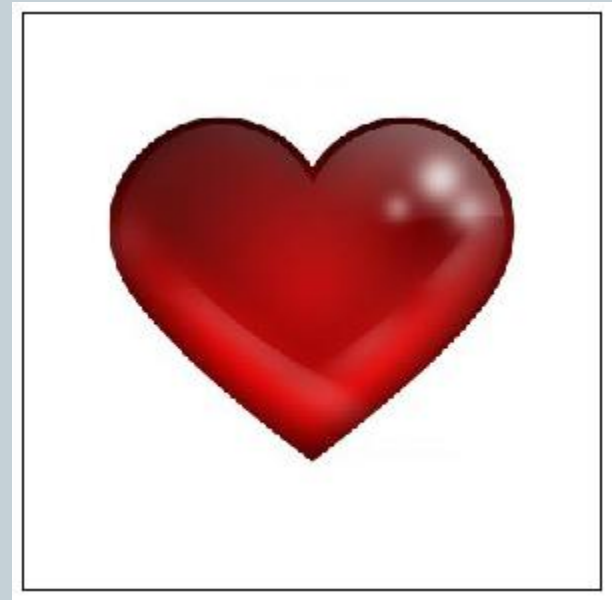


- Kynfræðsla byrjar strax í æsku
- Byggja á góðum samskiptum
- Að hlusta eftir þeirra vangaveltum - spyrja og reyna að skilja
- Hafa frumkvæði - tala við börnin sín – nota tækifærin sem gefast úr fjölmiðlum og úr umhverfinu
- Deila með þeim eigin reynslu – við vorum einu sinni börn og unglingar
- Bera virðingu fyrir þeirra einkalífi
- Aldrei að vera endastöð varðandi upplýsingar og fræðslu
- Ræðið um tilfinningar, virðingu og mikilvægi vináttu og trausts
- Spyrjið hvernig þeim líði? Hjálpið þeim að nefna tilfinningar sínar.
- Ræðið um gildismat – hvað finnst þeim og hvað finnst okkur?
- Áhersla á jákvæðar hliðar kynlífs og kynþroskans – það er gaman að þroskast – fagna mikilvægum tímamót t.d. blæðingum

Mikilvæg skilaboð til barnanna okkar



- Þið eruð eðlileg eins og þið eruð
- Við elskum ykkur skilyrðislaust
- Þið getið treyst okkur – við gerum ekki grín að ykkur eða brjótum trúnað
- Það er leyfilegt að spyrja að öllu – við hjálpum til við að finna svörin



Hvert er hægt að leita



Námsefni og bæklingar

„Kynlíf“. Kynfræðslunámsefni fyrir unglinga.
Sjá: <http://www.namsgagnastofnun.is/allt-namsefni/vorunr/3060>

Höfundur Ásdís Olsen, útgefandi
Námsgagnastofnun

„Samskipti foreldra og barna um kynlíf“
Höfundar Dagbjört Ásbjörnsdóttir, Guðbjörg
Edda Hermannsdóttir og Sigurlaug
Hauksdóttir. Fæst hjá Lýðheilsustöð

„Kynlíf - unglingar“. Höfundar Dagbjört
Ásbjörnsdóttir, Guðbjörg Edda
Hermannsdóttir og Sigurlaug Hauksdóttir.
Fæst hjá Lýðheilsustöð

Heimasíður

- www.totalradgjof.is
- Samtokin78.is
- www.landlaeknir.is
- www.astradur.is



Takk fyrir okkur