

09

Erősítsd az önbecsülését — a test ajándék, nem értékmérő!



Aki tudja, hogy értékes, kevésbé keres megerősítést a virtuális világban.

Ne csak a külsejét dicsérd, hanem a jellemét is: „Kedves voltál.” „Kitartó voltál.” Ne beszélj rosszul a saját testedről előtte, és mondd el, hogy a filteres képek nem a valóságot mutatják. Taníts szemérmet — ne szégyent: a teste értékes, nemet mondhat a kellemetlen érintésre, és mindig kérhet segítséget.



MONDD ÍGY

„Nagyon szeretlek, és örülök, hogy a gyermekem vagy!”

10

A szexuális vicc nem ártatlan — a szavaknak súlyuk van!



A humor lehet ajándék, de lehet fegyver is.

A trágár beszéd és a szexuális viccek korán megjelenhetnek — ma gyakran mémekben és csoportchatekben. Ne nevesd el, és ne is kiabálj: kérdezd meg, tudja-e, mit jelent, és honnan hallotta. Tanítsd meg, hogy a másik testét és méltóságát a szavainkkal is tiszteljük.



MONDD ÍGY

„Nektek vicc lehet — de valaki egész este sírhat miatta.”

ÖSSZEFOGLALÁSKÉNT

Amit fontos, hogy gyermeked rendszeresen halljon tőled

- Értékes vagy — nem a jegyeid vagy a külsőd miatt.
- Bármit elmondhatsz nekünk.
- Nem leszel bajban azért, mert igazat mondasz.
- A tested ajándék, és vigyázunk rá.
- Fiúnak vagy lánynak lenni ajándék.
- Online is mondhatsz nemet.
- Nincs olyan titok, amelyet előttünk meg kell tartanod.
- Nagyon szeretlek, és örülök, hogy a gyermekem vagy!

„Drága vagy a szememben,
becses vagy, és szeretlek.”
(Ézsaiás 43,4)

SZÜLŐKÉNT, PEDAGÓGUSKÉNT

NEM VAGY EGYEDÜL

Országszerte több tízezren állunk ki a gyermekeink védelmében. Ha egyetértesz azzal, amit ebben a füzetben olvastál, egy fontos dolgot tehetsz még ma: **csatlakozz a szülői közösségünkhöz** — hogy ne egyedül kelljen döntened. További részletek:

tudatosszulok.org



10 TIPP A SZEXUÁLIS NEVELESHEZ

**7–10 évesek szüleinek
és pedagógusainak**



Rövid, gyakorlatias útmutató,
mert a nevelés joga és
felelőssége elsősorban a tiéd

Írta: Muzslai Gábor és Muzslainé Nagy Etelka
• Szerkesztette: Teleki Béla, CitizenGO



Már nem óvodás, de még nem kamasz

A gyermeked egyre önállóbb, mégis te jelentedsz számára a legfontosabb biztonságos háttérrel. Ma azonban egy videóajánló, egy online játék chatje vagy egy osztálytárs telefonja is formálja, mit gondol a testről, a szerelemtől és arról, ki ő. Nem a félelem védi meg, hanem a felkészítés — és egy olyan kapcsolat, amelyben bármit elmondhat neked.

01

Őrizd meg a bizalmát — ez a legerősebb védelem!

A kamaszkori titkolózás nem tizenhárom évesen kezdődik.

Akkor kezdődik, amikor a gyermek azt tapasztalja, hogy a belső világára senki sem kíváncsi. Szánj rá minden nap 10–15 perc osztatlan figyelmet, tedd le közben a telefonodat, kérdezz nyitottan, és hallgass többet, mint amennyit beszélsz. A bizalom többet ér minden szűrőprogramnál.



MONDD ÍGY

„Ha valami furcsát látsz az interneten vagy az iskolában, nekem bármikor elmondhatod.”

02

A telefon nem nevel — legyenek digitális szabályok!

Az algoritmus nem tudja, hogy egy nyolcéves nézi.

A digitális eszköz ne legyen a gyermek szobájában, lefekvés előtt egy órával már ne kerüljön elő képernyő, és használj gyermekbarát keresőt, szűrőt. Jonathan Haidt azt javasolja: saját okostelefont csak a középiskola kezdetén kapjon a gyermek. A szabályokat közösen alakítsátok ki — és a saját telefonoddal is mutass példát.



MONDD ÍGY

„Mutasd meg, mivel játszottál ma!”

03

Ne a pornó legyen az első „tanára”!

Ma már nem az a kérdés, találkozik-e vele, hanem hogy mikor — és ki segít feldolgozni.

Az első találkozás többnyire véletlen: egy videóajánló, egy online játék chatje vagy egy osztálytárs telefonja: „Nézd csak, ezt láttad már?” Beszélj vele előbb, mint az internet. A pornó nem felvilágosítás: nem beszél hűségről, tiszteletéről, szeretetről, a másik embert pedig tárggyá teszi.



MONDD ÍGY

„Ezek a képek nem a valódi szeretetet mutatják. Ha ilyet látsz, gyere hozzám.”

04

Ha mégis látott valamit: biztonságot adj, ne pánikot!

Az első reakciód fontosabb, mint maga az első találkozás.

Kerüld a megszégyenítést („Szégyelld magad!”), a pánikot, a hallgatást, a pusztát tiltást és a hosszú prédikációt. Kérdezd meg: Hol láttad? Véletlenül történt? Mit éreztél közben? Nyugtasd meg, hogy nem ő a hibás. A szégyen bezár, a szeretet megnyit.



MONDD ÍGY

„Köszönöm, hogy elmondtad. Itt vagyok melletted. Beszéljessünk róla nyugodtan.”

05

Tanítsd meg: a képernyő mögött is ember ül!

Az online bántás ugyanolyan valódi fájdalom, mint az iskolaudvaron.

Gúnyos mém, kiközösítés a csoportchatből, továbbküldött kép — a gyermeknek tudnia kell, hogy nincs egyedül. Mentsétek el a bizonyítékot, és szükség esetén vonjátok be az iskolát. Küldés előtt tanítsd meg a három kérdést, és azt is, hogy nemet mondhat: „Nem akarom tovább küldeni.”



MONDD ÍGY

„Igaz? Kedves? Hasznos? Ha nem, ne küldd el!”



06

Aki titkot kér, attól óvakodj — online is!

✓ A becserkészés kedvességgel kezdődik, nem fenyegetéssel.

Online játékok chatjén és üzenetküldőkön idegen is megszólíthatja a gyermeket, egy „gyerek” profilja mögött felnőtt is állhat, és ma már mesterséges intelligenciával működő csevegőprogramok is „barátkoznak”. Figyelmeztető jel, ha valaki dicsér, ajándékot kínál, képet kér, privát beszélgetésbe hív, vagy azt mondja: „Erről ne szólj a szüleidnek.”



TANÍTSD ÍGY:

„Nem küldök képet. Nem titkolózom. Elmondom anyának vagy apának.”

07

Mondd ki: fiúnak vagy lánynak lenni ajándék!

✓ A biológiai nem stabil keretet ad az önazonosság fejlődéséhez.

Kisiskoláskorra a gyermek önazonossága általában megszilárdul. Közben sokféle lehet: vannak csendesebb fiúk és vagányabb lányok, és ez nem ad okot aggodalomra. Ne erőltess sablonba, de mondd ki, hogy örülsz neki fiúként vagy lányként. Az apa és az anya egymást kiegészítve formálja az identitását.



MONDD ÍGY

„Isten férfinak és nőnek teremtette az embert. Nagyon jó, hogy fiúnak/lánynak születted!”

08

Te döntöd el, mit tanul a nemiségről — és kitől!

✓ A mesék, videók és játékok is nevelnek — nem mindig a te értékeid szerint.

Rajzfilmekben, sorozatokban, YouTube-videókban — és néha iskolai „érzékenyítő” foglalkozásokon is — megjelenhetnek gender- és LBMTQ+-témák, vagy az az üzenet, hogy a nem választható. Kérdezd meg előre, mit néznek és ki tart foglalkozást, kérd el az anyagot: ez a te jogod. Nézzetek együtt, beszéljétek meg — és senkit nem csúfolunk.



MONDD ÍGY

„Nálunk a családban erről így gondolkodunk... Te mit gondolsz arról, amit láttál?”

