

**RAZ  
GOVORNI  
KOD  
KUĆE**

Podrška za puno malih  
razgovora s djecom



Podrška za puno malih razgovora s djecom

## **Razgovori kod kuće**

su početak

su odgovor kad dijete pita

su puno malih razgovora.

*Nikada nije prerano započeti razgovor.*

*Ne morate imati sve odgovore. Važno je biti tu kad dijete pita.*

# SADRŽAJ

## **6–11**

**Uvod** — Kako započeti razgovor — Kako razgovarati — Zašto su razgovori važni — Smjernice za razgovor

## **12–20**

**Razgovor o tijelu i zdravlju** — Što djeca trebaju znati o tijelu — Što djeca trebaju znati o pubertetu — Važnost stvaranja pozitivne slike o tijelu — Što djeca trebaju znati o seksualnom odnosu — Što djeca trebaju znati o zaštiti reproduktivnog zdravlja — Kako započeti razgovore

## **22–29**

**Razgovor o pristanku i granicama** — Zašto su važne osobne granice — Kako razgovarati s djecom o granicama — Što je pristanak — Kako razgovarati s djecom o pristanku — Što djeca trebaju znati o granicama i pristanku — Pristanak i zaštita od seksualnog nasilja — Granice i pristanak u digitalnom okruženju

## **30–37**

**Razgovor o sigurnosti na internetu i zaštiti od seksualnog zlostavljanja i nasilja** — Kako razgovarati o eksplicitnim sadržajima — Nasilje u digitalnom svijetu — Kako pripremiti djecu na digitalni svijet — Kako graditi povjerenje s djecom i mladima — Kako djecu naučiti da se zaštite na internetu

## **38–43**

**Razgovor o emocijama, odnosima i ljubavnim vezama** — Kako djecu naučiti da kritički promatraju medije — Kako prepoznati situaciju u kojoj je dijete u štetnom odnosu

# UVOD

## **KAKO ZAPOČETI RAZGOVOR**

Mnogi roditelji planiraju, ili se pak pribojavaju, „velikog razgovora” s djecom o seksualnosti, očekujući da će jedan razgovor – najčešće u pubertetu – pokriti sve važne teme odjedanput.

Razgovori o seksualnosti, tijelu, ljubavi i vezama, te o seksualnom i reproduktivnom zdravlju najbolje funkcioniraju kada je riječ o **puno malih razgovora** za vrijeme njihova odrastanja, dajući im sve više informacija kako sazrijevaju. Pružajući informacije u skladu s njihovom dobi i razgovarajući o ovim temama malo po malo, roditeljima, a i djeci, postaje lakše nositi se s ovim temama.

Nikada **nije prerano** započeti razgovor s djecom o pitanjima seksualnosti. Otvorenost o ovoj temi pokazat će djeci i mladima da je seksualnost normalna i prihvatljiva tema razgovora.

Mnogi vjeruju da bi roditelji trebali biti **otvoreni i iskreni** kada razgovaraju s djecom o seksualnosti, međutim to nije baš lako izvesti. Za dio roditelja to može biti teško jer ni sami nisu odrastali u okolini gdje se razgovaralo o ovoj temi. Neki roditelji se boje da neće znati dati pravi odgovor ili su zbunjeni jer ne znaju koju količinu informacija treba pružiti djetetu. Neki, pak, mogu osjećati sram ili nelagodu pa im je teško razgovarati o ovoj temi.

Međutim, roditelji ne moraju biti stručni u ovoj temi niti se to od njih zahtijeva, s obzirom na to da bi *seksualna edukacija* trebala biti odgovornost obrazovnog sustava koji treba pružiti svoj djeci potrebna znanja i vještine te biti *saveznik* roditeljima u podučavanju.

Često, roditelji mogu misliti da moraju puno toga znati da bi uopće mogli započeti razgovor o seksualnosti. Za početak je dovoljno:

- imati osnovne informacije i razumjeti teme
- biti spremna/spreman započeti razgovor s djecom
- znati gdje možete pronaći odgovore i dodatno se educirati

Započnite razgovor s djecom u najranijoj dobi – kada počnu prva pitanja o seksualnosti – **i održavajte ga u kontinuitetu**. Razgovor s djetetom o seksualnosti, odnosima i njegovom zdravlju traje cijeli život. Redoviti razgovori, također, šalju poruku da su ove teme dovoljno važne da im se uvijek iznova vraćamo i da su normalan dio života.

## **KAKO RAZGOVARATI**

Djeca imaju puno pitanja i trebaju odgovore, ali **ne trebaju uvijek sve detalje**. Važno je biti iskren, točan i otvoren prilikom davanja odgovora, ali to ne znači da djecu treba zatrpiti velikom količinom informacija. Za mlađu djecu manje je više – počnite s najjednostavnijim objašnjenjem i dodajte više detalja samo ako imaju dodatna pitanja ili pokazuju stvarni interes za ono o čemu govorite. Primjerice, u dobi od 3 ili 4 godine, djeca obično pitaju „Otkuda dolaze bebe?”. Tada im je potreban jednostavan i direktan odgovor, kao što je „bebe rastu na posebnom mjestu u maminom tijelu.” Kako dijete raste i sazrijeva, u odgovor se mogu uključiti dodatni detalji.

Ako vas dijete osnovnoškolske dobi pita „Kada ću ja imati seks?”, vaš odgovor može biti sljedeći: „Vjerojatno ćeš imati seks kada budeš odrasla osoba, zaljubljen/zaljubljena, i u vezi”. Ovim odgovorom dajete informaciju djetetu da je seks za odrasle osobe, a pritom ga usmjeravate kada bi se seks idealno trebao dogoditi – u vezi i kada postoji zaljubljenost – ovo ovisi o tome koje su vaše vrijednosti koje želite prenijeti djetetu. Jednog dana, kada vaše dijete bude adolescent/adolescentica koji/koja će odlučiti kada i s kim stupiti u seksualni odnos, donijet će tu odluku samostalno, ali vjerojatno pod utjecajem vrijednosti koje ste mu/joj prenijeli o tome kada bi se seks trebao dogoditi.

Najvažnije je biti otvoren, iskren i dostupan kada dijete želi razgovarati te poticati pitanja i učenje. Normalno je osjećati se pomalo nelagodno za vrijeme nekih od tih razgovora, ali sjetite se da djeca predškolske dobi ne shvaćaju da su te teme odraslima

„teške”. Budući da djeca mogu usputno dobiti netočne i nepotpune informacije o seksualnosti i reprodukciji, **najbolje je pitati dijete što ono zna** o određenoj temi prije nego počnete objašnjavati.

Negativna reakcija ili odbijanje odgovora šalje poruku da je djetetova prirodna znatiželja loša i da nije u redu obratiti se roditeljima s pitanjem. Zato, čak i ako se osjećate zbunjeno ili nesigurno, pokušajte ostati smireni i pozitivni i odgovoriti na pitanje. Ukoliko ne znate odgovor, recite da ne znate, ali da ćete pronaći odgovor i kad ga pronađete, prenesite djetetu odgovor. Možete predložiti i da ga zajednički potražite, na internetu ili u knjižnici.

## **ZAŠTO SU RAZGOVORI VAŽNI**

Roditelji žele najbolje za svoju djecu, da odrastaju sretno, zdravo i sigurno, a da bi to mogla, važno je razgovarati s njima i o seksualnosti. Djeci treba pomoć da razumiju sve poruke o seksualnosti koje svakodnevno čuju od vršnjaka i medija.

Uobičajen *strah i zabrinutost* roditelja je da će razgovor i informacije o seksualnosti potaknuti mlade na raniju seksualnu aktivnost. Odgovor je ne, upravo suprotno, studije pokazuju da učenje o seksualnosti ne potiče mlade na ranije stupanje u seksualne odnose, ne povećava učestalost seksualnih odnosa ili broj seksualnih partnera/ica. Umjesto toga, odgađa stupanje u seksualne odnose i povećava upotrebu kontracepcije, što znači da znanje i informacije doprinose odgovornom ponašanju. Isto tako, roditelji mogu smatrati da seksualnost nije tema za djecu jer im može oduzeti „dječju nevinost i neiskvarenost”. Međutim, znanje i informacije mogu samo zaštititi djecu dok ih neukost i neznanje dovode u opasnost.

Djeca koja dobiju kvalitetno seksualno obrazovanje imaju mnoge koristi – zadovoljnija su sobom, fizički zdravija, manje podložna zlostavljanju i nasilju, prihvaćaju različitosti kod sebe i drugih, imaju kvalitetnije veze i odnose, i još mnogo toga.

## SMJERNICE ZA RAZGOVOR

Potaknite komunikaciju na način da kažete djetetu da vam se može obratiti ako želi razgovarati o bilo čemu i pokušajte *izgraditi odnos povjerenja* da bi vam se dijete obraćalo s pitanjima, problemima i brigama

Budite iskreni

Pažljivo slušajte. Razmislite o tome što vas se pita i provjerite s djetetom je li to što ste čuli ono što vas je dijete htjelo pitati

Odgovarajte na pitanja jednostavno i jasno

Koristite svakodnevne prilike za razgovor s djecom o seksualnosti – povod može biti trudna susjeda, reklama za uloške, film/serija, tekst pjesme na radiju, par na klupi koji se ljubi

Imajte na umu da postoje različite seksualne orijentacije i rodni identiteti – primjerice, neki ljudi su gej, lezbijke ili biseksualne osobe, a neki su transrodne osobe – i da je važno o tim razlikama govoriti s poštovanjem

Ne brzajte sa zaključcima – ako vas vaš adolescent ili adolescentica pita nešto o seksu, ne znači da su već stupili u seksualni odnos ili da razmišljaju o tome

Ne morate iznositi detalje iz vlastitog seksualnog života. Ono što možete je podijeliti osobna iskustva iz doba vaše adolescencije, pogotovo ona gdje ste naučili nešto na temelju vlastitih pogrešaka

Važno je podijeliti osobne vrijednosti i uvjerenja. Razmislite o svojim vrijednostima i o tome što želite za svoju djecu: kada smatrate da je u redu da se upuštaju u seksualne aktivnosti, poput ljubljenja i dodirivanja? Koji uvjeti trebaju biti zadovoljeni prije nego stupe u seksualni odnos? Recimo, da su u ljubavnoj vezi, da su odabrali kontracepciju, da budu u određenom razredu ili da su završili srednju školu i slično? Poznavanje vlastitog stava pomaže vam da tokom tih razgovora šaljete jasne poruke

Imajte na umu da su roditelji važan izvor informacija o seksualnosti, ali i uzori djeci. Stoga, pomozite djeci, i osnažite ih, da razumiju i prihvate vlastitu seksualnost koja se razvija tijekom odrastanja.

Ne morate imati sve odgovore niti sve reći odjednom. Ono što je važno jest da ostanete dostupni, iskreni i spremni slušati. Upravo takav pristup stvara osjećaj sigurnosti i povjerenja koji djetetu omogućuje da vam se obrati u bilo kojoj situaciji. Na taj način dijete postupno razvija odgovornost, empatiju i poštovanje – prema sebi i drugima – pri čemu se stvaraju temeljni preduvjeti za zdravije odnose.

U nastavku slijede četiri teme razgovora: o tijelu i zdravlju, o pristanku i granicama, o sigurnosti na internetu i zaštiti i o emocijama, odnosima i ljubavnim vezama. Svaka od njih sadrži primjere i prijedloge za razgovor.

Neće svaki razgovor biti lak niti ćete uvijek pronaći odgovarajuće riječi. I to je sasvim u redu. Razgovor je važno započeti.

# RAZGOVOR O TIJELU I ZDRAVLJU

Kao što smo spomenuli, djeca su znatiželjna i pitanja o tijelu, seksualnosti i odrastanju dolaze prirodno, često u najneočekivanijem trenutku. Kao roditelj, možda ćete ponekad osjetiti nelagodnu ili nesigurnost u tim razgovorima. To je sasvim normalno. Ne morate imati savršene odgovore. Ono što je bitno jest da ste dostupni, iskreni i da djetetu date do znanja da može doći k vama s pitanjima, bez straha da će vas šokirati ili uznemiriti.

Jednu stvar je potrebno naglasiti, jer mnogi roditelji ne znaju: istraživanja dosljedno pokazuju da djeca koja od roditelja dobiju točne i primjerene informacije o tijelu i seksualnosti *ne* stupaju ranije u seksualne odnose. Upravo suprotno. Sklonija su pričekati i, kada dođe vrijeme, donositi odgovornije odluke. Razgovor ne potiče prerano sazrijevanje. Dapače, uskraćivanje informacija ne štiti ni roditelja ni dijete.

Cilj nije da dijete „sve zna”, nego da upozna i razumije svoje tijelo, da zna kako se brinuti o vlastitom zdravlju i da osjeća da vam se može obratiti s pitanjima.

## **ŠTO DJECA TREBAJU ZNATI O TIJELU**

Jedan od prvih i najvažnijih koraka jest učenje točnih naziva svih dijelove tijela, uključujući i genitalije. Vulva, penis, vagina, testisi – to su nazivi koji bi trebali biti jednako prirodni u svakodnevnoj uporabi, kao što su oko ili lakat. Mnogi roditelji instinktivno pribjegavaju nadimcima, ali to može nenamjerno poslati poruku da su ti dijelovi tijela nešto čega se treba sramiti.

Djeca koja znaju točne nazive lakše i sigurnije komuniciraju o svojem tijelu s roditeljima, liječnicima, ali i u situacijama kada ih netko dodiruje bez pristanka. Poznavanje točnih naziva za intimne dijelove tijela jedan je od zaštitnih faktora u prevenciji seksualnog zlostavljanja.

## Mlađa djeca

Trebaju znati kako se dijelovi tijela zovu i razumjeti da su intimni dijelovi tijela privatni, što znači da ih drugi ne diraju bez dopuštenja. Valja objasniti tko smije vidjeti ili dodirnuti njihovo tijelo: roditelji pri kupanju ili njezi, liječnik u ordinaciji uz roditelja. Jednostavno, jasno, bez dramatičnosti.

U ovoj dobi djeca prirodno postavljaju pitanja o razlikama između tijela: zašto dečki imaju penis, a cure ne, što su bradavice, zašto mama ima drugačije tijelo od tate. To su savršene prilike za kratke, jasne odgovore koji normaliziraju tjelesnu raznolikost.

## Adolescenti i adolescentice

Trebaju razumjeti što se događa s njihovim tijelom i zašto. To znači razgovor o pubertetskim promjenama, i to *prije* nego se dogode, a ne usred njih. Mnogi roditelji čekaju da djeca sama pitaju, ali istraživanja pokazuju da adolescenti/adolescentice često ne pitaju upravo zato što pretpostavljaju da je tema roditeljima neugodna.

## **ŠTO DJECA TREBAJU ZNATI O PUBERTETU**

Pubertet nije jedna promjena, već niz tjelesnih, hormonalnih i emocionalnih promjena koje se odvijaju tijekom nekoliko formativnih godina djetetova života. Svako dijete prolazi ih u svojem tempu.

### **Kada moraju znati**

Kod djevojčica prve promjene obično počinju u dobi između 8 i 13 godina: razvoj grudi, dlakavost, a zatim menstruacija, najčešće između 10 i 16 godina. Kod dječaka promjene obično počinju nešto kasnije: između devete i trinaeste godine pojavljuje se dlakavost, rastu testisi i penis, mijenja se glas te se pojavljuju spontane erekcije i polucije, najčešće u dobi između 12 i 16 godina.

Kod djevojčica i dječaka dolazi do promjena raspoloženja, kože, znojenja, tjelesnog mirisa i osjećaja spolnog uzbuđenja. Sve su to normalne pojave o kojima valja razgovarati otvoreno.

### **Što moraju znati**

Treba imati na umu da je širok raspon promjena koje smatramo normalnim. Neka djeca ulaze u pubertet rano, neka kasnije od drugih – i jedno i drugo je u redu. Osjećaj da „zaostaješ” za vršnjacima može biti jako stresan, pa treba eksplicitno reći da je *drugačije normalno*.

Za djevojčice posebno vrijedi sljedeće: idealno je razgovarati o menstruaciji prije nego se dogodi. Iznenadjenje prvom menstruacijom bez prethodnog razgovora može biti dezorijentirajuće iskustvo. Pokažite svojem djetetu higijenske uloške i objasnite kako se koriste. Stavite joj nekoliko uložaka u ruksak da joj budu dostupni ako dobije prvu menstruaciju u školi.

Za dječake spontane erekcije i polucije mogu biti izvor srama ako nisu pripremljeni na njih. Kratko i smireno objašnjenje da su to normalni dijelovi odrastanja i znakovi zdravog spolnog sazrijevanja može im uvelike olakšati to razdoblje.

## **VAŽNOST STVARANJA POZITIVNE SLIKE O TIJELU**

U pubertetu djeca često postanu osjetljiva na to kako izgledaju i uspoređuju se s drugima. Adolescenti/adolescentice koji/koje imaju pozitivnu sliku o vlastitom tijelu dugoročno donose zdravije odluke, uključujući i odluke povezane sa seksualnosti.

Ono što djeca čuju od vas – o vašem tijelu, o tuđim tijelima, o hrani, o tjelovježbi – duboko utječe na to kako će gledati na vlastito tijelo. Ako pred djetetom negativno komentirate vlastito tijelo, uspoređujete svoju težinu s drugima ili govorite o nekim tijelima kao manje vrijednima, ta poruka ostaje.

Stoga, ne uspoređujte djetetov izgled s izgledom vršnjaka ili rodbine, čak niti u dobroj namjeri. Kad govorite o hrani i tjelovježbi, fokusirajte se na zdravlje, a ne na izgled ili mršavljenje. Podsjetite svoje dijete da su lica i tijela koja vidimo u medijima i na društvenim mrežama gotovo uvijek digitalno obrađena i da ono što „normalno” izgleda na ekranu nije normalno u stvarnom životu.

Adolescenti/adolescentice koji/koje se ne uklapaju u dominantne ideale – zbog visine, težine, izgleda kože, invaliditeta ili drugih razloga – posebno su ranjivi/ranjive. Aktivno ih podržavajte u razvijanju samopouzdanja i zdrave slike o sebi.

## **ŠTO DJECA TREBAJU ZNATI O SEKSUALNOM ODNOSU**

### **Mlađa djeca**

U ovoj dobi nije potrebno objašnjavati detalje. Možete reći nešto poput: „Djeca nastaju spajanjem stanica dvoje odraslih (jajašce i spermij).” ili „Seks je nešto što rade odrasli ljudi koji se vole i vjeruju jedno drugome i o tome ćemo više pričati kad budeš stariji/starija.”

### **Adolescenti i adolescentice**

Treba im jasniji odgovor koji uključuje više od same biologije. Seksualni odnos nije samo fizički čin – uključuje emocije, užitak, bliskost, povjerenje, odgovornost prema sebi i drugoj osobi. Korisno je razgovarati o tome kako bi se dijete htjelo osjećati u toj situaciji, umjesto da se razgovor svodi samo na upozorenja.

Prije razgovora, razmislite, kao roditelj, o vašim vrijednostima, stavovima, očekivanjima. Što vi zapravo mislite o tome? Kad biste htjeli da vaše dijete počne razmišljati o seksualnoj aktivnosti – u kakvom odnosu, u kojim okolnostima, s kojim vrijednostima? Roditelji koji jasno znaju vlastiti stav lakše šalju jasnu poruku. No, bez obzira na vaše vrijednosti i očekivanja, važno je

s djetetom razgovarati o zaštiti. Mlada osoba koja ipak donese odluku da bude seksualno aktivna treba znati kako se zaštititi. Činjenica da ćete svojem djetetu dati informacije o kontracepciji i sigurnom seksu ne znači da ga/je požurujete u seksualni odnos. Upravo suprotno! Razgovor o seksu i zaštiti pokazuje vašu brigu za dobrobit vašeg djeteta.

Ključni dio razgovora o seksualnosti je i pristanak. Dijete treba razumjeti da svaka seksualna situacija treba biti dobrovoljna za obje strane, da je „ne” uvijek prihvatljiv odgovor i ne treba objašnjenje, i da pritisak ili manipulacija, bez obzira na to od koga dolaze, nisu prihvatljivi.

No prije razgovora o pristanku, potrebno je mladima reći nešto još važnije: nitko ih nema pravo nagovarati ili natjerati na seksualni odnos. U seksualni odnos trebalo bi stupiti kada su obje strane spremne i to žele, ne pod pritiskom, ne iz obveze, ne zato što su „svi drugi”. Tek nakon otvorene komunikacije, kada se stvori povjerenje i bliskost i kada su zajednički donijeli odluku o načinima zaštite. To je visoko postavljena ljestvica, ali upravo takva treba biti.

## **ŠTO DJECA TREBAJU ZNATI O ZAŠTITI REPRODUKTIVNOG ZDRAVLJA**

### **Mlada djeca**

Dovoljno je objasniti osnove kao što su higijena tijela i privatnost intimnih dijelova, odnosno pomoći djetetu da razvije razumijevanje koliko je važno brinuti se o tijelu. S vremenom, potrebno je razgovarati o menstrualnom zdravlju i činjenici da postoje bolesti koje se mogu prenijeti seksualnim kontaktom, bez zastrašivanja i bez potrebe za detaljima.

## Adolescenti i adolescentice

Trebaju konkretne informacije koje su povezane s odgovornim ponašanjem prilikom stupanja u seksualni odnos. Kondomi štite i od neželjene trudnoće i od spolno prenosivih infekcija. Hormonalna kontracepcija, poput pilula, štiti od trudnoće, ali ne i od infekcija. Kombinacija kondoma i hormonalne kontracepcije jamči bolju zaštitu. Zaštita nije znak nepovjerenja prema partneru ili partnerici – to je briga o sebi i drugima.

Redoviti ginekološki i urološki pregledi nisu nešto čega se treba bojati ili sramiti. Poticanje mlade osobe da nauči brinuti o svojem reproduktivnom zdravlju i razvije odnos s liječnikom/liječnicom s kojim/kojom može otvoreno razgovarati važna je životna vještina.

Mnoge spolno prenosive infekcije nemaju vidljive simptome, što znači da netko može biti zaražen, a da to ne zna. U slučaju da osoba nije koristila zaštitu ili ako pukne kondom, potrebno je testirati se. To je dio odgovorne brige o zdravlju. Postoje mjesta gdje je moguće testirati se anonimno, besplatno i bez uputnice, poput **Centra za zdravlje mladih** ili **CheckPoint udruge HUHIV** u Zagrebu.

HPV cjepivo besplatno je u Hrvatskoj i preporučuje se djeci od 5. do 8. razreda, a mogu se cijepiti svi od devete do dvadesetpete godine starosti. Cjepivo štiti od HPV virusa koji je uzrok raka vrata maternice i nekih drugih vrsta karcinoma.

## **KAKO ZAPOČETI RAZGOVORE**

Ne morate sve reći odjednom. Mali razgovori prilagođeni dobi i znatiželji djeteta djeluju bolje od jednog velikog planiranog „razgovora o seksu”. Vaša reakcija je pola poruke: ako dijete postavi pitanje i vi reagirate zbunjenošću, nelagodnom ili osudom, ono prima signal da tema nije dobrodošla. Pokušajte ostati mirni, čak i ako iznutra niste. Ako vam treba trenutak, sasvim je u redu reći: „Dobro pitanje – daj da malo razmislim.”

Iskoristite prigodne prilike: filmove ili serije, vijesti u medijima, nešto što je dijete čulo od vršnjaka ili novosti iz neposredne okoline. Primjerice, susjeda je trudna. Usputni razgovor koji traje dvije minute puno je prirodniji, i često učinkovitiji, od planiranog velikog razgovora za stolom.

Također, imajte na umu da je dio odgoja o seksualnosti i razgovor o raznolikosti – o tome da ljudi vole i izražavaju sebe na različite načine i da su sve te različitosti jednakovrijedne. U društvu još uvijek postoje predrasude prema LGBTIQ+ osobama – homofobija i transfobija nisu apstraktni pojmovi, nego nešto s čime se mnogi mladi susreću svakodnevno, u školi, na internetu, u vršnjačkim grupama. Roditelji mogu puno učiniti tako da kod djece odmalena grade stav uvažavanja i ravnopravnosti.

I nešto osobno: vaše dijete možda je gej ili trans ili rodno varijantna osoba – i možda vam to još nije priznalo. Mladi koji odrastaju u obiteljima gdje se o LGBTIQ+ temama govori s poštovanjem puno lakše pronađu hrabrost da budu iskreni sa sobom i s vama. Ako vaše dijete jednog dana dođe k vama s takvim povjerenjem, najvažnija stvar koju možete učiniti je slušati – bez šoka, bez pokušaja da „ispravite” ono što ste čuli i bez uvjetovanja ljubavi. Vaša reakcija u tom trenutku može oblikovati odnos koji ćete imati s djetetom u godinama koje slijede.

1 Točni nazivi za dijelove tijela dio su razumijevanja i zaštite

2 Razgovori o pubertetu pomažu djetetu da se osjeća sigurnije

## ZA VAŠE RAZGOVORE

3 Svako dijete prolazi pubertet u svom tempu

4 Djeca o odnosu prema tijelu i zdravlju uče promatrajući vas

5 Informacije o zaštiti i kontracepciji dio su brige o zdravlju

6 Redoviti pregledi i otvoren razgovor s liječnicima važna su životna vještina



# RAZGOVOR O GRANICAMA I PRISTANKU

Prethodno je istaknuto koliko razgovori pomažu vašoj djeci da razumiju sebe i odnose s drugima, što uključuje i razgovore o granicama i pristanku. Bez tih razgovora djeca sama pokušavaju tumačiti situacije koje mogu biti zbunjujuće ili neugodne, a poruke o tijelu, odnosima i seksualnosti tada dobivaju od vršnjaka, interneta i društvenih mreža. Te poruke često prikazuju odnose kao nešto što se događa „spontano”, bez komunikacije i jasnog pristanka, što može stvoriti pogrešna očekivanja.

## **ZAŠTO SU VAŽNE OSOBNE GRANICE**

Osobne granice možete djetetu objasniti kao unutarnji osjećaj i svijest o vlastitim potrebama i granicama prihvatljivog ponašanja, koji pomažu prepoznati što nam odgovara, a što ne. One se odnose na tijelo, ali i na osjećaje, prostor i odnose s drugima. Važno je naglasiti da granice nisu samo reakcija na neugodu, nego i aktivno razumijevanje toga kako želimo da se drugi odnose prema nama.

Kada su granice prepoznate i uvažene, djeca razvijaju samopoštovanje, osjećaj sigurnosti i sposobnost donošenja odluka. S druge strane, nepoštivanje granica može dovesti do zbunjenosti, nesigurnosti i većeg rizika za nepoštivanje vlastitih ili tuđih granica. Istovremeno, važno je da djeca shvate da druge osobe imaju ista prava, što je temelj zdravih i ravnopravnih odnosa. Već s malom djecom trebate raditi na prepoznavanju i postavljanju tjelesnih granica jer tako razvijaju sposobnost da se zaštiti od neželjenih dodira i iskustava. Tjelesne granice predstavljaju temelj sigurnosti i zdrave seksualnosti, a ta se vještina kasnije prenosi na donošenje sigurnih i odgovornih odluka u odnosima.

Kada se granice uvažavaju, djeca i mladi razvijaju osjećaj vrijednosti, sigurnosti i kontrole nad vlastitim tijelom i odlukama. Suprotno tome, iskustva u kojima se granice ignoriraju ili krše mogu dovesti do osjećaja srama, nesigurnosti, anksioznosti i povlačenja iz odnosa.

U ovom kontekstu važno je imati na umu da u grupama djece i mladih postoje osobe koje su gej, lezbijke, biseksualne ili transrodne. Takvi mladi češće su izloženi nerazumijevanju, pritisku ili nasilju, *online* i *offline*, pa im je osjećaj sigurnosti i prihvaćenosti od strane roditelja posebno važan. Vaš otvoren i podržavajući pristup kroz raniju komunikaciju pomaže da se otvore i obrate vama, pa i u pitanju vlastitih granica i pristanka.

## **KAKO RAZGOVARATI S DJECOM O GRANICAMA**

Otvoreno razgovarajte s djecom i pomozite im da prepoznaju kada im nešto nije ugodno, kako bi znala reagirati i razviti sigurnost u izražavanju vlastitih granica. Istovremeno će tako učiti poštivati granice drugih i graditi odnose temeljene na povjerenju i uzajamnom poštovanju. Pomoću svakodnevnih situacija i odnosa razvijaju svijest o sebi – kada prepoznajete i uvažavate njihove granice, djeca uče da su njihove potrebe važne, čime se jačaju samopoštovanje, osjećaj sigurnosti i snalaženje u odnosima.

## **ŠTO JE PRISTANAK**

Pristanak znači složiti se učiniti nešto – slobodno, jasno i bez pritiska. U odnosima, posebno kada govorimo o bliskosti i seksualnosti, to znači da osoba želi sudjelovati u nekoj aktivnosti, da se osjeća ugodno i sigurno te da u svakom trenutku može promijeniti mišljenje. Važno je da djeca i mladi razumiju kako svatko ima pravo uskratiti ili povući pristanak, ali i odgovornost poštovati odluku druge osobe.

Kada s djecom govorite o pristanku, važno je da shvate da pristanak nije jednokratna odluka. Pristanak se ne odnosi samo na seksualni odnos, nego na cijeli spektar ponašanja, od dodira i poljupca do seksualnih aktivnosti. Daje se svaki put iznova i može se povući u bilo kojem trenutku. Pristanak za jednu vrstu bliskosti ne znači pristanak za sve – primjerice, zagrljaj ne znači pristanak na druge oblike dodira.

## **KAKO RAZGOVARATI S DJECOM O PRISTANKU**

Kada s djecom razgovarate o pristanku, to nije samo razgovor o seksualnosti, nego i o komunikaciji. Pomažete im da izraze što žele ili ne žele, učite ih kako se zauzeti za sebe, ali i slušati druge. Razvijaju odgovornost, međusobno poštovanje i otvorenu komunikaciju. To je posebno važno jer mladi ponekad pristaju na nešto, ne zato što to žele, nego zbog pritiska, straha od odbacivanja ili želje da udovolje drugima. Razgovor o pristanku ključan je za prevenciju seksualnog nasilja – pomaže im prepoznati takve situacije i osnažuje ih da kažu „ne” bez osjećaja krivnje.

U digitalnom okruženju, djeca i mladi se suočavaju s pritiscima putem poruka, društvenih mreža i dijeljenja sadržaja i granice često nisu jasno vidljive. Razumijevanje pristanka pomaže im shvatiti da iste vrijednosti i načini ponašanja vrijede i *online*, da imaju pravo na svoje granice, ali i odgovornost poštovati tuđe.

## **ŠTO DJECA TREBAJU ZNATI O GRANICAMA I PRISTANKU**

### **Mlađa djeca**

U ovoj dobi važno je da razgovor o granicama i pristanku bude jednostavan, konkretan i povezan sa svakodnevnim situacijama. Djeca uče kroz ponavljanje, primjer i iskustvo, zato je važno da poruke budu jasne i dosljedne: imaju pravo reći kada im nešto nije ugodno, ne moraju raditi nešto samo zato što to netko traži i uvijek mogu potražiti pomoć odrasle osobe od povjerenja.

Razumijevanje granica započinje pomoću tijela. Objasnite djetetu da postoje dijelovi tijela koji su privatni i da ih drugi ne smiju dirati bez njihovog pristanka. Istovremeno je važno pojasniti da u nekim situacijama odrasli mogu pomoći, kao u slučaju liječničkog pregleda ili njege, ali i tada dijete treba znati što se događa i imati mogućnost izraziti nelagodu. Na taj način dijete uči razlikovati sigurne i nesigurne situacije.

U svakodnevnim odnosima možete učiti o granicama. Kada dijete ne želi zagrljaj, želi biti samo ili ne želi nešto dijeliti, važno je to prepoznati i uvažiti. U takvim situacijama dijete uči da su njegovi osjećaji važni i da ima pravo odlučivati o sebi, ali i da i druge osobe imaju svoja prava i granice. Roditeljski primjer pritom ima ključnu ulogu – kada pitate dijete za dopuštenje prije fizičkog kontakta, poštujuete njegovo „ne” i reagirate kada drugi ne poštuju njegove granice, dijete uči kako granice funkcioniraju u praksi. Posebno je važno ne ignorirati „ne”, čak ni u igri, jer upravo tada dijete uči ima li njegovo odbijanje stvarnu težinu.

Uz to, djeca s djecom treba razvijati i konkretne vještine: prepoznati nelagodu, jasno je izraziti, udaljiti se iz situacije i potražiti pomoć. Te se vještine razvijaju kroz vježbu i razgovor, primjerice, možete zamišljati različite situacije, koristiti primjere iz knjiga i filmova i tražiti rješenja. Važno je i razgovarati o tajnama, kako bi djeca razumjela da neugodne i zastrašujuće situacije ne trebaju skrivati od vas.

U svemu tome ključan je vaš pristup – smiren, podržavajući i bez zastrašivanja. Kada dijete osjeti da ga slušate, razumijete i ozbiljno shvaćate njegove osjećaje, gradi se povjerenje koje je temelj za sve kasnije razgovore o odnosima, granicama i sigurnosti.

## **Adolescenti i adolescentice**

Razgovarajte otvoreno i bez osuđivanja, uz uvažavanje njihove potrebe za privatnošću i razvojne faze u kojoj istražuju odnose, bliskost i identitet. U toj dobi granice i pristanak postaju složeniji jer uključuju emocije, seksualnost i utjecaj vršnjaka, a mladi često dobivaju poruke da se odnosi „dogode sami od sebe”, bez razgovora, no važno je naglasiti da se zdravi odnosi temelje na komunikaciji, uzajamnom razumijevanju i poštovanju.

Objasnite im da pristanak znači jasnu, slobodnu i informiranu odluku, bez pritiska, nagovaranja ili straha. To znači da osoba sama odlučuje želi li nešto, razumije na što pristaje i aktivno pokazuje da želi sudjelovati. Pristanak treba tražiti, a ne pretpostavljati ili čekati da druga osoba kaže „ne” ili se povuče. Mladi

trebaju razumjeti koliko je važna kontinuirana komunikacija, kao i izražavanje vlastitih osjećaja i granica.

Važno je da razumiju da pristanak mora biti jasan i nedvosmislen – nejasni ili nesigurni signali nisu pristanak. Šutnja, nelagoda ili neodlučnost ne znače „da” i u tim situacijama potrebno je stati i provjeriti kako se druga osoba osjeća, primjerice pitanjem: „Je li ti ovo u redu?”. Ako se netko odmakne ili djeluje nesigurno, to znači da ne želi nastaviti i da je potrebno stati. Pristanak je aktivan – osoba treba pokazati da želi sudjelovati, a ne samo „ne odbijati”. Pristanak vrijedi samo za ono na što se osoba u tom trenutku slaže. Pristanak za jednu aktivnost ne znači pristanak za druge, niti se podrazumijeva zato što se nešto dogodilo ranije. Pristanak treba tražiti dobiti svaki put i on se može povući u bilo kojem trenutku. Ako ne žele nastaviti neku aktivnost, nisu sigurni ili osjećaju nelagodu, imaju pravo reći „ne”, a druga osoba to mora odmah poštovati.

Razgovor je potrebno proširiti i na situacije u kojima pristanak nije moguć – primjerice kada je netko pod pritiskom, u strahu, pod utjecajem alkohola ili nema dovoljno iskustva i sigurnosti da donese takvu odluku. U takvim okolnostima pristanak nije slobodan niti valjan.

## **PRISTANAK I ZAŠTITA OD SEKSUALNOG NASILJA**

Kada govorite o pristanku, važno ga je jasno povezati sa seksualnim nasiljem kako bi mladi razumjeli granice prihvatljivog ponašanja. Svaka seksualna aktivnost bez pristanka predstavlja nasilje, bez obzira na odnos između osoba. Možete reći: „Ako netko nastavi i nakon što si rekao/rekla ‘ne’, to nije u redu – to je nasilje” ili „Ako netko traži nešto i ne prihvaća odbijanje, to nije znak ljubavi ili svidanja”. Naglasite da pritisak, iskorištavanje povjerenja, nagovaranje, emocionalna manipulacija i ucjena nisu dio zdravog odnosa. Takva iskustva mogu ostaviti posljedice poput srama, nesigurnosti i povlačenja, zato je važno da mladi znaju prepoznati takva ponašanja i da znaju kome se mogu obratiti za pomoć.

U razgovorima s mladima, a posebno s mladićima, potrebno je naglasiti važnost njihove odgovornosti u odnosima. To uključuje važnost komunikacije, razumijevanje odnosa moći u vezama, traženje pristanka, obraćanje pažnje na verbalne i neverbalne znakove te spremnost da odmah stanu ako druga osoba pokazuje nelagodu ili nesigurnost. Pomoću takvih razgovora mladi uče da je poštivanje granica druge osobe temelj zdravih odnosa i važan dio odgovornog ponašanja.

## **GRANICE I PRISTANAK U DIGITALNOM OKRUŽENJU**

Digitalno okruženje danas je važan dio odnosa među mladima i naglasite da dijeljenje intimnih fotografija ili videa bez pristanka osobe, kao i pritisak da se takav sadržaj pošalje predstavlja seksualno nasilje, a i kršenje zakona. Važno je da razumiju kako pristanak vrijedi i u *online* prostoru te da imaju pravo reći „ne” i odgovornost poštovati odluku druge osobe i u digitalnoj komunikaciji. Djevojke su češće izložene pritiscima i posljedicama poput posramljivanja, što dodatno naglašava potrebu za otvorenim razgovorom i podrškom. Odnosi u kojima postoji pritisak ili nejasne granice mogu dugoročno utjecati na samopouzdanje i osjećaj sigurnosti, dok odnosi temeljeni na poštovanju doprinose osjećaju vrijednosti i povjerenja.

1 Pristanak znači slobodno i jasno reći „da” i može se povući u svakom trenutku

2 Šutnja, nelagoda ili neodlučnost nisu pristanak

3 Kad uvažavate djetetovo „ne”, čak i u igri, učite ga da granice imaju stvarnu težinu

## ZA VAŠE RAZGOVORE

5 Tajne koje dijete plaše nikada ne treba skrivati od vas, komunicirajte mu to jasno

4 Granice nisu samo tjelesne, odnose se i na osjećaje, prostor i odnose s drugima

6 Možemo vježbati postavljanje granica ili poticati razgovor o granicama na primjeru knjiga, filmova i zamišljenih situacija

7 Pristanak vrijedi i u digitalnom okruženju, dijeljenje intimnog sadržaja bez pristanka je seksualno nasilje

8 „Je li ti ovo u redu?” je jednostavno pitanje koje dijete može naučiti koristiti u odnosima

**RAZGOVOR O  
SIGURNOSTI  
NA INTERNETU  
I ZAŠTITI OD  
SEKSUALNOG  
ZLOSTAVLJANJA  
I NASILJA**

Djeca već od najranije dobi mogu doći u kontakt s neprimjerenim sadržajima koji ih mogu uznemiriti, zbuniti ili izazvati nelagodu. Zato je važno da imate uvid u sadržaje koje gledaju i s kim komuniciraju jer takva izloženost može utjecati na njihovu dobrobit i razvoj.

## **KAKO RAZGOVARATI O EKSPLICITNIM SADRŽAJIMA**

Sa seksualno eksplicitnim sadržajem susreću se ranije nego što većina roditelja očekuje – mnoga djeca već s 10 ili 11 godina, i to najčešće slučajno. U adolescenciji raste znatiželja i dio mladih počinje aktivno tražiti sadržaje seksualne prirode, dok platforme često zanemaruju rizike i zaštitu za djecu. Procjenjuje se da će se većina mladih do punoljetnosti barem jedanput susresti s pornografskim sadržajem.

Djeca i mladi o seksu često uče iz pornografskih sadržaja koji su im lako dostupni. Možda vam neće biti ugodno otvoriti ovu temu, ali učenje iz pornografije o seksu je štetno i može stvoriti nerealistična očekivanja, stavove i uvjerenja o tome što očekivati u zdravoj seksualnoj interakciji. Recite im da je riječ o sadržajima namijenjenim odraslima i da pornografija nije dobar način učenja o odnosima i seksualnosti. Riječ je o odglumljenim scenama, pri čemu se ne prezentira realističan izgled tijela niti točno prikazuje kako izgledaju seksualni odnosi. Važno je s njima razgovarati o porukama o ulogama i odnosima koje šalju pornografski sadržaji. Poruke koje najčešće dobivamo su ponižavajuće i osnažuju rodne stereotipe – žene su prikazivane kao seksualni objekti, a mladima nisu potrebne emocionalne veze. Istodobno poručuju da je prihvatljivo biti agresivan i nasilan, ne prikazuje traženje pristanka za seksualne aktivnosti niti se koristi zaštita i kontracepcija.

Neka djeca i mladi mogu biti dodatno izloženi rizicima zbog poteškoća u mentalnom zdravlju, invaliditeta, iskustva nasilja ili manjka podrške u okruženju. Tada češće traže prihvaćanje *online*, što ih dodatno čini ranjivima na pritisak, manipulaciju ili

nasilje. Zato je važno da prepoznate njihove potrebe i ranjivost, da pokazujete interes za njihove osjećaje i iskustva i nađete vremena kada im je potreban razgovor i podrška.

## **NASILJE U DIGITALNOM SVIJETU**

Djeca i mladi susreću se s različitim oblicima digitalnog nasilja, uključujući vrijeđanje, ismijavanje, isključivanje, seksualne komentare, širenje glasina, pritiske na slanje intimnih fotografija i njihovo dijeljenje bez pristanka. Djevojke su pritom češće izložene procjenjivanju izgleda, seksualizaciji i pritiscima povezanim s tijelom i seksualnosti. Mladići su sve češće izloženi *online* sadržajima koji promiču negativne stavove o ženama, potiču rigidne ideje o muškosti, normaliziraju kontrolu i dominaciju u vezama te prijetnje fizičkim nasiljem.

U mladenačkim vezama djevojke češće doživljavaju digitalnu kontrolu kroz stalne poruke, zahtjeve za dostupnošću ili pritisak na dijeljenje intimnog sadržaja. Iako se ponekad doživljavaju kao znakovi pažnje i ljubavi, riječ je o ponašanjima koja nisu zdrava i mogu biti štetna.

Idealizirani nerealni prikazi tijela, uspjeha i odnosa na društvenim mrežama, seksualizirani sadržaji i pornografija, stvaraju pritisak i mogu negativno utjecati na percepciju vlastitog tijela i sliku o sebi. Osim toga, stvaraju nerealna očekivanja od seksualnih odnosa i partnerskih veza. Istovremeno, lajkovi i komentari često se doživljavaju kao potvrda vlastite vrijednosti, što može potaknuti anksioznost i potrebu za stalnim odobravanjem.

## **KAKO PRIPREMITI DJECU NA DIGITALNI SVIJET**

Djeci je potrebno postupno uvođenje u digitalni svijet pomoću otvorenog, pravovremenog i dobi prilagođenog razgovora, bez

osude i moraliziranja, te stvaranje sigurnog prostora u kojem mogu učiti i tražiti pomoć. Sasvim je razumljivo da se u nekim situacijama osjećate nesigurno ili da ne znate kako započeti razgovor. U redu je djetetu reći da nemate sve odgovore i da ćete ih zajedno potražiti – važnije je biti prisutan, iskren i podržavajući nego imati sve odgovore odmah.

## **Mlada djeca**

U najranijoj dobi zaštita se temelji na vašoj uključenosti – pokažite interes za ono što dijete gleda i radi *online*, zajedno koristite uređaje i objasnite mu što ne razumije. Pomaže unaprijed birati sadržaje, koristiti aplikacije prilagođene djeci, isključiti automatsko pokretanje videa i držati uređaje u zajedničkim prostorima. Važno je stalno naglašavati da vam se dijete uvijek može obratiti ako ga nešto zbuni, uznemiri ili uplaši.

Polaskom u školu djeca često dobivaju veću samostalnost i pristup vlastitim uređajima. Neophodno je da zajedno donesete jasna pravila korištenja tehnologije, da ste upoznati s aplikacijama i igrama koje koriste te možete zajedno otkrivati i učiti ih kako sigurno koristiti internet. Razgovori trebaju biti kratki, jasni i povezani s konkretnim situacijama, uz fokus na to što dijete može učiniti da se zaštiti. Djeca trebaju znati koje informacije i sadržaje ne dijeliti, kako prepoznati potencijalno rizične situacije te da vam se uvijek mogu obratiti kada im nešto nije u redu.

## **Adolescenti i adolescentice**

Kako djeca odrastaju i počinju koristiti društvene mreže i grupne razgovore, traže više privatnosti i samostalnosti. Vaša uloga se mijenja, ali uključenost i interes ostaju važni. Djeci je potrebno pomoći da razumiju što znači odgovorno ponašanje *online*, kako koristiti postavke privatnosti, blokirati i prijaviti osobe koje ih uznemiruju te razmisliti prije dijeljenja sadržaja.

Razgovori o digitalnom okruženju trebaju uključivati i teme tijela, odnosa, pritiska, utjecaja vršnjaka i medija te digitalnog nasilja. Djeci i mladima važno je pružiti točne i razumljive informacije

kako bi mogli prepoznati neprihvatljiva ponašanja, razumjeti što im se događa te da je sve što nije prihvatljivo u fizičkom okruženju, neprihvatljivo *online* – negativni komentari, vrijeđanje, isključivanje. Poznato je da velik broj djece koja dožive nasilje o tome ne govori nikome, zbog čega je osjećaj sigurnosti u odnosu s odraslima posebno važan.

Istovremeno, važno je razvijati kritički odnos prema sadržajima koje djeca prate. Sadržaji na društvenim mrežama često prikazuju nerealne slike tijela, ljubavi, intimnih odnosa i uspjeha. Djeca trebaju razumjeti da takvi prikazi nisu stvarni i da mogu utjecati na njihovo samopouzdanje i očekivanja. Također je korisno razgovarati o sadržajima koji potiču stereotipe, netoleranciju ili štetne obrasce ponašanja.

Djeca trebaju postupno razumjeti i kako digitalne platforme funkcioniraju – objasnite im da sadržaj koji vide nije slučajan, nego oblikovan algoritmima koji potiču emocije i zadržavaju pažnju, bez obzira na kvalitetu i dobrobit korisnika/korisnica. Nove tehnologije, poput umjetne inteligencije, dodatno povećavaju rizik od izloženosti netočnim, manipulativnim ili potencijalno štetnim informacijama. Ovo razumijevanje pomaže im razviti kritičko razmišljanje i veću otpornost na štetne utjecaje.

## **KAKO GRADITI POVJERENJE S DJECOM I MLADIMA**

Djeca uče iz odnosa i načina na koji komuniciramo, zato je važno njegovati otvoren i podržavajući pristup u kojem dijete zna da vam se može obratiti bez obzira na okolnosti, uključujući i situacije koje uključuju vršnjake ili poznate osobe.

Kada se djeca osjećaju sigurno, veća je vjerojatnost da će reći što im se događa. U situacijama digitalnog nasilja često osjećaju sram, strah ili krivnju, zato je važno jasno poručiti da nisu kriva za ono što im se dogodilo, čak i ako su na društvenim mrežama podijelila neki „pogrešan” sadržaj ili učinila nešto zbog čega su

poslije požalila. Slušajte bez osuđivanja i brzih zaključaka. Reakcije poput kažnjavanja, umanjivanja iskustva ili oduzimanja uređaja mogu smanjiti vjerojatnost da će vam se ponovno obratiti, a ujedno mogu povećati osjećaj izolacije i odvojiti ih od vršnjaka.

Razgovarajte o privatnosti, dijeljenju osobnih podataka i komunikaciji s drugima te zajedno postavite jasna pravila koja vrijede i u digitalnom okruženju. Ohrabrite dijete da blokira i prijavi neugodne ili sumnjive kontakte. Ako se nešto dogodi, ostanite smireni, sačuvajte moguće dokaze, poput poruka i snimki zaslona, blokirajte osobu i prijavite sadržaj platformi. U ozbiljnijim situacijama, poput prijetnji, ucjena ili seksualnog iskorištavanja, potrebno je obratiti se nadležnim institucijama i potražiti stručnu pomoć.

Budite primjer odgovornog korištenja tehnologije i upoznajte se s osnovnim postavkama privatnosti i sigurnosti. Nije potrebno znati sve, ali je važno biti dostupan, otvoren i spreman učiti zajedno s djetetom.

## **KAKO DJECU NAUČITI DA SE ZAŠTITE NA INTERNETU**

Dijete često ne govori o onome što mu se događa *online*, a ponekad ni samo ne prepozna je riječ o nasilju, manipulaciji ili iskorištavanju. Znakovi mogu biti promjene u ponašanju poput povlačenja, tuge, razdražljivosti, izbjegavanja aktivnosti ili problema sa spavanjem. U digitalnom okruženju to može uključivati tajnovitost, skrivanje ekrana, nelagodu pri korištenju uređaja ili izbjegavanje razgovora o *online* aktivnostima.

Iako ovi znakovi ne znače nužno da je riječ o nasilju, to su signali koji vam govore da postoji potreba za dodatnom pažnjom i razgovorom. Postavljajte otvorena pitanja i interesirajte se za to što djeca gledaju i rade *online*, s kim komuniciraju i kako se pritom osjećaju. Vjerojatno je da znaju o *online* svijetu više od vas, dozvolite im da vas pouče o igrama i aplikacijama koje koriste, influencerima koje prate i trendovima na društvenim mrežama.

Zaštita djece temelji se na razvoju konkretnih vještina i razumijevanju granica. Djeca trebaju znati da imaju pravo na privatnost, da je njihovo tijelo njihovo, da mogu reći „ne”, da ne moraju čuvati tajne koje ih plaše i da uvijek mogu potražiti pomoć. Važno je da prepoznaju rizična ponašanja poput pritiska, kontrole, ucjene ili manipulacije te razumiju da to nisu znakovi bliskosti ili ljubavi. Razvijanje samopouzdanja i osjećaja vlastite vrijednosti dodatno ih štiti i pomaže im donositi sigurnije odluke.

Govorite djeci kako reagirati u neugodnoj ili rizičnoj situaciji – udaljiti se, prekinuti komunikaciju, jasno izraziti nelagodu, sačuvati dokaze i obratiti se odrasloj osobi. Ako ni vi niste sigurni, zajedno učite kako prijaviti štetan sadržaj ili ponašanje te im objasnite da reći odrasloj osobi i prijaviti nije „tužakanje”, nego način zaštite.

Tijekom odrastanja otvarajte teme dijeljenja intimnog i seksualno eksplicitnog sadržaja, kao što su fotografije i videi, koji kada su poslani jednoj osobi kojoj vjerujemo, često mogu biti podijeljeni u grupama, javno objavljeni i korišteni za sramoćenje, pritisak i ucjene. Praksa pokazuje da to čine djeca u višim razredima osnovne i da nisu svjesna posljedica. Internet ne zaboravlja, podijeljeni sadržaji često ne ostaju privatni i mogu biti dostupni cijeli njihov život. Naglasite im da ostavljaju digitalni trag i da su odgovorni za sve što rade *online*.

1 Djeca se s neprimjerenim sadržajima susreću ranije, pripremite ih na vrijeme

2 Djeca nisu kriva za ono što im se dogodilo, recite im to jasno

## ZA VAŠE RAZGOVORE

3 Sve što nije prihvatljivo u fizičkom okruženju jednako je neprihvatljivo i *online*

4 O pornografiji možete razgovarati otvoreno, jasno i bez moraliziranja

5 Prijaviti nije tužakanje, nego način zaštite

6 Internet ne zaboravlja, sve što se podijeli *online* može ostati dostupno zauvijek

# RAZGOVOR O EMOCIJAMA, ODNOSIMA I LJUBAVNIM VEZAMA

## **Mlađa djeca**

*Prvo provjerite što dijete zna o ovoj temi i tek onda počnite objašnjavati.*

Objasnite djeci da svi mi imamo niz različitih veza i odnosa: s roditeljima, obitelji, prijateljima, koji su ispunjeni ljubavlju i brigom. Razgovarajte s djecom o ljubavi, o tome da ljubav znači da prema nekome, ali i prema sebi, imamo lijepe i duboke osjećaje. I da postoje različite vrste ljubavi, od prijateljske i roditeljske do romantične ljubavi, te o načinima na koje izražavamo ljubav prema različitim ljudima.

Informirajte ih i o tome da se kako odrastamo, najčešće u doba adolescencije, javlja romantična privlačnost, odnosno romantična ljubav koja je posebna vrsta ljubavi između dvije osobe koje se jako sviđaju jedna drugoj, žele biti bliske i provoditi vrijeme zajedno te biti u ljubavnoj vezi. Ljudi obično imaju nekoliko ljubavnih/romantičnih veza tijekom života. Neki se zaljubljuju u osobe suprotnog spola, dok se drugi zaljubljuju, i u vezi su, sa osobom istog spola.

Objasnite da se odrasle osobe koje su u ljubavnoj vezi često ljube, grle, dodiruju i upuštaju u različite seksualne aktivnosti jer uživaju u tome te na taj način pokazuju da im je stalo jedno do drugog. Seks je aktivnost za odrasle, a ne za djecu. Isto tako, odrasle osobe mogu, ako tako odluče, stupiti u brak.

## **Adolescentice i adolescenti**

Za vrijeme puberteta, pojasnite svojim adolescentima/adolescenticama da je uobičajeno da se javljaju romantični osjećaji, kao i romantična i seksualna privlačnost prema vršnjacima i vršnjakinjama. Neki mladi odmah znaju da ih privlače osobe suprotnog spola, ili istog spola, ili, pak, oba spola. Neki mladi će biti seksualno znatiželjni ili eksperimentirati, ili će poznavati prijatelje koji to čine.

Istospolne fantazije i privlačnost nisu neuobičajene u to doba i ne moraju uvijek nužno ukazivati na seksualnu orijentaciju.

Mnogi adolescenti/adolescentice upuštaju se u prve romantične ljubavne veze za vrijeme srednje škole ili nešto kasnije. Može se javiti i pritisak da se bude u vezi, ali objasnite da je bolje ne biti u vezi nego biti s nekim tko te na bilo koji način čini da se osjećaš loše, ili s nekim uz koga se ne osjećaš sretno.

Razgovarajte o kvalitetnim vezama i što one podrazumijevaju, a to su privlačnost, ljubav, poštovanje, ravnopravnost, dobru komunikaciju, povjerenje, iskrenost. Objasnite da bi u vezi oboje trebali biti ravnopravni što znači da jedna osoba ne bi trebala donositi sve odluke ili odabirati što će raditi i gdje će ići. Možete im reći što želite za njega/nju u vezi: primjerice, imati partnera/icu koji te poštuje, uz kog se osjećaš ugodno i slično. Na taj način im pomažete da izbjegnu nekvalitetne/štetne veze.

Može se javiti i pritisak da stupe u seksualni odnos, a pritom su najčešće dečki ti koji vrše pritisak na cure. Prije nego stupe u vezu, i prije upuštanja u seksualne aktivnosti, razgovarajte i o pristanku kako bi mogli donijeti bolju odluku za sebe kada će, i ako će, se upustiti u bilo koju seksualnu aktivnost jer će tako biti sigurne/sigurni i više uživati. Objasnite im da se nikada ne bi trebali upuštati u seksualne aktivnosti s drugom osobom ako to ne žele i da u svakom trenutku svoj pristanak mogu povući te jasno reći da nešto ne žele ili ne žele nastaviti. Čak i u slučaju da su istu stvar prethodno učinili, pa i s tom osobom.

Prve veze često završavaju prekidom, odnosno tako da je jedna, ili obje osobe, slomljenog srca. Utješite ih i dajte im do znanja da je tuga nakon prekida normalna i da je u redu biti tužan/tužna. Možete ih podsjetiti na njihove dobre osobine i kvalitete. Također, pobrinite se da vaš adolescent/adolescentica zna da osveta, u obliku ogovaranja, zlostavljanja ili objavljivanja privatnih poruka na internetu, nikada nije u redu – bez obzira na to koliko prekid boli.

Objasnite im da je nasilje u vezama mladih puno češće nego što oni vjerojatno misle i da takve veze mogu imati teške emocionalne i fizičke posljedice za osobu koja doživljava nasilje. Iz takvih veza treba što prije izaći i pritom potražiti pomoć roditelja ili pomoć nekih drugih odraslih osoba, primjerice, nastavnika.

Pružite im informacije o kontracepciji, seksualnom i reproduktivnom zdravlju te koje usluge im stoje na raspolaganju. Prije svega, to su savjetovališta i klinike o reproduktivnom zdravlju mladih.

## **KAKO DJECU NAUČITI DA KRITIČKI PROMATRAJU MEDIJE**

Potaknite ih na kritičko promišljanje. Poruke koje društvo i mediji šalju različite su za žene i za muškarce i kreiraju, većinom, stereotipne slike žena i muškaraca. Žene koje vidamo u medijima su uglavnom mlade, atraktivnog fizičkog izgleda, seksualno privlačne, pritom često s vrlo malo odjeće na sebi, a muškarci su prikazani kao poduzetni, hrabri i poslovno uspješni. Pitajte vašeg adolescenta/adolescenticu što misli o porukama koje vidi na društvenim mrežama i u medijima.

Mnogi mladi mogu biti zabrinuti da ne izgledaju kao mladići i djevojke koje mediji prikazuju i postavljaju kao modele i norme, a koji su za mnoge nedostižni ideali. Prikaz ljubavnih veza, seksualnosti i seksualnog odnosa, također, ne odgovara stvarnosti. Objasnite kako je riječ o nerealnim ili iskrivljenim prikazima, a ne o slici stvarnih odnosa. Razgovarajte i o pritiscima usmjerenim prema mladićima i djevojkama da izgledaju ili se ponašaju na određeni način.

Otvorenim i iskrenim razgovorom o tjelesnom izgledu, odnosima i seksualnosti, odnosno o tome kako bi mladi trebali izgledati ili se ponašati, pružamo im drugačiju perspektivu i pouzdane informacije. Podsjećajte ih na njihove vrijednosti i kvalitete koje nisu vezane za izgled ili seksualnost. Mlade djevojke, pogotovo, osjećaju snažan pritisak društva i medija koji im sugeriraju da je fizički izgled, seksualna privlačnost kao i „osvajanje pravog muškarca” prioritet.

## **KAKO PREPOZNATI SITUACIJU U KOJOJ JE DIJETE U ŠTETNOM ODNOSU**

Neki znakovi koji ukazuju da je vaša adolescentica/adolescent u štetnom, nekvalitetnom ili nasilnom odnosu su sljedeći:

- Jedna osoba u vezi kontrolira drugu – primjerice, stalno provjerava gdje se nalazi i s kim je
- Znakovi depresivnosti ili anksioznosti, poput velikih promjena u apetitu, snu ili interesima
- Prestaje provoditi vrijeme s prijateljima ili obitelji
- Neobjašnjive ozljede

Najvažnije što možete učiniti jest dati do znanja svojoj adolescentici/adolescentu da ju/ga volite bez obzira na sve i da ju/ga želite zaštititi. Nasilne veze su krivnja zlostavljača, a ne žrtve. Zato nemojte kriviti svoje dijete ako je on/ona taj/ta koji/koja trpi zlostavljanje.

Dajte im do znanja da mogu razgovarati s vama o onome što se događa. Podsjetite ih da zaslužuju poštovanje i ljubav. Ako vam se povjere da su doživjeli nešto loše u vezi ili odnosu, usredotočite se na to što se dogodilo, a ne na okrivljavanje djeteta.

Započnite razgovor. Počnite s jednostavnim pitanjem koje nije direktno vezano uz štetan odnos ili nasilje u vezama. Možete ga/ju pitati kako stvari stoje u odnosu/vezi. Neka od sljedećih pitanja mogu biti od koristi: Kako izgledaju veze tvojih prijatelja i prijateljica? Jesi li ikad vidio/vidjela bilo kakav oblik nasilnog ponašanja među tvojim vršnjacima koji su u vezi? Razgovarajte također o karakteristikama kvalitetne veze.

Potaknite svoju adolescenticu/adolescenta da prekine takav odnos/vezu. Ako odluče ostati s tom osobom ili je jednom napuste pa joj se vrate, važno je da osjećaju da vam se i dalje mogu obratiti i da ste tu za njih. Često je potrebno više prekida i ponovnih po-

mirenja prije nego što osoba zauvijek napusti nasilnog partnera.

Imajte na umu da i prijateljski odnos može biti štetan i nekvalitetan, a ne samo ljubavni.

1 Već s mlađom djecom razgovarajte o različitim vrstama ljubavi, o vezama i o tome kakav je to osjećaj

2 Mediji često prikazuju nerealne slike tijela i odnosa, razgovarajte o tome otvoreno

## ZA VAŠE RAZGOVORE

3 Ako primijetite znakove štetnog odnosa, budite prisutni, slušajte i pružite podršku

4 I prijateljski odnos može biti štetan, ne samo romantični

5 Vaša prisutnost i strpljenje čine razliku

