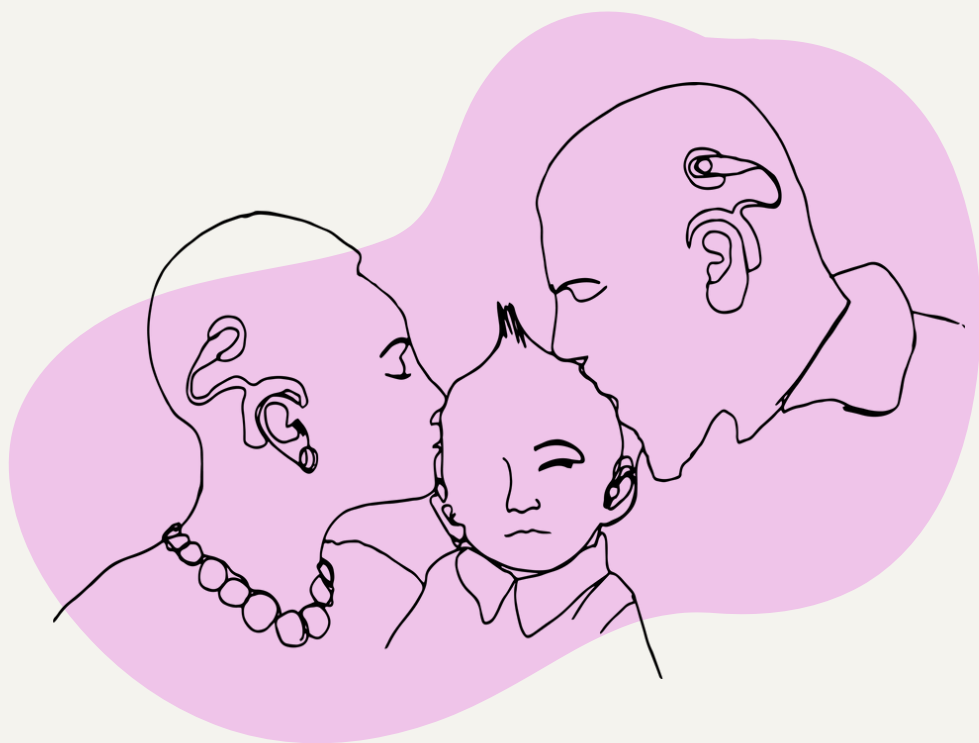


Jak wspierać, rozmawiać i być blisko - poradnik dla rodziców dzieci z niepełnosprawnościami



Broszura została przygotowana z myślą o wsparciu rodziców oraz osób opiekujących się dorastającymi dziećmi z niepełnosprawnościami. Okres dorastania jest etapem wielu zmian, wątpliwości i wyzwań dla młodych Osób. Ważne, aby w tym czasie być wsparciem dla dziecka, starać się zrozumieć co może przeżywać i z jakimi trudnościami się mierzyć. Bycie blisko, towarzyszenie w tych zmianach i rozmowy o nich to właśnie to, co rodzice mogą i powinni zapewniać. W broszurze znajdziecie praktyczne wskazówki i porady jak rozmawiać z dorastającą osobą, jak uczyć dzieci asertywności, stawiania granic, budowania samodzielności. Wiemy, z jakimi wyzwaniami mierzycie się Wy – rodzice oraz opiekunowie dzieci z niepełnosprawnościami, dlatego to do Was kierujemy te treści, wierząc, że będą pomocne w towarzyszeniu Waszym dzieciom i wspieraniu ich w procesie dorastania. Broszura została przygotowana przez specjalistów i specjalistki Fundacji Avalon.

O Fundacji Avalon

Fundacja Avalon to jedna z największych organizacji pozarządowych w Polsce, działająca od 2006 roku na rzecz osób z niepełnosprawnościami i przewlekle chorych. Jej misją jest poprawa jakości życia tych osób poprzez wsparcie finansowe, rehabilitację, edukację oraz działania społeczne, mające na celu przełamywanie barier i stereotypów. Fundacja Avalon aktualnie wspiera blisko 16 000 osób z całej Polski.



O Projekcie Sekson Fundacji Avalon

W 2019 roku Fundacja Avalon stworzyła inicjatywę – o seksualności i rodzicielstwie osób z niepełnosprawnościami - Projekt Sekson. Edukujemy, przeciwdziałamy dyskryminacji, wykluczeniu i stereotypom w obszarze seksualności i rodzicielstwa osób z niepełnosprawnościami. Prowadzimy też szkolenia z zakresu edukacji seksualnej i przyjmowania pacjentów i pacjentek z niepełnosprawnościami w gabinetach medycznych, tworzymy platformę edukacyjną, działamy na rzecz zmiany społecznej i funkcjonowania osób z niepełnosprawnościami angażując w nasze działania osoby samorzecznicze. Dążymy do tego, aby postulat „seksualność jest częścią nas wszystkich” – niezależnie od płci i stopnia sprawności stał się rzeczywistością.



Opracowanie merytoryczne

Żaneta Krysiak - edukatorka seksualna i antydyskryminacyjna, kierowniczka Projektu Sekson Fundacji Avalon, absolwentka Seksuologii praktycznej na SWPS w Poznaniu

Emilia Korona – edukatorka seksualna, główna specjalistka w Projekcie Sekson Fundacji Avalon

Dominika Gołąb - psycholożka, seksuolożka, udziela porad seksuologicznych w ramach Pomarańczowego Telefonu Wsparcia Fundacji Avalon

Konsultacja merytoryczna:

Zespół Ekspercki Projektu Sekson Fundacji Avalon

Spis treści

1. Czym są wtórna niepełnosprawność, nadopiekuńczość i jak do nich nie doprowadzać - **Żaneta Krysiak**
2. Asertywność i pewność siebie - jak wspierać - **Dominika Gołąb**
3. Niezależność i samodzielność - wspieranie dorastającego dziecka
4. Rozmowy na temat seksualności - **Emilia Korona**
5. Gdzie szukać wsparcia?
6. Pomocne materiały edukacyjne

Czym są wtórna niepełnosprawność, nadopiekuńczość i jak do nich nie doprowadzać -

Żaneta Krysiak, kierowniczka Projektu Sekson Fundacji Avalon, edukatorka seksualna

W relacji między dzieckiem z niepełnosprawnością a rodzicami czy opiekunami bardzo istotna jest kwestia nadopiekuńczości. Może ona wynikać z różnych postaw i potrzeb – bycia ważnym i potrzebnym, przekonania, że wiemy lepiej, co będzie najlepsze dla naszego dziecka, chęci ochrony przed społecznym wykluczeniem czy dyskryminacją, a także potrzeby wynagrodzenia tego, że nasze dziecko ma niepełnosprawność.

Pomagam czy wyręczam?

W okresie dorastania często nadopiekuńczość może się nasilać. W konsekwencji może prowadzić do wyuczonej bezradności dziecka i tzw. “niepełnosprawności wtórnej”, czyli pogłębiania się niesprawności, lęku przed samodzielnością, podejmowaniem decyzji. Często ze strony rodziców pojawia się chęć wyręczania osoby z niepełnosprawnością w codziennych czynnościach. Warto tego jednak unikać, ponieważ w ten sposób łatwo odebrać dziecku poczucie sprawczości i niezależności, a co za tym idzie - szansę na samodzielną aktywność. Izolowanie dziecka od grupy rówieśniczej czy utrudnianie mu uczestniczenia w życiu społecznym to także mogą być przejawy nadopiekuńczości. Rolą rodzica czy osoby opiekującej się powinno być aktywne wspieranie w usamodzielnianiu się, zwiększaniu aktywności dziecka na różnych polach, także koleżeńskim czy rówieśniczym.

Dla prawidłowego rozwoju dziecka, ważne jest by miało ono dostęp do podobnych aktywności co jego grupa rówieśnicza i żeby mogło w nich uczestniczyć na równych zasadach, na tyle na ile jest to możliwe. Ograniczanie dostępu do grupy rówieśniczej czy wręcz uniemożliwianie kontaktu z rówieśnikami może mieć też negatywny wpływ na rozwój psychospołeczny dziecka z niepełnosprawnością. Może być mu trudniej funkcjonować na późniejszych etapach, może mieć dużo lęku i obaw związanych z uczestniczeniem w życiu społecznym, czy obawiać się relacji z innymi osobami. Funkcjonowanie z rówieśnikami umożliwia nastoletniemu dziecku zbudowanie własnej tożsamości. Bardzo ważne jest także, żeby dziecko miało kontakt zarówno z rówieśnikami z niepełnosprawnością, jak i bez niepełnosprawności.

Jak uczyć funkcjonowania w grupie rówieśniczej?

Zachęcanie dziecka do funkcjonowania w grupie rówieśniczej nierozdzielnie łączy się z nauką samodzielności. Musimy przygotować siebie i dziecko do coraz częstszych sytuacji, kiedy dziecko będzie musiało samodzielnie i otwarcie poprosić kogoś innego o wsparcie czy pomoc w jakiejś czynności. To ogromnie ważna rola rodzica, żeby przygotować dorastającą osobę z niepełnosprawnością do funkcjonowania bez wsparcia rodzicielskiego. Dzięki umiejętnemu wyrażaniu swoich potrzeb i proszeniu o wsparcie, dziecko będzie mogło budować oraz utrzymywać relacje koleżeńskie, a także uczestniczyć w rówieśniczych aktywnościach: chodzić do kina, spotykać się po lekcjach, odwiedzać koleżanki i kolegów w ich domach.

Asertywność i pewność siebie - jak wspierać -

Dominika Gołąb, seksuolożka,
psycholożka

Pewność siebie jest ważna dla każdego i każdej z nas, bo odnosi się do przekonania o własnych możliwościach, zdolnościach, umiejętnościach i wartości siebie jako osoby. To, co myślimy o nas samych, wpływa znacząco na to, w jaki sposób wchodzimy w interakcję z innymi oraz jak reagujemy na stres i trudności w codziennym życiu. Budowanie pewności siebie u dzieci oraz młodzieży z niepełnosprawnościami może być szczególnym wyzwaniem ze względu na doświadczenia dyskryminacji i wykluczenia.

Asertywność i stawianie granic

Asertywność wpływa na ogólną satysfakcję z życia i jest pojęciem mocno związanym z poczuciem własnej wartości – im większa pewność siebie, tym łatwiej zachowywać się asertywnie. Asertywność to umiejętność wyrażania własnych potrzeb, pragnień i opinii w sposób bezpośredni, ale z poszanowaniem innych. Osoba asertywna umie stawiać granice w odpowiedni sposób. Stawianie granic jest ważną umiejętnością, która pełni funkcję obronną przed nadużyciem, wykorzystaniem albo zaniedbaniem przez innych. Pozwala nam również określić, co jest ważne oraz chronić naszą prywatność.

Okres dojrzewania jest szczególnie ważny w kontekście asertywności i stawiania granic. Jest to czas intensywnego poszukiwania swojego miejsca w świecie i nawiązywania znajomości z innymi. Asertywność u dzieci i młodzieży z niepełnosprawnościami pomaga w radzeniu sobie z presją rówieśniczą i w budowaniu zdrowych relacji, chroni również przed izolacją społeczną.

Praktykę stawiania granic najlepiej zacząć w domu. Wychowywanie dziecka stwarza wiele okazji do stawiania różnych granic a rodzic może być przykładem. Warto pamiętać o kilku zasadach:

- **Wyjaśnij swoje oczekiwania** – i dlaczego stawiasz granice. Oczekiwania wobec dziecka powinny być realistyczne i jasno przedstawione, a granice spójne i stałe. Najlepiej wyrażać oczekiwania w sposób pozytywny – „nie rób tego” warto zamienić na „proszę, zrób to w ten sposób”.
- **Pamiętaj o konsekwencji** – jest ona kluczowa w całym procesie. Pamiętaj jednak, że przystosowanie się do nowych zasad może nie być natychmiastowe.
- **Daj dziecku wybór** – umożliwienie dziecku wyboru w ramach określonych granic pomoże mu poczuć się bardziej autonomicznie i odpowiedzialnie.
- **Pamiętaj o komunikatach „ja”** – zamiast „jesteś niegrzeczny”, „jesteś niezdolny” powiedz „jestem zdenerwowany, kiedy to robisz” – krytykę zamień na informację, co cię niepokoi i dlaczego.
- **Pozwalaj dziecku wyrażać swoje zdanie i uczucia** – zostawi to przestrzeń na rozmowę, która pomoże dziecku zrozumieć, czemu stawiasz granicę. Zamiast narzucać swoje rozwiązanie, zapytaj dziecko, co zrobiłoby w takiej sytuacji.

Asertywność u dzieci może być rozwijana poprzez różne sposoby, w tym poprzez praktykowanie umiejętności asertywnych w różnych sytuacjach oraz przez edukację na ich temat. Ważne jest również, aby rozwijać zdolność słuchania innych ludzi i szanowania ich zdania. Jeśli dziecko ma problemy z asertywnością, warto poszukać oferty warsztatów w tym zakresie, dobrym pomysłem może być trening umiejętności społecznych. Takie warsztaty mogą pomóc dzieciom w budowaniu pewności siebie i rozwinięciu umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Jak ćwiczyć asertywność z dzieckiem?

Dziecko, które jest asertywne potrafi powiedzieć “nie” bez lęku, złości czy wyrzutów sumienia. To bardzo ważna umiejętność, którą warto wzmacniać i szanować. Respektując asertywną odmowę dziecka dajemy przykład, że postawa asertywna jest skuteczna.

Dobrym pomysłem jest ćwiczenie asertywności podczas odgrywania różnych scenek lub przeczytaniu kilku historyjek, w których jeden z bohaterów zachowuje się w określony sposób. Zadaniem dziecka jest ocena zachowania bohatera, próba zastanowienia się czy to zachowanie było asertywne lub jeśli nie – propozycja jak mogłaby wyglądać asertywna reakcja.

Kolejnym krokiem w nauce asertywności jest zapoznanie dziecka z etapami asertywnej odmowy:

1) powiedz “nie”

2) wyjaśnij krótko, dlaczego odmawiasz

3) poinformuj, co zamierzasz zrobić w związku z odmową i jak się z tym czujesz

Np.: Kolega chce pożyczyć od Ciebie książkę. Nie zwrócił jeszcze wcześniej pożyczonej książki. Chcesz odmówić.

Odpowiedź: Nie, nie pożyczę Ci tej książki. Nie zwróciłeś mi jeszcze poprzedniej. (opcjonalnie dodaj: pożyczę Ci ją, gdy oddasz mi poprzednią).

Pewność siebie - rola rodziców

Warto zaznaczyć, że budowanie pewności siebie u dziecka jest procesem wewnętrznym. Wartość ta rozwija się w oparciu o szacunek, akceptację i miłość, jakie dziecko otrzymuje od rodziców i innych osób z jego otoczenia. Zachowania osób wspierających i towarzyszących w dorastaniu mogą pewność siebie wzmacniać bądź osłabiać – dlatego tak ważne jest, aby pamiętać o tym w codziennym życiu podczas interakcji z dzieckiem. Od reakcji rodzica na sukcesy i porażki młodego człowieka zależy wiele, np. jeśli rodzic gratuluje dziecku i je docenia, wzmacnia motywację do kolejnych pozytywnych działań. Konstruktywne reakcje na porażki, połączone ze współczuciem, nie sprawiają, że dziecko straci chęć do ponownych prób działania.

Rady dla rodziców

Budowanie pewności siebie u młodych osób z niepełnosprawnościami wymaga szczególnego podejścia – doświadczenia związane z ograniczoną mobilnością, wykluczeniem czy problemami zdrowotnymi mogą znacząco wpływać na to, w jaki sposób młode osoby myślą o sobie. Rodzic powinien pamiętać o tym, by być cierpliwym, uważnym i zaangażowanym. Oto kilka rad, jak wzmocnić pewność siebie u dziecka:

- **Stymuluj pozytywny rozwój dziecka** – wspieraj jego zainteresowania, doceniaj sukcesy szkolne, postępy w rehabilitacji.
- **Doceniaj pozytywne cechy dziecka** – dzięki temu dasz mu poczucie, że jest doceniane i ważne.
- **Nie koncentruj się na porażkach** – pokaż, że każdy popełnia błędy i że to naturalne. Ważne jest, aby pomóc dziecku zrozumieć, że osiągnięcie sukcesu wymaga pracy i wysiłku.
- **Zachęcaj do podejmowania ryzyka** – oczywiście jednocześnie chroń przed niebezpiecznymi i nieodpowiedzialnymi sytuacjami.

- **Dawaj pozytywny przykład** – dzieci uważnie obserwują rodziców. Ciężko wymagać, aby pozytywny obraz siebie miało dziecko, które regularnie słucha, jak rodzice negatywnie oceniają samych siebie.
- **Daj dziecku kontrolę** – daj dziecku możliwość podejmowania decyzji i wyboru, kiedy jest to możliwe. Dzięki temu młody człowiek poczuje się silniejszy i bardziej kompetentny.
- **Unikaj porównywania dziecka z innymi** – nie oceniaj jego osiągnięć w kontekście osiągnięć innych. Może to negatywnie wpłynąć na motywację do osiągania celów.
- **Zachęcaj do kontaktów społecznych** – ucz dziecko zasad budowania zdrowych relacji z innymi.

W okresie dorastania nastolatki z niepełnosprawnościami przeżywają różnorodne i skomplikowane emocje związane ze stanem zdrowia i swoją sprawnością. Mogą towarzyszyć im uczucia lęku, złości, frustracji czy nawet zazdrości. Warto, by rodzice zachęcali do wyrażania tych obaw i wątpliwości, ponieważ pomaga to w przetworzeniu i przepracowaniu emocji związanych z daną sytuacją.



Niezależność i samodzielność - wspieranie dorastającego dziecka

Wspieranie niezależności i samodzielności dziecka z niepełnosprawnością jest procesem, który ewoluuje wraz z wiekiem i potrzebami danej osoby. To nie tylko znalezienie odpowiednich narzędzi i strategii wsparcia, lecz także budowanie trwałych i wspierających relacji w ramach rodziny. Ważne jest, aby zachować elastyczność i dostosować wsparcie do zmieniających się potrzeb osoby na różnych etapach ich życia.

Niezależność jest synonimem samodzielności. Nauka samodzielności stanowi wyzwanie zarówno dla dzieci z niepełnosprawnościami, jak i ich opiekunów. Jest przepełniona błędami i porażkami, złością i frustracją. Jednakże, w tym przypadku cierpliwość zdecydowanie się opłaca! Każdy kolejny krok zrobiony na drodze ku niezależności dodaje nadziei i siły do dalszej pracy oraz wzmacnia samoocenę i poczucie sprawczości.

Przede wszystkim cierpliwość.

W edukacji niezależności i sprawczości niezbędna będzie ogromna dawka cierpliwości ze strony rodziców. Nie oczekujemy zbyt wiele od razu – nauka niezależności to długotrwały proces związany też z rozwojem dziecka. Warto pamiętać, że błędy są nieodłącznym elementem nabywania nowych umiejętności. Pozwalając na nie, okazujemy dziecku szacunek i modelujemy zrozumienie i akceptację nieidealności. W codziennym życiu bardzo często pojawia się w nas ochota wyręczenia dziecka w jakiejś czynności. Miejmy na uwadze, że taką postawą możemy w dłuższej perspektywie zrobić dziecku krzywdę. Na tyle, na ile to możliwe, nie wyręczajmy, nie przejmujemy inicjatywy. Jeśli dziecko z własnej woli angażuje się samodzielnie w jakieś działanie - pozwólmy mu na to i pochwalmy je!

Wybór i docenianie samodzielności.

Pracując nad niezależnością i sprawczością dziecka z niepełnosprawnością warto być w kontakcie z potrzebami dziecka, zauważać je i zaspokajać, lub wspierać w ich zaspokajaniu. W procesie tym bardzo ważna będzie swoboda wyboru dziecka, ale także docenianie czy nawet świętowanie podejmowanych przez dziecko prób i efektów podejmowanej aktywności. Nagradzajmy zatem każdy kolejny sukces w rozwoju naszych dzieci oraz dawajmy możliwość wyboru danej aktywności czy sposobu jej przeprowadzenia. Jeśli dziecko ma trudność z wyborem jednej opcji spośród kilku, ograniczmy pole wyboru do dwóch możliwości. Gdy chwalimy, zwracajmy uwagę bardziej na wysiłek włożony w pracę (np. widzę, że naprawdę się postarałeś, postarałaś), mniej na cechy dziecka (np. jesteś silny, silna). Podczas zabawy bazujmy na zainteresowaniach dziecka oraz starajmy się je rozwijać - to wspiana motywacja do nauki.

Przykłady pozytywnych komunikatów, które można wykorzystać:

Widzę, że bardzo się starasz, by zrobić to samodzielnie.
Możesz być z siebie dumny/a! Brawo!

Zdjąłeś/aś samodzielnie buty - świetnie! To się nazywa niezależność!

Włożyłeś/aś w to dużo wysiłku - mocno to doceniam!

Próbujesz to zrobić samodzielnie - jesteś bardzo dzielny/a!

Robisz kolejne postępy - to się nazywa pracowitość! Brawo!

Rozmowy na temat seksualności -

Emilia Korona, edukatorka seksualna

Rozmowy z dzieckiem na temat seksualności dla części rodziców mogą wydawać się wyzwaniem, jednocześnie warto pamiętać, że stanowią one ważny krok we wspieraniu jego zdrowego rozwoju i bezpieczeństwa. Niepełnosprawność może wpływać na różne aspekty życia, w tym na rozwój psychoseksualny czy postrzeganie własnego ciała - nie zmienia ona jednak faktu, że edukacja w tym obszarze powinna dotyczyć każdej osoby, niezależnie od jej sprawności i dzieci z niepełnosprawnościami powinny być traktowane w tej kwestii tak samo jak inni.

Podejdź do tematu stopniowo

Wprowadzaj w rozmowy dotyczące seksualności i cielesności stopniowo, dostosowując temat do wieku i poziomu rozwoju dziecka. Możesz zacząć od prostych pojęć, takich jak ciało i jego funkcje, a następnie przechodzić do bardziej złożonych kwestii. Nie oczekuj, że wszystko przekażesz podczas jednej rozmowy. Rozwój psychoseksualny dziecka jest procesem, który ewoluuje wraz z jego rozwojem i powinien być kontynuowany, w miarę jak dziecko dorasta i zdobywa nowe doświadczenia.

Wykorzystuj codzienne sytuacje

Czasami rodzice czy opiekunowie, pomimo dobrych intencji, stwarzają atmosferę niesprzyjającą swobodnym rozmowom np. poprzez nadmierną powagę lub nacisk. Nakładanie zbyt dużej presji może sprawić, że dziecko będzie czuło dyskomfort czy nawet strach, co niewątpliwie utrudnia otwartą komunikację. Ważne jest, aby rozmowy pozostawiły dobre wrażenie i skojarzenia u dziecka, dlatego codzienne sytuacje stanowią doskonałą okazję do naturalnego wprowadzania tematu.

Odpowiadaj na pytania

Pamiętaj, że dzieci miewają różne pytania, które mogą Cię zaskoczyć treścią czy momentem, w którym padną. Może zdarzyć się tak, że nie będziesz znać odpowiedzi na dane zagadnienie. W takiej sytuacji powiedz o tym szczerze dziecku i daj znać, że wróćcie do tematu, kiedy tylko będziesz mógł, mogła na nie odpowiedzieć. Bardzo ważne jest, aby nie zbywać dziecka, a także podkreślać, że zawsze może zwrócić się do Ciebie z pytaniami lub potrzebą wsparcia w tych kwestiach.

Jeżeli dany temat je interesuje to będzie szukało odpowiedzi, dlatego to ważne, żeby tematów związanych z seksualnością nie pomijać i nie ukrywać przed dzieckiem. Szukanie odpowiedzi na własną rękę może doprowadzić dzieci nie tylko do niesprawdzonych i nierzetelnych źródeł, ale także naraża je na zetknięcie się z treściami szkodliwymi, nieodpowiednimi dla ich wieku.

Nie krytykuj, nie oceniaj, nie zawstydzaj

Może zdarzyć się tak, że temat, o którym będzie chciało porozmawiać dziecko wyda Ci się zaskakujący czy nawet trudny do zaakceptowania. To normalne, że możesz poczuć zakłopotanie czy nawet złość. Staraj się jednak nie przekładać swoich odczuć na dziecko. Zazwyczaj kieruje nim zwykła ciekawość i naturalna potrzeba zrozumienia czy odkrywania świata. Bardzo ważne jest, aby zapewnić mu otwarte i akceptujące środowisko, a także docenić to, że to właśnie do Ciebie zwróciło się z tym tematem – oznacza to przecież, że darzy Cię zaufaniem. Dziecko może mieć różne pytania i obawy, dlatego ważne jest, abyś był gotowy, była gotowa wysłuchać go bez osądzania lub oceniania.



Korzystaj z materiałów i pomocy edukacyjnych

Aktualnie można znaleźć coraz więcej książek czy innych materiałów edukacyjnych dla dzieci, które dotyczą tematu seksualności czy cielesności. Są one świetnym wsparciem, warto poszukać tych, które pokazują różnorodność m.in. ciał, uwzględniając przy tym ciała z niepełnosprawnością. Na końcu znajdziesz nasze polecenia i rekomendacje.

Poproś o wsparcie

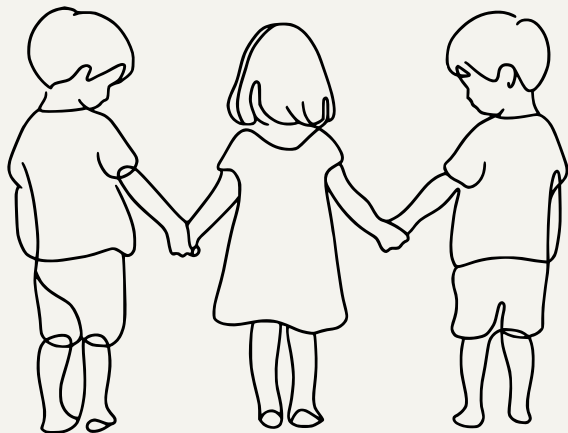
Nie musisz być ekspertem, ekspertką w zakresie seksualności, a to, że temat ten może sprawiać Ci trudność nie jest powodem do wstydu. Przeprowadzanie takich rozmów z dzieckiem może być obciążające. Pamiętaj o swoich własnych potrzebach i dbaj o nie. Nie bój się korzystać z pomocy bliskich osób, ale również specjalistów, specjalistek, np. z dziedziny psychologii, pedagogiki specjalnej czy seksuologii. Specjalistyczne wsparcie może być niezastąpione i pomóc Ci zrozumieć specyficzne potrzeby i wyzwania związane z niepełnosprawnością dziecka w kontekście jego seksualności.

Pamiętaj, że otwarta i szczerze prowadzona rozmowa na temat seksualności może mieć znaczący wpływ na zdrowie i bezpieczeństwo Twojego dziecka w przyszłości. To co jest najważniejsze to dążenie do tego, żeby Twoje dziecko chciało z Tobą rozmawiać, ufało Ci, czuło się przy Tobie bezpiecznie i rozumiało, że może przyjść do Ciebie ze wszystkim i że zawsze będziesz po jego czy jej stronie.

Jak uczyć dziecko dbania o swoje granice?

Dla każdego, bez względu na niepełnosprawność, nauka granic stanowi fundament zdrowego rozwoju. Granice pomagają zrozumieć, jakie zachowania są akceptowalne, a jakie nie, a także jak stawiać granice w relacjach z innymi i szanować granice innych osób. W kontekście rozwoju psychoseksualnego, umiejętność określania i respektowania granic staje się szczególnie istotna. Ponadto, umiejętności te mogą przyczynić się do budowania pewności siebie, autonomii oraz nawiązywania satysfakcjonujących relacji interpersonalnych.

Jeżeli niepełnosprawność występuje od dzieciństwa to zdarza się, że osoby jej doświadczające stają się mocno zależne od innych. Nie są uczone wyrażania sprzeciwu, często nie wiedzą, że w ogóle mają do niego prawo. Od małego badane i dotykane są przez różne osoby: lekarzy, fizjoterapeutów, asystentów, rodzinę, opiekunów, co wzmacnia w nich poczucie oderwania od własnej cielesności. W efekcie trudniej im nauczyć się wytyczania granic, co może wpływać na brak reakcji, kiedy są one przekraczane. Dlatego bardzo ważna jest edukacja osób z niepełnosprawnościami w zakresie świadomości własnego ciała, jego granic i potrzeb.



Stawianie granic i mówienie “nie”

Pomóż dziecku zrozumieć, że ma prawo do wyrażania zgody lub odmowy w różnych sytuacjach, wspieraj je w podejmowaniu decyzji zgodnie z ich potrzebami i wartościami, a także sam, sama szanuj jego granice. Jeżeli wspierasz dziecko w czynnościach intymnych: myciu, załatwianiu się, przebieraniu - pozwól to dziecku decydować o tym jak możesz mu pomóc i kiedy. To bardzo ważne, żeby w czynnościach, które dotyczą dotyku, kontaktu z ciałem dziecko czuło swoją podmiotowość i autonomię, mogło wyznaczać granice. Te umiejętności będą chroniły je w sytuacjach, kiedy te granice będą w jakiś sposób naruszane.

U dziecka z niepełnosprawnością, które nie było uczone norm związanych z granicami mogą nie rozwinąć się mechanizmy obronne, może nie potrafić rozpoznawać sytuacji, które są zagrażające czy przekraczające. To wewnętrzne poczucie niezgody na dotyk może się nie pojawić i nie zostać wyrażone. Nauka granic cielesnych dziecka to bardzo ważna rola rodziców i warto zacząć ją już od najmłodszych lat. Bardzo pomocne będą w tym obszarze różnego rodzaju książeczki, na których wspólnie z dzieckiem można zaznaczać sfery intymne i rozmawiać o nich.

Czy mogę Cię dotknąć?

Będąc rodzicem warto włączać pytania o dotyk w relacji z dzieckiem, aby w ten sposób budować u niego wrażliwość na własną cielesność. Pytanie o możliwość dotyku daje dziecku także możliwość zwiększania swojej niezależności i decydowania o tym, czy w danej czynności potrzebuje wsparcia. To dla dziecka świetna praktyka asertywności i nauka tego, że nie każdy i nie zawsze może je dotknąć. To także nauka tego, że dziecko w przyszłości będzie dbało o granice innych osób, z którymi będzie wchodzić w relacje intymne.

Gdzie szukać wsparcia?

- Ważną formą wsparcia dla rodziców dzieci z niepełnosprawnościami będzie możliwość kontaktu z innymi rodzicami, mającymi dzieci z niepełnosprawnościami - spotkanie osób w podobnej sytuacji może być bardzo budujące i wspierające
- Wsparcie fizjoterapeutyczne – praca fizjoterapeutyczna dziecka z niepełnosprawnością to także nauka samodzielności i niezależności
- Konsultacja psychologiczna, seksuologiczna - jeśli nie wiesz, jak zacząć rozmawiać o seksualności, masz dużo obaw w związku z rozwojem Twojego dziecka nie bój się poprosić o pomoc. Warto skonsultować się z kimś kto ma doświadczenie w pracy z osobami z niepełnosprawnościami. Na Mapie Dostępności Fundacji Avalon www.mapadostepnosci.pl znajdziesz takie osoby.

Zadzwoń na Pomarańczowy Telefon Wsparcia Fundacji Avalon

Skorzystaj z bezpłatnych porad dla osób z niepełnosprawnościami, ich rodzin i bliskich. Zadzwoń lub napisz do naszych specjalistów: specjalistki ds. osób z niepełnosprawnościami, prawniczki, psychologa, specjalisty ds. medycznych, pedagoga, seksuologa i doradczyni zawodowej.

**Wszystkie informacje uzyskasz
pod numerem 530 001 130**

Skorzystaj z oferty Fundacji Avalon

- Fundacja Avalon prowadzi szereg działań skierowanych do dzieci w odpowiedzi na potrzebę budowania świata, w którym każde dziecko może rozwijać swoją kreatywność, ciekawość i pewność siebie. Realizujemy wiele projektów, warsztatów i wydarzeń, które kierujemy do dzieci. Twoje dziecko może skorzystać z alpakoterapii, dogoterapii, zajęć integracyjnych, warsztatów sensorycznych czy szerokiej oferty terapeutycznej stworzonej przez Centrum Aktywnej Rehabilitacji Fundacji Avalon. Kompleksowe wsparcie terapeutyczne kierujemy do dzieci w wieku od 0 do 18 lat zarówno pełnosprawnych jak i z niepełnosprawnościami. Prowadzimy też rehabilitację oraz liczne zajęcia dla osób dorosłych z niepełnosprawnościami.
- Co oferujemy?
 - Terapia logopedyczna, ruchowa, psychologiczna
 - Turnusy rehabilitacyjne
 - Zajęcia integracyjne

Skorzystaj ze wsparcia w zakresie edukacji seksualnej i oferty szkoleń i warsztatów dla rodziców i szkół

- Szkolenia z edukacji seksualnej dla rodziców oraz kadry nauczycielskiej
- Konsultacje seksuologiczne dla rodziców dzieci z niepełnosprawnościami. Spotkania są dedykowane rodzicom, opiekunom, którzy chcą porozmawiać ze swoimi dziećmi na tematy związane z seksualnością, cielesnością, emocjami, relacjami i granicami
- Baza wiedzy zawierająca artykuły, broszury, badania i filmy w tematyce seksualności i rodzicielstwa osób z niepełnosprawnościami

Pomocne materiały edukacyjne:

Książki dla dzieci:

- To jest Wulwa, Anna Salvia, Cristina Torrón
- To jest Penis, Anna Salvia, Cristina Torrón
- A ty wiesz skąd się biorą dzieci? Anna Salvia, Cristina Torrón
- Zmieniam się, Iza Jąderek
- Jak powstaje dorosły, Rachel Greener
- Jak powstaje dziecko, Rachel Greener
- Skąd się biorą dzieci? Ale tak naprawdę!, Tosia Kopyt
- Seria Twoje ciałopozytywne dojrzewanie, Barbara Pietruszczak

Materiały dla rodziców:

- Nowe wychowanie seksualne, Agnieszka Stein
- Kochaj i pozwól na bunt. Jak towarzyszyć nastolatkom w dorastaniu- Hazel Mead
- Jestem dziewczynką, jestem chłopcem. Jak wspomagać rozwój seksualny dziecka, Monika Zielona-Jenek, Aleksandra Chodecka
- Rozwój seksualny dzieci, Karolina Piotrowska
- #SEXEDPL. Rozmowy Anji Rubik o dojrzewaniu, miłości i seksie, Fundacja SEXEDPL
- Dorastanie w miłości, bezpieczeństwie i zrozumieniu. Przewodnik dla rodziców, Fundacja SEXEDPL
- Seksolatki. Jak rozmawiać z młodzieżą o seksie, Iza Jąderek
- Skąd się (nie) biorą dzieci? Czyli dwa w jednym: opowieści dla Przedszkolaka i Małego Żaka oraz instruktarz w pigułce dla Dorosłych, Bianca-Beata Kotoro, Wiesław Sokoluk
- Mam autyzm. Mam seksualność. I co dalej? Poradnik dla rodziców, terapeutów i nauczycieli. Izabela Fornalik
- Dojrzewanie. Miłość. Seks. Poradnik dla rodziców osób z niepełnosprawnością intelektualną, Izabela Fornalik

- Pewny start. O dojrzewaniu. Chłopcy i O dojrzewaniu, Dziewczynki, Izabela Fornalik
- Materiały edukacyjne Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę:
<https://gadki.fdds.pl/>
- Matryca Edukacji Seksualnej wg. Standardów edukacji seksualnej w Europie. Opracowane na zlecenie WHO
- Podkast Skąd się biorą dzieci
- WDŻ dla zaawansowanych, kurs dla rodziców:
<https://www.wdزدlaاااااااااااا.pl/kurs>

Skontaktuj się z nami:



sekson@fundacjaavalon.pl



tel. 666 324 328



IG: [@projektsekson](#)



FB: [@projektsekson](#)



www.fundacjaavalon.pl/seksualnosc-i-rodzicielstwo/