

MIEJSCA INTYMNE

psychoedukacja oraz
gry oswajające nazewnictwo

materiał bezpłatny



seksuologia dziecięca

Miejsca Intymne

Poniższe karty są przeznaczone do druku w formacie A4, jednak jakość grafik pozwala na wydruk w większym formacie niż sugerowany.

Autorką psychoedukacji jest **Katarzyna Kierzek** - psycholożka, certyfikowana psychoterapeutka poznawczo-behawioralna, w trakcie certyfikacji na seksuologę kliniczną.

Karty powstały we współpracy z ilustratorką Julią Nikodem .

(Podobną psychoedukację można przeprowadzić przy pomocy układanek wielowarstwowych (np. Lidl, Czucz), książeczek o ciele i organizmie.)

CEL: oswajanie poprawnego medycznie nazewnictwa miejsc intymnych - genitaliów żeńskich i męskich

DLA KOGO: dla dorosłych sprawujących opiekę lub pracujących z małymi dziećmi w wieku od 0-6, opisane aktywności (gry) przeznaczone są do zabawy z dziećmi w wieku 3-6 lat.

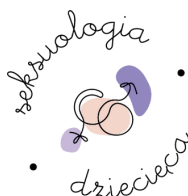
WAŻNE: Edukację starałam się napisać w sposób kompletny w odniesieniu do nazw oraz funkcji genitaliów. Polecam używać jej z dziećmi w zgodzie z własną gotowością. Tworząc treści na Seksuologii Dziecięcej wspieram Dorosłych w budowaniu gotowości i poczucia kompetencji poprzez wpisy edukacyjne, webinary, materiały oraz szkolenia.

PAMIĘTAJ!

Przede wszystkim o ciele można mówić, nazywać części ciała przy okazji codziennych czynności na przykład:

- przebierania
- kąpieli
- wejścia dziecka do łazienki w trakcie, gdy przebywa w niej dorosły
- higieny

Okres przedszkolny jest pierwszym momentem do wejścia z dzieckiem w dialog w kontekście rozwoju seksualnego - dziecko spontanicznie domaga się, aby w nim aktywnie uczestniczyć! Warto za nim podążać i stawać się czujnym na sygnały ciekawości.



Miejsca Intymne

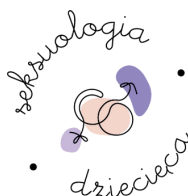
Można złapać te momenty i na nie odpowiadać lub samodzielnie je zaaranżować:

- "Zauważyłam, że się przyglądasz. Czy ciekawi Cię, czemu mam włoski na waginie?"
- "Przyglądasz się mojemu penisowi, chcesz o coś zapytać?" (jeśli dziecko jest między trzecim a piątym rokiem życia, będą je fascynować wszelkie różnice w budowie między dzieckiem a dorosłym, dziećmi odmiennej płci.)
- "Widzę, że patrzysz na swój srom/ penisa - jesteś ciekawa/y jak jest zbudowany? Opowiedzieć Ci/ Pokazać Ci przy pomocy lustra?"
- "Teraz myjemy twarz, ręce, nogi, srom/penisa, pupę"

Co dziecko wynosi z takiej rozmowy:

- prawidłowe nazewnictwo miejsc intymnych (które może funkcjonować równoległe do przyjętego w danym domu),
- słownictwo do opisywania swojego ciała, które jest znane i jasne dla wszystkich, co przekłada się na umiejętność zaopiekowania siebie i precyzyjnego zgłoszenia przez dziecko sytuacji, gdy zostaje w jakikolwiek sposób przekroczone w kontekście intymności,
- oswojenie z nazewnictwem własnego ciała - zwłaszcza intymnym, dzięki czemu w kolejne wyzwania rozwojowe i zmiany, które ze sobą niosą wejdzie z większą gotowością i zaufaniem (do swojego ciała, siebie i dorosłych, którzy mu w tym towarzyszą)
- otwartość rodzica do rozmów o ciele,
- stosunek do seksualności pełen szacunku dla ciekawości dziecka,
- towarzyszenie w rozwoju seksualnym zamiast straszenia czy piętnowania,
- rozmawianie zwyczajnie o intymności dostarcza przekazu, że jest to kolejny kawałek świata, doświadczenia, o którym można normalnie rozmawiać

Rozmawiajmy, nazywajmy. Trzymam kciuki za odważanie się!



Miejsca Intymne

PSYCHOEDUKACJA:

Na użytek psychoedukacji dla dzieci używam słownictwa "miejsca intymne" jednak w opisie dla dorosłych wykorzystam: **żeńskie i męskie genitalia**.

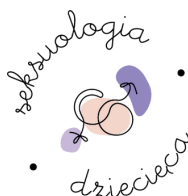
Opowiadanie o ciele i budowie żeńskich genitaliów. Bierzemy kartę postaci mówiąc:

Pod brzuszkiem, tam gdzie zaczynają się nogi, znajduje się miejsce, które kształtem przypomina trójkąt, nazywamy je wzgórek łonowy - jest miękki jak poduszka - chroni delikatne części twojego ciała, które zazwyczaj znajdują się pod majtkami. Te części ogólnie można nazwać srom, wulwa, vagina lub pochwa. *(*warto zajrzeć poniżej czym różnią się między sobą zaproponowane określenia - dla dziecka w wieku przedszkolnym nie będzie miało to aż takiego znaczenia, natomiast warto to wiedzieć w kontekście rozmów z dzieckiem w okresie dojrzewania. Nadrzędnym celem tej psychoedukacji jest wprowadzenie poprawnych medycznie nazw genitaliów i oswajanie siebie oraz dziecka z ich brzmieniem)* Poniżej znajdują się dwie miękkie poduszcзки to wargi sromowe zewnętrzne, pomiędzy nimi znajdują się wargi sromowe wewnętrzne. Między wargami sromowymi są dwa otwory - przez ten najbardziej z przodu - robimy siku, to cewka moczowa, otwór nieco bardziej z tyłu - to wyjście pochwy (tędy wychodzi dzidzius w trakcie porodu naturalnego lub służy do seksu w przypadku dorosłych, tędy wypływa też krew menstruacyjna). Za pochwą między pośladkami znajduje się odbyt, tędy wychodzi kupka.

Można to powiedzieć jeszcze prościej i krócej (dla młodszych lub mniej cierpliwych/dociekliwych dzieci):

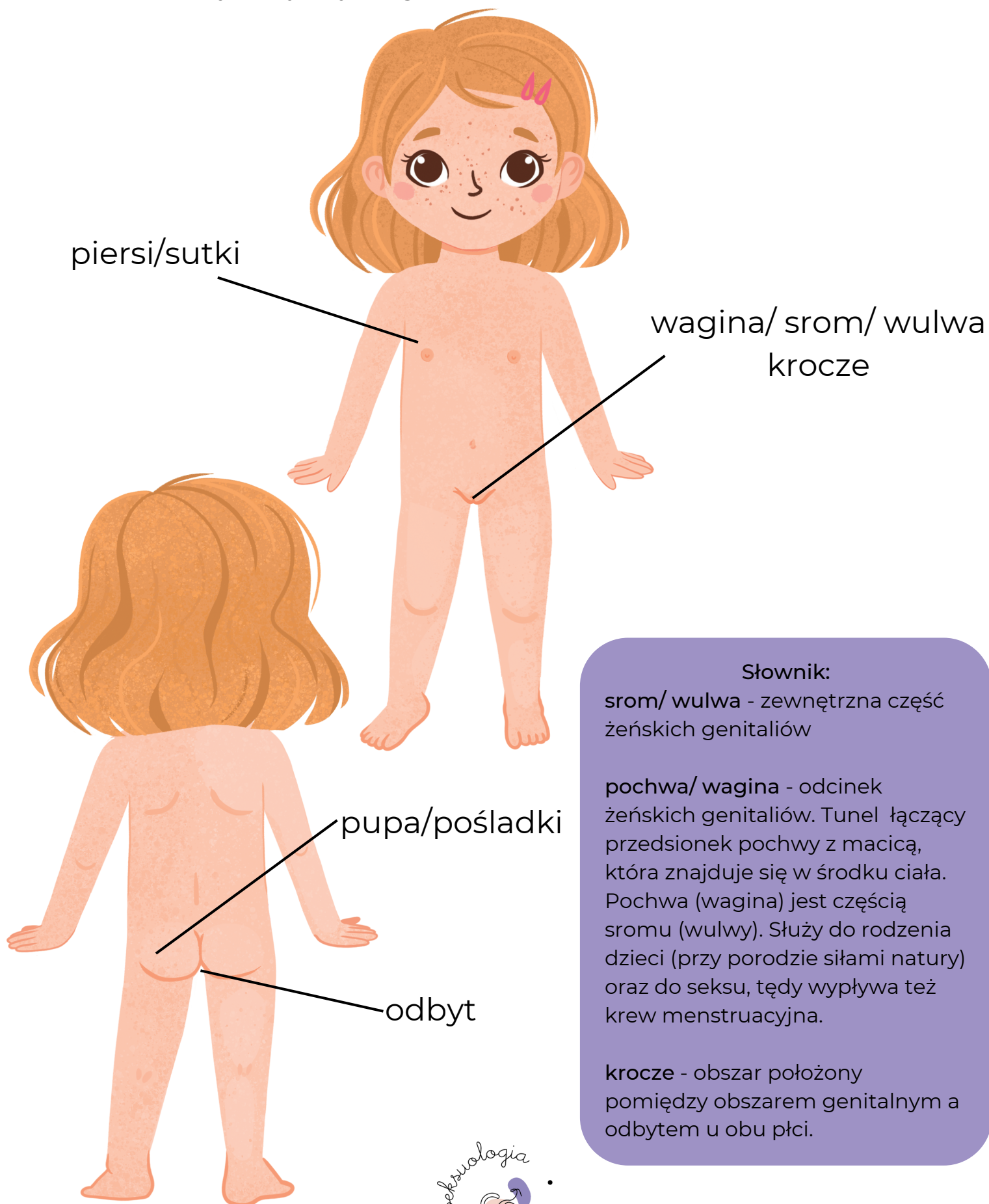
Między nogami są trzy otwory: pierwszy, którym wypływa siusiu (cewka moczowa) drugi do miesiączki, rodzenia i seksu w przypadku dorosłych (pochwa, vagina), a ten z tyłu między pośladkami do robienia kupy (odbyt).

Inne delikatne, intymne części ciała to piersi i pośladki. Piersi to miękka okrągła część, czyli sutek, a małe ciemne miejsce to brodawka. Całą pierś nazywamy sutkiem, choć możesz się spotkać z tym, że niektórzy używają słowa sutek, w określeniu na brodawkę. Gdy jest zimno możesz poczuć, że brodawka twardnieje - to normalne. Pośladki / pupa znajdują się z tyłu naszego ciała. Między nimi jest odbyt, czyli miejsce, którym wychodzi kupka.



Miejsca Intymne

Nazewnictwo miejsc intymnych - genitaliów żeńskich:



Słownik:

srom/ wulwa - zewnętrzna część żeńskich genitaliów

pochwa/ vagina - odcinek żeńskich genitaliów. Tunel łączący przedsionek pochwy z macicą, która znajduje się w środku ciała. Pochwa (wagina) jest częścią sromu (wulwy). Służy do rodzenia dzieci (przy porodzie siłami natury) oraz do seksu, tędy wypływa też krew menstruacyjna.

krocze - obszar położony pomiędzy obszarem genitalnym a odbytem u obu płci.

Miejsca Intymne

PSYCHOEDUKACJA:

Na użytek psychoedukacji dla dzieci używam słownictwa "miejsca intymne" jednak w opisie dla dorosłych wykorzystam: żeńskie i męskie genitalia.

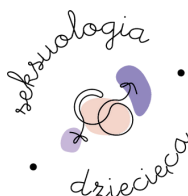
Opowiadanie o ciele i jego budowie męskich genitaliów. Bierzemy kartę postaci mówiąc:

Pod brzuszkiem, tam gdzie zaczynają się nogi, znajduje się penis / prącie / członek (** można używać tych nazw zamiennie, ale dobrze jest zapoznać dziecko ze wszystkimi - dla dziecka w wieku przedszkolnym nadrzędnym celem jest wprowadzenie poprawnych medycznie nazw genitaliów i oswajanie siebie oraz dziecka z ich brzmieniem*) oraz moszna. Prącie/ penis / członek służy to siusiania i seksu (w przypadku dorosłych). W środku penisa znajduje się cewka moczowa to tędy wydostaje się siusiu. Penis jest miękkim wałeczkiem. Pod wpływem dotyku może stawać się twardszy - z reguły jest to przyjemne i zupełnie normalne. Pod penisem znajduje się mięciutki worek (moszna), w którym znajdują się jądra - w dotyku przypominają płaskie śliwki. Jego zadaniem jest utrzymywanie jąder w temperaturze nieco niższej niż temperatura całego ciała. Z tyłu za moszną, między pośladkami znajduje się odbyt, tędy wychodzi kupka.

Można to powiedzieć jeszcze prościej i krócej (dla młodszych lub mniej cierpliwych/dociekliwych dzieci):

Między nogami jest penis, który służy do siusiania oraz w przypadku dorosłych do seksu. Pod penisem jest worek mosznowy, w którym znajdują się jądra - w dotyku przypominają płaskie śliwki. Z tyłu za moszną, między pośladkami znajduje się odbyt, tędy wychodzi kupka.

Inne delikatne, intymne części ciała to piersi i pośladki. Piersi to miękka okrągła część, czyli sutek, a małe ciemne miejsce to brodawka. Całą pierś nazywamy sutkiem, choć możesz się spotkać z tym, że niektórzy używają słowa sutek, w określeniu na brodawkę. Gdy jest zimno możesz poczuć, że brodawka twardnieje - to normalne. Pośladki / pupa znajdują się z tyłu naszego ciała. Między nimi jest odbyt, czyli miejsce którym wychodzi kupka.



Miejsca Intymne

Nazewnictwo miejsc intymnych - genitaliów męskich

piersi/sutki

penis/ prącie/ członek
krocze

moszna/ worek
mosznowy

pupa/pośladki

odbyt

Słownik:

prącie / penis / członek - zewnętrzną część męskich genitaliów, służy to siusianiu i seksu. W środku penisa znajduje się cewka moczowa.

moszna / worek mosznowy - mięciutki worek, w którym znajdują się jądra. Znajduje się pomiędzy prąciem i odbytem. Jego zadaniem jest utrzymywanie jąder w temperaturze, nieco niższej niż temperatura całego ciała.

krocze - obszar położony pomiędzy obszarem genitalnym a odbytem u obu płci.

Miejsca Intymne

Oswajanie nazewnictwa miejsc intymnych - psychoedukacja + zabawa.

Psychoedukację - informacje zawarte poniżej można dozować - nie wszystko musi być powiedziane na raz. Można powtarzać ją w odpowiedzi na pytania dziecka lub przy okazji codziennych czynności. Najefektywniejsza edukacja to ta, która się powtarza, jest dostosowana do aktywności i poziomu ciekawości dziecka. Bardzo lubię metaforę, że gleba staje się dobrze nawodniona od powtarzającego się równo padającego deszczu, a nie od ulewy i nawałnicy. Tak samo jest z dziećmi.

W poniższej psychoedukacji zwróciłam uwagę na:

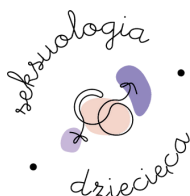
- nazewnictwo genitaliów żeńskich i męskich
- zasadę prywatności, intymności
- normy dotyczące nagości oraz obopólnej zgody w odniesieniu do intymności panujące w domach
- zasadę decydowania przez dziecko o swoim ciele i dotyku oraz wyjątkach dotyczących kontaktu fizycznego z innymi

Zanim będziemy mówić o ciele warto zaaranżować zabawę: np. pociąć karty w formie puzzli, a następnie ułożyć lub przykleić razem z dzieckiem.

Zabawę osławiającą nazewnictwo miejsc intymnych przy pomocy poniższych kart, modelowaną przez osobę dorosłą, można przeprowadzić na przykład w taki sposób:

Spójrz, każda z tych postaci ma różne części ciała: głowę, brzuch, ręce, nogi, kolana, łokcie, stopy (można wymieniać z dowolnym poziomem szczegółowości). Niektóre części ciała zakrywa się bielizną albo kostiumem kąpielowym. Te miejsca na ciele, które zakrywamy bielizną albo kostiumem kąpielowym, nazywamy miejscami intymnymi. Intymne, czyli prywatne, wrażliwe/delikatne, wymagające ochrony.

Dziewczyny mają srom/ wulwę/ waginę/ pochwę oraz piersi i pośladki, Chłopcy penisa/ prącie/ członka, mosznę oraz piersi i pośladki. My używamy zazwyczaj nazwy..... (Można odwołać się do słownictwa używanego na co dzień opisującego miejsca intymne oraz poszerzyć ten fragment o edukację rozpisaną na wcześniejszych stronach.)



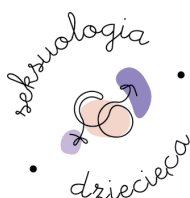
Miejsca Intymne

Jeśli dziecko dopytuje dlaczego zakrywamy te części ciała, można je zapytać: *Czy zauważyłeś/aś, by ludzie chodzili na golasa w sklepie, przedszkolu, na chodniku itp.* (Zasadniczo nie, więc dzięki temu mówimy dziecku o zasadzie prywatności i intymności). *Raczej nie, to dlatego, że nie pokazujemy naszych miejsc intymnych publicznie - to znaczy, że zakrywamy je, gdy przebywamy z innymi, nie jesteśmy sami.*

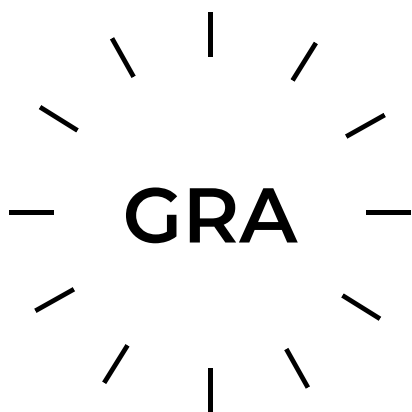
(Jednocześnie w niektórych domach są różne normy dotyczące nagości i można je tu przytoczyć). *Możesz jednak zauważyć, że w naszym domu chodzimy czasami przy sobie na golasa, bo jest nam z tym ok - wszyscy się na to zgadzamy. Jeśli komuś przestanie to pasować, porozmawiamy o tym i jeśli będzie trzeba, wprowadzimy zmiany (zasada obopólnej zgody).*

Czasami my rodzice/ opiekunowie w przedszkolu, pomagamy Tobie w czynnościach higienicznych: myjemy, przebieramy, wycieramy pupę - wtedy dotykamy Twoich miejsc intymnych. Jeśli nie będziesz chciał pomocy dorosłego, możesz zawsze o tym powiedzieć. Ty o tym decydujesz. (Każdy ma prawo decydować o swoim ciele i tym jak i przez kogo jest dotykany - wiedzę tę można przekazywać już na etapie czynności higienicznych i pielęgnacyjnych. Także w codziennych sytuacjach, gdy się przytulamy, gilgotamy - uczymy, że dziecko zawsze może powiedzieć STOP.) Pamiętaj, że nikt nie ma prawa Ciebie dotykać bez Twojej zgody: ani w miejsca intymne (tu można przytoczyć jeszcze raz wszystkie danego dziecka), ani nawet w palec u ręki czy stopy, jeśli tego nie chcesz.

Czasem się zdarza, że ktoś ogląda nasze miejsca intymne np. lekarz. Są to jednak wyjątkowe sytuacje. Wtedy takie osoby muszą wytłumaczyć dziecku, dlaczego to robią – np. potrzebują posłuchać bicia serca. U lekarza, przy dziecku powinien być wtedy także zaufany dorosły (najczęściej rodzic), który będzie wsparciem i również wyrazi na to zgodę. (Chyba, że sytuacja dotyczy nastolatka, to może na wizytę do lekarza wejść samodzielnie za zgodą rodzica.)



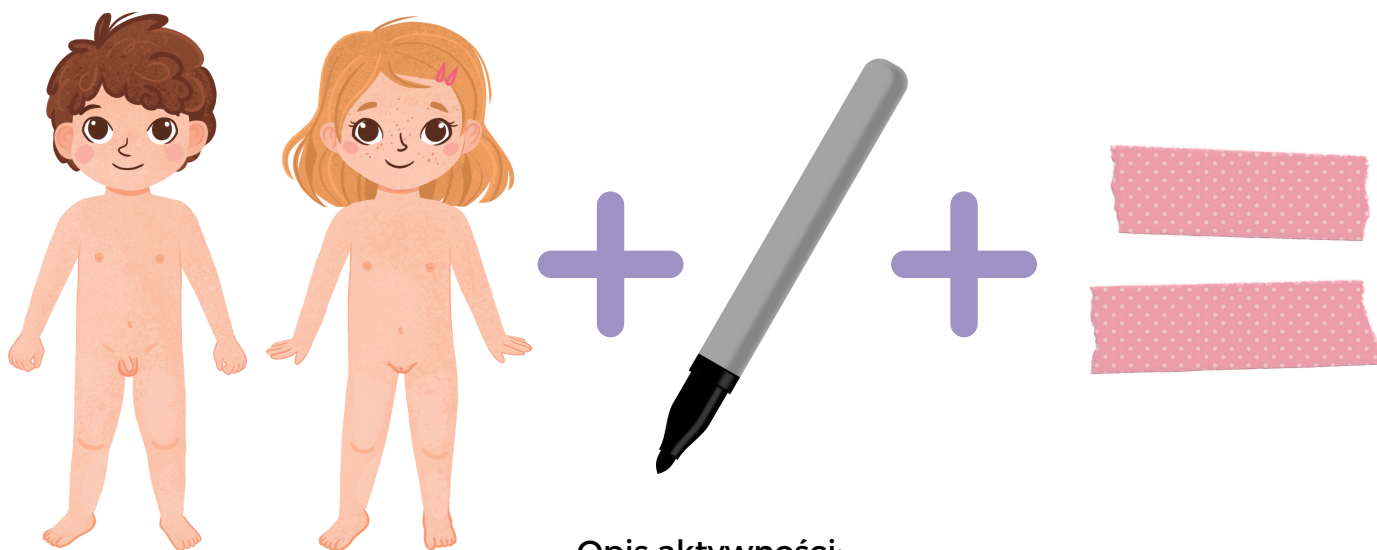
Miejsca Intymne



Znam swoje ciało

Przygotowanie:

Karty postaci laminujemy lub wkładamy w koszulkę, przygotowujemy pisak i taśmę



Opis aktywności:

Wariant nr 1: Postać zabieramy do łazienki, aby użyć jej w trakcie kąpieli.

Dorosły wskazuje dziecku oraz nazywa adekwatnie lub dziecko mówi i pokazuje na obrazku jaką część ciała umyje. Po wykonanej czynności zaznacza ją pisakiem na postaci. Zabawa kończy się, gdy całe ciało jest umyte.

Wariant nr 2: Taśmą izolacyjną (wodoodporną)/ malarską/ ozdobną, zaklejamy części ciała. Zadaniem dziecka jest odklejanie poszczególnych kawałków taśmy i umycie tej części ciała, która znajduje się pod taśmą. Gdy umyje dany fragment ciała, odkleja kolejną. Dorosły wspiera dziecko w nazywaniu poszczególnych części ciała.

Wariant nr 3: Rozcinamy postaci, tworząc z nich puzzle, zadaniem dziecka jest ułożenie puzzli (opcjonalnie przyklejenie ich na kartkę lub dwustronnie na tekturę. Dorosły wspiera dziecko w nazywaniu poszczególnych części ciała.

