



Të flasim ?!

Edukimi seksual dhe masat preventive
ndaj abuzimit seksual

Impressum:
Qendra Profesionale Selbstbewusst
dukimi seksual dhe parandalimi i abuzimit seksual
5020 Salzburg
ZVR: 775751155

www.selbstbewusst.at

Shtypi:
online Druck GmbH
2351 Wr. Neudorf

PARATHËNIE

Puna preventive ndihmon fëmijet, të zhvillohen ne personalitet të pamvarura , të kenë guxim, të thuan „JO“. Qendra Selbstbewusst për vite ka venë qëllimin që ti mbështes femijët, prindërit, pedagoget dhe institucionet me informacione sa me te funduara , me shumë përvijë, dhe angazhime te ndryshme rreth edukimit seksual.

Informatat që jipen ne Workshop përmbajne texte që jo vëtem forcojnë fëmijet po edhe prinderit. Fëmijet fillojnë shumë heret të parashtrojnë pyetje te papritura , me të cilat prindërit shpesheher ndihen të pasigurt. Sa ma haptas dhe ne gjuhën e femijëve tu pergjegjen prinderit, aq me shumë u jipet siguri dhe besim fëmijeve.

Qëllimi kryesor i punës preventive ne qendrën e specializuar Selbstbewusst është që me ndihmën e prindërve te mbrohet e drejta për integritetin e trupit te fëmijeve dhe shendetit fizik, shendetit psikik e integritetit seksual.

OÄ Dr.ⁱⁿ Julia Trost-Schrems
Spezialiste für Kinder- und Jugendpsychiatrie
Kryetarja e qendës Selbstbewusst

INHALTSVERZEICHNIS

Rreth nesh.....	5
Zhvillimi psikoseksual	6
Sugjerime për edukim seksual.....	7
Tu përgjigjeni pyetjeve të fëmijëve – por si?	9
Mediat dhe seksualiteti	12
Çfarë është abuzimi seksual?	14
Çfarë të bëni nëse dyshoni për abuzim seksual?	16
Parandalim në edukim.....	17
Sugjerime librash	19

RRETH NESH

Shqetësimi ynë është të mbrojmë fëmijët dhe të rinjtë nga abuzimi seksual dhe dhuna seksuale.

Abuzimi seksual kryesisht ndodh në mjedisin shoqëror, kështu që parajmërimi për "të huajt e këqij" bie shumë shkurt. Edukimi seksual adekuat përkitazi moshës kontribuon ndjeshëm në mbrojtjen kundër abuzimit seksual. Fëmijët e mirëinformuar mund ta identifikojnë më lehtë një sulm, të vendosin kufij dhe të marrin ndihmë.

Është e ngjashme edhe për të miturit: njohuritë adekuate përkitazi moshës dhe një ballafaqim kritik i imazhit të seksualitetit të përcjellë nga media e bëjnë më të lehtë emërtimin e shkeljeve të kufijve dhe krijimin e përvojave të para të vetë-përcaktuara me seksualitetin.

Prandaj, të qenit i vetëvendosur dhe aftësia për të vepruar janë qëllimet e punës sonë që nga viti 2004. Gjatë kësaj orientohemi në standardet e OBSH-së për edukimin seksual në Evropë, të drejtat seksuale dhe riprodhuese të njeriut dhe në dekretin bazë për edukimin seksual në Austri.

Ofertat tona:

➤ Punëtori për fëmijë dhe të mitur:

Edukimi seksual, parandalimi i abuzimit, vetëmbrojtja

➤ Shkollime të vazhdueshme:

Edukimi seksual, parandalimi i abuzimit, sulmet seksuale midis fëmijëve dhe të miturve, diversiteti seksual dhe gjinor, edukimi seksual ndërkulturor, edukimi i ndjeshëm ndaj traumës, seksualiteti dhe dëmtimi, seksualiteti dhe sulmet në kujdesin e përditshëm, seksualiteti në pleqëri

➤ Këshilla për prindërit dhe mësimdhënësit:

Edukimi seksual, abuzimi mes fëmijëve dhe të miturve, parandalimi i abuzimit

➤ Asistencë në krijimin e koncepteve të mbrojtjes:

objektet arsimore, sektori sportiv, institucionet

ZHVILLIMI PSIKOSEKSUAL

Fokusi i interesit përkatësisht i ndjenjës së kënaqësisë zhvendoset disa herë dhe zhvillimi vazhdon afërsisht në fazat vijuese (kohët e dhëna janë vetëm një orientim i përafërt):

Viti i parë i jetës: Kontakti fizik dhe afërsia janë veçanërisht të rëndësishme; gjatë kësaj kohe, fëmijët nuk mund të "llastohen" nga afërsia e tepërt. Ndjenjat e kënaqësisë lindin përmes gojës - përmes thithjes dhe kafshimit.

2 - 3 vjet: Fëmijët mësojnë të kontrollojnë jashtëqitjet e tyre, ndjejnë kënaqësi duke i lënë të shkojnë ose duke u frenuar. Ata zhvillojnë vullnetin e tyre ("mosha e sfidës") dhe veçanërisht kënaqen me lojërat me baltë etj. (kuti rëre, baltë modelimi, etj.).

3 - 6 vjet: Shfaqen pyetjet e para për seksualitetin. Nga kurioziteti për trupin e tyre e të tjerëve, lindin lojëra eksploruese, të cilat janë krejtësisht të mira për sa kohë që të gjithë pjesëmarrësit marrin pjesë vullnetarisht dhe janë të së njëjtës moshë ose në të njëjtin nivel zhvillimi. Shumë fëmijë gjithashtu zbulojnë kënaqësinë përmes stimulimit të organeve gjenitale, disa përdorin vetëkënaqësinë posaçërisht për të lehtësuar tensionin (sigurojnë një mjedis të sigurt). Sjelljet tipike të roleve provohen (të grimohen, të bëhen të duken bukur, të rahen, të grinden).

6 - 9 vjet: Zhvillimi i turpit. Aktivitetet seksuale janë më të fshehura, por mbi këtë temë shfaqen shumë pyetje. Mosha e mirë për iluminim gjithëpërfshirës!

nga 9 vjet: Fillimi i pubertetit me ndryshime fizike, të shoqëruara shpesh me ndryshime të disponimit.

KËSHILLA PËR EDUKIM SEKSUAL

Edukimi seksual është shumë më tepër sesa thjesht përcjellja e njohurive biologjike: ka të bëjë gjithmonë edhe me përcjelljen e vlerave. Prandaj, si prind, duhet të keni një qasje aktive ndaj edukimit seksual dhe të mos ia lini atë moshatarëve dhe mediave. Kur fëmijët dhe të miturit edukojnë njëri-tjetrin ose - siç janë mësuar - hulumtojnë në internet, probabiliteti është shumë i lartë që ata të përballen me informacione të papërshtatshme, jo adekuate për moshën ose thjesht të gabuara.

Mund të flitet për seksualitetin: Sa më herët ta filloni, aq më lehtë është, p.sh. duke i emërtuar të gjitha pjesët e trupit që në fillim. Edhe fëmijët që nuk bëjnë pyetje me dëshirën e tyre kanë nevojë për informacion - librat adekuat për moshën janë pikënisje të mira.

Komunikoni informacione adekuate për moshën: Moshë e kopshtit ka të bëjë me dallimet gjinore dhe pyetjen se nga vijnë foshnjat; në fund të shkollës fillore, bëhet e rëndësishme përgatitja për pubertetin. Nxitja e aftësive të marrëdhënieve: Duke jetuar me familjen, fëmijët mësojnë shumë për marrëdhëniet, p.sh. vlerësimin, kufijtë, trajtimin e konflikteve.

Perceptimi dhe shprehja e ndjenjave dhe kufijve: Ndhmoni fëmijët tuaj të emërtojnë dhe klasifikojnë ndjenjat dhe të përballen me ndjenjat "e vështira" si zemërimi, frika ose turpi pa i mohuar ato (p.sh. "Nuk duhet të jesh i zemëruar/i trishtuar për këtë").

Të pranosh trupin tënd dhe ta përjetosh atë me kënaqësi: Rrëshqitje, përkëdhelje, grindje për argëtim: të gjitha përvojat e drejtpërdrejta të trupit ndihmojnë që të ndihen si në shtëpi në trupin e tyre. Gjatë pubertetit është shumë e vështirë për shumë të mitur të pranojnë trupin e tyre - veçanërisht në kontrast me idealet e paarritshme të bukurisë në media. Mundohuni të jeni një model për të qenë të kënaqur me veten tuaj.

Diversiteti seksual dhe gjinor: Homoseksualiteti, trans-identiteti apo interseksualiteti nuk janë dukuri marginale, por realitet. Fëmijët dhe të rinjtë që i përkasin një pakice seksuale ose gjinore kanë nevojë veçanërisht për mbështetjen e prindërve të tyre.



Interseksualiteti: Rreth 1.7% e njerëzve shfaqin variante në zhvillimin e seksit (këtu përfshihen organet seksuale të brendshme/të jashtme, hormonet ose kromozomet). Informacione të mëtejshme: www.vimoe.at

Transgjinor: Përafërsisht 1% e njerëzve kanë një identitet gjinor që nuk përputhet me gjininë e caktuar në lindje. Informacione të mëtejshme: www.hosi.or.at

Ballafaqimi me modele dhe barazi: Prindërit promovojnë më së miri zhvillimin e fëmijëve të tyre nëse u japin atyre akses në të gjitha interesat, lodrat, hobi dhe trajnimet.

Promovimi i kompetencës mediatike: Shumë fëmijë tashmë përbalen me përmbajtje pornografike në moshën e shkollës fillore. Edhe me edukim të kujdesshëm mediatik, prindërit nuk mund ta parandalojnë këtë qind për qind, por ata mund të sigurojnë që kjo të mos jetë gjëja e parë që fëmijët mësojnë për seksualitetin përmes iluminimit të hershëm dhe të dashur. Fëmijët kanë nevojë për mbështetje nga të rriturit dhe rregulla të qarta kur kanë të bëjnë me mediat dixhitale.

Trajtimi i seksualitetit me përgjegjësi: Respektoni ndjenjën e turp-it të fëmijëve - p.sh. nëse ata nuk duan të bëjnë dush në klubin sportiv.

Parandalimi i abuzimit seksual dhe njohja e dhunës seksuale: Fëmijët që e dinë se çfarë është seksualiteti dhe ku e ka vendin, mund ta njohin më lehtë sulmin seksual dhe të marrin ndihmë. Në këtë kuptim, edukimi është sinonim i mbrojtjes së fëmijëve: sa më herët të informohen fëmijët, aq më herët mbrohen.

TU PËRGJIGJENI PYETJEVE TË FËMIJËVE - POR SI?

Kur fëmijët bëjnë pyetje rreth seksualitetit, prindërit shpesh ndihen të mbingarkuar: shumë të rritur e kanë të vështirë të flasin për këtë temë për shkak të historisë së tyre të edukimit seksual.

Po sikur fëmijët të mos bëjnë pyetje? Atëherë ata megjithatë kanë nevojë për informacion bazë për trupin dhe seksualitetin. Ashtu si ata kanë nevojë për udhëzime për semaforët dhe kalimet e zebrave, edhe nëse nuk i kërkojnë kurrë.

Në çdo rast, është e dobishme të përvetësoni një "gjuhë" për temën e seksualitetit - librat e përshtatshëm për moshën janë një ndihmë e madhe.

Disa shembuj se si mund t'u përgjigjeni pyetjeve klasike të fëmijëve:

"Cili është dallimi mes
djalit dhe vajzës?"

"Shumica e vajzave kanë një vulvë, shumica e djemve kanë një penis." Pseudonimet dhe "fjalët e familjes" janë gjithashtu në rregull, por fëmijët duhet të mësojnë gjithashtu shprehjet e zakonshme.



Vulva është organi gjenital i jashtëm, i dukshëm: mons pubis, klitoris, buzët vulvale, hapja vaginale.

Vagina është lidhja midis vulvës dhe mitrës (jo e dukshme).

"Si futen foshnjat në bark?"

"Kur një burrë dhe një grua janë shumë të dashuruar, ata duan të përkdhelen lakuriq, dhe përkdhelja më e ngushtë është kur penisi është në vaginë. Është ndjesi e mirë për të dy, dhe në momentin më të bukur, shumë qeliza spermatozoide dalin nga penisi në vaginë. Kur qelizat e spermës takohen me një qelizë vezë, mund të lindë një fëmijë."

Shumë fëmijë e shohin këtë parafytyrim si të neveritshëm – që është absolutisht e përshtatshme për moshën. Është më mirë ta merrni dhe ta ktheni në një mesazh parandalues: "Pikërisht, fëmijët mendojnë se është e neveritshme. Por kur dy të rritur e duan shumë njëri-tjetrin, kjo është diçka shumë e bukur. Por nuk mund ta bësh këtë me fëmijët."

"Çka do të thotë qihem?"

"Qihem është një fjalë tjetër për bëj seks." Në thelb me gjuhë të seksualizuar: shqiptojeni vetë fjalën, shpjegojeni, ofroni alternativa dhe kërkoni ("Nuk më pëlqen fjala, dua që ta përdorim ...").

"Çka është homo-seksual"

"Kur dy burra/gra janë të dashuruar në njëri-tjetrin."

"Çfarë është cikli?"

"Nga puberteti e tutje gjaku del nga vagina një herë në muaj: sepse një lloj foleje përgatitet për një foshnjë në mitër çdo muaj - dhe nëse nuk rritet foshnja, foleja lahet me gjak përmes vaginës. Dhe muajin tjetër do të përgatitet një fole e re."

"Çfarë është tamponi?"

"Kjo mund të vendoset në vaginë kur të është në cikël. Është prej pambuku të shtypur dhe kap gjakun në mënyrë që të mos pikojë në të brendshmet."

"Çfarë është kondomi?"

"Kondomi është një mëngë gome që mund të vendoset mbi penis, nëse gjatë seksit nuk dëshiron të bësh fëmijë." Kondomët gjenden shpesh në kënde lojrash dhe parqe, ku fëmijët mund t'i marrin ato nga kureshtja / ata pra duhet të dinë, çfarë është një kondom dhe se mund të përmbajë patogjene.



Shfrytëzoni **shërbimin tonë këshillues** nëse keni pyetje të mëtejshme: kontakt@self-conscious.at

MEDIAT DHE SEKSUALITETI

Fëmijët zakonisht përdorin shumë shpejt telefonat inteligjentë dhe të ngjashmet - por kjo nuk do të thotë se prindërit mund ose duhet të tërhiqen nga bota dixhitale e fëmijëve të tyre.

Përkundrazi: Studimet tregojnë se fëmijët dhe të miturit në përgjithësi duan më shumë ndihmë, por edhe rregulla në përdorimin e mediave dixhitale (gjë që nuk do të thotë se fjalosjet nuk mund të lindin në një rast specifik).

Ku duhet t'ë kushtojnë vëmendje prindërit/personat referues?

- Lojëra/platforma në internet (p.sh. Minecraft, Twitch, Discord): të rriturit mund të jenë gjithashtu pas profileve të partnerëve të bisedës që supozohet se janë të së njëjtës moshë.
- Aplikacionet video (p.sh. TikTok): Kush duhet të jetë në gjendje t'i shohë dhe komentojë videot? (Kushtojini vëmendje cilësimeve të privatësisë!)
- "Influencers" (p.sh. Katja Krasavice në YouTube): ndonjëherë sjellin përmbajtje shumë seksuale në videot e tyre ose përcjellin modele shumë klishe (gatim/pjekje/makijazh)
- Sexting (dërgimi/përcjellja e fotografive private nudo): p.sh. në lidhje me proceset e mobingut

Letra zinxhir/mesazhe zinxhir me përmbajtje seksuale dhe/ose shqetësuese
Pornografia: Nxënësit e shkollave fillore po përballen gjithnjë e më shumë me të

Çfarë mund të bëjnë prindërit/personat referues?

- Me fëmijët më të vegjël: mbani shënim aktivitetet; listat e zeza/listat e bardha mund të jenë të dobishme.
- Bëhuni model: Mos fotografoni fëmijët pa i pyetur; vendosni së bashku se cilat foto do të dërgohen ose postohen.

- Edukimi adekuat për moshën: në mënyrë që interneti të mos jetë burimi i parë (ose i vetmi) i informacionit rreth seksualitetit.
- Baza e mirë për bisedë: Mos i bëni të këqija mediat ose mos flisni vetëm për rreziqe - përndryshe fëmijët nuk do të vijnë tek ju nëse kanë përjetuar diçka të pakëndshme në botën dixhitale. Një qasje pozitive ka më shumë kuptim: lërimi t'ju tregojë se çfarë pëlqen fëmija, të përpunojini rregulla të qarta së bashku (!) dhe t'i përshtatni ato me moshën (mund të gjeni një shembull të një marrëveshjeje dixhitale në www.innocenceindanger.de).
- Marrëveshje të qarta: Fëmijët mund të zbulojnë të dhëna personale ose të njoftohen për herë të parë me dikë në internet vetëm pas konsultimit me prindërit e tyre.
- Nëse një sulm ka ndodhur në të vërtetë: Edhe nëse fëmijët ose të miturit (nga këndvështrimi i prindërve) mund të jenë sjellë në mënyrë të ngathët ose në mënyrë të rrezikshme, nuk është faji i tyre. Për shkak të zhvillimit të tyre, fëmijët dhe të miturit nuk mund të planifikojnë aq larg në të ardhmen dhe të vlerësojnë pasojat.

Vegëza të ngjashme:



www.saferinternet.at
www.innocenceindanger.de
www.rataufdraht.at

ÇFARË ËSHTË ABUZIMI SEKSUAL?

Dhuna seksuale ka shumë fytyra dhe terma të ndryshëm përdoren për ta përshkruar atë. Edukatori Dirk Bange propozon dallimin e mëposhtëm:

Shkeljet e kufijve seksualë janë prekje dhe deklarata të paqëllimta, p.sh. një prekje e lehtë e paqëllimshme e gjoksit të femrës kur zbrisni nga autobusi (kapërcehen kufijtë e moderuar).

Sulmet seksuale janë shkelje të qëllimshme të kufijve, p.sh. ndihmë e papërshtatshme me ndërrimin e rrobave, komente ose shaka seksiste.

Abuzimi seksual në kuptimin penal është çdo akt seksual që kryhet mbi ose përballë fëmijëve nën moshën 14 vjeç ose që fëmijët supozohet ta kryejnë vetë (p.sh. prekja e zonave intime, ekzibicionizmi, shfaqja ose prodhimi i përmbajtjes pornografike).

Faktori vendimtar këtu është ushtrimi i pushtetit: seksualiteti është vetëm mjeti për një qëllim. Nuk ka të bëjë kryesisht me nevojat seksuale, por me nevojën për të përjetuar pushtetin.

Për përjetimin që ka viktimja, nuk ka rëndësi se cilës kategori i caktohet veprimi - kufijtë e turpit dhe përvoja e situatës mund të ndryshojnë shumë nga personi në person.

Disa të dhëna dhe fakte:

- Çdo vajzë e katërt dhe çdo djalë i tetë është i prekur. Fëmijët nga mosha 6 deri në 12 vjeç janë më të rrezikuarit.
- 90-95% e autorëve vijnë nga mjedisi social.
- Ka autorë në të gjitha sferat e jetës. Sipas gjendjes aktuale të hulumtimit, rreth 80% janë burra dhe rreth 20% gra.
- Gjysma e autorëve fillojnë me sulme që në adoleshencë.

Simptomat: Si e dalloni abuzimin seksual?

Shumica e fëmijëve të prekur lëshojnë sinjale ("bërtitje të heshtura"), të cilat, megjithatë, mund të jenë shumë të ndryshme. Vëmendje duhet t'i kushtohet shenjave të mëposhtme:

- Ndryshime të dukshme në sjellje (p.sh. tërheqje, agresion, rënie në performancë, "ngjitje")
- Sëmundjet psikosomatike (p.sh. dhimbje pa shkak)
- Regresionet e zhvillimit (p.sh. gjuha, lagja/derdhja)
- Sjellje vetëdëmtuese (p.sh. prerje, kafshimi i thonjve, varësia, çrregullime të të ngrënit)
- Sjellje e seksualizuar (kompulsive dhe/ose jo adekuate për moshën)
- Shenjat e traumës (tejet të emocionalizuar ose të papranishëm me mendime)

Të gjitha këto simptoma MUND të lidhen me abuzimin seksual, por mund të kenë edhe shkaqe të tjera. Sido që të jetë, ka kuptim t'i hedhësh një vështrim më të afërt dhe t'i tregosh fëmijës ose të riut se ke vesh të hapur për tema të vështira.

Vegëza të ngjashme:



www.kinderschutzzentrum.at

www.kija-salzburg.at

www.gewaltinfo.at

ÇFARË TË BËNI NËSE DYSHONI PËR ABUZIM SEKSUAL?

Rrini të qetë. Shmangni aksionizmin dhe vendimet e nxituara. Tregoni se jeni aty për fëmijën dhe se mund të përballoni situata të vështira.

Kërkoni ndihmë. Flisni me profesionistët për dyshimet tuaja. Pika e kontaktit në Salzburg: Qendra për mbrojtjen e fëmijëve (0662/44911)

Besojini fëmijës. Fëmijët nuk shpikin gjëra të tilla, nuk ka asnjë referencë për seksualitetin e të rriturve. Edhe nëse ka mospërputhje, patjetër që duhet ta merrni seriozisht historinë. Fëmijëve u duhen deri në shtatë përpjekje përpara se dikush t'i besojë - dhe t'i ndihmojë.

Inkurajojeni fëmijën të flasë për abuzimin, por mos e shtyni atë. Nuk është e nevojshme t'i pyetni të gjitha detajet.

Mos e fajësoni fëmijën që ka pritur kaq gjatë. Kini kujdes me fjali të tilla si: "Pse nuk erdhe tek unë më herët?"

Tregojini fëmijës se fëmijët e tjerë kanë pasur përvoja të ngjashme - dhe se të rriturit nuk kanë të drejtë të bëjnë këtë. Shumë lehtësues për fëmijët.

Mundohuni të vendosni nevojat dhe ritmin e fëmijës në rend të parë. Marrëdhënia abuzive është krijuar gjatë një periudhe të gjatë kohore - çështja tani nuk është që të përfundojë sa më shpejt që të jetë e mundur, por sa më mirë që të jetë e mundur: në mënyrë të tillë që fëmija të mos traumatizohet më tej. Për këtë ju duhet patjetër ndihma e një specialisti.

Pranoni ndjenjat e fëmijës, edhe nëse ata vazhdojnë ta pëlqejnë dhunuesin. Shumë e vështirë - por autorët bëjnë shumë për të siguruar që një fëmijë t'i pëlqejë ata.

PARANDALIMI NË EDUKIM

Prindërit mund të bëjnë shumë për t'i ndihmuar fëmijët e tyre të bëhen njerëz të fortë dhe të sigurt - dhe fëmijët e fortë kanë më pak gjasa të jenë viktima të abuzimit seksual dhe kanë më pak gjasa të kërkojnë ndihmë.

Udhëzimet e mëposhtme të prindërimit do t'ju ndihmojnë:

Forconi vetëvlerësimin:

Pranojeni fëmijën tuaj ashtu siç është - me të gjitha forcat, dobësitë dhe veçoritë e tij. Tregojini dhe tregoni fëmijës tuaj se sa shumë i doni dhe sa mirë është që ata janë aty.

Edukimi pa dhunë: Çdo formë dhune (tërheqja e dashurisë, ofendimet, të bërtiturat, shuplakat ...) dëmton masivisht zhvillimin e vetëvlerësimit dhe është e ndaluar me ligj.

Edukimi adekuat për moshën:

Fëmijët e mirëinformuar e dinë se çfarë është seksi dhe ku i takon ai - me të rriturit apo adoleshentët më të rritur, por jo mes të rriturve dhe fëmijëve. Ata kanë emra për të gjitha pjesët e trupit të tyre dhe mund të emërtojnë kur ka ndodhur një sulm.

"Mesazhet parandaluese" si forcimi i qëndrimeve në edukim:

Nëse fëmijët i përjetojnë këto parime si një çështje e zakonshme në jetën e përditshme, ata mund të veprojnë në përputhje me rrethanat edhe në situata të vështira.

Trupi im më përket mua

Fëmijët duhet të jenë në gjendje të thonë fjalën sa më shpejt të jetë e mundur dhe sa më shumë që të jetë e mundur kur bëhet fjalë për trupin e tyre. Kjo vlen, për shembull, për ushqimin, veshjen, frizurën: fëmijët nuk mund të vendosin gjithçka vetë, por mund të thonë fjalën (dhe më shumë me rritjen e moshës).

Unë mund të them JO

Sigurisht, një jo nuk mund të kalojë gjithmonë, por jo duhet dëgjuar dhe marrë seriozisht. Fëmijët duhet të mësojnë të vënë në dyshim gjërat - edhe nëse kjo ndonjëherë është rraskapitëse në jetën e përditshme familjare.

Ndjenjat e mia janë të drejta dhe të rëndësishme

Merrini fëmijët seriozisht në ndjenjat e tyre. Shmangni fjalitë si "Nuk duhet të jesh i zemëruar/i trishtuar". Gjithashtu, flisni për ndjenjat "të vështira" si zemërimi, frika ose turpi dhe ndihmoni fëmijët të merren me to.

Unë zgjedh çfarë prekje më pëlqen

Fëmijëve u lejohe të refuzojnë çdo prekje me të cilën nuk janë të kënaqur - qoftë edhe një puthje nga gjyshja. Forconi kurrizin e fëmijës suaj. Mirësia dhe mirësjellja nuk janë të lidhura me preken fizike.

Mund t'i tregoj dikujt një sekret të keq

Thuaji fëmijës se mund të të drejtohet gjithmonë: "Unë jam këtu për ty, mund të vish tek unë me çdo gjë. Asgjë nuk është aq e keqe sa të mos ma thuash". Kur një fëmijë vjen tek ju me një sekret të keq, lëvdojeni guximin, mos qortoni.

Unë gjithmonë mund të marr ndihmë

Nuk ka turp të kërkosh ndihmë dhe ta pranosh atë - bëhuni një model dhe jepini fëmijës tuaj aftësitë për të vepruar duke vepruar së bashku në situata të vështira: "Çfarë mund të bëni nëse do të humbnim këtu në qendër?"

Nuk është faji im nëse dikush më bën diçka të keqe.

Përgjegjësia është gjithmonë tek i rrituri dhe asnjëherë tek fëmija. Edhe me dhunën në familje.

SUGJERIME LIBRASH

Iluminim:

Vom Liebhaben und Kinderkriegen: Mein erstes Aufklärungsbuch. Sanderijn Van der Doef/Marian Latour

Woher die kleinen Kinder kommen. (Woher? Weshalb? Warum?)
Doris Rübél

Das bin ich – von Kopf bis Fuß: Selbstvertrauen und Aufklärung für Kinder ab 7.
Dagmar Geisler

Klär mich auf! 101 echte Kinderfragen rund um ein aufregendes Thema. Katharina von der Gathen/Anke Kuhl

Wie ist das mit der Liebe? Fragen und Antworten zur Aufklärung für Kinder ab 9.
Sanderijn Van der Doef

Wachsen und erwachsen werden.
Sabine Thor-Wiedemann/Birgit Rieder

Ganz schön aufgeklärt! Alles, was man über Aufklärung wissen muss. Jörg Müller/Dagmar Geisler

Kriegen das eigentlich alle? Die besten Antworten zum Erwachsenwerden.
Jan von Holleben/Antje Helms

Parandalim:

Mein Körper gehört mir! Schutz vor Missbrauch für Kinder ab 5.
Dagmar Geisler/Pro Familia

Das große und das kleine NEIN.
Gisela Braun/Dorothee Wolters

Dashuri, familje, ndjenja:

Ein Dino zeigt Gefühle.
Christa Manske/Heike Löffel

Alles Familie! Vom Kind der neuen Freundin vom Bruder von Papas früherer Frau und anderen Verwandten.
Alexandra Maxeiner/Anke Kuhl

Du gehörst dazu. Das große Buch der Familien.
Mary Hoffman/Ros Asquith

Zwei Papas für Tango.
Edith Schreiber-Wicke/Carola Holland

Për të gjithë librat vlen: Kini kujdes, që të ndjeheni mirë me gjuhën dhe ilustrimet.

**Donacionet për Selbstbewusst janë të zbritshme
nga taksat!**

IBAN: AT77 4501 0000 0011 1351

**Qendra Profesionale Selbstbewusst
Edukimi seksual dhe parandalimi i abuzimit seksual**

Reichenhaller Straße 6, 5020 Salzburg

ZVR: 775751155

www.selbstbewusst.at

**Punëtoritë tona në shkollat e Salzburgut
sponzorizohen nga:**



**LAND
SALZBURG**



**Frauen Büro
Stadt Salzburg**