

Pierwsze miłości i pierwsze związki naszych dzieci

Seminarium online 27.04.2025

O czym warto pamiętać w kontekście rozwoju psychoseksualnego młodzieży?

1. Szerokie rozumienie seksualności

Seksualność to nie tylko zdolność do prokreacji. Współcześnie patrzy się na nią szerzej, uznając za jej część także zaspokajanie potrzeby bliskości, intymności, akceptacji, przyjemności i zabawy, a także akceptację własnego ciała, płci i orientacji seksualnej. Obejmuje również zdolność do tworzenia bliskich relacji i komunikowania się w ich ramach.

2. Rozwój seksualny – proces od urodzenia

Rozwój seksualny nie zaczyna się dopiero w okresie dojrzewania. Towarzyszy człowiekowi od narodzin i trwa przez całe życie. Dojrzewanie płciowe to jedynie jeden z jego etapów.

3. Orientacja seksualna – nie kwestia wyboru

Zgodnie ze współczesną wiedzą naukową, orientacja seksualna nie zależy od świadomej decyzji. Jej świadomość zazwyczaj pojawia się w okresie dojrzewania, jednak rozwija się ona niezależnie od woli jednostki.

4. Edukacja seksualna – znacznie więcej niż rozmowy o seksie

To proces, który zaczyna się już w dzieciństwie – poprzez odpowiedzi na pytania o różnice płciowe, ciążę, czy budowę ciała. Edukacja odbywa się również przez obserwację dorosłych: jak wyrażają bliskość, jak odnoszą się do swojego ciała, jakie wartości przekazują w codziennych sytuacjach.

Każdego dnia uczestniczymy w edukacji seksualnej naszych dzieci

Nasze postawy, zachowania i sposób komunikacji wpływają na rozwój psychoseksualny dzieci. Dlatego warto być świadomym swoich przekonań i gotowości do rozmów. Pomocne mogą być następujące pytania refleksyjne:

- Jaki jest mój osobisty stosunek do seksualności?

- Jak oceniam swoje życie seksualne?
- Czy akceptuję swoje ciało?
- Czy potrafię swobodnie rozmawiać o seksualności?
- Jaką wiedzę chcę przekazać swojemu dziecku?

5. Relacja i więź

- Każdy człowiek potrzebuje więzi
- Ważna jest bezpieczna więź “rodzic-dziecko”
- Nasza więź z dzieckiem to podstawa

Emocjonalna więź z bliskimi osobami to priorytet dla każdego człowieka. Możemy nie jeść, czy nie spać, ale potrzebujemy bliskości i miłości. Każdy człowiek by móc się rozwijać i wzrastać potrzebuje akceptującej więzi.

6. Zakochanie nastolatków – jakie są objawy?

- motyle w brzuchu
- większa uwaga na wygląd
- entuzjazm
- zamyślenie
- szukanie kontaktu

Czy można odpowiedzieć na pytanie, dlaczego ludzie zakochują się w danej konkretnej osobie. Niestety nie. W mózgu zakochanej osoby dużo się dzieje, kora mózgowa osłabia swoje działanie. Za to reaguje układ emocjonalny i limbiczny. Zakochane mają trudność np. w przewidywaniu konsekwencji swoich zachowań czy decyzji.

Jeśli jako rodzic zauważasz u swojego dziecka zmiany w zachowaniu, których wcześniej nie było np.:

- intensywne dbanie o wygląd
- dziecko więcej się uśmiecha wydaje się, że bez powodu
- bywa bardziej rozkojarzone niż zwykle
- zamyśla się

- patrzy na świat przez różowe okulary
- inicjuje cały czas kontakt z tą samą osobą

to prawdopodobnie można przypuszczać, że jest zakochany/zakochana.

7. Co może zrobić rodzic?

Jeśli zbyt mocno martwię się o zakochane dziecko, może pojawić chęć kontroli czy wpływu na relacje naszego dziecka. Warto zatrzymać się, przypomnieć sobie siebie podczas pierwszej miłości i zadać sobie pytania:

- Jak się wtedy czułeś?
- Czego potrzebowałeś?
- Co było dla ciebie ważne?
- Czyli miałeś z kim o tym porozmawiać?
- Jak reagowali twoi rodzice?
- Jak się czułeś z ich reakcją?

Te i inne pytania mogą bardzo pomóc w tym, żeby otworzyć się na nasze nastoletnie dziecko i na zaufanie do niego.

8. Nastolatek i rozstanie

Kiedy ważna relacja w życiu nastolatka dobiega końca, wówczas dziecko może to bardzo intensywnie przeżywać. Mogą pojawić się hasła:

- „świat mi się skończył po rozstaniu z chłopakiem”
- „myślałam, że będziemy zawsze razem”
- „Myślałem, że to poważny związek”
- „nie wiem jak mam teraz żyć, nie umiem sobie poradzić”

Nastolatek przeżywa rozstanie jako koniec świata. Może czuć się porzucony, często zastanawia się czy coś z nim jest nie tak. Czasem na siebie bierze odpowiedzialność za rozstanie, nawet jeśli to nie była jego/jej decyzja. Pamiętajmy, że zakochanie to piękny, ale także trudny czas dla nastolatka.

Z jednej strony idealizuje osobą, z którą się spotyka, z drugiej, kiedy zakocha się bez wzajemności przeżywa wielki lęk przed odrzuceniem

9. Jaka pomoc będzie wsparciem

Zakochanie to bardzo osobista sytuacja i kiedy nasze nastoletnie dziecko i dzieli się swoimi problemami czy radościami związanymi właśnie z zakochaniem – to pamiętajmy, że bardzo potrzebuje być w tym stanie przyjęty.

Autorzy książki „Nastolatek potrzebuje wsparcia”, proponują następujące kroki, które mogą pomóc rodzicom we wspieraniu nastoletniego dziecka.

- Uznać ważność problemu – nawet jak z naszej perspektywy jest błahy.
- Uprawomocnić uczucia (to zrozumiałe, naturalne, że się wstydzisz, obawiasz”).
- Zapytać dziecko czego od nas potrzebuje – niestety złote rady doświadczonych rodziców, często nie są zbyt mile widziane. Nie zawsze też osoba, która miałaby otrzymać rady, jest gotowa z nich skorzystać. Dlatego warto zapytać.
- Podziękować za zaufanie. Podziękujemy dziecko za zaufanie, za to, że dzieli się z nami tak trudną czy ważną sprawą dla niego.
- Podzielenie się swoim doświadczeniem. Możemy zaproponować, zapytać dziecko, czy chciałoby posłuchać, jak my sobie radziliśmy w podobnej sytuacji. Ale zapytajmy, czy dziecko chce tego posłuchać.

Pamiętajmy, że w wielu przypadkach wystarczy po prostu być, wysłuchać, uznać, przytulić.

Źródła wiedzy i inspiracji

- A. Kozak, M. Rzeczkowski, R. Bielecki *Nastolatek potrzebuje wsparcia Zrozum swoje dziecko i bądź po jego stronie.*
- Piotrowska, K. (2019). *Rozwój seksualny dzieci. Natuli.*

Miejsca w sieci:

- Ponton: <https://ponton.org.pl/>

Akademia Rodziców Nastolatka – wyzwania i możliwości

- a. Program finansowany przez miasto stołeczne Warszawa**
- b. Skierowany do rodziców i opiekunów nastolatków w wieku 12+**
- c. Profil programu na FB**

<https://www.facebook.com/AkademiaRodzicowNastolatka>

- d. Zapisy do newslettera: <https://tiny.pl/cdc48>**

- e. Zapisy na bezpłatne konsultacje rodzicielskie**

Tel: 22 499 37 33 (telefon czynny pon.-pt. godz. 9.00-15.00)