

LIETUVOS RESPUBLIKOS ŠVIETIMO IR MOKSLO MINISTERIJA

www.smm.lt

UGDymo plėtotės centras

www.upc.smm.lt

Švietimo aprūpinimo centras

www.sac.smm.lt

ISBN 978-9986-03-685-2

Parengė Stasė Ustilaitė, Violeta Jonynienė, Loreta Šileikienė

Konsultavo Laima Jankauskienė, Liucija Jasiukevičienė, Rasa Šavareikaitė, Asta Rudienė

Redagavo Nijolė Šorienė

Recenzavo Margarita Jankauskaitė, Rita Makarskaitė-Petkevičienė

Maketavo UAB „Manifestus“

Leidinyje panaudoti Simono Daukanto progimnazijos pradinį klasių mokinių piešiniai

Tiražas – 500 egz.

2017 m.

Spausdino UAB „Indigo Print“, Piliakalnio g. 1, 46223 Kaunas



LIETUVOS RESPUBLIKOS ŠVIETIMO IR MOKSLO MINISTERIJA

kaip auga ir bręsta

JŪSŲ
VAIKAS

PATARIMAI
TĖVELIAMS





Knygelė skirta tėveliams ir globėjams, auginantiems jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikus. Tikimės, kad ji padės rasti atsakymus į klausimus:

- Kas yra lytiškumas.
- Kokie yra vaikų lytiškumo raidos etapai ir tai, ko jų metu tikėtis.
- Ko mokykloje apie lytiškumą mokosi pradinį klasių mokiniai.
- Koks yra mamos ir tėčio vaidmuo ugdant vaiko lytiškumo raišką.
- Kaip užtikrinti darnią vaiko asmenybės raidą šeimoje.
- Kaip su vaikais kalbėtis apie lytiškumą.
- Kokį žinojimą ir supratimą turėtų įgyti 7–12 metų vaikai.
- Ką daryti, jei aptinkame vaiką masturbuojantis.
- Kaip apsaugoti vaikus nuo pornografinio ir smurtinio pobūdžio vaizdų.
- Kur rasti naudingos informacijos.

Pastaba

Šie patarimai yra **rekomendacinio** pobūdžio. Kiekvienas vaikas vystosi skirtingai ir klausia tik sau aktualių klausimų. **Atsirinkite** tą informaciją, kuri geriausiai dera su Jūsų ir Jūsų šeimos vertybėmis.

KAS YRA LYTIŠKUMAS

Kiekvienas žmogus yra lytinė būtybė ir lytiškumas yra viena iš asmens savybių, atsiskleidžianti įvairias aspektais:



Lytiškumą formuoja žmogaus vertybės, asmenybės bruožai, įsitikinimai, elgesys, taip pat jo socializacijos tėkmė. Lytiškumas yra svarbi kiekvieno iš mūsų sveikatos ir gerovės dalis.

KOKIE YRA VAIKŲ LYTIŠKUMO RAIDOS ETAPAI IR KO JŲ METU TIKĖTIS

Vaiko lytiškumas, lytinė jo tapatybė pradeda formuotis vos jam gimus ir trunka, nuolat įgydama vis naujų pavidalų, visą gyvenimą. Kokiais požymiais ir kokiomis ypatybėmis pasižymi ikimokyklinio, priešmokyklinio ir jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaiko lytiškumas?

1 lentelė. Kas būdinga vaiko lytiškumo raiškai

Iki 4 metų vaikams būdinga	• Domėtis ir klausti apie kūną, jo funkcijas. • Domėtis kitų žmonių kūnu, siekti paliesti mamos ar kitų moterų krūtis. • Tyrinėti savo lytinius organus tiek viešumoje, tiek vaikui esant vienam. • Siekti matyti kitus žmones nuogus (pavyzdžiui, vonioje ar tualete). • Rodyti kitiems savo lytinius organus. • Nusirenginėti ir norėti būti nuogam. • Glostyti savo lytinius organus ar trinti juos į kitus objektus (pavyzdžiui, baldus, pagalvę, žaislus).
4–6 metų vaikams būdinga	• Suaugusiųjų elgesio imitavimas (laikymasis už rankų, bučiavimasis). • Kalbėti apie kūną vartojant netinkamus žodžius, nors vaikui ir nėra aiški jų reikšmė. • Tyrinėti savo kūną su bendraamžiais (žaidžiant „daktarą“, „šeimą“ arba „parodyk man savo, aš tau parodysiu savo“). • Noras matyti kitus žmones nuogus ar nusirengiančius. • Tikslingai liesti savo lytinius organus (masturbuoti), kartais šalia esant ir kitiems žmonėms.
7–12 metų vaikams būdinga	• Klausinėti apie lytinius organus, krūtis, lytinius santykius, vaikų gimdymą. • Tikslingai liesti savo lytinius organus (masturbuoti), tai daryti neviešai. • Žaisti su bendraamžiais žaidimus, susijusius su suaugusiųjų lytiniu elgesiu (pavyzdžiui, „žaisti šeimą“; „vaikinas ir mergina“). • Noras matyti kitus žmones nuogus ar nusirengiančius. • Domėtis apsinuoginusių ar nuogų žmonių nuotraukomis. • Domėtis seksualinio turinio informacija žiniasklaidoje (televizija, filmai, žaidimai, internetas, muzika ir kt.). • Noras turėti daugiau privatumo (pavyzdžiui, nenori nusirengti matant kitiems žmonėms), drovėjimasis ir nenoras kalbėti su suaugusiais apie lytiškumą. • Romantiškas domėjimasis bendraamžiais, noras jiems patikti.

Svarbu ir žinotina tėvams (globėjams)

- 1 lentelėje apibūdintas dažniausias nurodytam amžiaus tarpšniui būdingas vaikų elgesys. Tai nereiškia, kad visos nurodytos lytinio elgesio (lytiškumo) apraiškos pasireiškš būtent šiuo amžiaus tarpšniu, nes kiekvienas vaikas yra unikalus ir turi individualių skirtumų.
- Vaiko lytiškumo raidoje – apie 6–7 metus – įsiterpia latentinis periodas, kai vaiko seksualumas pasidaro slaptas, vaikai tampa kuklesni, uždaresni ir nori daugiau privatumo, ypač bendraudami su suaugusiaisiais. Visa seksualumui skirta energija yra sublimuota ir nukreipta į kitas veiklas. Septynmečiai ieško ir „matuojasi“ savo lyties modelius, aiškinasi, ką reiškia būti berniuku ar mergaite, vyru ar moterimi. Labiau bendraujama su savo lyties atstovais. Tam tikra prasme lytiškumas tampa slaptas, jo tarsi nėra. Bet tai pasireiškia kikenimais, piešinukais, miegamąjo juokeliais. Kai prasideda ankstyvasis brendimas – apie devintus metus – vaikai, atrodo, praregi ir pamato, kad klasėje yra berniukų ir mergaičių. Tuomet išgirstame apie romantiškus įsimylėjimus ir draugystes, pirmuosius nusivylimus.
- Stiprus domėjimasis ar, atvirkščiai, sumišimas, nedrąsumas, kai kalbama apie lytiškumą, „latentiniu“ periodu (nuo 6 metų iki paauglystės) gali rodyti, kad vaikui nebuvo suprantamai atsakyta arba buvo leista suprasti, kad ši tema yra netinkama ir gėdinga.
- Jei jūsų dukrai ar sūnui jau 6–7 metai ir ji ar jis niekada nieko apie lytiškumą nesiteiravo, reikėtų paklausti patiem. Gali būti, kad vaikas per daug drovosi klausti, nors šie klausimai jam rūpi, ir būtų geriau, kad atsakymus į sau rūpimus klausimus jis išgirstų ne iš draugų kieme, o namie.
- Lytiškumo ugdymas nėra vienkartinis pokalbis su vaiku, siekiant jį „apšviesti“ lytiškumo klausimais. Tai yra bendras vaiko asmenybės ugdymas, nuolatinis nenutrūkstantis procesas, padedantis vaikui įgyti žinių, išsiugdyti gebėjimus ir vertybines nuostatas, kuriais remdamasis žmogus, jau būdamas suaugęs, kurs savo santykius su aplinkiniais.

KO PRADINIŲ KLASIŲ MOKINIAI MOKOSI MOKYKLOJE APIE LYTIŠKUMĄ

Lytiškumo ugdymas ir rengimas šeimai vyksta ne tik šeimoje, bet ir mokykloje. Jau ikimokykliniame, priešmokykliniame amžiuje vaikai įgyja pirminį suvokimą apie lytiškumą, tarpasmeninius santykius, gyvenimo šeimoje ypatumus.

Pradinėse klasėse lytiškumo ir rengimosi šeimai klausimai yra integruoti į įvairius mokomuosius dalykus, ypač – pasaulio pažinimą, dorinį ugdymą (etiką arba tikybą), daile ir technologijas bei kitas veiklas. Vyksta kryptingas ir tikslingas ugdymas, siekiant suteikti vaikams žinių apie emocinius, socialinius, biologinius (kūno) lytiškumo aspektus, išugdyti įgūdžius ir vertybes, padėsiančias kurti darnius, harmoningus santykius su kitais, rūpintis savo ir kitų žmonių sveikata ir gerove.

Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklose lytiškumo ugdymas ir rengimas šeimai įgyvendinamas pagal Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrąją programą. Su šia programa galite susipažinti internete adresu <https://www.smm.lt>



2 lentelė. **Ko pradinių klasių mokiniai mokosi mokykloje apie lytiškumą**

1–2 klasėje
vaikai
mokosi

- Apibūdinti šeimos narių vaidmenis ir kurti savo šeimos viziją.
- Rūpintis savo kūnu ir priimti save tokį, koks esi.
- Vartoti tinkamus žodžius ir simbolius kūno dalims ir jų funkcijoms nusakyti.
- Suprasti, kad mergaitė suaugusi gali tapti mama, o berniukas – tėčiu.
- Atpažinti ir tinkamu būdu išreikšti savo emocijas, nuotaikas ir jausmus.
- Palaikyti draugiškus santykius su aplinkiniais, pagarbiai elgtis su savo ir kitos lyties asmenimis, bendradarbiauti konfliktinėse situacijose.
- Atpažinti tinkamus ir netinkamus žodžius, prisilietimus ir elgesį.
- Padedami suaugusiųjų, atpažinti socialinio spaudimo situacijas, elektroninėje erdvėje slypinčius pavojus, galinčias būti pavojingas aplinkybes ir kilus įtarimui prašyti suaugusiųjų, kuriais pasitiki, pagalbos.

3–4 klasėje
vaikai
mokosi

- Apibūdinti darnios šeimos bruožus ir suprasti, kad šeimos būna skirtingos.
- Paaiškinti, kuo grindžiami šeimos narių tarpusavio santykiai. Analizuoti savo šeimos tradicijas ir papročius.
- Priimti kūno pokyčius kaip natūralius.
- Vartoti tinkamas sąvokas organizmo sistemoms ir jų funkcijoms nusakyti.
- Atpažinti besilaukiančią kūdikio moterį ir pagal aplinkybes jai padėti (užleisti vietą, panešti nešulį, atidaryti duris ir t. t.).
- Atpažinti ir adekvačiai išreikšti pozityvias ir negatyvias emocijas, suprasti, kas jas sukėlė.
- Pagarbiai, tolerantiškai elgtis su tos pačios ir kitos lyties asmenimis, gerbti kito privatumą ir pasirinkimą, bendravimo ribas.
- Palaikyti draugiškus santykius su kitais, bendradarbiauti taikiai sprendžiant konfliktus. Atpažinti tinkamus ir netinkamus žodžius, prisilietimus ir elgesį. Atpažinti žiniasklaidoje kuriamų kūno vaizdinių ir tikro gyvenimo skirtumą.
- Atpažinti socialinio spaudimo situacijas, paaiškinti, kuo rizikingas naudojimas informacinėmis priemonėmis, neteikti asmeninės informacijos virtualiojoje erdvėje.
- Padedami suaugusiųjų, atsispirti elektroninėje erdvėje slypintiems pavojams, vengti pornografinių, smurtinių vaizdų.

Nors lytiškumo ugdymui ir rengimuisi šeimai pradinėse klasėse, kaip matyti iš Programos, bus skiriama pakankamai dėmesio, tėveliai turėtų suprasti, kad tik bendros šeimos ir mokyklos pastangos duos gerų rezultatų. Todėl tėvai turėtų labiau bendrauti su mokykla, dalytis rūpimais klausimais su mokytojais, tartis, kaip geriau pasielgti sprendžiant vieną ar kitą problemą, drauge ieškoti atsakymų į iškilusius klausimus.

Siekiant padėti pradinių klasių mokytojams geriau įgyvendinti lytiškumo ugdymo ir rengimo šeimai tikslus, yra parengta metodinė priemonė *Lytiškumo ugdymas ir rengimas šeimai pradinėse klasėse. Patarimai mokytojams*. Joje gerų patarimų pateikiama ne tik mokytojams, bet ir jums, tėveliai.



KOKS YRA MAMOS IR TĖČIO VAIDMUO UGDANT VAIKO LYTIŠKUMO RAIŠKĄ

Ugdydami vaikus norime, kad jie būtų laimingi mylėdami, kurdami tarpusavio santykius, šeimą. Tad ar vaikai užaugs gebėdami mylėti, kurti darnius santykius, labai priklauso nuo mūsų – tėvų. Nors šiais laikais vaikai (net ir visai maži) gali gauti informacijos iš draugų, televizijos ar interneto, ne visuomet ši informacija yra tinkama, atitinkanti vaiko amžių, formuojanti reikiamas vertybes, elgesio normas ir užtikrinanti vaiko sveikatą bei saugumą.

Suaugusiųjų pareiga yra suprasti vaiko raidos ypatumus ir, atsižvelgiant į vaiko amžių, suteikti jam reikiamus paaiškinimus, atsakyti į jo klausimus ir nukreipti vaiko elgesį – šiuo atveju lytinį – tinkama linkme.

Daugeliu atvejų tėvai nori padėti savo vaikams tapti atsakingais suaugusiaisiais, tačiau neretai jiems yra nepatogu kalbėti apie lytiškumą su savo vaikais:

- Tėvai gali jaustis nejaukiai kalbėdamiesi su vaikais apie lytinę sistemą ir jos funkcijas, ypač tuo atveju, jeigu šia tema nebuvo diskutuojama jiems patiems bręstant.
- Tėvai gali baimintis, kad kalbos apie lytiškumą nepaskatintų vaikų eksperimentuoti (iš tikrųjų jaunuoliai, kurių tėvai kalbėjosi su jais apie lytiškumą, mažiau skuba pradėti lytinį gyvenimą lyginant su vaikais, kurių tėvai nelietė lytiškumo temos).
- Tėvai nėra tikri, ką jų vaikas žino iki šiol ar nori sužinoti.

Šios priežastys gali trukdyti tėvams kalbėtis su vaikais lytiškumo tema. Kad ir kaip būtų, net neliesdami lytiškumo temos, jūs vis tiek siunčiate „tylią“ žinutę savo vaikui. Nekalbėdami apie lytiškumą su savo vaikais, rodote, kad tai „nepadori“, draudžiama tema. Vis dėlto jūs nuolatos, nuo pat vaiko gimimo, mokote jį daugybės dalykų apie lytiškumą.

Vaikai to mokosi įvairiais būdais: kaip jie yra liečiami, kaip jie jaučiasi dėl savo kūno ir kas jų šeimoje yra priimtina, o kas ne. Vaikai greitai perima žodžius, kuriuos vartoja (arba nevartoja) šeimos nariai, kalbėdami apie kūno dalis, lytį ir kitus lytiškumo terminus.

Vaikai mokosi stebėdami ir mėgdžiodami suaugusiųjų elgesio modelius – tėvų tarpusavio santykius ir bendravimo stilių. Todėl stenkitės būti sekiniu pavyzdžiu savo vaikams.

Be šeimos, vaikai taip pat mokosi iš daugelio kitų šaltinių, tokių kaip medijos, internetas, kitų santykiai, draugai ir jų pačių gyvenimo patirtis.



KAIP UŽTIKRINTI DARNIĄ VAIKO ASMENYBĖS RAIDĄ ŠEIMOJE

Šeimoje formuojasi vaiko asmenybė, joje perteikiamos ir puoselėjamos svarbiausios vertybės. Šeimos ryšiai ir tėvų bendravimo su vaiku stilius yra pirmasis ir reikšmingiausias vaiko bendravimo ir bendradarbiavimo su kitais ugdymosi veiksnys.

Kad šeimoje augtų stipri, savarankiška, atsakinga asmenybė, reikia:

- Geros emocinės atmosferos, kai tėvai tariaisi, bendradarbiauja su vaiku.
- Pagarbos vaiko savarankiškumui, jo išskirtinumo pripažinimo, galimybės rinktis.
- Jausmo, kad pats gali nugalėti sunkumus, atskirti, kas gera, o kas bloga.
- Žinojimo, kad, kai kažko negali, nesugeba, – tėvai padės, nesmerks ir nežemins.
- Supratimo, kad gali klysti, bet tai nereiškia, kas jis blogas; jis gali mokytis iš klaidų.
- Vaiko teisių pripažinimo ir pareigų turėjimo.
- Vaiko skatinimo išsakyti savo ir išgirsti kitų nuomonę.
- Žinojimo, kad tėvai juo pasitiki.
- Jausmo, kad esi mylimas, net jei tavo elgesys ne visada atitinka tėvų lūkesčius.



KAIP SU VAIKAIS KALBĖTIS APIE LYTIŠKUMĄ

Siekdami padėti savo vaikams, diskutuodami su jais lytiškumo temomis, pirmiausiai turėtume remtis savo ir savo šeimos vertybėmis bei įsitikinimais.

- Tinkamiausias amžius pasakoti vaikui apie lytinius dalykus – kai vaikas pats apie tai paklausia. Klausimai vaikui kyla natūraliai, natūraliai atsiranda ir progų vaikui paašškinti vienus ar kitus dalykus. Tiesiog pasistenkite nepalikti jokių neatsakytų klausimų, nes kitų – geresnių – progų gali ir nepasitaikyti.
- Neaiškinkite vaikui daugiau, negu jis klausia, atsakykite trumpai; atsakymai turėtų būti išreiškiami keliais vaikui suprantamais sakiniais.
- Vaiko smalsumas yra natūralus, jo nereikia slopinti, tačiau jis turi būti nukreipiamas konstruktyvia, o ne destruktivia kryptimi ir patenkinamas tėvams kalbantis su vaiku, atsakant į jo klausimus; kita vertus, tai neturi virsti anatomijos pamoka.
- Padrąsinkite vaiką gerai jaustis dėl savęs ir savo kūno; vaikui svarbu pažinti savo kūną, įgyti įgūdžių juo rūpintis, išsiugdyti teigiamą nuostatą į savo ir kito kūną. Pirmą žinutę vaikui apie jo paties kūną yra mūsų požiūris. Svarbu formuoti vaikui nuostatą, kad kūnas – visos jo dalys – yra svarbios, reikalingos, gerbtinos.
- Padėkite vaikui išreikšti savo jausmus (taip pat ir neigatyvius); elkitės vieni su kitais pagarbiai, būkite nuoširdūs.
- Padėkite vaikui mokytis bendrauti su kitais ir ugdykite jo savigarbą, pasitikėjimą savimi, kad gebėtų pasipriešinti bendraamžių daromam spaudimui.
- Padėkite vaikui plėtoti asmeninę vertybių sistemą, bet supraskite, kad ji gali skirtis nuo jūsiškės.
- Būkite kantrūs ir pasiruošę išgirsti visokią informaciją, kuria vaikas nori pasidalyti.
- Padėkite savo vaikui išmokti priimti sprendimus, taip pat – ir susijusius su santykiais; pabrėžkite, kad kiekvienas jų sprendimas gali turėti tiek teigiamų, tiek neigiamų padarinių.

KOKĮ ŽINOJIMĄ IR SUPRATIMĄ TURĖTŲ ĮGYTI 7–12 METŲ VAIKAI

7–12 metų vaikai jau daug ką žino ir supranta, daug ką sužino ir mokykloje. Pernelyg daug informacijos vaikams nėra nei naudinga, nei reikalinga – jos turi būti tokios ir tiek, kiek būtina.

3 lentelė. **Ką turėtų žinoti ir suprasti jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikai**

Augimas ir brendimas (ko tikėtis ir kaip priimti lytinio brendimo pokyčius)	Bręstant atsiranda kitiems nematomų pokyčių (pavyzdžiui, mergaitėms prasideda mėnesinės, kurios rodo, kad ji jau gali turėti vaikų, o berniukams – poliucijos). Mėnesinės – natūralus reiškinys, jų nereikia baimintis. Mėnesinės trunka 3–6 dienas ir kartoja kas 28 dienas, bet gali būti ir kiek dažniau ar rečiau. Berniukų kūne susiformuos sėkla, galinti apvaisinti moters kūne besiformuojantį kiaušinėį. Sėkla kartais gali išsiveržti (išsiliėti) miegant. Tai nėra liga. (Geriausia, jeigu apie šiuos intymius dalykus su sūnumi pasikalba tėvas, o su dukra – mama.)
Vaiko gimimas (apvaisinimas, nėštumas ir gimdymas)	Vaikai atsiranda, kai vyras ir moteris mylisi (bučiuojasi, glamonėjasi). (Detalizuoti, ką reiškia „mylėtis“, nereikia – vaikas klaus ir gilinsis tiek, kiek jam tuo metu aktualu.) Nėštumas – tai laikotarpis, kai moters gimdoje auga mažylis. Iš gimdos kūdikis išstumiamas gimdymo metu.
Asmeninės ribos	Intymių kūno dalių (lytinių organų) kitiems nerodome ir neleidžiame liesti. Tai – asmeniška, privatu.
Kūno dalys ir jų funkcijos	Kūnas, jo dalys, funkcijos, lytinių organų pavadinimai (<i>varpa, sėklidės, gimda, makštis</i>). Visas kūnas ir visos jo dalys yra gražios.
Saugumo informacija	Seksualinė prievarta gali vykti su prisilietimais arba be jų. Kaip išlikti saugiam ir palaikyti asmenines ribas bendraujant su žmonėmis virtualiojoje erdvėje. Kaip atpažinti ir išvengti rizikingų socialinių situacijų. Pasimatymų taisyklės.



KĄ DARYTI, JEI APTINKATE VAIKĄ MASTURBUOJANTIS

Vaikų masturbacija – tai tema, kuria kalbėti vengiama, apsimetant, kad šio reiškinio tarsi nėra. Visgi tėvai gali susidurti su tuo, kad jų vaikai paslapčia „kažką“ daro. Tėvai puola į paniką, nežinodami, nei kaip į tai reaguoti, nei kaip atpratinti atžalą nuo šio įpročio. Tėvai turėtų žinoti, kad masturbacija – ne tragedija, o štai netinkama tėvų reakcija gali turėti vaikui rimtesnių pasekmių. Kaip elgtis tėvams?

- Elkitės ramiai, nekaltinkite vaiko. Rami, nekaltinanti suaugusiųjų laikysena padės apriboti tokius vaiko eksperimentus, nukreipdama vaiko smalsumą priimtinesne linkme.
- Nepamokslaukite, kad tai bjauru, negrasinkite nubausti, nes vaikas tuoj pat gali padaryti išvadą, kad visa, kas susiję su šia kūno vieta, yra gėdinga.
- Jeigu vaikas masturbuojasi viešai, paaiškinkite, kad tai – intymi veikla, kuria užsiimama žvilgsniams nepasiekiamoje vietoje.

Svarbu ir žinotina tėvams (globėjams)

- *Perdėta savistimuliacija paprastai užsiima emociškai apleisti, neprižiūrimi ir psichinės raidos sutrikimų turintys vaikai.*
- *Nuolatiniai žaidimai su savimi taip pat gali būti ženklas, kad vaikas patyrė seksualinę smurtą, ypač tais atvejais, kai vaiko elgesys, emocinė savijauta pasikeičia staiga ir labai stipriai.*
- *Jeigu jums kelia susirūpinimą ar nerimą vaiko elgesys, kreipkitės konsultacijos į specialistus (psichologinės pedagoginės pagalbos psichologus, pedagogus ir kt.).*

KAIP APSAUGOTI VAIKUS NUO PORNOGRAFINIO IR SMURTINIO POBŪDŽIO VAIZDŲ

Tėvams sunku įsivaizduoti, kad mažamečiai jų vaikai gali būti matę pornografinių vaizdų, tačiau faktai kalba ką kita. Bus kur kas geriau, jei tėvai pasistengs užbėgti už akių ir neleisti, kad vaikai susidurtų su smurtinio ar pornografinio pobūdžio vaizdais medijose, šiais laikais dažniausiai – internete. Ką turėtų daryti tėvai?

- Domėkitės tuo, ką vaikas veikia virtualiojoje erdvėje, ir užtikrinkite savo vaikų saugumą tiek realiame gyvenime, tiek virtualiame pasaulyje.
- Laikykite kompiuterį bendroje patalpoje ir periodiškai tikrinkite, ką jūsų vaikas su juo veikia. Aptarkite su vaiku, kokios veiklos internete jam patinka, kuo jis domisi, kokios informacijos dažniausiai ieško.
- Paaiškinkite vaikui, kokią informaciją apie save rizikinga atskleisti viešojoje erdvėje.
- Kalbėkite su vaiku apie bendravimo su nepažįstamais žmonėmis galimą riziką, t. y. kiek nepažįstamajam galima apie save pasakoti.
- Negąsdinkite vaiko baisiomis istorijomis apie vagystes ar prievartavimus, bet kalbėkite apie galimus padarinius, būtinai aptarkite tikrus pavojus.
- Patikrinkite, kokia informacija apie jūsų vaiką prieinama virtualiojoje erdvėje.
- Įdiekite į savo namų kompiuterį filtravimo ir stebėjimo programas. Daugiau apie tai – <http://www.draugiskasinternetas.lt>
- Pasirūpinkite, kad vaikų laisvalaikis būtų prasmingas – kartu skaitykite, žaiskite, keliaukite, domėkitės viskuo, kuo domisi jie, turėkite bendrų veiklų.

Kur rasti naudingos informacijos?

Kurienė A. *Kaip užauginti žmogų: mintys iš vaikų psichologo smėlio dėžės*. – Vilnius: Alma littera, 2016. – 224 p.

Dainys B., Jonušienė D. *Urologo užrašai*. – Vilnius: Tyto alba, 2015. – 237 p.

Chapman G., Cambel R. *Penkios vaikų meilės kalbos. Kaip išmokyti vaiko meilės kalbą*. – Vilnius: Alma littera, 2016. – 224 p.

Chapman G. *Penkios paauglių meilės kalbos. Kaip išmokyti paauglio meilės kalbą*. – Vilnius: Alma littera, 2016. – 240 p.

Žukauskienė R. *Raidos psichologija: integruotas požiūris*. – Vilnius: Margi raštai, 2012, p. 281–377.

Therault Ch. *Vaikų konfliktai. Kaip ugdyti savarankiškumą*. – Vilnius, 2009, 149 p.

Mažionienė M., Povilaitis R., Suchodolska I. *Elektroninės patyčios ir jų prevencija*.

http://www.bepatyciu.lt/media/files/downloadable/elektronines_patycios__perziurai_galutinis_FcYPqOY.pdf

Interviu apie vaikų lytiškumą, kuriame rasite atsakymus į daugelį nepatogių klausimų.

<http://www.tavovaikas.lt/mokinys/pradinukas/interviu-apie-vaiku-lytiskuma-kuriame-rasite-atsakymu-i-daugeli-nepatogi-klausimu.d?id=70998826>

Vaikų seksualumas: kaip tėvams protingai reaguoti. <http://www.tavovaikas.lt/darzelinukas/sveikata/vaiku-seksualumas-kaip-tevams-protingai-reaguoti.d?id=66889184>

Kaip pornografija žaloja būsimą vaikų seksualinį gyvenimą. <https://www.alfa.lt/straipsnis/50082456/kaip-pornografija-zaloja-busima-vaiku-seksualini-gyvenima>

Vaikų masturbacija: kaip reaguoti tėvams? https://pasmama.tv3.lt/straipsnis/vaiku-masturbacija-kaip-reaguoti-tevams-2766?utm_source=copy&utm_medium=txt&utm_campaign=copy-txt

Kaip stiprinti vaiko savivertę. http://www.tavovaikas.lt/darzelinukas/lavinimas-ir-ugdymas/psichologas-vytis-valantinas-kaip-sustiprinti-vaiko-saviverte.d?id=75758197&utm_source=delfi.lt&utm_medium=Nr1_karusele&utm_campaign=DELFI_TV

