

amaze

# Εκπαιδεύοντας το Μέλλον:

Σεξουαλική Εκπαίδευση  
για Γονείς



Εκπαιδεύοντας το Μέλλον:  
Σεξουαλική Εκπαίδευση για Γονείς, Εκπαιδευτικούς και  
Επαγγελματίες



σεξουαλική εκπαίδευση  
για όλες τις ηλικίες

Advocates  
for Youth

Rights. Respect. Responsibility.

amaze



δίκτυο  
για τα δικαιώματα  
του παιδιού

network  
for children's  
rights

Όργανο κατά της διακρίσεων και των αδικιών

Against racism and xenophobia

**Δείτε τα βίντεο εδώ  
και επισκεφτείτε  
την Ως Αιδώ**



youtube  
channel

[www.osaido.org](http://www.osaido.org)



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

|                                                                                                                                |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| • Μερικά πράγματα που πρέπει να ξέρετε πριν αρχίσετε                                                                           | <b>3</b>  |
| • Τι είναι σεξουαλικότητα                                                                                                      | <b>5</b>  |
| • Βασικά αναπτυξιακά χαρακτηριστικά: Από τη γέννηση έως 18 ετών                                                                | <b>6</b>  |
| • Κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες                                                                                    | <b>7</b>  |
| • Πώς να βοηθήσουμε τα παιδιά να μάθουν για το σεξ και τη σεξουαλικότητα μέσω της Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης (ΚΣΜ) | <b>8</b>  |
| • 12 πράγματα που πρέπει να θυμάστε όταν μιλάτε (ή προετοιμάζεστε να μιλήσετε) στα παιδιά σας                                  | <b>9</b>  |
| • Πώς να ξεκινήσετε τη συζήτηση (για μικρά παιδιά)                                                                             | <b>10</b> |
| • Πώς να ξεκινήσετε τη συζήτηση (για μεγαλύτερα παιδιά)                                                                        | <b>11</b> |
| • Η λίστα του ψυγείου                                                                                                          | <b>12</b> |
| • Ένας οδηγός για να μιλήσετε με τα παιδιά σας για το σεξ και τη σεξουαλικότητα                                                | <b>13</b> |
| • Ανάπτυξη και εξέλιξη, ηλικίες 6-8 ετών:<br>Τι πρέπει να γνωρίζετε;                                                           | <b>16</b> |
| • Ανάπτυξη και εξέλιξη, ηλικίες 9-12 ετών:<br>Τι πρέπει να γνωρίζετε;                                                          | <b>19</b> |
| • Ανάπτυξη και εξέλιξη, ηλικίες 13-17 ετών:<br>Τι πρέπει να γνωρίζετε;                                                         | <b>21</b> |
| • Χρήσιμες Πηγές                                                                                                               | <b>24</b> |

# Μερικά πράγματα που πρέπει να ξέρετε πριν αρχίσετε

1

Οι έρευνες μας λένε ότι τα παιδιά με γονείς που συζητούν ανοιχτά για αυτά τα θέματα, ξεκινούν τις σεξουαλικές δραστηριότητες σε μεγαλύτερη ηλικία και ενεργούν με μεγαλύτερη **υπευθυνότητα** εάν και όταν εμπλακούν σε αυτές.

2

Όταν μιλάτε με μικρά παιδιά για το σεξ, το φύλο και την αναπαραγωγή, από τα πρώτα χρόνια της ζωής τους, τα παιδιά **σας θεωρούν αξιόπιστη πηγή** γνώσης και καθοδήγησής τους.

Επίσης, θα έχουν πολύ λιγότερες πιθανότητες να αναζητήσουν άλλες ανακριβείς και παραπλανητικές πηγές «πληροφοριών», όπως τα συνομήλικα άτομα, τα ΜΜΕ και το Διαδίκτυο, όταν γνωρίζουν ότι μπορούν να **απευθυνθούν σε σας**.

3

Σίγουρα **δεν χρειάζεται** να «περιμένετε μέχρι να ρωτήσουν», και στην πραγματικότητα, δεν θα έπρεπε να περιμένετε! Με το να περιμένετε, πρακτικά θα τους δείξετε ότι η πρώτη πηγή γνώσης τους δεν θα είστε εσείς.

4

Η άποψη ότι μπορεί να δίνετε «πάρα πολλές πληροφορίες πολύ σύντομα» είναι μύθος. Ακριβώς όπως και σε άλλα θέματα, αν τα παιδιά ακούσουν πληροφορίες από ένα ήρεμο, στοργικό ενήλικο άτομο οι οποίες είναι πέρα από την ικανότητά τους να τις απορροφήσουν ή να τις κατανοήσουν, απλά θα βαρεθούν και θα στρέψουν αλλού την προσοχή τους.

5

Συζητώντας για τη σεξουαλικότητα με τα παιδιά σας σημαίνει επίσης ότι μιλάτε και για το φύλο. Βοηθώντας τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν τους στερεοτυπικούς ρόλους των φύλων στους οποίους εκτίθενται, θα τα ενθαρρύνετε να είναι ο εαυτός τους και να αποδέχονται και τα άλλα παιδιά γι' αυτό που είναι.

6

Τα ενήλικα άτομα δεν «βάζουν ιδέες» στα κεφάλια των παιδιών! Τα παιδιά είναι από τη φύση τους περίεργα και όταν νιώθουν ότι τα ενήλικα άτομα γύρω τους είναι προσιτά και απαντούν στις ερωτήσεις τους, πολλά από αυτά θα κάνουν αυθόρμητα μια προβλέψιμη σειρά ερωτήσεων σχετικά με την προέλευσή τους, στις ηλικίες 4, 5 και 6 ετών. Οι ερωτήσεις τους θα σας βοηθήσουν να καθοδηγήσετε τις συζητήσεις σας.

7

Το να μιλάτε στα παιδιά για το πώς ήρθαν στον κόσμο δεν είναι το ίδιο με το να μιλάτε για το «σεξ μεταξύ ενήλικων ατόμων». Για εκείνα, πρόκειται για την επιστήμη του πώς δημιουργείται κάθε νέα ζωή. Καθώς μεγαλώνουν, θα μπορέσετε να τα βοηθήσετε να καταλάβουν ότι η σεξουαλική συμπεριφορά αφορά πολύ περισσότερα από τα μέρη του σώματος και ότι το σεξ δεν αφορά μόνο την αναπαραγωγή.

8

Να θυμάστε, ποτέ δεν είναι «μόνο μία συζήτηση» και ποτέ δεν είναι «πολύ αργά»! Η εμπλοκή των παιδιών σε αυτές τις συζητήσεις συμβάλλει στην εξασφάλιση υγιούς σεξουαλικότητας για το υπόλοιπο της ζωής τους.



# ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ;

Η σεξουαλικότητα ενός ατόμου είναι κάτι που το επηρεάζει καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του. Η σεξουαλικότητα δεν έχει να κάνει μόνο με το σεξ. Είναι ένας συνδυασμός πολλών κομματιών του παζλ που είναι μοναδικά για το κάθε άτομο. Ακόμα κι αν ένα άτομο δεν νιώθει σεξουαλική έλξη για κανένα άλλο άτομο, κι αυτό είναι ένα κομμάτι της σεξουαλικότητάς του!

## Η ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ ΓΥΡΩ ΜΑΣ...

επηρεάζει το τι θεωρούμε σωστό ή λάθος, σεξουαλικό ή μη

## ΤΟ ΠΩΣ ΒΛΕΠΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΕΑΥΤΟΥΣ ΜΑΣ

## ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ

Τι είναι σημαντικό για εμάς και τι θεωρούμε ότι είναι το σωστό

## ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Οι άνθρωποι μπορεί να έχουν προηγούμενες εμπειρίες ή τραυματικές εμπειρίες που επηρεάζουν τη σεξουαλικότητά τους

## ΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ

Η κουλτούρα μας δημιουργεί προσδοκίες με βάση το ποιά άτομα είμαστε

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΦΥΛΟΥ

## ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ

## ΡΟΜΑΝΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

## ΤΟ ΠΩΣ ΣΧΕΤΙΖΟΜΑΣΤΕ ΜΕ ΑΛΙΑ ΑΤΟΜΑ

## ΤΟ ΠΩΣ ΕΚΦΡΑΖΟΥΜΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΑΣ

## Η ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

## ΤΟ ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ

Το φύλο που μας αποδίδεται στη γέννηση, τι μπορεί να κάνει το σώμα μας, η ανατομία μας

Είναι όλα φανταστικά, είναι μια χαρά!

Για περισσότερα, σκάνναρε εδώ!



Υπάρχουν τόσοι πολλοί παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν τη μοναδική σεξουαλικότητα του κάθε ατόμου. Το να μαθαίνουμε περισσότερα για τη σεξουαλικότητα, μπορεί να μας βοηθήσει να καταλαβαίνουμε καλύτερα και να δείχνουμε κατανόηση και συμπόνια στο κάθε άτομο από εμάς - κι εμάς!

**amaze.org**



# Βασικά αναπτυξιακά χαρακτηριστικά: Από τη γέννηση έως 18 ετών

## Περίληψη για γονείς

Αυτό το φυλλάδιο παρέχει μια σύντομη επισκόπηση των αναπτυξιακών ορόσημων από τη γέννηση έως την ηλικία των 18 ετών, κατηγοριοποιημένα σε σωματική, γνωστική, κοινωνική και σεξουαλική ανάπτυξη. Χρησιμοποιήστε το ως γρήγορη αναφορά και ανατρέξτε στα πλήρη έγγραφα για λεπτομερείς πληροφορίες για κάθε ηλικιακή ομάδα.

### 3 έως 5 έτη

#### Γνωστική ανάπτυξη:

Ταχεία γλωσσική ανάπτυξη.  
Παιχνίδια φαντασίας και περιέργεια για τον κόσμο.

#### Σεξουαλική ανάπτυξη:

Αυξημένη περιέργεια για τα σώματα και από πού προέρχονται τα μωρά. Αρχίζει να κατανοεί τις βασικές έννοιες της ιδιωτικής ζωής.

### 6 έως 8 ετών

#### Γνωστική ανάπτυξη:

Βελτιωμένες δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και συλλογισμού. Ανάπτυξη των ικανοτήτων ανάγνωσης και μαθηματικών.

#### Κοινωνική ανάπτυξη:

Δημιουργία στενότερων φιλικών σχέσεων.  
Μαθαίνουν να διαχειρίζονται τη δυναμική των ομάδων.

#### Σεξουαλική ανάπτυξη:

Αυξημένη συνειδητοποίηση των ρόλων των φύλων. Περιέργεια για τις σχέσεις και τις οικογενειακές δομές.

### 9 έως 12 ετών

#### Σωματική ανάπτυξη:

Έναρξη της εφηβείας (άλματα ανάπτυξης, ορμονικές αλλαγές).  
Ανάπτυξη δευτερογενών χαρακτηριστικών του φύλου.

#### Γνωστική ανάπτυξη:

Αύξηση της ανεξαρτησίας και των δεξιοτήτων λήψης αποφάσεων.  
Ικανότητα αφηρημένης σκέψης και εξέτασης μελλοντικών στόχων.

#### Κοινωνική ανάπτυξη:

Οι σχέσεις με τα συνομήλικα άτομα αποκτούν μεγαλύτερη σημασία.  
Αυξημένη αυτοσυνειδησία και επιθυμία για ιδιωτικότητα.

#### Σεξουαλική ανάπτυξη:

Αναδυόμενη συνειδητοποίηση της σεξουαλικότητας.  
Ανησυχίες σχετικά με τις σωματικές αλλαγές και για το τι είναι «φυσιολογικό».

### 13 έως 18 ετών

#### Σωματική ανάπτυξη:

Ολοκλήρωση της εφηβείας (πλήρης σωματική ωρίμανση).  
Σταθεροποίηση της αύξησης και της ανάπτυξης.

#### Γνωστική ανάπτυξη:

Προηγμένες δεξιότητες κριτικής σκέψης και σχεδιασμού.  
Μεγαλύτερη εστίαση στους μελλοντικούς στόχους εκπαίδευσης και σταδιοδρομίας.

#### Κοινωνική ανάπτυξη:

Ισχυρή επιρροή από τα συνομήλικα άτομα και ρομαντικές σχέσεις.  
Εξισορρόπηση της ανεξαρτησίας με τις οικογενειακές σχέσεις.

#### Σεξουαλική ανάπτυξη:

Εξερεύνηση της σεξουαλικής ταυτότητας και των σχέσεων.  
Αυξημένη κατανόηση της σεξουαλικής υγείας και ευθύνης.

Σημείωση: Κάθε παιδί αναπτύσσεται με τον δικό του ρυθμό. Εάν έχετε ανησυχίες σχετικά με την ανάπτυξη του παιδιού σας, συμβουλευτείτε έναν γιατρό ή έναν/μία αναπτυξιολόγο.  
Ανατρέξτε στα πλήρη έγγραφα για λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με κάθε ηλικιακή ομάδα.

# Κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες

## ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

Τα βασικά συστατικά της αυτογνωσίας είναι «η ικανότητα να κατανοούμε τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις αξίες μας και πώς αυτά επηρεάζουν τη συμπεριφορά σε διάφορα πλαίσια. Μια/ένας μαθήτρια/-ής μπορεί να επιδείξει αυτογνωσία με τους ακόλουθους τρόπους:

- ▶ Αλληλεπιδρά σε εικονικές και διά ζώσης αίθουσες διδασκαλίας με τρόπους που ευθυγραμμίζονται με τους κανόνες της τάξης
- ▶ Ανταποκρίνεται σε προκλήσεις στη μάθησή του με διάθεση ανάπτυξης
- ▶ Αναγνωρίζει τους περιορισμούς της εικονικής τάξης και αναζητά υποστήριξη

## ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

Τα βασικά συστατικά της αυτοδιαχείρισης είναι η ικανότητα ενός ατόμου να διαχειρίζεται τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις συμπεριφορές του αποτελεσματικά σε διάφορες καταστάσεις και να επιτυγχάνει στόχους και φιλοδοξίες. Μία/ένας μαθήτρια/-ής μπορεί να επιδεικνύει αυτοδιαχείριση με τους ακόλουθους τρόπους:

- ▶ Διαχειρίζεται το άγχος του σε διαφορετικές συνθήκες στην τάξη
- ▶ Μαθαίνει να εργάζεται συνεργατικά με τις/τους συμμαθήτριες/-ές του διά ζώσης και εξ αποστάσεως
- ▶ Διατηρεί τα κίνητρά του κατά τη διάρκεια ασύγχρονης διδασκαλίας και ανεξάρτητης μάθησης

## ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ

Τα βασικά στοιχεία της κοινωνικής ευαισθητοποίησης είναι οι δεξιότητες να κατανοούν τις προοπτικές και να έχουν ενσυναίσθηση για άλλα άτομα, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που προέρχονται από διαφορετικά υπόβαθρα, πολιτισμούς και περιβάλλοντα. Μια/ένας μαθήτρια/-ής μπορεί να επιδείξει κοινωνική συνείδηση με τους ακόλουθους τρόπους:

- ▶ Κατανοεί τα συναισθήματα των άλλων και προσαρμόζει τις αντιδράσεις του
- ▶ Αναζητά τρόπους για την προώθηση θετικών σχέσεων όταν μαθαίνει εξ αποστάσεως
- ▶ Εκφράζεται με σεβασμό και ενσυναίσθηση σε online φόρουμ

## ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΧΕΣΕΩΝ

Τα κύρια χαρακτηριστικά των δεξιοτήτων οικοδόμησης σχέσεων είναι η ικανότητα να δημιουργούμε και να διατηρούμε θετικές και υποστηρικτικές σχέσεις, καθώς και να προσαρμοζόμαστε αποτελεσματικά με άτομα και ομάδες σε διαφορετικά κοινωνικά περιβάλλοντα. Μια/ένας μαθήτρια/-ής μπορεί να επιδείξει αυτές τις δεξιότητες με τους ακόλουθους τρόπους:

- ▶ Επιλύει συγκρούσεις με ενσυναίσθηση και ευγένεια σε ομάδες, δωμάτια συνομιλίας, βιντεοκλήσεις και άλλα συνεργατικά περιβάλλοντα
- ▶ Επικοινωνεί αποτελεσματικά με το εκπαιδευτικό προσωπικό σε πολλαπλές πλατφόρμες
- ▶ Επιδεικνύει ηγετικές ικανότητες σε ομάδες προσφέροντας υποστήριξη στις/στους συμμαθήτριες/-ές του

## ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Οι βασικές συνιστώσες της υπεύθυνης λήψης αποφάσεων είναι οι δεξιότητες να κάνουμε προσεκτικές και εποικοδομητικές επιλογές σχετικά με την προσωπική συμπεριφορά και τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις σε διάφορες καταστάσεις. Αυτό περιλαμβάνει την ικανότητα να λαμβάνονται υπόψη τα ηθικά πρότυπα και οι ανησυχίες για την ασφάλεια και να αξιολογούνται τα οφέλη και οι συνέπειες διάφορων ενεργειών για την προσωπική, κοινωνική και συλλογική ευημερία. Ένας μαθητής μπορεί να αποδείξει την υπεύθυνη λήψη αποφάσεων με τους ακόλουθους τρόπους:

- ▶ Προσεγγίζει νέα μαθησιακά καθήκοντα με περιέργεια και ανοιχτό μυαλό
- ▶ Αναγνωρίζει την αξία των δεξιοτήτων κριτικής σκέψης εκτός σχολείου
- ▶ Αξιολογεί τα συναισθήματα και τις προοπτικές των άλλων, διά ζώσης ή εξ αποστάσεως, προκειμένου να βρεθεί μια αποτελεσματική λύση με ενσυναίσθηση προς όλες τις πλευρές

# Πώς να βοηθήσουμε τα παιδιά να μάθουν για το σεξ και τη σεξουαλικότητα μέσω της Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης (ΚΣΜ)

Η συζήτηση με τα παιδιά για το σεξ και τη σεξουαλικότητα είναι κάτι περισσότερο από απλή παροχή πληροφοριών - είναι μια ευκαιρία να υποστηρίξουμε τη συνολική κοινωνική και συναισθηματική τους ανάπτυξη. Αυτές οι συζητήσεις βοηθούν τα παιδιά να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση, να κάνουν υπεύθυνες επιλογές και να αναπτύσσουν υγιείς σχέσεις. Η κοινωνική και συναισθηματική μάθηση (ΚΣΜ) επικεντρώνεται σε πέντε βασικούς τομείς, οι οποίοι μπορούν να ενισχυθούν μέσω ανοιχτών και υποστηρικτικών συζητήσεων για το σεξ και τη σεξουαλικότητα.

## 1 Αυτογνωσία (κατανόηση των συναισθημάτων και των αξιών)

**Παράδειγμα:** Όταν συζητάμε με τα παιδιά για τα συναισθήματά τους, συμπεριλαμβανομένης της έλξης, της περιέργειας ή των αλλαγών στο σώμα, τα βοηθάμε να τα αναγνωρίζουν και να τα κατανοούν. Λέγοντας: «Είναι φυσιολογικό να νιώθεις περιέργεια ή να έχεις ερωτήσεις σχετικά με το σώμα σου και τις ερωτικές/σεξουαλικές σχέσεις», επιβεβαιώνετε ότι τα συναισθήματά του παιδιού είναι έγκυρα.

## 2 Αυτοδιαχείριση (διαχείριση συναισθημάτων και υπεύθυνες επιλογές)

**Παράδειγμα:** Οι συζητήσεις σχετικά με τη συναίνεση και τον καθορισμό ορίων βοηθούν τα παιδιά να διαχειριστούν τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις τους. Μαθαίνοντάς το παιδί σας να λέει: «Δεν νιώθω άνετα με αυτό» ή «Πρέπει να το σκεφτώ αυτό», του δίνουμε τα εργαλεία για να χειρίζεται με αυτοπεποίθηση καταστάσεις της πραγματικής ζωής.

## 3 Κοινωνική ευαισθητοποίηση (σεβασμός των άλλων ανθρώπων και κατανόηση των διαφορετικών οπτικών)

**Παράδειγμα:** Οι συζητήσεις για τις διαφορετικές οικογενειακές δομές, ταυτότητες φύλου και πολιτισμικές πεποιθήσεις γύρω από τις σχέσεις βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν σεβασμό για τα άλλα άτομα. Λέγοντας: «Κάποιες οικογένειες έχουν μια μαμά και έναν μπαμπά, κάποιες άλλες έχουν δύο μαμάδες ή δύο μπαμπάδες και αυτό που έχει σημασία είναι η αγάπη και η υποστήριξη», ενθαρρύνουμε τη συμπερίληψη.

## 5 Δεξιότητες σχέσεων (υγιής επικοινωνία και όρια)

**Παράδειγμα:** Διδάσκοντας στα παιδιά πώς να εκφράζουν τα συναισθήματά τους και να ακούν τα άλλα άτομα γύρω τους, τα μαθαίνουμε πώς να οικοδομούν ισχυρές σχέσεις. Αν ένα παιδί ρωτήσει για τις σχέσεις, μπορείτε να πείτε: «Οι καλές σχέσεις βασίζονται στο σεβασμό, την ειλικρίνεια και την αλληλοφροντίδα». Αυτό θα το βοηθήσει να κατανοήσει πώς είναι οι υγιείς φιλίες και σχέσεις.

## 6 Υπεύθυνη λήψη αποφάσεων (εκτίμηση των επιλογών και των συνεπειών)

**Παράδειγμα:** Συζητώντας με τα παιδιά για την πίεση από συνομήλικα άτομα και για το πώς μπορούν οι επιλογές τους να ευθυγραμμίζονται με τις αξίες τους, ενισχύουμε τις δεξιότητες λήψης αποφάσεων. Μπορείτε να πείτε: «Αν μια/ένας φίλη/-ος νιώσεις ότι σε πιέζει για κάτι που δεν σου φαίνεται σωστό, δεν πειράζει να πεις όχι ή να ζητήσεις χρόνο για να το σκεφτείς».

### Τελικές σκέψεις

Κάνοντας αυτές τις ανοιχτές, ειλικρινείς και κατάλληλες ηλικιακά συζητήσεις, όχι μόνο βοηθάμε τα παιδιά να κατανοήσουν το σεξ και τη σεξουαλικότητα αλλά τους δίνουμε επίσης τα εργαλεία για να περιηγηθούν στη ζωή με αυτοπεποίθηση, σεβασμό και υπευθυνότητα. Η καθοδήγησή μας θα τα βοηθήσει να εξελιχθούν σε συναισθηματικά ισχυρά και κοινωνικά συνειδητοποιημένα άτομα.

# 12 πράγματα που πρέπει να θυμάστε όταν μιλάτε (ή προετοιμάζεστε να μιλήσετε) στα παιδιά σας:

1

Δεν είναι ποτέ πολύ νωρίς ή πολύ αργά για να ανοίξετε συζήτηση.

2

Μην έχετε στο μυαλό σας ότι πρόκειται για μία συζήτηση.  
**Έχετε μια ολόκληρη ζωή για πολλές συζητήσεις.**

3

Αναζητήστε **διδακτικές στιγμές καθημερινά** (π.χ. επικαιρότητα, διαφημίσεις, κάτι που συνέβη σε κάποιο άτομο που γνωρίζετε κ.α.) για να ξεκινήσετε συζητήσεις.

4

Μην επιβαρύνετε το παιδί σας με πολλές πληροφορίες σε μια συζήτηση.  
**Είναι καλύτερα να κάνετε πολλές μικρές συζητήσεις.**

5

Κάντε **ανοιχτές ερωτήσεις** για να δείτε τί θα απαντήσει.

6

Να θυμάστε να δίνετε **πληροφορίες ανάλογα με την ηλικία του.**

7

Να μην ξεχνάτε ότι κάποτε **υπήρξατε κι εσείς παιδιά.**  
Οι εμπειρίες του παιδιού είναι φυσιολογικές και μέρος της ζωής.

8

Αν **νιώθει άβολα** διαβεβαιώστε το ότι είναι αναμενόμενο και **δεν υπάρχει πρόβλημα.**

9

Μην **βιάζεστε να βγάλετε συμπεράσματα** από τις ερωτήσεις που σας κάνει (π.χ. αν σας ρωτήσει για την πορνογραφία δεν σημαίνει απαραίτητα ότι έχει ήδη δει κάτι σχετικό).

10

Αν δεν γνωρίζετε την απάντηση σε μια ερώτηση, πείτε ότι θα επανέλθετε ή καλύτερα **αναζητήστε μαζί την απάντηση.**

11

Θυμήστε του ότι **είστε πάντα εκεί** για ό,τι χρειαστεί.

12

**Φροντίστε** να υπάρχουν διαθέσιμες πηγές (π.χ. βιβλία, video από Amaze).

**amaze.org**



# Πώς να ξεκινήσετε τη συζήτηση (Για μικρά παιδιά)

Υπάρχει κάτι για  
το οποίο δεν έχουμε μιλήσει  
ποτέ πριν και νομίζω ότι  
ήρθε ο καιρός να το  
κάνουμε!

Θυμάσαι  
όταν με ρώτησες  
για...

Θυμάσαι  
που συζητούσαμε  
για...

Κοίτα αυτό  
το αξιολάτρευτο μωρό!  
Έχεις ποτέ αναρωτηθεί  
πώς γεννιούνται  
τα μωρά;

Δες αυτή τη γυναίκα  
με το μπλε φόρεμα!  
Είναι έγκυος.  
Ξέρεις τι σημαίνει  
αυτό;

Ας μάθουμε  
μια νέα λέξη και τι σημαίνει.  
Η λέξη αυτή είναι  
η «ιδιωτικότητα».

Σωστά!  
Τα κοτουπουλάκια μεγαλώνουν  
μέσα στο κέλυφος των αυγών.  
Τα μωρά των ανθρώπων  
μεγαλώνουν επίσης μέσα σε  
ένα ειδικό μέρος, που  
ονομάζεται μήτρα.

# Πώς να ξεκινήσετε τη συζήτηση (Για μεγαλύτερα παιδιά)

Είδα ότι παρακολουθούσες  
το [όνομα ταινίας/σειράς]  
με τον/την [όνομα φίλου].  
Πώς σου φάνηκε η συμπεριφορά  
των χαρακτήρων; Πιστεύεις ότι  
ήταν μια υγιής σχέση;

Διάβασα για  
[ένα θέμα στις ειδήσεις].  
Θέλεις  
να το συζητήσουμε;

Διάβαζα μια στήλη  
με συμβουλές για το τι κάνει έναν/μία  
καλό/-ή φίλο/-η ή σύντροφο. Σκέφτηκα ότι  
τα έφηβα άτομα σαν εσένα θα είχαν ακόμα  
καλύτερες ιδέες! Τι πιστεύεις ότι είναι  
σημαντικό σε μια φιλία ή μια σχέση;

Αυτό ήταν  
διαφορετικό όταν ήμουν  
στην ηλικία σου.  
Πώς είναι τώρα;

Αυτό που συνέβη  
στη σειρά που βλέπεις μου  
φάνηκε κάπως προβληματικό.  
Εσύ, τί πιστεύεις,  
ήταν ρεαλιστικό ή υπερβολικό;

Όταν ήμουν  
στην ηλικία σου, θυμάμαι  
ότι το πρώτο φλερτ ήταν  
κάτι αγχωτικό αλλά και  
συναρπαστικό. Εσένα πώς  
σου φαίνεται όλο αυτό;

Είδα ότι κάποιος  
στο σχολείο ή στα social media  
έκανε ένα σχόλιο για τα αγόρια  
και τα κορίτσια.  
Συμφωνείς με αυτή την άποψη;  
Τι γνώμη έχεις;

Αυτή η διαφήμιση  
δείχνει πώς «πρέπει» να είναι  
το σώμα ενός άντρα ή μιας  
γυναίκας. Συμφωνείς με αυτό;  
Πώς νομίζεις ότι τέτοιες εικόνες  
επηρεάζουν τον τρόπο που  
βλέπουμε τον εαυτό μας;

# Η ΛΙΣΤΑ ΤΟΥ ΨΥΓΕΙΟΥ

**1** Είναι απλώς λέξεις.  
Πείτε τις δυνατά για να κάνετε εξάσκηση!

**2** Η ανατροφή σεξουαλικά υγιών παιδιών ξεκινά από τη γέννησή τους.

**3** Να θυμάστε να βλέπετε τον κόσμο μέσα από τα μάτια των παιδιών.

**4** Οι ερωτήσεις σχετικά με την αναπαραγωγή δεν αφορούν το σεξ!

**5** Η περιέργεια για τα ανθρώπινα σώματα είναι φυσιολογική.

**6** Όχι, δεν χρειάζεται να περιμένετε μέχρι να σας ρωτήσουν.

**7** Βοηθήστε τα παιδιά να αποκτήσουν ένα λεξιλόγιο αξιών.

**8** Δεν υπάρχει ένας μόνο σωστός τρόπος να είσαι κορίτσι ή αγόρι.

**9** Όλοι οι άνθρωποι, ανεξαρτήτως φύλου και ταυτότητας, αξίζουν σεβασμό.

**10** Υποστηρίξτε τη σεξουαλική εκπαίδευση για όλα τα παιδιά.

"Και θυμήσου, δεν γίνεται να τα καταστρέψεις όλα με ένα λάθος. Τα παιδιά είναι πάντα εκεί την επόμενη μέρα, οπότε κάθε μέρα είναι μια νέα ευκαιρία!"

[amaze.org/greek/](https://amaze.org/greek/)

# Ένας οδηγός για να μιλήσετε με τα παιδιά σας για το σεξ και τη σεξουαλικότητα

## Τι σημαίνει να είσαι ένας/μία γονέας ανοιχτός/-ή στις ερωτήσεις του παιδιού σου;

Αυτό σημαίνει ότι το παιδί σας βλέπει ότι είστε προσιτές/-οί, ανοιχτές/-οί και πρόθυμες/-οι να συζητήσετε θέματα όπως το σεξ, τις σχέσεις και τη σεξουαλική υγεία. Πολλοί γονείς θα ήθελαν το παιδί τους να θεωρεί ότι είναι τα κατάλληλα άτομα για να απευθύνει τις ερωτήσεις του αλλά το βρίσκουν δύσκολο λόγω:

- Έλλειψης πληροφοριών ή εμπειρίας σε συζητήσεις για το σεξ από τη δική τους παιδική ηλικία.
- Φόβου ότι θα υπάρξει αμηχανία ή δεν θα ξέρουν τις σωστές λέξεις.
- Ανησυχίας μήπως δώσουν περισσότερες ή λιγότερες πληροφορίες.
- Ανησυχίας μήπως δεν είναι η κατάλληλη στιγμή ή μήπως αυτά που θα πουν είναι «εκτός πραγματικότητας».

## Γιατί είναι σημαντικό να είσαι ανοιχτός/-ή στις ερωτήσεις του παιδιού σου;

Οι έρευνες δείχνουν ότι:

- Τα νεαρά άτομα με ακριβείς πληροφορίες για τη σεξουαλικότητα είναι λιγότερο πιθανό να εμπλακούν σε πρώιμες ή επικίνδυνες σεξουαλικές συμπεριφορές.
- Τα έφηβα άτομα που μιλούν με ένα ενήλικο άτομο εμπιστοσύνης για το σεξ και την προστασία είναι πιο πιθανό να καθυστερήσουν τη σεξουαλική δραστηριότητα και όταν γίνουν σεξουαλικά ενεργά, να χρησιμοποιήσουν προστασία.
- Τα νεαρά άτομα προτιμούν να μαθαίνουν για το σεξ και τις σχέσεις από τους γονείς τους, καθιστώντας τους την πιο αξιόπιστη πηγή πληροφόρησης.



# Πώς θα καταφέρετε το παιδί σας να νιώθει άνετα να σας απευθύνει τις ερωτήσεις του;

Ακολουθούν μερικές συμβουλές από άτομα που ειδικεύονται στη Σεξουαλική Εκπαίδευση που θα σας βοηθήσουν να νιώσετε πιο σίγουρες/-οι και προετοιμασμένες/-οι:

- 1 Χτίστε τις γνώσεις σας**
  - Μάθετε για τη σεξουαλικότητα από αξιόπιστες πηγές. Να θυμάστε ότι η σεξουαλικότητα είναι κάτι περισσότερο από το σεξ - περιλαμβάνει συναισθήματα, σχέσεις, φύλο, οικειότητα και πολλά άλλα.
  - Χρησιμοποιήστε επιστημονικούς όρους για τα μέρη και τις λειτουργίες του σώματος. Εξασκηθείτε στο να λέτε λέξεις όπως «πέος» ή «αιδοίο» μέχρι να νιώσετε άνετα.

- 2 Αναλογιστείτε τις αξίες σας**
  - Σκεφτείτε τα δικά σας συναισθήματα, αξίες και εμπειρίες που σχετίζονται με την αγάπη, το σεξ και τις σχέσεις.
  - Έχετε επίγνωση των αξιών σας προτού τις συζητήσετε με το παιδί σας;

- 3 Ξεκινήστε τη συζήτηση**
  - Ακούστε περισσότερο απ' ό,τι μιλάτε. Η ανοιχτή, αμφίδρομη επικοινωνία είναι το κλειδί για την οικοδόμηση εμπιστοσύνης.
  - Μην ανησυχείτε για το αν πρέπει να είστε «κουλ» ή να έχετε όλες τις απαντήσεις. Το παιδί σας θέλει να γνωρίζει τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας.
  - Αν δεν ξέρετε μια απάντηση, πείτε το και προσφερθείτε να βρείτε την απάντηση μαζί.

- 4 Χρησιμοποιήστε διδακτικές στιγμές**
  - Εκμεταλλευτείτε τις καθημερινές ευκαιρίες για να ξεκινήσετε μια συζήτηση, όπως όταν βλέπετε μια ταινία, ακούτε μουσική ή συζητάτε για τα τρέχοντα γεγονότα.
  - Απαντήστε σε ερωτήσεις όταν προκύπτουν, ακόμη και αν νιώθετε άβολα. Αν δεν μπορείτε να απαντήσετε αμέσως, ορίστε χρόνο για να μιλήσετε αργότερα.

- 5 Προσαρμόστε την προσέγγισή σας ανάλογα με την ηλικία**

#### Μικρά παιδιά:

- Απαντήστε στις ερωτήσεις απλά και ειλικρινά. Χρησιμοποιήστε επιστημονικούς όρους για τα μέρη του σώματος.
- Θέστε όρια και εξηγήστε τη διαφορά μεταξύ ιδιωτικών και δημόσιων συμπεριφορών.

#### Έφηβα άτομα:

- Σεβαστείτε την ανάγκη τους για ανεξαρτησία προσφέροντας παράλληλα υποστήριξη.
- Αποφύγετε τις υποθέσεις σχετικά με τις γνώσεις ή την εμπειρία τους.
- Παρέχετε ακριβείς πληροφορίες και συζητήστε τις επιλογές για τη λήψη υπεύθυνων αποφάσεων.

## Βασικές συμβουλές για αποτελεσματική επικοινωνία

- Να είστε ανοιχτές/-οί και ειλικρινείς: Μοιραστείτε με σαφήνεια τις αξίες και τις προσδοκίες σας.
- Κανονικοποιήστε την αμηχανία: Είναι εντάξει να νιώθετε αμήχανα - το παιδί σας πιθανόν να νιώθει το ίδιο.
- Να είστε σύντομες/-οι: Οι σύντομες, συχνές συζητήσεις είναι καλύτερες από μια μεγάλη συζήτηση.
- Χρησιμοποιήστε ανοιχτές ερωτήσεις. Ενθαρρύνετε το παιδί σας να μοιραστεί τις σκέψεις και τις ανησυχίες του.

## Διδακτικές στιγμές

### Αναζητήστε ευκαιρίες για να ξεκινήσετε συζητήσεις, όπως:

- **Εμπειρίες στα μέσα ενημέρωσης:** Συζητήστε τις σχέσεις, τη συναίνεση και τα στερεότυπα σε ταινίες, τηλεοπτικές εκπομπές ή μουσική.
- **Τρέχοντα γεγονότα:** Χρησιμοποιήστε ειδήσεις ή κάτι που έγινε στο σχολείο ως αφορμές για συζήτηση.
- **Σημαντικές στιγμές:** Μιλήστε για το πρώτο ραντεβού, την εφηβεία ή άλλα ορόσημα.

## Αφετηρίες συζήτησης

Διάβασα για [ένα θέμα στις ειδήσεις]. Θέλεις να με ρωτήσεις κάτι ή να μου πεις τι σκέφτεσαι;

Παρατήρησα [κάτι σε μια ταινία ή ένα τραγούδι]. Τι πιστεύεις γι' αυτό;

Αυτό ήταν διαφορετικό όταν ήμουν στην ηλικία σου. Πώς είναι τώρα;

## Μοντέλο απάντησης ερωτήσεων

- 1 Διευκρινίστε την ερώτηση.
- 2 Ρωτήστε τι γνωρίζει ή τι σκέφτεται.
- 3 Παρέχετε ακριβείς και αμερόληπτες πληροφορίες.
- 4 Σιγουρευτείτε ότι το νόημα έχει γίνει πλήρως κατανοητό.
- 5 Μοιραστείτε τις αξίες και τις προσδοκίες σας.

### Πηγές για γονείς

- **Amaze Videos:** Ηλικιακά κατάλληλα, ελκυστικά βίντεο για την εφηβεία, τις σχέσεις και πολλά άλλα.
- Έντυπα και ενημερωτικά δελτία: Αξιόπιστο, κατανοητό υλικό.
- Πηγές για τα **ΛΟΑΤΚΙ+** άτομα: Περιεκτικές πληροφορίες για όλες τις οικογένειες.

### Υποστήριξη της σεξουαλικής αγωγής στα σχολεία

- Ενημερωθείτε για τα οφέλη της ολοκληρωμένης σεξουαλικής εκπαίδευσης.
- Μιλήστε με άλλους γονείς και συνεργαστείτε με το εκπαιδευτικό προσωπικό και τη διεύθυνση.
- Ενθαρρύνετε την εφαρμογή προγραμμάτων που προάγουν τον σεβασμό, τη συμπερίληψη και την τεκμηριωμένη προσέγγιση.

### Τελικές σκέψεις

Το να παραμένετε διαθέσιμοι/-ες για συζητήσεις ως γονείς είναι μια διαρκής διαδικασία, ένα ταξίδι που διαρκεί όλη σας τη ζωή. Ενισχύει τη σχέση σας με το παιδί σας και το βοηθά να λαμβάνει ενημερωμένες, υπεύθυνες αποφάσεις.

**Να θυμάστε, ποτέ δεν είναι πολύ νωρίς ή πολύ αργά για να ξεκινήσετε τη συζήτηση!**

# Ανάπτυξη και εξέλιξη, ηλικίες 6 έως 8 ετών: Τι πρέπει να γνωρίζετε;

6-8 ετών

Η ανθρώπινη ανάπτυξη είναι μια δια βίου διαδικασία που περιλαμβάνει τη σωματική, συμπεριφορική, γνωστική και συναισθηματική ανάπτυξη. Μεταξύ των ηλικιών έξι και οκτώ ετών, τα παιδιά βιώνουν σημαντικές αλλαγές καθώς μεταβαίνουν από την πρώιμη παιδική ηλικία στη μέση παιδική ηλικία. Αυτός ο οδηγός περιγράφει τα βασικά αναπτυξιακά ορόσημα και προσφέρει συμβουλές στους γονείς για να υποστηρίξουν την ανάπτυξη του παιδιού τους, συμπεριλαμβανομένης της αναδυόμενης κατανόησης της σεξουαλικότητας.

## Σωματική ανάπτυξη

Τα περισσότερα παιδιά ηλικίας 6-8 ετών:

- Μεγαλώνουν περίπου 2,5 ίντσες και παίρνουν 8 κιλά ανά έτος.
- Αναπτύσσουν μακρύτερα πόδια σε σχέση με το συνολικό τους ύψος, που μοιάζουν με τις σωματικές αναλογίες των ενηλίκων ατόμων.
- Χτίζουν περισσότερους μυς και χάνουν το βρεφικό λίπος.
- Χάνουν τα νεογιλά δόντια και βγάζουν δόντια ενήλικα, τα οποία μπορεί να φαίνονται μεγάλα για το πρόσωπό τους.
- Βελτιώνουν τόσο τις μικρές όσο και τις μεγάλες κινητικές δεξιότητες μέσω αθλητικών και άλλων δραστηριοτήτων.

## Γνωστική ανάπτυξη

Τα περισσότερα παιδιά ηλικίας 6-8 ετών:

- Αναπτύσσουν την ικανότητα να επεξεργάζονται αφηρημένες έννοιες (π.χ. εγκυμοσύνη, πρόσθεση/αφαίρεση).
- Αρχίζουν το δημοτικό σχολείο και περνούν περισσότερο χρόνο με συνομήλικα παιδιά, τα οποία γίνονται σημαντικές πηγές πληροφοριών.
- Εστιάζουν στο παρελθόν, το παρόν και το μέλλον με αυξημένη προσοχή.
- Βελτιώνουν τον αυτοέλεγχο και κατανοούν τις έννοιες της «φυσιολογικής» και της «μη φυσιολογικής» συμπεριφοράς.
- Αρχίζουν να σκέφτονται ανεξάρτητα, διαμορφώνοντας ατομικές απόψεις μέσω της ανάγνωσης και των μέσων ενημέρωσης.

## Συναισθηματική ανάπτυξη

Τα περισσότερα παιδιά ηλικίας 6-8 ετών:

- Γίνονται πιο σεμνά και επιθυμούν την ιδιωτικότητα.
- Αναπτύσσουν σχέσεις εκτός της οικογένειας εκφράζοντας την αγάπη μέσω της ανταλλαγής και της συζήτησης και όχι μέσω της σωματικής τρυφερότητας.
- Κατανοούν σύνθετα συναισθήματα όπως η σύγχυση και ο ενθουσιασμός.
- Αναζητούν συναισθηματική ελευθερία και χώρο από τους γονείς, ενώ εξακολουθούν να χρειάζονται αγάπη και υποστήριξη.
- Διαμορφώνουν μια ευρύτερη αυτοαντίληψη, αναγνωρίζοντας τις δυνάμεις και τις αδυναμίες τους στις κοινωνικές, σχολικές και αθλητικές δεξιότητες.
- Χτίζουν σταθερές φιλίες και αλληλεπιδράσεις με συνομήλικα παιδιά.

## Σεξουαλική ανάπτυξη

Τα περισσότερα παιδιά ηλικίας 6-8 ετών:

- Προτιμούν να συναναστρέφονται με το δικό τους φύλο και μπορεί να πειράζουν ή να κοροϊδεύουν όσα παιδιά δεν συμμορφώνονται με τους έμφυλους ρόλους.
- Αναγνωρίζουν το κοινωνικό στίγμα γύρω από τη σεξουαλικότητα και μπορεί να κάνουν λιγότερες ερωτήσεις αν οι γονείς δεν φαίνονται άνετοι/-ες.
- Κατανοούν πιο σύνθετες ιδέες σχετικά με τη σεξουαλικότητα, συμπεριλαμβανομένων συμπεριφορών που δεν σχετίζονται με την αναπαραγωγή.
- Αναζητούν πληροφορίες για το σεξ και τη σεξουαλικότητα από τα συνομήλικα παιδιά, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και άλλες πηγές.
- Κατανοούν τις έμφυλες προκαταλήψεις και ενδέχεται να πειραματιστούν με άτομα του ίδιου φύλου.
- Διαμορφώνουν μια πιο ξεκάθαρη αυτοαντίληψη όσον αφορά το φύλο και την εικόνα του σώματός τους.

# Τι μπορούν να κάνουν οι οικογένειες για να μεγαλώσουν σεξουαλικά υγιή παιδιά

## 1 Παρέχετε πληροφορίες:

Ακόμα και αν δεν τις ζητούν, προσφέρετε πληροφορίες σχετικά με τη σεξουαλικότητα που είναι κατάλληλες για την ηλικία τους.

## 2 Συζητήστε την οικογενειακή ποικιλομορφία:

Εξηγήστε τους ότι όλες οι μορφές οικογένειας είναι πολύτιμες και αξίζουν σεβασμό.

## 3 Προετοιμαστείτε για την εφηβεία:

Μοιραστείτε βασικές πληροφορίες σχετικά με τις επερχόμενες αλλαγές, καθώς ορισμένα παιδιά μπορεί να παρουσιάσουν πρώιμα σημάδια εφηβείας.

## 4 Αναγνωρίστε τον σεξουαλικό προσανατολισμό:

Εξηγήστε ότι οι άνθρωποι μπορεί να έχουν ρομαντικά συναισθήματα για το ίδιο ή διαφορετικό φύλο.



# 10 συμβουλές για να συζητήσετε για την ανάπτυξη και τη σεξουαλικότητα

1

## **Ενθαρρύνετε την επικοινωνία:**

Διαβεβαιώστε το παιδί σας ότι μπορεί να σας μιλήσει για οτιδήποτε.

2

**Χρησιμοποιήστε διδακτικές στιγμές:** Χρησιμοποιήστε ειδήσεις, τηλεοπτικές εκπομπές ή γεγονότα της πραγματικής ζωής για να ξεκινήσετε συζητήσεις.

3

**Ακούστε περισσότερο απ' ό,τι μιλάτε:** Βεβαιωθείτε ότι καταλαβαίνετε τι ρωτάει το παιδί σας πριν απαντήσετε.

4

## **Αποφύγετε τις υποθέσεις:**

Το να ρωτάει για το σεξ δεν σημαίνει ότι σκέφτεται να κάνει σεξ.

5

**Απαντήστε απλά:** Δώστε πραγματικές, ειλικρινείς και συνοπτικές απαντήσεις.

6

## **Σεβαστείτε τις απόψεις του:**

Μοιραστείτε τις αξίες σας, βοηθώντας το παράλληλα να εκφράσει τις δικές του.

7

**Δώστε του να καταλάβει** ότι είναι απολύτως φυσιολογικό να έχει αυτές τις απορίες και συναισθήματα.

8

## **Διδάξτε τη λήψη αποφάσεων:**

Καθώς μεγαλώνει, καθοδηγήστε το στο να κάνει σωστές επιλογές.

9

**Αν δεν ξέρετε κάτι, παραδεχτείτε το** και αναζητήστε μαζί την απάντηση.

10

**Βοηθήστε το να αναγνωρίσει** άλλα ενήλικα άτομα εμπιστοσύνης με τα οποία μπορεί να μιλήσει αν δεν νιώθει άνετα μαζί σας.

## **Βασικά συμπεράσματα**

- Τα έφηβα άτομα αναπτύσσονται σωματικά, συναισθηματικά και σεξουαλικά και χρειάζονται καθοδήγηση για να διαχειριστούν αυτές τις αλλαγές.
- Η ανοιχτή, ειλικρινής επικοινωνία για το σεξ και τις σχέσεις τα βοηθά να λαμβάνουν ενημερωμένες και υπεύθυνες αποφάσεις.
- Χρησιμοποιήστε διδακτικές στιγμές, σεβαστείτε τις απόψεις τους και παρέχετε ακριβείς πληροφορίες για να υποστηρίξετε την ανάπτυξή τους.

**Σημείωση:** Κάθε έφηβο άτομο αναπτύσσεται με το δικό του ρυθμό. Αν έχετε ανησυχίες, συμβουλευτείτε έναν γιατρό ή έναν επαγγελματία παιδικής ανάπτυξης.

Συντάχθηκε από την Barbara Huberman, RN, MEd, @Advocates for Youth, 2016



# Ανάπτυξη και εξέλιξη, ηλικίες 9 έως 12 ετών: Τι πρέπει να γνωρίζετε;

9-12 ετών

Η ανθρώπινη ανάπτυξη είναι μια δια βίου διαδικασία που περιλαμβάνει τη σωματική, συμπεριφορική, γνωστική και συναισθηματική ανάπτυξη. Μεταξύ των ηλικιών 9 και 12 ετών, τα παιδιά υφίστανται σημαντικές αλλαγές καθώς μεταβαίνουν από την παιδική ηλικία στην εφηβεία. Αυτός ο οδηγός περιγράφει τα βασικά αναπτυξιακά ορόσημα και προσφέρει συμβουλές στους γονείς για να υποστηρίξουν την ανάπτυξη των παιδιών τους, συμπεριλαμβανομένης της αναδυόμενης σεξουαλικότητάς τους.

## Σωματική ανάπτυξη

Τα περισσότερα παιδιά ηλικίας 9-12 ετών:

- Βιώνουν αναπτυξιακά άλματα, με αύξηση του βάρους, μυϊκή ανάπτυξη και ωρίμανση των γεννητικών οργάνων (τα κορίτσια συνήθως ξεκινούν νωρίτερα, ενώ τα αγόρια ψηλώνουν για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα).
- Εισέρχονται στην εφηβεία, η οποία χαρακτηρίζεται από ορμονικές αλλαγές.
- Το δέρμα μπορεί να γίνει πιο λιπαρό, με αυξημένη εφίδρωση και έντονη σωματική οσμή.
- Οι τρίχες αναπτύσσονται στις μασχάλες, στην ηβική περιοχή και (στα αγόρια) στο πρόσωπο και το στήθος.
- Οι αναλογίες του σώματος αλλάζουν (π.χ. οι γοφοί διευρύνονται στα κορίτσια, οι ώμοι στα αγόρια).
- Οι αρθρώσεις μπορεί να πονάνε λόγω της ραγδαίας ανάπτυξης.
- Στα αγόρια: Τα γεννητικά όργανα ωριμάζουν, η φωνή βαθαίνει και αρχίζει η παραγωγή σπέρματος.
- Στα κορίτσια: Οι μαστοί αναπτύσσονται και αρχίζει η έμμηνος ρύση.
- Αρχίζουν να αυνανίζονται και να έχουν σεξουαλικές φαντασιώσεις.

## Γνωστική ανάπτυξη

Τα περισσότερα παιδιά ηλικίας 9-12 ετών:

- Γίνονται πιο ανεξάρτητα, ειδικά καθώς μεταβαίνουν στο γυμνάσιο.
- Αναπτύσσουν δεξιότητες λήψης αποφάσεων και αρχίζουν να σκέφτονται τη μελλοντική τους σταδιοδρομία.
- Αναζητούν πληροφορίες και συμβουλές από τα συνομήλικα παιδιά και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης.
- Αναπτύσσουν αφηρημένη σκέψη κατανοώντας σύνθετα ζητήματα όπως η φτώχεια ή ο πόλεμος.

## Κοινωνική ανάπτυξη

Τα περισσότερα παιδιά ηλικίας 9-12 ετών:

- Προσπαθούν να ταιριάξουν με τα συνομήλικα παιδιά και αποφεύγουν να ξεχωρίζουν.
- Μπορεί να αρχίσουν να εκδηλώνουν ή να δέχονται επιθετικές συμπεριφορές με στόχο την επιβολή εξουσίας ή εκφοβισμού.
- Αποκτούν αυτοπεποίθηση για την εμφάνισή τους.
- Βιώνουν αμφιθυμία σχετικά με την εφηβεία και τα σεξουαλικά συναισθήματα.
- Δίνουν μεγαλύτερη προτεραιότητα στις σχέσεις με τα συνομήλικα παιδιά παρά στις οικογενειακές σχέσεις.
- Αναπτύσσουν ρομαντικά συναισθήματα και μπορεί να αρχίσουν να βγαίνουν ραντεβού.
- Βιώνουν διακυμάνσεις της διάθεσης και πτώση της αυτοεκτίμησης.
- Αναζητούν την ιδιωτικότητα και δοκιμάζουν τα οικογενειακά όρια καθώς πιέζουν για ανεξαρτησία.

## Σεξουαλική ανάπτυξη

Τα περισσότερα παιδιά ηλικίας 9-12 ετών:

- Αναπτύσσουν μια αίσθηση του εαυτού τους ως νεαρά ενήλικα άτομα.
- Αποκτούν συνείδηση της σεξουαλικότητάς τους και του τρόπου με τον οποίο την εκφράζουν.
- Κατανοούν τα σεξουαλικά αστεία και έχουν ανησυχίες για το αν είναι «φυσιολογικά».
- Νιώθουν άγχος για την εφηβεία και τις αλλαγές της.
- Εκτιμούν την ιδιωτικότητα και μπορεί να διστάζουν να κάνουν ερωτήσεις σχετικά με τη σεξουαλικότητα.

# Τι μπορούν να κάνουν οι οικογένειες για να μεγαλώσουν σεξουαλικά υγιή παιδιά

**1 Εξηγήστε τη διαδικασία της εφηβείας:**  
Βοηθήστε τα να καταλάβουν ότι οι αλλαγές όπως η έμμηνος ρύση και οι ονειρώξεις είναι φυσιολογικές.

**2 Σεβαστείτε την ιδιωτική τους ζωή:**  
Ενθαρρύνετε την ανοιχτή επικοινωνία, σεβόμενες/-οι παράλληλα την ανάγκη τους για ιδιωτικότητα.

**3 Κανονικοποιήστε τις διαφορές:**  
Διαβεβαιώστε τα ότι οι ρυθμοί ανάπτυξης ποικίλλουν και δεν υπάρχει «σωστό» χρονοδιάγραμμα.

**4 Συζητήστε την αποχή:**  
Εξηγήστε ότι η σεξουαλική επαφή δεν είναι κατάλληλη σε αυτή την ηλικία και ότι η αποχή είναι υγιής.

**5 Συζητήστε για την προσωπική ασφάλεια:**  
Αυτονομία του σώματος, συναίνεση, ασφάλεια στο διαδίκτυο, αντιμετώπιση πιθανής εκφοβιστικής συμπεριφοράς.

**6 Συζητήστε για τα συναισθήματα:**  
Συζητήστε πώς συνδέονται τα συναισθήματα με τις σεξουαλικές επιθυμίες.

**7 Να είστε ανοιχτοί/-ές σχετικά με την αντισύλληψη:**  
Απαντήστε με ειλικρίνεια και ακρίβεια σε ερωτήσεις σχετικά με την αντισύλληψη και τα προφυλακτικά.

**Σημείωση:** Κάθε έφηβο άτομο αναπτύσσεται με το δικό του ρυθμό. Αν έχετε ανησυχίες, συμβουλευτείτε έναν γιατρό ή έναν επαγγελματία παιδικής ανάπτυξης.

Συντάχθηκε από την Barbara Huberman, RN, MEd, @Advocates for Youth, 2016



# Ανάπτυξη και εξέλιξη, ηλικίες 13 έως 17 ετών: Τι πρέπει να γνωρίζετε;

13-17 ετών

Η ανθρώπινη ανάπτυξη είναι μια δια βίου διαδικασία που περιλαμβάνει τη σωματική, συμπεριφορική, γνωστική και συναισθηματική ανάπτυξη. Μεταξύ των ηλικιών 13 και 17 ετών, τα έφηβα άτομα υφίστανται σημαντικές αλλαγές καθώς μεταβαίνουν από την εφηβεία στην ενηλικίωση. Αυτός ο οδηγός περιγράφει τα βασικά αναπτυξιακά ορόσημα και προσφέρει συμβουλές στους γονείς για να υποστηρίξουν την ανάπτυξη των εφήβων, συμπεριλαμβανομένης της αναδυόμενης σεξουαλικότητάς τους.

## Σωματική ανάπτυξη

Τα περισσότερα έφηβα άτομα  
ηλικίας 13 έως 17 ετών:

- Ολοκληρώνουν την εφηβεία και περνούν από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση.
- Φτάνουν σχεδόν στο ενήλικο ύψος τους (οι γυναίκες νωρίτερα, οι άνδρες στις αρχές της εικοσαετίας τους).

## Γνωστική ανάπτυξη

Τα περισσότερα έφηβα άτομα  
ηλικίας 13 έως 17 ετών:

- Αναπτύσσουν την ικανότητα να λαμβάνουν αποφάσεις με βάση τη γνώση των επιλογών και των συνεπειών τους.
- Αναπτύσσουν δεξιότητες για να γίνουν αυτόνομα και επιζητούν αυξημένη ανεξαρτησία.
- Αναλύουν πιο κριτικά τα μηνύματα των μέσων μαζικής ενημέρωσης.
- Αναπτύσσουν ώριμες σχέσεις με τις/τους φίλες/ους τους και την οικογένεια.

## Συναισθηματική ανάπτυξη

Τα περισσότερα έφηβα άτομα  
ηλικίας 13 έως 17 ετών:

- Αναπτύσσουν μακροχρόνιες, υγιείς σχέσεις αν στην οικογένεια έχουν βιώσει σχέσεις εμπιστοσύνης και θετικές εμπειρίες.
- Κατανοούν τα συναισθήματά τους και είναι σε θέση να αναλύουν γιατί αισθάνονται με έναν συγκεκριμένο τρόπο.
- Αρχίζουν να εκτιμούν την προσωπικότητα έναντι της εμφάνισης.

## Σεξουαλική ανάπτυξη

Τα περισσότερα έφηβα άτομα  
ηλικίας 13 έως 17 ετών:

- Κατανοούν τη σεξουαλικότητά τους και τις συνέπειες της σεξουαλικής έκφρασης.
- Αναγνωρίζουν τα συστατικά στοιχεία των υγιών και μη υγιών σχέσεων.
- Έχουν σαφή κατανόηση της εγκυμοσύνης, του HIV και άλλων σεξουαλικά μεταδιδόμενων λοιμώξεων (ΣΜΛ).
- Μαθαίνουν τι σημαίνει να έχεις μια στοργική, ερωτική και σταθερή σχέση.
- Κατανοούν τον σεξουαλικό τους προσανατολισμό (ο οποίος μπορεί να διαφέρει από τη σεξουαλική συμπεριφορά).

# Τι μπορούν να κάνουν οι οικογένειες για να μεγαλώσουν σεξουαλικά υγιή έφηβα άτομα

## **1 Μιλήστε για τις αξίες σας:**

Διατυπώστε με σαφήνεια τις οικογενειακές και θρησκευτικές σας αξίες σχετικά με το σεξ. Τονίστε ότι το σεξ είναι καλύτερο σε μια ώριμη και υπεύθυνη σχέση αγάπης.

## **2 Συζητήστε για τη λήψη αποφάσεων:**

Μιλήστε για παράγοντες όπως η ηλικία, η συναίνεση, η προστασία και η αγάπη που πρέπει να καθοδηγούν τις αποφάσεις σχετικά με το σεξ.

## **3 Παρέχετε πληροφορίες:**

Συζητήστε τις επιλογές αντισύλληψης, τη χρήση προφυλακτικού και την επείγουσα αντισύλληψη.

## **4 Μιλήστε για την εκμετάλλευση:**

Διδάξτε στα έφηβα άτομα να αναγνωρίζουν και να αποφεύγουν την εκμετάλλευση.

## **5 Παρέχετε τις διαθέσιμες λύσεις υποστήριξης:**

Συζητήστε τις επιλογές για την ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη (άμβλωση, αναδοχή, τεκνοθεσία) και τον έλεγχο/θεραπεία σεξουαλικά μεταδιδόμενων λοιμώξεων (ΣΜΛ).

## **6 Χρησιμοποιήστε γλώσσα χωρίς αποκλεισμούς:**

Αναγνωρίστε τους διαφορετικούς σεξουαλικούς προσανατολισμούς και τις ταυτότητες φύλου.

# 10 συμβουλές για να συζητήσετε για την ανάπτυξη και τη σεξουαλικότητα

1

## **Ενθαρρύνετε την επικοινωνία:**

Διαβεβαιώστε το παιδί σας ότι μπορεί να σας μιλήσει για οτιδήποτε.

2

**Χρησιμοποιήστε διδακτικές στιγμές:** Χρησιμοποιήστε ειδήσεις, τηλεοπτικές εκπομπές ή γεγονότα της πραγματικής ζωής για να ξεκινήσετε συζητήσεις.

3

## **Ακούστε περισσότερο απ' ό,τι μιλάτε:**

Βεβαιωθείτε ότι καταλαβαίνετε τι ρωτάει το παιδί σας πριν απαντήσετε.

4

## **Αποφύγετε τις υποθέσεις:**

Το να ρωτάει για το σεξ δεν σημαίνει ότι σκέφτεται να κάνει σεξ.

5

## **Απαντήστε απλά:**

Δώστε πραγματικές, ειλικρινείς και συνοπτικές απαντήσεις.

6

## **Σεβαστείτε τις απόψεις του:**

Μοιραστείτε τις αξίες σας, βοηθώντας το παράλληλα να εκφράσει τις δικές του.

7

## **Δώστε του να καταλάβει ότι είναι απολύτως φυσιολογικό**

να έχει αυτές τις απορίες και συναισθήματα.

8

## **Διδάξτε τη λήψη αποφάσεων:**

Καθώς μεγαλώνει, καθοδηγήστε το στο να κάνει σωστές επιλογές.

9

**Αν δεν ξέρετε κάτι,** παραδεχτείτε το και αναζητήστε μαζί την απάντηση.

10

## **Βοηθήστε το να αναγνωρίσει άλλα ενήλικα άτομα εμπιστοσύνης**

με τα οποία μπορεί να μιλήσει αν δεν νιώθει άνετα μαζί σας.

### **Βασικά συμπεράσματα**

- Τα έφηβα άτομα αναπτύσσονται σωματικά, συναισθηματικά και σεξουαλικά και χρειάζονται καθοδήγηση για να διαχειριστούν αυτές τις αλλαγές.
- Η ανοιχτή, ειλικρινής επικοινωνία για το σεξ και τις σχέσεις τα βοηθά να λαμβάνουν ενημερωμένες και υπεύθυνες αποφάσεις.
- Χρησιμοποιήστε διδακτικές στιγμές, σεβαστείτε τις απόψεις τους και παρέχετε ακριβείς πληροφορίες για να υποστηρίξετε την ανάπτυξή τους.

**Σημείωση:** Κάθε έφηβο άτομο αναπτύσσεται με το δικό του ρυθμό. Αν έχετε ανησυχίες, συμβουλευτείτε έναν γιατρό ή έναν επαγγελματία παιδικής ανάπτυξης.

Συντάχθηκε από την Barbara Huberman, RN, MEd, @Advocates for Youth, 2016

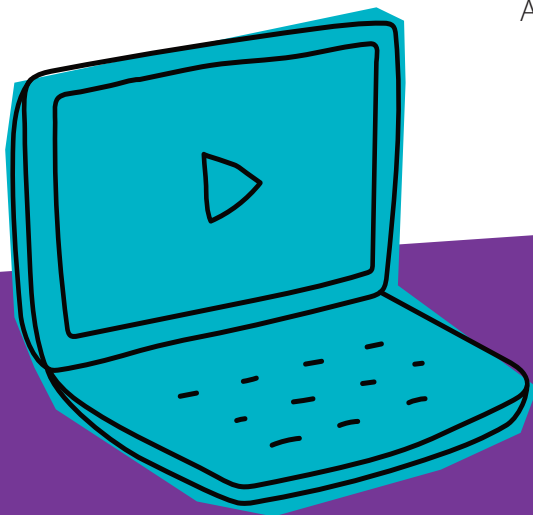




# ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΗΓΕΣ

## Βιβλία

Αγαπημένα της Ως Αιδώ



## Οδηγοί και χρήσιμες ιστοσελίδες

Ως Αιδώ: Υλικό σεξουαλικής εκπαίδευσης για γονείς και εκπαιδευτικούς

AMAZE GREEK

Α.Ξ.Π.Τ : Υλικό και δράσεις σεξουαλικής εκπαίδευσης για εκπαιδευτικούς

Sexualeducation.gr: Συμπεριληπτική-Ολοκληρωμένη Σεξουαλική Εκπαίδευση

Δεξιότητες ζωής: Blog για γονείς και εκπαιδευτικούς

Τί θα ήταν καλό να γνωρίζει το παιδί καθώς μεγαλώνει

Intersex greece Τι ευχόμασταν να γνώριζαν οι γονείς μας

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΚΗΔΕΜΟΝΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΤΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΔΙΑΠΑΙΔΑΓΩΓΗΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ (ΚΜΟΡ)

Σεξουαλικά Δικαιώματα: μία Διακήρυξη της Διεθνούς Ομοσπονδίας Οικογενειακού Προγραμματισμού (ΔΟΟΠ)

Ορισμος σεξουαλικης υγειας σε ευκολη αναγνωση

Γονείς ας μιλήσουμε για σεξ! (ΚΣΟΠ)

Οδηγός για γονείς: Συναίνεση (Genderhood)

My checkpoint (Κέντρα Πρόληψης και Σεξουαλικής Υγείας)

Επιλογές της Κόκκινης Αλεπούς



**σεξουαλική εκπαίδευση**  
για όλες τις ηλικίες



**network**  
for children's  
rights  
*Beyond words and conventions*