



# CAŁA KOPZINA:

Dbamy o siebie.  
 Wspólnie spędzamy czas.  
 Jeździmy razem na wakacje.  
 Pomagamy sobie wzajemnie.  
 Wypełniamy swoje obowiązki.  
 Przygotowujemy i jemymy wspólnie posiłki.  
 Jesteśmy odpowiedzialni  
 za atmosferę w rodzinie.  
 Rozmawiamy ze sobą  
 o ważnych sprawach.  
 Bawimy się, gramy w różne gry.  
 Sprzątamy i dbamy o nasz dom.  
 Pamiętajmy o uroczystościach rodzinnych,  
 o urodzinach, imieninach.  
 Pamiętajmy o: Dniu Mamy (26 maja),  
 Dniu Taty (23 czerwca), Dniu Babci  
 i Dziadka (21 i 22 stycznia),  
 Dniu Dziecka (1 czerwca).  
 Spędzamy razem święta.



Rokoloruj obrazek

Jakie dwa jest twoja rodzina

Moja Mama .....  
 Moja Tata .....  
 Moja Babcia.....  
 Moja Dziadek.....  
 Moja Siostra.....  
 Mój Brat.....  
 Mamy zwierzęta domowe  
 (pies, kot, chomik, papuzki, rybki)

Opisz swojego zwierzątko

Jak się nazywa?

## Drodzy rodzice

Czas, który spędzamy wspólnie z najbliższymi jest niezwykle cenny. Wasza córka i syn urodzili się określonej płci - mała dziewczynka wyrośnie na kobietę, a mały chłopiec stanie się w przyszłości mężczyzną. Pomimo niepełnosprawności intelektualnej, biologicznie Wasze dziecko będzie się rozwijać podobnie jak rówieśnicy i warto wspierać rozwój jego seksualności. Mam nadzieję, że znajdziecie spokojną chwilę, usiądziecie wygodnie wraz z Waszym dzieckiem i wspólnie podążycie drogą, podczas której porozmawiacie o bliskich człowiekowi zagadnieniach. Ponieważ to Wy 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 najczęściej i najwięcej się uczy. Zagadnienia związane z rozwojem, zmianami, podobieństwami i różnicami między ludźmi od najmłodszych lat fascynują każde dziecko. Wasza otwartość na podążanie za pytaniami będzie bezcenna i na pewno zaowocuje kolejnymi umiejętnościami oraz przydatną wiedzą u podopiecznego. Wspólnie spędzone chwile będą okazją do budowania dobrej drogi porozumienia, opartej na wzajemnej relacji i otwartej komunikacji. Rozwój psychiczny i seksualny jest czymś naturalnym i dotyczy wszystkich dzieci. Od najmłodszych lat budzi zainteresowanie. 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 spróbujecie zaspokoić jego rodzącą się, dziecięcą ciekawość.

Od momentu decyzji o posiadaniu dziecka, jako rodzice bierzecie odpowiedzialność za nową istotę, która od bezradnego, całkowicie uzależnionego od Was noworodka, pokonywać będzie długą drogę ku dorosłości. Będzie rosnąć, zmieniać się, poznawać język, kształtować swoje psychologiczne i społeczne umiejętności. Dziecko rozpoczyna naukę wszystkiego pod okiem i dzięki obecności rodziców, wspieranych przez dziadków, czasami starsze i młodsze rodzeństwo. Rodzina stanowi dla dziecka główne źródło oparcia, opieki, przeżywanych emocji, troski. Bezcenna jest Wasza rola, drodzy Rodzice i to Wy, poza zaspokajaniem potrzeb dziecka, wyposażacie je w najcenniejszą wiedzę oraz uczycie umiejętności potrzebnych w świecie, który je otacza.

### Warto mieć świadomość, czego dzieci potrzebują i oczekują od dorosłych:

- zaspokojenia potrzeb fizycznych i materialnych
- miłości i bliskości
- wsparcia, dzieci muszą mieć poczucie, że mogą na Was liczyć
- akceptacji
- zauważania i doceniania
- wzorca do naśladowania
- szczerości i prawdy
- dyspozycyjności, bo często chciałyby mieć dorosłego „na wyłączność”
- partnera do rozmowy, ale też zabawy
- autentyczności, wiarygodności
- elastyczności i plastyczności
- przewodnika po świecie zasad, praw, obowiązków
- stabilizacji, ale też otwartości na zmiany

## JA I MOJA KOPZINA



Narysuj swoją rodzinę, możesz również wkleić zdjęcie rodziny z pomocą Rodzica (na przykład z wakacji, z jakiejś rodzinnej uroczystości).

## Pomyśl co jest ważne

dla Ciebie, rodziców i rodzeństwa, co lubicie, kiedy się złościcie, martwicie, jesteście szczęśliwi?

Lubię z moimi rodzicami

Lubię gdy moja mama

Lubię, gdy mój tata

Moi rodzice cieszą się kiedy jestem

Moi rodzice złością się kiedy

Moi rodzice martwią się kiedy

Moja mama jest szczęśliwa gdy

Mój tata jest szczęśliwy gdy

Moja rodzina jest szczęśliwa gdy

Najważniejsze zasady w mojej rodzinie to

Uwielbiam spędzać czas z moją rodziną, a najbardziej lubię

miłość  
przyjaźń

troska

szacunek

pozywienie

dom  
schronienie

wychowanie

bezpieczeństwo

spokój

rodzina

kłótnie  
spory

zaufanie

szczęście

ochrona

wspólna  
zabawa

wsparcie

wzajemna  
pomoc

opieka

bycie  
potrzebnym

## MIŁOŚĆ

Uczucie, którym obdarzają się osoby, oparte na trosce, czułości.

Pozytywna siła, która przyciąga i wiąże ze sobą ludzi. Wzajemna atrakcyjność, zaufanie, zrozumienie i dobry kontakt.

Wzajemne zaspokajanie potrzeby aprobaty, akceptacji, bliskości, intymności.

Potrzeba doznawania i dawania uczucia miłości realizowana jest w małżeństwie i rodzinie. W rodzinie bliscy zaspokajają nawzajem swoje potrzeby: emocjonalne, oparcia, wzajemnej pomocy i zrozumienia.



Kiedy kobieta i mężczyzna bardzo się kochają, decydują się podjąć nowe role: mamy i taty, rozpoczynają starania o dziecko. Oboje rodzice są potrzebni do tego, aby ono powstało. Kobieta zachodzi w ciążę, a w jej ciele, w miejscu zwanym macicą, rośnie dziecko. Na pewno nie raz obserwujesz na ulicach lub wśród znajomych rodzin kobiety z rosnącym brzuszkiem. Ciąża trwa około 9 miesięcy. Dziecko rośnie, rodzi się. Następnie mama karmi je mlekiem z piersi lub z butelki. Dziecko po urodzeniu różni się od innych wyglądem, kolorem włosów, oczu, skóry. Różni się też temperamentem, czyli zespołem wrodzonych cech osobowości, a także zdolnościami. To wszystko dziedziczy po rodzicach. Każdy nowonarodzony jest istotą absolutnie indywidualną.

Dziecko rodzi się określonej płci - dziewczynka lub chłopiec.

Dziewczynka w przyszłości, jako dorosła kobieta również może zostać mamą, a chłopiec jako dorosły mężczyzna zostanie tatą.

## DOBRE MANIERY I NAWYKI...

- Pomagamy sobie wzajemnie.
- Szanujemy się wzajemnie.
- Traktujemy innych, tak jak sami chcemy być traktowani.
- Przepuszczamy przodem osoby starsze.
- Mężczyźni również dbają o pierwszeństwo kobiet.
- Otwieramy drzwi osobie starszej, mężczyzna kobiecie.
- Ustupujemy miejsca osobom starszym, a mężczyźni ustępują miejsca kobietom.

## ... CZYLI CO WARTO WIEDZIEĆ!

- Dbamy o to, żeby pierwszeństwo miały kobiety w ciąży, osoby starsze, niepełnosprawne.
- Wyrażamy emocje łagodnymi słowami.
- Nie używamy wulgaryzmów i przekleństw.
- Rozmawiamy kulturalnie, nie przerywamy wypowiedzi.
- Pamiętamy, żeby podziękować za pomoc oraz o wzajemnej życzliwości i uśmiechu.