

Nemi nevelés

Útmutató a családi neveléshez



2025

Tartalom

Ráhangelődő	3
Tipikus szexuális viselkedés	5
Problémás szexuális viselkedés	6
Gyermekkori maszturbáció	7
Szexuális bántalmazás	8
Jó és rossz titok	10
Bugyiszabály	11
Ajánló	12

Impresszum

Kiadó: Budapest Főváros XIII. Kerületi Önkormányzat

Egyesített Óvoda, 2025

Igazgató: Erdélyi Nóra

Igazgatóhelyettes: Hoffer Ivett

Gyermekevédelmi koordinátor: Szilveszter Áron

Grafikai tervezés és kivitelezés: HD30 Global

ISBN 978-615-02-2949-2



Ráhangelődő

Kedves Szülő!

Minden szülőnek az egyik legfontosabb küldetése, hogy gyermeke testi-lelki biztonságát megteremtse. A **nemi nevelés** az egészségnevelés részét képezi, mely a családban, szülőként is megkerülhetetlen feladat. Az óvodáskor a nemi identitás fejlődésének egyik kulcsfontosságú időszaka. A gyermekek már felismerik, tudják, hogy fiúk vagy lányok, és játék közben próbálgatják a nemi szerepekkel kapcsolatos viselkedési mintákat.

Minden óvodáskorú gyermeknél megfigyelhető szexuális viselkedés. Természetesen ezt nem úgy kell érteni, mint a pubertás utáni időszakban, de egy természetes, ártatlan kíváncsiság övezi a nemi szerveket, a fiúk-lányok közötti különbségeket az óvodáskorú gyermekek esetében is. Kíváncsivá válnak az emberi test fejlődése, a testrészek, a nemi szervek, a nemi szerepek, a születés iránt. Fontos, hogy szülőként természetes nyitottsággal, de a gyermek életkori sajátosságainak megfelelően reagáljanak ezekre az érdeklődési területekre. A gyermekek számára az érzelmi biztonság megteremtése az elsődleges, amelyhez hozzátartozik az is, hogy megfelelő szavakat kapjanak testük részeinek megnevezésére és megértsék a saját testük tiszteletének fontosságát.

A szülőknek és a gyermekeket körülvevő felelős felnőtteknek kell tudniuk megnyugtató válaszokat adni a mindennapokban a gyermek által feltett kérdésekre. Óvodáskorú gyermekek esetében a saját nemiségük megélését tekintve abban kell támogatnunk a gyermekeket, hogy milyen keretek, szabályok adnak biztonságot számukra, nem szexuális felvilágosításról van szó.

A cél az, hogy a gyermek a maga természetességében és örömeiben élhesse meg saját testiségét, miközben megtanulja, hogy minden emberi test érték, mindenkit megillet a tisztelet. A nemi nevelés tehát nem egy egyszeri beszélgetés, hanem egy folyamatos, a mindennapi élet-

helyzetekben is jelen lévő téma, amelyben a **szülői példamutatás** és a **nyílt, szeretetteljes kommunikáció** segíthet abban, hogy a gyermekek természetes módon fogadják el saját testüket és másokét is tisztelettel kezeljék. Ez magában foglalja az intim testrészek elnevezését is, hiszen, ha a gyermek természetesen és szégyenérzet nélkül tud beszélni róluk, akkor később is magabiztosabban fog kérdezni vagy segítséget kérni, ha szüksége van rá.

Az egészséges önbizalom és határszabás kialakulása miatt nagyon fontos, hogy a gyermekek tisztában legyenek azzal is, hogy a testük az övék, és senkinek sincs joga őket kellemetlen helyzetbe hozni, bántani vagy olyat tenni velük, amit nem szeretnének.

Reméljük, hogy kiadványunkkal hozzásegítjük Önt, hogy felelős szülőként legyen jelen gyermeke kiegyensúlyozott családi életében. Mi óvodapedagógusok pedig az óvodában alakítjuk az egészségmagatartást és valósítjuk meg a nemi nevelés feladatait.

„Akkor jó a világ, ha jó benne gyerekek lenni!”

Véghelyi Balázs



Tipikus szexuális viselkedés

Tipikus szexuális viselkedésről akkor beszélhetünk, ha az a gyermek életkorának, és az abból fakadó kíváncsiságának megfelelő. Egy óvodáskorú gyermek természetes módon érdeklődhet, hogy kinek milyen a nemi szerve, milyen a sajátja, milyen az ellenkező neműeké. Amikor segítik a gyermeküket tájékozódni az emberi testről, akkor fontos odafigyelni arra, hogy ezt ne a saját testükön tegyék, hanem használjanak könyveket, rajzokat. Fontos tudatosítani, hogy a testünk nem arra való, hogy azt öncélúan nézegesse bárki, hanem ha érdeklődik valaki a testrészek, azok működése iránt, akkor vannak erre megfelelő források. könyvek, rajzok.

„Örülök, ha kíváncsi vagy a testrészekre, a testünk működésére, de erről inkább könyvekből tanuljunk együtt.”

A szexualitás témaköre sokaknál még ma is tabunak számít, mi arra biztatjuk Önöket, hogy ne tabusítsanak! Sokuknak zavarba ejtő lehet, ha nemi szerveket kell megnevezni, ezért keressék meg az önök számára elfogadható, kényelmes szavakat, amikkel le tudják írni az emberi testet. Állapodjanak meg ebben előre, hogy amikor arra kerül a sor, hogy a gyermekkel is beszélgetnek róla, akkor ne jöjjenek zavarba, hanem természetesen, nyugodtan tudjanak jelen lenni a helyzetben.

A tipikus szexuális viselkedés során a **test határai** mindig tiszteletben vannak tartva. Engedély nélkül senki nem nézhet meg a másik testén semmit, illetve nem is nyúlhat hozzá, ahol ruhával el van takarva. Ezt úgy tudják megerősíteni gyermekükben, hogy otthon is megtartják ezeket a határokat például a fürdésnél. Tanítsák meg neki, hogy a fürdés, tisztálkodás egy intim tevékenység, amit egyedül végzünk. Természetesen segíthetnek gyermeküknek a test tisztán tartásában, de akkor az a helyzet legyen egyértelmű, a szülők felöltözve legyenek jelen a fürdetési helyzetben.

Az otthoni meztelenkedés egy örök dilemma lehet minden család életében. A gyermek érkezésével sok szokást akár át kell alakítani a mindennapokban. Ebben az esetben is az az alapelv, hogy az otthoni működés alapozza meg azt, hogy a gyermek hogyan fogja meghúzni és tiszteletben tartani, tartatni saját és mások testhatárait. Amennyiben otthon bármikor, bárhol szabad meztelennek lennie a gyermeknek, akár a szüleit is meztelenül látja a kanapén ülni, feküdni, akkor nem lesznek egyértelműek a test intim és nem intim részei. Sokkal nehezebb lesz a gyermeknek más, idegen helyzetekben megtartania a saját határait, nem fogja tudni, hogy egy felé irányuló közeledés jó vagy rossz szándékú. Törekedjenek arra, hogy mindig viseljenek olyan ruhát, ami eltakarja az intim testrészeket, amivel példát mutatnak a gyermeknek, és megalapozzák azt, hogy mely testrészek azok, amikhez idegeneknek semmi köze nincsen. Természetesen nincs semmi baj azzal, ha néha a fürdőszobából átszaladnak a közeli hálósobába ruha nélkül, mert ebben a helyzetben is egyértelmű a gyermeknek, hogy azért szaladnak, hogy felöltözzenek.

Problémás szexuális viselkedés

Egy gyermek szexuális viselkedése (maszturbáció, mások nemi szerve iránti érdeklődés, papás-mamás játékok stb.) akkor válik problémássá, ha abból nem terelhető el, nem állítható le ez a viselkedés.

Amikor gyerekek közötti szexuális tartalmú helyzetekben különbség van, akkor az minden esetben problematikusvá válhat, mert a különbség önmagában hordoz egy hatalmi eltolódást. Az idősebb gyermek visszaélhet a kisebb gyermek naivitásával. Amikor ezekben a játékokban megjelenik bármilyen zsarolás, visszaélés, akkor problémás viselkedésről beszélünk. Senkit nem szabad belekényszeríteni ilyen jellegű játékokba. Azok a mondatok, hogy „nem leszek a barátod, ha nem mutatod meg a tiédet” nincsenek rendben. Ilyen esetben fontos, hogy minden érintett gyermekkel beszéljék át a helyzetet, legyen világos szabály, hogy nem szabad másokat rávenni olyan játékokra, amikhez nincs kedve. Azt is fontos, hangsúlyozni, hogy **minden helyzetben szabad nemet mondani.**

A digitális eszközök elterjedésével egyre gyakoribbak azok az esetek, amikor a gyermekek akár véletlenül is látnak szexuális tartalmú képeket, videókat. Problémás szexuális viselkedés mögött gyakran az áll, hogy a gyermek olyan tartalmakat, filmeket, képeket látott az interneten, amely nem neki való. Mivel nem tudja értelmezni a látottakat, az érdeklődésének központi témájává válik a szexualitás, a nemiség. Nagyon fontos ezen a téren, hogy törekedjenek a megelőzésre. Azokon a digitális eszközökön, amiket a gyermekük is használhat mindenképpen legyen szűrőprogram, ami nem engedni, hogy felnőtteknek való korhatáros tartalmak jelenjenek meg rajta.

Gyermekekori maszturbáció

Óvodáskorban a maszturbáció természetes jelenség, hiszen a gyermek még nem érez szégyent ezzel kapcsolatban. Ez a tevékenység gyakran a kíváncsiság és a felfedezés eredménye, mely a gyermek számára jó érzéssel jár. Problémává akkor válhat, ha a gyermek kizárólag ebben talál megnyugvást, játék helyett is ezzel foglalatосkodik.

Fontos, hogy szülőként nyugodtan, ítélkezés nélkül reagáljon. Ne szégyenítse meg a gyermeket, ne kiabáljon rá, és ne büntesse, mert ezzel büntudatot kelthet benne. Segíthet a gyermeknek megtanulni, hogy hogy ezt a tevékenységet megfelelő helyen és időben, például saját szobában, egyedül, és ne mások előtt végezze. Egyszerű, érthető módon érdemes elmagyarázni:

„Ez egy olyan dolog, amit egyedül csinálhatsz, a saját szobádban, amikor egyedül vagy.”

Amennyiben egy gyermek túlzottan gyakran maszturbál, vagy ez háttérbe szorítja a játékot és a társas tevékenységeket, akkor érdemes feltárni az okokat. A háttérben állhat szorongás, unalom, valamilyen feszültség levezetése vagy akár az érzelmi közelség hiánya. Ebben az esetben fordítson figyelmet arra, hogy több közös időt töltsenek együtt, érzelmileg is legyen jelen, támogassa a gyermeket.

Tovább gazdagíthatja gyermeke megküzdési stratégiáit szenzoros játékokkal (pl. gyurma, homok, víz, puha takarók), melyek segíthetnek a gyermeknek más módon is kielégíteni az érintés iránti szükségletét.

Szexuális bántalmazás

Szexuális bántalmazásról akkor beszélünk, amikor egy felnőtt vagy egy másik gyerek saját szexuális érdeklődésének vagy vágyának kielégítése céljából használja fel a gyermeket olyan tevékenységekre, amelyek nem az ő életkorának, fejlődésének megfelelőek, illetve amihez a gyermek nem adta valódi hozzájárulását. Ebbe beletartozik minden olyan eset, amelyhez egy gyerek azért nem adhat valódi hozzájárulást, mert nem teljesen érti a helyzetet (pl. nincs tisztában azzal, hogy egy érintés alkalmas lehet arra, hogy felkeltse/kielégítse a másik fél szexuális vágyát), vagy azért, mert az emberek között valamilyen hatalmi kapcsolat áll fenn (pl. a gyereket tanító tanár, edző, a gyerek gondozásával megbízott szakember).

„Ha valaki olyan dolgot tesz veled, amitől rosszul érzed magad, mindig szólj egy felnőttnek, akiben megbízol.”

Szexuális bántalmazás példái:

- a gyermekben „rossz érzést keltő érintés”,
- szexuális tartalmú megjegyzések,
- szexuális tevékenységekre csábítás,
- nemi erőszak,
- prostitúció,
- pornográfia,
- egy gyerek bevonása pornográf tartalmak megtekintésébe,
- szülő/gondozó szexuális tevékenységének figyelése,
- szexting (szexuális tartalmú chatelés).

Viselkedésbeli jelek

- **Szokatlan szexualizált viselkedés:** a gyermek életkoránál érettebb vagy szokatlan szexuális ismereteket mutat, illetve szexualizált játékokat vagy viselkedést produkál.

- **Hirtelen szorongás vagy félelem:** a gyermek megmagyarázhatatlan félelmet mutat bizonyos emberekkel vagy helyzetekkel szemben.
- **Magatartásváltozások:** szokatlan agresszió, visszahúzódás, érzelmi labilitás vagy hirtelen dühkitörések.
- **Rémálmok vagy alvászavarok:** gyakori rémálmok, alvási nehézségek vagy ágybavizelés, amely korábban nem volt jellemző.
- **Fokozott titkolózás:** a gyermek titkolózóvá válik, és nem oszt meg részleteket bizonyos helyzetekről vagy emberekről.
- **Játékok megváltozása:** a szokásos játékminták helyett a gyermek szerepjátékai erőszakosabbá vagy szexualizáltabbá válnak.

Fizikai tünetek

- **Nemiszervi fájdalom vagy sérülés:** bőrpír, duzzanat vagy sérülés, fájdalom a nemi szervek környékén, illetve a végbélnyílásnál.
- **Gyakori húgyúti fertőzések:** ismétlődő fertőzések, amelyek orvosi kivizsgálást igényelnek.
- **Megmagyarázhatatlan betegségek:** olyan fájdalom vagy betegségek, amelyeket orvosilag nem tudnak egyértelműen magyarázni.
- **Zúzódások vagy sérülések:** nem szokványos helyeken lévő zúzódások, egyéb sérülések, amelyekre a gyermek nem tud megfelelő magyarázatot adni.

Érzelmi jelek

- **Szégyenérzet vagy büntudat:** a gyermek magatartásában megjelenhet a szégyen vagy büntudat, amely nem magyarázható meg a korábbi tapasztalatokkal.
- **Depresszió vagy letargia:** a gyermek szokatlanul szomorúvá, passzív-
vá vagy érdektelenné válik a környezetével szemben.
- **Túlzott ragaszkodás:** a gyermek fokozottan ragaszkodóvá vagy bizalmatlanná válhat a felnőttekkel szemben.



Jó és rossz titkok

Amikor a gyermek megoszt velünk egy olyan eseményt, ami számára nagyon rosszul esett, rosszul érzi magát tőle, akkor az számára mindig nagy stresszel jár. Óvodáskorban a gyermekek ok-okozati következtetései sokszor még nem helyesek, gyakran olyan szituációban is magukat okolhatják, amikor ők nem is tehetnek a helyzetről.

Javasolt szülői reakció: először nyugtassuk meg a gyermeket, hogy az itt és mostban velünk biztonságban van, majd utána beszélgessünk vele arról, hogy vannak jó és rossz titkok.

A jó titkok esetében izgatottak vagyunk, boldogok, mosolygunk és alig bírjuk titokban tartani, szeretnénk szétkürtölni a világban pl. mikor anyák napjára anyának meglepetést készítünk.

A rossz titkok esetében fáj a pocakunk, izgulunk, feszültek, szomorúak vagyunk és nem merjük elmondani senkinek. A rossz titkokat nem szabad titokban tartani, mindig el kell mondani egy felnőttnek!

„Ha valaki titoktartásra kér egy olyan dologgal kapcsolatban, amittől rosszul érzed magad, az nem jó titok – ezt mindig elmondhatod nekem.”



Bugyiszabály

Gyermekek esetében a bugyiszabály az egyik legelterjedtebb és leghatékonyabb módszer a szexuális bántalmazás megelőzésére. A módszer lényege az, hogy a gyermekekkel megbeszéljük azt a szabályt, hogy amit a fehérnemű, vagyis a bugyi és a trikó takar, ahhoz nem érhet hozzá, nem nézheti meg senki engedély nélkül. Azok a testrészeink, amiket a bugyi és a trikó fed, a sajátunk, intim testrészek. A legközelebbi hozzátartozók is csak engedéllyel érhetnek hozzá, nézhetik meg.

A bugyiszabály egyszerű megfogalmazása: „Amit a bugyid és a trikód takar, az a te magánterületed, azt nem érintheti vagy nézheti meg engedély nélkül senki.”

Fontos szülőként tudatosnak lenni abban, hogy a gyermek testhatárai az otthoni mindennapokban alakulnak ki, a mindennapi tevékenységek során oda kell figyelni arra, hogy szülőként is mutatassanak jó példát a testhatárok tiszteltetésében tartásában. Fontos egészen kis kortól megtanítani a gyerekeknek, hogy mondhatnak nemet!

Javasoljuk, hogy amikor segítenek fürdeni, törülközni a gyermeküknek, akkor mindig kérdezzenek rá, hogy most megmoshatom, megtörölhetem a popsidat?

BUGYI SZABÁLYOK

Hogyan tanítsuk gyermekünket?



A TESTED A TIED

Ahol bugyi/kisgatyá, trikó takarja a tested, azt a részt csak az érintheti meg, akinek TE megengeded!



MONDJ NEMET

Mondhatsz NEM-et az ölelésre, simogatásra, minden testi érintésre, ami neked nem kényelmes, rossz érzéssel tölt el!

KÉP ÉS VIDEÓ



Nem készíthetnek rólad képet vagy videót, csak ha a szüleid és te is megengeded ezt!

JÓ ÉS ROSSZ TITOK

Vannak olyan jó titkok, mint pl. egy születési meglepetés. Azonban vannak rossz titkok is, melyek rossz érzéssel töltönek el, félelmetesnek is érezhetjük. Ezeket jó elmesélni egy olyan embernek, akiben bízunk és máris biztonságban érezzük magunkat!



BIZTONSÁG

E szabályok megtanítása segíti megismerni a gyermeknek testének határait, erősíti a test tudatának védelmét. Ez által megelőzhetőbb a rosszindulatú közeledés és a szexuális abúzus is!

Az infografikát készítette: Nagy Rozália

Könyvajánló

Gyurkó Szilvia, Palya Bea, Szabó T. Anna:

Minden gyerek kicsi kincs – Bugyisabály ovisoknak



Zenehallgatás

Palya Bea:

Minden gyerek kicsi kincs



HINTALOVON

Gyermekjogi Alapítvány



Képek forrásai: hintalovon.hu