

Rozmawiajcie o tym, co wolno, a czego nie

Dzieci mogą dotykać swoich części intymnych, jeśli chcą, i może to być przyjemne. Najczęściej robi się to w samotności.

Dorośli czasami muszą pomóc dziecku umyć zęby, wytrzeć się po załatwieniu się w ubikacji umyć genitalia czy pośladki, podać leki lub posmarować skórę maścią, jeśli boli. Wolno to robić, jeśli dziecko potrzebuje pomocy.

W innych przypadkach dorosłym nie wolno dotykać ani bawić się genitaliami czy pupą dziecka. Dorosłym nie wolno prosić dzieci, aby dotykały genitaliów i pupy dorosłych, ani zmuszać dzieci, aby same dotykały siebie. Nikt, również inne dzieci, nie może zmuszać dziecka do robienia rzeczy, których ono nie chce.



Dzieci mogą rozmawiać o swoim ciele z kim chcą.

Dobre filmy i książki mogą pomóc rozpocząć rozmowę. Obejrzyj najpierw ty, zanim obejrzysz razem z dzieckiem. Możesz również poprosić o poradę pielęgniarkę środowiskową lub zadzwonić do centrum Nok., jeśli coś Cię zastanawia.

Materiały i wielojęzyczne broszury można znaleźć na stronie: noksentrene.no/snakkom

Zadaniem dorosłych jest pomaganie dzieciom, jeśli mają trudności. Dobrze jest rozmawiać.

Nok.

noksentrene.no

Nok.



Głowa, ramiona, kolana i ...?

Rozmawiaj z małymi dziećmi o ciele, granicach i seksualności

Czy wiesz, że:

Ciekawość, zabawy seksualne oraz poznawanie siebie i rówieśników są w dzieciństwie czymś naturalnym. Nie ma w tym nic złego, pod warunkiem, że jest to odpowiednie dla wieku dziecka, odbywa się na jego warunkach i nie narusza granic innych dzieci.

Kiedy otwarcie rozmawiamy z dziećmi o ciele, seksualności i granicach, łatwiej im będzie zaprotestować, gdy ktoś przekroczy ich własne granice.

Pielęgnacja, kąpiel i toaleta mogą zapewniać naturalną przestrzeń do nazywania części ciała słowami.



Rozmawiajcie o ciele

„Może narysujemy ciało? Czy wiesz, jak nazywają się różne części ciała? Głowa, oczy, nos, usta, ramiona, siusiak, cipka, pupa, noga, brzuch, serce ...”

„Co potrafi twoje ciało? Jakie dźwięki może wydawać twoje ciało?”

„Co sprawia, że jesteś zadowolony/smutny? Jak wtedy wyglądasz? Co wtedy odczuwasz?”



„Jaki dotyk jest przyjemny/nieprzyjemny? Lubisz, jak ktoś cię drapie po plecach lub głaszcze? Czego nie lubisz?”

„Twoje ciało należy do ciebie i do nikogo innego. Ty decydujesz, czy chcesz się przytulać, siadać na kolanach i tak dalej. Nikt nie może cię przytulać, jeśli tego nie chcesz, a ty nie możesz przytulać innych, jeśli tego nie chcesz.”