

# Pričajmo zajedno...



## ... o odrastanju

**Radna knjiga za roditelje djece s  
intelektualnim poteškoćama**

**Lorna Scott i  
Lesley Kerr-Edwards**



**talking sense about sex**



# Pričajmo zajedno...



## ... o odrastanju

**Radna knjiga za roditelje djece s  
intelektualnim poteškoćama**

**Lorna Scott i  
Lesley Kerr-Edwards**





# Uvod

Sasvim je sigurno da će se većina vas složiti sa konstatacijom da je roditeljstvo i odgoj djece najteži i najzahtjevniji proces za nas roditelje, a koji prije svega zahtijeva emocionalno pozitivno okruženje u kojem od rane dobi potičemo buduće dječije učenje, odgoj, upoznavanje sa samim sobom i svijetom u kojem dijete odrasta. U današnjem kompleksnom, brzopromjenjivom i neizvjesnom dobu, promijenile su se okolnosti i uslovi u kojima se odvija odgoj i obrazovanje, koje ne može biti prepušteno samo roditeljima, već i institucijama, od vrtića do škola pa čak i sportskim klubovima i igraonicama za djecu. Prednost današnjeg društva jeste dostupnost informacija i provjerenih edukativno naučnih metoda i materijala koji nam mogu pomoći da pratimo put razvoja djeteta na lagan i ispravan način.

Ovaj „proces“ kako sam ga nazvala, zasigurno je nemjerljivo teži, zahtjevniji i na određen način drugačiji za roditelje djece sa intelektualnim poteškoćama. Govoreći kao majka, mogu odgovorno reći da je način na koji upoznajemo našu djecu sa fazama odrastanja presudan za njihovu percepciju i viđenje svijeta, samopouzdanje a u krajnjem slučaju i sigurnost. Kao osoba koja već dugi niz godina radi u oblasti zdravstva sa jedne strane i kao osoba koja je na čelu Asocijacije XY, organizacije koja razvija programe za rad sa djecom i direktno radi sa djecom, moram priznati da i sama nekada ustuknem pred svojim sinom, zbunjena kako da mu objasnim pubertet, proces odrastanja i suočavanja sa vlastitom i tuđom seksualnošću.

Priručnik „Pričajmo zajedno...o odrastanju“ smatram na neki način malim remek djelom za sve nas roditelje, učitelje, nastavnike, pedagoge koji treba da razgovaramo sa djecom o odrastanju. Slikovni prikazi dijelova tijela i situacija u kojima se djeca mogu naći tokom odrastanja uz korištenje izuzetno jednostavnog vokabulara, daje praktičan primjer kako treba razgovarati i raditi sa najmlađima. U priručniku ima sedam poglavlja koji prate period odrastanja djeteta prije puberteta, upoznavanje sa vlastitim tijelom i promjenama koje su vidljive na tijelu tokom odrastanja, razlikovanjem različitih vrsta emocija, prepoznavanju neugodnih i opasnih situacija. Priručnik prati pubertet kao i razmišljanje o budućnosti u kontekstu seksa i odnosa.

Posebno zanimljivo poglavlje priručnika, koje ću sigurno lično iskoristiti u razgovoru sa svojim sinom, jeste Korpa za veš. Moram priznati da slaganje opranog veša nikada nisam smatrala nekom posebno zanimljivom radnjom dok nisam pročitala ovaj priručnik. Putem vježbe Korpa za veš sa svojim djetetom možemo razgovarati o dijelovima tijela i na vrlo jednostavan način utvrditi nivo njegovog znanja o ljudskoj anatomiji na jednostavan i zabavan način. Priručnik je drugačiji od svega što ste do sada pročitali, i vidjeli, i u kojem jedna slika kaže više od bezbroj rečenica.

A sada ću se opet vratiti na početak i spomenuti emocionalno pozitivno okruženje u kojem djeca treba da odrastaju i spoznaju svijet. Priručnik je jedan mali dio priče o odrastanju, koji će Vama-roditeljima mladih ljudi sa intelektualnim poteškoćama pomoći da u ljubavlju ispunjenom okruženju radite sa djecom i pomognete im tokom odrastanja. Nije uvijek jednostavno pomoći vlastitom djetetu u tom periodu. Nekada je lakše naći se sa drugim roditeljima, popričati, razmijeniti iskustva, podijeliti brige, sumnje, strahove, ideje i smijeh. Ne ustručavajte se da tražite pomoć od sviju nas, jer imamo zajednički cilj- Stvoriti što bolji svijet za naše najmlađe, pomoći im da spoznaju sebe i nađu svoja mjesta puna ljubavi u njemu koju istinski i zaslužuju.

S poštovanjem,

**Emina Osmanagić**

Direktorica Asocijacije XY

## Recenzija

*Husić Lamija*

Ponuđeni materijal predstavlja novinu na prostorima, ne samo Kantona Sarajevo, već sam sigurna i u širem okruženju, jer obrađuje tematiku koja se gotovo ne obrađuje niti u školama, niti se stručnjaci koji direktno rade sa djecom sa posebnim obrazovnim potrebama, bave ovim pitanjem. Takođe, savjetodavni rad sa roditeljima, kada je u pitanju ova problematika, je sveden na minimum ili uopšte ne postoji. Napominjem da ne mislim samo na odgojno-obrazovne ustanove koje se nedovoljno posvećuju ovom pitanju, već i na različita udruženja koja okupljaju roditelje djece s posebnim obrazovnim potrebama, savjetovališta za roditelje i sl. U tom kontekstu smatram da je jedan ovakav materijal potreban i neophodan za lakše savladavanje određenih nepoznanica koje su prisutne i kod djece, ali i njihovih roditelja, u pubertetskom dobu.

Priče koje su ponuđene na vrlo jednostavan način opisuju svakodnevne životne situacije i roditelji ih mogu iskoristiti za razgovor sa svojom djecom, za upoznavanje djece sa promjenama koje im se dešavaju u organizmu tokom odrastanja i sl. Mislim da su određene vježbe prekomplikirane i da je moguće da zbog zahtjevnosti u obezbjeđivanju materijala potrebnog za realiziranje određenih vježbi, roditelji neće vježbe primjenjivati. Takođe, primjećujem da će ovaj materijal biti za upotrebu prvenstveno roditeljima koji imaju određene kvalifikacije u obrazovanju i određeni stepen stručne spreme, dok je manje prihvatljiv za roditelje koji imaju završenu samo osnovnu školu. To može predstavljati izvjesnu opasnost u smislu adekvatne upotrebe knjige Pričajmo zajedno, jer treba uzeti u obzir činjenicu da veliki broj roditelja djece sa posebnim obrazovnim potrebama nema akademsko obrazovanje.

Mislim da bi knjiga Pričajmo zajedno trebala biti dostupna nastavnicima koji rade u specijalnim školama – defektolozima prvenstveno, jer sam sigurna da bi na adekvatan način neke ponuđene vježbe/teme sa djecom preradili na kvalitetniji način, nego što je to slučaj sa roditeljima. Naravno, povjerenje učenika prema nastavnicima, kao i savladavanje stida kod djece, ali i roditelja kada se radi o razgovoru koji se odnosi na odrastanje i sazrijevanje djece, je ključno za uspješno usvajanje novih informacija od strane učenika, prihvatanje novih normi u ponašanju i sl.

Mislim da bi knjiga Pričajmo zajedno, u značajnoj mjeri olakšala razgovor roditelja sa djecom na teme koje obuhvataju pubertetsko doba i uočavanje psiho-fizičkih promjena koje su evidentne kod djece, te sam mišljenja da treba naći svoje mjesto u specijalnim školama u kojima se obrazuju djeca s posebnim obrazovnim potrebama, kako bi ih koristili defektolozi u radu sa djecom, kao i roditelji djece sa posebnim obrazovnim potrebama i poteškoćama u razvoju, koja jesu ili nisu uključena u obrazovni sistem.

## Recenzija

*Mr. sc. Zulfo Ahmetović, dipl. defektolog*

Opći cilj edukacije o seksualnosti osoba s intelektualnim teškoćama jest razvoj svijesti o spolnosti ovih osoba, njihovo osposobljavanje za odgovorno seksualno izražavanje i zaštitu vlastitog dostojanstva u seksualnom ponašanju. Analizirajući niz uspješno evaluiranih programa seksualne edukacije od strane različitih autora, Hingsburger (1987) je utvrdio da su mnogi od tih programa integrirani u socijalnu edukaciju i trening socijalnih vještina. Sažimajući evaluaciju primjene različitih programa seksualne edukacije, uključujući i evaluaciju vlastitog programa, Robinson (1987) je naglasila njihovu efikasnost, kako u pogledu stjecanja znanja, tako i u odnosu

na promjenu stavova, razvoja samosvijesti i samopoštovanja u osoba s intelektualnim teškoćama a što se odrazilo i na razvoj primjerenih oblika socio-seksualnog ponašanja. Evidentni su pozitivni učinci primjene strukturiranih programa seksualne edukacije i prema nalazima drugih autora, koji su se pokazali u odnosu na usvojenost.

U ovom kontekstu treba promatrati i materijal koji nudi knjiga „Pričajmo zajedno...o odrastanju autorica Lesley Kerr-Edwards i Lorna Scott. Ova knjiga zagovara pravo ljudi s intelektualnim teškoćama da nauče i dožive intimni i ljubavni odnos, ako je to njihova potreba i izbor. Pričajmo zajedno... o odrastanju namijenjena je da pomogne mladima i roditeljima da bolje razumiju odnose među vršnjacima. Napisana je, uglavnom, za roditelje i nastavno osoblje za upotrebu u školama.

Ova je knjiga napisana da podrži roditelje i škole u njihovom pomaganju djeci da razumiju šta im se dešava i da odrastu sigurno i s povjerenjem. Pričajmo zajedno ... o odrastanju, također, ima za cilj da ohrabri odnos između škola i roditelja, jer oni zajedničkim radom mogu učiniti prelaz u zrelo doba lakšim i razumljivijim za mlade ljude s intelektualnim teškoćama. Učenje je brže i dosljednije kada roditelji i škola rade zajedno. Materijal u ovoj knjizi pogodan je za upotrebu kod mladih ljudi u hronološkoj dobi pojave puberteta, koji pokazuju interes i imaju potrebu da razumiju seksualnost. On je pogodan za mlade ljude širokog spektra intelektualnog funkcioniranja. Smatramo da bi izrađeni programi na bazi materijala koji su ponuđeni u knjizi najbolje rezultate polučili kod mladih ljudi sa lakšim intelektualnim teškoćama ali da bi izradom primjerenih programa seksualne edukacije, na bazi materijala koji je ponuđen u knjizi, mogli dati dobre rezultate kod populacije sa umjerenim i težim intelektualnim teškoćama.

U prvom redu knjiga cilja na nastavno osoblje u školama koje pohađaju učenici sa intelektualnim teškoćama za korištenje u učionici, ali u svakom poglavlju postoje sekcije za porodicu/školu koje se mogu kopirati i ponuditi roditeljima ili starateljima da ih koriste sa svojim adolescentima, kako bi se potpomoglo ono što se uči u školi.

Smatramo da materijal u knjizi predstavlja dobru osnovu za izradu programa edukacije o seksualnosti osoba sa intelektualnim teškoćama, potiče razvoj svijesti o spolnosti, osposobljavanje za odgovorno seksualno izražavanje i zaštitu vlastitog dostojanstva u seksualnom ponašanju. Također, potiče razumjevanje i pozitivnih stavova u odnosu na seksualnost, podizanje samopouzdanja i samopoštovanja, otklanjanje pogrešnih uvjerenja i strahova, pomoć i podrška u razvijanju primjerenih oblika seksualnog izražavanja, poticanje razvoja socijalnih vrijednosti i odgovornosti u seksualnom ponašanju, razvoj samosvijesti i samopoštovanja; razvoj dobno primjerenog ponašanja; smanjivanje tjeskobe, straha, stresa, samokritiziranja; razvoj sposobnosti za izražavanjem vlastitog izbora i donošenja odluka; usvajanje vještina komunikacije, proširivanje rječnika i opsega informacija; razvoj svijesti o rasponu ljudskih odnosa i mogućih stupnjeva intimnosti; usvajanje znanja o anatomiji, reprodukciji, kontracepciji; smanjivanje podložnosti rizicima i negativnim posljedicama spolnog ponašanja (neplanirana trudnoća, zloupotreba i spolno prenosive bolesti).

Smatramo da je knjiga „Pričajmo zajedno...o odrastanju“, autorica Lesley Kerr-Edwards i Lorna Scott ponudila, u praksi primjenjiv, materijal za izradu kvalitetnih programa edukacije o seksualnosti djece i omladine sa intelektualnim teškoćama. Ovo je posebno važno obzirom da je program edukacije o seksualnosti još uvijek, nažalost, tabu tema i nepoznanica u radu sa djecom i omladinom sa intelektualnim teškoćama u obrazovnom sistemu Bosne i Hercegovine. Materijal u knjizi daje dobru osnovu za kvalitetnu raspravu na nivou stručnih organa škola, roditelja i ministarstva obrazovanja u cilju izrade i usvajanja programa edukacije o seksualnosti. Također, smatramo da edukacija o seksualnosti mora uvažavati vrijednosti društva, uvjerenja, kulturu, tradiciju, uključujući poglede roditelja na seksualno ponašanje i odgoj vlastite djece.

# Zahvale

Autori bi se željeli zahvaliti svima onima koji su pridonijeli nastanku ove knjige.

Joanni Laxton iz FPA-a koja je prepoznala veliku potrebu za stvaranjem ovakve knjige.

Roditeljima, osoblju i učiteljima koji su učestvovali u prvobitnim diskusijama i ispitivanjima ovih materijala. Oni su bili entuzijastični, te su pružali podršku tokom trajanja ovog projekta:

Elmwood School, Bridgwater

Milton School, Glasgow

Penrose School, Bridgwater

Verney Avenue School, High Wycombe

Vinio House School, High Wycombe

Ysgol Erw'r Delyn, Penarth

Kim Wyatt, roditelj

Dr Jackie Rodgers, Imogen Ashby, Sarah Andrews, Joanna Laxton, Simon Blake i Georgie McCormick koji su dali komentare na ovaj tekst.

*The Image in Action Team* na čijem radu je ova knjiga bazirana. Dvije aktivnosti, „Ne, to je privatno“ i „Tjelesne tekućine“ bazirane su na „*Let's do it: creative activities for sex education for young people with learning disabilities*“ B. Johnsa i ostalih. (Image in Action, 1997)

## Pričajmo zajedno ... o odrastanju

je knjiga britanske Asocijacije za planiranje porodice, a prevod i adaptaciju teksta na jezike naroda u BiH je uradila Asocijacija XY.

Kopiranje i umnožavanje bez odobrenja autora knjige su zabranjena osim kopiranja dijelova knjige u svrhe učenja i drugih poštenih postupaka radi istraživanja ili privatne studije, ili kritičizma ili recenzije.

Asocijacija XY se zahvaljuje britanskoj Asocijacija za planiranje porodice što su odobrili prevod i adaptaciju knjige koja će biti od velikog značaja za sve roditelje djece sa intelektualnim poteškoćama.

---

*„Realizaciju projekta: Pričajmo zajedno – edukacija o reproduktivnom zdravlju djece sa intelektualnim poteškoćama u Federaciji BiH, kao i izdavanje ovog priručnika podržava Federalno ministarstvo rada i socijalne politike. Stavovi i mišljenja iznesena u tekstu ne predstavljaju nužno izričite stavove i mišljenja donatora donatora.“*



# Sadržaj

<b>Uvod</b>		<b>5</b>
<b>Poglavlje 1</b>	<b>Životni ciklus</b> Uvod Porodične fotografije Životne priče	<b>12</b>
<b>Poglavlje 2</b>	<b>Dijelovi tijela</b> Uvod Korpa za veš Oblici tijela Šta su tjelesne tekućine?	<b>21</b>
<b>Poglavlje 3</b>	<b>Javno i privatno</b> Uvod Javni i privatni prostor Ne, to je privatno	<b>30</b>
<b>Poglavlje 4</b>	<b>Čuvati sigurnost</b> Uvod Tabela izbora Šta dalje slijedi?	<b>37</b>
<b>Poglavlje 5</b>	<b>Emocije</b> Uvod Razumijevanje emocija	<b>47</b>
<b>Poglavlje 6</b>	<b>Odrastanje</b> Uvod Rast i razvoj Priče o mijenjanju tijela Priča o menstruaciji Priče o intimnom diranju	<b>52</b>
<b>Poglavlje 7</b>	<b>Šta nosi budućnost</b> Uvod Šta su to odnosi?	<b>78</b>
<b>Poglavlje 8</b>	<b>Dodatne informacije</b> Koje riječi koristimo? Korisne organizacije Za više informacija	<b>82</b>





## O ovoj knjizi

Ova knjiga je za Vas - roditelje, porodicu mladih ljudi s intelektualnim poteškoćama i odgajatelje u školama ili nevladinim organizacijama – kako bi pomogli svojoj djeci da nauče o promjenama koje se dešavaju tokom njihovog odrastanja. Vi ste najpogodnije osobe za to. Znaete Vaše dijete najbolje, te kod kuće možete pružati konstantnu pomoć i podsjetnike kako bi podržali ono što se uči u školi.

Ova knjiga je za mlade ljude također. Napisano je mnogo knjiga za mlade koji znaju čitati. Ova knjiga je drugačija; ona je napisana za mlade ljude koji možda ne znaju najbolje čitati, ali razumiju o čemu se radi u knjizi. Oni mogu ići u školu za djecu s težim ili umjerenim intelektualnim poteškoćama, ali čak i tu postoje velike razlike. Veliki broj aktivnosti odgovarat će većini djece, ali neće svaka aktivnost biti prilagođena svakom djetetu.

Ova knjiga se može koristiti zajedno s djecom u periodu puberteta kada se njihova tijela počinju mijenjati, ili netom prije puberteta. Te promjene se mogu početi dešavati u različitim dobnim periodima. Djevojčice mogu stupiti u pubertet već u osmoj godini (ali se to obično dešava kasnije) te biti u toj fazi do 15. ili 16. godine. Kod dječaka pubertet obično počinje nakon desete ili jedanaeste godine. Dakle sam djetetov razvoj bi nam trebao biti vodič.

U posljednjem poglavlju se dotičemo teme seksualnih odnosa, ali to je ipak vezano za kasniju fazu kada mladi ljudi postaju odrasli. Ova knjiga je početak, a ne kraj!

### Dakle, šta se nalazi u knjizi?



Ova knjiga sadrži sedam poglavlja. Prvih pet je o tome šta sve djeca trebaju razumjeti prije nego počnu učiti o periodu puberteta. Npr. kojem dijelu životnog ciklusa oni pripadaju (Poglavlje 1) i prepoznavanje dijelova tijela (Poglavlje 2). Jako je bitno da mladi znaju razliku između javnog i privatnog (Poglavlje 3). To je jako povezano sa sigurnošću mlade osobe, o čemu se govori u Poglavlju 4. **Emocije** (Poglavlje 5) pomažu mladima da prepoznaju i vjeruju svojim osjećajima što im olakšava stvaranje društvenih vještina i veza, te izbjegavanje neugodnih i opasnih situacija. Poglavlje 6 sadrži sve one intimnije aspekte odrastanja: mijenjanje tijela, menstruacija, masturbacija. Konačno, razmišljamo o budućnosti u kontekstu seksa i odnosa u Poglavlju

7 – **Šta nosi budućnost. Dodatne informacije** (strana 82) na kraju knjige sadrže pojmovnik, adresama korisnih organizacija koje mogu pružiti savjet ili podršku, te kratku listu knjiga koje nude više informacija o mladim ljudima tokom odrastanja.

Svako poglavlje sadrži uvod, te jednu ili više aktivnosti. Nazvali smo ih aktivnostima jer u većini slučajeva sadrže stvari koje možete zajedno raditi, te kako bi istakli činjenicu da mladi najbolje

uče kroz praksu. Budući da su neke od ovih aktivnosti zabavne, možemo ih nazvati i igrama. To ne znači da one nisu ozbiljne – mnogo toga učimo kroz ponavljanje, a igranje raznih igara pomaže u razvijanju važnih vještina. Neka poglavlja sadrže priče u slikama. Kroz priče se mogu detaljnije objasniti intimniji dijelovi odrastanja; one govore o nekome drugom pa se samim time mi ne moramo dovoditi u neugodnu situaciju pričajući o sebi. Nadalje, priče ostavljaju mnogo prostora za daljnju diskusiju – i mladi uživaju u njima!

## Primjena aktivnosti kod kuće



Naše aktivnosti ne traju dugo – 15 do 20 minuta najviše. Ponavljajte ih kad god osjetite potrebu za tim. Često ponavljajte i ključne riječi i fraze. Vodite računa o tome da je za neke aktivnosti potrebna privatnost, bez drugih ljudi u blizini, dakle mjesto i vrijeme su također bitni. Pogodna prilika se može pružiti neočekivano: tokom kupanja, gledanja TV serije ili pranja suđa. Razmislite gdje se nalaze skrovića mjesta u Vašoj kući kako biste ih mogli objasniti Vašem djetetu. Mogli biste napraviti oznaku za ova mjesta s natpisom **Privatno**. Ohrabrujte Vaše dijete da pravi svakodnevne odluke kod kuće kako biste povećali njegovu/njenu neovisnost. Možete koristiti **Tabelu izbora** iz 4. poglavlja.

Završna riječ. Zapamtimo da je sasvim uredu da kažemo ne našoj djeci. Ona će također naučiti da je uredu reći ne.

## Sarađivanje sa školom Vašeg djeteta



Neophodno je uspostavljanje saradnje sa školom djeteta kako bi nastavnom osoblju obrazložili razloge zašto ste se odlučili razgovarati sa djetetom o vezama te kako bi dali smjernice svim osobama uključenim u edukaciju djeteta šta se uči i kada. Saznajte kada će se određene stvari učiti u školi kako biste i Vi mogli raditi na istu temu kod kuće. Mladima je mnogo lakše kada njihov dom i škola sarađuju i podržavaju jedni druge. Također saznajte kakav je raspored u školi, npr. za mijenjanje higijenskih uložaka, kako biste pripremili i umirili svoje dijete.

Zatražite pomoć od škole ukoliko to bude potrebno. Nije uvijek jednostavno pomoći vlastitom djetetu u tom periodu. Mnogim roditeljima je lakše kada se nađu s drugim roditeljima kako bi podijelili ideje, smijeh i brige, sarađujte sa nevladinim organizacijama u vašem okruženju. Nekada te sastanke organizuje škola, koja također može posjedovati DVD-ove ili knjige koje možete posuditi.

## Korištenje knjiga poput ove podstiče mnogo pitanja

Svaka porodica ima drugačiju pozadinu, a mi nismo bili u mogućnosti da svaku predstavimo. Potrebno je prilagoditi te priče kako bi odgovarale Vašim vjerovanjima, porodičnim običajima, stavovima kada je u pitanju seks. U svakom poglavlju možete pronaći sugestije na koji način da to uradite.



Aktivnosti i priče u ovoj knjizi nastoje prikazati tipične ljude – npr. stvari koje većina muškaraca i žena radi. To omogućava osobi s intelektualnim poteškoćama da nauči koje su to razlike među spolovima, ali to također znači da nismo mogli prikazati sve razlike s kojima se mladi susreću tokom svog života.

Kada pričamo o odrastanju, moramo razmisliti o riječima koje ćemo koristiti za određene dijelove tijela, te za spolni odnos. Većina škola se odlučuje za korištenje stručnih naziva. Većina roditelja želi da njihova djeca nauče te nazive, ali većina nas koristi kućne izraze kada smo van škole. Vi ćete morati sami odlučiti koje ćete nazive koristiti. Ta odluka je

jako bitna, stoga imate priručnik na strani 82, **Koje riječi koristimo?**

Kako mlade osobe odrastaju, istovremeno se suočavaju s različitim, novim iskustvima. Možemo im pomoći da budu što samostalnije tako što ih nećemo previše štiti. Učit će iz različitih iskustava, pogotovo ako im dozvolimo da rizikuju nakon što dobro promisle o tome. Moramo raditi na tome da im omogućimo da rade ono što one žele, bez upadanja u neku veću nevolju.

To nas naravno dovodi do naše najveće strepnje kada su djeca s intelektualnim poteškoćama u pitanju, a to je da su izložena različitim vrstama iskorištavanja i maltretiranja.

Koristeći ovaj materijal zajedno s našom djecom, može nam pomoći da ih zaštitimo tako što će ona naučiti koji su to intimni dijelovi njihovog tijela, te šta treba reći i uraditi u određenim situacijama. Moramo biti svjesni da nas neznanje nikada neće zaštititi. Naša je obaveza da osiguramo da bilo koja starija osoba koja koristi ove aktivnosti poštuje privatnost i prava mladih ljudi.



## I naposljetku...

Nadamo se da će roditeljima uz ovu knjigu biti lakše odgojiti djecu punu samopouzdanja.

Uživajte u ovim aktivnostima sa svojom djecom.



# Vodič kroz knjigu

Poglavlja su logički raspoređena tako da ih s lakoćom prelazite. S druge strane, trebali biste obratiti pažnju na trenutno znanje i potrebe Vašeg djeteta. Možda odlučite da radite neku određenu aktivnost kako biste potpomogli ono što Vaše dijete uči u školi u tom periodu. Šta god odlučili, shvatit ćete da Vaše dijete bolje pamti i shvata ukoliko se vraćate i ponavljate neke stvari. Ali ne morate sve to raditi.

Nudimo Vam dva prijedloga koja bi Vam mogla pomoći da odlučite odakle da počnete raditi sa svojim djetetom.

**Vodič za mlade u različitim fazama** predlaže korištenje pojedinih aktivnosti prema određenom rasporedu kako bi odgovarale različitim mladim ljudima.

**Šta Vaše dijete treba učiti?** je kratki priručnik koji prikazuje koje bi se to aktivnosti mogle koristiti kako bi se prilagodile različitim temama. Ali prvenstveno je na Vama da odlučite na koji način ćete koristiti ovu knjigu.

## Vodič za mlade u različitim fazama

**Za devetogodišnjeg dječaka** s težim intelektualnim poteškoćama (prije puberteta)

- **Porodične fotografije**, Poglavlje 1
- **Oblici tijela**, koristeći skicu muškog tijela, Poglavlje 2
- **Javno i privatno**, Poglavlje 3
- **Ne, to je privatno**, Poglavlje 3

**Dvanaestogodišnja djevojčica** s težim intelektualnim poteškoćama koja je nedavno dobila prvu menstruaciju

- **Porodične fotografije**, Poglavlje 1
- **Oblici tijela**, Poglavlje 2
- **Šta su to tjelesne tekućine?**, Poglavlje 2
- **Razumijevanje emocija**, Poglavlje 5
- **Sarina priča** – iz **Priče o promjenama tijela**, Poglavlje 6
- **Majina priča**, o menstruaciji, Poglavlje 6

**Dvanaestogodišnji dječak** s umjerenim intelektualnim poteškoćama, čije se tijelo počinje razvijati

- **Porodične fotografije**, Poglavlje 1
- **Markova priča** – iz **Životne priče**, Poglavlje 1
- **Oblici tijela**, Poglavlje 2
- **Šta su to tjelesne tekućine?**, Poglavlje 2
- **Ne, to je privatno**, Poglavlje 3
- **Šta dalje slijedi?**, Poglavlje 4
- **Razumijevanje emocija**, Poglavlje 5
- **Adijeva priča** – iz **Priče o mijenjanju tijela**, Poglavlje 6
- **Makova priča** – iz **Priče o intimnom diranju**, Poglavlje 6

**Četrnaestogodišnja djevojčica** s umjerenim intelektualnim poteškoćama koja dosta zna o mijenjanju tijela i higijeni, i koja želi postati neovisna

- **Porodične fotografije**, Poglavlje 1
- **Zanina priča**, o odgovornostima koje odrastanje nosi sa sobom, Poglavlje 1
- **Ne, to je privatno**, Poglavlje 3
- **Šta se sljedeće dešava?**, Poglavlje 4
- **Razumijevanje emocija**, Poglavlje 5
- **Hanina priča**, iz **Priče o intimnom diranju**, Poglavlje 6
- **Šta su to odnosi?**, Poglavlje 7



# Šta Vaše dijete treba učiti?

Tema	Aktivnost	Gdje se mogu pronaći	U kojem periodu škola to podučava?
<b>1.</b> Uzrast i stepen razvoja	Porodične fotografije Životne priče Rast i razvoj Priče o mijenjanju tijela	Poglavlje 1, strana 14 Poglavlje 1, strana 15 Poglavlje 6, strana 54 Poglavlje 6, strana 59	
<b>2.</b> Ponašanje primjerno godinama	Životne priče	Poglavlje 1, strana 15	
<b>3.</b> Nazivi dijelova tijela	Korpa za veš Oblici tijela	Poglavlje 2, strana 23 Poglavlje 2, strana 24	
<b>3a.</b> Koji su to intimni dijelovi tijela?	Korpa za veš Oblici tijela	Poglavlje 2, strana 23 Poglavlje 2, strana 24	
<b>4.</b> Razlike između muškarca i žene	Korpa za veš Oblici tijela Šta su to tjelesne tekućine?	Poglavlje 2, strana 23 Poglavlje 2, strana 24 Poglavlje 2, strana 28	
<b>5.</b> Kako tijelo funkcioniše	Šta su to tjelesne tekućine?	Poglavlje 2, strana 28	
<b>6.</b> Razlika između javnog i privatnog prostora	Javni i privatni prostor	Poglavlje 3, strana 32	
<b>7.</b> Različita su ponašanja prikladna u javnom/privatnom prostoru	Ne, to je intimno	Poglavlje 3, strana 33	
<b>8.</b> Učimo kako reći „ne“ neprikladnom dodirivanju intimnih dijelova tijela	Ne, to je intimno Šta dalje slijedi?	Poglavlje 3, strana 33 Poglavlje 4, strana 41	



<b>Tema</b>	<b>Aktivnost</b>	<b>Gdje se mogu pronaći</b>	<b>U kojem periodu škola to podučava?</b>
<b>9.</b> Praviti izbore	Tabela izbora	Poglavlje 4, strana 39	
<b>10.</b> Učimo se dogovaranju	Tabela izbora	Poglavlje 4, strana 39	
<b>11.</b> Strategije kako reći „ne“	Šta dalje slijedi?	Poglavlje 4, strana 41	
<b>12.</b> Odbijanje nepoželjnih prilazaka	Šta dalje slijedi?	Poglavlje 4, strana 41	
<b>13.</b> Prepoznavanje i imenovanje emocija	Razumijevanje emocija	Poglavlje 5, strana 49	
<b>14.</b> Mijenjanje tijela u periodu adolescencije kod muškaraca i žena	Rast i razvoj Priče o mijenjanju tijela - Adi odrasta - Sara odrasta	Poglavlje 6, strana 54 Poglavlje 6, strana 59	
<b>15.</b> Učimo o menstruaciji i higijenskim ulošcima	Sara odrasta Majina priča	Poglavlje 6, strana 61 Poglavlje 6, strana 69	
<b>16.</b> Učimo o mokrim snovima	Makova priča	Poglavlje 6, strana 75	
<b>17.</b> Učimo o masturbaciji i važnosti privatnosti	Hanina priča Makova priča	Poglavlje 6, strana 73 Poglavlje 6, strana 75	
<b>18.</b> Učimo o odnosima	Šta su to odnosi?	Poglavlje 7, strana 80	

## Poglavlje 1

# Životni ciklus

Ovo poglavlje govori o razumijevanju životnih faza kroz koje prolazimo – o životnom ciklusu. Uvodimo ideju odrastanja i mijenjanja, što je i sama tema ove knjige. Vjerovatno ćete i Vi sami krenuti od ovog poglavlja kako bi postavili temelj za ostatak knjige.

Tokom odrastanja postajemo preokupirani budućnošću: Kakav/kakva ću biti? Koliko ću se promijeniti? Šta će se desiti mom tijelu?

Ovo poglavlje će pomoći Vašem djetetu da prepozna kojem dijelu životnog ciklusa on/ona pripada u odnosu na ostale, te će mu/joj pomoći da razmisli o promjenama koje može očekivati u budućnosti.

**Odlučite koju ćete aktivnost** prvu raditi. Nijedna od njih ne zahtijeva privatnost – priključivanje ostalih članova porodice može biti od velike pomoći. **Porodične fotografije** na strani 15. mogu pomoći Vašem djetetu da odredi gdje se on ili ona uklapa u Vašoj porodici, te kako bi shvatio/la da su neki ljudi mlađi, a neki stariji. **Životne priče** na strani 16. objašnjavaju kako život prolazi kroz različite faze, da ljudi izgledaju drugačije u različitim periodima života, te kako kroz život mogu raditi različite stvari. To olakšava Vašem djetetu da razumije šta će se sljedeće desiti.

Razmislite koje bi to aktivnosti najviše odgovarale vještinama Vašeg djeteta. Da li će životi opisani u **Životnim pričama** odgovarati onome što Vi očekujete za Vaše dijete? Ukoliko neće, možete iskoristiti ove priče kako bi objasnili šta se to podrazumijeva pod „odrastanjem“. Možete mijenjati priče kako bi ih prilagodili vlastitim okolnostima: porodičnom porijeklu, religiji i odgoju.

**Porodične fotografije** odgovaraju većini mladih ljudi jer obično uživaju u procesu razvrstavanja i prepoznavanja ljudi.



### ● Koristan savjet

Izmislite vlastitu priču koja opisuje iskustvo kakvo očekujete da će Vaše dijete imati.



Šta  
dalje  
slijedi?



## Dodatne opcije

Poglavlje 1  
**Životni  
ciklus**

Poglavlje 2  
**Oblici tijela**  
poznavanje dijelova

Poglavlje 2  
**Korpa za veš**  
razlike između  
muškarca i žene

Poglavlje 3  
**Javni i privatni  
prostor**  
poznavanje razlike između  
privatnog i javnog

# ● Porodične fotografije



15-20 minuta,  
mogu učestvovati  
i ostali članovi  
porodice

## Trebat će Vam

Novije fotografije cijele Vaše porodice (što je više ljudi i generacija moguće)



### Šta treba raditi

- Izložite sve fotografije i zamolite svoje dijete da imenuje ljude s fotografija.
- Recite svom djetetu da poreda fotografije tako što će najmlađe članove porodice staviti na jednu, a najstarije na drugu stranu. Pomozite mu/joj da ih imenuje prema tome u kakvom su srodstvu, npr. mlađi brat, ujak, mama, djed.
- Postavljajte pitanja poput ko su bebe, djeca, tinejdžeri, odrasli, stariji ljudi?
- Razgovarajte o tome gdje Vaše dijete pripada. U kojoj se fazi on/ona trenutno nalazi?
- Kako je on/ona prije izgledao/la? Kako će izgledati u budućnosti

## Šta ako ... ?

### Šta ako Vašem djetetu ovo bude prelagano?

- Potražite nekoliko ideja u **Dodatne stvari koje možete uraditi**, koje ćete naći niže u tekstu.

### Šta ako je Vašem djetetu ova aktivnost preteška?

- Započnite tako što ćete postaviti fotografije na sredinu stola, a zatim podižite jednu po jednu fotografiju. Pitajte svoje dijete da li je osoba s fotografije starija ili mlađa od nje/njega, te na kojoj strani bi se ta fotografija trebala nalaziti.
- Za početak koristite samo fotografije Vaše uže porodice, dodajući ostale članove porodice kada Vaše dijete bude spremno za to.

## Dodatne stvari koje možete uraditi

- Grupišite fotografije tako što ćete one s muškarcima staviti na jednu stranu a one sa ženama na drugu
- Razvrstajte ih u obliku porodičnog stabla i razgovarajte o srodstvu. „Ko je djedova kćerka? Da, to je mama.“
- Pronađite neke starije fotografije članova porodice kako bi prikazali promjene. Npr., pokažite tatine fotografije kao bebe, djeteta, tinejdžera, odrasle osobe.
- Razgovarajte o tome šta ste Vi radili u tim različitim fazama. Koja Vam je igračka bila najdraža, pop grupa, ko Vam je bio prvi momak/djevojka. Kada ste otišli od kuće ili kupili prvo auto?
- Koristite fotografije iz časopisa kako biste provjerili da li Vaše dijete prepoznaje različite faze ako su u pitanju ljudi koje on/ona ne poznaje.

# ● Životne priče

10 minuta,  
mogu učestvovati  
i ostali članovi  
porodice



Imamo dvije priče, jednu o djevojčici i jednu o dječaku. Možete dodati i vlastite detalje. Možete promijeniti imena i dešavanja u priči kako bi je prilagodili vašem porodičnom porijeklu, religiji, odgoju, te potrebama, mogućnostima i očekivanjima Vašeg djeteta.

## Trebat ćete

Priče u slikama, **Markovu priču** na strani 17-18, te **Zaninu priču** na strani 19-20.



### Šta treba raditi

- Odlučite koja ćete imena koristiti kada budete pričali priču.
- Prvo sami pročitajte priču kako bi bili sigurni da Vam odgovara.
- Uz svaki dio priče koji pročitate pokažite odgovarajuću sliku.
- Možete postavljati pitanja o svakom dijelu priče kako biste bili sigurni da je Vaše dijete razumjelo ono o čemu se radi u priči, npr. šta bebe jedu? Koju je lekciju Marko najviše volio dok je bio dječak? Zajedno dodajte detalje kako bi priču učinili relevantnom za Vaše dijete.

## Šta ako ... ?

### Šta ako su detalji iz Vašeg života drugačiji od onih u priči?

- Izmislite drugu, jednostavnu priču koja će se uklapati u život Vašeg djeteta, nudeći više opcija o budućnosti. Spomenite mijenjanje godišnjih doba, praznike, kada je padao snijeg. Uključite u priču praznike koje Vaša porodica slavi, poput Bajrama ili Božića. Pričajte o značajnim porodičnim događajima i kada su se desili, poput selidbe, vjenčanja, početka škole.
- Unesite vlastite detalje u Markovu i Zaninu priču, npr. da li žive samo s mamom ili tatom, ili žive s oba roditelja? Da li žive sa starateljem, u velikoj porodici ili s bakom? Da li idu u dnevni boravak? Da li bi Zana mogla voziti auto? Kakve bi hobije Marko mogao imati?
- Kako bi ostala djeca odrasla – da li bi Selmin i Armanov život bio isti ili drugačiji? Da li bi njihovo porodično porijeklo ponudilo više opcija?

### Šta ako ne mislite da će budućnost Vašeg djeteta biti poput one u priči?

- Pitajte Vaše dijete kojoj fazi priče on/ona smatra da pripada. To može biti vrlo koristan način da pričate o nadanjima Vašeg djeteta kada je u pitanju njegova/njena budućnost, te o njegovim/njenim očekivanjima kada je u pitanju sam život – da li bi bio isti kao u **Markovoj priči** ili bi bio drugačiji, npr. šta je Vaše dijete radilo kad je bio/bila beba ili malo dijete? Šta on/ona može sada raditi? Šta će Vaše dijete biti, raditi, osjećati kada bude odrasla osoba?

## **Dodatne stvari koje možete uraditi**

- Izrežite slike iz časopisa kako biste mogli napraviti vlastitu pozadinu za različite prizore.
- Zajedno napravite kolaž koji prikazuje život kakav Vaše dijete očekuje ili zamišlja da ima u budućnosti.
- Pronađite fotografije Vašeg djeteta od rođenja do današnjeg dana. Pitajte ga/je da ih hronološki poreda.

# ● Markova priča

1



Ovo je Marko. On je beba. Puno spava. Njegova mama mu daje mlijeko. On voli da treska svoju zvečku i da gri svog medu.

2



Marko je trogodišnjak koji trčkara naokolo. On proizvodi mnogo buke dok se igra sa svojim igračkama. Sada pomalo i priča. Zna reći „Još”, „Ne”, i „Ja volim TV”. Marko pokušava koristiti svoju tutu kada mu se piški.

3



Marko ima osam godina. On voli da igra igrice i da priča sa svojim prijateljima. Mnogo toga uči u školi, a lekcije iz Muzičkog voli najviše.

## Markova priča – nastavak

4



Marko ima 14 godina. On priča jako dubokim glasom i brine kad mu se pojave bubuljice. Voli provoditi mnogo vremena spremajući se za izlazak u klub za mlade, provjeravajući da li mu frizura izgleda dobro. Nosi svoje kul tenisice i košulju. On mnogo uživa u pop muzici koju sluša kad god mu se pruži prilika.

5



Marko ima 24 godine i radi u jednoj fabrici. Razvrstava sve kutije i pakete u skladištu. Svi ga vole jer je društven i dobro obavlja svoj posao. Marko je sada jako snažan i može podizati teške kutije. Sa svojom djevojkom ide u duge šetnje, a zatim se nalaze s prijateljima u kafiću. Odbija cigaretu koju mu nudi jedan od prijatelja jer želi ostati zdrav. On voli svoju djevojku s kojom priča kako će se jednog dana vjenčati i imati bebu.

6



Marko je sada stariji i ne može više trčkarati naokolo, ali ostaje u formi šetajući, iako se ponekad vraća kući autobusom jer nosi teške kесе iz prodavnice. Čelav je jer mu je tokom godina opala kosa. Njegova žena i njihovo dvoje djece ga jako vole. Njihova kćerka je sad već odrasla žena koja ima bebu, tako da je Marko postao djed. Uživa igrajući se s bebom, ali voli i da malo odspava popodne.



# ● Zanina priča

1



Ovo je Zana. Ona je beba. Puno spava. Njena mama joj daje mlijeko. Ona voli da treska svoju zvečku i da grli svog medu.

2



Zana je trogodišnjakinja koja trčkara naokolo. Ona proizvodi mnogo buke dok se igra sa svojim igračkama. Sada pomalo priča. Zna reći „Još”, „Ne”, i „Ja volim TV”. Zana pokušava koristiti svoju tutu kad joj se piški.

3



Zana ima osam godina. Ona voli da igra igrice i da priča sa svojim prijateljima. Mnogo toga uči u školi, a lekcije iz Muzičkog voli najviše.

## Zanina priča - nastavak

4



Zana ima trinaest godina i jako puno razmišlja o svom izgledu. Mrzi bubuljice na svom licu, ali svjesna je da će one jednog dana nestati. Prvu menstruaciju je dobila prije godinu dana, a njeno tijelo sve više liči na tijelo odrasle žene. Počela je nositi grudnjak. Provodi mnogo vremena spremajući se za izlazak u klub za mlade, dugo razmišljajući šta će obući. Provjerava i kakva joj je frizura. Mnogo uživa u pop muzici koju sluša na svom radiju kad god je u prilici.

5



Zana ima 24 godine i živi u stanu s nekoliko prijatelja. Radi u jednoj firmi. Ona zapisuje telefonske poruke i kopira sve papire koji zaposlenicima te firme trebaju. Svi je vole jer je društvena i dobro obavlja svoj posao. Zana je sada mnogo viša. Šminka se i nosi naušnice. Ponosna je na svoj izgled. Subotom navečer ide u pub sa svojim prijateljima. Popije pokoje piće, ali odbija cigarete jer želi ostati zdrava.

6



Kada je ostarila, Zana je otišla u penziju. Održava formu radeći u vrtu i uživa u odlasku u kino sa svojim prijateljima. Njena kosa sijedi, a lice joj je naborano od starosti. Voli ići u posjetu svojoj sestri Lani, pogotovo kad su kod nje dvoje unučadi. Oni Zanu zovu Stara Tetka. Zana voli da se igra s njima, iako je ponekad iscrpe.

## Poglavlje 2

# Dijelovi tijela

Ovo poglavlje služi kako biste pomogli svom djetetu da nauči prepoznati dijelove tijela – te koji su to intimni dijelovi, a koji ne. Također ovdje ćete pronaći aktivnost o tjelesnim tekućinama, koja na jednostavan način objašnjava šta se dešava u različitim dijelovima tijela i za šta nam oni služe.

Dijete mora znati prepoznati različite dijelove tijela prije nego on/ona počne učiti o promjenama tijela i odrastanju. Jako je bitno da Vaše dijete razumije takve stvari prije nego pređete na poglavlje o pubertetu (Poglavlje 6, **Odrastanje**). Također, **Šta su to tjelesne tekućine?** na strani 27 uči djecu da različite tjelesne tekućine izlaze kroz različite dijelove tijela. To im kasnije pomaže u razumijevanju menstruacije i masturbacije.

Iskoristite ovo poglavlje kako bi Vaše dijete naučilo nazive različitih dijelova tijela, uključujući dijelove tijela suprotnog spola. Aktivnost **Šta su to tjelesne tekućine?** uvod je ka razumijevanju tekućina poput urina, muškog sjemena (sperme) i menstrualne krvi.

## Izaberite aktivnost

**Korpa za veš** na strani 23 je veoma lagana aktivnost u kojoj sva mlađa djeca uživaju.

Može se raditi kod kuće za vrijeme pranja veša ili peglanja. Prikladna je i za stariju djecu koja moraju vježbati svoj vokabular. Isto vrijedi i za **Oblici tijela** na strani 24. Koristite **Šta su to tekućine?** nakon **Oblici tijela**, i to samo onda kada Vaše dijete sa sigurnošću zna dijelove tijela.

Morat ćete razmisliti o tome koje ćete riječi koristiti za određene dijelove tijela. Pogledajte prijedloge na strani 82, u **Koje riječi koristimo?**



### ● Koristan savjet

Ukoliko postoje riječi koje ne koristite često, vježbajte izgovarajući ih naglas, nasamo.



Šta  
dalje  
slijedi?



## Dodatne opcije



Poglavlje 2  
**Dijelovi  
tijela**

Poglavlje 3  
**Intimni i  
neintimni dijelovi  
tijela**

Koji su dijelovi tijela  
intimni, a koji ne

Poglavlje 4  
**Čuvati sigurnost**  
Izbjegavanje ružnih  
situacija

# ● Korpa za veš

Ne postoji vremensko ograničenje za ovu igru. Igrajte je kad god Vam se pruži prilika. Jako je zabavna.



## Trebat će Vam

Više komada odjeće za oba spola, za različite uzraste, uključujući i donje rublje.



### Šta treba raditi

- Koristite ovu aktivnost dok vadite veš iz mašine, kada ga stavljate na stalak za sušenje ili za vrijeme peglanja odjeće.
- Započnite igru s odjevnim predmetom za odrasle, poput džempera ili jakne. Podignite ga i postavite pitanje: „Ko bi mogao ovo nositi?” Odgovor bi mogao biti: žena, muškarac, odrasla osoba.
- Zatim pitajte koje dijelove tijela bi taj odjevni predmet mogao prekriti. Na taj način možete saznati koje dijelove tijela Vaše djetete poznaje. Postavljajte pitanja sve dok Vaše djetete ne nabroji sve dijelove tijela.
- Možete izabrati drugi komad odjeće, možda za drugi spol ili za drugi dio tijela, a zatim postavite isto pitanje.

## Šta ako ... ?

Šta ako Vaše djetete nabroji sve dijelove tijela, ili ne zna niti jedan naziv?

- Možete reći: „Ova majica prekriva ruke/prsa/ramena muškarca”, itd.

## Dodatne stvari koje možete uraditi

- Možete iskoristiti istu metodu za učenje intimnih dijelova tijela. U tom slučaju koristite donje rublje.
- Iskoristite ovu aktivnost kako biste pomogli svom djetetu da nauči razliku između muškaraca i žena.



# ● Oblici tijela



15 minuta,  
Vi i Vaše dijete u  
privatnosti

## Prije nego počnete

Odlučite koje ćete nazive koristiti za intimne dijelove tijela. Pogledajte naše sugestije na strani 82, **Koje riječi koristimo?**

## Trebat će Vam

Odlučite koje ćete nazive koristiti za intimne dijelove tijela. Pogledajte naše sugestije na strani 82, **Koje riječi koristimo?**



### Šta treba raditi

- Pokažite svom djetetu dva crteža na kojima su nacrtane siluete, zatim ga/je upitajte šta ti crteži predstavljaju. Na taj način ćete saznati da li on/ona prepoznaje da je u pitanju ljudsko tijelo.
- Pitajte koji crtež predstavlja muškarca, a koji ženu. Uvedite pojmove muško i žensko.
- Započnite sa siluetom koja predstavlja spol Vašeg djeteta. Recite mu/joj da nabroji imena onih dijelova tijela koji nedostaju. Zatim koristeći izrezane dijelove tijela, provjerite da li on/ona zna staviti odgovarajuće dijelove na pravo mjesto u crtežu.
- Možete pokazati svom djetetu gdje bi trebao/la staviti dijelove koji nedostaju. Pitajte ga/je koje sve nazive poznaje, a zatim mu/joj recite i **stručne** nazive: grudi, vagina, bradavice, pupak, stidne dlačice. Ne zaboravite spomenuti i one dijelove tijela koji se ne nalaze na crtežu, poput: stražnjice, anusa, klitorisa. Kada budete pričali o muškim dijelovima tijela, spomenite penis, testise, prsa i bradavice.
- Nakon što su svi dijelovi tijela stavljeni na odgovarajuće mjesto, ukažite na razlike između muškarca i žene, npr. oboje imaju oči i nos, ali samo muškarac ima penis a žena vaginu.

## Šta ako ... ?

### Šta ako se Vi ili Vaše dijete stidite izgovarati nazive intimnih dijelova tijela?

- Provjerite koliko brzo možete izgovoriti te riječi prije nego ušutite.

### Šta ako Vaše dijete želi koristiti vlastite nazive za intimne dijelove tijela?

- Prihvatite ih kao nazive koje koristite u kući, ali naglasite koliko je važno da Vaše dijete zna stručne nazive koji se koriste u školi ili kod doktora.

## Dodatne stvari koje možete uraditi

- Zajedno pogledajte crtež ženskog tijela, zatim napravite listu svih žena koje poznajete.
- Koristeći crtež muškog tijela, napravite listu svih muškaraca koje poznajete.
- Pronađite fotografije muških i ženskih članova porodice. Objasnite da svi muškarci i žene posjeduju intimne dijelove tijela, ali naglasite kako je to privatna stvar.
- Precrtajte siluetu na drugi papir i zamolite Vaše dijete da nacрта one dijelove tijela koji nedostaju.
- Koristeći neki časopis, pronađite i izrežite slike donjeg rublja i odjeće, a zatim, koristeći te slike, prekrijte intimne dijelove tijela kako bi naglasili razliku između intimnog i ne intimnog. Razgovarajte o tome koja su to mjesta pogodna za presvlačenje, npr. kupatilo sa zatvorenim vratima ili svlačionica na bazenu.

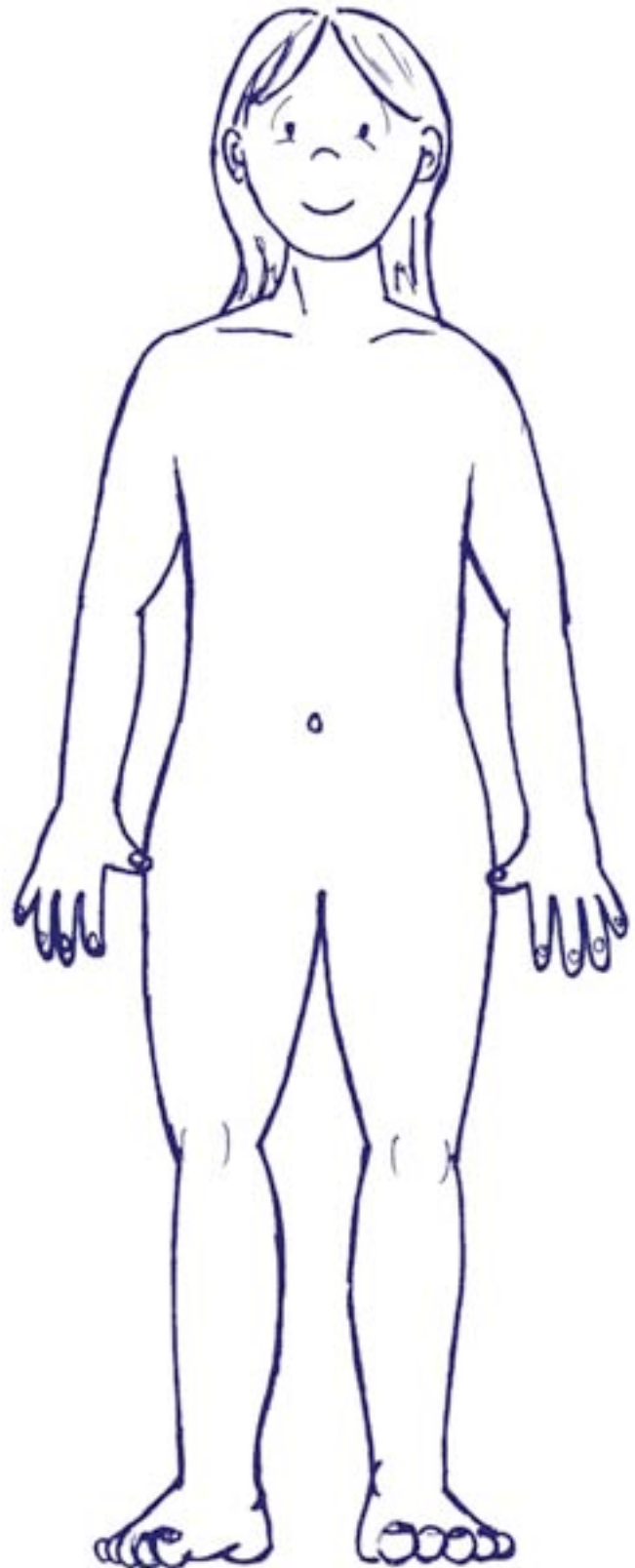
# ● Oblici tijela



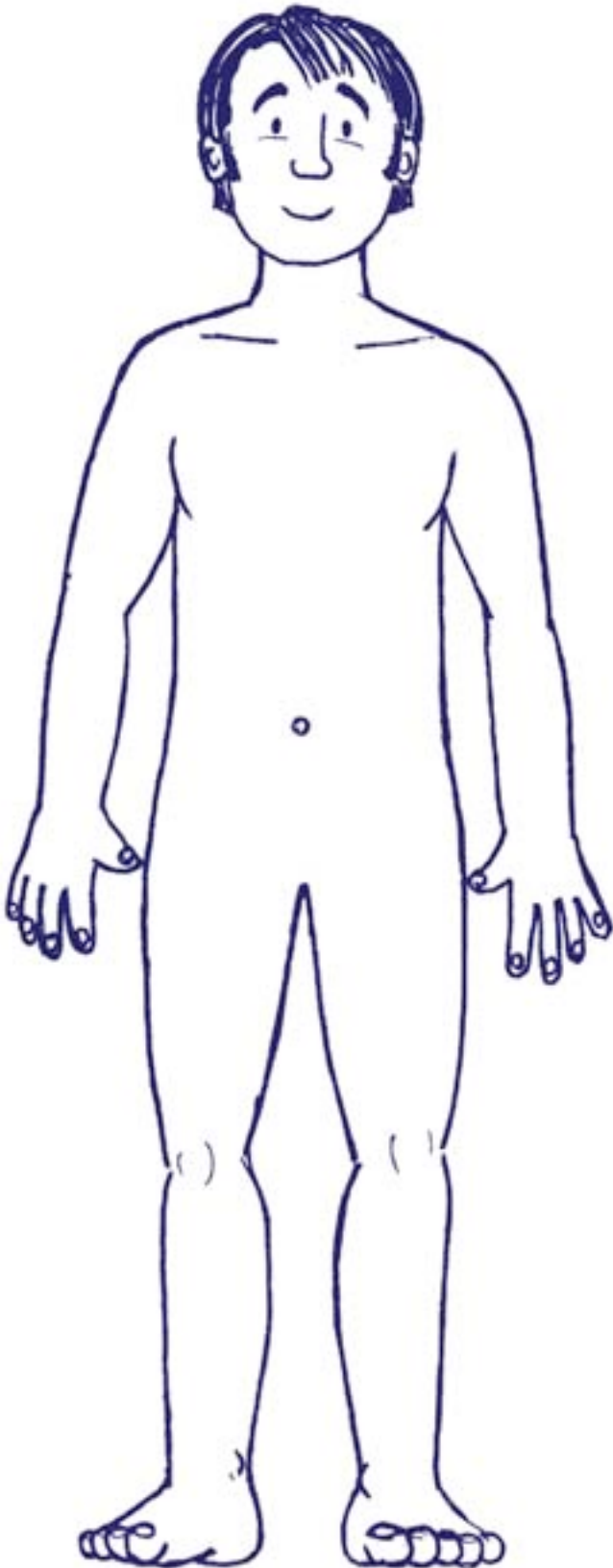
**grudi i bradavice**



**vagina i stidne dlačice**







**prsa i bradavice**



**penis i stidne dlačice**



**testisi**

# ● Šta su to tjelesne tekućine?



15 minuta, Vi i  
Vaše dijete u  
privatnosti

## Prije nego počnete

- Razmislite na koji ćete način najopuštenije razgovarati s Vašim djetetom o tjelesnim tekućinama. Potražite pomoć vezanu za korištenje stručnih izraza, strana 82, **Koje riječi koristimo?**
- Radite aktivnost **Oblici tijela** na strani 24 sve dok Vaše dijete ne bude sa sigurnošću znalo prepoznati sve dijelove tijela, te razliku između intimnog i neintimnog.

## Trebat će Vam

Silujete **Oblika tijela**, te izrezane dijelove tijela sa strana 26 i 27.



### Šta treba raditi

- Pitajte Vaše dijete da Vam kaže nazive izrezanih dijelova tijela, a zatim da ih stavi na odgovarajuća mjesta u siluetama muškog i ženskog tijela.
  - Koristite **Oblik tijela** koji predstavlja spol Vašeg djeteta. Na taj način možete razgovarati o **Obliku muškog tijela** ukoliko je vaše dijete dječak.
  - Pogledajte neintimne dijelove tijela, poputa lica. Umjesto da ih dodirujete rukama, koristite olovku kako bi pokazali različite dijelove tijela.
  - Pitajte šta se dešava kada neka osoba plače. Objasnite da su to suze, tekućina koja izlazi iz očiju.
  - Ponovite proces za sve dijelove tijela koji proizvode tekućinu, npr. nos proizvodi sluz, usta proizvode pljuvačku, pazuh proizvodi znoj, penis proizvodi urin i muško sjeme (spermu).
- Zatim razgovarajte o tome kada nastaju ove tekućine, npr. suze nastaju kada je osoba tužna, urin se stvara tokom dana, muško sjeme tokom ejakulacije.
- Isto vrijedi i ukoliko je vaše dijete ženskog spola; u tom slučaju koristite siluetu koja predstavlja žensko tijelo. I u tom slučaju isto vrijedi za suze, znoj, sluz, pljuvačku, međutim urin se stvara u mokraćnom mjehuru, dok vaginalni sekret i menstruacija dolaze iz vagine.
- Naposljetku razgovarajte o situacijama u kojima ove tjelesne tečnosti nastaju, - kad god bi neko bio neljubazan prema njemu, on bi se uzrujao i rasplakao - ona se znojila jer je brzo trčala kako bi pobijedila u utrci.

## Šta ako ... ?

### Šta ako je Vaše dijete zbunjeno?

- Ponovite aktivnost **Oblici tijela** još jednom, a zatim postepeno uvodite temu o tjelesnim tekućinama. Npr., uvjerite se da Vaše dijete razumije šta su to suze, a zatim pričajte o njima, dok o ostalim tekućinama pričajte naredni put.

### Šta ako se Vaše dijete postidi?

- Ponovo razgovarajte o tome šta je intimno a šta ne. Objasnite svom djetetu da ćete samo u privatnosti pričati o tjelesnim tekućinama, i to onda kada se oboje/obje dogovorite za to. Objasnite koliko je važno da Vaše dijete zna na koji način njeno/njegovo tijelo funkcioniše.

## Dodatne stvari koje možete uraditi

- Precrtajte oblike tijela na drugi komad papira, a zatim zamolite svoje dijete da nacрта one dijelove koji nedostaju. Vaše dijete također može nacrtati tjelesne tekućine, koristeći različite boje za svaku tekućinu.
- Nakon što ste se uvjerali da je Vaše dijete naučilo dijelove tijela spola kojem pripada, možete koristiti i **Oblik tijela suprotnog spola** na isti način.
- Mogli biste tu aktivnost povezati s iskustvom Vašeg djeteta i s ljudima u njegovoj/njenoj okolini. Možete reći: „Ovo je poput mame. Ona ima menstruaciju” ili „Ovo je poput tvog starijeg brata/sestre koji/koja na isti način ide u toalet”.
- Ta se aktivnost može raditi zajedno s nekim drugim aktivnostima. Npr. **Priče o mijenjanju tijela** (strana 59), **Priča o menstruaciji** (strana 67) i **Priče o intimnom diranju** (strana 71). Te se priče mogu povezati s ličnom higijenom kod kuće, poput ispravnog korištenja toalet papira ili kako koristiti higijenske uloške.

## Poglavlje 3

# Javno i privatno

**U ovom poglavlju učimo razliku između javnog i privatnog. To se odnosi na mjesta i situacije, kao i na dijelove tijela.**

Mladim osobama s posebnim potrebama ponekad je teško razumjeti razliku između javnog i privatnog, stoga je jako bitno posvetiti pažnju ovoj temi. Nakon što nauče razlikovati ta dva pojma, bolje će se snalaziti u različitim situacijama. To će im pomoći kako se ne bi u određenim situacijama ponašali neprikladno, zabrinjavajuće ili uvredljivo.

Privatni prostor možete opisati kao „**mjesto gdje te niko ne može vidjeti ili ući bez dozvole**“.

To je u suštini pojam koji je jako teško objasniti. Neka mjesta mogu biti i javna i privatna – npr. znak „Privatno“ na vratima u nekoj prodavnici može značiti da je zabranjen pristup nezaposlenima u toj prodavnici.

## Odaberite aktivnost

Koristite ove aktivnosti ukoliko smatrate da Vaše dijete treba naučiti razliku između javnog i privatnog, bilo da se radi o prostorijama u Vašoj kući ili mjestima izvan nje, te kako se treba ponašati na takvim mjestima. **Ne, to je intimno**, vježba na strani 33 pomaže Vašem djetetu da nauči koji se dijelovi tijela smiju, a koji ne smiju dirati u javnosti. Također, ova vježba pruža priliku da Vaše dijete nauči kako ispravno reagovati ukoliko dođe do nepoželjnog dodirivanja ili prijedloga za takvo nešto.

Prije nego što počnete, razmislite koji su to dijelovi Vaše kuće privatni, a koji javni.

Također odlučite kako će se poštovati privatnost ostalih ukućana – npr. da li ćete odlučiti da kucate na vrata spavaće sobe? Ostatak ukućana će se morati složiti s onime što odlučite.

Većini djece ove aktivnosti odgovaraju. Ukoliko radite aktivnost **Javni i privatni prostor** na strani 32, predlažemo Vam da koristite fotografije Vaših soba i mjesta koje posjećujete zajedno s Vašim djetetom, kako bi povezali ovu aktivnost s njegovim/njenim iskustvom.



### ● Koristan savjet

Na vrata privatnih prostorija stavite veliki znak na kojem piše **Privatno**.



Šta  
dalje  
slijedi?



## Dodatne opcije

Ukoliko to bude  
potrebno, vratite se na  
Poglavlje 2,

**Dijelovi tijela**

Poglavlje 3  
**Javno i  
privatno**

Poglavlje 4  
**Čuvati  
sigurnost**

# ● Javni i privatni prostor

10 minuta



## Prije nego počnete

- Odredite koje su prostorije u Vašoj kući zajedničke, a koje privatne. Na taj način ćete olakšati svom djetetu da poveže fotografije prostorija s onima u Vašem domu.
- Možete još jednom ponoviti definiciju sa strane 30 da je „**privatni prostor mjesto gdje te niko ne može vidjeti ili ući bez dozvole**“.

## Trebat će Vam

- **Slike** koje se nalaze na strani 35 i 36, koje možete fotokopirati i izrezati kako bi Vam bilo lakše raditi ovu vježbu.



## Šta treba raditi

- Pokažite svom djetetu slike različitih prostora pomažući mu/joj u njihovom prepoznavanju
- Razgovarajte o tome šta ljudi rade na tim mjestima – povezujući ih sa sopstvenim navikama. Recite: „Ovo je supermarket. Kada mi idemo u... (naziv Vaše lokalne prodavnice)? Šta tamo kupujemo?“
- Recite svom djetetu da su neki prostori javni, i da tamo svi mogu ići. Zatim mu/joj recite da stavi sve fotografije javnih prostora na jednu stranu.
- Zatim pričajte o privatnom prostoru, gdje ne može svako ući. Ponekad je u takvim prostorijama samo jedna osoba, npr. u toaletu, wc-u, svlačionici na bazenu. Recite mu/joj da stavi sve fotografije privatnih prostorija na drugu stranu.
- Pogodno bi bilo da ponavljate fraze poput „Ovo je **javni prostor**. Tu mogu svi doći“ i „Ovo je **privatni prostor**. Namijenjen je određenim ljudima ili samo jednoj osobi“.

## Dodatne stvari koje možete uraditi

- Pričajte o javnom i privatnom prostoru gdje god da krenete - „Da li ovaj autobus spada u privatni prostor?“ ili „Da li je naše kupatilo javna prostorija?“
- Napravite oznake s natpisom **Privatno** kako biste ih mogli staviti na vrata privatnih prostorija u Vašoj kući, u čemu Vam može pomoći i Vaše dijete.

# ● Ne, to je intimno\*



5 minuta, mogu učestvovati i ostali članovi porodice

## Prije nego počnete

Provjerite da li Vaše dijete zna nazive dijelova tijela. Uradite aktivnosti **Korpa za veš** i **Oblici tijela**, koje se nalaze u Poglavlju 2.

## Trebat će Vam

**Slike** i **Pravila kako reći ne**, koje možete pronaći na strani 37.

### Šta treba raditi

- Provjerite da li Vaše dijete zna razliku između javnog i privatnog prostora.
- Prvo pokažite sliku ulice. Pitajte svoje dijete da li je uredu da on/ona dodiruje glavu dok je na ulici. Nagovjestite mu/joj da treba glasno odgovoriti sa „Da“.
- Ponavljajte isto pitanje mijenjajući nazive zajedničkih dijelova tijela, poput stopala, lakta, nosa.
- Zatim objasnite kako ćete sada pričati o intimnim dijelovima tijela. Naglasite da se intimni dijelovi tijela ne bi trebali dirati na javnom prostoru kao što je ulica.
- Vježbajte **Pravila kako reći ne**, strana 37.
- Podignite sliku ulice. Pitajte svoju kćerku: „Smiješ li na ulici dirati svoju vaginu?“ Pitajte svog sina: „Smiješ li na ulici dirati svoj penis?“
- Pomozite svom djetetu da nauči reći: „Ne, to je intimno“, uz pomoć
- Ponavljajte ova pitanja koristeći ostale intimne dijelove tijela, podstičući jasan i glasan odgovor.
- Zatim iskoristite istu sliku. Ovoga puta naizmjenice postavljajte pitanja vezana za intimne i zajedničke dijelove tijela.

## Šta ako ... ?

### Šta ako Vaše dijete ne shvata u potpunosti koji su to intimni dijelovi tijela?

- Ponovite aktivnost sa strane 23, **Oblici tijela**. Koristeći skice tijela te slike javnih i privatnih prostora, pitajte: „Da li bi ova žena trebala dodirivati grudi dok je na ulici?“ Podstaknite Vaše dijete da kaže: „Ne, to je intimno.“ Ne zaboravite naglasiti da niko drugi ne smije dirati njihove intimne dijelove, čak ni u privatnim prostorijama, sve dok on/ona ne kaže da je to uredu.

### Šta ako je Vaše dijete razumjelo šta se očekuje od nje/njega u ovoj aktivnosti?

- Koristite druge slike javnih i privatnih prostora te ponovite istu metodu.

\* Ova se aktivnost najprije pojavila u knjizi Johns R. i ostalih pod nazivom *Let's do it: creative activities in sex education for young people with learning disabilities (Image in Action, 1997)*

## Dodatne stvari koje možete uraditi

- Izrežite slike iz časopisa i povežite ih sa slikama javnih i privatnih prostora, npr. stavite sliku osobe koja koristi dezodorans na sliku kupatila, ili stavite sliku osobe koja nosi kese na sliku ulice.
- Koristite riječi privatno i javno kad god ste u prilici. Npr. recite: „Treba ti privatnost, stoga zatvori vrata od kupatila.“
- Recite svom djetetu da može koristiti savjete iz **Pravila kako reći ne** ukoliko neko pokuša da ga/je dira na neprimjeren način.
- Pogledajte Poglavlje 4, **Šta dalje slijedi?** kako biste razmislili o određenim situacijama.



# ● Slike javnih i privatnih prostora

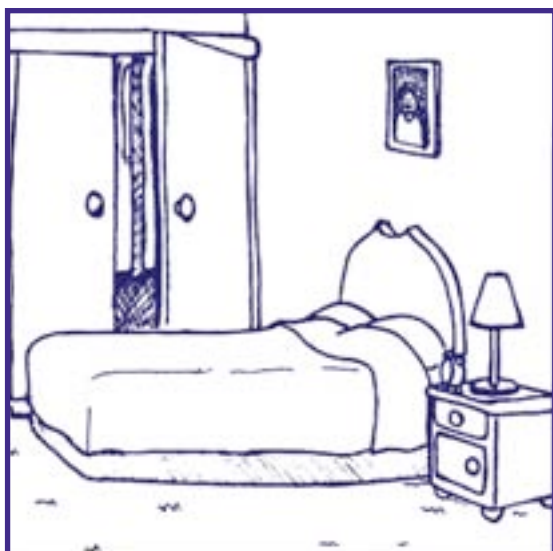
1



2



3

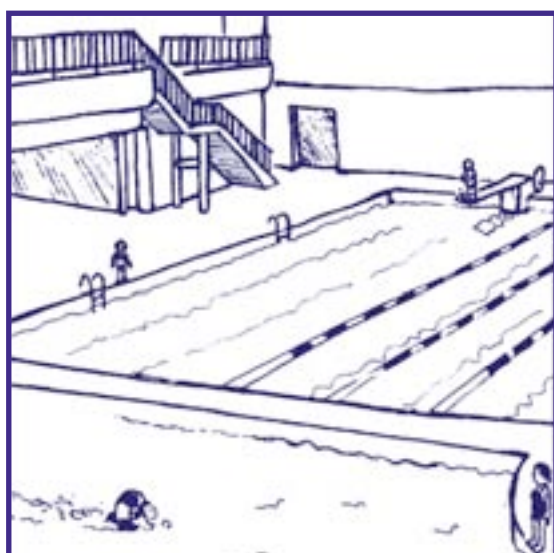


## Slike javnih i privatnih prostora - nastavak

4



5



6



## Poglavlje 4

# Čuvati sigurnost

**Ovo poglavlje pomaže Vašem djetetu da nauči kako ispravno postupiti ukoliko se nađe u nekoj od nepoželjnih situacija, što se ponekad i događa.**

Najveća briga roditelja koji imaju djecu s intelektualnim poteškoćama je kako očuvati sigurnost svoje djece. Nisu sigurni da li će njihovo dijete primijetiti neprimjeren dodir ili prijedlog. Vještine koje su im potrebne kako bi čvrsto i jasno iskazali svoje želje nazivaju se asertivne vjetine komunikacije. U nastavku nudimo nekoliko jednostavnih koraka koje bi djeca trebala naučiti uz pomoć svojih roditelj.



### Pravila kako reći ne

- Diši duboko.
- Ispravi se i uspostavi čvrst kontakt očima.
- Reci ne jasno i glasno.
- Nemoj se smješhati ili smijati – stavi jasno do znanja da si ozbiljan/na kada kažeš ne.
- Odlučno odmahni rukom kako bi potvrdio/la ono što govoriš.

## Izaberite aktivnost

Biti odlučan znači da možemo nepopustljivo reći da kao i ne, te iz tog razloga ovo poglavlje počinje jednostavnom aktivnosti, **Tabelom izbora**.

Kroz ovu aktivnost Vaše dijete može vježbati donošenje ispravnih odluka kada su svakodnevne stvari u pitanju, te se učiti pregovaračkim sposobnostima kako bi postigao/la željeni dogovor. Prije nego počnete, razmislite koje biste odluke voljeli da Vaše dijete donese, a koje ne.

**Šta dalje slijedi?** na strani 41 bavi se suprotnim situacijama – onim koje mogu prouzrokovati probleme. Kroz slike su prikazani primjeri kako biti odlučan/na u određenim situacijama, te korisne fraze koje se mogu koristiti u takvim situacijama.

Ova aktivnost također podstiče diskusiju o tome koje odluke osoba mora donijeti i kakve izbore mora napraviti kako bi sačuvala vlastitu sigurnost, te na koji se način mogu izbjeći opasne situacije.

Za ovu aktivnost preporučujemo da budete sami s Vašim djetetom kada je budete prvi put radili.

Kada smo u kući, možemo svakodnevno ohrabrivati svoju djecu da donose odluke, npr. kada će gledati TV. Iako nam je često jednostavnije kada sami donosimo odluke, djetetova neovisnost se povećava ukoliko on/ona ima priliku da sam/a napravi izbor. Trebalo bi nam biti drago kada naše dijete kaže ne ako to znači da zna donijeti odluku za sebe.



- **Koristan savjet**

Uključite braću i sestre u raspravu kako biste dali prijedlog šta bi se moglo reći/uraditi.



Šta dalje slijedi?



## Dodatne opcije

U Poglavlju 5 pričamo o osjećanjima. Možete raditi to poglavlje nakon ovog ili ga preskočiti, pa se vratiti na njega poslije Poglavlja 6. Ponovite sve što mislite da je potrebno ponoviti, a zatim pređite na Poglavlje 6 – **Odrastanje!**



# ● Tabela izbora



10 minuta

## Prije nego počnete

- Razmislite o tome koje su to odluke koje možete prepustiti svom djetetu? Npr. nemojte stavljati odjeću na tu listu ukoliko niste spremni prihvatiti izbor Vašeg djeteta (možda bi rado dopustili djetetu da svaki dan izabere majicu koju će nositi, ali to ne vrijedi za cjelokupan izgled).
- Uputite sve članove Vaše porodice na dogovor koji ste napravili s djetetom.

Trebat će vam kopija tabele poput one na strani 40, a na Vama je da odaberete teme koje ćete koristiti. Možete napraviti veliku tabelu tako da može stati preko čitavog zida, kao i slike i riječi za svaki naslov.

## Šta treba raditi

- Pripremite tabelu. U kolonu u kojoj piše **Sedmica**, a koja se nalazi na vrhu tabele, upišite opcije koje ste odabrali.
- Zatim pokažite Vašem djetetu tabelu i pojasnite opcije koje ste mu/joj ponudili.
- Objasnite kada će Vaše dijete moći donositi odluke, npr. svaki dan, u određeno vrijeme.
- Pomozite svom djetetu da napravi prvi izbor, npr. u ponedjeljak će obući žutu majicu.
- Zajedno popunite tabelu. Koristite riječi, izrezane slike ili crteže kako bi obilježili napravljene izbore.
- Naredni dan podsjetite Vaše dijete na tabelu koju ste napravili. Dijete zatim bira drugi komad odjeće, npr. plave čarape.
- Tako nastavite raditi tokom čitave sedmice. Sljedeće sedmice odlučite da li ćete koristiti istu temu ili ćete odabrati neku novu.

## Šta ako ... ?

**Šta ako Vaše dijete želi da samo donosi sve odluke, čak i one neprikladne poput neodlaska u školu ili gledanja TV-a po cijelu noć?**

- Vratite se na tabelu koju ste zajedno napravili i pokažite mu/joj opcije za koje ste se dogovorili da ih napišete. Odlučno recite da su to jedine opcije za sada, ali da razmišljate o tome da dodate nove naredne sedmice.
- Objasnite mu/joj da je kompromis jako bitan i da postoje neke stvari koje svi moramo raditi bez obzira sviđalo nam se to ili ne. Najbolje je donositi zdrave odluke – možda bi najviše voljeli da jedemo samo čokoladu, ali to nas vodi ka lošem zdravlju! Odluke koje donosimo ne utiču samo na nas, već i na ljude u našoj okolini.

# ● Tabela izbora

## Primjer

	1. sedmica <b>Odjeća</b>	2. sedmica <b>Doručak Piće</b>	3. sedmica	
<b>Ponedjeljak</b>	Žuta majica	Sok od narandže		
<b>Utorak</b>	Plave čarape	Čaj		

	1. sedmica	2. sedmica	3. sedmica	4. sedmica
<b>Ponedjeljak</b>				
<b>Utorak</b>				
<b>Srijeda</b>				
<b>Četvrtak</b>				
<b>Petak</b>				
<b>Subota</b>				
<b>Nedjelja</b>				

# ● Šta dalje slijedi?

10 minuta



## Prije nego što počnete

- Predstavite **Tabelu izbora** koja se nalazi na strani 40
- Vježbajte **Pravila kako reći ne** koja se nalaze na strani 37
- Uradite aktivnost **Ne, to je intimno** koja se nalazi na strani 3

## Trebat će Vam

Četiri priče u slikama koje se nalaze na strani 43-46.



## Šta treba raditi

- Prije svega objasnite djeci kako moraju biti oprezna kada su u pitanju neki (loši) ljudi koji će ih možda pokušati prevariti tako što će im ponuditi slatkiše ili se pretvarati da prenose poruku njihove mame.
- Uzmite onoliko vremena koliko Vam je potrebno. Možda želite početi samo s jednom scenom, a ostale da ostavite za neki drugi dan.
- Objasnite Vašem djetetu kako ćete pročitati nekoliko priča o donošenju odluka i o tome kako reći ne.
- Pogledajte prvu scenu. Prekrijte sliku br. 2, a zatim pročitajte priču koja ide uz sliku br. 1.
- Razgovarajte o tome šta bi Dalija mogla učiniti.
- Ako Vaše dijete kaže da, bi li Dalij trebala reći ne, pitajte ga/je da Vam pokaže na koji bi način Dalija to mogla uraditi. On ili ona bi Vam mogao/la to demonstrirati, a možete i zajedno vježbati. Na taj način Vaše dijete radi na usavršavanju vlastitih vještina.
- Zatim otkrijte sliku br. 2 i pročitajte priču. Razgovarajte o tome koliko je priča slična ili različita od onoga što Vaše dijete misli.
- Recite mu/joj da odglumi ono što je Dalija učinila.
- Ponovite isti postupak i s ostalim pričama.

## Šta ako ... ?

### Šta ako je Vašem djetetu ova aktivnost preteška?

- Vratite se na Poglavlje 3, **Javno i privatno**. Radite aktivnost **Ne, to je intimno** sve dok Vaše dijete ne nauči koje su to situacije kada on/ona treba reći ne.

## Dodatne stvari koje možete uraditi

- Ohrabrujte svoje dijete da donosi odluke. Na taj način će Vaše dijete steći samopouzdanje izražavajući svoje želje u svakodnevnim situacijama kao što su biranje odjeće, hrane koju jede ili TV programa koje će gledati. To će pomoći Vašem djetetu da se nauči odlučno ponašati u ozbiljnijim ili ružnim situacijama.
- Pitajte Vaše dijete da Vam nabroji osobe sa svakog mjesta koje posjećuje, a u koje ima povjerenja – osobe mu/joj pomažu na bazenu, kod kuće, u školi, u prodavnici.
- Možete ohrabriti svoje dijete da se predstavi spasiocu na bazenu, lokalnom policajcu ili policajki kako bi mu/joj oni pomogli ukoliko se njen/njegov član porodice ne nalazi u blizini.



# ● Čuvati sigurnost

1



Prva scena

## Dalija i stranac

Dalija je stajala pored ulaza u školu čekajući mamu da dođe po nju. Nepoznati muškarac se dovezao u autu. Izašao je iz auta, a zatim je otvorio vrata sa suvozačeve strane. „Mogu te provozati ako želiš,“ rekao je. Dalija je odgovorila: „Ne hvala. Ne vozim se s nepoznatim ljudima. Čekam da mama dođe po mene.“ Muškarac joj je prišao jako blizu i ispružio ruku kao da će joj dotaknuti grudi.

2



## Šta Dalija može učiniti?

- Može reći: „Ne, to je intimno“ i napraviti odlučan pokret rukom
- Poviknuti: „Stani. Ne poznajem te. On je stranac. Ja ga ne poznajem.“ Zatim se može okrenuti, brzo ući u školu i naći odraslu osobu u koju ima povjerenja. Može ispričati toj osobi šta se upravo desilo.

### 3



Druga scena

### Adnan i njegovi prijatelji

Tokom vikenda Adnan se družio sa svojim prijateljima ispred njihovih kuća. Starija djevojka koja je živjela u istoj ulici prišla je Adnanu i ponudila mu nešto što je izgledalo kao mala tableta ili neki slatkiš. Rekla je: „Hajde, uzmi jednu. Učinit će da se osjećaš jako lijepo. Šta je, bojiš se?“

### 4



### Šta Adnan može učiniti?

- Može reći: „Ne, ne želim je uzeti“ ili „Prvo ću pitati tatu za savjet“.
- Može se okrenuti i ući u kuću da pronađe odraslu osobu u koju ima povjerenja, a zatim mu/joj ispričati šta se upravo desilo.

**5**

Treća scena

**Lana u bašti**

Lana se sunčala u bašti ispred svoje kuće. Muškarac koji živi u kući pored njene nageo se preko ograde. Rekao je: „Sviđa mi se kako izgledaš u kupaćem kostimu Lana. Ti zaista odrastaš. Dođi do ograde da te namažem uljem za sunčanje. Nakon toga ćeš dobiti slatkiše.“ Lana je odgovorila: „Pitat ću mamu.“ On je na to rekao: „Nemoj joj smetati. Ovo može biti naša tajna.“

**6****Šta Lana može učiniti?**

Može reći:

- „Ja nemam tajni.“ „Ne želim da Vam priđem.“ „Uvijek pitam mamu za savjet.“ „Mama mi je rekla da su tajne o diranju loše tajne.“
- Može brzo ući u kuću i pronaći odraslu osobu u koju ima povjerenja, a zatim mu/joj ispričati šta se upravo desilo.

## Čuvati sigurnost - nastavak

7



Scena četiri

### Denis u shopping centru

Denis je u kupovini sa svojom bakom. On luta naokolo. Zatim gubi baku iz vida. Izgubio se.

8



### Šta Denis može učiniti?

- Može dozivati svoju baku.
- Može pronaći prodavačicu na kasi i reći joj da se izgubio. Ona će mu pomoći da pronađe svoju baku.

## Poglavlje 5

# Emocije

**U ovom poglavlju govorimo o emocijama. Ponekad naša djeca teško prepoznaju svoja, ali i osjećanja drugih ljudi. Kroz aktivnost u ovom poglavlju djeca uče prepoznavati facijalne ekspresije, a samim tim i kako se ljudi osjećaju.**

Tokom odrastanja naši osjećaji se mijenjaju. Tinejdžeri se s tim posebno teško nose jer još uvijek nisu svjesni šta se to dešava. Iako je aktivnost **Razumijevanje emocija** koja se nalazi na strani 49 jako jednostavno uraditi, ona Vam može pomoći da postavite temelje za daljnje prepoznavanje promjena koje se dešavaju u tijelu tinejdžera. Prije svega, od velike pomoći bi bilo da imenujete osnovne emocije, a zatim da razgovarate s Vašim djetetom o njegovim/njenim te o osjećajima drugih ljudi. Ukoliko to želite, i ako mislite da je Vaše dijete spremno na to, možete nastaviti razgovarati i o seksualnim osjećajima, kao što je predloženo u **Dodatne stvari koje možete uraditi**, strana 50. Razmislite i o govoru tijela koje također pokazuje kako se osjećamo. Fizički izražaji možemo povezati s osjećanjima, npr. primijetimo da brže dišemo kada se nečega prepadnemo.

Npr. možete reći: „Danas sam sretan/sretna jer sam dobio/la slobodan dan“ ili „Tužan/na sam jer je baka bolesna“, ili „Ljut/a sam jer si oteo/la keks od svog malog brata“. Na taj način možete pokazati kako se osjećate, ali i pričati o tome. Djelima pokazujte svom djetetu koliko Vam je stalo i dozvolite sebi da pokažete kada ste tužni ili uznemireni.

To je dobra prilika da razgovarate s vašim djetetom o tome kako ljudi iz različitih kultura ponekad drugačije pokazuju svoje osjećaje, pomoću govora tijela npr., te o tome kako članovi vaše porodice pokazuju svoje osjećaje.

**Razumijevanje emocija** je poprilično jednostavna aktivnost, a mi ćemo vam ponuditi nekoliko ideja kako da je učinite komplikovanijom ukoliko to želite. U ovoj aktivnosti prikazali smo samo jednostavnije emocije, iako smo svjesni da postoji veliki broj i onih komplikovanijih. Možete koristiti ovu listu kako biste provjerili koje osjećaje Vaše dijete prepoznaje.

### Jednostavno

sreća

tuga

strah

ljutnja

zaljubljenost

### Komplikovano

veseo, radostan, zadovoljan

uznemiren, deprimiran

anksiozan, uplašen, preplašen, panika, prestravljen

zloba, bijes

ljubav, strast, sexy



### ● Savjet

Recite svom djetetu kako se osjećate u određenim situacijama.



Šta dalje slijedi?



## Dodatne opcije

Poglavlje 1  
**Porodične fotografije**

Poglavlje 5  
**Emocije**

Poglavlje 6  
**Priče o mijenjanju tijela**

Poglavlje 4  
**Čuvati sigurnost**

Poglavlje 7  
**Šta nosi budućnost**

## Šta dalje slijedi?

### Šta su to odnosi?

Postoji poveznica između ovog i ostalih poglavlja u knjizi. Upitajte svoje dijete kako se likovi iz različitih aktivnosti i priča osjećaju, te šta osjećaju prema drugim ljudim. Npr:

- Dok budete čitali priče o **Mijenjanju tijela** u Poglavlju 6, možete postaviti pitanje kako se Sara ili Adi osjećala/o kada je prvi put primijetila/o da počinje odrastati.
- **Šta su to odnosi?** na strani 80 može vam pomoći da razvijete ideju o osjećanjima, uključujući i seksualne osjećaje. Šta bi mogle osobe sa slika osjećati jedna prema drugoj?

# ● Razumijevanje emocija



10 minuta

## Prije nego počnete

Razmislite o tome kako Vi, Vaša porodica i dijete izražavate emocije. Kakvi su Vaši izrazi lica, dodiri, glas?

Trebat će Vam **Slike emocija** koje se nalaze na strani 51. Na njima su prikazani osjećaji sreće, tuge, uplašenosti, ljutnje i romantičnosti.



## Šta treba raditi

- Pokažite svom djetetu sliku na kojoj je prikazan osjećaj sreće i pitajte ga/je: „Kako se osjeća osoba s ove slike?“ (ako Vaše dijete ne zna kako se taj osjećaj naziva, onda mu/joj Vi recite da se ta osoba npr. sretno )
- Zatim pitajte Vaše dijete kako prepoznaje da je osoba sa slike sretna. Razgovarajte o tome kakav izraz lica ta osoba ima, npr. „ona se smije“. Na taj način će Vaše dijete naučiti čitati izraze lica, te šta znače različite facijalne ekspresije.
- Ponovite isti postupak s drugim slikama.
- Podignite prvu sliku i pitajte: „Šta bi mogao biti razlog njene sreće?Šta čini ljude sretnima?“ Ponovite postupak i s drugim slikama.

## Šta ako ... ?

### Šta ako Vaše dijete ne može prepoznati različite emocije?

- S vremena na vrijeme ponovite tu aktivnost, ponavljajući nazive različitih osjećaja.
- Kad god radite nešto što Vas čini sretnim/om, recite: „Sretan/na sam jer ...“
- Kada Vaše dijete izgleda sretno (ili npr. tužno), recite: „Izgledaš sretno. Zbog čega si sretan/na?“

### Šta ako je ta aktivnost prelagana?

- Učinite je komplikovanijom tako što ćete izrezati iz časopisa različite slike ljudi, a zatim recite svom djetetu da izabere dvije osobe za koje misli da izražavaju istu emociju. Možete mu/joj reći da izabere dvije osobe za koje smatra da se ne vole međusobno ili dvije osobe koje se vole, i slično. Zatim ga/je pitajte zbog čega misli da se te osobe vole, tj. ne vole.

## Dodatne stvari koje možete uraditi

- Pronađite u časopisu različite slike ljudi a zatim ih uporedite s izrazima lica na slikama **Emocija**. Provjerite da li Vaše dijete zna ispravno prepoznati različite emocije.
- Napravite fotografije ljudi koje Vaše dijete poznaje kako izražavaju različite emocije (ovdje je potrebno malo glume!). Na taj način će on/ona povezivati te fotografije s različitim emocijama kada god budete pričali o tome. Stoga možete npr. reći: „Da, tata je tužan kao na onoj fotografiji – kako ga možemo oraspoložiti?“
- Izrežite slike iz časopisa kako biste dali različite indikacije – sretan/na sam što sam zaljubljen/a u svog dečka, tužan/na sam zbog nesreće, ili ljut/a sam jer voz kasni.
- Iskoristite slike s različitim izrazima lica kako biste pričali o vlastitim emocijama – npr. uzmite sliku na kojoj je neka osoba sretna i recite: „Osjećam se sretno kada me zagrliš“, „Moje cvijeće baš lijepo izgleda“, „Gledam svoj omiljeni TV program“, a zatim pitajte svoje dijete šta njega/nju čini sretnim/om, odnosno tužnim/om.



## ● Slike emocija



**Hana sretna**



**Mak ljut**



**Adnan tužan**



**Sara uplašena**



**Maja zaljubljena**

## Poglavlje 6

# Odrastanje

**Ovdje ćete naći sve ključne detalje o mijenjanju tijela, menstruaciji i masturbaciji. Svaka tema je objašnjena kroz priču. Priče o drugim ljudima omogućavaju nam da pričamo o stvarima o kojima bi nam možda bilo neugodno pričati da se tiču nas. Kroz priču je lakše opisati ono što se možda Vašem djetetu još uvijek nije dogodilo.**

Već polako počinjemo shvatati da naša djeca odrastaju i da moramo početi razmišljati o njihovoj budućnosti. Možemo se potruditi da pokažemo samopouzdanje kako bi se naša djeca osjećala sigurno povodom toga šta se dešava i šta će im se dešavati. Ako uz našu pomoć fazu odrastanja dožive pozitivno, onda će biti spremni i na ono što slijedi poslije toga.

## Faze odrastanja

Promjene se ne dešavaju preko noći. Djevojčice mogu stupiti u pubertet već u osmoj godini (ali se to obično dešava kasnije), te biti u toj fazi do 15. ili 16. godine. Kod dječaka pubertet obično počinje nakon desete ili jedanaeste godine.

Tokom puberteta tijelo djevojčice počinje mijenjati oblik. Ona se razvija i raste, a njeni se bokovi i grudi povećavaju. U ovoj fazi se reproduktivni organi kod djevojčica počinju razvijati. Počinju joj rasti dlake oko stidnice i ispod pazuha. Djevojčice obično dobijaju prvu menstruaciju između jedanaeste i petnaeste godine. Međutim, to nije uvijek pravilo jer neke djevojčice dobiju prvu menstruaciju u osmoj godini, a neke djevojke u 18.

Dječacima dlake počinju rasti na raznim mjestima, uključujući lice, ispod pazuha, oko penisa. **Testisi** počinju proizvoditi milione spermija svaki dan. Penis postaje duži i deblji, a testisi se povećavaju. I dječaci i djevojčice se počinju više znojiti, a znoj poprima neugodan miris. Tokom puberteta se mijenjaju osjećaji kao i veze, stoga će Vaša djeca trebati pomoć kada su i te stvari u pitanju.

## Primjena aktivnosti

Svaka priča se može iskoristiti kako bi se objasnilo i opisalo ono što se dešava Vašem djetetu. Možete početi raditi **Priče o mijenjanju tijela** (strana 59) i **Priču o menstruaciji** (strana 67) kada primijetite da Vaše dijete počinje odrastati ili nakon što dobije prvu menstruaciju, ali je bolje da to uradite prije nego se sve to počne dešavati. Na taj način će se djeca osjećati sigurno i znat će šta sve mogu očekivati.

Ovo poglavlje obuhvata i **Priče o intimnom diranju** (strana 71) kako bi se objasnilo da je masturbacija nešto što se radi u privatnosti. Mnoga djeca sasvim prirodno masturbiraju, ali može biti jako neugodno ako to starija djeca rade na javnim mjestima. Nije dovoljno da kažete djetetu da prestane to raditi. Djeci treba objasniti kada smiju to raditi i na koji način trebaju održavati svoju higijenu. Iako nam većini nije jednostavno pričati o tim stvarima, pogotovo unutar vlastite porodice, moramo biti svjesni da na taj način pomažemo svojoj djeci.

Djeca moraju znati da se tijelo svima mijenja, i muškarcima i ženama. Idealno bi bilo kada bi znali unaprijed da se te promjene dešavaju i da je to nešto sasvim normalno.

I za ovo poglavlje biste trebali odabrati riječi koje ćete koristiti za intimne dijelove tijela. Sugestije potražite na strani 82, **Koje riječi koristimo?**

Vaše dijete bi također trebalo znati kako održavati higijenu kod kuće – gdje se nalazi čisto donje rublje, gdje treba odložiti prljavu odjeću, i gdje može pronaći i baciti higijenske uloške. Pobrinite se da Vaše dijete razumije koje su to prostorije u kojima može mijenjati odjeću ili masturbirati.

## Prilagođavanje priča stavovima Vaše porodice

Razgovarajući o svim tim temama, moramo uzeti u obzir odgoj i običaje vlastite porodice. Kada budete prepričavali ove priče, možete ih podesiti tako da odgovaraju Vašim uvjerenjima. Npr. kakve stavove Vaša porodica ima prema ženama koje imaju menstruaciju? A šta mislite o masturbaciji? Podesite priče vlastitim okolnostima. Kojim članovima porodice biste mogli ispričati ove priče? Uzimajući u obzir povjerljivu prirodu ovih priča, moramo biti svjesni ranjivosti naše djece, te osigurati da svi oni s kojima djeca pričaju o tim temama poštuju njihova prava i privatnost.

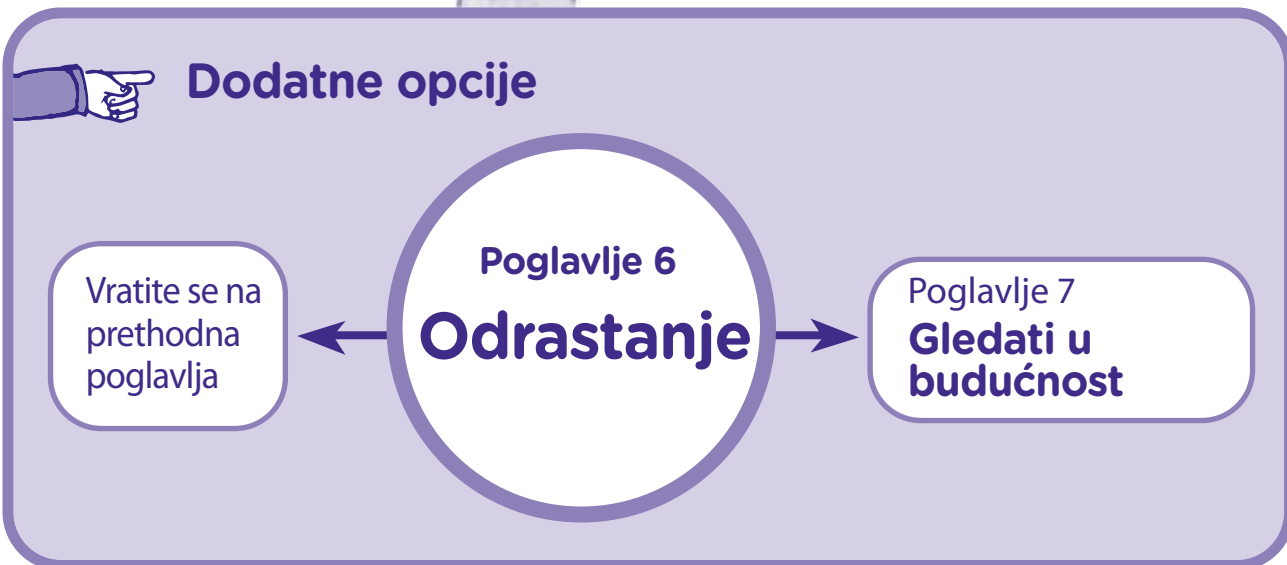


### ● Koristan savjet

Na vrijeme počnite pričati ove priče, te ih ponavljajte više puta, u različitim fazama.



Šta dalje slijedi?



# ● Rast i razvoj



15 minuta, Vi i Vaše dijete u privatnosti

## Prije nego počnete

Provjerite da li Vaše dijete zna nazive intimnih i neintimnih dijelova tijela. Uradite aktivnosti **Korpa za veš** i **Oblici tijela** na strani 23 i 24.

## Trebat će Vam

Slike **Rasta i razvoja** sa strana 55-58.



### Šta treba raditi

- Odaberite stranicu na kojoj su slike osoba istog spola kojeg je i Vaše dijete.
- Postavite nekoliko osnovnih pitanja poput „Ko je beba?“, „Ko je najstariji?“, „Kako se beba razlikuje od odrasle osobe?“, „Koliko dijelova tijela znaš nabrojati?“
- Pitajte: „Gdje ja pripadam u ovom nizu?“, „Gdje ti pripadaš u ovom nizu?“, „Zbog čega tako misliš?“
- Zatim razgovarajte o tome kako se tijelo mijenja, od bebe pa sve do odrasle osobe.

## Šta ako ... ?

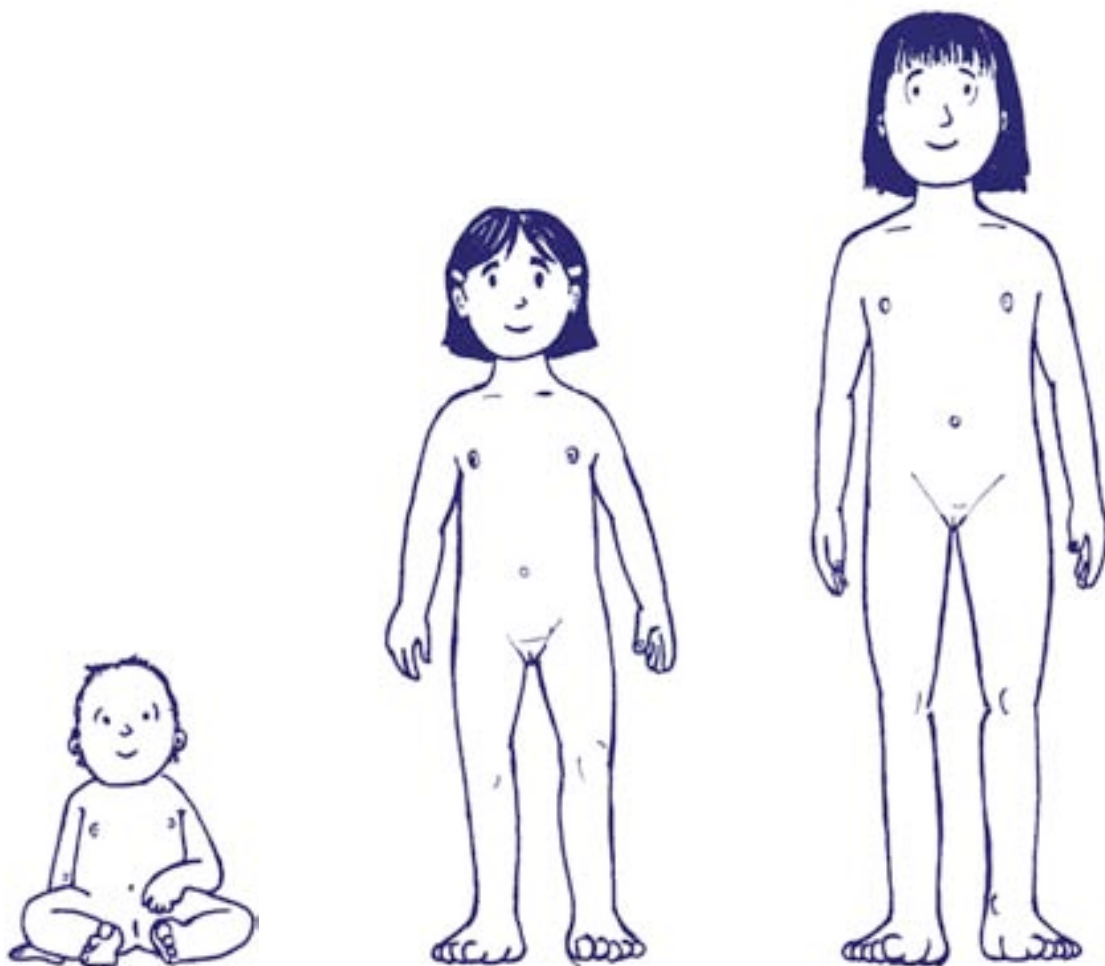
### Šta ako Vaše dijete ne vidi poveznicu između ovih slika i nje/njega?

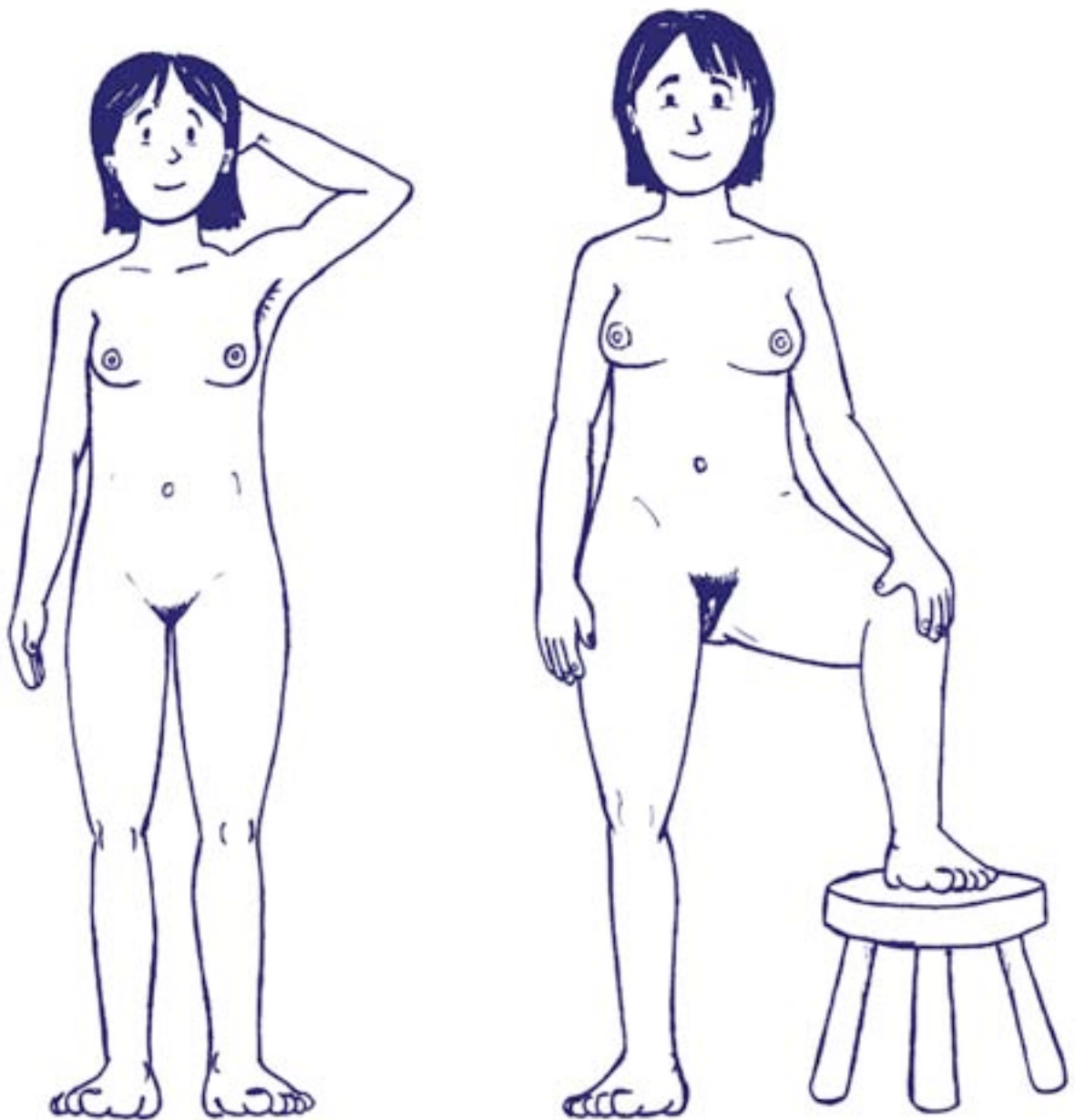
- Pronađite fotografije Vašeg djeteta u odjeći istog uzrasta kao osobe na slikama. Zatim recite svom djetetu da ih spoji s odgovarajućim slikama. Zatim Vi ponovite postupak, ovoga puta koristeći fotografije (obučениh) članova porodice.

## Dodatne stvari koje možete uraditi

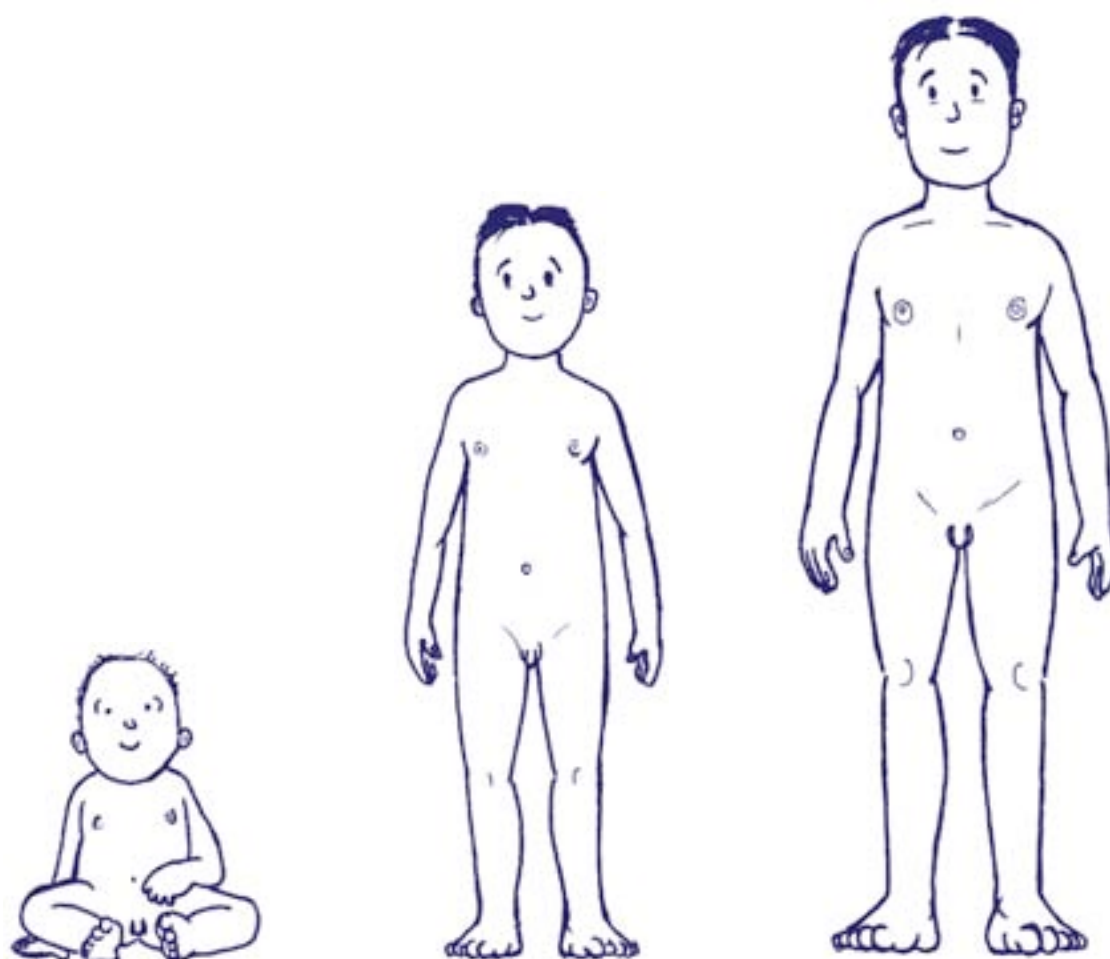
- Ponovite postupak s ostalim slikama. Razgovarajte o tome koje su to promjene tijela iste kod muškarca i žene, a koje se razlikuju.
- Pronađite u nekom časopisu slike različitih predmeta kako bi ih Vaše dijete spojilo s odgovarajućim uzrastom.
- Izmislite priču o likovima sa slika. Dajte im imena, opišite gdje žive, šta vole raditi te kako su se osjećali u različitim periodima. Povežite ovu aktivnost s onom iz Poglavlja 1, **Životne priče**.

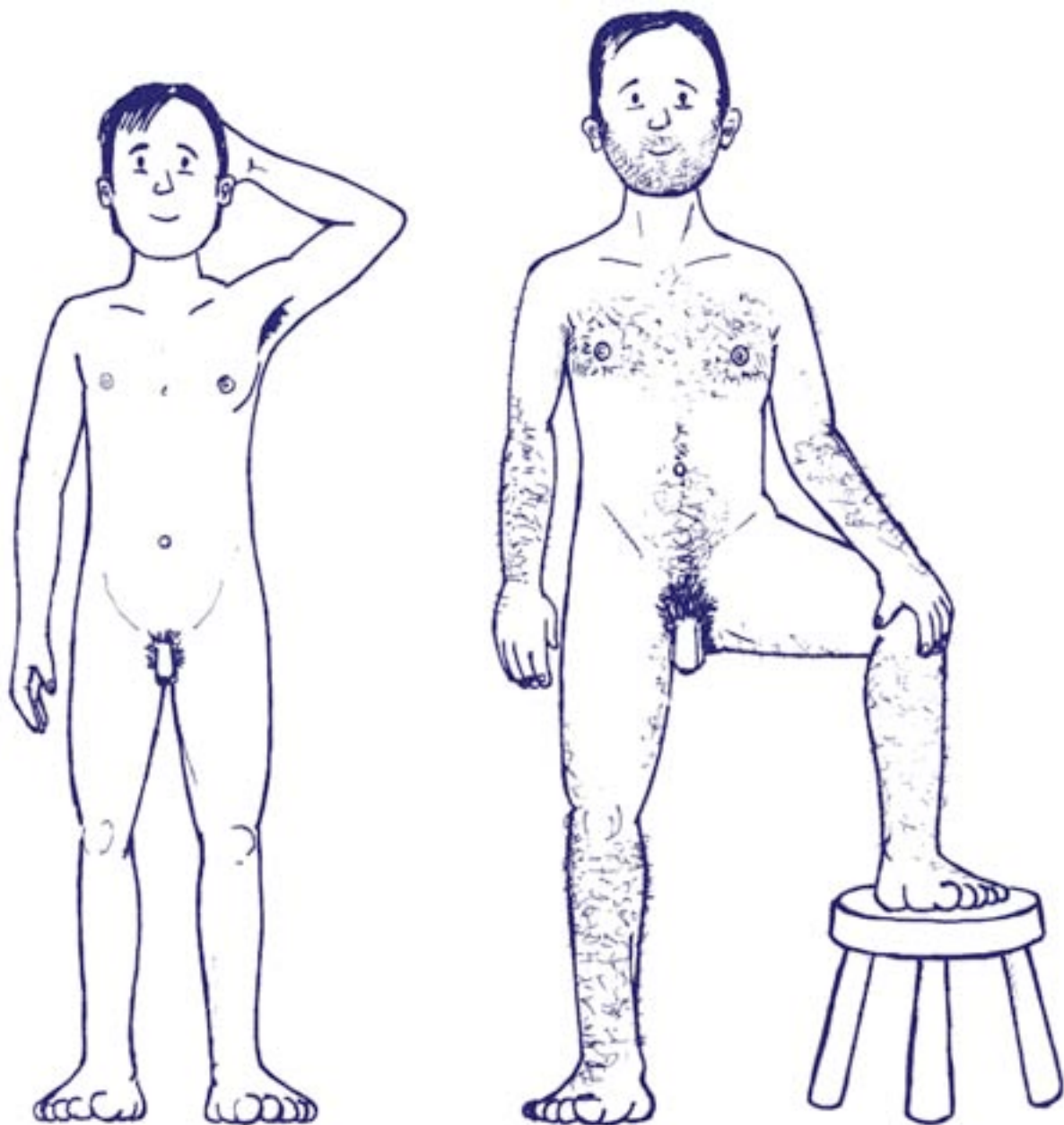
## ● Slike rasta i razvoja





## ● Slike rasta i razvoja







# ● Priče o mijenjanju tijela



15 minuta, Vi i  
Vaše dijete u  
privatnosti

Imamo dvije priče, Sara priča za djevojke/djevojčice i Adijeva priča za momke/dječake. Možete ih ispričati više puta, prije nego se promjene počnu dešavati i nakon svake promjene koju primijetite.

## Prije nego što počnete

- Možda bi Vam bilo od pomoći da pročitate nekoliko brošura o promjenama koje se dešavaju kod djevojaka/djevojčica i momaka/dječaka, npr. FPA-ove brošure *4You, 4Boys, 4Girls* i *Periods: What you need to know*, te ostale izvore koje možete pronaći na strani 87.
- Provjerite da li Vaše dijete zna informacije iz Poglavlja 2 koje govori o dijelovima tijela.
- Svaka priča je podijeljena u dijelove. Odlučite da li želite svaki dio zasebno ispričati, ili ćete ispričati cijelu priču odjednom.
- Razmislite o tome kako ćete predstaviti priču. Možete reći: „Uskoro ćeš odrasti u muškarca kao što je tvoj tata (ili u ženu kao što je tvoja mama). Ovo je priča o dječaku/djevojčici koji/a počinje odrastati.“
- Razmislite koja je osoba najpogodnija da ispriča ovu priču. Ko je na raspolaganju? Mama je možda spremna da razgovara o tim stvarima, ali i tata bi se mogao uključiti u razgovor. I ostali članovi porodice bi mogli učestvovati.
- Izaberite imena koja ćete koristiti dok budete čitali priču.
- Prvo nasamo pročitajte priču kako biste se upoznali s njom.

## Trebat će Vam

Priče u slikama na strani 61-66.

Paket higijenskih uložaka za drugi dio **Sarine priče**.



### Šta treba raditi

- Počnite s pričom osobe koja je istog spola kao Vaše dijete.
- Čitajte dio po dio priče. Vjerovatno bi bilo previše da sve odjednom pročitate.
- Pokažite prvu sliku, a zatim pročitajte priču koja odgovara toj slici. Postavljajte pitanja nakon svake slike kako biste se uvjerali da je Vaše dijete shvatilo ono o čemu se govori, npr. „Šta se dešava na ovoj slici? Kako se Sara (ili Adi) osjeća na ovoj slici?“
- Nastavite čitati priču, dio po dio.

## Šta ako ... ?

### Šta ako Vaše dijete još uvijek nije naučilo gdje se njegovi/njeni dijelovi tijela nalaze?

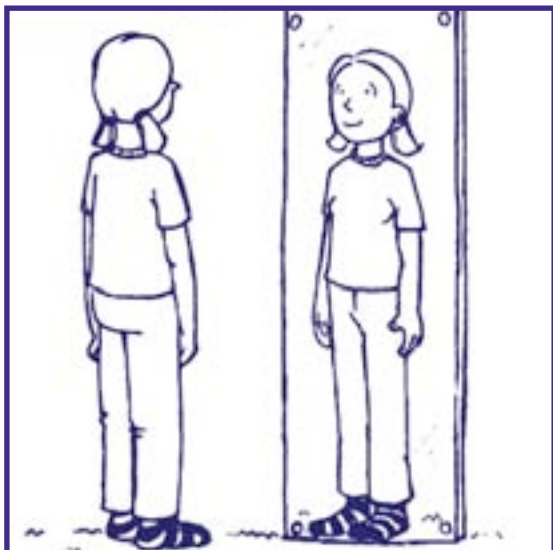
- Vratite se na Poglavlje 2 kako biste ponovili dijelove tijela.
- Raspitajte se da li se učilo u školi o toj temi, i ako nije kada će.
- Pogledajte slike koje prikazuju žensku vaginu (strana 55 i 56, **Rast i razvoj**), te slike koje prikazuju penis i testise (strana 57 i 58).
- Pogledajte sliku na kojoj je prikazana erekcija, a koja se nalazi u knjizi o seksualnoj edukaciji - slika 7 ( **Makovapriča**, strana 77).

## Dodatne stvari koje možete uraditi

- Nakon što ste završili priču, pokažite svojoj kćerki kako izgleda paket higijenskih uložaka.
- Zajedno otidite u kupovinu kako biste kupile paket higijenskih uložaka i dogovorite se na kojem ćete ih mjestu držati.
- Idite u kupovinu grudnjaka, čak i ako se Vaša kćerka još uvijek nije počela razvijati.
- Pročitajte **Majinu priču** o menstruaciji na strani 69.
- Kupite svom djetetu dezodorans, a zatim mu/joj pokažite kako se koristi.
- Dozvolite Vašem sinu da posmatra kako se njegov tata ili stariji brat brije.
- Odvedite ga u kupovinu kako biste kupili aparat za brijanje ili brijač.

# ● Sara odrasta

1



## Prvi dio

Ovo je priča o Sari . Sara ulazi u godine kada se žensko tijelo počinje razvijati. Ona će jednog dana postati žena poput njene mame (ili starije sestre).

2



Dok se jednog dana oblačila, Sara je primijetila da joj prsa rastu, s dvije okrugle izbočine oko njenih bradavica. Pokazala ih je mami. Mama kaže da se to dešava svim djevojčicama njenog uzrasta koje počinju odrastati. Male izbočine su njene grudi koje se počinju razvijati. Uskoro će Sara morati početi nositi grudnjak.

3



Sarina mama vodi Saru u prodavnicu kako bi je izmjerili i kupili joj odgovarajuću veličinu grudnjaka.

## Sara odrasta - nastavak

4



Sara i mama razgledaju grudnjake prije nego Sara odabere onaj koji joj se najviše dopada. Ona ga nosi s ponosom. Sara zna da je to znak odrastanja.

### Drugi dio.

5



Drugog dana, tokom tuširanja, Sara je primijetila nekoliko dlačica između njenih nogu. To ju je zabrinulo jer ih prije nije imala. Mama joj kaže da je to još jedan znak odrastanja. Ona joj također govori da će joj početi rasti i dlake ispod pazuha. Mama podiže Sarinu ruku i kaže: „Pogledaj, već su ti počele rasti dlačice ispod pazuha! Sara, ti zaista odrastaš! Kada počnu rasti dlačice, djevojčice se počinju znojiti. Od toga ti odjeća ispod ruku bude mokra. U tom slučaju možeš koristiti dezodorans.“

6



Zatim mama objašnjava Sari kako će uskoro na gaćicama primijetiti crvene kapljice, poput krvi. Svakog mjeseca, po nekoliko dana će posebna vrsta krvi izlaziti iz njene vagine, koja se nalazi između nogu. U tom periodu Sara će morati nositi higijenske uloške kako krv ne bi prelazila na njenu odjeću. „To se zove menstruacija,“ kaže mama. „To se dešava većini žena. I ja nosim higijenske uloške kada imam menstruaciju. Pokazat ću ti kako izgledaju.“

7



Sarina mama donosi iz kupatila gaćice i paket uložaka. Ona pokazuje Sari kako se stavlja uložak.

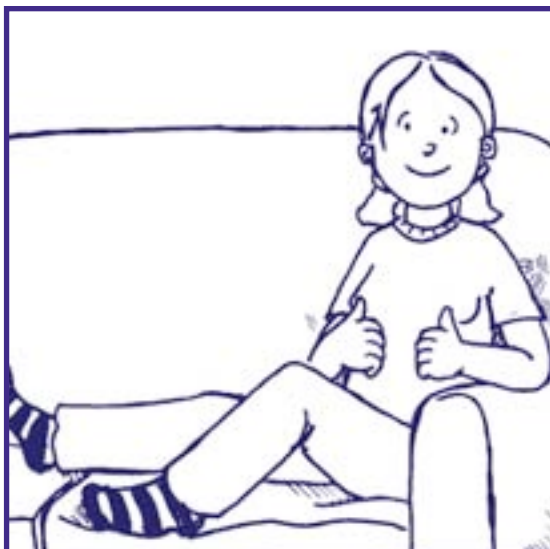
8



### Treći dio

„Obavijesti me čim primijetiš krv na svojim gaćicama,“ mama kaže Sari . „Tada ćeš i ti morati koristiti higijenske uloške. Naredni put kada budemo išle u kupovinu, kupit ćemo i tebi jedan paket. Možeš držati svoje uloške u kupatilu zajedno s mojima.“

9



Sara nije znala šta je menstruacija dok joj nije mama objasnila. Ona se osjeća sretno sada kada zna da će jednog dana odrasti poput njene mame.

# ● Adi odrasta

1



## Prvi dio

Ovo je priča o Adiju. Adi ulazi u godine kada se muško tijelo počinje razvijati. On će jednog dana postati muškarac poput svog tate (ili starijeg brata). Za vrijeme tuširanja Adi primjećuje dlačice između nogu. On se pita šta te dlačice predstavljaju jer ih prije nije imao.

2



Adijeva mama kaže da je to znak odrastanja. Ona govori Adiju da će mu početi rasti i dlačice ispod pazuha. Adijev tata i brat također imaju dlačice ispod pazuha i između nogu. Mama podiže Adijevu ruku i kaže: „Pogledaj, već su ti počele rasti dlačice ispod pazuha. Adi , ti zaista odrastaš!“

3



Adijeva mama objašnjava da kada dlake počnu rasti ispod pazuha, dječaci se počinju znojiti. „Od toga ti odjeća ispod ruku bude mokra. Sada možeš početi koristiti dezodorans.“ Ona mu pokazuje kako da koristi novi dezodorans. „Od ovoga ćeš lijepo mirisati cijeli dan,“ kaže Adijeva mama.

4



## Drugi dio

Jednog jutra Adi posmatra tatu. „Zašto moraš to da radiš?“, pita on tatu. Tata mu objašnjava da muškarcima rastu dlake na licu. „Zato neki muškarci imaju bradu,“ kaže tata, „ali ja ne želim da imam bradu i zato se brijem. Uskoro će i tebi početi rasti dlake na licu. Morat ćemo ti kupiti brijač kako bi ga mogao uskoro koristiti.“

5



Adi tata vodi u kupovinu kako bi pogledali razne vrste brijača koji se mogu kupiti. „Za početak ćemo ti kupiti jedan od ovih jednostavnijih brijača,“ kaže mu tata. „Oni su dobri kada se tek počinješ brijati. Kada ti počnu rasti dlake, pokazat ću ti kako da ga koristiš.“

6



## Treći dio

Jednog dana Adi je slušao muziku. Dok je i sam pjevao uz pjesmu nešto smiješno se dogodilo Adijevom glasu – prvo je postao visok, a zatim dubok. Adijeva mama je to primijetila. Govori mu da je to još jedan znak odrastanja. „Uskoro će ti se glas smiriti i postat će dubok kao tatin (ili kao kod starijeg brata),“ rekla je. „Počinješ se razvijati. Glas ti dolazi iz grla koje se također razvija. Zbog toga ti glas zvuči drugačije.“

## Adi odrasta - nastavak

7



### Četvrti dio

Adi primjećuje da mu hlače postaju sve kraće. Njegov tata razgovara s njim o odrastanju. „Postaješ viši,“ kaže mu tata. „To znači da odrastaš. Uskoro će tvoje tijelo promijeniti oblik, a ramena će ti postati šira, kao moja.“

8



Adijev tata misli da je vrijeme da mu objasni kako će mu još neki dijelovi tijela početi rasti. On govori Adiju kako će mu uskoro narasti penis i testisi, a primijetit će i ostale promjene koje će mu se početi dešavati. „Kada postaneš muškarac, tvoj penis će biti veći. To će značiti da si zaista odrastao.“

9



Adi razmišlja o svim promjenama na svom tijelu. „Uskoro ću postati muškarac,“ pomišlja, i zbog toga se osjeća ponosnim.



# ● Priča o menstruaciji

15 minuta, Vi i  
Vaše dijete u  
privatnosti



## Prije nego počnete

- Provjerite da li Vaša kćerka zna dijelove tijela i šta su to tekućine, temu pokrivenu u Poglavlju 2.
- Također bi trebala znati šta su to higijenski ulošci. Za to biste mogli iskoristiti drugi dio **Sarine priče** na strani 61 (**Priče o mijenjanju tijela**).
- Prilagodite ovu priču sebi. Npr. gdje Vi držite higijenske uloške a gdje ih odlažete, te na kojem mjestu držite čiste gaćice.
- Ubacili smo i mamu u priču jer se neke djevojčice ne znaju same nositi s takvim stvarima. Uzimajući u obzir kako se Vaša kćerka nosi s takvim stvarima, priču možete prilagoditi tako da mama, tata ili neka druga ženska osoba od povjerenja mogu pomoći.

## Trebat će Vam

Priču u slikama (**Carina priča**, strana 69-70), paket higijenskih uložaka i jedne gaćice.



### Šta treba raditi

- Razmislite kako ćete predstaviti ovu priču. To će ovisiti o tome da li je Vaša kćerka dobila menstruaciju ili ne. Mogli biste reći: „Ovo je priča o menstruaciji. Odrasle žene je dobijaju svaki mjesec. I ja je također dobijam. Uskoro ćeš je i ti dobiti. Menstruacija je znak da je žensko tijelo odraslo.“ Ili biste mogli reći: „Ovo je priča o Maji. Ona dobija menstruaciju svaki mjesec, baš poput mene i tebe.“
- Pokažite prvu sliku i pročitajte priču koja uz nju ide.
- Nakon svake slike, postavite nekoliko pitanja kako biste se uvjerali da je Vaša kćerka razumjela ono o čemu se priča.
- Nastavite čitati priču, sliku po sliku.
- Pokažite joj paket higijenskih uložaka nakon što ste završile priču. Izvadite jedan uložak i stavite ga u gaćice koje ste pripremili. Zatim pomozite da i Vaša kćerka to isto uradi.
- Pobrinite se da Vaša kćerka uvijek zna gdje držite čiste gaćice.

## Šta ako ... ?

### Šta ako se Vaša kćerka postidi dok budete čitali priču?

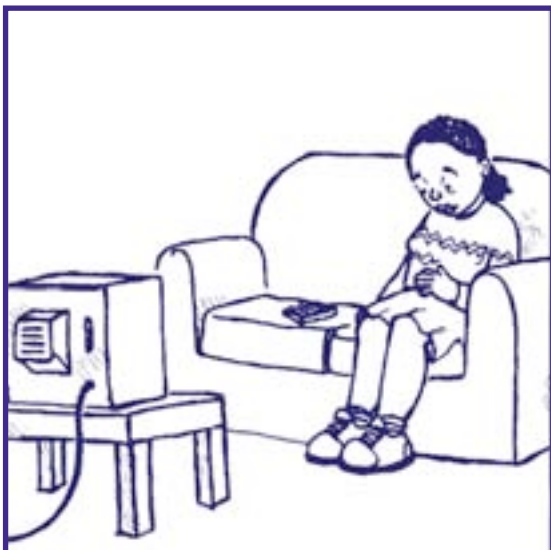
- Recite: „To se dešava većini žena, svaki mjesec. Jako je bitno da naučiš šta se to dešava u ženskom tijelu. Uskoro ćeš i ti odrasti.“
- Saznajte kada se u školi uči o ovoj temi. Tada možete reći: „Učitelj/ica ti je već pričao/la o tome“ ili „Uskoro ćeš o tome učiti u školi.“
- Možete pročitati cijelu priču i ništa ne komentarisati nakon toga. Zatim je opet pročitajte nakon nekoliko sedmica i vidite da li Vaša kćerka isto reaguje.

### Dodatne stvari koje možete uraditi

- Povedite kćerku u kupovinu higijenskih uložaka, čak i ako još uvijek nije dobila menstruaciju. Možete ih držati na mjestu koje ste već prethodno pripremili, sve dok Vašoj kćerki ne zatrebaju. Možete joj povremeno spomenuti uloške i opet pročitati priču.
- Saznajte šta se dešava ako Vaša kćerka prvu menstruaciju dobije u školi. Provjerite da li je osoblje škole razgovaralo s učenicama šta trebaju uraditi u takvim situacijama. Raspitajte se o izvodivim rješenjima.
- Neke majke idu zajedno sa svojim kćerkama u toalet da bi im pokazale kako se mijenjaju ulošci. Na taj način djevojčica vidi šta se tačno dešava i shvata da je menstruacija nešto sasvim normalno.

# ● Majina priča

1



Maja sjedi kući i gleda TV. Osjeća neku bol u stomaku. Ima potrebu da ide u toalet.

2



Maja odlazi u toalet i zatvara vrata za sobom. Treba joj privatnost. Skida gaćice na kojima primjećuje crvene mrlje koje izgledaju poput krvi. Maja je dobila prvu menstruaciju. Iz tog razloga osjeća bol u stomaku.

3



Maja skida svoje hlače. U ormariću pronalazi čiste gaćice i higijenske uloške.

## Majina priča - nastavak

4



Maja vadi uložak, stavlja ga na gaćice, a zatim ih oblači. Sada se osjeća suho i čisto. Nakon toga pere ruke.

5



Maja govori mami da je dobila menstruaciju. Mama pomaže Maji da opere gaćice u lavabou.

6



Maja se vraća u dnevni boravak i gleda svoj omiljeni TV program. Zna da će od sada svaki mjesec imati menstruaciju. Osjeća se ponosno jer zna da to znači da je počela odrastati.

# ● Priče o intimnom diranju



15 minuta Vi  
Vaše dijete

Postoje dvije priče, **Makova priča o dječaku/momku** i **Hanina priča o djevojčici/djevojci**.

## Prije nego što počnete

- Učenje o tome šta je masturbacija podrazumijeva korištenje riječi za jako intimne aktivnosti. Potražite sugestije na strani 82 – **Koje riječi koristimo?**
- Bit će potrebno da Vaše dijete zna nazive intimnih dijelova tijela i kako oni funkcionišu. U Poglavlju 2 možete pronaći aktivnost **Šta su to tjelesne tekućine** u kojoj je objašnjeno šta je to vaginalni sekret, muško sjeme i ejakulacija.
- Prvi dio Makove **priče** je o mokrim snovima. Tu je objašnjeno šta se dešava tokom ejakulacije. To će pomoći Vašem sinu da shvati šta se to dešava tokom masturbacije.
- Koristite **Priče o mijenjanju tijela** (strana 59-66) kako biste objasnili promjene koje se dešavaju u i na tijelu tokom faze odrastanja.
- Pobrinite se da Vaše dijete zna šta je to privatnost, stoga uradite aktivnost **Javni i privatni prostor** koja se nalazi na strani 32.
- Odlučite koje su to privatne prostorije u Vašoj kući prikladne za masturbiranje. Ukoliko Vaše dijete dijeli sobu s nekim drugim, onda bi privatnost mogao/la pronaći u toaletu ili ispod posteljine.

## Trebat ćete

Priče u slikama **Hanina priča** na strani 73-74 i **Makova priča** na strani 75-77.



### Šta treba raditi

- Počnite sa pričom osobe koja je istog spola kao Vaše dijete.
- Razmislite na koji biste način mogli predstaviti priču. Možete reći 'Ovo je priča o tome kako mladi ljudi uče da uvijek moraju biti u privatnosti kada diraju svoje intimne dijelove tijela. I ti to ponekad radiš.'
- Pokažite mu/joj prvu sliku a zatim pročitajte priču koja odgovara toj slici.
- Nakon svake slike postavite par pitanja kako biste se uvjerali da je Vaše dijete razumijelo ono o čemu se govori.
- Nastavite čitati priču, sliku po sliku.

## Šta ako ... ?

### Šta ako Vaše dijete masturbira na pogrešnom mjestu? (npr. u supermarketu)

- Recite: „U našoj kući možeš masturbirati u ...“
- Ponovite priču, naglašavajući intimne aspekte.

### Šta ako je Vaše dijete zainteresovano za tu temu, ali stidno?

- Prestanite čitati priču i vratite se na neku drugu aktivnost, npr. o privatnosti ili dijelovima tijela.
- Pustite dijete da samo pročita priču.
- Iskoristite **Životne priče** koje se nalaze na strani 15-20 kako biste objasnili da je masturbacija nešto što ljudi rade kada odrastaju i kada su stariji.

### Šta ako Vaše dijete nije zainteresovano za tu temu?

- Radite neke druge aktivnosti. Na tu aktivnost se možete kasnije vratiti, možda nakon nekoliko mjeseci.

## Dodatne stvari koje možete uraditi

- Nametnite čitavoj porodici pravilo kucanja na vrata kako biste podstakli ideju privatnosti. Možete na vrata soba staviti znak s natpisom Privatno.
- Pokažite svom djetetu slike mijenjanja muškog i ženskog tijela, koje se nalaze na strani 54, **Rast i razvoj**.

# ● Hanina priča

1



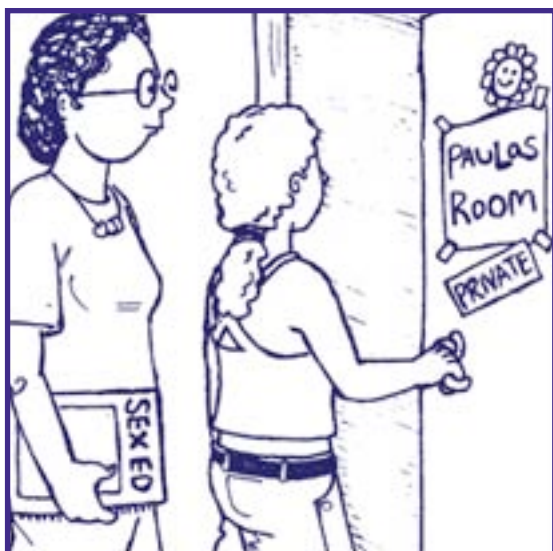
Hana i njena mama su išle u kupovinu. Hana je kupila novu majicu. Ona isprobava majicu kod kuće, a mama joj govori da izgleda lijepo i poput odrasle djevojke.

2



Hana se gleda u ogledalu. I ona misli da lijepo izgleda. Počinje dirati svoje grudi. Na to joj mama govori: „Zapamti, to je intimni dio tvog tijela, Hana . Grudi smiješ dirati samo kad si u privatnosti.“

3



Hana i njena mama idu u sobu da pogledaju knjigu o seksualnoj edukaciji koju je Hanina mama pronašla.

## Hanina priča - nastavak

4



Hana i njena mama zajedno čitaju knjigu o seksualnoj edukaciji. Hanina mama pokazuje sliku u knjizi na kojoj se nalazi žena bez odjeće na sebi. „Kada žena želi dodirivati svoje grudi i ostale intimne dijelove tijela, ona mora biti sigurna da ima svu privatnost i da je sama u sobi, kaže njena mama.

5



U knjizi o seksualnoj edukaciji prikazana je žena koja dira svoju vaginu i klitoris u privatnosti svoje sobe. Hanina mama kaže da taj osjećaj može biti divan. Ona kaže: „Hana, počela si odrastati. Možda se budeš željela dirati dolje. To je uredu, ali moraš biti sigurna da to radiš u privatnosti, npr. u svojoj sobi ili u kupatilu gdje niko ne ulazi bez kucanja.“

6



Mama izlazi iz Hanine sobe i zatvara vrata za sobom. Hana zna da sada ima privatnost i da može dirati svoje intimne dijelove tijela ukoliko to želi. Niko neće ući u sobu.



# ● Makova priča

1



**Prvi dio:**

## **o mokrim snovima**

Mak je počeo odrastati, dok njegov penis također raste. Penis mu ponekad postane ukrućen. Jednog jutra se Mak budi i primijeti mokru mrlju na pidžami. Mak je zabrinut. Misli da se upišio u krevet.

2



Mak zove svoju mamu. Ona je došla i pogledala mokru mrlju. Govori Maku da nema razloga za brigu. „Kada dječaci odrastaju, ponekad im tekućina izlazi iz penisa. To je nešto sasvim normalno. To je još znak da odrastaš.“ Ona govori Maku da se ova tekućina naziva muško sjeme i da ona ponekad tokom noći curi iz penisa.

3



Mama pomaže Maku da skine mokru pidžamu. Ona uzima kutiju maramica i govori Maku da obriše mokru mrlju sljedeći put kada bude imao mokre snove. Sad Mak zna da se nije upišio u krevet. Mokri snovi su znak odrastanja. Mak je zadovoljan sada kada zna da odrasta.

## Makova priča – nastavak

4



**Drugi dio:**

### **o intimnom diranju**

Mak gleda TV u dnevnoj sobi s ostatkom svoje porodice. On počinje trljati svoj penis preko hlača. Njegova mama primjećuje šta radi. Objašnjava mu da ne bi trebao to raditi pred drugim ljudima. „To je intimna stvar,“ kaže.

5



Mak i njegova mama odlaze u njegovu sobu kako bi mogli u privatnosti pogledati knjigu o edukaciji o seksualnosti koju je Makova mama pronašla.

6



Mak i njegova mama zajedno čitaju knjigu o edukaciji o seksualnosti. Makova mama pokazuje sliku u knjizi i kaže: „Kada muškarac želi dirati svoj penis i testise, mora biti siguran da ima svu privatnost i da je sam u sobi.“

7



Na slici u knjizi o edukaciji o seksualnoj prikazan je mlađi muškarac kako dira svoj penis u privatnosti. Makova mama objašnjava: „Muškarci i dječaci ponekad diraju svoj penis. Tada se penis ukruti i izbacuje muško sjeme/ spermu. Taj osjećaj može biti divan.“

8



Mak mama kaže: „Mak, ti si počeo odrastati. Možda ćeš željeti dirati svoj penis. Pobrini se da to radiš u privatnosti svoje sobe ili kupatila. Koristi maramice ukoliko ti sperma izađe iz penisa. Nakon toga baci maramicu u wc šolju i operi ruke.“

9



Njegova mama izlazi iz sobe i ostavlja Maka samog. Nakon što je mama razgovarala s njim o tome, Mak smatra da je uredu da dira svoj penis. On zna da to uvijek mora raditi u privatnosti.

# Šta nosi budućnost

## Uvod

**Dakle, ušli su u pubertet – šta dalje slijedi? Naravno, to bi mogao biti seks. Seksualni odnosi nisu dio ove knjige koja nastoji pomoći djeci u periodu puberteta. Ali ipak ne možemo zanemariti činjenicu da naša djeca seksualno sazrijevaju. Nema svrhe gurati glavu u pijesak i nadati se da će seks nestati. Onda kada naša djeca uđu u pubertet, mi ustvari postajemo svjesni da će naša djeca odrasti i da moramo početi razmišljati o njihovoj budućnosti.**

Normalno je da razmišljamo o njihovoj ranjivosti i mogućnosti da ih neko može iskoristiti ili zlostavljati. Možemo misliti da naša djeca nikad neće imati seksualne odnose, a možemo i brinuti šta bi se moglo desiti ako budu imali seksualne odnose.

Ali bez obzira na naše mogućnosti ili nemogućnosti, svi mi razvijamo seksualne osjećaje koji mogu biti prikazani na više različitih načina i kroz različite vrste odnosa. Kao roditelji možemo pomoći svojoj djeci da prvenstveno razumiju ove osjećaje, a zatim da ih nauče izražavati tako što će unaprijediti njihovo blagostanje, a da u isto vrijeme neće nakoditini sebi ni drugima.

## Priprema za narednu fazu

Dakle, šta možemo učiniti kako bismo pripremili svoju djecu, i sebe, za narednu fazu? Svim roditeljima je teško kada njihovi tinejdžeri dostižu seksualnu zrelost, ali roditeljima djece s invaliditetom je posebno teško.

Možemo pomoći svojoj djeci da povećaju samopouzdanje i povjerenje u druženje s drugim ljudima, ohrabrujući njihova prijateljstva i grupne aktivnosti s njihovim vršnjacima.

Možemo ih podsticati da vježbaju donošenje vlastitih odluka u različitim situacijama – biranje odjeće, hrane, muzike, prijatelja.

Možemo ih pripremiti za promjene koje dolaze i prije nego što se one dese. Pobrinite se da nauče kako će se njihovo tijelo i osjećaji promijeniti, ali da nauče i o promjenama kod suprotnog spola.

Možemo pričati s njima o seksu kad god nam se pruži prilika za to – dok gledamo TV, za vrijeme nekog porodičnog vjenčanja ili rođenja. Također im moramo pomoći da budu realni kada su u pitanju izbori koje će morati napraviti, te da podržimo one koji su mogući.

Moramo i sebe pripremiti! Da li smo spremni pustiti svoju djecu da rizikuju, što je ponekad potrebno prilikom stvaranja intimnih veza? Šta mislimo o seksu izvan braka ako brak nije opcija za našu djecu? Šta mislimo o kontracepciji kada su u pitanju naši sinovi i kćerke?

Koliko će nam biti teško pustiti našu djecu da stvaraju neovisnost i privatnost, pogotovo ukoliko ih trebamo ostaviti da razvijaju intimne odnose?

Saznajte od učitelja/učiteljica šta će učiti na časovima o seksualnoj edukaciji i odnosima, te kada će to učiti. Škola Vam možda može preporučiti knjige koje možete koristiti kući ili neke knjige možete i sami kupiti. Također možete dobiti i brošure o odrastanju koje bi Vam mogle biti od pomoći. Za više informacija o takvim knjigama i brošurama otiđite na stranu 86.

Budimo povjerljivi kada je budućnost u pitanju. Postoji mnogo dokaza da ljudi s intelektualnim poteškoćama mogu uživati u seksu i vezama, što uveliko poboljšava njihovo samopouzdanje i vlastitu dobrobit. Pomozimo svojoj djeci da naprave taj korak.

Ponekad sve što nam treba je nešto što će nas potaknuti da djelujemo. Prije nego počnete pričati o ovim stvarima sa svojim djetetom, preporučujemo Vam da pogledate aktivnost **Šta su to odnosi?** koja se nalazi u ovom poglavlju.

Ta aktivnost vam pruža priliku da razgovarate sa svojim djetetom o različitim ljudima koje poznajete, o stepenu povezanosti s Vašim djetetom i jedni s drugima.



● **Koristan savjet**

Saznajte šta škola uči o seksu i odnosima. Pitajte ih za ideje koje i Vi možete iskoristiti.

# ● Šta su to odnosi?



15 minuta za početak Vi i Vaše dijete u privatnosti

## Prije nego počnete

Uradite nekoliko aktivnosti iz Prvog poglavlja (**Životni ciklus**) kako bi Vaše dijete sa sigurnošću znalo o različitim uzrastima i odnosima u Vašoj porodici.

## Trebat će Vam

Što veći broj različitih slika izrezanih iz časopisa na kojima se nalaze muškarci i žene. Pokušajte pronaći slike starijih i mlađih ljudi, te ljudi koji pripadaju manjim etničkim grupama i kulturama. Pronađite slike ljudi koji rade različite poslove, te slike ljudi s intelektualnim poteškoćama ukoliko to bude moguće.



## Šta treba raditi

- Izaberite šest različitih slika i poredajte ih ispred svog djeteta.
- Pitajte dijete da Vam kaže nešto o svakoj osobi sa slike, npr. starija ili mlađa osoba.
- Izaberite glavnog lika s jedne od slika. Zatim zajedno pokušajte stvoriti veze između te osobe i preostalih pet osoba.
- **Npr.** glavni lik kojeg ste odabrali je žena. Koja je osoba s ostalih slika njen partner, kolega, nećak/inja, njen otac, stranac, njen doktor?
- Zatim odlučite koliko je ta žena bliska sa svakom od tih osoba. Dogovorite se sa svojim djetetom gdje ćete staviti ostale slike, da li blizu te žene ili što dalje od nje – u ovisnosti o stepenu bliskosti. Njenog partnera biste mogli staviti uz njenu sliku, a stranca na drugu stranu stola npr.
- Na kraju napomenite Vaše dijete da su to samo slike iz časopisa i da veze između tih osoba nisu stvarne. Sljedeći put kada budete radili ovu aktivnost, veze između tih osoba bi mogle biti u potpunosti drugačije.

## Šta ako ... ?

### Šta ako je Vašem djetetu ova aktivnost preteška?

- Koristite dvije slike. Zajedno izaberite glavnog lika, a zatim pitajte: „Da li bi taj muškarac sa slike mogao biti njen tata ili njena mama?“
- Za početak koristite samo dvije ili tri slike, te sami pravite veze između tih ljudi, npr. „Ovo je njen tata. Ovo je njen nećak/inja.“
- Pronađite ili napravite fotografije ljudi koje Vaše dijete poznaje. Uradite aktivnost s Vašim djetetom kao glavnim likom, a zatim postavite fotografije tih ljudi blizu i dalje od slike Vašeg djeteta.

### Šta ako je Vašem djetetu ova aktivnost prelagana?

- Izmislite priče vezane za osobe sa slika i razgovarajte o tome kako se njihovi odnosi razvijaju. (pogledajte ispod)

## Dodatne stvari koje možete uraditi

- Razgovarajte o odnosima između osoba sa slika postavljajući pitanja poput: „Šta joj se sviđa kod njenog partnera? S kim joj je najlakše razgovarati – s njenim doktorom ili s prijateljicom?“
- Izmislite priču o odnosim glavnog lika i o njegovim/njenim osjećanjima, npr. „Bila je ljuta na svog prijatelja, pa je nazvala prijatelja da ga pita za savjet“, „Prepala se da joj je nećakinja bolesna, pa ju je odvela doktoru koji je bio ljubazan i rekao joj da nije ništa ozbiljno u pitanju“.

# Dodatne informacije

## Koje riječi koristimo?

**Ovo je jako bitno pitanje iz tog razloga što je veliki broj izraza korišten za dijelove tijela i za seksualnu aktivnost. Neke od njih koristi samo jedna porodica. Nadalje, ove riječi opisuju jako privatne stvari o kojima inače ne pričamo, pogotovo u javnosti. Ako pokušavamo pomoći svojoj djeci da shvate šta im se to dešava tokom odrastanja, onda ih ne bismo smjeli zbunjivati koristeći više različitih izraza za istu stvar.**

Većina porodica kada priča sa svojom djecom koristi vlastite izraze, ali škole se ipak odlučuju za korištenje stručnih izraza. Uz korištenje neformalnih riječi bilo bi dobro da postepeno počnete koristiti i biološke izraze kako bi se Vaše dijete naviklo na njihovo korištenje.

Mi Vam savjetujemo da prije svake aktivnosti u različitim poglavljima razmislite koje ćete izraze koristiti. Učenje o menstruaciji, i pogotovo o masturbaciji, podrazumijeva korištenje riječi za jako intimne aktivnosti.

Kako bismo Vam pomogli, na suprotnoj strani smo Vam ponudili listu nekih od najčešće korištenih izraza za dijelove tijela s ponuđenim stručnim alternativama.

Ponekad pomaže kada izgovaramo riječi u privatnosti, ispred ogledala, kako bismo se navikli na njih i prestali se crveniti prilikom njihovog izgovaranja.

Možete se i dogovoriti s Vašim djetetom da vidite koliko brzo možete izgovoriti određenu riječ prije nego što vam se zapetlja jezik – na taj način bi mogli izbjeći neugodnost!



## Često korišteni nazivi

sise

koka, piša

iscjedak

dlačice

piškiti, mokriti

ćuna

jaja

dignuti se

svršiti

guza, guzica

## Stručni nazivi

grudi

vagina

vaginalni sekret

stidne dlalice

urinirati

penis

testisi

erekcija

ejakulacija

stražnjica



# Za više informacija

Postoji mnogo knjiga i DVD-ova koji će Vam reći malo više o seksu, odnosima i odrastanju.

Odabrali smo mali broj njih.

Neke od dolje navedenih izvora možete koristiti zajedno s Vašim djetetom, u zavisnosti od njihovih mogućnosti, dok neke možete koristiti sami. Npr. u tim izvorima ćete naći mnogo više informacija o seksu i pubertetu nego što smo ih mi mogli navesti u ovoj knjizi.

## Izvori za mlade ljude s intelektualnim poteškoćama

- **All about us**

FPA

CD-ROM kako bi podstakli vlastiti razvoj mladih ljudi s intelektualnim poteškoćama kada su u pitanju seks, seksualnost i odnosi. Program za samostalno učenje koji sama može koristiti osoba s intelektualnim poteškoćama, ili uz pomoć drugih. Također postoji i verzija na britanskom znakovnom jeziku za gluhe i nagluhe osobe.

- **Book Beyond Words**

Seriya ilustrovanih brošura s nimalo (ili veoma malo) riječi dizajnirana kako bi pomogla ljudima s intelektualnim poteškoćama. Teme koje su pokriveno uključuju zdravlje, emocije, zlostavljanje i stil života. Možete nabaviti preko:  
Tel: 020 7235 2351 (+ 146)  
[www.rcpsych.ac.uk](http://www.rcpsych.ac.uk)

### Lako čitljive brošure

Seriya ilustrovanih i lako čitljivih brošura uključujući: *Friendships and relationships, Sex and masturbation, Lesbian, gay, bisexual and trans and Safer sex and contraception.*

Izdao Change, a dostupno od strane FPA-a.

tel. 0845 122 8600, e-mail [fpadirect@fpa.org.uk](mailto:fpadirect@fpa.org.uk)

org.uk ili provjerite [www.fpa.org.uk](http://www.fpa.org.uk)

- **Everything You Ever Wanted to Know About Safer Sex ... but Nobody Bothered To Tell You**

Nigel Bull i Camden People First  
Informacije o sigurnom seksu i prevenciji HIV-a za ljude s intelektualnim poteškoćama.

- **Jason's Private World**

DVD za muškarce s intelektualnim poteškoćama. Sadrži pristanak i kako reći ne, sigurniji seks i kondomi. Možete nabaviti preko: Tel: 020 7723 7520  
[www.lifesupportproductions.co.uk](http://www.lifesupportproductions.co.uk)

- **Kylie's Private World**

Life support productions DVD za žene s intelektualnim poteškoćama. Sadrži: menstruacija, higijenska zaštita, pristanak, kako reći ne i sigurniji seks.  
Možete nabaviti preko: Tel: 020 7723 7520/  
[www.lifesupportproductions.co.uk](http://www.lifesupportproductions.co.uk)

# Izvori za roditelje, skrbnike i osobe koje rade s mladima s intelektualnim poteškoćama

## FPA izvori

Kako biste naručili FPA-ove publikacije kontaktirajte:

Tel: 0845 122 8600

Fax: 0845 123 2349

E-mail: fpadirect@fpa.org.uk

www.fpa.org.uk

### ● **Talking together ... about sex and relationships**

Radni materijal za škole, roditelje i skrbnike koji rade s mladima s intelektualnim poteškoćama.

Fokusira se na dva lika u određenom periodu života - na Toma i Debbie, njihovu porodicu i prijatelje. Prvenstveno napisano za učitelje/ice, te sadrži ilustrovane priče i aktivnosti koje se mogu koristiti u učionici kako bi se razmotrio niz situacija s kojima se mladi s poteškoćama susreću tokom svog odrastanja.

Tu knjigu mogu koristiti učitelji/ce u školama i na fakultetima koji rade s djecom s intelektualnim poteškoćama, a koja imaju 13 ili više godina.

### ● **Talking together ... about contraception**

Ovaj set koji se sastoji iz dva dijela pomaže mladima s intelektualnim poteškoćama koji žele početi koristiti kontracepciju. Prvi dio je radni materijal za roditelje i osoblje koje radi s mladim s intelektualnim poteškoćama. Sadrži informacije o kontracepcijskim metodama. Drugi dio je napisan za mlade osobe s intelektualnim poteškoćama, te sadrži jasne slike, lako čitljive priče, te postere sa slikama. Ovaj set je pogodan za učitelje/ice i

ostale stručnjake koji rade s osobama s intelektualnim poteškoćama, a koja imaju 13 ili više godina. Paket također mogu koristiti roditelji i skrbnici. Drugi dio je namijenjen mladim osobama kako bi ga sami mogli koristiti.

### ● **FPA brošure**

Širok izbor brošura o seksualnom zdravlju koje pokrivaju teme kontracepcije, seksualno prenosivih infekcija, te izbora kada je u pitanju trudnoća. Redovno se revidiraju i ažuriraju.

### ● **Pribor za prikaz kontraceptiva**

Idealno sredstvo za upotrebu s mladim ljudima prilikom razgovora o kontracepciji. Pribor sadrži: primjerke kontraceptiva, demonstrator za korištenje kondoma, FPA brošure o kontracepciji, te priručnik koji sadrži mnoštvo vježbi (vježbe nisu napisane za rad s mladim ljudima koji imaju intelektualne poteškoće.)

### ● **Intelektualne poteškoće, seks i zakon. Praktični vodič**

Claire Fanstone i Sarah Andrews  
Priručnik za one koji rade s osobama s intelektualnim poteškoćama. Usmjeren na to da odgovori na uobičajena pitanja u jednostavnom, lako čitljivom stilu.

### ● **Seksualnost i intelektualne poteškoće: Vodič za podršku kontinuiranog razvoja**

Claire Fanstone i Sarah Andrews  
O zajedničkim problemima i nedoumicama ljudi koji rade s osobama s intelektualnim poteškoćama. Sadrži i praktične savjete, ideje o razvoju svijesti, te listu korisnih izvora.

### ● **Povjerljivost u školama**

Sheila White, Brook Za učitelje/ice, školske medicinske sestre, školske upravitelje i ostale stručnjake koji rade s mladim ljudima. Diskutovano je o povjerljivosti u kontekstu lične, socijalne, zdravstvene edukacije, te sadrži ideje za aktivnosti u radionicama.

### ● **Vjera, vrijednosti i edukacija o seksu i odnosima**

NCB Publications Poster s podacima koji govore o razvijanju pristupa edukaciji o seksu i odnosima koji uključuju različite vjere. Možete nabaviti preko: [www.ncb.org.uk/sef](http://www.ncb.org.uk/sef)

### ● **Rastemo i učimo o seksualnom zdravlju**

Jane Keeling Tri seta vježbi, igara i aktivnosti za mlade ljude s intelektualnim poteškoćama i autizmom. Prvi set je za mlade, drugi za mlade žene, a treći za mlade muškarce. Možete nabaviti preko: [www.growingandlearning.co.uk](http://www.growingandlearning.co.uk)

### ● **Ustrajavanje, popuštanje. Sex, seksualnost i ljudi s intelektualnim poteškoćama**

John Drury, Lynne Hutchinson i Jon Wright, Souvenir Press Knjiga za roditelje i skrbnike mladih s intelektualnim poteškoćama kako im pomogla da se osjećaju sigurnije kada razmišljaju o seksualnosti njihove kćerke ili sina.

### ● **Uradimo to: Kreativne aktivnosti za edukaciju o seksu za mlade ljude s intelektualnim poteškoćama**

R Johns, L Scott i J Bliss, Image in Action Aktivnosti koje sadrže vizuelne slike i dramske tekstove za korištenje u školama, dnevnim centrima i na fakultetima. Možete nabaviti preko: Tel: 01494 481 632 [www.imageinaction.org](http://www.imageinaction.org)

### ● **Živjeti svoj život A Craft, ponovo izdato od strane**

S Bustard, Brook Edukacija o seksu i odnosima, podijeljena u osam modula. Kontracepcija je rađena u modulu sedam. Možete nabaviti preko: [www.brook.org.uk](http://www.brook.org.uk)

### ● **Muški i ženski odjeveni modeli**

BodySense Veliki odjeveni modeli, anatomski tačni, te koji sadrže detaljne bilješke. Možete nabaviti preko: Tel: 01905 840266 [www.bodysense.org.uk](http://www.bodysense.org.uk)

### ● **Model ženskog spolovila**

BodySense Anatomski tačan 3D model ženskog spolovila i reproduktivnih organa. Možete nabaviti preko: Tel: 01905 840266 [www.bodysense.org.uk](http://www.bodysense.org.uk)

### ● **Menstruacija - Praktični vodič**

N Rees, C Carter and L Myers, Me-and-Us Ltd Knjiga sa CD-om koja uči djevojčice i mlade žene s intelektualnim poteškoćama o menstruaciji. Možete nabaviti preko: Tel: 015396 21777 [www.me-and-us.co.uk](http://www.me-and-us.co.uk)

- **Nacrtaj sebe (Original)**

Hilary Dixon i Ann Craft Me-and-Us Ltd  
Crteži linija i fotografije koje se nalaze  
na CD-u o socijalnoj i edukaciji o seksu  
i odnosima za djecu s intelektualnim  
poteškoćama. Možete nabaviti preko: Tel:  
015396 21777 [www.me-and-us.co.uk](http://www.me-and-us.co.uk)

- **Nacrtaj sebe 2: Socijalna i edukacija  
o seksu za osobe s intelektualnima  
poteškoćama**

Hilary Dixon, ilustracije David Gifford.  
Me-and-Us Ltd. CD koji sadrži 193 kartice  
sa slikama i bilješke edukatora. Teme  
su: Ja kao individua; Odnosi s ostalima;  
Menstruacija i mokri snovi; Seksualno  
zdravlje; Trudnoća, porod i roditeljstvo;  
Pojedinačni seksualni odnosi. Možete  
nabaviti preko: Tel: 015396 21777 [www.me-and-us.co.uk](http://www.me-and-us.co.uk)

- **Edukacija o seksu i odnosima za  
djecu i mlade ljude s intelektualnim  
poteškoćama**

Sex Education Forum List sa činjenicama  
koji podupire osoblje u specijalnim  
školama, običnim školama i ostaloj okolini  
u razvoju i pregledu politike o edukaciji o  
seksu i odnosima. Možete nabaviti preko:  
[www.ncb.org.uk/sef](http://www.ncb.org.uk/sef)

- **Edukacija o seksu i odnosima za  
djecu s intelektualnim poteškoćama:  
Lista izvora**

Sex Education Forum List s podacima koji  
nude informacije o izvorima, uključujući  
knjige, video, web-stranice. Možete  
nabaviti preko: [www.ncb.org.uk/sef](http://www.ncb.org.uk/sef)

- **Seks i POR-prava, odgovornosti i  
rizici**

Michelle McCarthy i David Thompson,  
Pavilion Paket o seksualnoj edukaciji  
za zaposlene ljude s intelektualnim  
poteškoćama. Možete nabaviti preko: Tel:  
0844 880 5061 [www.pavpub.com](http://www.pavpub.com)

- **Mlade osobe s invaliditetom to  
mogu**

Brook Asortiman brošura i postera koji  
prikazuje pozitivne slike mladih osoba  
s invaliditetom. Možete nabaviti preko:  
[www.brook.org.uk](http://www.brook.org.uk)

# Serija izdanja Pričajmo zajedno...

**Pričajmo zajedno ... o odrastanju** je dio FPA serije *Pričajmo zajedno*. Ako Vam je ova knjiga bila od pomoći, zašto ne biste nabavili i preostale dvije knjige iz ove serije?



## Razgovarajmo zajedno ... o seksu i odnosima

je praktični izvor za škole, roditelje i skrbnike koji rade s mladim ljudima koji imaju intelektualne poteškoće.

*Lesley Kerr-Edwards i Lorna Scott*



## Razgovarajmo zajedno ... o kontracepciji

*Lesley Kerr-Edwards i Lorna Scott*

Ovaj paket koji se sastoji iz dva dijela pruža podršku mladim ljudima koji bi željeli početi koristiti kontracepciju. Prvi dio je praktični izvor za osoblje i roditelje koji rade s mladim ljudima koji imaju intelektualne poteškoće. On nudi:

- informacije o seksualnosti i ljudima s invaliditetom
- jasne informacije o različitim dostupnim metodama kontracepcije

Drugi dio je napisan za mlade ljude s intelektualnim poteškoćama, te sadrži jasne slike, lako čitljive priče i postere sa slikama.

Pogodna je za učitelje/ice i druge stručnjake, roditelje i skrbnike koji rade s mladim ljudima s intelektualnim poteškoćama koji imaju 13 i više godina.

Drugi dio je također pogodan za mlade ljude kako bi ga mogli sami koristiti.

Sve knjige **serije Pričajmo zajedno** (na engleskom jeziku) možete naručiti preko:  
FPA, 50 Featherstone Street, London EC1Y 8QU  
[www.fpa.org.uk](http://www.fpa.org.uk)  
Tel: 0845 122 8600 Fax: 0845 123 2349 E-mail: [fpadirect@fpa.org.uk](mailto:fpadirect@fpa.org.uk)



# Pričajmo zajedno ... o odrastanju



Adi



Maja



Lana



Mak



Dalija



Marko



Zana

Ova knjiga je za Vas - roditelje i porodicu mladih ljudi s intelektualnim poteškoćama – kako bi pomogli svojoj djeci da nauče o promjenama koje se dešavaju tokom njihovog odrastanja. Vi ste najpogodnije osobe za to. Znaete Vaše dijete najbolje, te kod kuće možete pružati konstantnu pomoć i podsjetnike kako bi podržali ono što se uči u školi.

Ova knjiga je za mlade ljude također. Napisano je mnogo knjiga za mlade koji znaju čitati. Ova knjiga je drugačija; ona je napisana za mlade ljude koji možda ne znaju najbolje čitati, ali razumiju o čemu se radi u knjizi. Oni mogu ići u školu za djecu s težim ili umjerenim intelektualnim poteškoćama, ali čak i tu postoje velike razlike. Veliki broj aktivnosti će odgovarati većini djece, ali neće svaka aktivnosti biti prilagođena svakom djetetu.

**Pričajmo zajedno ... o odrastanju** može se koristiti zajedno s djecom u periodu puberteta kada se njihova tijela počinju mijenjati, ili netom prije puberteta. Ove promjene se mogu početi dešavati u različitim dobnim periodima.

Ova knjiga će pomoći roditeljima da njihova djeca odrastu sa samopouzdanjem. Uživajte u ovim aktivnostima sa svojom djecom

## Autori

**Lorna Scott** je nakon karijere učiteljice i savjetnice postala spisateljica i nezavisna trenerica. Napisala je više knjiga na temu edukacije o seksu i odnosima. Ona je direktorica Image in Actiona, s posebnim interesom za politiku edukacije o seksu.

**Lesley Kerr-Edwards** je učiteljica i dramski terapeut koja je u proteklih 25 godina razvijala svoj rad na općoj i specijalnoj edukaciji. Ona upravlja Image in Actionom te vodi međunarodne treninge. Napisala je nekoliko knjiga na temu edukacije o seksu i odnosima za mlade ljude s intelektualnim poteškoćama.

---

Štampanje publikacije omogućeno je kroz zajednički projekat Asocijacije XY i partnerske organizacije *Život sa Down sindromom Federacije Bosne i Hercegovine* pod nazivom „Pričajmo zajedno o sigurnosti, zdravlju i odrastanju,“ koji se realizira u sklopu projekta *Stvaranje povoljnijeg okruženja za civilno društvo - EMBRACE, koji finansira Vlada Kraljevine Norveške, a implementira Razvojni program Ujedinjenih nacija (UNDP)*. Sadržaj ove publikacije, kao i nalazi prikazani u njoj isključiva su odgovornost autorica Lorne Scott i Lesley Kerr-Edwards i ni na koji način ne odražava stavove Vlade Kraljevine Norveške, niti Razvojnog programa Ujedinjenih nacija (UNDP).