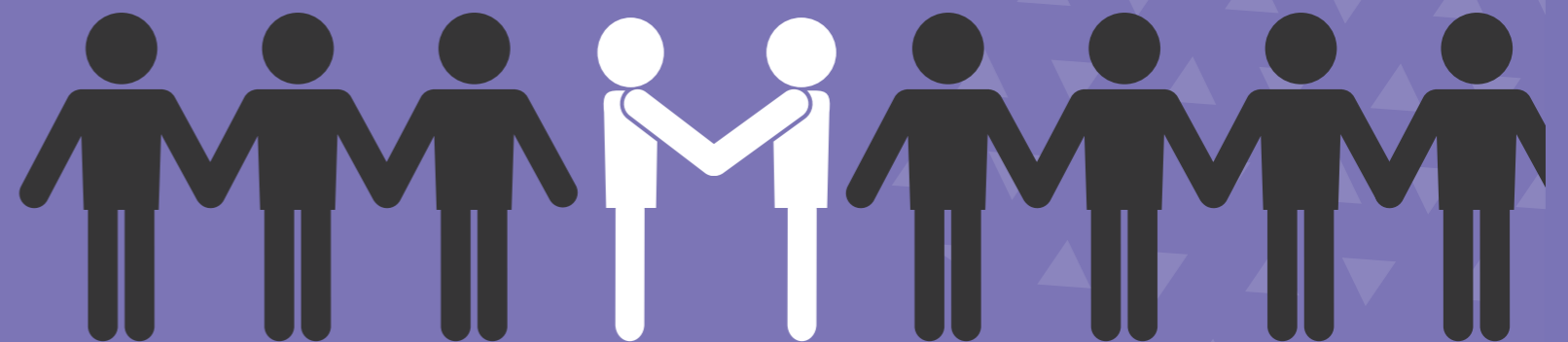


# Blżej Was – Myśl pozytywnie o mnie

Poradnik edukacji seksualnej  
dzieci i młodzieży niepełnosprawnej  
dla rodziców



Opracowanie pod redakcją  
Małgorzaty Nowickiej i Aleksandry Wzorek

Zadanie finansowane w ramach środków  
Narodowego Programu Zdrowia przez Ministerstwo Edukacji Narodowej.  
Warszawa 2017



*Myśl  
pozytywnie*

# Drogi Rodzicu!

Materiał ten powstał specjalnie dla Ciebie jako pomoc w Twoim procesie wychowawczym. Doskonale zdajemy sobie sprawę, że wsparcie dziecka w codziennych czynnościach życiowych jest prawdziwym wyzwaniem, a liczba zadań jakie czekają Ciebie na każde dnia, często sprawiają, że możesz czuć się zagubiony jak porozmawiać z dzieckiem na tematy ważne i trudne jakie pojawiają się w czasie okresu dojrzewania.

Celem poradnika jest wprowadzenie rodziców dzieci z niepełnosprawnością intelektualną w najważniejsze obszary edukacji seksualnej ich dzieci, a co z tym związane zwiększenie możliwości życiowych, w tym nawiązywania pozytywnych relacji.

Nadrzędnym celem poradnika jest profilaktyka zagrożeń związanych z seksualizacją dzieci, a także osnącym zagrożeniem oraz brakiem kontroli nad kontaktem dzieci z pornografią oraz wirtualnym molestowaniem seksualnym.

Potraktuj ten poradnik jako drogowskaz w czasie procesu dojrzewania Twojego dziecka. Treści, które znalazły się w publikacji są zbiorem eksperckiej wiedzy, ćwiczeń i badań, tak byś mógł kompleksowo wspierać swoje dziecko na drodze ku dorosłości.

## Spis treści

Czym jest edukacja seksualna i czym różni się od seksualizacji?	4
Jak wygląda aktualnie sytuacja edukacji seksualnej dzieci z niepełnosprawnością ?	8
Dlaczego warto edukować?	10
Profilaktyka zagrożeń na tle seksualnym, na które narażone są dzieci i młodzież.	13
1. Jak rozmawiać z dzieckiem o pornografii?	13
2. Czym jest Seksting?	15
3. Co to jest Grooming?	17
Zmiany nastroju – jak pomóc dziecku?	18
Tożsamość i samoocena dla nastolatków z niepełnosprawnością intelektualną i spektrum autyzmu	22
Czego można się spodziewać?	22
Jak pomóc dziecku w budowanie poczucia wartości i tożsamości?	22
Toksyczne związki	23
Przemoc seksualna	24
Jak o tym porozmawiać – tematy dotyczące rozwoju seksualności u dzieci i młodzieży	25
Podsumowanie	32
Bibliografia	33
Notatki	34

# Czym jest edukacja seksualna i czym różni się od seksualizacji?

W Polsce edukacja seksualna dzieci i młodzieży realizowana jest w ramach zajęć szkolnych "Wychowanie do życia w rodzinie".

Zgodnie z obowiązującym rozporządzeniem uczęszczanie na przedmiot wychowanie do życia w rodzinie nie wymaga już zgody rodziców, ale również nie jest to przedmiot obowiązkowy – rodzic lub opiekun dziecka oraz pełnoletni uczeń/uczennica mają prawo nie wyrazić zgody na uczestnictwo i dostarczyć do szkoły odmowę na piśmie. Dzieci z tego przedmiotu nie dostają ocen, nie ma on wpływu na promocję do następnej klasy. Jest traktowany inaczej niż reszta zajęć.

Natomiast zgodnie z podpisanym rozporządzeniem z dnia 2 czerwca 2017 r. przez MEN „dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, w tym uczniów z niepełnosprawnościami sprzężonymi, z których jedną z niepełnosprawności jest niepełnosprawność intelektualna w stopniu umiarkowanym lub znacznym nie przewiduje się organizacji takich zajęć, ponieważ uczniowie ci realizują odrębną podstawę programową kształcenia ogólnego, w której przewidziano treści związane z przygotowaniem do życia w rodzinie w ramach obowiązkowych zajęć edukacyjnych.”

W kolejnym akapicie opracowania podjęta zostanie szczegółowa analiza sytuacji osób z niepełnosprawnością oraz ich wykluczenia dot. sfery seksualnej związanej z barierami oraz obawami osób kluczowych tj. rodziców, opiekunów, nauczycieli, wychowawców, a także psychologów na co dzień pracujących z osobami z niepełnosprawnością.

## Edukacja seksualna dzieci za granicą

Jak wspomniano powyżej, edukacja seksualna dzieci, a właściwie młodzieży w Polsce rozpoczyna się w okresie wczesnej adolescencji czyli o wiele za późno, biorąc pod uwagę psychologię rozwojową oraz pojawiające się potrzeby dzieci. Jednocześnie realia w jakich wychowują się dziś dzieci, kontakt nie tylko z środowiskiem Mass Mediów, które bombardują treściami o charakterze seksualnej, ale również nieograniczony dziś dostęp do treści pojawiających się w wirtualnym świecie oraz całego wachlarzu zagrożeń, które czekają tam na nieświadome dzieci, wskazane jest wprowadzenie programów edukacyjnych już na etapie edukacji przedszkolnej, tak jak od lat jest to praktykowane w innych krajach.

Na świecie edukacyjne programy profilaktyki wykorzystywania seksualnego kierowane do dzieci koncentrują się głównie na przekazywaniu najmłodszym treści dotyczących seksualności i stosunku do ciała. Dzieciom prezentowane są przykłady, alarmujących sytuacji oraz szukania pomocy w razie zagrożenia. Głównym celem programów jest taka zmiana zachowań dzieci, by wyposażyć dzieci w umiejętności odpowiedniego reagowania w określonych sytuacjach, a co z tym związane zwiększenia swoich szans na ochronę przed wykorzystywaniem seksualnym (Daro, Cohn Donnelly, 2004).

## Edukacja seksualna, a seksualizacja

Mimo, iż w Polsce poparcie dla **edukacji seksualnej** w szkołach deklaruje ok. 70% obywateli, wielu osobom wciąż wydaje się, że edukacja seksualna przynosi więcej szkód niż korzyści. Swoje obawy motywują chęcią ochrony dzieci i młodzieży przed **zjawiskiem seksualizacji** i zupełnie nie biorą pod uwagę tego, że edukacja seksualna nie jest wiedzą, która deprawuje dzieci, ale pomaga podejmować dojrzałe decyzje. Jednocześnie szalenie ważne jest to w przypadku pracy z dziećmi i młodzieżą z niepełnosprawnością, które w związku ze swoimi trudnościami, będą mieć o wiele słabszy dostęp, a czasem są absolutnie wykluczone z możliwości otrzymania jakiegokolwiek wsparcia w odkrywaniu oraz rozwoju swojej inteligencji seksualnej.

**Seksualizacja** – najczęściej stosowaną definicją opisującą to zjawisko jest Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne, zgodnie, z którą seksualizacja ma miejsce, gdy:

- wartość osoby wynika z jej atrakcyjności seksualnej lub zachowania – do tego stopnia, że wyklucza inne cechy;
- osoba jest dopasowywana do normy, według której atrakcyjność fizyczna (wąsko zdefiniowana) oznacza bycie seksownym;
- osoba jest uprzedmiotowiona pod względem seksualnym, czyli staje się dla innych raczej przedmiotem seksualnego wykorzystania niż osobą zdolną do podejmowania niezależnych działań i decyzji;
- seksualność jest narzucona osobie w niewłaściwy sposób.

Jednocześnie każda z czterech przedstawionych sytuacji jest przejawem seksualizacji i nie muszą one występować równocześnie (APA, 2013).

**Seksualizacja** jest przykładem nakładania na dziecko norm, zasad, wymogów, potrzeb, wyglądu i zachowań należących do świata dorosłych. Eksperci zwracają uwagę na kilka podstawowych założeń, jakie należy przyjąć podejmując tę problematykę. Po pierwsze, należy przyjąć, że dzieci i młodzież są istotami seksualnymi. Ich seksualność różni się pod wieloma względami od tego aspektu życia dorosłych, niemniej istnieje. Uznanie seksualności dzieci i młodzieży nie ma nic wspólnego z propagowaniem zjawiska seksualizacji. Jest ono jednoznacznie uznawane za szkodliwe i utrudniające młodym osobom prawidłowy rozwój psychoseksualny. Trojanowska, P. (2014).

Seksualizacja dzieci i młodzieży – przyczyny, przejawy, konsekwencje i propozycje przeciwdziałania. Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka, 13(2).

Poniżej przedstawione zostaną główne przekonania dotyczące szkód jakie może wyrządzić dzieciom i młodzieży edukacja seksualna, która w opinii publicznej mylona jest ze zjawiskiem seksualizacji:

### 1. Uczestnictwo w edukacji seksualnej przyspiesza inicjację seksualną

Międzynarodowe badania wykazały, że wprowadzenie programów edukacji seksualnej do szkół nie tylko nie przyspiesza, ale często opóźnia lub zmniejsza aktywność seksualną młodzieży oraz prowadzi do częstszego stosowania antykoncepcji. Natomiast programy te są skuteczniejsze, jeżeli zaczyna się edukować, zanim młodzi ludzie rozpoczynają życie seksualne. Posiadana przez uczniów wiedza oraz umiejętności miękkie tj. asertywność, radzenie sobie z przemocą i presją rówieśniczą pomaga ochronić się nastolatkom przed wymuszoną inicjacją

### 2. Edukacja seksualna dzieci należy wyłącznie do rodziców

Najważniejszym i fundamentalnym środowiskiem, gdzie dziecko powinno się edukować są rodzice i idealną sytuacją jest gdy rodzice bez skrępowania i chętnie rozmawiają z dzieckiem o różnych aspektach seksualności. Sytuacje idealne zdarzają się w praktyce jednak wyjątkowo rzadko. Często rodzice sami mogą nie być w stanie o tym rozmawiać, mogą mieć bardzo konserwatywne poglądy i uniemożliwiać dzieciom zdobywanie wiedzy, do której zgodnie z Konwencją Praw Dziecka mają prawo. Jednocześnie często też w rodzinach ma miejsce przemoc, wykorzystywanie seksualne lub występują inne dysfunkcje systemowe i dlatego włączenie szkoły w proces edukacji seksualnej jest kluczowe.

### 3. Edukacja seksualna może być prowadzona przez każdego

Mit ten związany jest z przekonaniem, że każdy coś tam wie o seksie. Zajęcia w szkole czy innych placówkach wychowawczych powinny prowadzić osoby wykształcone i kompetentne w tej dziedzinie. Nie ma możliwości by powierzać ludziom przypadkowym, ustosunkowanym wrogo do seksualności lub przeciwnikom szerzenia wiedzy na te tematy, co, niestety, często ma miejsce w szkołach. Wiedza powinna być przekazywana w sposób obiektywny, zgodny ze współczesnymi standardami naukowymi. Podczas lekcji niedopuszczalne jest przekazywanie jedynie własnego zdania ani indoktrynacja na rzecz „jednego słusznego” światopoglądu. Każdy człowiek ma prawo do rzetelnej informacji i nie musi wysłuchiwać osobistego zdania nauczyciela.

### Seksualizacja a zdrowie psychiczne

Zjawisko seksualizacji najmocniej dotyka dzieci i młodzież od 10 roku życia.

W tym okresie dzieci poszukują swojej tożsamości, formułuje się w nich osobowość, często zniekształcona poprzez wpływ demoralizujących komunikatów, treści wizualnych oraz rówieśniczego slangu. Zaczyna się okres

poszukiwania, podziału płci w grupach rówieśniczych ze szczególnym zaakcentowaniem na chłopców, którzy na koleżanki ze szkolnej ławki zaczynają patrzeć jak na „laski”, „płaskie deski” lub „fajne dupy”.

Brak zrozumienia i brak rozmowy z dziećmi i młodzieżą w tym okresie przez osoby zaufane (rodzice, wychowawcy, przyjaciele domu, starsze - dojrzałe rodzeństwo) wpływa mocno negatywnie na budowanie pozytywnego obrazu samego siebie wśród młodych ludzi oraz ma ogromny wpływ na rozwój zdrowego poczucia własnej wartości.

Badania łączą seksualizację z trzema najpopularniejszymi problemami psychicznymi wśród kobiet i dziewcząt:

- zaburzenia odżywiania,
- niskie poczucie własnej wartości,
- depresja lub nastrój depresyjny.

### Seksualność, a zdrowie psychiczne

Dobre samopoczucie w sferze seksualnej jest szczególnie ważnym elementem zdrowego rozwoju i ogólnie pojętego dobrego samopoczucia (Satcher, 2001).

Badania wskazują, że u dorosłych zdrowa seksualność wiąże się z:

- większą bliskością (Weekes, 2002),
- wyższym poczuciem własnej wartości (Hurlbert i Whittaker, 1991),
- niższym poziomem stresu (Ellison, 2000; Weekes, 2002),
- osobistym szczęściem (Laumann, Gagnon, Michael i Michaels, 1994)

Zgodnie z założeniami pozytywnego rozwoju oraz zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) stan dobrostanu psychicznego jest jednym z podstawowych elementów ogólnego zdrowia i oznacza nie tylko brak zaburzeń czy choroby, ale także potencjał psychiczny, umożliwiający jednostce zaspokajanie swoich potrzeb, osiąganie sukcesów, czerpanie radości i satysfakcji z życia, zwiększający zdolność rozwoju, uczenia się, radzenia sobie ze zmianami i pokonywania trudności, a także sprzyjający nawiązywaniu i utrzymywaniu dobrych relacji z innymi ludźmi oraz aktywnemu udziałowi w życiu społecznym

Biorąc pod uwagę kluczowy wpływ pozytywnego rozwoju zdrowej seksualności w życiu młodych ludzi i ogromne zagrożenia związane ze zjawiskiem seksualizacji niezwykle ważne jest wprowadzeniu zmian nie tylko programów edukacyjnych, ale przede wszystkim skupienie się na zmianie mentalności i świadomości społeczeństwa poprzez pokazywanie różnic pomiędzy pozytywną edukacją seksualną, a patologicznym zjawiskiem seksualizacji.

## Jak wygląda aktualnie sytuacja edukacji seksualnej dzieci z niepełnosprawnością ?

“Największym problemem dotyczącym seksualności i zaspokajania potrzeb seksualnych osób niepełnosprawnych w Polsce jest to, że w ogóle nie widzi się tego problemu i nie ma zrozumienia i akceptacji dla potrzeb tych ludzi. Omija się ten temat” - mówi prof. Zbigniew Lew Starowicz.

Edukacja seksualna osób z niepełnosprawnością intelektualną, to temat pomijany, o którym rzadko mówi się otwarcie. Istnieje społeczne przekonanie mocno zakorzenione w głowach opiekunów oraz wielu rodziców dzieci z niepełnosprawnością, że edukacja dzieci na temat ich seksualności oraz seksu, może tylko niepotrzebnie je pobudzić oraz wywołać negatywne zachowania. Traktowanie w ten sposób jednej z najważniejszych sfer życia człowieka prowadzi do stygmatyzacji osób niepełnosprawnych, a co z tym związane absolutne wykluczenia ich z dostępu do rozwijania swoich potrzeb seksualnych oraz możliwości pozytywnego przejścia przez proces dojrzewania. Wywiady w rodzinach z dziećmi z niepełnosprawnością intelektualną pokazały, że dzieje się tak głównie z obaw rodziców przed rozbudzeniem w ich dzieciach niepotrzebnie sfer zarezerwowanych dla zdrowych dorosłych.

W pracy z dziećmi niepełnosprawnymi zapominamy, iż okres dojrzewania ich nie omija i tak jak w przypadku dzieci zdrowych to czas zmian fizycznych, psychicznych i społecznych, w wyniku których dziecko stopniowo osiąga cechy typowe dla osób dorosłych danej płci, w tym wykształcają się potrzeby związane z rozwojem własnej seksualności.

W związku z powyższym dostęp do rzetelnej wiedzy oraz możliwość zrozumienia co dzieje się z jego ciałem jest niezwykle ważnym elementem całościowego rozwoju psychofizycznego.

Rozwijanie zdrowej seksualności jest wyjątkowym wyzwaniem dla dziewcząt i chłopców niepełnosprawnych. Przez wiele lat pracownicy służby zdrowia traktowali osoby niepełnosprawne przedmiotowo, dając do zrozumienia, że osoby te nie są w pełni wartościowymi ludźmi (Leeds Metropolitan University, 2005). Zwłaszcza w wypadku dziewcząt niepełnosprawnych, pogląd ten może mieć negatywny wpływ na rozwój ich tożsamości oraz bezpieczeństwa w sferze własnej seksualności. Jednocześnie szacuje się, że w zależności od rodzaju niepełnosprawności i tego, jak zdefiniuje się nadużycia seksualne, 33 - 83% dziewcząt niepełnosprawnych pada ofiarą wykorzystywania (Schaller i Lagergren Frieberg, 1998). Bez dodatkowego wsparcia w postaci edukacji od najmłodszych lat, znajomości własnych praw, granic oraz świadomości własnego ciała dzieci i młodzież z niepełnosprawnością będą mieć wciąż ogromne trudności z własnym rozwojem i pojęciem zdrowej seksualności.

## Rodzic w obliczu dorastania i dojrzewania własnego dziecka

Kiedy myślimy o okresie dojrzewania naszych dzieci, można wymienić cały wachlarz przemian jakie pojawiają się w sferze fizycznej, hormonalnej, emocjonalnej oraz społecznej dziecka.

Każdy z nas jako osoba dorosła dzisiaj, kiedyś przez to przechodziła mniej lub bardziej boleśnie. Każdy z nas pewnie pamięta też, zmieniającą się w tym czasie relację ze swoimi rodzicami oraz trudności jakie pojawiały się w komunikacji na różnych płaszczyznach. Nie wielu z nas jednak rozumie dlaczego tak się dzieje, dopóki sam nie stoi po drugiej stronie i nie zostaje rodzicem dziecka, które jest w okresie dojrzewania. Mimo ogromnej ilości artykułów, poradników, książek dotyczących jak pomóc dziecku w tym czasie, wciąż pomijany jest obszar jak pomóc rodzicowi przejść przez ten proces.

Spróbujmy wspólnie odpowiedź na kilka pytań:

1. Co czuje rodzic w obliczu dorastania własnego dziecka?
2. Jakie myśli pojawiają się, gdy widzi jak zmienia się jego mała córeczka lub synek?
3. Jakie obawy najczęściej są w jego głowie?

### Jakie odpowiedzi pojawiły się w Twojej głowie?

Badania oraz wywiady środowiskowe z rodzicami dzieci z niepełnosprawnością intelektualną jednoznacznie pokazują, że moment, w którym ich dziecko zmienia się w małego dorosłego jest okresem, w którym pojawia się wiele obaw, pytań, na które nie znają odpowiedzi i których nie mają komu zadać.

Rodzice dzieci niepełnosprawnych jednoznacznie wskazują, że często czują się po prostu bezradni w obszarze jak wspierać swoje dziecko w rozwoju jego seksualności, na ile ich dziecko jest gotowe by rozwijać w sobie potrzeby seksualne oraz wiedzę nt. seksu, a na ile te treści mogą mu zaszkodzić.

Jedno jest pewne. Okres dorastania to okres wielu trudnych przemian, jakie pojawiają się w życiu dziecka oraz jego otoczeniu. To moment, gdy grupa rówieśnicza zaczyna odgrywać kluczową rolę dla rozwoju osobowości dziecka, a akceptacja ze strony rówieśników jest jednym z najbardziej pożądanym elementów. Jednocześnie ogromnym kłopotem jest kwestia budowania relacji, a wszyscy rodzice chcą swoim dzieciom ograniczyć liczbę przeżytych rozczarowań, negatywnych doświadczeń. Dlatego, jeśli chcemy pomóc dzieciom w akceptacji przez grupę, przede wszystkim pomagajmy im zaakceptować i zrozumieć samych siebie. Aby mogło się to wydarzyć nieuniknione jest umożliwienie dzieciom z niepełnosprawnością intelektualną zrozumienie swojej seksualności oraz potrzeb seksualnych, które tak jak u zdrowych rówieśników pojawiają się w naturalnym procesie dojrzewania.

## Dlaczego warto edukować?

Edukacja dzieci z niepełnosprawnością jest kluczowa w rozwoju poczucia własnej wartości oraz pozytywnego obrazu samego siebie. Im lepiej nasze dziecko rozumie siebie oraz procesy jakich doświadcza, tym czuje się bezpieczniej w życiu oraz łatwiej nawiązywać mu trwałe i wspierające relacje z innymi osobami.

Rodzicu, edukacja seksualna dzieci to nie tylko wsparcie go w procesie jego dojrzewania i dorastania, ale przede wszystkim najlepsza ochrona jaką możesz dać swojemu dziecku.

Im dziecko starsze tym stopień kontroli treści jakie dziecko ogląda, kontaktów jakie dziecko ma, spraw osobistych się zmniejsza i w zdrowym modelu wychowawczym kontrola rodzicielska zmienia się naturalnie w samokontrolę dziecka, które dzięki przekazany w okresie wczesnego dzieciństwa wartościom, drogowskazom moralnym oraz wiedzy potrafi dokonywać własnych wyborów w życiu nastoletnim. Dlatego jeśli jesteś rodzicem dziecka z niepełnosprawnością intelektualną, pamiętaj by nie bagatelizować tematu uświadomienia dziecku jakie zagrożenia może spotkać na swojej drodze z obszaru nadużyć na tle seksualnym w życiu realnym, ale też w świecie wirtualnym. W dalszej części poradnika zostaną szczegółowo opisane zagrożenia z jakimi może się spotkać Twoje dziecko oraz wskazówki, jak na dany temat porozmawiać, by nie przestraszyć dziecka, nie zbudować mu negatywnego obrazu seksualności, lecz wyposażyć w niezbędną wiedzę i wsparcie tak by w przyszłości samodzielnie potrafiło stawiać granice, co jest dobrym lub złym zachowaniem, dotykiem, kiedy ktoś wyrządza krzywdę na tle seksualnym w świecie rzeczywistym lub sieci.

### Rola Rodzica w edukacji seksualnej.

Nie ma nikogo na świecie kto lepiej by znał swoje dzieci niż rodzice i do pewnego momentu to oni są najważniejszymi osobami w życiu dziecka. W szczególności w rozwoju dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną to właśnie Wy Rodzice jesteście najbliższymi z Waszymi dziećmi, często jesteście jedynymi osobami, do których Wasze dzieci mają zaufanie i którym po prostu wierzą, bo czują się przy Was bezpiecznie. Mimo, że okres dojrzewania jest określany okresem buntu, „trudnym czasem”, to jest to również wspaniały czas kiedy Twoje dziecko zmienia się w młodego dorosłego, a Ty jako Rodzic jesteś jego przewodnikiem na tym etapie życia.

### Potrzeby dziecka w okresie dorastania

W wieku dorastania nastolatkiw najmocniej odczuwają potrzeby samodzielności, niezależności, autonomii. Potrzeby dotyczą nie tylko posiadania własnych poglądów, uczuć, aktywności lecz przede wszystkim rozwijania swojej sfery decyzyjnej: dziewczęta i chłopcy pragną sami decydować o swoich sprawach, sposobie spędzania wolnego czasu, wydawania pieniędzy, ubierania się, doboru koleżanek i kolegów. My jako rodzice w trosce o przyszłość dzieci usiłujemy wpłynąć na decyzję dzieci, szczególnie gdy dotyczy to nastolatków z niepełnosprawnością intelektualną i zdajemy sobie sprawę z różnych czekających na nie wyzwań, Zdarza się jednak, że

nawet gdy my rodzice mamy rację, to i tak nastolatek jej nie przyzna lub tym bardziej zrobi po swojemu. Bardzo często na tym etapie prób sił, kto ma rację rodzic czy nastolatek, dochodzi do głębokich pogorszeń relacji i zamiast móc wspierać swoje dziecko w procesie dojrzewania nieświadomie stajemy się jego wrogiem nr 1.

### Błędy jakie najczęściej popełniają rodzice w kontaktach ze nastolatkiem to:

- **zbytńa natarczywość** – często rodzice w trosce o dobro dziecka przed całym złem świata ingerują w jego prywatność czyli np. czytają pamiętnik, sms-y, e-maile, zaglądają do szuflady. Dziecko, gdy sprawa wyjdzie na jaw, czuje się zawstydzone, zezłoszczone, oburzone, bezradne, upokorzone, rozczarowane rodzicem,
- **nadmiernie, drobiazgowo krytykowanie** – naruszanie poczucia własnej wartości. „Nie podoba mi się twoje uczesanie... nieładnie trzymasz sztucce... nie garb się” – informacje te, nawet ważne, ale zbyt często powtarzane, przestają mieć znaczenie Nie należy ustawicznie krytykować wyglądu i zachowania dorastających dzieci, szczególnie w obecności innych osób,
- **niekonsekwentne postępowanie** – rodzice są raz energiczni, kiedy indziej łagodnie ustępliwi, raz podejrzliwi, to znów bezgranicznie ufni;
- **kłótnie, wchodzenie w utarczki słowne z dzieckiem** – rodzice są tu zawsze skazani na klęskę: dorastający chłopiec czy dziewczyna są głośniejsi i bezwzględniejsi w argumentacji. Uwagi, najtrafniejsze wyjaśnienia stają się bezużyteczne, jeżeli są wypowiedane w złości.

Pokazane wyżej błędy postępowania rodziców z dorastającymi dziećmi, w sposób istotny zakłócają wzajemne stosunki oraz definitywnie zmniejszają możliwość wsparcia nastolatka z niepełnosprawnością intelektualną w procesie edukacji seksualnej.

Rodzicu, mamy dla Ciebie dobrą wiadomość, nawet jeśli widzisz trudności w relacjach ze swoim dorastającym nastolatkiem, nigdy nie jest za późno na zmianę tej relacji – i pamiętaj, kiedy Ty zaczniesz zmieniać swoje zachowanie, Twój nastolatek zaczyna zmieniać się razem z Tobą. Czas dojrzewania może być dla Was wspólną przygodą, z której razem wyjdziecie wygrani. Jako pomoc w tej podróży zachęcamy do skorzystania z 10 zasad budowania pozytywnych relacji z dorastającym dzieckiem.

## 10 zasad budowania pozytywnych relacji z dorastającym dzieckiem

<b>Zasada akceptacji</b>	Dorastający ma prawo do własnego życia, nie musi spełniać wszystkich oczekiwań rodziców, ale jest zobowiązany do przestrzegania obowiązujących w domu norm.
<b>Zasada wiarygodności</b>	Zachowania rodziców wobec dorastających powinny być wiarygodne. Bądźmy w swoim codziennym postępowaniu autentyczni i niech komunikaty jakie dajemy dziecku będą spójne z naszym zachowaniem
<b>Zasada poszanowania intymności</b>	Młodzież ma prawo do własnej intymności, której strzeże z całą mocą. Uszanować należy tajemnicę ich kieszeni, szuflad i spraw osobistych. Nie komentuj publicznie np. kwestii związanych z dojrzewaniem dziecka oraz przemianami w jego/jej ciele.
<b>Zasada równych zobowiązań</b>	Dotyczy dzieci, jak i rodziców. Jeżeli dorastający podjął się wykonania czegoś, należy przypominać mu o wykonaniu zadań. Ale też wszystkie zobowiązania podjęte przez rodziców powinny być przez nich bezwzględnie realizowane
<b>Zasada stabilności</b>	Rodzice powinni przestrzegać stabilności życia rodzinnego, uporządkować czynności i czas. Poczucie pewności dotyczące tego, co jest dobre, a co złe, daje młodemu człowiekowi wewnętrzną siłę dla trudnych wyborów
<b>Zasada prośby</b>	Polecenia kierowane do młodzieży powinny być formułowane w postaci konkretnych prośb, wypowiedzianych głosem spokojnym, ale stanowczym. Bezosobowe mówienie „należy zrobić” lub wydawanie rozkazów jest mało skuteczne
<b>Zasada konsekwencji</b>	Dorastający musi wiedzieć, czego oczekiwać po takim czy innym swoim postępowaniu, ale te same konsekwencje powinny w rodzinie obowiązywać również innych jej członków, także rodziców.
<b>Zasada humoru</b>	Narastające napięcie, atmosferę zdenerwowania w domu najłatwiej rozładować humorem. Wytwarza on dystans wobec problemów, dlatego należy go stosować w kontaktach z młodzieżą.
<b>Zasada otwartości na informacje</b>	Rodzice mogą wiele nauczyć się od swoich dorastających dzieci. W razie występowania trudności należy poprosić syna czy córkę o radę i pomoc. W takiej doradczej roli młodzież czuje się ważna i odpowiedzialna
<b>Zasada współdecydowania</b>	Dorastający, stopniowo wciągany w problemy rodziny i jej zobowiązania, kłopoty, kontakty przyjacielskie najczęściej zaczyna zabierać głos w sprawach dla rodziny istotnych. Warto, aby dziecko z niepełnosprawnością umysłową i sprzężoną było włączane w rodzinne sytuacje i mogło zgłaszać swoje potrzeby dotyczące spraw domowych. Warto niekiedy zwołać naradę rodzinną.

**Pamiętaj Rodzicu**, że w procesie wychowania oprócz wiedzy bardzo ważna jest spontaniczność, intuicja rodzicielska oraz autentyczne, zgodne z Twoją osobowością zachowanie. To one nadają wychowaniu osobisty charakter, a to tylko i wyłącznie od nas, rodziców zależy jaki będzie kontakt między nami a naszymi dziećmi. Jeżeli zastosujemy w działaniu pozytywne zasady, a wyeliminujemy te, które szkodzą dobrej relacji, prawdopodobnie w razie problemów dziecko zwróci się o pomoc właśnie do nas.

W przeciwnym razie pomocy będzie szukało w dużym prawdopodobieństwie w grupie rówieśniczej, która może być źródłem wielu zagrożeń również na tle seksualnym, o których będziemy pisać w dalszej części poradnika, a która w tym okresie jest szczególnie dla nastolatków z niepełnosprawnością intelektualną jest wyjątkowo ważna.

## Profilaktyka zagrożeń na tle seksualnym, na które narażone są dzieci i młodzież.

### 1. Jak rozmawiać z dzieckiem o pornografii?

Jeśli jako Rodzic zastanawiasz się czy temat pornografii jest tematem, który należy poruszać w rozmowach z dziećmi, to jest to absolutnie temat obowiązkowy do przeprowadzenia z dziećmi w ramach pozytywnej edukacji seksualnej.

### Dlaczego, tak ważne, by ten temat został poruszony w rozmowach z dziećmi przez rodziców?

Dzieci powinny wiedzieć, że pornografia jest zaprzeczeniem zdrowej seksualności człowieka opartej na uczuciach i bliskości.

Biorąc pod uwagę wyniki badań polskiej młodzieży gimnazjalnej (prawie 11.000 uczniów klas II i III) przeprowadzonych przez Instytut Profilaktyki Zintegrowanej które pokazują, że moment pierwszego kontaktu z treściami pornograficznymi w Polsce przypada najczęściej przed ukończeniem 12 roku życia. Jedynym środkiem zaradczym jest podejmowanie działań profilaktyczno-edukacyjnych przez rodziców, którzy mogą pomóc dzieciom zrozumieć czym jest pornografia, za nim bezwiednie zostaną narażone na kontakt z nią.

### Kiedy to zrobić?

Na przeprowadzenie takiej rozmowy nigdy nie jest za późno. Jednak, biorąc pod uwagę skuteczność rozmowy oraz jeśli chcemy, by nasze dzieci słuchały nas jako autorytetu, im wcześniej przeprowadzimy z dzieckiem taką rozmowę, tym lepiej.

Jeśli jako Rodzic czujesz, że temat pornografii, jest dla Ciebie tematem trudnym do rozmowy - nie zaprzeczaj sam sobie - tylko zaakceptuj to i spróbuj się do takiej rozmowy przygotować, tak byś czuł się jak najlepiej przygotowany. Możesz spisać sobie hasła, które chciałbyś powiedzieć dziecku, zdania, które wydają Ci się ważne, a w czasie rozmowy z dzieckiem mogą uciec Ci z głowy.

### To co bardzo ważne!

#### Nie zrażaj się pierwszym niepowodzeniem.

Tak jak w przypadku innych rozmów z obszaru edukacji seksualnej może się okazać, że pierwsze próby takich rozmów mogą się spotkać z niechęcią Twojego dziecka. Najlepsze rozwiązanie to odpuścić w takiej sytuacji i dać dziecku jasny komunikat, że nie musi z Tobą teraz na ten temat rozmawiać, ale, że jeśli poczuje taką potrzebę, to zawsze może do Ciebie przyjść kiedy będzie gotowe.

### Rodzicu pamiętaj, że:

1. Jeżeli widzisz, że problem ten pojawia się, to o tym porozmawiaj.
2. Mów do dziecka jego językiem, dostosowanym do jego wieku oraz możliwości poznawczych.
3. Mów o pornografii normalnym tonem, takim jakim rozmawiasz z dzieckiem o innych sprawach
4. Daj dziecku poczucie bezpieczeństwa i akceptacji – rozmowa na temat problemu pornografii bywa dla rodziców tematem wstydlivym, jednak nie pozwól, aby Twoje skrępowanie przełożyło się na naruszenie poczucia bezpieczeństwa u dziecka.
5. Przygotuj się do rozmowy - przygotuj sobie słowa, które mogą pojawić się w czasie rozmowy, przygotuj się na mówienie o częściach intymnych w sposób odpowiedni dla Twojego dziecka.
6. Mów otwarcie - bez owijania w bawełnę. Komunikaty „pornografia nie jest dla dzieci”, „pornografia to temat dla dorosłych” niczego nie wyjaśniają dziecku, a tylko mogą pobudzić w nim ciekawość do odkrywania nieznanych obszarów ze świata dorosłych.
7. Podkreślaj różnicę pomiędzy zdrową seksualnością a pornografią!

W szczególności w rozmowach z dziećmi z niepełnosprawnością intelektualną pokazuj różnice i przykłady zdrowej seksualności, która nie ma nic wspólnego z pornografią. Bez Twoich wyjaśnień dziecko może zakwalifikować pod pornografię wszystkie obrazy, w których pojawiają się elementy nagości ( np. reklamy bielizny, treści teledysków muzycznych, intymne, ale cenzuralne sceny w filmach), a tym samym zbudować w swojej głowie negatywne przekonanie odnośnie seksu i seksualności jako coś obrzydliwego i nienormalnego, a to w dalszej konsekwencji może prowadzić do rozwoju w nim zaburzeń na tle seksualnym. Dlatego takie ważne jest, by **nigdy nie mówić negatywnie na temat seksu i seksualności, a pokazywać różnice pomiędzy zjawiskami patologicznymi tj pornografia, a zdrowa seksualność.**

## 2. Czym jest Seksting?

O ile temat pornografii, jest tematem, który na świecie istnieje od wielu lat, o tyle zjawisko sekstingu jest zupełnie nowym i niebezpiecznie rozwijającym się wyzwaniem ostatnich lat, więc może być tak Rodzicu, że sam nawet nie wiesz co w jakim stopniu Twoje dziecko jest dziś narażone na podobne działania.

Jest to niebezpieczne zjawisko przesyłania treści o charakterze erotycznym, głównie swoich nagich lub półnagich zdjęć, ale również aktów masturbacji za pomocą internetu i telefonu komórkowego.

### Skąd wziął się seksting?

Seksting stał się popularny za sprawą szerokiego dostępu do telefonów komórkowych z aparatem fotograficznym. Zabawa polega na rosyłaniu swoich nagich zdjęć za pomocą wiadomości MMS, aplikacji Messenger, snapchat, które w założeniu mają trafić tylko do wybranej osoby.

Występuje głównie wśród nastolatków, przede wszystkim z powodu chęci rozrywki, początku fascynacji seksem, zainteresowania płcią przeciwną, braku doświadczenia, ciekawości czy nieśmiałości. Dla wielu nastolatków jest również obietnicą flirtu, romansu, wymarzonego związku czy miłości z drugą osobą.

Mimo, iż motywacją dzieci i młodzieży jest zabawa i ciekawość, konsekwencje tych działań są bardzo poważne. Zdjęcia wysyłane znajomemu czy przyjacielowi niejednokrotnie były przez niego wykorzystywane i trafiały do publicznego obiegu w celu żartu, ośmieszenia czy zemsty po tym jak osoba, która udostępniła zdjęcie zerwała ze swoją dziewczyną czy chłopakiem. Często są również przypadki szantażu, w których odbiorca tego typu zdjęć grozi ich ujawnieniem i opublikowaniem w internecie, próbując skłonić w ten sposób ofiarę do określonego zachowania.

Do sekstingu namawia najbliższa osoba, której nastolatek bezgranicznie ufa, do której czuje fascynację, z którą wiąże nadzieje związane z miłością czy flirtem. Nastolatek, robiący sobie śmiałe zdjęcia wysyła je z przeznaczeniem tylko dla ukochanego lub ukochanej, jeśli jednak zdjęcia wpadną w niepowołane ręce są rosyłane do kolejnych osób. Wielokrotnie zdarza się, że można je znaleźć w Internecie na portalu Facebook lub Instagram, a nawet przyklejone do korkowej tablicy w szkole. należy pamiętać, że raz wysłana fotka na zawsze pozostanie w cyberprzestrzeni.

### Jak rozmawiać o sekstingu?

Dobrym pomysłem jest sprawdzenie, czy Twoje dziecko spotkało się już kiedykolwiek z takim zjawiskiem. Zaczynając rozmowę z dzieckiem możesz powiedzieć, że czytałeś o przypadku nastolatki, która wysłała swoje nagie zdjęcia do chłopaka, a zostały udostępnione na portalach społecznościowych oraz w szkole wszystkim użytkownikom. W czasie rozmowy możesz zapytać: „Czy słyszałeś o czymś takim? Powiedz, co o tym myślisz”.



Jako Rodzic pamiętaj, że choć może Ci się wydawać, że jeśli dziecko nie wie za dużo tym dla niego lepiej, to w przypadku działań zagrażających młodym ludziom jest zupełnie odwrotnie. Tylko wyczerpujące uświadomienie dziecka o przyczynach, ale i ogromnych konsekwencjach jakie niesie za sobą niewinna wysyłka zdjęć, może pomóc dziecku nie doświadczenia podobnych sytuacji.

W czasie rozmowy warto zadać **kolejne pytania**, np. :

- Czy ktoś w szkole mówi o wysyłaniu rozebranych zdjęć lub robieniu zdjęć swojego ciała?
- Czy znasz kogoś, kto wysłał lub odebrał nagie zdjęcie?
- Czy kiedykolwiek wysłałeś lub otrzymałeś nagie zdjęcie?

### **POMYŚL, zanim wciśniesz WYŚLIJ**

#### **WYSYLAJĄC PRYWATNE TREŚCI, PRZESTAJĄ BYĆ DLA CIEBIE PRYWATNE**

Miej świadomość, że Twoje wiadomości i zdjęcia zostaną przesyłane dalej, nawet jeśli zakładasz, że tak nie będzie: 40% nastolatków (13-19lat) i osób dorosłych (20-26lat) twierdzi, że widziało wiadomości z oczywistym podtekstem seksualnym, które z założenia nie miały dotrzeć do osób postronnych, a 20% twierdzi, że dzieliło się takimi wiadomościami z innymi osobami.

**WYSYLAJĄC PRYWATNE TREŚCI W CYBERPRZESTRZEŃ, NIE MOŻESZ ZMIENIĆ** – wszystko, co wyślesz tak naprawdę nigdy nie zniknie.

To, co wydaje się dobrą zabawą, niewinnym flirtem i wynika z chwilowego kaprysu, w rzeczywistości nigdy nie zniknie. Na dodatek kontrola nad tym, co inni wysyłają na twój temat jest niemal niemożliwa. Pomyśl: nawet jeśli masz wątpliwości i wykasujesz śmiałą fotkę, nigdy nie wiadomo kto już to zdjęcie skopiował i przesłał dalej.

#### **NIKT NIE MOŻE CIĘ ZMUSIĆ DO WYSYŁANIA SWOICH ZDJĘĆ**

Ponad 40% nastolatków (13-19lat) i osób dorosłych (20-26lat) twierdzi, że „presja ze strony facetów” jest powodem tego, że dziewczyny i kobiety wysyłają wiadomości i zdjęcia erotyczne. Ponad 20% nastolatków i osób dorosłych twierdzi, że „presja ze strony przyjaciół” jest powodem tego, że faceci wysyłają wiadomości i zdjęcia erotyczne.

#### **WEŹ POD UWAGĘ REAKCJĘ ODBIORCY**

To, że wiadomość została wysłana dla zabawy nie znaczy, że osoba, która ją otrzymała też tak uważa. Cztery na dziesięć nastoletnich dziewczyn, które wysłały wiadomość o treści erotycznej zrobiło to dla żartu, ale wielu nastoletnich chłopaków (29%) twierdzi, że dziewczyny, które wysyłają takie wiadomości chcą się umówić w realu. Łatwo być prowokującym lub towarzyskim online, ale cokolwiek wyślesz świadczy o tobie poza cyberprzestrzenią.

### **NIKT NIGDY NIE JEST ANONIMOWY**

Niemal jedna na pięć osób, która „uprawia” seksting, wysyła erotyczne wiadomości i zdjęcia do osób, które zna jedynie z sieci (15% nastolatków, 19% osób dorosłych). Pamiętaj, że nawet jeśli ktoś zna jedynie twój pseudonim, profil online, numer telefonu lub email, prawdopodobnie może cię znaleźć, jeśli się tylko postara.

źródło: National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancies

### **3. Co to jest Grooming?**

Jest to zjawisko polegające na tworzeniu relacji w Internecie między osobami dorosłymi i dziećmi w celu ich uwiedzenia, a następnie wykorzystania seksualnego.

Internet to jedno z najpotężniejszych i najbardziej popularnych mediów, jego rosnąca popularność wśród młodzieży sprawiła, że stał się on dobrym miejscem dla osób o skłonnościach pedofilnych do zawierania znajomości z młodymi ludźmi. Dla Ciebie Rodzicu, to kolejny przykład jak ważne jest dostarczenie dziecku rzetelnej informacji o tym jakie niebezpieczeństwa mogą spotkać Twoje dziecko.

#### **Jak wygląda grooming?**

Grooming jest procesem, który może trwać nawet wiele miesięcy. Ma on za zadanie wprowadzić młodą osobę w świat seksu za pomocą kontaktu internetowego. W odróżnieniu do sekstingu, gdzie wysyłka nagich zdjęć pojawia się bardzo szybko, zjawisko groomingu opiera się na długim procesie uwodzenia swojej ofiary. Najpierw pedofil zaprzyjaźnia się z wybraną przez siebie osobą, obserwuje ją i stara się ją jak najdokładniej poznać. Następnie próbuje stworzyć z nią relację przez coraz to dłuższe rozmowy i zadawanie większej ilości pytań.

Stawia się też w roli przyjaciela, który jest zawsze zainteresowany młodym człowiekiem, a w razie czego wysłucha go i pocieszy. Ofiary groomingu jednoznacznie wskazują, że same nie zauważyły kiedy osoba zupełnie obca, stała im się emocjonalnie bardzo bliską osobą i kiedy zaczęły się uzależniać od pozornie pozytywnej relacji z drugą osobą.

W następnym etapie pedofil stara się dowiedzieć, czy jego znajomość z daną osobą może zostać odkryta – dopytuje się gdzie stoi komputer i kto do niego zagląda. Później pojawiają się zapewnienia o wzajemności relacji, podkreślanie, że zaufanie i pomoc jest obustronna.

Młoda osoba zadowolona z kontaktu z „przyjacielem” może nie zwrócić uwagi, kiedy tematy rozmów zaczną skupiać się na seksualności. Pytania o pierwsze pocałunki i doświadczenie seksualne nie wydają się jej groźne, tym bardziej, że pedofil przedstawia siebie jako osobę troskliwą, autorytet, który dzieli się pewnymi tajemnicami, które dotąd były zarezerwowane dla osób pełnoletnich, a które będą przydatne młodej osobie w przyszłości. Stąd już krok do namawiania do spotkania w rzeczywistości, które może skończyć się stosunkiem seksualnym.

Dla dzieci i nastolatków z niepełnosprawnością intelektualną zagrożenie groomingiem jest ogromne, gdyż łatwo dają się zwieść pozornie przyjacielskiej i bliskiej relacji, której często bardzo brakuje im w ich życiu, a co zostaje z premedytacją wykorzystane przez osobę, stosującą grooming.

### Jak się uchronić przed groomingiem?

Rodzicu, jedyną formą ochrony Twojego dziecka jest rozmowa. Pokazywanie dziecku granic kontaktów internetowych, zasad przyjmowania do grona znajomych osób nie znanych ze świata rzeczywistego. Może być tak, że w realnym świecie Twoje dziecko nie ma zbyt wielu przyjaciół, a przecież jak każdy potrzebuje troski i uwagi ze strony innych, w świecie często może ją dostać i nawiązać pozytywne relacje ze swoimi rówieśnikami, mieszkającymi nie tylko w innych miastach Polski, ale również w innych krajach. Ważne jednak by Twoje dziecko dobrze wiedziało, że jeśli pojawią się sygnały z drugiej strony, które zaczną go niepokoić może przyjść do Ciebie w dowolnym momencie.

## Zmiany nastroju – jak pomóc dziecku?

W czasie okresu dojrzewania to normalne, że nastolatek z niepełnosprawnością intelektualną oraz zaburzeniami ze spectrum autyzmu, tak jak ich zdrowi rówieśnicy, często bardziej intensywnie, doświadczają całego wachlarza różnych zmian nastroju.

Prawdopodobnie dla Ciebie jako Rodzica, nastroje Twojego nastolatka mogą Ci się wydawać często przypadkowe, a sposób ich przeżywania może wiązać się z sytuacjami trudnymi tj. napady złości, przemoc, agresja, niekontrolowany płacz, krzyk, gwałtowność czy nadmierna energia.

**Rodzicu, pamiętaj**, że takie zachowania pojawiają się u Twojego dziecka ponieważ może mieć trudności z:

- nazywaniem, jakie emocje aktualnie odczuwa
- zarządzaniem i kontrolowaniem swoich emocji
- wyrażaniem emocji
- brakiem zrozumienia własnych emocji
- mówieniem o emocjach – co aktualnie przeżywa i dlaczego

Rozwój inteligencji emocjonalnej jest szalenie ważnym elementem rozwoju każdego człowieka.

Badania opisane w książce Daniela Golemana „Inteligencja emocjonalna” pokazują, że **inteligencja emocjonalna ma większy wpływ na życiowy sukces niż wysoki iloraz inteligencji poznawczej, zwanej też akademicką.**

Jako rodzic w czasie codziennej komunikacji z dzieckiem w zwykłych czynnościach życiowych, możesz systematycznie wspierać rozwój jego inteligencji emocjonalnej poprzez pomoc w:

- identyfikowaniu jakie emocje aktualnie przeżywa. Najlepiej zaczynać metodą małych kroków, wprowadzając po kolei identyfikację jednej emocji np. radość.

Pamiętaj na początku drogi do identyfikacji emocji dziecka, najlepiej zacząć rozmowę na przykładzie własnych przykładów lub na podstawie przykładów bohaterów ulubionej książki lub filmu.

Mówiąc o sobie możesz powiedzieć:

- Czuję w sobie radość, gdy tak pięknie świeci słońce na dworze
- Kiedy jestem radosna, uśmiecham się szczerze od ucha do ucha
- To co sprawia mi radość to lektura ulubionej książki z kubkiem malinowej herbaty

Nazywając co czujesz, kiedy czujesz i co sprawia, że tak się czujesz pokazujesz dziecku prosty mechanizm identyfikowania swoich emocji, który jest pierwszym krokiem w kierunku zarządzania swoimi nastrojami.

Emocji nie dzielimy na złe i dobre, negatywne i pozytywne, potrzebne i niepotrzebne. Wszystkie emocje są dla nas ważne i mówią nam o potrzebach, które aktualnie się w nas pojawiają. Emocje, które sprawiają, że czujemy się dobrze (tj. radość, zachwyt, duma, szczęście, ekscytacja) są związane z potrzebami, które zostały zaspokojone, natomiast emocje, których przeżywanie jest dla nas nieprzyjemne (tj. smutek, złość, żal, strach) mówią nam o potrzebach, które nie zostały zaspokojone lub są przez nas pomijane.

**Rodzicu**, pozwól dziecku przeżywać wszystkie dostępne emocje. W rozwoju inteligencji emocjonalnej szalenie ważne jest akceptowanie wszystkich stanów emocjonalnych. Nikt z nas nie lubi przeżywać takich emocji jak strach, gniew, smutek, żal, ale tak jak w przypadku emocji, które sprawiają nam przyjemność są to nastroje niezbędne i potrzebne do codziennego funkcjonowania każdego człowieka.

**Rodzicu**, jeśli nauczysz swoje dzieci pozbywać się nieprzyjemnych uczuć, zrobi się miejsce dla przyjemnych. Dzieciom łatwo pokazać to na podstawie metafory wiaderka – **jeśli mamy wiadro pełne piasku, to żeby nabrać do niego wody, musimy najpierw wysypać z niego piasek.**

Kiedy dziecko pozna mechanizmy co sprawia, że czuję się dobrze będzie mogło z nich korzystać w momencie, gdy zaczyna czuć się źle i zaczyna odczuwać emocje nieprzyjemne.

**Rodzicu**, pamiętaj, że rozwój emocjonalny Twojego dziecka zachodzi w zależności od jego wieku poznawczego lub rozwojowego, a nie od jego wieku w latach. Na przykład dziecko może mieć 13 lat, ale być bardziej jak 9-latek pod względem rozwoju emocjonalnego i zachowania.

### Jak mówić o emocjach:

Osoba niepełnosprawna może mieć duży kłopot w nazwaniu emocji czy w opisie sytuacji, które jej dotyczą. Część dzieci ma trudności w mówieniu, a w opowiadaniu w szczególności. To co może robić rodzic to nazywać emocje za swoje dziecko, sprawdzając jego reakcję na zaproponowaną „nazwę”.

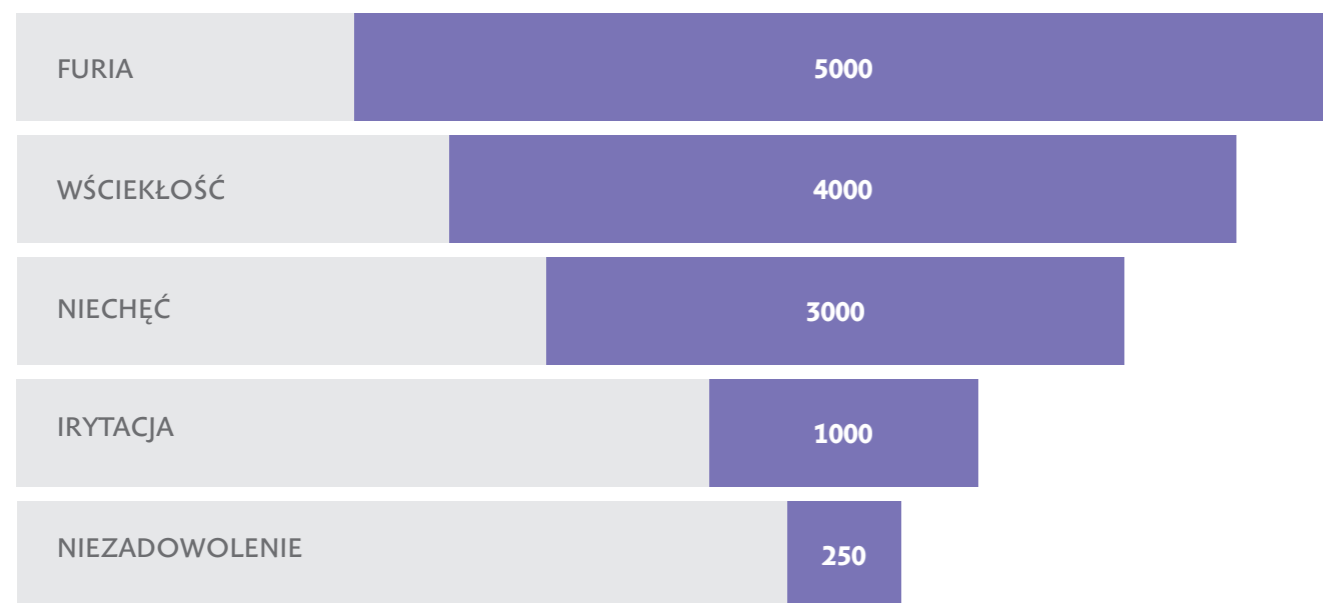
### Intensywność przeżywania emocji

Kiedy pokażesz swojemu dziecku jak identyfikować i nazywać swoje emocje, ważne jest by wskazać dziecku, że nie zawsze tę samą emocję przeżywamy w ten sam sposób i że czasem mała emocja może urosnąć w nas do rozmiarów burzy z piorunami.

Dobrym przykładem jest pokazanie dziecku na przykładzie termometru jak wygląda intensywność przeżywanych przez nas emocji. Jedno zdarzenie może wywołać w nas złość na poziomie umiarkowanym, a kolejnych kilka sytuacji, nieprzyjemnych słów ze strony innych sprawi, że ze odczuwana złość przerodzi się we wściekłość lub nawet furję, w czasie której pojawią się trudne zachowania.

Pokazanie dziecku na osi – używając metafory termometru jak rośnie temperatura przeżywanych w nas emocji może pomóc dziecku nazywać i przeżywać emocje na samym początku, nie doprowadzając się do stanu czerwoności.

## ZŁOŚĆ



Przykład stopniowania odczuwania złości.

### Konstruktywne przeżywanie emocji

Rodzicu, pamiętaj też, że to Ty wyznaczasz dziecku granice, które zachowania w czasie przeżywanych emocji są konstruktywne i mogą być a które są niedopuszczalne i sprawiają krzywdę dziecku lub innym osobom.

**Twoje dziecko ma prawo czuć to, co czuje, ale NIE MOŻE POD WPŁYWEM UCZUĆ ZACHOWYWAĆ SIĘ W SPOSÓB SPOŁECZNIE NIEAKCEPTOWANY. Jest ogromna różnica pomiędzy przyzwoleniem na wyrażanie stanów emocjonalnych, a zgodą na dowolne działania pod ich wpływem.**

**„Masz prawo być zły na mnie, że nie pozwoliłam Ci oglądać bajki, ale nie możesz mnie kopać i mnie obrażać!”.**

Niedojrzałe strategie radzenie sobie z emocjami nieprzyjemnymi np. złością:

Niedojrzałe strategie radzenie sobie z emocjami nieprzyjemnymi np. złością:	Dojrzałe strategię radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami np. złością
TŁUMIENIE ZŁOŚCI – kiedy próbujemy jakąś emocję w sobie zdusić, problem pozostaje bez rozwiązania, jest źródłem bólu i chorób psychosomatycznych, burzy naszą wewnętrzną harmonię, rodzi obsesyjne myśli o krzywdzie, urazie i chęci rewanżu, psuje nasze relacje z ludźmi, sprzyja depresji;	SŁOWNIE (ustnie lub pisemnie) – nie poprzez rękoczyn lub inne destrukcyjne działania, grzecznie – grzeczny język, intonacja, wyraz twarzy. Dobrze jest stosować komunikat typu „ja”, np. „(Ja) Czuję złość, gdy po raz kolejny łamiesz nasze ustalenia.”
NIEKONTROLOWANE WYBUCHY ZŁOŚCI - powodują szkody i straty: pogorszenie lub zerwanie stosunków z ludźmi, utratę dobrego imienia, straty materialne;	KONSTRUKTYWNIE – zaproponować konkretne rozwiązanie, które zlikwiduje lub złagodzi problem, wynagrodzi stratę,

Na każdym etapie rozwoju dziecka jako Rodzic nie zapominaj, że to czego Twoje dziecko potrzebuje najbardziej to:

- Uwaga na jego/jej potrzeby
- Wsparcie emocjonalne oraz danie prawa do przeżywania całego wachlarza emocji
- Budowanie relacji opartej na szacunku i zaufaniu
- Zauważanie małych sukcesów dziecka

Te cztery potrzeby dotyczą wszystkich dzieci, jednak w przypadku dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną potrzeby w tych obszarach są jeszcze silniejsze ze względu na swoją odmienną, którą odczuwają i przez którą narażone są na brak akceptacji ze strony rówieśników, a co z tym związane następstwem może być brak samoakceptacji.

## Tożsamość i samoocena dla nastolatków z niepełnosprawnością intelektualną i spektrum autyzmu

### Czego można się spodziewać?

Okres dojrzewania to moment, gdy nastolatki tworzą swoją niezależną tożsamość. Na pewno dla Ciebie jako Rodzica, jest to trudny etap w relacji z dzieckiem, ale jest to normalna i ważna część procesu, gdy dziecko zmienia się w osobę dorosłą.

Nastolatkom z niepełnosprawnością intelektualną może być trudniej niż typowo rozwijającym się nastolatkom ustalić kim są i jakie są ich wartości. Mogą również mieć trudności z budowaniem poczucia własnej wartości – to znaczy postrzeganiem siebie jako wartościowych członków społeczeństwa, posiadających umiejętności i mocne strony.

### Jak pomóc dziecku w budowanie poczucia wartości i tożsamości?

Jako Rodzic codziennie masz ogromny wpływ na to w jaki sposób Twoje dziecko widzi się oraz kształtuje się jego poczucie własnej wartości. Możesz również mu pomóc w budowaniu poczucia własnej tożsamości poprzez:

- mówienie otwarcie o jego niepełnosprawności – to, że jest inne od reszty rówieśników to nie znaczy, że gorsze. Znakomitym przykładem do rozmów na ten temat jest film pt. Cyrk Motyli reż. Joshua Weigel, w którym rolę główną zagrał Nick Vujicic. Jest to krótkometrażowy film, mający uświadomić widzowi poważny problem - brak akceptacji samego siebie oraz brak poczucia własnej wartości. Film jest doskonałym przykładem dla innych osób, że możemy akceptować siebie i być szczęśliwi, mimo że różnimy się od reszty społeczeństwa.
- przynależność do grupy – dla nastolatka z niepełnosprawnością intelektualną szalenie ważne jest by oprócz rówieśników ze szkoły, było w grupie rówieśniczej, z którą łączy go wspólna pasja czy zainteresowanie – może to być jakieś koło zainteresowania, zajęć artystyczne, sportowe. Przynależność do grupy gdzie wspólnie się nastolatki rozwijają daje im ogromną siłę oraz poczucie pozytywnej wspólnoty. Budowanie relacji nie jest dla nich łatwe, ale po pierwszych niepowodzeniach nie należy się zniechęcać.
- uczenie swojego nastolatka autorefleksji – moment dojrzewania to etap szukania swojej tożsamości.

Dlatego warto zachęcać swoje dziecko do zadawania sobie pytań:

- co lubię, a czego nie lubię?
- jakimi słowami opiszę siebie innym?

## Toksyczne związki

W czasie okresu dorastania Twojego dziecka niezwykle ważne, byś mocno podkreślał, że przemoc oraz agresja ze strony innych ludzi jest czymś złym i niedopuszczalnym. Jako Rodzic dziecka z niepełnosprawnością intelektualną masz ważne zadanie by Twoje dziecko, że agresja to nie tylko przemoc fizyczna, lecz również wiele innych działań na jakie Twoje dorastające dziecko może być narażone.

### 5 rodzajów przemocy

<b>Przemoc emocjonalna</b>	obrażanie, głupie żarty, kłótnie, niekończące się dyskusje, wyzwiska, deprecjonowanie w oczach innych osób, poniżanie, zazdrość;
<b>Przemoc fizyczna</b>	bicie, popychanie, kopanie, ciągnięcie za włosy, podpalanie. Osoby skrzywdzone często próbują ukryć zadrapania czy siniaki pod ubraniem lub ciemnymi okularami;
<b>Przemoc psychologiczna</b>	ma na celu przestraszenie i uzależnienie od siebie drugiej osoby. Może polegać na groźeniu, że zrobi się krzywdę komuś ważnemu dla ofiary. Wiąże się także z kontrolowaniem, szantażami emocjonalnymi;
<b>Przemoc seksualna</b>	zmuszanie do czynności seksualnych lub niezwracanie uwagi na potrzeby drugiej osoby. Obejmuje bardzo wiele zachowań, od dotykania genitaliów do zmuszania do oglądania filmów porno czy uprawiania seksu za pieniądze;
<b>Przemoc finansowa</b>	używanie pieniędzy do kontrolowania drugiej osoby. Ma miejsce np. gdy kobieta jest zależna finansowo od męża lub gdy zmusza się kogoś do zmiany pracy na gorszą.

Żaden człowiek nie zasługuje na to, by być ofiarą przemocy. Niestety szczególnie w okresie dojrzewania wiele młodych osób się z nią styka. Nastolatki z niepełnosprawnością intelektualną kiedy zaczynają nawiązywać pierwsze bliższe relacje z rówieśnikami, często budują bardzo toksyczne relacje. Trwanie w związku, w którym doświadczamy przemocy, powoduje, że czujemy się nieszczęśliwi i zagrożeni. Brak poczucia bezpieczeństwa, ciągłe napięcie może prowadzić do depresji, problemów ze zdrowiem, a nawet prób samobójczych.

Rodzicu, im wcześniej zaczniesz rozmawiać ze swoim dzieckiem o tym jak budować pozytywne relacje tym łatwiej będzie Twojemu dziecku dokonywać wyborów.

Pokazuj swojemu dziecku od najmłodszych lat, że zdrowa relacja sprawia, że czujemy się dobrze sami ze sobą oraz ze światem, który nas otacza. Miłość powinna dawać poczucie bezpieczeństwa i nadzieję na jak najlepszą przyszłość.

### Pozytywne relacje pełne szacunku

Szacunek dotyczy tego czy traktujemy siebie i innych z godnością. Szacunek jest fundamentem tworzenia zdrowych, szczęśliwych relacji z przyjaciółmi, rodziną i romantycznymi partnerami. Jeśli jako rodzic chcesz nauczyć swoje dziecko z niepełnosprawnością szacunku w relacjach, bądź dla niego najlepszym przykładem sam, budując relacje pełne szacunku i poczucia bezpieczeństwa.

#### Złote zasady pozytywnych relacji

1. Traktuj innych tak jak sam chciałbyś być traktowany
2. Toleruj odmienne zdanie, poglądy oraz wartości innych ludzi – nie musisz się z nimi zgadzać, ale nie skreślaj ludzi ze względu na odmienne niż Twoje poglądy
3. Ucz się na popełnianych błędach – nie traktuj ich jako porażki, lecz jako lekcje na przyszłość
4. Szanuj swoje granice oraz granice innych ludzi, ucz asertywności.

**Rodzicu**, im wcześniej zaczniesz rozmawiać ze swoim dzieckiem na temat relacji, które buduje na szacunku i zaufaniu, tym większe prawdopodobieństwo, że jak szczepionka ochronna przekaże mu dobry model relacji na całe życie.

## Przemoc seksualna

### O napaści na tle seksualnym

Napaść seksualna to każdy niechciany i wymuszony kontakt seksualny, do którego dochodzi bez zgody. Obejmuje wymuszone pocałunki, dotykanie i penetrację.

Osoba nie jest w stanie wyrazić świadomej zgody, jeśli:

- jest zagrożona, werbalnie przymuszona lub fizycznie przymuszona
- jest pod wpływem alkoholu lub innych substancji aktywnych
- nie rozumie konsekwencji kontaktu seksualnego
- jest w wieku nieuprawniającym do kontaktów seksualnych
- jest nieprzytomny/a, półprzytomny/a lub zachowując się irracjonalnie.

Jako Rodzic bardzo ważne abyś zadbał o doinformowanie swojego nastolatka, że napaść seksualna może się zdarzyć między dwojgiem ludzi, którzy są w romantycznym związku. Może się również zdarzyć między znajomymi lub nieznanymi. Może się zdarzyć, gdy osoba np. po pocałunku nie chce kontaktu seksualnego, a inna osoba wywiera na nią presję.

Zarówno **chłopcy** jak i **dziewczeta mogą być ofiarami przemocy**, w tym napaści na tle seksualnym. Szczególnie dziewczeta z niepełnosprawnością intelektualną są narażone na wykorzystywanie oraz napaści na tle seksualnym, w związku z większą uległością, niższym poczuciem własnej wartości, potrzebą akceptacji i zainteresowania ze strony innych oraz trudnościami w rozumieniu relacji społecznych i komunikacyjnych.

Jeśli Twoje dziecko sygnalizuje Ci, że doświadczyło napaści na tle seksualnym – pamiętaj, że Twoim zadaniem jest zapewnienie mu pomocy i wsparcia psychologicznego. Jest to niezbędne, by odbudować samopoczucie fizyczne, psychiczne i społeczne. Jednocześnie jeśli dowiedziałeś się, że Twoja córka/Twój syn została/ł napadnięty seksualnie natychmiast skontaktuj się z odpowiednimi służbami i instytucjami. Napaść seksualna jest poważnym przestępstwem.

Osoba która doświadcza napaści na tle seksualnym, **nie ponosi za to winy. Dziecko powinno być w tym utwierdzone na każdym kroku.**

Osoba, która doświadczyła takiego rodzaju napaści nie musi się wstydić, bo to nie ona popełniła przestępstwo. Napaść na tle seksualnym nie następuje z powodu sposobu, w jaki osoba poszkodowana jest ubrana lub jak się zachowuje, ale z winy wykorzystującego i jemu tylko wiadomych pobudek.

## Jak o tym porozmawiać – tematy dotyczące rozwoju seksualności u dzieci i młodzieży

**Rodzicu**, aby ułatwić Ci komunikację z dzieckiem i nastolatkiem w okresie dorastania, przygotowano listę tematów, które mogą pojawić się w rozmowach o seksualności z Twoim dzieckiem. Komunikaty przygotowane zostały w sposób dostosowany do nastolatków z niepełnosprawnością intelektualną oraz przedstawione słowami odpowiednimi dla młodych osób, stąd czytając przedstawione definicję, możesz zaczerpnąć z tych słów inspirację do samodzielnej rozmowy z dzieckiem lub możesz dać starszemu dziecku do przeczytania daną definicję, a po lekturze zapytać dziecka:

- czy potrzebuje jeszcze jakiś informacji na ten temat?
- czy chce Cię o coś dopytać?
- czy informacje, które dostało są zgodne z dotychczas posiadaną przez niego/nią wiedzą?

Temat	Jak o tym powiedzieć dziecku?
<b>Hormony</b>	Wszystkie dziwne rzeczy, które dzieją się z Twoim ciałem w okresie dojrzewania zaczynają się w Twojej głowie, tzn. mózg (dokładnie podwzgórze i przysadka) zaczyna produkować hormony. Hormony są odpowiedzialne za to, że inne gruczoły, w tym płciowe (jądra i jajniki), zaczynają pracować i powodują wszystkie zmiany w naszym organizmie.
<b>Seksualność Granice osobiste</b>	<p>Obejmuje to poznanie różnicy między „dobrym dotykiem”, a „złym dotykiem”.</p> <p>Zachowanie może być dobre lub złe w zależności od sytuacji. Na przykład lekarz może wymagać sprawdzenia wszystkich części ciała dziecka, a nie tylko tych publicznych. Innym przykładem są uściski. Przytulanie do kolegi z klasy jest OK, ale przytulanie się do nieznanego już takie nie jest.</p> <p>Możesz podać ogólną zasadę, że większa lub starsza osoba nie powinna dotykać części prywatnych dziecka, chyba że to osoba z najbliższego kręgu i pomaga w czynnościach higienicznych lub jest to lekarz.</p>
<b>Bezpieczniejsze formy zachowań seksualnych</b>	Bezpieczniejsze formy zachowań seksualnych to takie, które nie dotyczą stosunku płciowego. Jest cała gama przyjemnych, bezpieczniejszych technik takich jak: masowanie, dotykanie, głaskanie, całowanie bez kontaktu z jego wydzielinami (spermą, wydzielinami pochwy oraz krwią).
<b>Petting</b>	Jest to pieszczenie i dotykanie ciała partnera/partnerki z pominięciem stosunku płciowego. Seksuolodzy twierdzą, że jest to kolejny etap w rozwoju psychoseksualnym człowieka pomiędzy fazą masturbacji a rozpoczęciem współżycia. Petting pozwala poznać swoje i partnera/partnerki ciało oraz jego reakcje. Powinien on obu stronom sprawić przyjemność, może prowadzić do orgazmu. Pamiętaj, że petting jest formą zachowania seksualnego, do którego potrzeba odpowiedzialności, dojrzałości i poczucia bezpieczeństwa. Możesz się czuć niegotowy/a na takie kontakty z drugą osobą – nikt nie ma prawa Cię do tego zmuszać.
<b>Flirt</b>	Kiedy podoba Ci się jakaś osoba, prawdopodobnie w obecności tej osoby tracisz głowę i czujesz, że nie możesz się zdobyć na rozmowę lub mówisz głupoty? To zupełnie naturalne objawy.

Kiedy nam się ktoś podoba, nasze hormony w głowie zaczynają szaleć. Jeśli nie wiesz jak zacząć rozmowę z tą osobą, najlepiej zacznij od uśmiechu, który jest pierwszy sygnałem z Twojej strony, że lubisz tą osobę. Jeśli Twój uśmiech zostanie odwzajemniony nabierzesz trochę pewności i możesz spróbować porozmawiać na jakiś wspólny, neutralny temat.

Jeśli jednak widzisz, że osoba, która Ci się podoba, nie odwzajemnia Twojego uśmiechu, nie ma ochoty na rozmowę z Tobą lub zwyczajnie Cię unika – nie bierz tego do siebie, lecz odpuść sobie dalsze próby flirtu, który jest wtedy gdy dwie strony mają na niego ochotę. Nie ma nic gorszego niż natręctwo, które może przeradzać się w agresję. Wtedy ta osoba za nic w świecie nie będzie chciała Cię spotkać.

#### Masturbacja

Jest to dotykanie lub pocieranie swoich narządów płciowych w celu osiągnięcia satysfakcji seksualnej. Dla nastolatków jest to najczęściej pierwsze doznanie seksualne. Masturbacja jest to zupełnie nieszkodliwa forma zaspokajania swoich potrzeb seksualnych i ma wiele zalet. Pozwala rozładować napięcie seksualne, poznać lepiej swoje ciało, odkryć doznania, które są najbardziej podniecające.

#### Wygląd zewnętrzny – uroda

Pamiętaj, że w okresie dojrzewania zmienia się Twoje ciało, twarz, sylwetka, kolor włosów, głos i to jak dbasz o siebie (zdrowa dieta, aktywność fizyczna, utrzymywanie higieny osobistej) w dużej mierze wpływa na to na ile jesteś atrakcyjny/na sam/a dla siebie. A to jest kluczem do tego by podobać się innym – nawet najładniejsze osoby, jeśli nie akceptują same siebie nie poczują się dobrze w oczach innych osób. Warto zwrócić uwagę dziecka, że powinno zadbać o schludny wygląd.

#### Wizyta u ginekologa

Jak wygląda wizyta u ginekologa?

Pierwsza wizyta u ginekologa najczęściej przypada w momencie, gdy dziewczęta zaczynają miesiączkować. Na początku wizyty lekarz zrobi wywiad, tzn. zapyta Cię, kiedy miałaś ostatnią miesiączkę, jak długo trwa Twój cykl, jak się czujesz podczas menstruacji.

W gabinecie ginekologicznym znajduje się specjalny fotel, który posiada uchwyty na kolana i stopy, dzięki nim pacjentka może usiąść tak, aby można było jak najdokładniej wykonać badanie. Badanie rozpoczyna się od oceny ścian pochwy i szyjki macicy.

<p><b>Miesiączka</b></p>	<p>Słowo miesiączka pochodzi od słowa „miesiąc”, Pierwsza miesiączka jest znakiem, że dziewczynka w biologicznym sensie może zostać matką tzn., że jej ciało podlega cyklowi menstruacyjnemu. pod względem psychicznym i społecznym zupełnie nie jest gotowa do podjęcia tej odpowiedzialnej roli, jednak od tego momentu jej organizm działa tak jak organizm dorosłej kobiety.</p> <p>Co to znaczy cykl menstruacyjny? Pierwszy dzień miesiączki jest jednocześnie pierwszym dniem cyklu menstruacyjnego. Na zewnątrz ciała wydostaje się krew. Trwa to zwykle od 4 do 7 dni i długość cyklu szacuje się pomiędzy 28 – 31 dni. W celu zapewnienia sobie najlepszej ochrony oraz zaplanowania tego czasu ( by miesiączka nie zaskoczyła nas np. w szkole) warto prowadzić swój kalendarzyk menstruacyjny. Dostaniesz taki na pewno od swojego ginekologa lub możesz wykorzystać dostępne aplikacje, które będą na bieżąco pokazywać Ci, w której fazie cyklu jesteś.</p>
<p><b>Higiena podczas miesiączki</b></p>	<p>Miesiączka jest czymś naturalnym w Twoim życiu i świadczy o tym, że jesteś zdrowa. Jest to też czas, kiedy Twoje narządy płciowe są szczególnie narażone na infekcje. Bardzo ważna jest systematyczna higiena podczas miesiączki. Dziewczęta ma dziś duży wybór podpasek i tamponów. Podpaski należy wymieniać kilka razy dziennie, by nie doprowadzić do infekcji i brzydkiego zapachu.</p>
<p><b>Zmiany w psychice</b></p>	<p>Kiedy zmienia się Twoje ciało, zmienia się również sposób, w jaki patrzysz na świat i na siebie. Często w tym okresie możesz czuć się zagubiona/y, a huśtawka nastrojów wywołana przez hormony na pewno w tym nie pomaga. W tym okresie bardzo dobrze obserwować nastroje jakie odczuwamy – pomocne może być prowadzenie swojego dziennika uczuć lub pamiętnika, w którym możesz zapisywać rzeczy dla siebie ważne zarówno te przyjemne jak i nieprzyjemne. Pisanie i uwalnianie głowy od trudnych emocji, które nie do końca jeszcze rozumiesz pozwoli Ci nabrać dystansu i robi porządek z tzw. Chaosem w głowie.</p>
<p><b>Rozwój narządów płciowych</b></p>	<p>Szybki wzrost dotyczy również narządów płciowych. Chłopcy oprócz rozwoju i powiększenia się genitaliów doświadczają również nowego procesu jakim jest dzienna produkcja plemników przez jądra.</p> <p>Dojrzewający chłopak może doświadczać mimowolnych wytrysków nasienia podczas snu, które fachowo nazywa się polucjami, zmazami nocnymi (potoczna nazwa „mokre sny”). Jest to zjawisko świadczące</p>

	<p>o tym, że chłopak się prawidłowo rozwija, na pewno nie powód do niepokoju. Zdarza się, że jeśli chłopak często się masturbuje, to polucje nie występują. Jeśli jednak chłopak się nie masturbuje, a polucje nie pojawią się do 16 roku życia, to powinien się udać do urologa, czyli lekarza zajmującego się układem moczowo-płciowym. W okresie dojrzewania również kobiece narządy płciowe się zmieniają. Zanim dojdzie do pierwszej miesiączki, która jest zewnętrznym sygnałem świadczącym o tej zmianie, wcześniej z pochwy wydobywa się przezroczysta wydzielina. Gdy dziewczyna miesiączkuje, znaczy to, że w jej organizmie zachodzi również owulacja (jajczkowanie) czyli uwolnienie w jajniku dojrzałej komórki jajowej (jajeczka) – takiej, która jest zdolna do zapłodnienia przez plemnik.</p>
<p><b>Nadmierna potliwość</b></p>	<p>Pod wpływem rozwoju gruczołów potowych zaczynasz się intensywnie pocić. Choć pocenie jest potrzebnym zjawiskiem, to podczas rozkładu potu przez bakterie wytwarza się nieprzyjemny zapach, dlatego zadbaj o to by codziennie używać ulubionych kosmetyków pod prysznicem.</p>
<p><b>Dbanie o higienę</b></p>	<p>W związku z nadmierną potliwością w okresie dojrzewania, szczególnie ważna jest higiena. Na spocone ciało nie ma innego sposobu poza myciem. Rób to regularnie i dopiero po prysznicu użyj ulubionego dezodorantu, gdyż nie ma nic gorszego niż używanie perfum na spocone ciało.</p> <p>Antyperspiranty zmniejszają potliwość naszego ciała i znajdziesz je w większości drogerii i aptek. Noś bawełnianą bieliznę, dzięki niej skóra będzie oddychać, a Ty unikniesz podrażnień i otarć, no i oczywiście majtki, skarpetki i koszulki zmieniaj codziennie.</p> <p>Kiedy nauczysz się dbać o swoją higienę będziesz czuć się komfortowo w obecności swoich rówieśników i nie przytrafi Ci się odrzucenie przez grupę ze względu na brzydki zapach czy niechlujny wygląd. Sam również będziesz czuć się ze sobą lepiej.</p>
<p><b>Owłosienie łonowe i nie tylko</b></p>	<p>Kolejną zmianą w ciele dojrzewającego chłopaka i dziewczyny jest pojawienie się owłosienia pod pachami i na wżórkku łonowym. Najpierw włosy pojawiają się w okolicach narządów płciowych oraz odbytu, a potem pod pachami. U dziewcząt w okresie dojrzewania pojawia się gęstsze niż w dzieciństwie owłosienie na nogach, rękach i nad górną wargą. Jest to naturalne, zwłaszcza u brunetek. Jeśli jednak Twoim zdaniem tych włosów jest zdecydowanie za dużo, powinnaś udać się</p>

	<p>do endokrynologa – lekarza, który zajmuje się hormonami. U chłopców poza gęstymi włosami na rękach i nogach owłosienie pojawia się również na twarzy, klatce piersiowej, brzuchu, czasem na plecach i pośladkach. To również naturalne. Ilość włosków i ich lokalizacja na ciele jest uwarunkowana genetycznie. Więc prawdopodobnie będziesz tak owłosiony jak dorośli mężczyźni z Twojej rodziny. Jeśli jako dziewczynka masz bardzo ciemne i widoczne owłosienie np., na nogach i rękach, co sprawia, że wstydzisz się ćwiczyć na lekcjach WF lub rozebrać się na plaży, porozmawiaj z mamą, a pomoże Ci wybrać w drogerii bezpieczny krem do depilacji, który łagodnie usunie zbędne owłosienie, a nie podrażni Cię tak jak golarka.</p>
<b>Kłopoty z cerą</b>	<p>Zarówno u dziewcząt, jak i u chłopców pod wpływem zmian hormonalnych może się pojawić trądzik. To przykra i uciążliwa dolegliwość, na szczęście w aptekach jest cała gama środków, które mogą złagodzić objawy trądziku. Zapytaj farmaceuty w swojej okolicy, na pewno poleci Ci jakiś preparat. Pamiętaj, że wyciskanie pryszczy może powodować trwałe blizny i dalszy rozwój infekcji. Jeśli cierpisz na bardzo uciążliwą formę trądziku, to warto udać się do dermatologa, który przepisze Ci odpowiednie leki.</p>
<b>Zmiana głosu</b>	<p>W wyniku działania testosteronu, hormonu produkowanego przez jądra (kobiece ciało również wytwarza testosteron, ale w znacznie mniejszych ilościach), dorastający chłopak przechodzi mutację. Podczas mutacji głos płata figle – raz jest niski, raz wysoki i piskliwy. Dziewczętom również zmienia się głos na niższy (dorosłe kobiety nie mają przecież głosu jak dzieci), ale zmiana nie jest tak gwałtowna jak w przypadku chłopców.</p>
<b>Zmiana sylwetki</b>	<p>W czasie okresu dojrzewania zmienia się masa ciała. Jest to związane ze zmianą sylwetki. U dziewcząt figura zaokrągla się, rozszerza się miednica, a wraz z nią biodra. Dziewczętom zaczynają rosnąć piersi. Ich rozwój trwa ok. czterech lat, ale ich wygląd i rozmiar zmieniają się przez całe życie, ponieważ zależą od masy ciała. O rozmiarze piersi decydują głównie geny. Jeśli dziewczyna ma większe piersi, powinna nosić biustonosz, żeby odciążyć kręgosłup i odpowiednio je podtrzymywać. Nie jest to obowiązkowe – niektóre kobiety bardziej komfortowo czują się w staniku, inne lepiej się czują bez. Kiedy kupujesz stanik, to weź pod uwagę przede wszystkim swoją wygodę, nie jego wygląd. Piersi są bardzo unerwione, przez co też bardzo delikatne i wrażliwe na dotyk. Ból mogą wywoływać nawet ruchy ciała. Jeśli uprawiasz sporty, spraw sobie sportowy stanik. Sylwetka oraz masa ciała chłopców zmienia się w związku</p>

	<p>z rozwojem mięśni oraz pogrubianiem się kości. Następuje silny rozwój ramion oraz ich rozszerzenie, dzięki czemu sylwetka chłopca zmienia się zupełnie w innym kierunku niż u dziewczyny. Czasem u chłopców może pojawić się obrzęk brodawek sutkowych, dzieje się tak pod wpływem hormonów, co po około roku mija.</p>
<b>Szybki wzrost</b>	<p>W okresie dojrzewania zaczynasz rosnąć jak „na drożdżach”.</p> <p>Na początku może mieć wrażenie, że jesteś zbudowany/a nieproporcjonalnie. Często zdarza się, że kości rosną szybciej niż mięśnie, co może powodować ból. Jest to uciążliwe, ale nie wymaga leczenia.</p> <p>W tym okresie szczególnie dbaj o kręgosłup! – nie unikaj ruchu i staraj się trzymać prostą sylwetkę. Dorośli zazwyczaj zamęczają nastolatków mówiąc ciągle „nie garb się”, ale mają rację!</p>



## Podsumowanie

Seksualność jest niezbędna dla zdrowego ogólnego rozwoju, a umiejętność wsparcia dzieci i młodzieży w przekazywaniu pozytywnej wiedzy z obszaru edukacji seksualnej jest szalenie ważne dla rozwijania w nich takich komponentów jak całościowy rozwój człowieka, relacje, umiejętności osobiste, zachowania i zdrowie seksualne, a także poczucie pewności siebie w społeczeństwie i kulturze.

Poradnik ten ma na celu pomóc Ci przejść przez długi i intensywny proces dojrzewania Twojego dziecka.

**Zachęcamy Cię do wracania do tej lektury, zawsze gdy poczujesz potrzebę i wierzymy, że okres dorastania Twojego dziecka może być dla Was pozytywną podróżą w jego dorosłość**

## Bibliografia

- Bieńko M., Izdebski Z., Wąż K. (2017) Edukacja seksualna w polskiej szkole. Perspektywa uczniów i dyrektorów. Wyd. Difin
- Campbell R., (1999) Sztuka akceptacji. Wyd. Oficyna Vocatio
- Daro D., Donnelly A., Huang L., Powell B. (2015) Advances in Child Abuse Prevention Knowledge: The Perspective of New Leadership (Child Maltreatment)
- Faber A., Mazlish E., (2013) Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, aby dzieci do nas mówiły. Wyd. Media Rodzina
- Firkowska-Mankiewicz A. (2003), Życie emocjonalne i rodzinne osób z niepełnosprawnością intelektualną w aspekcie seksualności,
- Glaser D., Frosh S. (1995), Dziecko seksualnie wykorzystane. Wyd. PZWL, Warszawa.
- Goleman D. (1997), Inteligencja emocjonalna. Wyd. Media Rodzina
- Haffner W. (2002), Jak rozmawiać z dziećmi o sprawach intymnych. Wyd. Bertelsmann Media, Warszawa.
- Huszcz M. (1999), Wychowanie seksualne dzieci specjalnej troski w młodszym wieku szkolnym. Wyd. WSPS, Warszawa.
- Lew-Starowicz Z., Długołęcka A. (2006) Edukacja seksualna, Wyd. Świat Książki
- Marzec - Holka K. (2011) Przemoc seksualna wobec dziecka. Oficyna wydawnicza Impuls
- Musiał M. (2017) Dobra relacja. Skrzynka z narzędziami współczesnej rodziny. Wyd. Mamania
- Paleg K., Fanning P., McKay M., Landis M. (2012) Kiedy Twoja złość krzywdzi dziecko. Poradnik dla rodziców. Wyd. Mind
- Trojanowska, P. (2014). Seksualizacja dzieci i młodzieży – przyczyny, przejawy, konsekwencje i propozycje przeciwdziałania. Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka.

# Notatki

Dotted lines for writing notes.

Dotted lines for writing notes.

