

## «ΤΟ ΣΩΜΑ ΚΑΙ Η ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΚΙ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ»

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2026



- Δεν είναι ποτέ «μόνο μια συζήτηση»
- Ποτέ δεν είναι «πολύ αργά»
- Τα παιδιά είναι εκεί κάθε μέρα και έχουμε πολλές ευκαιρίες για να τα ακούσουμε και να μιλήσουμε!

### Τι είναι η σεξουαλικότητα;

- ✚ πώς αισθάνεται το παιδί για το αναπτυσσόμενο σώμα του
- ✚ πώς το παιδί καταλαβαίνει και εκφράζει αισθήματα οικειότητας, έλξης και αγάπης για τους άλλους
- ✚ πώς αναπτύσσει και διατηρεί σχέσεις με σεβασμό
- ✚ αποτέλεσμα βιολογικών, ψυχολογικών, κοινωνικών και περιβαλλοντολογικών παραγόντων
- ✚ αρχίζει με τη γέννηση και συνεχίζεται σε όλη τη διάρκεια της ζωής
- ✚ βασικό συστατικό της ανθρώπινης ταυτότητας

### Η σεξουαλική διαπαιδαγώγηση

- δεν είναι το πώς γίνεται το σεξ...
- είναι όλα τα μηνύματα που μεταδίδουμε για το ανθρώπινο σώμα, τις σχέσεις, τον έρωτα και την αγάπη, την οικογένεια, το πώς έρχεται ένα παιδί στον κόσμο, για το φύλο, την απόλαυση, τη συναίνεση, τον σεβασμό, την προστασία και την ασφάλεια του εαυτού μας και των άλλων, τα όρια, τις προσωπικές μας επιλογές και αποφάσεις.

## Προσχολική ηλικία

- Από βρέφη τα παιδιά εξερευνούν το σώμα τους.
- Σε ηλικία 3-4 ετών συνειδητοποιούν το φύλο τους.
- Δείχνουν ενδιαφέρον για το σώμα στο παιχνίδι τους (παίζουν τον «γιατρό»).
- Παρατηρούν το σώμα των γονέων τους και κάνουν ερωτήσεις σχετικά με την ανατομία του σώματος.



Σε αυτή την ηλικία:

- Δίνουμε σημασία στην ορθή ονομασία των μερών του σώματος, εξηγούμε τις διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα, συζητάμε για τη φροντίδα και την προστασία του σώματος και το πώς έρχονται τα παιδιά στον κόσμο και επιμένουμε ως προς τα όρια σε σχέση με το σώμα (τι είναι ασφαλές, τι είναι αποδεκτό, ποιες συμπεριφορές γίνονται σε ιδιωτικό χώρο).

## Σχολική ηλικία

- Τα παιδιά ρωτούν περισσότερο για την τεκνοποίηση.
- Καταλαγιάζουν οι εντάσεις των προηγούμενων χρόνων και η ενέργεια διοχετεύεται σε άλλες σχέσεις και δραστηριότητες (σχολείο, μάθηση, αθλητισμός).

Σε αυτή την ηλικία:

- Μιλάμε στο παιδί για τις διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα, τον αυτοσεβασμό και τον σεβασμό στη διαφορετικότητα, την έννοια της φιλίας, της αγάπης και των σχέσεων.

## Προεφηβεία (9-12)

- Ενδιάμεσο βήμα ανάμεσα στην εξάρτηση της παιδικής ηλικίας και της προσπάθειας για ανεξαρτητοποίηση στην εφηβεία.

Σε αυτή την ηλικία:

- Μιλάμε με το παιδί για τις σωματικές & συναισθηματικές αλλαγές που συμβαίνουν, για θέματα αυτοεικόνας, αυτοεκτίμησης, ανησυχιών με στόχο να το δια φωτίσουμε και να το καθησυχάσουμε.

Σε όλες τις ηλικίες επισημαίνουμε στα παιδιά ότι το σώμα τους ανήκει μόνο σ' αυτά και ότι μπορούν και πρέπει να αρνηθούν οποιαδήποτε συμπεριφορά προέρχεται από κάποιον άλλο και τα κάνει να νιώθουν άβολα και άσχημα!

## Τι μπορούμε να κάνουμε ως γονείς;

- ✦ Προετοιμαζόμαστε για αυτή τη συζήτηση, σκεφτόμαστε με ποιο τρόπο αισθανόμαστε καλύτερα και πιο άνετα να επικοινωνήσουμε.
- ✦ Μιλούμε στα παιδιά πάντα με τρόπο και λεξιλόγιο που ταιριάζει στην ηλικία τους.
- ✦ Ακολουθούμε τα ερωτήματά τους. Δεν δίνουμε περισσότερες πληροφορίες. Αφήνουμε χρόνο για επεξεργασία.
- ✦ Ρωτάμε για να μάθουμε τι γνωρίζουν ήδη και αν έχουν λανθασμένες πληροφορίες.
- ✦ Βοηθάμε τα παιδιά να καταλάβουν πώς αναπτύσσεται το σώμα τους, τις συναισθηματικές και ψυχολογικές αλλαγές που θα βιώσουν.
- ✦ Μαθαίνουμε τα παιδιά να αντιμετωπίζουν το σώμα τους χωρίς ενοχές και αμηχανία αλλά με φυσικότητα, φροντίδα και αγάπη.
- ✦ Τους μαθαίνουμε τη διαφορά των δύο φύλων (συμπεριφορά, συνήθειες, κοινωνικά αποδεκτές τάσεις), την ανατομία του γεννητικού συστήματος.
- ✦ Τους εξηγούμε τη διαδικασία σύλληψης και γέννησης ενός παιδιού.



- ✦ Καθησυχάζουμε την ανησυχία τους για το αν είναι φυσιολογικοί/ές εξαιτίας των ξαφνικών αλλαγών που βιώνουν (περίοδος, ονειρώξη, αλλαγές στο σώμα, κ.ά.).
- ✦ Παρέχουμε έγκυρες πληροφορίες για την αντισύλληψη και τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.
- ✦ Διδάσκουμε την αξία της συναίνεσης και του σεβασμού στα προσωπικά όρια.
- ✦ Η συζήτηση είναι ευκαιρία να μεταδώσουμε τις οικογενειακές μας αξίες.
- ✦ Αν ένα παιδί δεν ρωτάει καθόλου, μπορούμε με κάποια αφορμή να ξεκινήσουμε μια συζήτηση.
- ✦ Αξιοποιούμε παραμύθια, βιβλία, μια ταινία ή κάτι που θα δούμε στην τηλεόραση.

Τα παιδιά μαθαίνουν για το σεξ είτε το θέλουν οι γονείς είτε όχι. Διάφορες οι πηγές ενημέρωσης (συνομήλικοι, διαδίκτυο).

Φροντίζουμε να οριοθετούμε τη χρήση του διαδικτύου και την πρόσβαση σε υλικό ακατάλληλο για την ηλικία τους.



Ως γονείς έχουμε:

- Να ικανοποιήσουμε τη συναισθηματική περιέργεια των παιδιών, δηλαδή πώς αισθάνεται κανείς όταν κάνει έρωτα, αν είναι κάτι καλό ή κάτι κακό, αν είναι επιτρεπτό και πότε...
- Να ηρεμήσουμε τους φόβους και τις αγωνίες, τους ενδοιασμούς και τις αμφιβολίες τους.
- Να τα μαθαίνουμε να ξεχωρίζουν τι είναι ασφαλές και τι όχι. Τι είναι αποδεκτό και τι όχι. Να επιλέγουν πότε θα κάνουν κάτι και πώς να λένε όχι.

Είναι σημαντικό να νιώσουν ότι η σεξουαλική πράξη είναι συνδεδεμένη με συναισθήματα αγάπης και έρωτα για κάποιον άνθρωπο.

**Σύμφωνα με έρευνες, η ενημέρωση για θέματα σεξουαλικότητας:**

- Καθυστερεί την έναρξη σεξουαλικών δραστηριοτήτων
- Οδηγεί σε πιο υπεύθυνη σεξουαλική συμπεριφορά και χρήση προστασίας

## Στην εφηβεία...

Οι συζητήσεις των γονέων με τα παιδιά/ εφήβους δεν θα πρέπει να βασίζονται στη σωματική ανάπτυξη, ούτε στη χρονολογική ηλικία αλλά σε αυτό που το ίδιο το παιδί ρωτάει ή φέρνει προς συζήτηση.

- Η ανάπτυξη της σεξουαλικότητας συνδέεται στενά με την διαδικασία δόμησης της ταυτότητας και της εικόνας εαυτού.
- Οι έφηβοι συνήθως έχουν ερωτήματα για τη σεξουαλική πράξη, για τις σχέσεις των δύο φύλων και την αντισύλληψη.
- Πολύ συχνά η ψυχοκοινωνική ανάπτυξη δεν συμβαδίζει με τη χρονολογική ηλικία ή με τη σωματική ανάπτυξη του εφήβου.

Οι έφηβοι:

- ✓ δυσκολεύονται να αποδεχτούν τις πολλές σωματικές αλλαγές και προσπαθούν να προσαρμοστούν στα νέα επίπεδα ορμονών
- ✓ εκδηλώνουν έντονα την ανάγκη τους να μένουν μόνοι σε δικό τους χώρο
- ✓ επηρεάζονται πολύ εύκολα από τους φίλους και τα ΜΜΕ
- ✓ θέλουν να νιώθουν ότι ελέγχουν οι ίδιοι τη ζωή τους
- ✓ κάνουν ρομαντικές, ερωτικές και σεξουαλικές σκέψεις και έχουν έντονα συναισθήματα για το άτομο που τους ενδιαφέρει
- ✓ πιθανόν να βιώσουν τα πρώτα χάδια, ίσως και την πρώτη σεξουαλική επαφή

Σε αυτή την ηλικία :

- Μιλούμε στους εφήβους με σοβαρότητα, χωρίς υπονοούμενα.
- Συζητάμε τις απορίες τους.
- Δε ρωτάμε συνέχεια για τις προσωπικές σχέσεις των παιδιών μας.
- Δεν κριτικάρουμε τα σεξουαλικά ενδιαφέροντα και τη ζωή τους. Ο σεβασμός για την ιδιωτική ζωή των εφήβων είναι πολύ σημαντική.
- Δεν ενοχοποιούμε τους εφήβους για σεξουαλικές συμπεριφορές.
- Διδάσκουμε την υπευθυνότητα στη λήψη αποφάσεων, τους ενημερώνουμε για τους κινδύνους και παρακινούμε τους εφήβους να φροντίζουν τον εαυτό τους.

