



## SAMOZADOVOLJEVANJE V PREDŠOLSKEM OBDOBJU



Učenje o spolnosti je enako pomembno kot učenje o ostalih področjih življenja. Otroci morajo vedeti in čutiti, da so njihovi spolni organi enako pomembni kot npr. njihove roke ali noge. Vsak mora biti ponosen, da je punčka ali fantek. Otroke je potrebno naučiti, da pogovor o spolnosti in občutkih ni »tabu« tema.

Otroci že od rojstva raziskujejo svoje telo. Svoje genitalije začnejo raziskovati še bolj pogosto v obdobju, ko jih navajamo na kahlico, saj takrat pridejo do delov telesa, ki so bili skriti v plenički. Samozadovoljevanje se pri mnogih začne okrog leta in pol ter se stopnjuje med tretjim in petim letom. Po petem letu se večina otrok že nauči, da se samozadovoljuje le v intimnih prostorih.

V predšolskem obdobju je samozadovoljevanje precej pogost pojav. Pomembno je, da to jemljemo kot naravno, normalno vedenje.

Samozadovoljevanje pomeni stimulacijo genitalij z roko ali predmeti. Otrok medtem zgleda zbežan, zaripel in zaposlen.

Beseda samozadovoljevanje ni najbolj posrečena, saj jo odrasli povezujejo s samozadovoljevanjem v adolescenci in odraslosti, ko ima povsem drugačen pomen in je povezana s spolnimi fantazijami in odnosi.

**Otroci se samozadovoljujejo zgolj zato, ker to daje dober občutek in ob tem ne razmišljajo o spolnosti.**

Mnogi starši so presenečeni in/ali šokirani ob ugotovitvi, da se njihov otrok samozadovoljuje. Starši se morajo zavedati, da samozadovoljevanje otroku ne pušča fizičnih ali psihičnih posledic. Samozadovoljevanje ne pomeni, da bo otrok obseden s spolnostjo, promiskuiteten ali spolno devianten.

V večini primerov se pojavijo problemi le zaradi neprimerne reakcije odraslih na opaženo samozadovoljevanje. V teh primerih otroci dobijo informacijo, da je to nekaj »umazanega« ali »zlobnega« in to vpliva na čustven razvoj, saj razvijejo občutke sramu, krivde in spolne zavrtosti.

### Otroci se samozadovoljujejo iz različnih razlogov:

- **UŽITEK:** Otrok se zelo hitro nauči, da je samozadovoljevanje prijetno.
- **OLAJŠANJE:** Nekaterim pomeni samozadovoljevanje zmanjšanje neke napetosti. Lahko gre za utrujenost, razburjenost, dolgočasnost ali stres. Lahko gre tudi za zmanjševanje napetosti ob rojstvu bratca ali ko je otrok zaradi nečesa slabe volje in nesrečen. Samozadovoljevanje postane še intenzivnejše, če starši otroka zaradi tega kaznujejo oziroma pritiskajo nanj naj s tem neha.
- **RAZISKOVANJE:** Otrok se samozadovoljuje, ker je naravno radoveden o svojem telesu.
- **INFEKCIJA:** Drgnjenje in prijemanje za genitalije lahko pomeni tudi slabšo higieno ali genitalno infekcijo. Pomembno je, da starši to preverijo.
- **ZLORABA OTROKA:** Pomisliti je potrebno tudi na to možnost, saj se zlorabljeni otroci pogosteje samozadovoljujejo. Sum na zlorabo se povečuje, če samozadovoljevanje preokupira in moti otrokovo vsakdanjo igro in sproščenost. Ob tem je potrebno biti pozoren še na druge znake zlorabe.

Starši ne dosežejo nič, če strogo prepovejo dotikanje genitalij, saj le to postane »prepovedan sadež«, kar pomeni, da otrok to počne na skrivaj in želja po tem se še poveča. Če že želimo, da se manj samozadovoljuje je bolje, da to spregledamo in ga skušamo zaposliti s čim drugim.

### Kaj naj starši storijo ob pojavu samozadovoljevanja pri predšolskem otroku:

- **IGNORIRANJE VEDENJA:** Starši se morajo zavedati, da je to normalno vedenje za večino otrok. Starši ne smejo kaznovati ali ustrahovati otroka, da bi nehal s samozadovoljevanjem. S takim vedenjem ogrožajo normalen spolni razvoj, saj otrok misli, da so njegove genitalije nekaj slabega in umazanega. Zaradi tega ima v odrasli dobi lahko težave pri navezovanju stikov s partnerji.
- **OSTANITE MIRNI:** Starši ne smejo pretiravati v reakciji na opaženo vedenje. Zavedati se morajo, da samozadovoljevanje ne pušča nobenih fizičnih ali psihičnih posledic. S pretirano reakcijo le prestrašijo otroka.
- **NE BODITE PRESENEČENI:** Samozadovoljevanje je zelo pogost, normalen pojav med predšolskimi otroki.
- **REALISTIČNI PRISTOP:** Nemogoče je popolnoma omejiti samozadovoljevanje. Potrebno je sprejeti dejstvo in edino kar starši lahko storijo je, da se otroke naučijo, kje je najbolj primeren kraj za to (npr.: spalnica ali kopalnica). Otrok mora vedeti, da njegovo vedenje ni napačno, vendar tega ne smo delati kjerkoli, ker ga bo obsojala okolica. V kolikor se samozadovoljuje na javnih mestih, ga je potrebno zamotiti z drugimi dejavnostmi in se z njim pogovoriti o tem, kje lahko to počne. Okrog šestega leta otroci že razumejo, da se lahko samozadovoljujejo, ko so sami.
- **IGNORIRAJTE VEDENJE MED SPANJEM:** Otrok naj bo sam med počitkom in spanjem in starši naj ne hodijo ves čas preverjati kaj dela. Otrok ima pravico do zasebnosti.

- **POGOVORITE S Z VZGOJITELJICO:** Pomembno je, da vzgojiteljica in starši enako reagirajo na pojav samozadovoljevanja. Najbolje je, da se dogovorijo, da otroka v takih trenutki zamotijo z zanimivimi dejavnostmi ali nalogami. Zelo dobrodošlo je, da skupaj z vzgojiteljico razmišljate o možnih vzrokih za otrokovo samozadovoljevanje, sploh kadar gre za sum prenapetosti, stresa ali zlorabe pri otroku.
- **VEČ SE CRKLJAJTE:** Nekateri otroci se manj pogosto samozadovoljujejo, če so deležni dodatnega crkljanja, božanja, torej prijetnega telesnega stika.
- **NIKOLI NE KAZNUJTE ALI USTRAHUJTE OTROKA:** Najpogostejša napaka staršev je, da si želijo popolnoma ukiniti samozadovoljevanje. Otroci ne smejo biti kaznovani zaradi tega. Starši ne smejo samozadovoljevanja označevati kot nekaj slabega, umazanega, zlobnega in grešnega. Tudi miti o tem, da bodo dobili izpuščaje, mozolje in bradavice, da bodo zaradi tega oslepel, da se jim bo del telesa posušil ali da se jim bo zmešalo so nedopustni, saj otroku dajejo napačne informacije o njegovem telesu, občutkih, željah in spolnosti. Kot že omenjeno lahko takšne informacije otroku v odrasli dobi povzročijo, da se sramujejo svojega telesa, svojih spolnih potreb in imajo težave pri normalnem navezovanju stikov. Tega pa si ne želi noben starš za svojega otroka.

V redkih primerih lahko samozadovoljevanje kaže na otrokove resne probleme in mu je potrebno **poiskati pomoč**. Gre za primere, ko:

- Otrokovo samozadovoljevanje resno moti njegove socialne stike z otroki, njegovo igro in normalno funkcioniranje.
- Nikakor ne uspemo preprečiti samozadovoljevanja na javnih mestih.
- Smo zaskrbljeni o otrokovem dobrem počutju oziroma sumimo, da bi se mu lahko kaj slabega dogajalo.
- Sumimo, da se otrok ne samozadovoljuje, temveč se praska in drgne, ker ima infekcijo ali izpuščaj.
- Je samozadovoljevanje stalno.
- Sumimo, da je otroka naučil samozadovoljevanja nekdo, ki je starejši ali celo odrasel.
- Sumimo, da gre za spolno zlorabljenega otroka.

Najbolj pomembno se je zavedati, da gre za povsem normalno in naravno otrokovo vedenje in ga ne smemo povezovati s spolnostjo v odraslosti.

Vse prehitro bo predšolski otrok zrasel in prišel v turbulentno adolescenco. Do takrat morajo starši ohranjati odprto komunikacijo in vzajemno spoštovanje, da bodo lahko vodili adolescenta skozi kritično obdobje pubertete in spolnega dozorevanja.

Pripravila:

Tina Merčnik, univ. dipl. psih.