

Nie wstydź się i poinformuj rodziców, opiekunów, nauczycieli o takim zdarzeniu. To bardzo ważne!

POWIEDZ NIE!

- Jeśli ktoś będzie dotykał Twojego ciała, pomimo Twojego sprzeciwu lub w sposób który się Tobie nie podoba, masz prawo się sprzeciwić!
- Inne części ciała. Zmieniał je tylko w przebieralni.
- Latem na plaży, na basenie, nad morzem lub nad jeziorem nos stroje kąpielowe, które zakrywają i chronią.
- Nago chodzisz tylko podczas niektórych badań lekarskich.
- Nie pokazuj się nago osobom obcym.
- Należy być ubranym.
- Pamiętaj, że chodzenie nago w miejscach publicznych jest zabronione! Podczas zabawy na dworze i w domu powiedzcie.
- Jeśli nie masz ochoty na bliski kontakt, możesz o tym

Twoje ciało jest Twoja własnością

- Staraj się nie zwracać na siebie uwagi, stój i mów spokojnie, nie krzycz.
- Nie rozmawiaj o sprawach prywatnych, intymnych.
- Unikaj kontaktu wzrokowego z innymi, nie wpatruj się w innych.
- Staraj się być spokojny, nie wierć się, czekaj na swoją kolej, swoje miejsce.
- Nie okazuj nadmiernych emocji!

Jeśli się w nich zmagasz

Takie miejsca są przepełnione obcymi ludźmi. nachodzenie i przelikanie się stref intymnych ludzi. Autobus, tramwaj, pociąg, dworzec, restauracja, kolejka do sklepu, kino, koncert, a nawet winda, to miejsca, w których jesteś szczególnie narażony na wzajemne

Naucz się stawiania swoich granic! Nieprzekraczania granic innych osób!

GRANICE BLISKI.

W okresie dojrzewania nadal bardzo ważne są



- strefa intymna – do 45 cm
- strefa osobista – od 46 do 120 cm
- strefa społeczna – od 120 do 360 cm
- strefa publiczna – powyżej 360 cm



- Zawsze możesz pogliądać lub poczytać czasopiśmo, książkę.
- Dbaj o swoje bezpieczeństwo.
- Nie chodź samotnie do nieznanych miejsc, trzymaj się blisko przyjaciela, najbliższej większej grupy, informuj dokąd idziesz i kiedy wrócisz, nie chodź na skróty, miej naładowaną komórkę przy sobie i zapamiętaj numer telefonu rodziców, jeśli chcesz poprosić o pomoc, wybierz policjanta lub rodzinę z dziećmi, jeśli samotnie podróżujesz siadać wśród innych ludzi.

PRZYPOMNIJ SOBIE jak ważny jest dystans

czyli odległość, jaka w codziennym życiu występuje między ludźmi.

Strefa INTYMNA – dla osób najbliższych, z rodziny, które bardzo dobrze znamy, lubimy i czujemy się bezpiecznie. Np. mama, tata, dziecko, rodzeństwo, dziadkowie.

Strefa OSOBISTA – obszar na wyciągnięcie ręki, dla osób bliskich, przyjaciół, ludzi, których dobrze znamy i czujemy się bezpiecznie.

Strefa SPOŁECZNA – dla osób, które znamy słabiej i osób obcych, obszar poza wyciągnięciem ręki.

Strefa PUBLICZNA – obszar bezpiecznego dystansu, gdy znajdujemy się wśród nieznanymi osobami, w tłumie, w autobusie, tramwaju, pociągu, teatrze, kinie.

Uczucie zakłopotania może pojawić się po jakimś czasie. Czasem od razu nie wiesz jak zareagować. Osoby, które doświadczają „złego dotyku” są zbyt przerażone lub zaskoczone, aby cokolwiek zrobić. Pamiętaj, że zawsze możesz się zwrócić o pomoc. Istotne jest, aby jak najszybciej opowiedzieć o takim problemie komuś zaufanemu.

Jeśli znasz kogoś, kto doświadcza „złego dotyku” i zwierzył się Tobie, to bardzo ważne, żeby z osobą nie została z tym sama, ponieważ może jej grozić niebezpieczeństwo. Poinformuj o tym jak najszybciej zaufane osoby dorosłe.

Jeśli dziecko jest ofiarą wykorzystania seksualnego, może nie chcieć podzielić się tym z rodzicami ani opiekunami. Obawia się, że zniszczy rodzinny porządek. Może czuć się winne. Wstydzi się tego co się stało. Zrób wszystko, aby wiedzieć, że może uzyskać pomoc także anonimowo.

Czasami w kontaktach z ludźmi zdarza się tak zwany „ZŁY DOTYK”, który sprawia przykrość i może być niebezpieczny. Wymów się zakłopotanie.

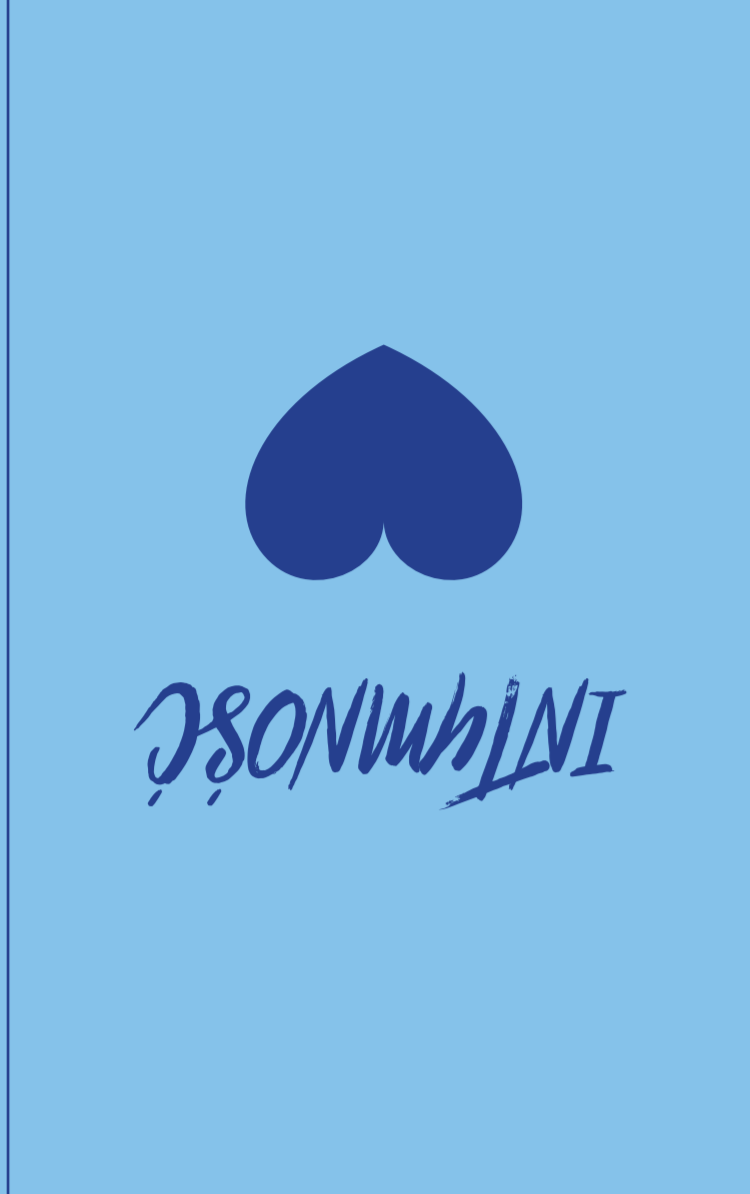
ZŁY DOTYK

lub numery alarmowe 12 oraz 997 bezpłatna infolinia: 116 111

Istotną rolę edukacji jest też zapobieganie wykorzystaniu seksualnemu, na które dzieci niepełnosprawne są znacznie bardziej narażone niż ich pełnosprawni rówieśnicy. Wasze dziecko powinno mieć świadomość, że ciało jest jego własnością i to ono decyduje kto i jak może je dotykać. Granice intymności dotyczą każdego człowieka. Bliskość z drugą osobą, dotykanie, przytulanie, całowanie musi być przez nie akceptowane. Dziecko musi się na nie zgodzić i musi ich chcieć. Jeśli dzieje się inaczej, powinno wyraźnie się sprzeciwić, ma prawo powiedzieć „NIE!” oraz oddalić się, uciec, szczególnie jeśli jest to ktoś nieznamy. Należy nauczyć dzieci czujności oraz zwrócić uwagę na informowanie o sytuacjach niebezpiecznych, jak i osobach, które zachowują się według dzieci „dziwnie”. Szanujcie sferę intymną dziecka i uczcie je poszanowania granic bliskości, które mają inni. Należy od najmłodszych lat zwracać uwagę na akceptowalne stopnie bliskości z innymi ludźmi, inny będzie z rodziną, z przyjaciółmi, inny z bliskimi znajomymi takimi jak koleżanki i koledzy, nauczyciele, dalszymi znajomymi takimi jak sąsiedzi, lekarze, rehabilitanci, a jeszcze inny z osobami nowopoznanymi, obcymi. Dzieciom, jak i młodzieży czasem trudno zorientować się jaki rodzaj bliskości jest odpowiedni w stosunku do osób z otoczenia. Należy nauczyć ich ustalania granic, szczególnie sfery intymnej. Ważne, żeby wiedziały i były pewne, że mają prawo do własnej sfery intymnej, a pozostałe osoby mają obowiązek przestrzegać granic, które postawiły. Granic tych nie wolno przekraczać, również Wam Rodzice.

Trzeba również pamiętać, że w Polsce uprawianie seksu z osobą poniżej 15 roku życia jest zabronione przez prawo!

- Buduj wiarę we własne siły, co zaowocuje mocnym poczuciem wartości u dziecka.
- Buduj otwartą i pełną zaufania relację z dzieckiem od najmłodszych lat.
- Nie lekceważ nigdy lęków i obaw dziecka.
- Staraj się być pierwszym źródłem wiedzy na tematy związane z seksualnością i intymnością.
- Bądź czujny. Ucz ostrożności w stosunku do osób obcych i poznawanych w Internecie.



Drodzy rodzice

Czas, który spędzamy wspólnie z najbliższymi jest niezwykle cenny. Dzieci szybko dorastają, Wasze córki stają się młodymi kobietami, Wasi synowie zmieniają się w młodych mężczyzn. Pomimo niepełnosprawności intelektualnej, biologicznie Wasze dziecko będzie się rozwijać podobnie jak rówieśnicy i warto wspierać rozwój jego seksualności. Mam nadzieję, że wraz z Waszym dorastającym już dzieckiem, wspólnie podążycie drogą, podczas której porozmawiacie o okresie dojrzewania i zmianach, które mu towarzyszą. Ponieważ to Wy nadal jesteście najważniejszym przewodnikiem po życiu i towarzyszem codzienności Waszego dziecka, to Wam ufa najbardziej, z Wami czuje się najbezpieczniej, na Wasze wsparcie może liczyć każdego dnia. I to przy Was najwięcej się nauczyło. Teraz, gdy dojrzewa i staje się młodym dorosłym, szczególnie będzie potrzebowało Waszego wsparcia i obecności. Rozwój psychiczny i seksualny jest czymś naturalnym i dotyczy wszystkich dzieci. Wiele kwestii budzi zainteresowanie, więc warto być codziennie gotowym na pojawiające się pytania i w miarę możliwości szczerze na nie odpowiadać. Pomocne będą treści tej i innych książeczek serii. Każde dziecko jest wyjątkowe, każde będzie potrzebowało innego, indywidualnego podejścia do edukacji. Ważne, aby czuło, że w razie czego jesteście tuż obok i próbujecie zaspokoić jego rodzicą się ciekawość. Pamiętajcie, że ucząc nie rozbudzacie seksualności Waszego dziecka, ani jego potrzeb. Celem mądrej edukacji jest uświadamianie i dostarczanie wiedzy w kontrolowany sposób. Wszystkie zmiany jakie zachodzą w okresie dojrzewania u Waszego dziecka są kwestią indywidualną, nieprawidłowości również. Mogą się pojawiać zaburzenia okresu dojrzewania, jednak należy pamiętać, że wszystkie zmiany biologiczne, jakie zachodzą w organizmie pod wpływem hormonów, będą takie same jak u sprawnych rówieśników. Wasze dziecko dojrzewa! Bądźcie na to gotowi.



Jeśli ktoś nazywa zabawą dotykanie Twoich intymnych części ciała

**MÓWISZ NIE!
UCIEKASZ!
OPOWIADASZ O TYM
ZAUFANEJ OSOBIE
DOROSŁEJ!**

Nie wstydź się, jeśli ktoś dorosły dotyka Cię, przytula, całuje, mimo że nie masz na to ochoty. Opowiedz o tym komuś bliskiemu. To nie jest Twoja wina.

Rodzicu, obiecaj dziecku, że nie będziesz się gniewać jeśli opowie o sytuacji zagrożenia, w której się znalazło lub uczestniczyło. Nie wzbudzaj w dziecku lęku. Wysłuchując je uważnie, postaraj się zachować spokój i udaj się po profesjonalną pomoc.

10

Jeśli zachowania dorosłych, mających kontakt z dzieckiem, budzą Twój niepokój, koniecznie zareaguj.

Sfera intymności

to nasza sfera bezpieczeństwa. Czujemy się wtedy najlepiej sami ze sobą. Najchętniej dopuszczamy do siebie tylko osoby, którym ufamy, które bardzo dobrze znamy, które są nam bliskie.

Nie wolno przekraczać granic sfery intymnej w życiu codziennym!

- Nie podglądaj innych osób w przebieralni, toalecie, łazience, szatni.
- Nie podsłuchuj prywatnych rozmów innych.
- Nie czytaj cudzej korespondencji: listów, pamiętników, smsów, prywatnych wiadomości mailowych.
- Nie podsłuchuj jak ktoś rozmawia przez telefon.
- Nie rób zdjęć i filmów bez wyraźnej zgody innych osób.
- Nie pokazuj ich innym, jeśli ktoś sobie tego nie życzy.
- Nie zdradzaj prywatnych informacji o sobie, dotyczących rodziców i innych osób, które znasz.

11

**Każdy ustala sam granice sfery intymnej!
Wyznaczonych granic nie wolno przekraczać!
Inni mają obowiązek przestrzegać ich i je uszanować!**



12

13

- Komu podajesz jak masz na imię i jak się nazywasz?
- Ile osób i kto wie gdzie mieszkasz?
- Kto zna Twój numer telefonu? Numer telefonu Twojej mamy lub taty? Komu powierzasz taką informację?
- Komu opowiadasz o której godzinie nie ma nikogo w domu? Do której pracują Rodzice?

Pomyśl, jakie informacje i tematy są dla Ciebie prywatne i niechętnie rozmawiasz na ich temat.

GDY SPOTYKASZ OSOBY OBCE, DOPIERO KOGOŚ POZNAJESZ.

- Nie podawaj informacji osobistych, takich jak Twoje imię i nazwisko, adres domowy, numer telefonu.
- Nie zapraszaj do domu. Nie wpuszczaj do mieszkania.
- Nie zgadzaj się na spotkanie „sam na sam”, ani w miejscach których nie znasz.
- Nie zgadzaj się na zaproszenie do obcego domu. Nie wsiadaj do samochodu nieznanego.
- Nie zgadzaj się na pójście do kina, na spacer, do parku, do restauracji z nieznanym.
- Nie zgadzaj się na przyjęcie prezentów.

14



15

Korzystanie z komputera i Internetu pozwala wiele się nauczyć, być w kontakcie z przyjaciółmi, grać w gry lub słuchać muzyki. Przynosi sporo radości. Jednak kontaktując się z innymi poprzez komputer, a nie poprzez bezpośrednie spotkanie, często nie wiesz kim osoba po drugiej stronie ekranu tak naprawdę jest.

Warto pamiętać, że:

GDY ROZMAWIAM Z KIMŚ NIEZNANYM LUB DOPIERO POZNANYM W INTERNECIE:

- Nie podaję informacji osobistych: imienia, nazwiska, adresu zamieszkania, numeru telefonu.
- Nie zgadzam się na spotkanie bez zgody Rodziców, szczególnie w nieznanym miejscu.
- Nie umawiam się na spotkanie w naszym domu, ani nie zgadzam na wizytę w mieszkaniu osoby nieznannej.
- Nie udostępniam w Internecie, swoich prywatnych zdjęć i filmików, nie wysyłam ich nikomu obcemu.
- Nie zgadzam się na pokazywanie ciała na czacie, nie pokazuję się nago.
- Nie oglądam nagich zdjęć innych osób.
- Jeśli ktoś chce na czacie pokazać swoje intymne części ciała, informuję o tym rodziców.

16

- Nie zgadzam się na wysyłanie prezentów na prywatny adres zamieszkania.
- Nie przyjmuję do grona znajomych osób nieznaną, szczególnie osób dorosłych, nigdy nie poznanych w rzeczywistości.
- Nie wchodzę na strony pornograficzne, które poleca nieznanymi.
- Nie podaję haseł do poczty, portalu społecznościowego, nawet najlepszym przyjaciółom.

17

Uważaj na siebie w sieci!



18