

## Jak rozmawiać z dziećmi o miłości?

O to jak rozmawiać z dziećmi na najważniejsze tematy, **Justyna Kowalewska** zapytała **Aleksandrę Dulas**, seksuologkę i edukatorkę seksualną z Fundacji Nowoczesnej Edukacji SPUNK, która między innymi w Okręgowej Izbie Lekarskiej w Łodzi prowadziła warsztaty dla dzieci i młodzieży.

### **Jak rozmawiać z dziećmi o miłości?**

Aleksandra Dulas: Na pewno trzeba mówić dzieciom prawdę i to bez względu na to, o jaki rodzaj miłości pytasz.

### **Pytam o miłość emocjonalną, czyli o uczucia, ale też o miłość fizyczną, czyli o seks.**

Zapytaj mnie wprost: jak rozmawiać z dzieckiem o seksualności.

### **Dobrze, więc jak?**

Szczerze i otwarcie. Dzieciom trzeba mówić prawdę i odpowiadać na wszystkie pytania. One będą mniej lub bardziej szczegółowe w zależności od wieku młodego człowieka. Podążając za dzieckiem zorientujemy się, kiedy potrzeba wiedzy zostanie zaspokojona. Mówię o tym dlatego, że moim zdaniem rodzice najbardziej się boją, że powiedzą za dużo, nieadekwatnie do wieku. To z jednej strony uzasadniona obawa, z drugiej zaś trzeba pamiętać, że dziecko pyta tylko o rzeczy, które jest w stanie zrozumieć i przyjąć. Jeśli będziemy słuchać i tylko odpowiadać na pytania, to nie popełnimy błędu. Mimo że każde dziecko trochę inaczej postrzega świat i inaczej jest nim zaciekawione, jeśli będziemy mu towarzyszyć z uważnością i czułością, to nic złego się nie wydarzy. Dotyczy to także cielesności, seksualności i tego, skąd się wzięło na świecie.

### **Skąd więc wiadomo, ile powiedzieć?**

Jeżeli znamy swoje dziecko i rozmawiamy z nim na różne tematy, ta rozmowa nie będzie trudna, ale rozumiem obawę towarzyszącą rodzicom, słuchajmy więc uważnie, o co dziecko pyta. Na przykład: „skąd się biorą dzieci?” – odpowiadamy, że się rodzą. „Co to znaczy?” – tłumaczymy, że dziecko rośnie u mamy w macicy, a później z niej wychodzi. I sprawdzamy, czy to wystarczy. Jeśli dziecko zadaje kolejne pytania, odpowiadamy na kolejne, aż wyczerpiemy pulę pytań i będziemy mieli pewność, że zaspokoiliśmy dziecięcą ciekawość na tym etapie.

Przyjmuje się, że maksymalnie do jedenastego roku życia dziecko powinno wiedzieć, skąd się wzięło na świecie, jak dochodzi do zapłodnienia i co to jest poród. Konieczne jest zaspokojenie dziecięcej ciekawości, bo im dłużej pomijamy tę kwestię, tym bardziej ryzykujemy, że nasze dziecko dowie się samo, a więc będzie szukać wiedzy u rówieśników i w Internecie.

### **Tutaj czai się prawdziwe niebezpieczeństwo.**

Każdy z nas wie, co się stanie, kiedy wpisujemy w wyszukiwarce słowo „seks”. Łatwo więc sobie wyobrazić, że obrazy, sceny czy treści, na które trafi dziecko, nie będą dla niego odpowiednie.

### **Gdy my byliśmy dziećmi, dostęp do informacji, także tych dotyczących seksu, był znacznie ograniczony. Dziś jest na wyciągnięcie ręki. Dotyczy to także treści pornograficznych. Jak tego uniknąć?**

Istnieje cała masa programów do kontroli rodzicielskiej, które nie tylko możemy, ale też powinniśmy zainstalować w naszych komputerach i urządzeniach mobilnych. Chociażby dlatego, żeby dziecko przez przypadek nie trafiło w Internecie na treści pornograficzne.

### **Co zrobić, gdy taka sytuacja już się zdarzy? Sądzę, że część dzieci ucieknie z tym problemem w głąb siebie, ale część przyjdzie do mamy czy taty i zapyta, co właściwie widziało.**

Idealnie by było, gdyby taką rozmowę przeprowadzić, zanim jeszcze dojdzie do kontaktu z treściami pornograficznymi. Tak, żeby dziecko wiedziało, że w Internecie są rzeczy dla niego nieodpowiednie, a nawet niebezpieczne. Przekaz pornograficzny może wprowadzić niepokój, przestraszyć dziecko, a nawet zaburzyć jego funkcjonowanie w sferze emocjonalnej i seksualnej. Dziecko powinno więc wiedzieć, że jeżeli przypadkiem trafi na takie treści, to powinno nam o tym powiedzieć. Musi też wiedzieć, że nie będziemy na nie źli i nie będziemy go za to karać. Jeżeli mamy z dzieckiem dobry kontakt, przeprowadzimy tę rozmowę bez zbędnego napięcia, jest duża szansa, że dziecko zwróci się do nas, gdy trafi na pornografię. Musimy też mieć świadomość, że młody człowiek może zacząć oglądać takie filmy z czystej ciekawości, a potem może mieć trudność, żeby sobie poradzić z tym, co zobaczyło. Tutaj najważniejsza będzie nasza spokojna, pozbawiona hysterii reakcja. Znowu musimy rzeczowo porozmawiać i wytłumaczyć, że to nie są filmy kierowane do dzieci, mogą spowodować, że dziecko źle się będzie czuło ze swoją cielesnością i seksualnością, przy częstszym oglądaniu mogą mieć też wpływ na jego relacje i partnerem czy partnerką w przyszłości. Trzeba szczerze o tym pogadać. Nie karać. Nie krzyczeć, tylko spokojnie porozmawiać, żeby dziecko miało pewność, że może przyjść do nas i szczerze zacząć konwersację. Jeżeli w takiej sytuacji ukarzymy

dziecko, możemy być pewni, że więcej się do nas w takiej sprawie nie zwróci.

### **A przecież pornografia nie jest jedynym zagrożeniem, na jakie dziecko może trafić w Internecie.**

Oczywiście. Jeśli nie zbudujemy z dzieckiem dobrego kontaktu, nie powie nam ono również, jeżeli ktoś je zaczepi i będzie proponował rzeczy, które będą dla dziecka niebezpieczne. Może chodzić o przesłanie zdjęć ubranych czy rozebranych albo o umówienie się na spotkanie w realnym świecie. Dziecko będzie intuicyjnie czuło, że coś jest nie tak, ale jeżeli nie będzie się z tym mogło zwrócić do zaufanego dorosłego, może znaleźć się w realnym niebezpieczeństwie. Może się wówczas okazać, że obejrzenie filmu pornograficznego będzie najmniejszym zagrożeniem. To mogą być próby wykorzystania seksualnego, pedofilii czy nawet handlu ludźmi, który jest realnym zagrożeniem we współczesnym świecie. Dlatego tak ważne jest budowanie relacji z dzieckiem opartej na zrozumieniu i braku lęku przed karą.

### **Czy pracując z dziećmi, ale także z dorosłymi, nie masz wrażenia, że to właśnie my, dorośli mamy większą trudność w mówieniu o seksie i seksualności?**

Oczywiście. To my, dorośli, mamy związane z tą sferą lęki. Jeśli dziecko pyta: „skąd się biorą dzieci”, to chce odpowiedzi na to konkretne pytanie i nie pyta nas o techniki seksualne, tylko o to konkretne zagadnienie. Tymczasem my, słysząc to pytanie, mamy w głowie wszystko, co wiemy o seksualności, pojawiają się pozycje seksualne, fragmenty obejrzanych filmów i cała masa rzeczy, które musimy „odfiltrować”, żeby precyzyjnie odpowiedzieć dziecku. To jest dla niego pytanie tak samo zwyczajne, jak „skąd się biorą chmury”.

### **Czy to znaczy, że my, rodzice, współcześni 30-, 40-latkowie jesteśmy pokoleniem, które nie odebrało właściwej edukacji seksualnej?**

Z całą pewnością. Co prawda obecni 25-latkowie mieli już szansę trafić na pierwsze lekcje prowadzone przez naszą fundację (wtedy to była Fundacja Jaskółka) czy Grupę Edukatorów Seksualnych PONTON. Ale to była kropla w morzu potrzeb. Pojedyncze organizacje w Polsce trafiały do pojedynczych młodych ludzi, ale rzetelnej, systemowej edukacji seksualnej w Polsce po 1989 r. nie było.

### **Myślę, że jeszcze trudniej ma pokolenie naszych rodziców, a więc dziadkowie, do których nasze dzieci też mogą zwracać się z pytaniami o seks.**

Bez wątplenia. W ogóle jako społeczeństwo jesteśmy strasznie napięci, jeśli chodzi o tematy związane z seksem.

## **Lekarze również?**

Również. Dzieci lekarzy (z wyjątkiem lekarzy ginekologów) niczym się w tej kwestii nie różnią od innych dzieci. Podczas warsztatów mają takie same trudności, na przykład z nazywaniem części ciała, jak dzieci rodziców wykonujących inne zawody. Po prostu temat seksualności w polskim domu się nie pojawia lub pojawia sporadycznie. Ktoś mnie kiedyś zapytał: „To jak mam o tym rozmawiać, przy obiedzie?”. Tak, tak samo jak o każdej innej normalnej i naturalnej rzeczy.

## **Zapytani podczas obiadu o to, jak działa silnik samochodowy, nie mielibyśmy problemu z odpowiedzią?**

Dokładnie tak. Jeżeli potraktujemy temat seksualności jak każdy inny temat, będziemy mogli o nim rozmawiać w każdej sytuacji, nawet przy zmywaniu czy odkurzaniu.

**Wróćmy na chwilę do miłości. Zaczęłam tę rozmowę od miłości właśnie, bo wydaje mi się, że jako dorośli mamy również problem z rozmawianiem o emocjach, a tego też potrzebują nasze dzieci. Trzylatek, który przychodzi do mamy i mówi: „Kocham Julkę”, chce porozmawiać o silnych emocjach, które odczuwa a my, nad wyraz często je bagatelizujemy.**

Jak rozmawiać z dziećmi o miłości to bardzo szeroki temat. Dzieci, nawet małe, mają swoje zauroczenia, zarówno płcią odmienną, jak i własną i nie ma w tym nic dziwnego. Emocje w dzieciach są bardzo duże, a one dopiero uczą się nimi posługiwać i je nazywać. A rodzice są od tego, żeby im w tym pomóc i nauczyć, jak te emocje normalizować.

Słowem odpowiedź na pytanie: „jak rozmawiać o miłości?”, trzeba zastąpić twierdzeniem, że po prostu trzeba jak najwięcej rozmawiać z dzieckiem o wszystkim, o miłości, o seksualności, o emocjach i o budowie silnika spalinowego, czyli o wszystkim, o co nas – dorosłych zapyta.

Fot. Joanna Janos, archiwum prywatne

Autorka grafiki: Nika Jaworowska

Panaceum 1-2/2023