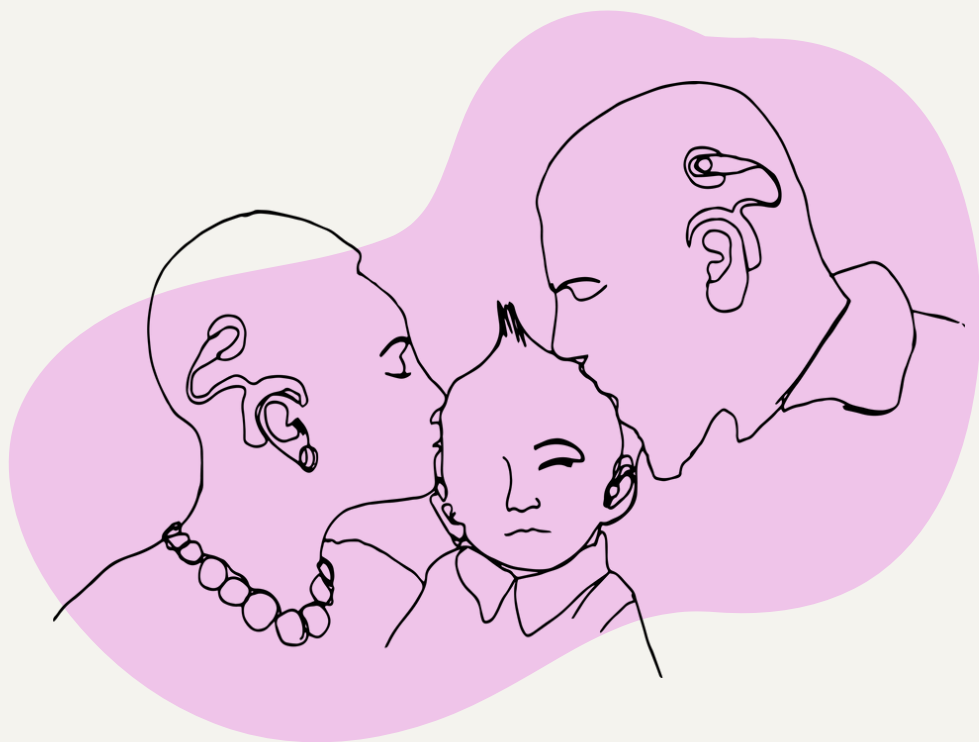


# Jak wspierać, rozmawiać i być blisko - poradnik dla rodziców dzieci z niepełnosprawnościami



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.

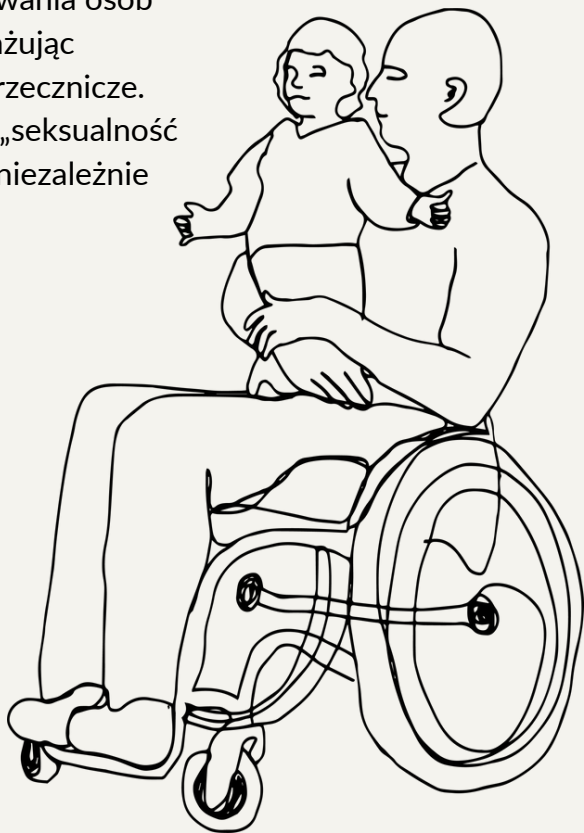
## O Fundacji Avalon

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 samorzecznice. 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 Ekspertki 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 nierozzerwalnie 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.