

Občasník č. 15 - 2007

RODINA

A ZODPOVEDNÉ RODIČOVSTVO DNES

Informačný bulletin Slovenskej spoločnosti pre rodinu a zodpovedné rodičovstvo

Poradové číslo 15/2007 december 2007

TÉMA:

Ako to povieme našim deťom: 6

Príručka pre rodičov

Stanoviská k aktuálnym otázkam 44

Bibliografické informácie 47

Motto:

*„Starostlivosť o deti a ich výchova je právom rodičov;
deti majú právo na rodičovskú výchovu a starostlivosť.
Práva rodičov možno obmedziť a maloleté deti možno
od rodičov odlúčiť proti vôli rodičov len rozhodnutím
súdu na základe zákona.“*

Ústava Slovenskej republiky, čl. 41, ods.4

Z R E D A K Č N É H O S T O L A

Rodina je privilegované miesto vzniku života a preto je aj privilegovaným miestom odovzdávania pravdy o vzniku života, o ľudskej sexualite, o vzťahu muža a ženy. Je to miesto, kde deti a mládež potrebujú dostať od „milovanej autority“ v postupných krokoch, podľa potreby konkrétneho dieťaťa, neskreslenú pravdu o živote. Ak sa táto ich potreba, spolu so sprostredkovaním základnej životnej dôvery naplňa bez vážnejších porúch, je to šťastie pre deti a tá najlepšia výbava do ich života. Podmienkou pre úspešné naplnenie týchto cieľov je láskyplná a múdra komunikácia medzi rodičmi a deťmi.

Hovorí sa, že zo všetkých strán sa na nás valí komerčný sex, presexualizované reklamy, informácie a zábavy v masmédiách i mimo ne. Ako sa v tejto situácii rodičom darí zostať rešpektovanou a milovanou autoritou pre svoje deti v oblasti odovzdávania pravdy o hodnote ľudskej sexuality a o objektívnych (prirodzených) a spoločenských pravidlách jej prežívania v osobnom živote človeka? Nie je to ako práca Syzifosa? Nie je! Nech sa v spoločnosti okolo deje čokoľvek, ak rodičia s láskou vedú so svojimi deťmi pravdivý, otvorený, hodnoverný, vlastným životom overený dialóg o všetkých dôležitých otázkach života, v tom aj o sexualite, vzťahoch muža a ženy a o zákonitostiach vzniku života, je vysoká pravdepodobnosť, že ich deti budú rešpektovať autoritu svojich rodičov.

Odborníci Slovenskej spoločnosti pre rodinu a zodpovedné rodičovstvo v spolupráci so Slovenskou radou rodičovských združení a odborníkmi z rôznych štátnych, cirkevných a mimovládnych inštitúcií sa rozhodli ponúknuť rodičom na Slovensku pre túto zodpovednú, zložitú a krásnu úlohu odbornú pomoc. Formou útulej brožúrky ponúkame stručný prehľad najdôležitejších tém, pohľadov a súvislostí, ktoré by nemali chýbať v tom spomenutom rodinnom dialógu. Brožúrka prichádza na pomoc rodičom pre prehĺbenie komunikácie s ich deťmi a dospievajúcimi mladými ľuďmi o týchto citlivých a pre osobnostný rozvoj ich detí tak dôležitých témach. V tomto čísle odborného bulletinu ju predstavujeme zatiaľ našim stálym čitateľom a čitateľkám, neskôr ju vydáme v potrebnom náklade pre potreby rodičov, ktorí o ňu prejavia záujem.

Cieľom tohto projektu je oslovíť cez rodičov mladých ľudí, budúcich manželov a otcov/manželky a matky, aby ako prípravu na svoje životné rodinné roly dostali od rodičov tie rozhodujúce informácie, čo by ich zorientovali v podstatných otázkach života, aby z nich mohli raz vyrásť dobrí muži/otcovia a dobré ženy/matky a vzťahovo zdravé rodiny.

Adresátni projektu sú teda rodičia a cez nich ich dospievajúce deti.

Budeme radi, ak pripravovaná brožúrka poslúži čím viacerým matkám a otcom pri ich rozhovoroch s deťmi a dospievajúcimi mladými ľuďmi.

Vážení rodičia,

odborníci a odborníčky nášho občianskeho združenia získali bohaté skúsenosti z projektu priebežného vzdelávania pedagógov základných a stredných škôl *Výchova k manželstvu a rodičovstvu - sexualita v slobode a zodpovednosti (2002-2007)*. Dovoľujeme si aj Vám ponúknuť viacero pohľadov na sexuálny vývoj Vašich detí v snahe uľahčiť Vám orientáciu v tejto dôležitej téme výchovy a obohatiť Vašu komunikáciu s Vašimi deťmi a dospievajúcimi. My vychádzame z poznatkov vied o človeku. Vy, zohľadniac tieto poznatky, ktoré Vám v zhuťnenej podobe ponúkame v tejto brožúrke, budete vychádzať z toho, čo Vám srdce radí povedať Vaším deťom, ktoré si dobre poznáte, máte ich radi a túžite, aby boli

šťastní/šťastné.
Ďakujeme Vám za Vašu dôveru!

Autori projektu a vydavateľ

TÉMA

Ako to povieMe Našim deťom?

Príručka pre rodičov

1. časť

Adresované rodičom na úvahu

„Rodičia, chráňte svoje deti
pred deformovaním pohľadu na dar sexuality“!
Zdravý životný štýl – najúčinnější sebaobrana
proti negatívnym vplyvom prostredia.

Zodpovednosť rodičov za zdravú sexuálnu výchovu svojich detí

1) Zodpovednosť rodičov v rodine

Patrí k prirodzeným právam a povinnostiam rodičov, otcov a matiek, aby svojich potomkov popri inej starostlivosti a v rámci celkovej výchovy ich osobnosti, uviedli do tajomstva života. Aby im poznatky o ľudskej sexualite spolu so svojou vďačnosťou za tento dar (voči Bohu a voči vlastnej ľudskej prirodzenosti) odovzdali zdravým, citlivým a veku primeraným spôsobom, aby aj oni dokázali s vďačnosťou prijať a rozvíjať zodpovednosť za vlastnú sexualitu.

Čo to znamená zdravým spôsobom?

Pravdivo odpovedať na otázky detí a dospelujúcich; poskytnúť im vyvážený pohľad na všetky aspekty ľudskej sexuality: biologický, psychologický, morálny, spoločenský. Predstaviť im sexualitu ako nástroj lásky dvoch ľudí, muža a ženy; ako neoddeliteľnú súčasť ľudského bohatstva plodnosti, t.j. schopnosti v láske odovzdať nový život. Ako priestor pre rast zodpovednej lásky mužov a žien. Ako vzťah, ktorý má snubný, záväzný charakter a ako taký posilňuje vernosť v manželstve a vernosť budúcemu partnerovi/partnerke pred manželstvom.

Čo to znamená citlivým spôsobom?

Prežívanie vlastnej sexuality od útleho veku dieťaťa je súčasťou sféry jeho osobnej intimity, ktorú je potrebné s úctou rešpektovať a rozvíjať ju k zodpovednej slobode. Zdravá sexuálna výchova to rešpektuje u detí aj u rodičov, bez toho, že by oblasť sexuality neprímerane tabuizovala.

Čo to znamená veku primeraným spôsobom?

Vychádzame predovšetkým z otázok detí, ktoré však vznikajú iba v ovzduší vzájomnej dôvery a lásky. Pri odpovediach nezahŕňame deti priveľkým množstvom informácií, stačí vyčerpáť otázku a jemne sa spýtať, či mu/jej to stačí. Predvídať situácie, kedy dieťa/dospelujúci by isté informácie potreboval/a, aj keď sa na to nepýta, (napríklad dieťa ide do školy v prírode, chodí na plavecký kurz, mení školu a spolužiakov/spolužiačky a pod.), aby viac „informované deti“ ho neponižovali pre jeho/jej nevedomosť, ale najmä aby už mal/la o tom z rozhovoru s rodičmi a z vlastného uvažovania vytvorený svoj vlastný názor.

Na tejto vzácnej a dôležitej rodičovskej povinnosti sa po tisícročia nič nemení, iba sa v čase mení prostredie, v ktorom sa táto úloha rodičov má plniť. V závislosti od charakteru toho prostredia rodičia potrebujú viac komunikovať s deťmi/s dospelujúcimi o ich problémoch a o ich názoroch na túto oblasť života. Ak rodičia svojim deťom s úctou a s láskou komunikujú nielen svoje názory, ale aj svoje životné postoje a správanie, deti vnútorne prijímu ich autoritu a zohľadnia ich životnú múdrosť vo svojom živote (hoci v období dospievania navonok niekedy odmietajú názory rodičov: možno ani nie tak názory, ako spôsob ich podania). Podobne ako za totality iba vierohodná autorita rodičov dokázala deti ochrániť od ideologickej a politickej manipulácie a zachovať si vlastnú tvár, takisto v čase ideologickej totality sexuálnej revolúcie dokáže vierohodná autorita rodičov ochrániť od deštruktívneho pôsobenia ideológie voľného sexu.

Čím je charakteristické súčasné kultúrne prostredie?

1: Verejná sféra je presexualizovaná - sila sexu sa využíva na komerčné ciele (sexuálne podfarbené reklamy majú stimulovať predaj priemyselných výrobkov či služieb, od auta po obyčajnú minerálku) i politické ciele.

2: Úžasný objav internetu sa stal sieťou, kde sa prezentuje popri dobrej aj veľmi pokleslá kultúra a neúcta k ženám, k deťom v podobe pornografie.

3: Nie všetky deti majú to šťastie vyrastať v úplnej a vzťahovo zdravej rodine, preto im chýba tá hodnovernosť svedectva rodičov.

4: Individualistická kultúra preferuje na vlastnú mieru šité hodnoty, tým ich relativizuje a vytvára nebývalú pluralitu názorov, aj názorov na hodnotu života, rodiny, vzťahov muža a ženy. Ak hodnoty sú základným pojivom spoločnosti, v ešte väčšej miere ako informácie, relativizácia hodnôt v tak podstatnej oblasti deštruuje spoločnosť.

5: Demokracia umožňuje, aby sa tá pluralita názorov a postojov s použitím legitímnych politických lobby nanucovala verejnosti.

2. Zodpovednosť rodičov voči škole

V súlade s článkom 41, ods. 4 Ústavy SR z roku 1992 majú rodičia právo na „starostlivosť o deti a ich výchovu.“ Článok 2 Dodatkového protokolu k Európskemu dohovoru o ľudských právach zakotvuje „právo rodičov na zaistenie výchovy a vzdelávania svojich detí, ktoré by zodpovedalo ich náboženskému presvedčeniu a podľa vlastného svedomia“. Toto právo a jeho uplatnenie sa vzťahuje najmä na pôdu školy. Škola má vytvárať priestor rodičom pre jeho uplatnenie a prizývať rodičov k partnerskej spolupráci.

Rodičia majú právo a povinnosť voči svojim deťom sledovať, v akom duchu sú ich deti v škole vedené. Či sa pedagógovia orientujú na osobnostnú formáciu mladých ľudí k zodpovednej láske, k vernosti, k umeniu čakať na trvalý vzťah, alebo či konkrétna škola svojou atmosférou aj výchovným vedením preferuje koncept liberálnej sexuálnej výchovy. Liberálna sexuálna výchova je zameraná prednostne na vedenie k „väčšej bezpečnosti“ sexuálnej aktivity pomocou antikoncepčných prostriedkov, prisudzuje sexualite (vôľu) skoro neovládateľnú silu a mladým ľuďom „právo“ na jej slasti bez ohľadu na ich ľudskú zrelosť a zodpovednosť. Rezignuje na osobnostnú formáciu mladých k zrelosti narábať so svojou sexualitou zodpovedne, vrátane schopnosti rešpektovať zdravotne a eticky zdôvodnenú potrebu sexuálnej abstinencie. Rezignuje i na etický a rodinný rozmer sexuality.

Rodičom a pedagógom zostáva náročná úloha pokračovať v trvalom dialógu týchto dvoch konceptov výchovy k sexuálnemu zdraviu a povinnosť chrániť deti a mládež pred ľahkomyselným a jednostranným pohľadom na intímnu oblasť života.

Ako sa v dnešnej kultúre vníma ľudská sexualita a aké sú príčiny tohto prístupu

Deti a mládež sú cez rôzne druhy masmédií denne atakovaní necitlivou ponukou produktov komerčnej sexuality a „sexuálneho priemyslu“. Masmédiá aj vrstovníci často ponúkajú deťom a mládeži rôzne podoby uvoľneného a komerčného sexu. To je jedna z príčin, že výchova detí a mládeže k zodpovedným vzťahom a k láske sa dnes javí rodičom aj učiteľkám/učiteľom ako veľmi náročná úloha.

Šíri sa kultúra, poznačená individualizmom, hedonizmom a zameraním na konzumistické hodnoty. Vzácna hodnota individuálnej, osobnej slobody sa predstavuje človeku našej súčasnej euro-americkej civilizácie ako hodnota číslo Jeden, ako hodnota, ktorej hodno (skoro) všetko podriadiť: aj manželské a rodinné záväzky, v domnienke, že obmedzujú osobnú slobodu človeka. Súbežne s touto predstavou slobody, ktorá oslabuje medziľudské vzťahy, rastie počet prípadov rôznych podôb zneužívania detí, v tom i sexuálneho zneužívania: v rozbitých rodinách a v narušených medziľudských vzťahoch.

Silnie snaha liberálne zmyšľajúcich odborníkov, aby na školách na Slovensku bol povinne zavedený predmet sexuálna výchova, hoci od r. 1998 je na školách na celom Slovensku zavedené medzipredmetové vzdelávanie a výchova Výchova k manželstvu a rodičovstvu. Pripravené metodické materiály k predmetu sexuálna výchova majú viacero vážnych nedostatkov: obchádzajú zodpovednosť rodičov detí a dospelých; nerešpektujú poznatky dorastových lekárov a odborníkov z oblasti vývinovej psychológie; vôbec nezohľadňujú etické aspekty vzťahov medzi mužmi/ženami, chlapcami/dievčatami. Autori týchto metodických materiálov pomocou svojich dotazníkových prieskumov sa snažia dokázať, že deti si prajú mať predmet „sexuálna výchova“.

V oblasti biotechnológií sa predstavuje pokrok medicíny na úkor ľudských embryí, klesá úcta k ľudskému životu, najmä v jeho najzraniteľnejších fázach. Ako rozpozna mladý človek, kedy ide o pokrok a kedy o využívanie ľudskej neznalosti a nedostatkov zákonov a ich sankcií na ochranu ľudského života v prenatálnej a seniorskej fáze života v mene komerčných záujmov? Mnohé zo spomínaných javov nie sú plne regulovateľné štátnou a policajnou mocou.

Ako pripraviť deti a mládež, aby boli odolnejší voči liberálnemu chápaniu sexuality v duchu tzv. „sexuálnych práv“ a aby si dokázali osvojiť a zachovať vlastné hodnoty.

Ak rodičia doma dokážu odovzdať deťom krásny obraz rodiny a vzťahov muža a ženy, úctu k životu, je nádej, že rastúci negatívny vplyv masmédií a niekedy, žiaľ, aj školy, nedokáže tento obraz zdevastovať. Je zrejmé, že najlepšia ochrana proti vonkajšej manipulácii detí a mládeže je ochrana zvnútra človeka. Interiorizované hodnoty ľudskej dôstojnosti, vlastnej i každého človeka, sebaúcta a cit pre osobnú slobodu, rozvinutý zdravý stud (hanblivosť v intímnych veciach a ochrana svojej sféry osobnej intimity), citlivosť na budovanie pozitívnych vzťahov k druhým ľuďom je oveľa silnejšou ochranou voči zneužitiu (sexuálnemu či psychickému) a pôsobia účinnejšie ako strach z AIDS. Mladí ľudia túžia po pravdivých informáciách o živote, po láske, po šťastnom živote vo svojej budúcej rodine.

Niektorí z obhajcov liberálnej sexuálnej výchovy v školách povedal: „Zo všetkých strán sa na deti a mládež valí sexualita, musíme im dať potrebné informácie, aby sa dokázali zorientovať“. Môže byť riešením

maximum informácií? Alebo skôr dať deťom a dospievajúcim pochopiť:

- že ľudská sexualita je nástrojom lásky, putom na budovanie hlbokých a trvalých vzťahov medzi mužom a ženou, nie je cieľom ako nejaký relax alebo nezáväzná zábava,
- že pochopiť vlastnú sexualitu a zvládnuť jej silu znamená dozrievať v zrelú osobnosť muža/ženy,
- že sexuálny život predpokladá zrelé osobnosti, do tej miery zrelé, aby boli schopné prevziať zodpovednosť za druhého, za partnera/partnerku,
- že sexualita má záväzný a snubný charakter,
- že je prísľubom budúceho materstva/otcovstva.

Ako im to môžeme dať pochopiť? Budeme s nimi viesť dialóg, dáme im priestor, aby vyjadrili svoje názory na tieto otázky a my im povieme, čo považujeme v živote za najdôležitejšiu hodnotu. Možno aj Vaše osobné svedectvo o vernosti, ako ste ju vy pochopili, dá Vaším deťom pochopiť, že v sexualite ide o lásku na celý život.

Pre veriacich rodičov: Ako to vidí Boh, ktorý nás obdaroval darom sexuality ?

Biblia sprostredkúva poznanie o Bohu, o človeku a o stvorení sveta pre obrovskú rodinu veriacich židovsko-kresťanského náboženstva. Už na svojich prvých stránkach vypovedá to najpodstatnejšie o človekovi: „A stvoril Boh človeka na svoj obraz, na Boží obraz ho stvoril, muža a ženu ich stvoril“ (Gen 1, 27) Vzťah muža a ženy má teda odzrkadľovať lásku Boha, lásku vnútri Svätej Trojice.

Ďalej Boh poveril muža a ženu spoločnou zodpovednosťou za Zem, za jej bohatstvo a za rozmnoženie ľudského rodu na Zemi, za potomstvo. Táto spoločná zodpovednosť veľmi spája manželov a rozvíja ich tvorivosť a vzájomnú deľbu práce v rodine, na trhu práce i v spoločenskom živote.

Celým Starým Zákom sa vinie obraz Boha ako milujúceho manžela svojho ľudu, každého človeka.

Tento obraz je jednak človekovi veľmi pochopiteľný a jednak ho motivuje svoje manželské vzťahy upravovať podľa krásy a lásky Boha k svojmu ľudu.

V Dekalógu Boh učí človeka milovať: na prvom mieste Boha (1. – 3.) ako prameň lásky a v tejto škole sa človek učí milovať človeka, na prvom mieste najbližších (4.), chrániť jeho život (5.), jeho prácu a jeho majetok (7. a 10.), jeho česť (8.); s úctou zaobchádzať s jeho sexualitou (6.) a s jeho manželskými záväzkami (9.).

V Novom Zákone Ježiš potvrdil prikázania Starého Zákona týkajúce sa ľudskej sexuality a vzťahu muža a ženy a prehĺbil chápanie ich záväznosti: „Počuli ste, že bolo povedané: Nescudzoložiť! Ja vám však hovorím: každý, kto sa žiadostivo pozerá na ženu, už s ňou scudzoložil v srdci.“ (Mt 5,28), „Či ste nečítali, Preto opustí človek otca i matku a pripojí sa k svojej manželke a budú dvaja jedným telom. A tak už nie sú dvaja, ale jedno telo“ (Mt 19, 4-6). Základom každého vzťahu je Ježišovo nové prikázanie: „Nové prikázanie vám dávam, aby ste sa navzájom milovali, ako som ja vás miloval...“ (Jn 13, 34). K tejto náročnej úlohe nám prisľúbil svoju silu a pomoc: „Podťe ku mne všetci, ktorí sa namáhate a ste preťažení a ja vás posilním.“ (Mt 11,28)

Apoštolské listy, najmä apoštola Pavla, ďalej konkretizujú prežívanie vzťahu lásky muža a ženy: V Liste Efezanom v 5. kapitole dáva apoštol Pavol mužovi a žene za vzor ich lásky obetavú lásku Krista ku svojej cirkvi (verš 21), v Liste Korinťanom v 7. kapitole hovorí o záväznosti a nerozlučnosti manželstva a o vzájomnej zodpovednosti manželov jedného za druhého.

Svedectvo o živote prvých kresťanov (List Diognetovi z 2. stor. po Kristu) hovorí s veľkým uznaním o ich manželskej vernosti a o ich úcte k životu ich detí.

2. časť

Adresované deťom

prostredníctvom rodičov

„Deti, chráňte si čistý obraz lásky, nedajte sa obrať o schopnosť vernej lásky!“

(To podstatné, čo by mali rodičia odovzdávať postupne, úmerne veku, svojim deťom svojimi vzájomnými vzťahmi, postojmi, slovami, láskavým svedectvom o živote)

Človek na ceste k umeniu lásky

1) Príklad vzájomnej lásky medzi otcom a matkou je tým najkrajším poučením o dare sexuality Prvá a pre celý život rozhodujúca skúsenosť pre dieťa je objatie matky a pocit bezpečia v jej náruči pri dojčení. Neskôr dieťa spoznáva v objatí aj svojho otca a dokáže si ho odlišiť od bytostného prepojenia s matkou. Bezpodmienečná láska rodičov spojená s nehou a objatiami buduje v dieťati základnú životnú dôveru, pocit bezpečia a zakotvenosti. Pre dieťa sú tieto prejavy lásky rovnako dôležité ako chlieb pre jeho zdravý citový a sociálny vývoj, pre schopnosť nadväzovať vzťahy, v tom i budúce vzťahy partnerské. Pre prijatie vlastnej pohlavnej identity(dievča, chlapec) a pre pozitívny postoj k vlastnej sexualite je nesmierne dôležité, ako dieťa vníma vzťah svojich rodičov: či sa majú radi a dajú si to aj najavo objatím alebo bozkom; či je ich vzťah napätý alebo dokonca nepriateľský. To dieťa dokáže dokonale odlišiť aj bez verbálnych prejavov, má na to akýsi „šiesty“ zmysel. Ak je vzťah medzi rodičmi dokonca otvorene nepriateľský, dieťa to vo svojom vnútri to prežíva ako krehká rastlina v tropickom ležaku, veľmi bolestne a s panikou, hrôzou, ktorá ho na duši veľmi zraňuje. Preto sa hovorí: „Otec dáva svojim deťom to najcennejšie, keď miluje ich matku.“ V opačnom prípade ich okráda o to najcennejšie!

Čo ak tento poklad vo Vašej rodine chýba? Tu sú matka i otec povinní čo najjemnejšie povedať dieťaťu

pravdu a ospravedlniť sa mu, že túto citovú a vzťahovú „strechu nad hlavou“ mu nedokázali zabezpečiť. Sú povinní mu aj povedať, ako by to chceli zmeniť, ak sa ešte dá a ako by to malo vyzerať. Pre rodičov môže takýto rozhovor znamenať konverziu...

Citová výchova láskou a príklad láskyplného spolužitia rodičov je pre dieťa tou najcennejšou „sexuálnou výchovou“. Nik iný ju nedokáže robiť tak dobre, ako rodičia, práve vďaka citovému putu a prirodzenej autorite rodičov. Ak na tento zdravý základ rodičia pridajú aj veku primerané a pravdivé poučenie dieťaťa, zvyčajne na základe jeho otázok, vytvorí sa v ňom zdravý obraz o ľudskej sexualite, ktorý ani komerčné masmédiá, ani otrlejší vrstovníci nedokážu narušiť. Rodičia tak majú najväčšiu možnosť ovplyvniť dospievajúcich v ich rozhodnutiach.

Ďalšie systematické poučovanie o sexualite preberá škola, ale za seriózneho záujmu a spolupráce rodičov. Tieto dve inštitúcie, rodina a škola, hlavní partneri zodpovední za deti a mládež, nemôžu nespolupracovať, bolo by to na škodu všetkých zainteresovaných.

Ing. Terézia Lenczová, SSRZR

2) Naučiť deti schopnosti prekonávať sa, pestovať si pevnú vôľu, športovať

Možno takým typickým znakom detí a mládeže súčasnej kultúry je množstvo záujmov, potrieb, túžby po pôžitkoch - v porovnaní s ich rovesníkmi či s úrovňou spotreby v bohatých krajinách, lebo internet ruší hranice aj rozprávkové „trináste komnaty“ - a tak chcú mať všetko, po čom túžia, ihneď, tu a teraz! Nejaká cieľavedomá a zámerná skromnosť, striktnosť sa naopak dnes až tak veľmi nenosí. O to viac je však potrebná! Bez istej miery sebaovládania a skromnosti nie je možné budovať akýkoľvek medziľudský vzťah: ani v rodine, ani v škole, ani na pracovisku, ani v politike či iných oblastiach verejného života. Najlepšie je, keď takého vlastnosti má človek získané ako „radosťný šport“, nie ako východisko z núdze, alebo pod nátlakom!

Práve šport je azda tou najpríjemnejšou cestou, ako získať chuť prekonávať sa, mať zodpovednosť i za druhých a podobne. Čo o športe hovorí pán Július Šreter z Klubu Kontiki, spolu s manželkou a dvomi vlastnými deťmi, dlhoročný iniciátor detských a rodinných športových podujatí v mene ich telesného i duševného zdravia?

„Šport sa často pokladá len za prostriedok rozvoja tela a za radosť z pohybu. Niektorým sa v tejto súvislosti vynorí aj potreba zdravej životosprávy - jedlo, pravidelný tréning, režim dňa, dostatok spánku a abstinencia - a už s týmito požiadavkami by sme sa uspokojili pri odporúčaní športu mládeži.

Zaspomínajme si, my dospelí, čo všetko nám poskytli športové zážitky v čase našej puberty, či ak sa i v súčasnosti ešte dostávame k športovým aktivitám, aké stavy, pocity v nás vyvolávajú: pocit vzrušenia, dobrodružstva, napätia z obavy o zvládnutie výkonu, radosť až slasť z prekonania prekážky či dobrého výkonu!

Uvedomujeme si, že šport rozvíja i socializačné schopnosti, emocionálny svet, formuje hodnotový rebríček, a to ako individuálny, tak aj kolektívny...Prináša kladnú motiváciu napríklad na úsilie zvládnuť nové zručnosti, zlepšiť si výkony, v mene úspechu kolektívu pomôcť kamarátovi, tréning pevnej vôle, ovládania a mnoho ďalších, veľmi potrebných vlastností pre budúce každodenné povinnosti.

Musíme však počítať i so zápornou motiváciou, napríklad k nezdravej súťaživosti, rivalite, unfair hre a egoizmu pri snahe uspieť za každú cenu, k podceneniu nebezpečenstiev a nezdravému riskovaniu pri neodolateľnej túžbe čím skôr dosiahnuť cieľ. Ani týmto pocitom sa v živote nevyhneme a je dobré zažiť ich a naučiť sa s nimi vyrovnávať v detských hrových aktivitách pod vedením vnímavého vedúceho, s jeho citlivým usmerňovaním.

A čo sa týka zdravého spôsobu života, pri hlbšom zamyslení sa nad jeho rôznymi formami, pochopíme, že tu nejde len o zdravú životosprávu, ale najmä o budovanie a upevňovanie vnútornej rovnováhy človeka, pocitu slobody, ktorý pochopíme a prijmeme i s jeho spojitosťou so zodpovednosťou za svoju voľbu nášho spôsobu života.

Cítíme tiež, že nestačí vyžadovať od adolescenta plnenie povinností, zdravé stravovanie a vhodné využívanie voľného času, ak sme mu nepomohli vytvoriť si a zafixovať správny režim dňa, ktorý by zapadal do možností rodiny. I celá rodina si potrebuje vzájomne vydiskutovať potreby a možnosti jednotlivých členov a dohodnúť kompromisný vhodný režim jednotlivých dní v týždni. Pri tejto vzájomnej rodinnej komunikácii máme príležitosť porozumieť niektorým prejavom, ktorých príčiny sme doteraz nechápali a máme možnosť ponúknuť (nenásilne) svoje názory a skúsenosti. Môžeme tiež objavovať možnosti seberealizácie jednotlivých členov rodiny a pritom si vytvárať priestor i na spoločné športovanie, na zážitky v prírode, pretože práve cez ne, nabité citovými dojmami, najviac pomôžeme deťom osvojiť si správne návyky, umocníme pocity spolupatričnosti rodiny.

Počas takýchto aktivít, ktoré môžeme tráviť spolu s ďalšími v nejakom záujmovom kolektíve, získame neoceniteľný priestor na pozorovanie vývinu, záujmov našich detí, na intímnejšie spoznávanie ich prežívania a prípadnú pomoc. Tým si s nimi vybudujeme od raného detstva taký kamarátsky vzťah a prístup, ktorý nám i v ich adolescentnom veku pomôže zachovať schopnosť rozumieť im a vedieť im radiť a usmerňovať ich prirodzeným, pre ne prijateľným spôsobom.

Členstvo v niektorom športovom klube, záujmovom združení prináša celej rodine i jednotlivým členom nielen neopakovateľné zážitky, ale najmä oporu v kamarátskych ľuďoch s podobnými záujmami. S takými ľuďmi, keby sme sa ocitli v ťažkej životnej situácii, môžeme počítať s pochopením a oporou. Tí nám často nedovolia poddať sa či spohodlnieť..."

Ing. Július Šreter, o.z. Kontiki, Bratislava,

In: Dialóg rodičov s dospelými, desať námetov na zamyslenie a rozhovor, Slovenská spoločnosť pre rodinu a zodpovedné rodičovstvo, Bratislava, 1998

3) Vzájomná dôvera umožňuje rozprávať sa s deťmi o tom, čo chcú vedieť o sexualite

3.1) Aké majú Vaše deti problémy?

Autorka Mary Ronanová hovorí: „Každý rok poprosím svojich poslucháčov z 8. a 9. triedy ZŠ a prvej triedy strednej školy, aby napísali na papierik tri najväčšie problémy, s ktorými sa ako dospelí stretávajú. Medzi ich najčastejšie odpovede patrí: sex, drogy, stres. A keď sa ich pýtam, ako by im mohli pomôcť ich rodičia, vždy odpovedajú rovnako: „Tak, že sa s nami porozprávajú.“ To neznamená, že si deti raz posadíme do kresla a vysypeme na nich nám dostupné informácie. Uprednostňujú jednoduché bežné rozhovory, za ktorými vidia rodičovský záujem o to, čo sa s nimi deje, akými zmenami prechádzajú.

Keď má Vaše dieťa 10-12 rokov, nastáva ten správny čas, aby ste vytvorili priestor pre časté, jednoduché rozhovory o sexualite a vzťahoch. Prieskumy dokazujú, že najprudší vývoj v sexuálnych aktivitách je práve po tomto období a mnohí mladí začínajú byť sexuálne aktívni, čo je omnoho častejšie, ako to bolo napríklad pred 5 rokmi. Dospelí, s ktorými sa rodičia častejšie rozprávajú o telesných, emocionálnych a duchovných následkoch ich rozhodnutí, bývajú do týchto aktivít vtiahnutí zriedkavejšie. Cez tieto rozhovory s rodičmi naše deti majú byť pripravené na telesné zmeny, citový život, sexualitu a možné riziká včasných sexuálnych aktivít. Majú im rozvíjať sebaúctu a stanoviť si hodnoty, ktorých sa budú pridržať vo vzťahoch. Azda najdôležitejšie je, aby si uvedomili, že sú milované Božie deti a že ich telá sú chrámom Ducha.

V kultúre, ktorá používa sex na to, aby zvýšila predajnosť áut a piva, a vykresľuje sexuálne aktivity ako účelové a povrchné veci, kresťanskí rodičia máme veľkú úlohu ukázať ľudskú sexualitu ako dar, ktorý nás spája s Bohom, dar, ktorý sa mimo kontextu manželstva ničí!

Nie je to však téma na „veľké diskusie“. Naučiť deti niečo o sexe a sexualite je proces malých krokov, rozhovorov, ktorý sa začína v skorom veku a pokračuje cez druhý stupeň ZŠ, pokračuje na strednej škole a ešte aj neskôr.

Vystihnúť správnu chvíľu

Ako môžu rodičia začať takýto rozhovor? Budte vnímaví na také chvíle, keď môžete deti učiť, na spontánne príležitosti, ktoré dávajú možnosť informovať a preukázať Vašu ochotu o týchto veciach rozprávať. Na to sa dá využiť napríklad program v televízii, film, hudba alebo spoločné nakupovanie. Z Vašej reakcie na podnet urobte obyčajný bežný problém, krátku priateľskú informáciu. Dieťa pochopí, že rodič je dostupný pre takú alebo inú tému, ktorá ho zaujíma, a príde aj druhýkrát so svojimi otázkami alebo s prosbou o radu. Skôr, ako skončí rozhovor, skúste sa ešte raz spýtať, či by sa chcela/chcel ešte na niečo opýtať.

Okrem týchto spontánnych chvíľ je dobré zakomponovať do programu týždňa nejaký čas na pravidelné debaty o veciach, ktoré zaujímajú Vaše deti. Mnohí rodičia si odskúšali takéto rozhovory počas sprevádzania dieťaťa na krúžok či tréning, či zaviedli prechádzky v dvojici, trojici. Chlapci majú iné záujmy ako dievčatá, zakomponujte krátke rozhovory do ich záujmových programov. Spoločný čas pri stole je tiež vhodnou príležitosťou na „zdieľanie duší“, popri veselých zážitkoch sa dajú pripojiť aj vhodné poučenia. Podobne aj čas ukladania k spánku zblízuje a dáva priestor na dôvernejšie informácie.

Rozhovor počas spoločnej jazdy v aute má pre citlivé témy jednu veľkú výhodu, neumožňuje zrakový kontakt. To všetko chce veľkú dávku tvorivosti lásky! A aj kus humoru!

Je veľmi dobré, ak rodičia spolu hovoria, čo chcú deťom odovzdať a potom aj matka aj otec o tom hovoria svojim vlastným jazykom a vlastným spôsobom videnia sveta. Pre dieťa/deti je to veľkým obohatením, keď o zaľúbenosti, o chodení a vytváraní vzťahov dostanú pohľad mužský aj ženský. Veľa trpezlivosti a vytrvalosti Vám prajeme, vážení rodičia!

Podľa Mary Ronanovej, In: Slovo medzi nami, august 2005, s.42, spracovala (tl)

3.2) Čo potrebuje vedieť vychovávateľ pre komunikáciu s deťmi a mládežou:

Každé dieťa je jedinečné a vzácné individuum, preto je nevyhnutný hlboký a osobný záujem rodičov o jeho osobnosť, o jeho špeciálne črty a potreby a to i v oblasti jeho vzťahu k vlastnej sexualite. Viest dialóg s deťmi, hlavne v období dospievania nie je ľahké, najmä vtedy, keď sú ich názory v úplnom protiklade s názormi dospelých. Nerušený dialóg, záujem a ochota počúvať a porozumieť, nechciet nad druhou stranou len zvíťaziť, sú najbezpečnejšou cestou k získaniu dôvery.

Rodičia by mali sami poznať odpovede na otázky, ktoré im kladú ich deti. Deti a dospievajúca mládež by mali z prístupu rodičov a vychovávateľov pochopiť, že aj sexuálne počínanie každého človeka závisí od jeho názoru na zmysel, cieľ a hodnotu života, od zodpovednosti za život. Autor Oldřich Pšenička (Pšenička, O.: Sexuální výchova v rodině. Hradec Králové, 1995) odporúča rodičom, aby sa v rozhovoroch s dospelými zamerali na:

- pozitívny vzťah k sexualite, úctu k druhému pohlaviu,
- aby upozorňovali na prínos k osobnému šťastiu pri správnom sexuálnom správaní v dospievaní
- aby poukazovali na prednosti sexualitý viazanej na manželstvo.

Zdeformovaný pojem lásky v médiách, predstavovanými vzormi, módou je treba vedieť zmierniť schopnosťou správnej voľby. Čeliť sociálnym normám, trendom a názorom, ktoré sú orientované proti rodine nie je ľahké, ale je to nevyhnutná a potrebná opora v živote detí. Zbaviť sa mylne chápanej mužskosti, najmä názoru o neovládateľnosti sexu, pokrivených karikatúr ženskosti a pod.

„Pravá láska vie čakať“ – to je veľmi dôležitá myšlienka sexuálnej výchovy, pretože učí mladého človeka získavať v trpezlivosti a vytrvalosti trvalé hodnoty. Vyhľadávanie len rozkoše je prejavom infantilizmu, detinskosti, netrpezlivosti, nezrelosti a nedostatku zodpovednosti. „Detstvo lásky“ je nenásytné, dobyvačné, fascinované vrelosťou tohto citu. Intenzita citu však neznačí ešte jej hĺbku. Bez pochybností je toto obdobie najzábavnejšie pre lásku, najviac sa v ňom sníva, navyiac sa prežíva, najviac sa o nej píše i v literatúre. Lenže po detstve prichádza mladosť a dospelosť a často lásky detstva zahynú s jeho odchodom. Zostáva iba láska, ktorá dokáže zmeniť svoju kvalitu na lásku dospelého a zodpovedného človeka. Milenci samotní odsúdia svoju lásku na smrť, keď sa usilujú toto obdobie povýšiť na ideál na celý život.

Od detí neočakávajme plnú zodpovednosť. Majú možno dosť vedomostí, ale ešte slabú vôľu a schopnosť sa rozhodovať, vo vzťahu k nim musíme byť veľmi trpezliví.

Dôležitou témou sexuálnej výchovy je správny výber partnera. To predpokladá dobre poznať psychické rozdiely v prežívaní lásky medzi chlapcom a dievčaťom, čo pomáha vyhnúť sa omylu skresľujúceho „prvého dojmu“. Vyberať si životného partnera znamená tiež hľadať jedinú výlučnú lásku. Jeden ľudský život nie je dostatočne dlhý na to, aby sa doň zmestilo viac než jedna skutočná láska, prežívaná od jej vzniku až do jej zrelosti. Sexuálnych vzťahov pri výbere partnera sa týka i platnosť „zákona sily prvého zážitku“. Prvý by mal byť človek, s ktorým som rozhodnutý prežiť celý život...

Na záver by som chcela seba, všetkých rodičov a vychovávateľov mladých povzbudiť slovami Elisabeth Lukasovej:

„Keby rodičia nechápali a nepoznali nič z teórií, ktoré vysvetľujú rôzne procesy, jedno sú schopní pochopiť aj bez zvláštneho vzdelania: ich výchovné pôsobenie, ak je pravé, je výrazom vzťahu lásky. Nemožno ho vysvetliť slovami, musí byť žitý rodičmi pred očami detí.“ (Lukasová, E.: Logoterapia vo výchove, 1997, s.58)

Doc. PhDr. Mária Potočárová, PhD, Filozofická fakulta UK Bratislava, z článku: Niekoľko pohľadov na sexuálnu výchovu a námety k jej zlepšeniu, In: Informačný bulletin Slovenskej spoločnosti pre rodinu a zodpovedné rodičovstvo č. 14/2007

Poznámka: V prílohe uvádzame, čo by mali vedieť Vaši dospievajúci podľa jednotlivých vekových kategórií.

4) Poznať svoje telo a jeho hlavné funkcie

To je úloha biológie v škole, ale mnoho detí zaujíma ich telo a jeho podivuhodné funkcie už oveľa skôr, ako to preberajú v škole. Nuž potom rodičia môžu kúpiť alebo v knižnici požičať Encyklopédiu ľudského tela a spolu s deťmi si ju prezerať a učiť dieťa/deti žasnúť: nad dokonalou previazanosťou rôznych funkčných systémov ľudského tela, nad účelnosťou každej bolesti ako signálu, nad spoluprácou jednotlivých orgánov, či nad vzťahom choroba - zdravie a naša zodpovednosť za naše telo prostredníctvom hygieny, stravy, pohybového a pitného režimu a podobne.

K dôstojnosti dospievajúceho mladého človeka patrí aj to, aby všetky časti tela dokázal/dokázala s úctou a samozrejmou pomenovať spisovným jazykom.

Ing. Terézia Lenczová, SSRZR

5) Mať vysokú mienku o svojej dôstojnosti, o sebe, o svojej slobode (dať mu/jej ju zakúšať, kde sa to len dá)

Pohľad človeka na seba samého sa formuje od útleho detstva, niektorí odborníci tvrdia, že dokonca história pohľadu na seba samého siaha až do prenatálneho obdobia, do obdobia, kedy je dieťa rodičmi prijaté alebo odmietané... Koľkokrát stretáme krásneho človeka, plného ľudského potenciálu, a po dlhšom rozhovore človek nerozumie, odkiaľ pramení jeho tak negatívny pohľad na seba?

U dospievajúcich teenagerov sa stretávame s rôznymi kritickými poznámkami na vlastný výzor či schopnosti, typu: „aké mám veľké brucho“, alebo „v tom nie som taký dobrý ako Fero“. Avšak napriek vlastnej kritike i kritike okolia sami túžia po pochvale a podpore vo chvíľach neistoty.

Práve rodičia majú krásnu a nezastupiteľnú úlohu, aby podporili v mladom zneistenom človeku vedomie jeho jedinečnosti a dôležitosti. Naučiť ho odolávať tlaku okolia, či už kultu tela, predčasného pohlavného života, alebo tlaku porovnávania sa s druhými. Nie je iba jeho vec a celoživotný zápas, ale je to aj vec jeho rodičov a blízkych.

Porovnávanie sa s druhými je zákerné v tom, že väčšinou mladí ľudia porovnávajú svoju najslabšiu stránku s najsilnejšou toho druhého, namiesto toho, aby objavili svoje silné stránky a vážili si ich. Alebo mladí ľudia dokážu postaviť svoju identitu na výroky druhých ľudí, ktoré nemusia byť pravdivé a nezaujaté. Ak je to výrok osoby, na ktorej mu/jej veľmi záleží, či je to rodič, pedagóg či najbližší priateľ, o to ťažšie sa s výrokom vyrovnávajú.

A potom, namiesto zamerania energie na rozvíjanie svojich spoznaných dobrých vlastností, utrácajú energiu na sebaľútosť, pretože im to spôsobilo bolesť. Iba silnejší jedinci dokážu mávnuť nad tým rukou a ísť ďalej.

Pozitívne vnímanie seba samého je veľmi dôležité, je dobrým základom pre správny výber partnera a pre úspešné budovanie partnerského vzťahu. Obdobie, keď je mladý človek ešte nezadaný, je skvelou príležitosťou na budovanie vlastnej osobnosti, ktorá bude cenným vkladom do budúceho partnerského vzťahu. Pokúsme sa mladých ľudí v tomto období presvedčiť, že toto je ich čas, ich šanca, ktorá sa už viackrát nebude opakovať!

Mgr. Denisa Šoltésová, občianske združenie ACET
(AIDS, Care, Education, Training)

6) Mať pozitívnu mienku o každom človeku: dobré medziľudské vzťahy-príprava na dobré partnerské vzťahy

Uvedenie si hodnoty vlastnej dôstojnosti je prvým krokom k akceptácii iného človeka. „Miluj blízkeho ako seba samého“ – ponúka už stará múdrosť. Podmienkou vnímania hodnoty druhého človeka je pochopenie vlastnej hodnoty. Inak je človek zablokovaný, má tendenciu sa porovnávať a pocit nespokojnosti mu nedovolí mať jasný pohľad na iných. Veľakrát majú mladí prehnané, alebo veľmi nízke sebavedomie. Mladý človek má právo zakúšať, že každý človek je úžasná hodnota. Niet väčšej hodnoty na svete ako je človek. K jeho pozdvihnutiu a k naplneniu jeho života má byť nasmerované každé úsilie, individuálne i spoločenské.

Každým vzťahom sa učím byť viac človekom, mať rád ľudí. Oslobodzujem sa od svojho egoizmu, dozrievam od „ja“ k „my“ - u nás doma v rodine, v triede, pre moju budúcu rodinu.

Áké sú šance a predpoklady pre budovanie vyvážených vzťahov medzi chlapcami a dievčatami v škole a neskôr v partnerských vzťahoch? Sú to najmä tieto:

- ak sa snažím budovať „bratské/sesterské“ vzťahy s ľuďmi, s ktorými sa stretávam;
- ak rozvíjam svoje schopnosti komunikácie a nadväzovania vzťahov s druhými ľuďmi;
- ak mám úctu k druhému pohlaviu, ak rešpektujem osobné tajomstvá a intimitu každého človeka.

Každý vzťah má etický rozmer, lebo vždy je to stretávanie slobodných ľudských bytostí. Každý vzťah je výzvou. Ako každý/á z účastníkov vzťahu reaguje na konkrétne správanie druhého, tak sa vzťah vyvíja. Toto platí všeobecne v každom druhu medziľudských vzťahov. Sú vzťahy veľmi blízke, a sú vzťahy voľnejšie.

Aby sa mladý človek mohol dobre pripraviť na budovanie svojho vzťahu vo svojom budúcom manželstve (aby to bol vyvážený vzťah dvoch slobodných ľudí), musí sa s nácvikom tohto umenia začať ešte v detských rokoch, najmä v období dospievania. Ako? Buduje pozitívne vzťahy vo svojej rodine, v škole, v športových skupinách, vo vrstovníckych skupinách, vo vzťahoch s cudzími ľuďmi.

V týchto vzťahoch sa učí obrusovať hrany, ktoré spôsobuje inakosť ľudí; učí sa umeniu vžiť sa do situácie druhého (empatia).

Na spoznávaní vlastností druhých ľudí, s ktorými prichádza do kontaktu rôznej intenzity, si mladý človek uvedomuje vlastné hodnoty, svoje dobré i negatívne vlastnosti, posilňuje si svoju sebaúctu a sebadôveru. Ak si rozvíja postoje solidarity a prosociálnosti (pozn.), vedie ho logicky k úcte voči druhým ľuďom.

Pozitívne hodnotenie druhých, to je jeden z hlavných bodov výchovy k prosociálnosti. Ak chceme iným robiť dobre, byť k nim dobroprajní, treba, aby sme ich vnímali pozitívne. To neznamená, že človek je zaslepený, že nemá realistický pohľad. V pozitívnom hodnotení druhých ide práve o snahu nadobudnúť realistický pohľad – nebyť determinovaný predsudkami, ktoré vyplývajú z našich čiastkových skúseností alebo iba z informácií o druhých. Kľúčovým aspektom tejto témy je pochvala. Ako objavujeme na iných dobro a ako im ho vieme komunikovať. Zamýšľame sa nad zásadou, že človek sa poväčšine stáva takým, za akého ho okolie trvalo považuje. Nie menej náročnou časťou tejto témy je problém, ako pozitívne vnímať ľudí, ktorí sú nám nesympatickí, alebo nám dajako ublížili, respektíve ako vnímať negatívne situácie vo svetle tejto témy.

PaeDr. Oľga Križová, Metodicko-pedagogické centrum,
oddelenie etickej výchovy, Bratislava, Tomašikova 4, 821 02

Poznámka: „Prosociálnosť je také správanie, ktoré je orientované na iného človeka. Je to správanie ústretové, nápomocné, bez očakávania odmeny. Prosociálny človek popri starostlivosti o iného, sám sa stáva bohatším: naplní svoju potrebu milovať“. (Križová, Oľga: Prosociálna výchova – výchova k dobru, prednesené na medzinárodnej konferencii Vzdelávanie v Európe 2007, Spišská Kapitula, máj 2007)

7) Ochranná funkcia studu (hanblivosti), ktorú je treba si vážiť. Vzťah sexuality a lásky.

Zbavená lásky, sexualita určená iba vášňou, mení svoju kvalitu. Zázrak lásky nie je pre dráždivých, zvädzajúcich, frivolných. Tým sa sexualita stáva spevom Sirén z gréckej mytológie, ktoré zvädzali moreplavcov k útesom smrti. Kto prijíma túto podobu sexuality, stráca sluch pre pieseň lásky, jeho srdce sa stáva studeným a neprístupným pre lásku.

Žiadostivosť – vášeň bez lásky – hoci sexuálne stretnutie vyzerá „rovnať“, aj objatie, aj bozky – nepôsobí spájajúco, ale bolestne rozdeľuje, zraňuje egoistickou bezohľadnosťou, necitlivosťou, využívaním druhého na uspokojenie vlastnej potreby. Namiesto sebadarovania sa prežíva zrada na sebe i na druhom. Musíme sa naučiť rozlišovať sexuálny egoizmus od túžby lásky – urobiť miesto láske, podobne, ako oslobodzujeme kvety od buriny, aby ich nezadusila. Ak je niekto dlhodobo vystavený sexuálnym motívom, hrozí mu/jej, že stratí zmysel pre podstatné aspekty sexuality.

Dve sily, ktoré chránia lásku

Sú to čistota (druhá stránka vernosti) a hanblivosť (stud). Obidve sú aj dnes dôležitými hodnotami. Čistota je vnútorný postoj, ktor sa bráni každému zneužitiu sexuality. Vo svete sexuálneho vykorisťovania – od presexualizovanej reklamy cez pornografiu až k sexuálnemu násiliu je pre každého človeka, ktorý nechce stratiť svoju dôstojnosť, nevyhnutnosťou. Čistota patrí k imunite lásky, podriaďuje sexualitu láske. Bez čistoty láska nevznikne, alebo ak vznikne, skoro zahynie. Muži, pretože sú viac impulzívni, potrebujú čistotu viac ako ženy.

Keď človek v sebe zápasí medzi sexuálnou túžbou bez lásky a čistotou, prichádza mu na pomoc hanblivosť, aby sa nestal obeťou sexuálnej túžby druhého človeka. Hanblivosť je prejavom empatie voči druhým ľuďom, pomáha a uľahčuje im zachovať vládu nad vlastnou sexualitou. Pretože pre mužov je výzor žien veľmi dôležitý, viac ich oslovuje, ako výzor mužov oslovuje ženy, možno povedať, že hanblivosť je viac úlohou žien ako mužov – bez najmenej snahy hlásať dvojakú morálku. Hanblivosť je dôležitým postojom obidvoch pohlaví: u žien sa týka skôr obliekania, u mužov sa týka skôr verbálneho vyjadrovania.

Čistota a hanblivosť sú aktívnymi ochrancami ekológie intímnej sféry, intimity a tak chránia životné prostredie lásky.

Andreas Laun, Salzburg,

In: Vision 2000, č. 5/2004, preklad (tl)

8) Dôstojnosť (jedinečnosť a vzácnosť) každého človeka predpokladá a vyžaduje múdru reguláciu sexuálnej sily

Za každým človekom sa skrýva jeho jedinečnosť. Človek je zvláštne stvorenie, neporovnateľnej dôstojnosti a hodnoty, ktorá presahuje hodnotu všetkého ostatného, čo žije na Zemi i vo vesmíre. Nikto nie je kópiou druhého človeka, či už v dynamike osobnosti, vlastnostiach, stavbe tela. Náznornou ukážkou jedinečnosti sú ruky: na svete nenájdeme rovnaké ruky, odtlačky prstov sú jedinečné, originálne, čo využívajú kriminalisti vo svojej práci.

Človek svoju jedinečnosť prejavuje vo svojom myslení, v schopnosti pochopiť veci, súvislosti a hlavne v schopnosti komunikovať.

Podľa Virginie Satir je samotným základom dôstojnosti človeka sebaúcta. Súčasťou sebaúcty je ovládanie vlastného konania svojou inteligenciou, prijatie svojho tela ako prirodzenej súčasťi seba samého a tiež múdra regulácia sexuálnej sily.

Môžeme si azda položiť otázku: Čo je múdre? Čo to v praxi konkrétne znamená niečo múdro regulovať? Začnime od konca. Ak by záverom môjho konania bola strata osobnej slobody, závislosť, ublíženie, privodenie choroby, potom je zrejmé, že moje rozhodnutie a konanie neboli správne. A tak to doviesť k logickým dôsledkom. Je potrebné však uvažovať a hodnotiť dopredu, je užitočné položiť si zopár otázok: Je to, čo sa chystám urobiť, mojim rozhodnutím, alebo iba tlakom okolia, ktorý neviem zvládnuť? Naozaj to chcem urobiť, alebo sa snažím zapadnúť do kolektívu, aby som veľmi nevytrčal/a?

Idem to urobiť preto, lebo nenachádzam prijatie, pochopenie tam, kde by som chcel/a? Čo je mojim pravým motívom pre toto rozhodnutie, konanie?

Klást si takéto ťažké otázky a nepustiť sa s plynúcim davom po prúde je súčasťou zrenia osobnosti, uvedomenia si hodnoty svojej osobnosti a chce to poriadnu dávku odvahy. Možno moje osobné NIE na spriemerované spoločenské ÁNO bude pôsobiť poburujúco, ale v konečnom dôsledku bude oslobodzujúce.

Sexuálnu silu v sebe môžeme premeniť, zušľachtiť na lásku, alebo z nej vyrobiť deštruktívnu zbraň. Len nesmieme zabudnúť, že tá zbraň mieri priamo na nás...

Mgr. Denisa Šoltésová, občianske združenie ACET

(AIDS, Care, Education, Training)

Umenie rozlišovať a slobodne sa rozhodovať

9) Ako sa zorientovať v používaní médií masovej komunikácie?

Moc médií masovej komunikácie

Profesor Tadeusz Zasepa, poľský odborník v oblasti masmédií vo svojej knihe „Moc a nemoc médií“ (Vydavateľstvo Veda, Trnava, rok 2003) hodnotí silu médií takto: „Masmédiá, vedomé si svojej sily, si

vychovávajú svojich konzumentov, spracúvajú ich vkus a potreby na svoju podobu. Rozširovaním ich informačného obzoru posilňujú ich sebavedomie, ponukou zábavných programov, otváraním rôznych tabu, zvedavosťou „aké bude ďalšie pokračovanie?“ si ich priťahujú a zaväzujú na náročnom masmediálnom trhu ako vlastných klientov.“ A inde: „Televízia ponúka ľuďom možnosť globálnej účasti na problémoch a hodnotách mnohých kultúr a tak sa pravda o ľudstve dostáva do ich povedomia v pestrých a mnohofarebných podobách, hoci vedomie potreby všeľudskej solidarity sa tým nezväčšuje. Preto si správny odhad situácie vyžaduje veľkú pozornosť - vzhľadom na obavu, že silnejšie vedomie ľudských problémov môže viesť k necitlivosti, alebo môže povzbudzovať k spontánnej добрote. Úlohu posilňovať v ľuďoch vedomie zodpovednosti budú môcť verejné médiá splniť len vtedy, keď ľudia spoznajú, že ich (momentálna) odpoveď na utrpenie nie je „dokonalým riešením“, ktoré môže vytvoriť na zemi raj. Znamená solidarity sú totiž prejavom pravého človečenstva len pod podmienkou, že prejavená pomoc neslúži len na dočasné uspokojenie vlastného svedomia“.

Médiá ako výkladná skriňa rôznych vzorov

Podľa T. Zasepu „Problematika spojenia medzi prítomnosťou agresívnych scén v televíznych programoch a skutkami násilia televíznych divákov sa týka predovšetkým detí a mládeže. Dospelí sú síce psychicky odolnejší, ale nemožno tvrdiť, že sledovanie agresívnych programov nemá nijaký vplyv na ich psychiku a správanie. Prejavuje sa to najmä v stieraní hraníc medzi dobrom a zlom a v akomsi tichom súhlase so zlom a agresivitou v spoločnosti.

Najväčšie obavy u rodičov i pedagógov vyvoláva prezentácia hrubých foriem násilia v audiovizuálnych masmediách, ktoré slovom i obrazom hlboko vstupujú do fantázie diváka, čo môže mravne i psychicky devastovať najmä deti a mládež. Sú však aj oveľa sofistikovanejšie formy násilia na divákoch a poslucháčoch, ktoré sa dotýkajú hierarchie hodnôt, v zmysle Goebelsovského: „Stokrát opakovaná lož sa stáva pravdou“. Tieto útoky možno považovať za násilie na osobnostnej integrite človeka - adresáta produktov masmedií.

Americký výskum, opakovaný v rokoch 1960 a 1971, 1988, 1998, realizovaný na tridsiatnikoch ukázal, že tí, ktorí vo svojich odpovediach priznávali, že v detstve obľubovali programy s agresívnymi scénami, častejšie sa dostali do konfliktu so zákonom, väčšmi boli agresívni voči svojim manželkám, deťom i spolupracovníkom. A čo je významné, aj ich deti vykázali zvýšený stupeň agresivity. K podobnému záveru prišli výskumníci v ďalších piatich krajinách sveta a na amerických univerzitách a ten znie: Je dokázané, že častejšie sledovanie násilia v masmediách má za následok vzrast ochoty prijať postoje zjavne agresívne, ako aj nárast agresívneho správania.

Ako sa brániť ponuke vzorov správania sa v masmediách?

Jednou z odpovedí na skreslenú, nevyváženú ponuku vzorov prostredníctvom masmedií, je prítomnosť náboženskej výchovy a etickej výchovy na pôde školy. Obidve podoby výchovy k ľudskosti ponúkajú reálne vzory pozitívneho správania sa. Vychádzajú z faktu, že vplyv okolia a hlavne vplyv tých najbližších dáva veľkú formačnú pečať na každého z nás. V neskoršom období na dieťa vplývajú kamaráti, rôzne vzory, idoly z médií. Za oblasť prosociálnej výchovy v rámci etickej výchovy hovorí Olga Križová:

„Mladým ponúkame pohľad odborníkov na vplyv médií, učíme ich byť kritickými divákmi. Pomaly ale isto poukazujeme na ich zodpovednosť za vlastné správanie. Aj oni môžu byť pre niekoho vzorom (deviatak pre piataka, piatak pre prváka...) V tejto téme je čas aj na prezentáciu prosociálnych vzorov. Žiaci sami hľadajú takýchto ľudí vo svojom prostredí, v rodine, v dedine, štvrti... (anonymné prosociálne osobnosti, ušľachtilých ľudí), o ktorých sa veľa nehovorí, ale z nášho pohľadu sú „jasní“. Ďalšou možnosťou je vyhľadávanie osobností prostredníctvom literatúry a iných dokumentov, ktoré sa vedeli zasadiť za spoločenské dobro, ktorí vedeli pre druhých nasadiť aj to najcennejšie, svoje životy. Žiaci takto sami prezentujú v triede vzácných ľudí a analyzujú ich vlastnosti, porovnávajú s vlastnými možnosťami. Nie všetci sme povolani k vedeckej práci, ale všetci sme povolani k práci na sebe. Nie všetci budeme vedcami, ale dobrými môžeme byť všetci. A to nie je menej“.

Náboženská výchova svojou základnou paradigmou dvoj jediného prikázania lásky k Bohu a lásky k blížnemu je rovnako účinnou cestou k osvojeniu si pozitívnych vzorov a ku schopnosti kriticky a selektívne prijímať masmediálne vzory v akejkoľvek oblasti ľudského života.

Prof. Dr. Tadeusz Zasepa, t.č. pôsobí na katedre žurnalistiky KU v Ružomberku

PaeDr. Olga Križová, Metodicko-pedagogické centrum, Bratislava, Tomášikova ul. 4

10) Riziká v oblasti bezuzdnej sexuálnej sily

Sexualita, prirodzená súčasť života, predmet snov a túžob človeka a bezuzdná? Čo znamená toto slovo? Podľa slovníka to znamená divoká, neskrtná, neviazaná, zhýralá sexualita. Nedokázať udržať svoju sexualitu „na uzde“ má svoje veľké riziká.

Jedným z rizík je strata osobnej slobody, psychický nátlak, ktorý nás núti pokračovať ďalej a ďalej. Ako sa hovorí, že s jedlom rastie chuť, tak aj s uvoľnenou sexualitou rastie apetít na ňu.

To, že mladý človek cíti sexuálne napätie, je úplne v poriadku s jeho vekom a fyzickým rastom. Ale je otázkou, ako svoju sexuálnu silu nasmeruje. Návyk, ktorý si osvojí, sa pre neho v budúcnosti stane prirodzeným a potrebným.

Tu potrebujeme mladých ľudí podporiť v ich zodpovednosti za používanie či zneužívanie ich sexuálnej sily. Často nejde už iba o nich samotných, ale taktiež o druhého človeka zapojeného do nejakej podoby

vzťahu, o jeho dôstojnosť a slobodu.

Ďalším z rizík je oslabená schopnosť nadviazať trvalý vzťah. Hlavne pri promiskuitnom spôsobe života - častom striedaní partnerov - kde človek hľadá iba telesné naplnenie svojich potrieb a prehliada potreby tej druhej osoby. Potom nastáva rozchod a následné spájanie sa s ďalším partnerom. Násť si nového partnera sa javí ako jednoduchšie, ako budovať záväzný vzťah s jedným partnerom.

S týmto súvisí ďalšie riziko - život v osamelosti. Človek nie je poznaný tým druhým taký, aký v skutočnosti je a tiež nedokáže spoznávať - či už pre nedostatok času v príliš krátkom vzťahu, alebo pre zameranie sa výlučne na fyzické potreby.

V neposlednej rade sú vážnym zdravotným rizikom pohlavne prenosné infekcie, ktoré život postihnutého človeka nasmerujú celkom iným smerom. Často si myslíme, že vírus HIV sa nás na Slovensku netýka, že je to ochorenie ľudí v Afrike. Koľko mladých ľudí ostalo nakazených, pretože si mysleli, že sa im to nemôže stať. A stalo sa! A stalo sa aj na Slovensku.

V dnešnej dobe nemôžeme mládež stratiť pohlavnými chorobami, aj keď sú skutočným rizikom. Ak im to logicky vysvetlíme, isto pochopia. Neberme psovi kosť, ale ukážme mu mäso. Čo pekné môžeme mladým ponúknuť, na čo poukázať?

Verím, že môžeme vstúpiť do procesu dozrievania mladého človeka, či už svojim osobným príkladom, alebo životnými múdrosťami, ktoré sme si osvojili. Chceme mladým ľuďom otvoriť oči, aby pochopili zákonitosti humánnej sexuality: mať sex je krásne, ale aj zodpovedné; nejde iba o ich potreby, ale aj o potreby tých druhých. To je ľudský rozmer sexuality. Tiež musia vedieť, že riskovať je síce dobrodružné, ale risk s uvažovaním môže byť ZISKOM.

Mgr. Denisa Šoltésová, občianske združenie ACET (AIDS, Care, Education, Training)

10.1) Zdravotné aspekty sexuálnej aktivity mladistvých v období dospievania

Dospievania je obdobie dozrievania a to aj v oblasti reprodukčnej. Je to príprava na reprodukciu v dospelosti, v období plnej zrelosti. Po stránke biologickej je potrebné dozretie predovšetkým u dievčat, pretože nie sú ešte zrelé ženy. Dievča je pohlavným životom v období dospievania viac ohrozené než v dospelosti a tiež v porovnaní s chlapcom.

Po dosiahnutí základnej zrelosti v pohlavnej oblasti, to znamená po nástupe menštruačných cyklov, dozrievanie ešte ďalej pokračuje. Mení sa veľkosť a tvar panvy, maternice, stabilizuje sa hormonálna regulácia, ale najmä pokračuje dozrievanie krčka maternice. Vývoj totiž podstupuje t. zv. transformačná zóna sliznice na krčku. Je to rozhranie dlaždicového epitelu (slizničnej výstelky), ktorý vystiela pošvu a pokrýva krčok a epitelu valcovitého- cylindrického, ktorý vystiela kanál maternicového hrdla. U dospelých ženy je hranicou obidvoch epitelov vonkajšia bránka hrdla, takže krčok je krytý odolným epitelom dlaždicovým a epitel cylindrický je iba vo vnútri maternicového hrdla. V dospievaní sa často hranica posunie dovnútra bránky - do pošvy. Vzniká tak t.zv. pubertálna fyziologická ektopia, kedy zraniteľný cylindrický epitel na maternicovom krčku, v dospievaní často prítomný u dievčat - pokiaľ je vystavený pôsobeniu infekcie v pošve, je miestom snadnejšieho prieniku choroboplodných zárodkov ďalej do organizmu.

Maternicový krčok u dievčata je zraniteľný tiež v zmysle zmien, ktoré môžu spôsobiť až rakovinu. Skorý začiatok pohlavného života je jedným z hlavných rizikových faktorov rakoviny krčku maternice.

Takzvaná „ochrana“ pred pohlavnými infekciami alebo tehotenstvom (či už bariérová alebo hormonálna kontracepcia) v tomto veku zlyháva až 10 krát častejšie. Podľa štatistík Svetovej zdravotníckej organizácie (SZO) z rokov 1984 a 1993 teoretická spoľahlivosť kondómu je 97-88 % a skutočná v dospievaní 97-64%. Uvedené štatistiky SZO o spoľahlivosti antikoncepcie platia pre dospievajúcich, nie pre celú populáciu. Jej používanie si vyžaduje určitú osobnostnú zrelosť. Celosvetovo je najnižšia práve tam, kde by bola najviac potrebná: u najmladších, najmenej zodpovedných, najpromiskuitnejších atď. Hormonálna kontracepcia práve v dospievaní potrebuje určité špecifické ohľady, ktoré sa často nerešpektujú.

Sexualita a dospievania

Vývoj sexuality na jej zrelú úroveň je predpokladom jej normálnej funkcie v dospelosti. Jej správny vývoj v priebehu dospievania je z tohto hľadiska veľmi dôležitý. Sexualita v tomto kontexte znamená oveľa viacej než iba fyzický sex. Vzťahuje sa tiež na pochopenie a prijatie seba ako muža alebo ženy, na vzťahy k ostatným mužom a ženám v spoločnosti, i na intimný vzťah ku konkrétnej blízkej osobe partnera. Znamená schopnosť nadviazať a udržať intimný vzťah na báze vzájomného dávania.

Aby sme porozumeli všetkým aspektom sexuality v dospievaní, musíme ju vidieť vo všetkých jej rozmeroch, ako fenomén biologický, psycho-sociálny, morálny, duchovný, etický. Preto definícia sexuálneho zdravia podľa SZO znie „Sexuálne zdravie predstavuje súhrn telesných, citových, rozumových a spoločenských stránok človeka ako sexuálnej bytosti, ktorý obohacuje osobnosť, zlepšuje vzťahy k ľuďom a rozvíja schopnosť lásky.“

Sexualita a reprodukcia

Tieto dve oblasti nie je možné od seba oddeľovať, ako sa o to súčasné socio-kultúrne prostredie snaží. Nie je to totiž reálne možné, lebo každá tzv. ochrana má určité percento zlyhaní. A poriadok prírody tieto dve skutočnosti jasne spája.

Rodičovstvo vyžaduje nielen biologickú, ale najmä osobnostnú zrelosť, zdôrazňuje SZO a považuje pôrod

pred devätnástym rokom ženy za skorý. Je totiž zaťažený celým radom rizík – a to pre matku v priebehu tehotenstva, počas pôrodu aj po ňom, pre dieťa počas narodenia, po ňom i v priebehu ďalšieho vývoja, aj pre rodinu. O týchto rizikách viacej hovorí Hamanová a kol.: Dospievajúci v starostlivosti praktického lekára, Triton, Praha.1994

Charakteristika sexuálnej aktivity v dospievaní

Sexuálny život v období dospievania je predčasný. Po prvé z dôvodov biologických u dievčat, ako sme uviedli vyššie. Po druhé z dôvodov psycho-sociálnych. V dospievaní ešte len prebiehajúca tvorba osobnostnej identity sa nezlučuje s možnosťou skutočnej intimity, otvorenia sa a sebadarovania. Ten, kto sám ešte nevie kým vlastne je a čo si v živote najviac cení, nemôže dobre a zodpovedne ani seba darovať a teda ani vytvoriť trvalý vzťah. Preto vek od 15 do 19 rokov, dokonca až do 24 rokov je vekom najvyššieho striedania partnerov a najvyššieho výskytu pohlavných chorôb. A spôsoby „ochrany“, antikoncepcia a kondóm ai. tiež vyžadujú určitú zrelosť v ich aplikovaní a preto v období dospievania majú tak vysoký stupeň zlyhaní. Napriek mnohým kampaniam sa ich užívanie najťažšie docieľuje práve u tých, u ktorých by aspoň relatívna ochrana bola potrebná: u užívateľov alkoholu, drog a u tých najmladších.

Tiež motivácie pre zahájenie pohlavného života v dospievaní sú zväčša nezrelé: nátlak vrstovníkov, skupiny alebo priamo partnera, emociálny stres, potreba blízkych vzťahov, ktoré doma chýbajú, potreba dodať si sebadôveru a pod. To sú všetko dôvody, ktorých naplnenie je v dospievaní možné oveľa lepšími spôsobmi, napr. športovaním, prosociálnou činnosťou, zapojením do vhodnej („pozitívnej“) vrstovníckej skupiny a pod.

Sexuálna tenzia je prítomná skôr u chlapcov. U nich je v tomto období v popredí skôr biologická, pudová zložka sexuality, na rozdiel od dievčat, kde je v popredí zložka citová. Dievčatá preto môžu a majú byť brzdou zahájenia sexuálneho života. Sebaovládanie je preto jedným z cieľov výchovy k reprodukčnému zdraviu práve v období dospievania, lebo je to základ pre slobodné rozhodovanie dospievajúceho i dospelého.

Predčasný sexuálny život patrí k zložkám syndrómu rizikového správania sa. Hlavné riziká sa týkajú správneho osobnostného vývoja a v oblasti zdravotnej sa týkajú hlavne dievčat: sú oveľa viac ohrozené získaním pohlavnej choroby ako chlapci alebo ako dospelé ženy a je u nich zvýšené riziko rakoviny maternicového krčka.

Chlapci aj dievčatá by mali tieto skutočnosti poznať a byť si ich vedomí. Chlapec by mal dievča chrániť ako viac ohrozené a učiť sa ju neskôr chrániť ako matku spoločných detí, kedy jej organizmus platí za nároky materstva.

Ďalšie podrobnosti sú v knihe Machová, J., Hamanová: Dospívání a reprodukční zdraví. Nakladatelství H+H, Praha, 2002.

Odporúčaná literatúra:

Jozef Augustyn: Sexualita v našom živote. Karmelitánské nakl., Kostelní Vydří, 1995, 213 s.

Jozef Augustyn: Sexuální výchova v rodině a ve škole. Karmelit. nakl. Kostel. Vydří, 1998, 80 s.

Doc. MUDr. Jana Hamanová, CSc.,

subkatedra dorastového lekárstva,

Institut postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví Praha

11. Niekoľko myšlienok o homosexualite

Homosexualita je volaním zraneného srdca. Je to citová a sexuálna náklonnosť k osobám rovnakého pohlavia