

SEKSUALITET HOS BARN, UNGDOM OG VOKSNE MED UTVIKLINGSFORSTYRRELSER

En instruksjonsmanual for pårørende til mennesker med utviklingsforstyrrelser.

Skrevet av DiAnn L Baxley og Anna Zendell

Første utgave, 2005

Norsk oversettelse ved medielegene.no 2010

Etter initiativ fra Wenche Fjeld, Habiliteringstjenesten i Hedmark og
med økonomisk støtte fra "Faggruppe for seksuell helse - avdeling miljø og helse",
Helsedirektoratet
Pb 7000 St Olavs plass, 0130 Oslo, Universitetsgata 2,
tlf. 810 20 050, dir. 24 16 35 53

www.helsedir.no

Ved behov for ekstra kopier av denne manual kontakt:

Florida Developmental Disabilities Council, Inc
124, Marriot Drive, Suite 203, Tallahassee, Florida 32301-2981
Telefon (1) (850) 488-4180 eller Philip McCallion, prosjektdirektør
Center for Intellectual Disabilities, Universitetet i Albany
Richardson Hall, 135 Western Avenue, Albany, NY 12222
Email: algze@yahoo.com telefon: 1-518-442-5787

Originalteksten kan nedlastes her:

<http://www.albany.edu/aging/IDD/docs.htm>



INNHold:

Introduksjon	side 3
Hjelpsomme hint til foreldre	side 4
Tilpasning av ulike læringsmetoder	side 6
Noen tips på veien	side 7
Tema 1: Like eller ulike	side 8
Tema 2: Del 1: Forandringer i kroppen	side 14
Del 2: Om det å bli voksen	side 25
Tema 3: Læring av sosiale ferdigheter – grunnleggende forståelse.	side 36
Avanserte sosiale ferdigheter	side 43
Tema 4: Stevnemøter / Dating	side 50
Tema 5: Seksuelt eller fysisk misbruk	side 53

INTRODUKSJON:

For foreldre og pårørende til ethvert barn eller ungdom kan seksualitet være et utfordrende tema. Dersom barnet/tenåringen i tillegg har en fysisk eller kognitiv funksjonshemming vil du lett kunne føle deg enda mer utilstrekkelig.

Alle mennesker er seksuelle vesener. Seksualitet handler om oppdagelsen av oss selv, våre fysiske kropper, våre følelser, selvoppfatning og vårt forhold til andre mennesker. Seksualiteten er en av våre mest grunnleggende instinkter. Behovet for å oppdage vår egen kropp er en naturlig del av det å være menneske, og fungerer uavhengig av vår intellektuelle og kognitive kapasitet.

Denne instruksjonsmanualen er ment for å hjelpe foreldre og pårørende til å veilede mennesker med intellektuelle eller utviklingsmessige funksjonsforstyrrelser i deres oppdagelse av seg selv og sin seksualitet. Det er forfatterens håp at denne guiden kan hjelpe pårørende til bedre innsikt i temaet, og med det hjelpe barn og unge med utviklingsforstyrrelser til å leve og delta i samfunnet så uavhengig og trygt som mulig.

Denne manualen omhandler et vidt spekter av temaer under overskriften seksualitet, men det er du som kjenner ditt barn best. Ikke alle barn er klare eller i stand til å lære om alle temaene som er beskrevet her. Snakk gjerne med ditt barns lærer(e) og bruk ditt eget skjønn med tanke på hva som er passende lærdom i forhold til din sønn eller datters alder og modenhet.



HJELPSOMME HINT TIL FORELDRE:

Som foreldre/pårørende har du et ansvar for å veilede dine barn slik at de vokser opp med et sunt forhold til sin seksualitet. Det er en myte at mennesker med intellektuelle eller fysiske utviklingsforstyrrelser er aseksuelle (uten interesse for seksualitet). Det er helt feil! Derfor er det viktig at du tar denne oppgaven alvorlig. Det er også viktig at seksualitet blir presentert for barn både gradvis, og på en positiv måte. Siden hvert menneske er unikt med ulike evner og læremåter, er det du som nærmeste pårørende som vet best når, og hvor mye informasjon ditt barn trenger for å kunne oppdage sin egen seksualitet på en trygg og god måte.

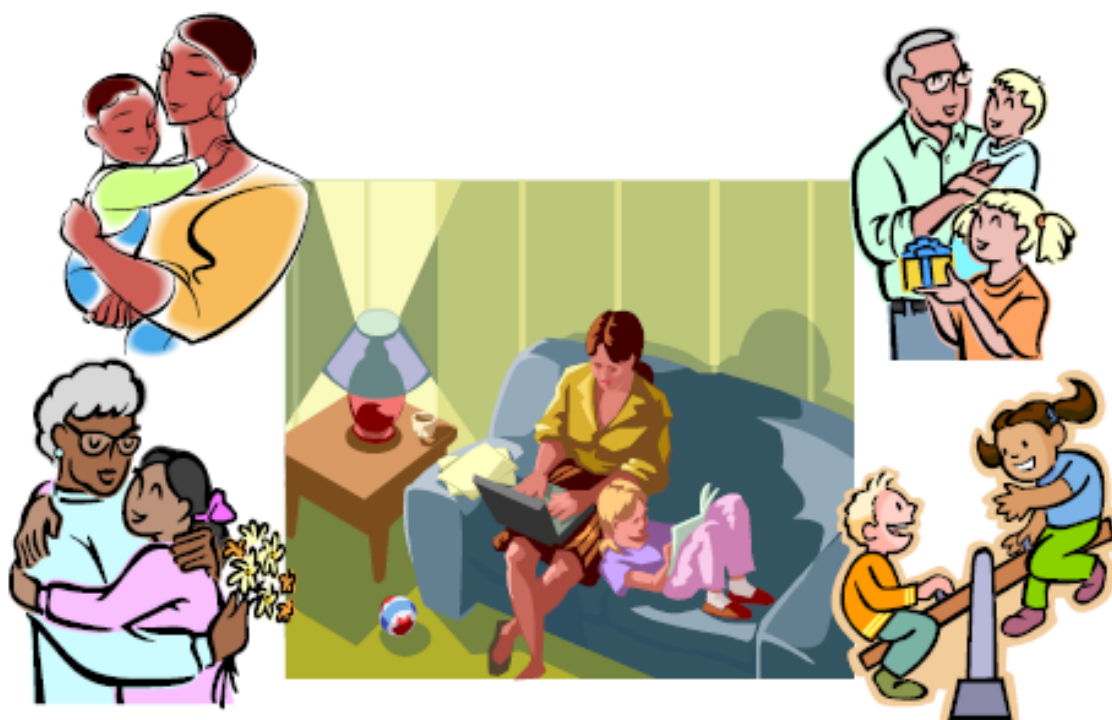
Det kan være et vanskelig tema å snakke om. Denne instruksjonsmanualen er ment for å hjelpe deg med det. Ditt barns lærer kan også være en god alliert i denne prosessen. En egen guide på dette temaet for fagpersonell og lærere er også tilgjengelig, men pr. i dag i engelsk versjon. Den kan være utfyllende ved å gi en mer helhetlig opplæring til barnet ditt. I skolen skal elevene lære om seksualitet fra barneskolen og fram til 10. klassesnivå. Studenter i videregående skole som har krav på tilpasset opplæring kan få seksualundervisning der.

Det er noen huskereglene du bør merke deg i forhold til seksualundervisning:

1. Det er normalt for alle barn og uttrykke nysgjerrighet i forhold til seksualitet
2. Det kan være til hjelp å finne en passende anledning å ta opp temaet. For eksempel i forbindelse med at barnet/tenåringen din stiller spørsmål som handler om kjærlighet og forhold. En annen setting det kan være naturlig å ta opp temaet er kanskje i forbindelse med at dere ser en kjærlighetsfilm.
3. Det kan være du er lite komfortabel med å snakke om seksualitet med barnet/tenåringen din. Det er ikke uvanlig. Det kan også være du føler deg uforberedt på å ta opp temaet. Det at du faktisk nå leser denne brosjyren betyr likevel at du har en bred forståelse av det. Du kjenner kanskje ikke alle tekniske uttrykk, men din personlige erfaring er ofte et greit utgangspunkt for undervisning. Hvordan du oppfører deg i forhold til ditt barn/tenåring er ofte viktigere enn hva du faktisk sier. Hvis seksualitet blir omtalt som noe negativt og unaturlig vil det kunne være uheldig for ditt barns/tenårings utvikling. Forsøk å betone det positivt.
4. Barnet/tenåringen din har kanskje allerede en oppfatning av seksualitet gjennom TV, radio, musikk og skolevenner. Din jobb er å sørge for at hun eller han lærer å like seg selv, bruker riktig språk og har en adekvat atferd i forhold til egen seksualitet når puberteten nærmer seg.
5. Det er viktig å bruke riktig språk. Hvis ditt barn/tenåring kan det korrekte navnet på kroppens ulike deler er han/hun bedre rustet til å fungere trygt. Det er en svært høy forekomst av seksuelt misbruk av personer med utviklingsforstyrrelser. Dersom ditt barn kan vise eller navngi kroppsdeler er det også lettere å kartlegge et eventuelt misbruk.
6. Du og ditt barn er kanskje ikke alltid enige når dere snakker om seksualitet. Seksualitet handler også om å oppdage sin egen klesstil og atferd. Det er derfor viktig å gi rom for individualitet. Din stil er kanskje ikke den samme som hans eller hennes. Selv om dere er uenige, vær positiv. Ikke vær nedsettende. Lær heller bort at seksualitet handler om ansvar.

Snakk også om konsekvensene av å opptre uansvarlig. Uansett hvem vi er, har uansvarlig sex gjerne en konsekvens, enten det er fysisk eller psykisk.

7. Snakk. Snakk. Snakk. Gode relasjoner involverer åpen kommunikasjon. Du har lært hvordan du best kommuniserer med ditt familiemedlem. Bruk det når du skal undervise om seksualitet, og husk at det ikke bare handler om kjønnsdrift. Seksualitet handler like mye om selvfølelse og det å ta ansvar i mellommenneskelig relasjoner.
8. Det er øvelser i denne brosjyren som du kan gjøre sammen med ditt familiemedlem. De er delt opp i ulike nivåer. Det er viktig å huske at ved undervisning om ethvert aspekt av seksualitet, enten det gjelder intimvask eller passende sosial oppførsel, går læringsprosessen lettere trinnvis. Du vil også muligens trenge å gå over trinnene igjen og igjen. Denne manualen vil guide deg.
9. Bruk så mange ressurser som mulig for å lære deg oppgavene. Hjernen er fantastisk. Ulike deler er ansvarlig for å tolke ulike typer input: verbal tale, syn, berøring eller musikk. Ved å forsøke ulike læringsformater vil du finne frem til det, eller de som fungerer best for ditt familiemedlem.
10. Vi trenger alle positiv støtte når vi jobber med en oppgave. Gjennom denne manualen vil du bli oppmuntret til å gjennomføre oppgaven lystbetont. Dette vil hjelpe ditt familiemedlem til å oppleve seksualundervisningen positiv og morsom.



TILPASNING AV ULIKE LÆRINGSMETODER:

Når man skal fortelle en person med redusert kognitiv kapasitet eller med en utviklingsforstyrrelse, om modningsprosesser og pubertet, må du kanskje prøve deg litt frem. Det å henge opp bilder av din sønn eller datter fra han/hun ble født frem til i dag, kan være en måte å vise forandringene barnet ditt har gjennomgått. Etter hvert som barnet ditt kommer i puberteten kan du fortsette med å ta bilder og henge dem opp. Bilder av søsken eller til og med deg selv fra ulike faser kan også fungere som illustrasjon på pubertet og utvikling for barnet ditt. Du kan også bruke anatomisk korrekte dukker så barnet ditt kan se og føle på de fysiske forandringene. Jo flere måter du klarer å formidle budskapet på, jo bedre beredt vil barnet ditt være når puberteten og forandringene kommer. I denne manualen får du også forskjellige forslag til hvordan ulike temaer innenfor seksualitetsopplæring kan håndteres.

Hvis du likevel skulle ha problemer med å lære barnet ditt forståelse og adekvat oppførsel i forhold til temaet, bør du ikke være redd for å spørre noen om hjelp. Mange fagfolk kan være behjelpelige. En annen viktig alliert er barnets lærer. De fysiske og følelsemessige forandringene barnet ditt går igjennom vil prege han eller henne uavhengig av hvor han/hun befinner seg. Dersom flere i barnets nettverk er involvert læringsopplegget vil dette også kunne lette læringsprosessen.

En annen grunn til å ha en åpen dialog med ditt barn og hans/hennes støttespillere rundt dette tema, er at barnet ditt kan bli utsatt for seksuelt misbruk og utnytting. Barnet ditt kan erfare seksuelle følelser, og oppleve situasjoner i forhold til en annen person der noe føles godt, men hvor det faktisk kan handle om misbruk. Det å lære barnet ditt grensesetting i forhold til egen kropp er veldig viktig.

Lenker til ressursguiden:

Nedenfor er ulike temaer samlet i forskjellige kapitler. Oversikten er laget for at du kan lett finne frem til den informasjon du og ditt barn måtte trenge i løpet av læringsprosessen.

- Veileder for foreldre/pårørende, side 8 - 10
- Læring om menneskelige ulikheter, side 12
- Informasjon til lærere, side 13 og 14
- Generell innføring om seksualopplysning, side 15 og 16
- Undervisningsstøttende informasjon om seksualitet generelt, graderte nivåer, side 16-18
- Undervisningsstøttende informasjon om følelser, side 18
- Undervisningsstøtte for kjønns spesifikke temaer, side 22-24
- Innføring i forbygging av misbruk, side 25-28
- Undervisningsstøttende informasjon om forbygging av misbruk, side 26-28

NOEN TIPS PÅ VEIEN:

1. I denne manualen er det bilder du kan bruke for å hjelpe ditt barn/tenåring til å forstå det du ønsker fortelle. Det er ofte sant at "et bilde sier mer enn tusen ord". Fotografier av pårørende eller venner kan brukes for å illustrere og tydeliggjøre ulike typer forhold som vennskap, ekteskap, kjæresteforhold osv.
2. Her er også øvelser du kan forsøke sammen med barnet ditt. De er delt opp i ulike trinn. Det er greit å merke seg, enten det gjelder intimvask eller adekvat sosial oppførsel; all læring tilegnes best trinnvis. Du vil antageligvis også måtte gå gjennom deler av undervisningsopplegget flere ganger.
3. Bruk så mange ressurser som mulig for å lære deg oppgavene. Hjernen er fantastisk. Ulike deler er ansvarlig for å tolke ulike typer input: verbal tale, syn, berøring eller musikk. Ved å forsøke ulike læringsformater vil du finne frem til det, eller de metodene som fungerer best for ditt familiemedlem.
4. Vi trenger alle positiv støtte når vi jobber med en oppgave. Gjennom denne manualen vil du bli oppmuntret til å gjennomføre oppgaven lystbetont. Dette vil hjelpe ditt familiemedlem til å oppleve seksualundervisningen positiv og morsom.
5. Henvend deg til andre hvis du trenger hjelp. Lurer du på noe; spør noen som vet. Det eksisterer organisasjoner som kanskje kan hjelpe. Du kan også forsøke å rådføre deg med andre foreldre i samme situasjon.

TEMA 1: Like eller ulike?

Til foreldre eller pårørende:

Disse aktivitetene kan brukes for å hjelpe barn til å forstå og gjenkjenne forskjellen på kjønn.

Kunnskap og forståelse:

- Gjenkjenne kroppsdelene og kunne navngi dem.
- Identifisere hvordan mennesker er like og ulike

Holdninger og verdier:

- Demonstrere verdsettelse av mennesker med ulike egenskaper

Selvhjelpsferdigheter:

- Observere forskjeller og likheter på seg selv sammenlignet med andre

Relasjonskompetanse: Viktig i familiære og sosiale situasjoner:

- Øve på å vente på tur når man skal si noe
- Dele
- Lære å lytte til andre og uttrykke seg klart
- Følge regler

Kartleggings- og observasjonsoppgaver:

Denne aktiviteten gir muligheten for foreldre/pårørende til å vurdere om barnet/tenåringen kan:

- Bruke riktig terminologi eller identifisere ulike deler av kroppen, inkludert kjønnsorganer
- Diskutere fysiske likheter og ulikheter mellom jenter og gutter
- Gjenkjenne hvordan han /hun er lik og ulik jevnaldrende
- I samarbeid kunne vise utviklingsmessig adekvate kommunikasjons- og lytteevne.

Merk! Ulike undervisningsaktiviteter må kanskje tas i bruk for å møte barns ulike læringsbehov. Snakk med ditt barns lærer og hør hva vedkommende mener er den metoden som fungerer best for at barnet ditt skal tilegne seg ny kunnskap. Denne metoden kan du bruke når du skal lære henne/han om seksualitet og pubertet. Fortell gjerne også ditt barns lærer hva du forsøker å lære ditt barn hjemme slik at læreren evt. kan følge opp når barnet ditt er på skolen.

Forberedelse: Følgende lærerressurser kan brukes alene eller i kombinasjon avhengig av ditt barns behov eller interesse:

- Anatomisk korrekte dukker
- Skjelett
- Speil
- Prøverom
- Saks
- Oversikter/bilder av anatomisk korrekte kropper
- Bøker eller fortellinger om menneskekroppen
- Lag en kollage/aktivitetstavle. Inkluder gråpapir, kunstpapir, papp, blyanter, bomull, penn, fargeblyanter, maling, pensler, tekstiler, ullstoff, leire og lim.
- Lag til en "undervisningskrok"
 - dukker (anatomisk korrekte, multikulturelle, en jente og en gutt)
 - puslespill m kroppens deler
 - typiske jenteklær og gutteklær
- Klipp ut to papirdukker med akkurat de samme klærne på seg
- Lag en eksempeltavle med visuelle eksempler av det du ønsker å undervise

Oppgaver:

Aktivitet: Det er viktig med disse aktivitetene at du vektlegger at barnet faktisk lærer noe og forstår innholdet, og ikke bare utfører oppgavene på ren instruks.

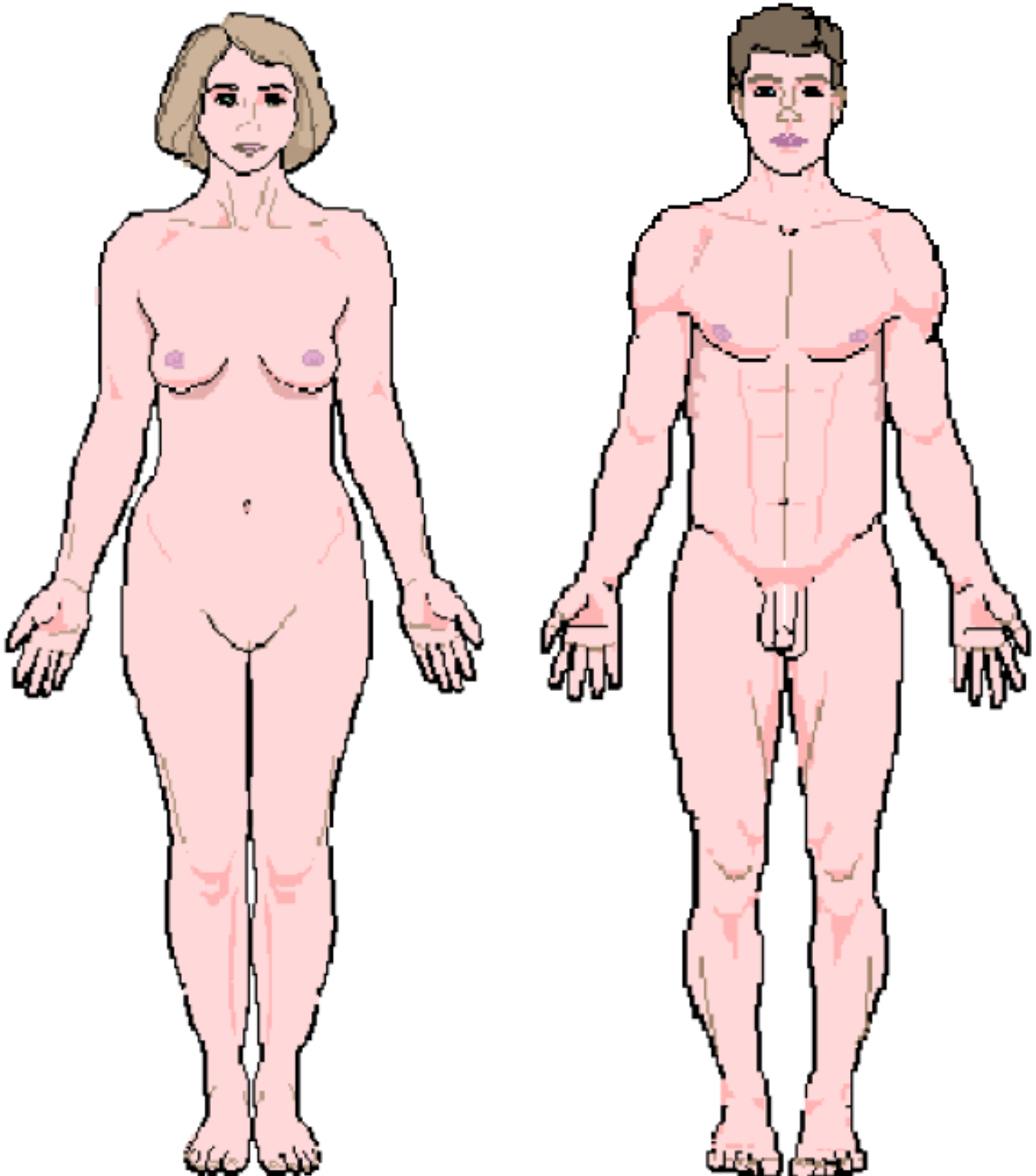
1. Sjekk ditt familiemedlems forståelse av begrepene likt og ulikt, og demonstrer med objekter om nødvendig. Før ditt barn forstår begrepet kan følgende spill brukes:
Sitt foran ditt barn.
Be han/hun beskrive (verbalt eller ved hjelp av en utklippstavle m bilder av klær og kjønns spesifikke kroppsdelar med korrekt tittel skrevet under) en ting med dere som er ulikt. For eksempel: "du er en gutt og jeg er en jente" eller "jeg går med bukser, du går med skjørt".
Be deretter ditt familiemedlem beskrive en ting som er likt, som f.eks "vi er begge jenter", eller "vi har begge på oss bukser".

Ved å bruke arbeidsoppgavene på neste side eller anatomisk korrekte dukker, be barnet ditt identifisere hva som er likt og hva som er ulikt ved hvert kjønn. Dekk over kroppen til menneskene avbildet på neste side, bortsett fra hode. Avdekk deretter kroppen slik at barnet ditt kan se forskjellen. Ha utklippstavlen tilgjengelig dersom han /hun ikke kan svare verbalt. Hvis barnet ditt ikke kan det riktige begrepet for ulike kroppsdelar, snakk sammen om det riktige navnet med verbal og billedlig hjelp.

Bruk riktige ord om penis og vagina, ikke kallenavn. Dersom ditt familiemedlem bruker et kallenavn han/hun har hørt, så gi anerkjennelse for det: "ja, det er mange ulike navn på disse kroppsdelene, men dette er det korrekte navnet". (Noen bruker både kallenavn og korrekt terminologi, så barn vil gjenkjenne det når noen bruker uakseptable ord til dem. Bruk din egen dømmekraft. Er barnet modent nok til å lære seg flere uttrykk er det ok. Flashkort med både slang og korrekte begreper blir ofte brukt i slike situasjoner. Vær likevel oppmerksom på at en del av dagens slang for kroppsdelar er

misvisende, vulgær og lite diskret. Du kan også spørre om skolens helsesøster eller sosiallærer har anledning til å undervise barnet ditt i disse temaene.

2. Sangen "Hode, skulder, kne og tå" kan også brukes for å introdusere nye deler av kroppen.
3. Bruk av oppkledde papirdukker med ulikt kjønn kan også brukes i øvelser for å lære hva som er gutt og hva som er jente. Klærne kan fjernes for å oppdage hva som er gutt og hva som er jente.



Ord som skal læres:

Hode, arm, ben, mage, føtter, hender, fingre, lepper, øyne, nese, hofter, byster, penis, testikler, vagina, evt andre ord du finner nødvendig (se arbeidsarket på neste side).

Husk på at barn er observante og merker seg fort forskjeller i "bulker" og "humper" på klærne til voksne og barn. Det å tidlig lære dem forskjellen på kvinnekroppen og mannskroppen med riktige navn, vil gi dem en bedre selvforståelse og kroppssoppfatning når de kommer i puberteten.

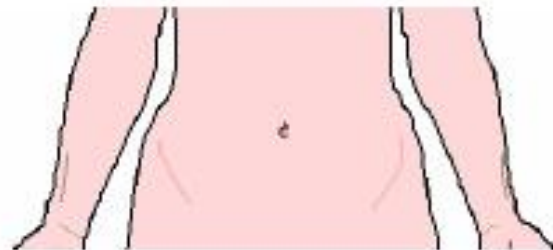
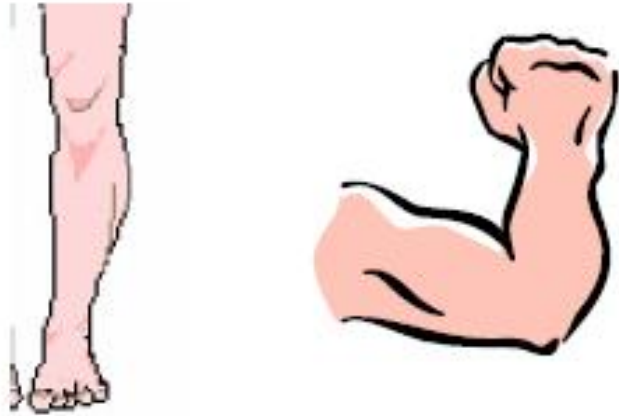
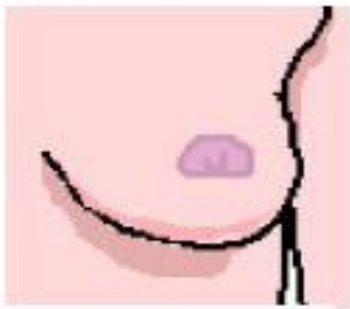
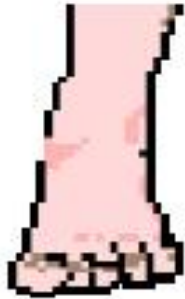
Andre aktiviteter (med veiledning av en voksen):

1. La barnet ditt male, tegne eller lage en figur av en jente eller en gutt
2. La barnet ditt lage en helfigur av seg selv i papir i reell størrelse. La han/henne tegne ansiktet, klær, etc. Heng den opp i rommet og diskuter de fysiske forskjellene og likhet ene mellom han/henne og andre familiemedlemmer.
3. Gi muligheten til uavhengig læringstid ved hjelp av magasiner eller film.
4. Hjelp barnet ditt med å finne bilder i magasiner og aviser av mennesker med ulikt utseende (øyne, hår, nese, munn). Hjelp han /henne å lage en liten utklippbok av disse til å forsterke læringen. Snakk med barnets lærer eller andre profesjonelle i barnets nettverk, og oppmuntre dem til å bruke korrekte beskrivelser av kroppen i samtaler med barnet. Utklippboken dere lager bør samme med bilder også inneholde riktige beskrivelser av kroppen og anatomisk korrekte uttrykk.

Pek på bildet som korresponderer med ordet:

Hode Arm Ben Mage Fot Lepper

Bryst Penis Testikler Vagina Hånd



TEMA 2: FORANDRINGER I KROPPEN DIN

Aktiviteter og diskusjonstemaer:

Disse aktivitetene kan brukes for å vise progresjonen barnet har når det gjelder forståelsen av hvilke forandringer de fysisk gjennomgår i løpet av puberteten. De første sidene er en instruksjon til foreldre/pårørende. Etterfølgende sider er til bruk i samarbeid med ditt barn.

Kunnskap og forståelse:

- Identifisere ulike deler av kroppen, inkludert å gjenkjenne og bruke riktige begreper
- Forstå at alle mennesker er både like og ulike
- Forstå forskjellen på kvinne og mann
- Forstå sine egen følelsesmessige endring

Holdninger og verdier:

- Verdsette sin egen kropp og forstå at den forandringen de opplever i kropp og følelser er en del av en nødvendig og naturlig utvikling.

Egne ferdigheter:

- Kunne legge merke til forskjeller på seg selv og andre

Mellommenneskelige ferdigheter

- Lære hvordan kvinner er forskjellige fra menn
- Forstå, og fremvise passende oppførsel
- Lære seg hvordan man skal uttrykke sine følelser

Det å vokse opp:

Å bli voksen er en naturlig del av livet. Kroppen vår går gjennom mange forandringer. Det er viktig å forstå at alle modnes og vokser i litt ulikt tempo. Samtaler rundt dette bør innholde temaer som:

- Forskjeller i høyde og vekt fra person til person. Det å være overvektig kan ha en ugunstig effekt for helse og selvbilde. Dette er derfor en god anledning til å understreke betydningen av sunn mat og trening.
- Bruk riktige begreper om ulike kroppsdelene, inkludert kjønnsorganer, menstrasjon og ereksjon.
- Samtal om fysiske forskjeller på gutter og jenter som for eksempel det faktum at gutter ofte har mer musklemasse enn jenter, og derfor ofte er litt fysisk sterkere. Stemmen forandrer seg, gutters skuldre blir ofte bredere, brystene vokser, man får hår på leggene og under armene, i ansiktet (for gutter) og på kjønnsorganet.
- Kommenter forskjeller og likheter til andre personer på deres egen alder.

NB: Ulike læreaktiviteter kan kanskje være nødvendig å bruke avhengig av barnets oppmerksomhetsevne og kognitive modning.

Forberedelse: følgende læreresressurser kan brukes alene eller i kombinasjon avhengig av ditt barns behov eller interesse:

- Anatomisk korrekte dukker
- Diagrammer
- Saks
- Et utvalg postere av anatomiske korrekte dukker
- Bøker og fortellinger om menneskekroppen
- Bind og tamponger
- En eksempeltavle som visualiserer de uttrykkene du tar opp i undervisningen

Prosedyre:

Aktivitet: Det er viktig at barnet ditt i løpet av denne aktiviteten klarer å forstå de endringer kroppen hans /hennes står overfor. Puberteten er en tøff alder. Og hvis man ikke har kunnskapen kan det når puberteten setter inn være direkte skremmende og ikke forstå hva som skjer med egen kropp. Jo mer ditt familiemedlem kan og forstår, jo mindre stressende vil puberteten oppleves.

1. Prøv å stimulere ditt familiemedlems evne til å forstå ulike aspekter ved puberteten. Husk å bruke så mange ulike læringsformater du kan. Ta hvert trinn av puberteten fra listen under kapittelet "for jenter" og "for gutter" hver for seg. Lær dem et kapittel av gangen og gå gjennom hvordan forandringene vil gi seg utslag i hans/hennes kropp. Be din datter/sønn selv beskrive forandringene verbalt eller ved hjelp av en billedtavle. Hvis du for eksempel skal fortelle en jente at brystene hennes vil vokse, la barnet ditt peke på et bilde av en voksen kvinne for å forsikre deg om at hun forstår.
2. Bruk riktige begreper, som penis og brystvorter, ikke kallenavn (med mindre du har bestemt deg for å bruke begge deler). Dersom ditt familiemedlem bruker et kallenavn hun/han har lært et annet sted, godkjenn begrepet med ett *"ja, det er mange ulike navn for disse kroppsdelenene, men de riktige ordene er.."*

Hva skjer når vi vokser? - Hint til foreldre og pårørende:

Barnet ditt kan kanskje oppleve voksesmerter (smerter i muskler og ledd) så tidlig som i fem års alderen, selv om det vanligvis ikke kommer før nærmere i ti - elleve års alder. Smertene kommer ofte bak kneet, i skinnleggen eller låret, men kan også forekomme i armer, rygg, skuldre, ankler eller i lysken. Smertene opptrer vanligvis på natten eller kvelden. Dersom barnet ditt evner å sette ord på ubehaget, er det viktig at du oppmuntrer henne/han. Dersom barnet ditt ikke skulle være i stand til å fortelle om voksesmerter kan du forsøke å se etter tegn på ubehag som kan forklares av dette.

Dermed kan du berolige barnet ditt med at dette er helt naturlig. Dette er en tid med humørsvingninger og hormonelle forandringer. Det er viktig å understreke at dette er helt normalt. Du kan ha i bakhodet at datteren/sønnen din kanskje vil kunne trenge faglig veiledning og hjelp til å komme gjennom denne litt vanskelige tiden. Husk å ta pubertetsundervisningen i små trinn. Dette inkluderer for eksempel å lære en ung jente hvordan hun håndterer bind og tamponger.

Hva skjer i løpet av puberteten? – For jenter

Brystene: – Samtal om de riktige begrepene for brystpartiet

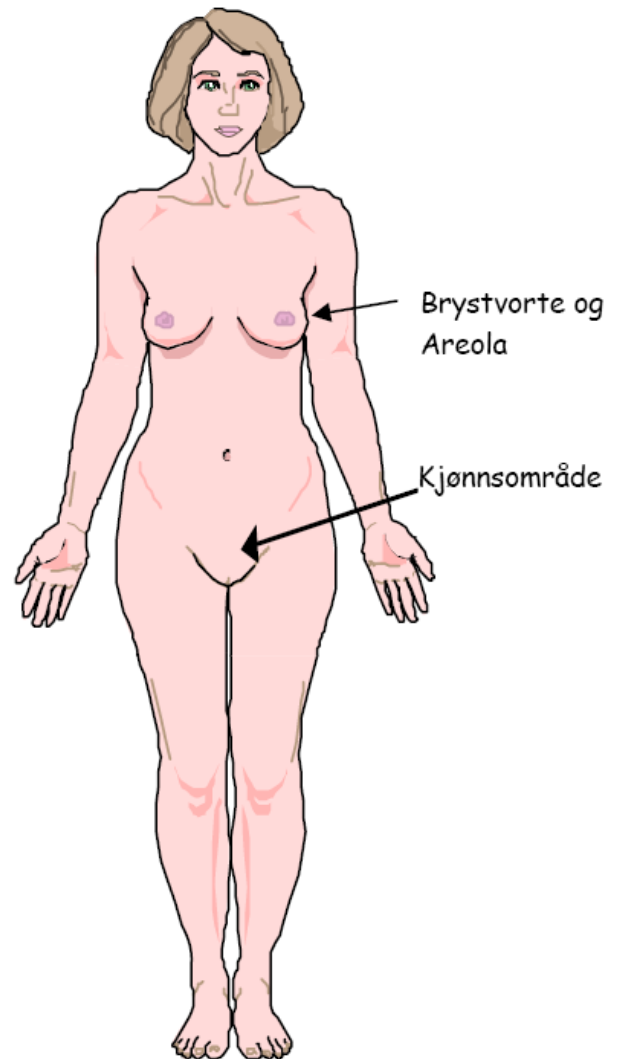
- Brystvortene og areola blir større og mørkere i farge
- Brystet vokser
- Brystene kan føles ømme eller vonde
- Brystvortene blir mer sensitive. Når de blir kalde, berørt eller seksuelt opphisset, kan de bli stive

Kjønnsorganet

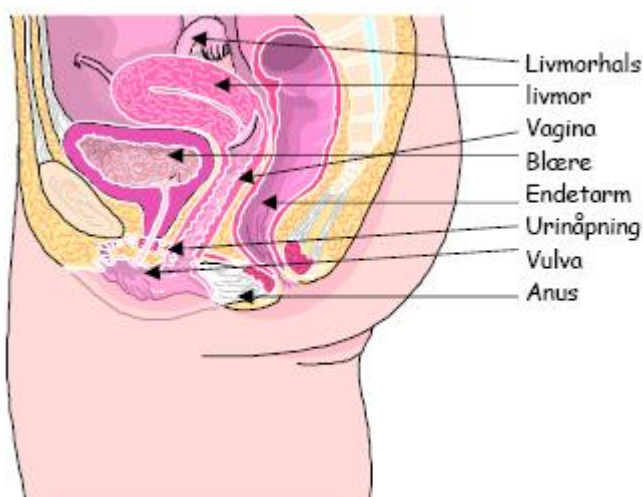
- Mye av jenters endringer skjer på innsiden av kroppen
- Kjønnshår vil begynne å vokse

Menstruasjon – eller menses

- Ovariene, lagrer hundretusener av egg
- Eggene, ova, er kvinnens reproduktive celler
- Når puberteten starter vil eggene begynne og modnes og bevege seg mot utsiden av ovariene
- Ovulasjon er når et egg vandrer gjennom ovariet og ut i egglederen/tuben
- Livmoren er den delen av kroppen der en celleklump kan vokse og bli til en baby
- I løpet av en menstrasjonsyklus fortykkes slimhinnen i livmorveggen
- Når egget som vandrer fra egglederen og ut i livmoren ikke befruktes, brister slimhinnen i livmorveggen og det hele forlater kroppen som en blødning.



Det kvinnelige kjønnsorgan – sett innvendig



Hva skjer i løpet av puberteten? – For gutter

Omskjæring

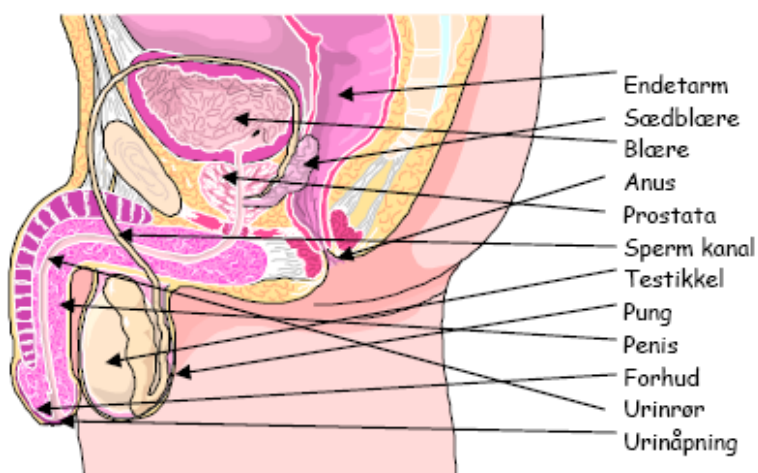
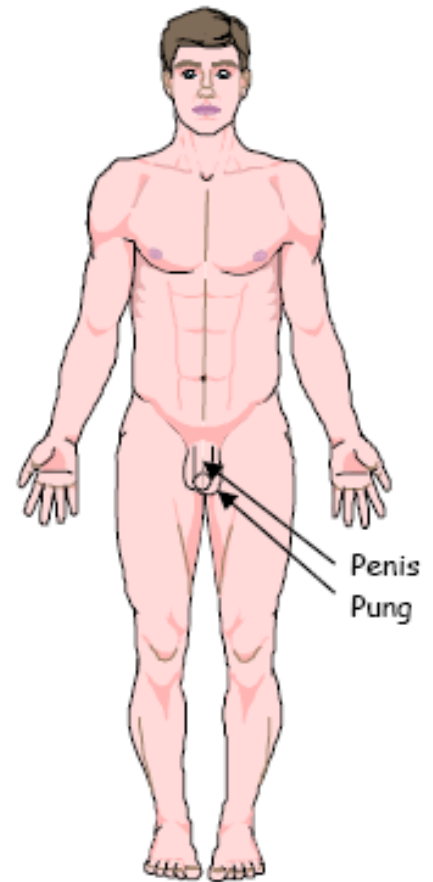
- Det er viktig at sønnen din forstår forskjellen på det å bli omskåret, og ikke. I gymtimen eller i svømmehallen på skolen vil han kanskje legge merke til at det er en forskjell. En forklaring vil kanskje kunne oppklare dette.

Stemmeskiftet

- En gutts stemme forandrer seg mer enn en jentes. Dette kan føre til erting blant gutter. Du kan understreke at alle går gjennom stemmeskiftet og at det er en del av det å bli voksen mann. Det vil være en fordel om en mannlig pårørende snakker om dette til en gutt.

Kjønnsorganet – Gutteres fysiske forandringer er mer tydelige enn jenters og innebærer:

- Vekst av kjønnshår
- Testiklene vokser – disse kan sammenlignes med jenters ovarier. De inneholder mannlige reproduksjonsceller og det mannlige hormonet testosteron.
- Pung – en skinnpose hvor testiklene ligger inni, og som krymper når det blir kaldt for å holde testiklene nærmere kroppsvarmen (for å holde kjønnscellene riktig temperert)
- Sædleder – to ledere hvor sperm ledes ut gjennom penis
- Urethra – urinrøret har hos menn to funksjoner, den ene er å frakte urin ut av kroppen. Den andre er å lede sæd.
- Penis – den blir hard eller erigert ved seksuell opphisselse. Tenåringsgutter har mange opplevelser med ukontrollert seksuell opphisselse som kan lede til pinlige situasjoner. Som foreldre er det viktig å hjelpe sønnen din å lære seg passende adferd i denne perioden. Hvis han umotivert får en ereksjon på skolen kan du gi han råd om å gå på do eller forsøke å få tankene over på noe annet. Det er naturlig for de fleste tenåringsgutter å eksperimentere med masturbasjon. Sønnen din må likevel lære seg at det finnes passende tider og steder for dette.



Hva er puberteten? Et informasjonsskriv for unge jenter med en kognitiv eller omgripende utviklingsforstyrrelse.

Det tar tid å bli voksen. Kroppen din går gjennom en gradvis forandring. Disse forandringene som skjer med deg og andre på samme alder kalles puberteten.

Noen av forandringene er felles både for jenter og gutter. Mens noen forandringer skjer bare med jenter og noen bare med gutter.

Jenters forandringer:

Høyde

Jenter starter med å vokse litt raskere enn gutter. Men de stopper også før. Se på foreldrene dine. På andre voksne kan du også se at menn ofte er litt høyere enn kvinner. Det er helt normalt. Det er likevel viktig å huske at ingen mennesker vokser i samme tempo. Du vokser i ditt tempo, så ikke sammenlign deg med andre.

Andre fysiske forandringer

Hofte og bryst

Du vil kanskje legge merke til at hoftene dine blir bredere. Dette er en naturlig del av det å bli kvinne. Du vil også legge merke til at brystene dine blir større. Bare jenters bryster vokser. Kanskje vil du trenge en brystholder. Jenter bruker bh for å gi brystene støtte.

Hår

Det vil også vokse hår på steder av kroppen det tidligere ikke har vært hår. Dette har jenter og gutter felles. Jenter vil oppleve at de får hår under armene på kjønnsorganet og kanskje på leggene. Hår på disse stedene er en del av det å bli voksen. Du vil kanskje også oppleve at armhulene kan begynner lukte av svette. Det er også en del av det å bli eldre, men det betyr at du vil ha behov for en deodorant. Den forhindrer svettelukt.



Menstruasjon - eller mensesen

Når en jente modnes skjer det også forandringer på innsiden så vel som på utsiden av kroppen. Mellom 9 og 14 års alder starter menstruasjonssyklusen – eller mensesen.

Her er hva du kan forvente deg: Hver måned løsner et egg fra ovariene dine (se tegningen side 16). Når egget ikke blir befruktet brister det og forlater kroppen sammen med blod som har bygget seg opp i livmorveggen i løpet av en syklus. Dette kalles å ha mensesen.



Blodet renner ut gjennom skjeden som befinner seg mellom bena dine (i skrittet). I denne perioden vil du trenge en tampong eller et bind så ikke blodet renner gjennom klærne dine. Dette kan du snakke med fastlege, foreldre eller mammaen din om. Mensesen varer mellom 4 og 7 dager. Det er kanskje også lurt å ha med seg ekstra bind eller tamponger på skolen i tilfelle du skulle få mensesen mens du er der. Du kan også spørre helsesøster om et bind hvis du skulle få mensesen uten at du har med deg noe.

Før mensesen vil du kanskje oppleve at humøret endrer seg litt. Noen jenter blir mer irritable eller begynner lettere å gråte på grunn av endringer i hormonnivåene som skjer rett før. Brystene kan bli ømme og du kan også få lette smerter i nedre del av magen eller ryggen. Noen får veldig store smerter. Disse kan få hjelp med smertelindring. Det er viktig å fortelle foreldre eller andre du kjenner om disse smertene slik at du kan få råd og hjelp.

Når du får mensesen første gang vil kanskje en forelder, helsesøster eller annen nær pårørende lære deg hvordan du skal bruke et bind eller en tampong. Bind og tamponger kommer i mange størrelser og former. Hvilken type du skal bruke kommer an på hvor mye du blør og hva du føler deg komfortabel med.

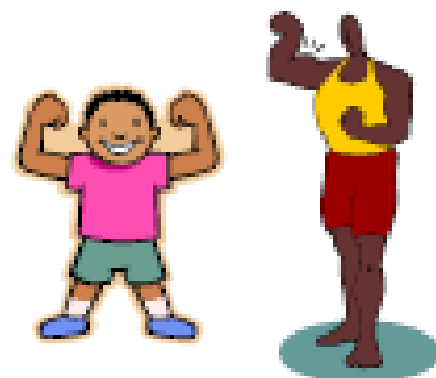


Noen eksempler på sanitærbind og tamponger. Det er mange forskjellige typer tilgjengelig, slik at enhver må finne ut hva som passer en best.

Hva er puberteten? Et informasjonsskriv for unge gutter med en kognitiv eller omgripende utviklingsforstyrrelse.

Gutters forandringer:

Gutter vokser i høyden litt etter jentene, men fortsetter å vokse litt lenger. Ingen gutter vokser i samme tempo. Noen gutter blir veldig høye og noen blir mindre. Dette avhenger av hvor høye foreldrene dine er.



Muskler

Du vil også oppleve at du blir litt tyngre. Armmuskler, bryst og legger blir større og sterkere.

Stemmen

Du vil også kunne oppleve at stemmen din plutselig svikter når du snakker. Stemmen din blir dypere etter noe tid. Jenters stemmer forandrer seg ikke på den måten.

Hår

Du vil oppdage tynne små hår som vokser i ansiktet, på brystet, i armhulene og på tissen. I begynnelsen ser hårene ut som små dun, men vil etter hvert bli tykkere og mørkere. Mange menn velger å barbere bort hårene hvis du ikke vil ha skjegg og bart. En voksen kan lære deg hvordan man barberer seg.

Penis – tissen din vil også vokse. Den blir større og tykkere. Testiklene (også kalt ballene) vil også vokse. Penis er ofte slapp og myk, men nå som du blir eldre vil du også oppleve ereksjon. Du har en ereksjon når penis blir stiv og hard. Det å ha en ereksjon er en privat ting og ikke noe man snakker høyt om til alle.

Noen ganger vil du kunne få en ereksjon på et offentlig sted, som for eksempel på skolen. Det kan være litt flaut, og en slik situasjon er ikke øyeblikket for å tilfredstille seg selv. Prøv å tenk på noe annet. Ditt favoritt program på tv for eksempel.

Våte drømmer – gutter kan ha drømmer om natten som gir ereksjon. Det er helt normalt. Sæd (en melkeaktig hvit substans) strømmer ut av åpningen på penis. Sæd inneholder sædceller eller sperma, som er kimen til det som kan bli en baby. En våt drøm vil overraske deg. Du kan ikke vite om det på forhånd. Kanskje det er lurt å ha litt papir ved sengen så du får tørket opp når du våkner. Er det mye på sengetøyet også, er det sikkert lurt å få skiftet på sengen.

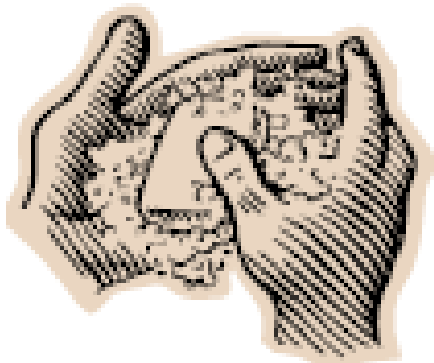


Mer om puberteten for både gutter og jenter:

Personlig hygiene

Bading

Kroppen din går igjennom svært mange forandringer. En av disse forandringene vil føre til at du svetter mer. Håret ditt blir fett og noen kan få litt kviser (akne) i fjeset. Det er viktig å vaske seg daglig. Du bør dusje eller bade hver dag. Bruk sjampo når du vasker håret og bruk såpe under armene. Når du vasker deg i skrittet bør du være mer forsiktig, og bare bruke en mild såpe. Du bør også vaske ansiktet morgen og kveld. Det finnes egne kremer mot kviser. Dette kan foreldrene eller legen din hjelpe deg med.



Humørsvingninger

Det betyr at du kan være lykkelig en dag, sint den neste og veldig lei deg en tredje dag. Og noen dager kan du være alt på en gang. Jenter får ofte litt kraftigere humørsvingninger enn gutter selv om gutter også kan ha det. Svingningene kommer av hormonforandringer. I kroppen har vi noe som heter kjertler. Noen av disse produserer hormoner. Det er hormonene som starter de forandringene som skjer i kroppen i den perioden du nå er.

Når hormonene dine "leker" med deg på denne måten kan det ofte være vanskelig å sette ord på hvordan du føler det. Kanskje du roper til foreldrene dine, og blir lett sint og sur? Når du har det på denne måten er det ofte like greit å bare gå en tur for seg selv, se litt i en bok eller lytte til musikk. Når du så er klar for det kan du heller snakke med foreldrene dine om hvordan du har det.

Selvbildet

Kroppen din går, eller vil gå, igjennom mange forandringer. Noen ganger er det ikke lett å forstå hva som skjer. Kanskje du ser deg i speilet og ikke liker det du ser. Kanskje du ønsker å ligne på noen andre. Det er veldig vanlig å føle seg ukomfortabel i denne perioden av livet. Alle opplever denne tiden som vanskelig, både venner og familie som har vært igjennom det samme.

Noen ting kan du gjøre for å føle deg bedre. Vær renslig. Bruk klær som kler deg og spør frisøren din om råd neste gang du klipper deg slik at hårfrisuren din er riktig for deg.

Uavhengighet

En del av det å bli eldre er å kunne klare seg mer selv. Du opplever sikkert at venner og skolekamerater gjør mer alene uten foreldrene sine. Kanskje du også ønsker det? Det er viktig at du også lærer deg å gjøre ting på egen hånd. Snakk med foreldrene dine om hvordan dere kan få til det.

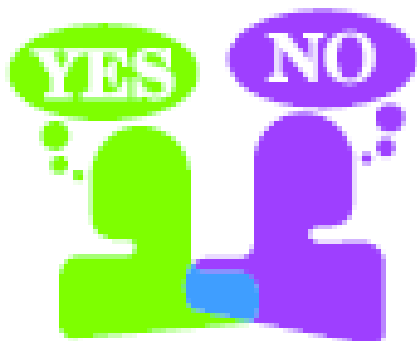
Seksuelle følelser

Puberteten og det å vokse opp er en del av det å forberede seg til å finne en partner man kan bli glad i og leve sammen med – når man er klar for det. Det er viktig å vite at ikke alle får barn. Det å få barn er nemlig en alvorlig og viktig avgjørelse å ta og krever mye planlegging og vurdering av om man mestrer å ta vare på et barn.

Etter hvert som du vokser vil du kanskje oppleve gode følelser i kroppen når noen tar på deg. Gutter kan få ereksjon. Både gutter og jenter ville synes det er godt å ta på seg selv. Det er helt normalt og naturlig. Husk likevel at det å berøre seg selv på denne måten er best å gjøre når man er alene og ikke foran andre.

En del av det å bli voksen handler også om å lære beskytte seg selv. Det er helt naturlig at du tar på deg selv på ditt eget soverom. Det er ikke naturlig at noen andre tar på deg hvis du ikke selv ønsker det. Hvis noen prøver å beføle deg på en intim måte må du fortelle det til en voksen. Det er ikke riktig av deg å beføle andre heller hvis det ikke er med en kjæreste hvor begge er enige om å være kjærester.

Kanskje du opplever at du liker en annen ekstra godt. Noen venner og klassekamerater er kanskje kjærester? Kanskje du ikke klarer å slutte tenke på den ene du liker godt? Det er også helt normalt. Det som er viktig å huske er at den du liker godt kanskje ikke alltid vil føle det samme for deg. Det er dessverre også helt normalt. Hvis du finner ut at den du liker ekstra godt ikke føler sånn for deg, snakk med foreldrene dine, venner, lærere eller andre du stoler på. Det kan hjelpe å snakke om det. Selv om det er helt vanlig, og noe det fleste mennesker opplever i livet, kan det likevel være vondt.



Offentlig og privat:

Etter hvert som du kommer i puberteten er det helt naturlig at du opplever det godt å ta på deg selv (for eksempel på tissen og brystene). Det er likevel ikke naturlig å gjøre dette på offentlige steder. Det handler om å ta hensyn til andre mennesker. Nedenfor finner du noen øvelser som kan lære deg forskjellen på offentlig og privat.

Husregler:

Samtal om husregler knyttet til nakenhet

1. Hvor er det greit å være naken?.....
2. Hvor er det greit å bare være i underbuksa?.....
3. Hvor kan jeg kle av og på meg?.....

Samtal om husregler i forhold til berøring

1. Hvilke regler gjelder når jeg tar på meg selv?.....
2. Hvor i huset kan jeg ta på kroppen min?.....

Samtal om husregler når det gjelder private rom

1. Er det private rom i huset der det er ok at jeg tar på meg selv?.....
2. Hvor er de private rommene i huset?.....
3. Hva er de private områdene i nabolaget?.....
4. Hva er de private områdene i et samfunn?.....
5. Er det private steder på skolen? I så fall hvilke?.....

Samtal om hvor de offentlige stedene er: i huset, på skolen, i nabolaget.

1. Hva er de "offentlige" stedene i huset?.....
2. Hvor er de offentlige stedene i nabolaget?.....
3. Hva er de offentlige stedene i et samfunn?.....
4. Hva er de offentlige stedene på en skole?.....

Samtal om det private i forhold til det offentlige i daglige aktiviteter

1. Hvilke husregler har vi i forhold til andre beboeres privatliv? For eksempel: banke på døren før vi gå inn, ikke bruke andres ting uten å spørre først.....
2. Hvor er det ok å gå på do, lese i avisen, ta et bad, kle på seg, klemme en venn? (snakk om svarene for hver lokalitet).....
 - a. Hjemme?.....
 - b. I nabolaget?.....
 - c. Ute i samfunnet.....
 - d. På skolen?.....

Samtal om hvem som er fortrolige når det gjelder å snakke om følelser, vanskelige temaer og ulike behov.

.....

DEL 2: OM DET Å BLI VOKSEN

Aktiviteter og diskusjonstemaer:

Disse aktivitetene kan brukes for å vise progresjonen gutter og jenter har når det gjelder forståelsen av hvilke forandringer de fysisk gjennomgår når kroppen modnes til voksen. Oppgavene er ment å gjøre sammen.

Kunnskap og forståelse:

- Identifisere kroppsdeler inkludert gjennomkjenne og bruke riktig begrep
- Forstå betydningen av personlig hygiene
- Forstå forskjellen på gutt og jente
- Forstå årsaken til følelsemessige forandringer
- Hvordan snakke om masturbering
- Det å ha en positiv selvfølelse
- Forstå hvordan en baby blir til

Holdninger og verdier:

- Sette pris på egen kropp og forstå at forandringene den gjennomgår er en helt naturlig og nødvendig utvikling

Selvhjelpsferdigheter:

- Observere passende seksuell adferd

Mellommenneskelige egenskaper:

- Lære om hvordan man respekterer andre
- Forstå passende adferd

Om å ta vare på seg selv:

Jo eldre vi blir, jo viktigere er det for oss og opptre så selvstendig som mulig og ta ansvar for oss selv. Som foreldre betyr det at vi må lære våre barn å kunne spørre om hjelp. Nedenfor er det flere viktige punkter ditt familiemedlem bør lære:

- For å føle seg bra, må man klare å ta vare på seg selv. Det betyr å vaske hender etter at man har vært på do, vaske seg regelmessig, gre seg, spise godt, være i aktivitet, og for jenter; kunne stelle seg når man har mensene. Ettersom du lærer barnet ditt disse tingene, snakk også med læreren på barnets skole om hvordan dette undervises der. Det går kanskje an å ha et samarbeid når det gjelder å lære barnet ta vare på seg selv.
- Det er viktig at du bruker riktige begreper om kjønnsorganer, ereksjon, menstruasjon og kroppens ulike deler
- Det er også viktig å kunne ta vare på sin egen helse. Dette er tiden da du kan lære barnet ditt om kroppslige forandringer som kan skyldes sykdom. Hvis noe ikke kjennes riktig eller smertefullt må kanskje barnet lære å si fra eller gjøre seg forstått. På samme måte bør du si

fra til en lege dersom du skulle oppdage bekymringsfulle fysiske forandringer hos din datter eller sønn.

Forberedelse: Følgende lærerressurser kan brukes alene eller i kombinasjon avhengig av ditt familiemedlems behov, interesser og modningsnivå.

Filmer, blader, bøker og bilder som viser ulike typer forhold mellom mennesker
Foregående øvelser kan gåes igjennom om nødvendig

Oppgaver:

Aktivitet: Din sønn/datter er nå på ungdomstrinnet og observerer sikkert kjæresteforhold blant jevnaldrende. Hun eller han får kanskje undervisning på skolen som omtaler samleie, graviditet og prevensjon. Dette er øyeblikket da du virkelig bør snakke om seksualitet. Han/hun vil utvilsomt være nysgjerrig på tema og opptatt av hvordan det føles å være nær noen hun/han liker ekstra godt.

1. Vurder din sønn/datters evne til å forstå ulike typer forhold. Husk å bruke så mange undervisningsformater du kan. For denne aldersgruppen er øvelser beskrevet som sosiale ferdigheter (side 42-47) et bra sted å starte. Be han /hun beskrive sine følelser, verbalt eller ved hjelp av en billedtavle. Gi barnet ditt tid til å uttrykke seg. Han/hun synes kanskje det er vanskelig, men jo mer øvelse hun/han får jo lettere blir det å uttrykke seg om tema.
2. Understrek igjen de korrekte navnene for kroppens ulike deler dersom barnet ditt bruker slang når han/hun skal beskrive følelsene sine.

Legg merke til: Ulike læringsmetoder må kanskje taes i bruk for å møte ditt barns behov, kognitive kapasitet og modningsnivå. Det kan kanskje også hjelpe deg å finne ut hva skolen gjør i forhold til å undervise om det å bli voksen. De kan være en alliert i undervisningen av ditt barn.

Selvfølelse:

Puberteten er en tid da mange kjemper med sin egen selvfølelse. De er under stort press på skolen for og "passe inn". Sterke vennskap dannes som kanskje varer livet ut. Dette er også tiden da man etablerer hobbyer og interesser. Venner går på dans, trening og ungdomsklubber. La ditt barn delta i disse aktivitetene så langt det ønsker. Det er viktig å la barnet ditt få være med på det om skjer blant venner. Det er også viktig å bruke ditt barns interesser, evner og ønsker når det gjelder å tilrettelegge for aktiviteter og hobbyer. Hvis barnet ditt forteller at venner går på ulike aktiviteter men at han/hun velger å la være, er det kanskje et tegn på at han /hun sliter med en dårlig selvfølelse. Positiv oppmuntring er igjen viktig. Ta med deg ditt familiemedlem på shopping og kjøp klær som er moderne blant vennene hans/hennes. Understrek viktigheten av å kunne gjøre seg presentabel og å ha en god hygiene. Oppmuntre barnet ditt til aktiviteter med et par nære venner han/hun har tillit til.

De to følgende sider gir deg noen aktiviteter som kan hjelpe deg til å samle informasjon om hva slags selvfølelse datteren/sønnen din har. Hvem hun ser opp til om rollemodeller og hva hun/han tenker om dem. Bruk den kommunikasjonsmetoden du tidligere har brukt og som du vet fungerer best.

Dersom ditt familiemedlem har svært dårlig selvfølelse bør du kanskje vurdere å ta henne/han med for å få bistand fra en profesjonell: depresjoner starter ofte i tenårene og det er viktig å overvåke ditt barns selvfølelse for å være sikker på at ditt barn utvikler seg til en sunn voksenperson med et godt forhold til seg selv.



Hvis jeg kunne velge hva jeg ville bli.....

Velg 5-10 av uttrykkene nedenfor som utgangspunkt for en samtale om de to siste setningene. Det kan være du trenger en billedtavle for å vise eksemplene av de valgene du plukker. Ha for eksempel en dyrebok tilgjengelig og la barnet ditt peke på det hun/han vil velge seg

Hvis jeg kunne velge å være:

- Et dyr, ville jeg vært.....
- En tegneseriefigur, ville jeg vært.....
- En blomst, ville jeg vært.....
- En fugl, ville jeg vært.....
- Et tre, ville jeg vært.....
- En sko, ville jeg vært.....

- En matrett, ville jeg vært.....
- En sang, ville jeg vært.....
- Et tv program, ville jeg vært.....
- En lyd, ville jeg vært.....
- En film, ville jeg vært.....
- Et insekt, ville jeg vært.....
- En bil, ville jeg vært.....
- En venn, ville jeg vært.....
- En forelder, ville jeg vært.....

Be dem deretter svare på følgende spørsmål:

- Hvilke ting liker jeg med meg selv?.....
- Hva liker andre med meg?.....

Refleksjoner om meg selv:

- Hva slags person er jeg? For eksempel: snill, stille , ærlig.....
- Hva har jeg lyst til å bli?
- Hvilken voksen ønsker jeg ligne mest?
- Hvorfor ønsker jeg å være lik den personen?
- Hvem på min egen alder ønsker jeg ligne mest?
- Hvorfor ønsker jeg å være lik den personen?
- Hva liker jeg best med meg selv?
- Hva liker jeg ikke så godt med meg selv?

Masturbering/onani:

Masturbasjon er svært vanlig blant unge voksne som utforsker kroppen sin. Men det er også et tema det er vanskelig å snakke om. Hva du velger å fortelle din sønn/datter om dette er opp til deg, men vær klar over at din sønn/datter vil komme til å prøve det ut uansett. Onani er for øvrig det uttrykket som oftest blir benyttet om masturbasjon. Men det er viktig å la ungdommen få vite hvilke andre ord som gutter og menn benytter i tillegg til begrepene onanere eller masturbere.

Mange mennesker med utviklingsforstyrrelser har til tidligere tider blitt nektet retten til å uttrykke sine seksuelle følelser. Dette førte til at mange av dem tilfredsstilte sine behov på måter som kunne skade dem fysisk. Hjelp ditt familiemedlem til å takle seksuelle følelser på en god måte.

Scenarioet nedenfor representerer en svært vanlig hendelse. Det er mange måter å takle en slik situasjon på. To mulige måter er beskrevet. Hvilken av disse du velger er avhengig av din tro og din holdning. Husk at dette bare er et forslag og at du må bruke din egen dømmekraft overfor disse situasjonene. Ta deg tid for å finne ut om barnet ditt onanerer på skolen og hva som i så fall er skolens holdning til dette. En slik samtale kan avverge motstridende beskjeder til barnet ditt i forhold til hvordan man skal takle det.

Hvordan snakke med barnet ditt om onani:

Scenario:

Du kommer inn i stuen og ser barnet ditt sitte og onanere. Hun/han er ikke alene i huset, så dette er ikke helt passende.

Reaksjon 1:

Med rolig stemme sier du til han/henne at han/hun skal stoppe det han/hun holder på med (ikke si at han skulle slutte å gjøre det fordi det er slemt). Geleid deretter barnet ditt inn på rommet sitt og sett deg ned og snakk med han/henne om hvilke følelser som oppstod når hun/han startet å onanere. Bruk riktig begrep om det han/han gjorde slik at han/hun forstår hva det faktisk heter. Anerkjenn at disse følelsene er helt normalt å ha. Forklar hva en orgasme er. (Hvis det er en gutt så fortell at det kan komme en hvit substans ut av penis. Er det en jente kan du forklare at skjeden blir våt). Samtal deretter om at stedet hun/ha onanerte var upassende. Kanskje du må forklare dette ved hjelp av en bildetavle og vise hvilke steder man kan masturbere og hvilke steder det er mindre passende. Tegn et grønt lys på de stedene det er ok at det gjøres, og tegn et rødt lys der det ikke passer seg. Blir det mye informasjon kan du begrense det til å lære bort at soverommet er et passende sted for aktiviteten. Det kan likevel være du må henvise han eller henne til soverommet sitt mange ganger og vise frem billedtavlen før det sitter.

Reaksjon 2:

I en rolig tone, fortell at han/hun må slutte med det hun holder på med. Ta deretter barnet ditt til soverommet hans/hennes og snakk om hvilke følelser onaneringen igangsatte. Bruk riktig begrep om aktiviteten. Snakk deretter om hva som var upassende med å onanere i stuen. Snakk om hvordan han/hun kan avlede oppmerksomheten fra disse følelsene ved å ta en sykkeltur eller spille litt data.

Hvis du observerer at barnet ditt er sår og rødt på kjønnsorganet kan det være pga masturbasjon. Du kan forsøke å lære ditt familiemedlem å bruke en glidekrem så ikke sårhet oppstår.

Hvis du opplever at barnet ditt er seksuelt overaktiv, så snakk med en doktor. Det kan være en hormonubalanse eller medisinsk tilstand som forårsaker det.

NB: kanskje du ønsker å bruke side 24 og 25 som referanse for den diskusjonen.

Samleie:

Samleie, sex, elske, ligge med noen, er vel uttrykk barnet ditt nå har fått høre om fra sine jevnaldrende. Kanskje hun/han også har spurt deg om det. Så hvordan snakker du med ditt barn om hva som skjer i et samleie? De er viktig at du bruker korrekte begreper. Selv om du mener at det er tvilsomt at barnet ditt noensinne vil være i et intimt forhold, er det viktig at han/hun vet hva det innebærer. En korrekt beskrivelse vil kunne hjelpe barnet ditt til å gjenkjenne en situasjon der noen evt. berører han/henne og det skulle være snakk om et misbruk. Her er et forslag til hvordan du kan beskrive det:

Samleie starter når en manns penis føres inn i skjeden til en kvinne. Mannen og kvinnen beveger seg på en måte som gjør at mannes penis glir ut og inn av skjeden. Denne bevegelsen føles godt for både mann og kvinne. Etter en liten stund, noen minutter eller mer, ejakulerer mannens sæd. Mannen og kanskje kvinnen, har da en orgasme. Når man har en orgasme føles muskulaturen spent. Orgasme er en god følelse. Når du har snakket om onani med ditt familiemedlem og det er noe han/hun gjør er det letter å forklare hva orgasme er når man forklarer hva et samleie er.

Hvis du er usikker på hvordan du best skal beskrive samleie til sønnen eller datteren din, kan du kanskje spørre skolens helsesøster om veiledning.

Sikker sex:

Dersom det er trolig at ditt familiemedlem er seksuelt aktiv i puberteten er det nå tid for å snakke om sikker sex. Det er kanskje vanskelig for deg å erkjenne, men mennesker med intellektuelle funksjonsnedsettelse gifter seg, etablerer seg i sitt eget hjem med egen familie. Du kjenner ditt familiemedlem best. Introduser begrepet sikker sex på samme måte som du snakket om onani og samleie. Du må selv avgjøre hvor mye du skal vektlegge det å vente med sex kontra informasjon om prevensjon. Det er viktig at han/hun får vite at ingen skal tvinge noen til å ha sex, og at man må være 16 år eller eldre. Når du skal undervise om sikker sex så ha prevensjonsmidler tilgjengelig. Gutter og jenter kan undervises i å bruke kondom på samme måte som det gjøres på skolen – ved hjelp av en naturtro dildo. Jenter kan også diskutere prevensjon i samråd med lege.

Kondom bruk:

Merk: Selv om det brukes korrekt, er ikke kondomer 100% effektive.

- Bruk bare latex kondomer (med mindre det er snakk om latex allergi)
- Inspiser kondompakken for en sikkerhetssjekk. Øverst er det en liten luftboble. Dersom den ikke er der, skal ikke kondomet brukes.
- Kondomer har holdbarhetsdato. Sjekk datoen.
- Åpne pakken bare ved å bruke fingre. Alt skarpt kan ødelegge kondomet.

- Ikke rull ut kondomet før den tres på penis
- Plassér kondomet på tuppen av penis, og hold på enden for å holde luft ute
- Rull kondomet ned over penis
- Hvis kondomet sprekker, kast den. Den kan ikke brukes.
- Ikke bruk oljebaserte glidemidler som vaselin eller babyolje – disse ødelegger kondomet.
- Et kondom brukes bare en gang
- Det finnes også kondomer for jenter, men disse er litt vanskeligere å bruke. På neste side finner du bilder av kondomer både for gutter og jenter.

Det er viktig å understreke flere sentrale temaer:

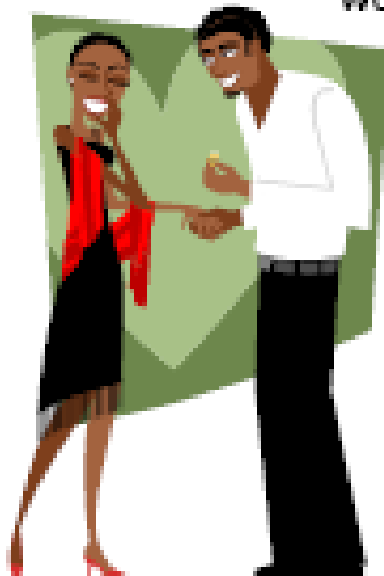
For det første, samleie bør finne sted mellom to ansvarlige voksne individer der begge ønsker å ligge med hverandre. Den seksuelle lavaalder er 16 år.

For det andre, avholdenhet er den tryggeste måten å unngå graviditet på og beskytte seg mot seksuelt overførbare sykdommer. Husk å snakke med ditt familiemedlem om måter å si NEI til sex på. Dette tema taes nærmere oppi kapittelet om prevensjon.

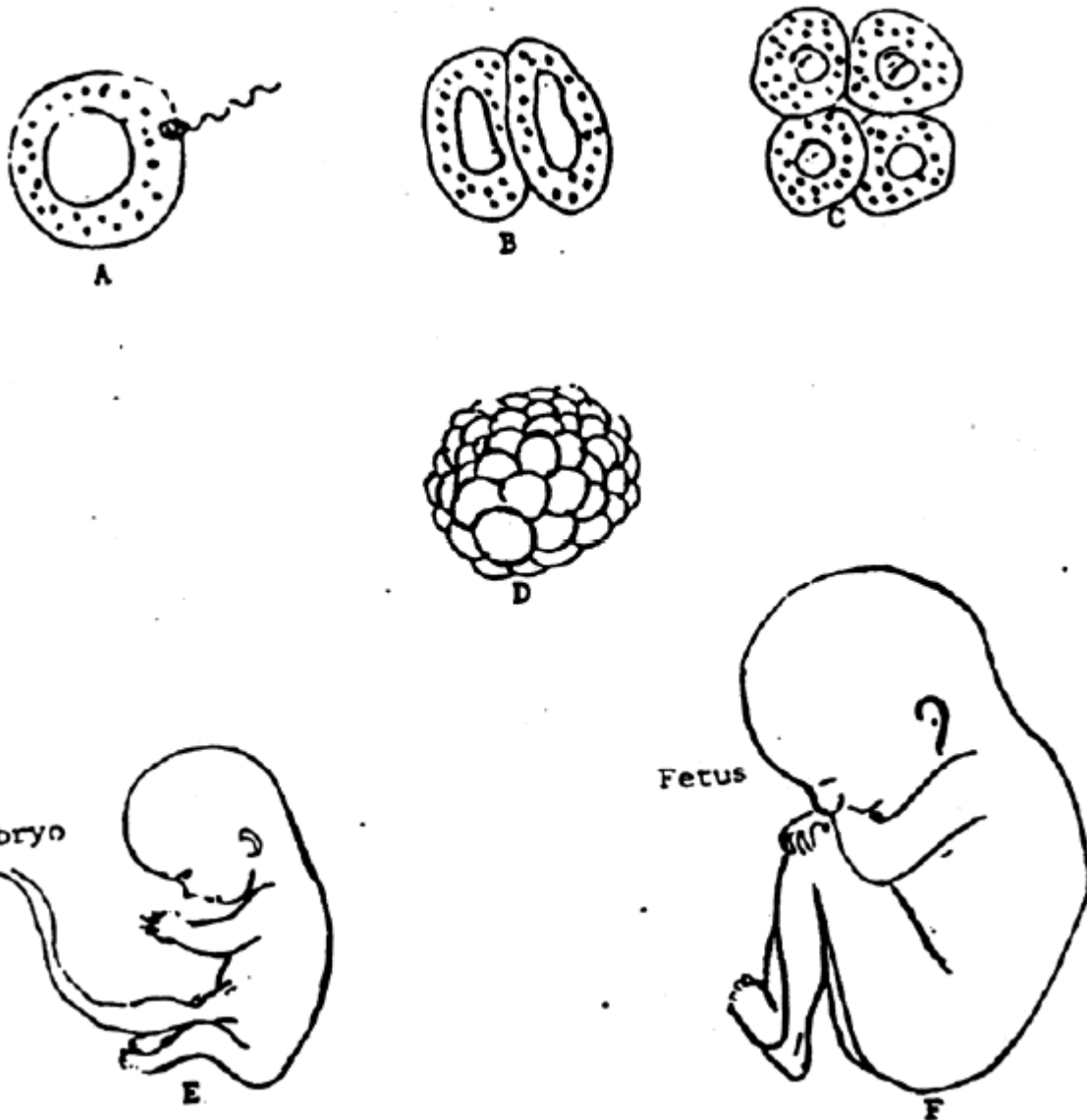
Dette er også tiden for å ta opp hvordan en baby blir til og utvikler seg. Dersom du skulle trenge det, gå tilbake i pubertetskapittelet (side 18) som beskriver egg- og sædceller. Sæden som kommer ut av mannens penis og inn i kvinnens vagina inneholder spermier eller sædceller. Noen av disse sædcellene forblir inni kvinnen. Dersom kvinnen har et fruktbart egg i livmoren kan sædcellen befrukte det, og en baby begynne å vokse. De neste sidene viser denne utviklingen av en baby.



No, let's wait!



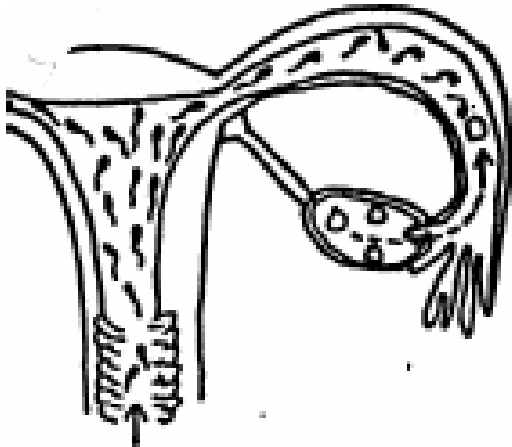
Hvordan en baby vokser:



Eggcellen og sædcellen smelter sammen (A). Celledeling begynner (B). Cellene fortsetter å dele seg (C). Delingen fortsetter til det er dannet en celleklump (D).

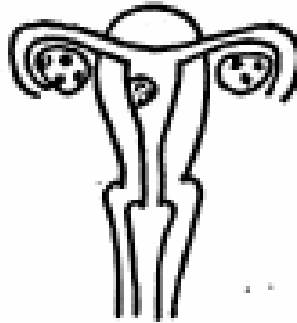
Syv til åtte dager etter befruktningen fester celleklumpen seg til livmorveggen. Etter ti til fjorten dager begynner celleklumpen å organisere seg i ulike typer vev som skal danne ulike organer i kroppen, som hud, muskler, ben, nerver, blod og kjertler. Innen babyen er klar til å fødes, vil den bestå av milliarder av celler. Inntil den tolvte svangerskapsuken betegnes det voksende barnet som et embryo. Etter det kan det kalles et foster.

BEFRUKTNING



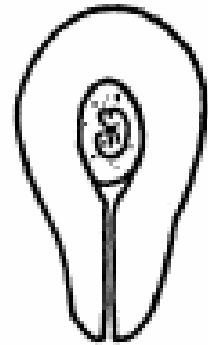
Inntreffer når sædcelle og møtes i egglederen.....sannsynligheten for befruktning er størst 10-14 dager etter at menstruasjonen begynner .

BEFRUKTET EGG



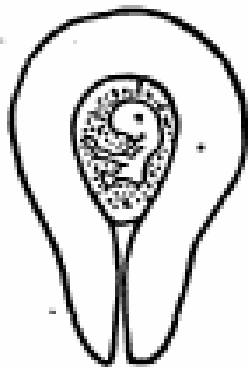
Fester seg til livmorveggen og barnets kjønn bestemmes i befruktningsøyeblikket av kromosomer i sædcellen.

FØRSTE MÅNED



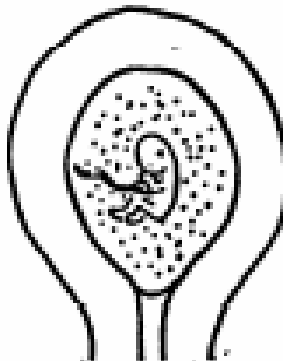
Embryoet er omtrent 5 mm langt. Blodet sirkulerer allerede, og øyne og ører dannes.

ANDRE MÅNED



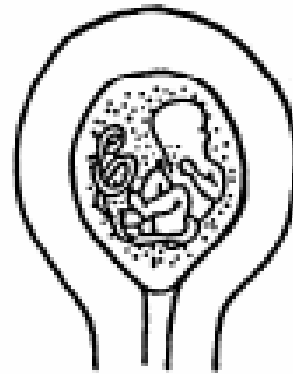
Embryoet er ca 2,5 cm langt
Ben dannes. Embryoet flyter i beskyttende vann.

TREDJE MÅNED



Embryoet er omtrent 10 cm langt og veier ca. 10 gram.
Tennene dannes. Etter den åttende uken kalles embryoet et foster.

FJERDE MÅNED



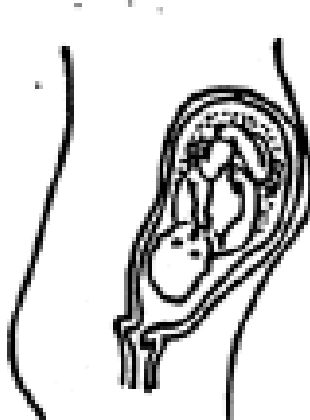
Fosteret er omtrent 15 cm langt og veier 150 gram.
Ansiktet er dannet. Det ser ut som en baby.
Hår begynner å vokse.

5. MÅNED



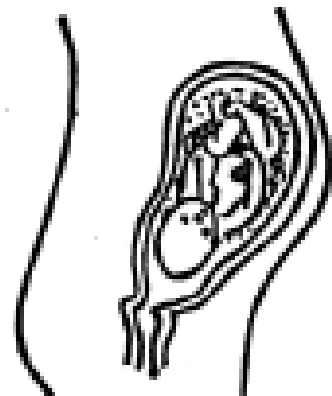
Fosteret er omtrent 25 cm langt og veier ca 400 gram. Hjertelyd kan høres gjennom stetoskopet. Bevegelse kan kjønn.

6. MÅNED



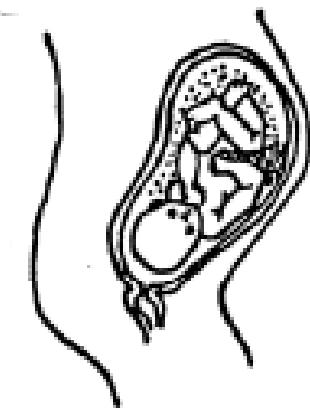
Fosteret er omtrent 31 cm langt og veier ca 750 gram. Fosteret skifter posisjon til å ligge med hodet ned. Fosterbevegelsene er kraftige.

7. MÅNED



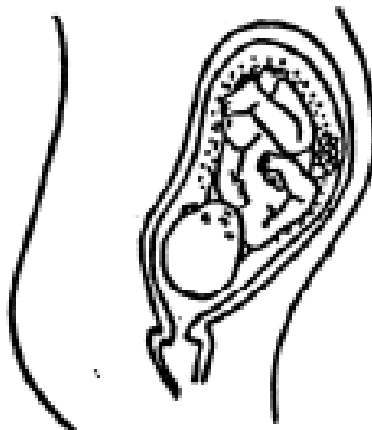
Barnet er omtrent 36 cm langt og veier 1100 gram. Sentralnervesystemet dannes, slik at barnet kan overleve hvis det fødes nå.

8. MÅNED



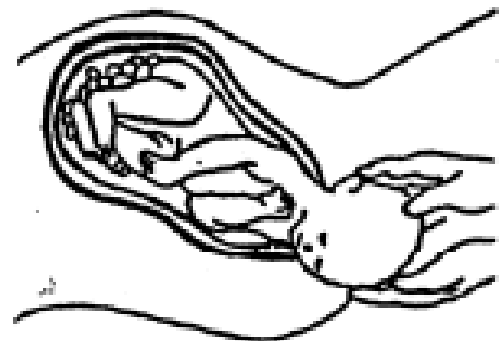
Fosteret er omtrent 41 cm langt og veier omtrent 1700 gram. Fettlagre dannes under huden. Negler og ben blir hardere.

9. MÅNED



Fosteret er omtrent 46 cm langt og veier 2750 gram. Brusk i nesen og ørene utvikler seg. Rask vektøkning.

FØDSEL



Et barn blir født og begynner å puste luft for første gang.

(Tilpasset fra: "So You're going to have a baby")

Medisinske problemstillinger:

Mennesker med utviklingshemninger eller funksjonsnedsettelse er utsatt for de samme sykdomstilstander som resten av befolkningen. Ditt familiemedlem har kanskje ikke like god evne til å ta vare på seg selv. Hvis han/hun er i stand til å ivareta sine behov for personlig hygiene, burde han/hun lære seg å se etter tegn på at noe er unormalt med kroppen. Jenter og kvinner er spesielt utsatt for infeksjoner i vagina og urinveiene. God hygiene er den beste måten å forebygge dette på. Å lære familiemedlemmet ditt om betydningen av god hygiene fra starten av, som å bytte tamponger og sanitetsbind hyppig og å tørke seg forfra og bakover etter toalettbesøk, vil forsterke gode hygienevaner gjennom livet. På samme måte kan datteren din være i stand til å lære å utføre egenundersøkelse av brystene.

Jo mer familiemedlemmet ditt vet om ulike sykdomstilstander, jo bedre forberedt vil han eller hun være til å leve så uavhengig som mulig.

Det er viktig at ditt familiemedlem blir undersøkt av lege regelmessig, særlig hvis han/hun er non-verbal. Dette er den beste måten å unngå alvorlige sykdommer og infeksjoner på. Medisiner kan også gjøre folk mottakelige for sekundære medisinske problemer. Et eksempel på dette er antibiotika. De kan redusere mengden gode bakterier i jenters vagina og gjøre dem mottakelige for soppinfeksjoner. Ubehandlet kan soppinfeksjoner bli svært alvorlige. Snakk med fastlegen om mulige bivirkninger av medisiner som ditt familiemedlem får utskrevet. Det er mulig å iverksette forebyggende tiltak for å unngå slike infeksjoner. Regelmessige medisinske undersøkelser er også nyttig for å forsikre deg om at ditt familiemedlem ikke er seksuelt aktiv og/eller har blitt seksuelt misbrukt.



TEMA 3: Læring av sosiale ferdigheter – grunnleggende forståelse

Aktiviteter og diskusjonstemaer på trinn 1:

Disse oppgavene kan brukes til å hjelpe jenter og gutter til å forstå hva som skal til for å handle på en måte som er sosialt hensiktsmessig for mennesker i vårt samfunn. De neste sidene vil gi deg ideer og oppgaver for å bidra til å lære ditt familiemedlem disse viktige grunnleggende ferdighetene.

Kunnskap og forståelse:

- Å lytte
- Å ha samtaler
- Å stille spørsmål eller be om hjelp
- Presentere seg selv eller andre
- Å gi et kompliment

Holdninger og verdier:

- Å lytte og å føre en samtale

Selvkontroll:

- Vise respekt for seg selv og andre

Mellommenneskelige ferdigheter:

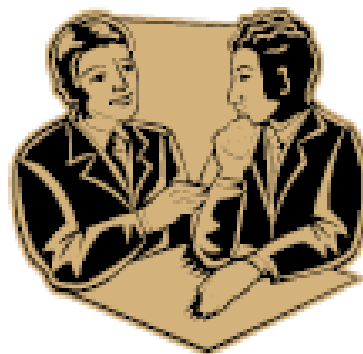
- Lære hvordan du kan snakke med jevnaldrende og voksne
- Forstå hva som er passende og respektfull atferd
- Lære hvordan man uttrykker følelser

Sosiale ferdigheter:

Råd til foreldre/omsorgspersoner

Seksualitet begynner og slutter med at man utvikler gode sosiale ferdigheter og respekterer seg selv og andre. Sosiale ferdigheter handler om god kommunikasjon - å lytte, snakke, stille spørsmål, og å være i stand til å uttrykke oss så godt vi evner. Å gi og motta kjærlighet og hengivenhet er grunnleggende menneskelige behov. Barn vil bruke en rekke metoder for å sikre seg at de får den hengivenheten og kjærligheten de ønsker og fortjener. Som forelder eller omsorgsgiver er du i en fantastisk posisjon til å gi nettopp det. De følgende sidene vil dekke grunnleggende sosiale ferdigheter, ferdigheter som er nødvendige for enhver å tilegne seg for å fungere så godt man kan i samfunnet.

Merk: Flere læringsaktiviteter kan være nødvendig for å dekke behovene og interessene til barn.



Lytteferdigheter :

Oppgave 1

En god måte å lære lytteferdigheter på er gjennom samtale eller rollespill. I denne første øvelsen sitter eller står dere ansikt til ansikt. Bruk et eksempel fra det virkelige liv på en situasjon som har vært, for eksempel "du var trist fordi", gjør så følgende:

1. Få ditt familiemedlem til å se på deg mens du snakker, og forsikre deg om at dere får øyekontakt.
2. Få han eller henne til å tenke over hva du sier. Få han/henne til å bekrefte at han /hun lytter ved å nikke, si "ja" eller "mm".
3. Dersom han / hun avbryter, gjenta at han / hun må vente på tur.
4. Når du er ferdig, still spørsmål om hva du sa for å sikre at han / hun lyttet. Få han eller henne til å bekrefte med et nikk eller et verbalt utsagn.
5. Nå bytter dere roller. Få den andre til å snakke om noe som skjedde med han / henne og hvordan han / hun føler seg, samtidig som du demonstrerer gode lytteferdigheter.

Samtaleferdigheter

Oppgave 2

Vi snakker alle med andre mennesker, men for noen barn kan det å starte en samtale være en vanskelig oppgave. Når det foreligger et intellektuelt eller utviklingsmessig handikap som hemmer verbal samtale, forverres vanskelighetene med å kommunisere med jevnaldrende eller voksne. Å lære noen grunnleggende ferdigheter vil hjelpe ditt familiemedlem å kommunisere enklere og mer hensiktsmessig.

Fremgangsmåte:

1. Hils på personen ved å si hei og / eller håndhilse. Betydningen av å velge riktig tidspunkt for å nærme seg den andre vektlegges under denne øvelsen. Dette innebærer å lære ikke å avbryte hvis den man vil hilse på snakker med noen andre.
2. Etter å ha hilst på personen vil det være hensiktsmessig å småprate, for eksempel ved å spørre hvordan han / hun har det.
3. Bruk nå ferdighetene du lærte i oppgave 1 for å forsikre deg om at den andre lytter til deg – få han / henne til å nikke eller bekrefte verbalt at han/hun lytter.
4. Når det er klart at personen lytter til deg, ta opp temaet du ønsker å snakke om.
5. Si eller spør om hva du vil.
6. Deretter bruker du lytteferdighetene du lærte i øvelse 1, lytt til hva personen har å si tilbake til deg.



7. Gi tilbakemelding til den andre personen, la ham eller henne vite at du har hørt og forstått hva han / hun sa til deg.
8. Avslutt samtalen ved å si takk, farvel, eller et annet passende utsagn.

Å gi komplimenter:

Oppgave 3

Å gi komplimenter til andre er ikke noe som gjøres ofte nok av *noen* i dagens samfunn. Komplimenter, ros, eller i psykologiske termer, positiv forsterkning, er nødvendig for *alle* for å hjelpe oss til å føle godt om oss selv og hva vi gjør i livet. Å lære denne ferdigheten i svært ung alder er den beste måten å innarbeide den som en positiv sosial ferdighet. Det vil ikke skade oss som voksne å lære denne sosiale ferdigheten om igjen heller.

Igjen bruker dere rollespill, som i tidligere øvelser. Velg ulike scenarier, (skolen, hjemme, venner, kirke, naboer), for å lære den riktige måten å gi en kompliment på. Hensiktsmessigheten vil være ulik i hver situasjon. Hvis barnet er en 10 år gammel jente hvis bestevenninne nylig begynte å bruke BH, da er det greit at hun gir venninnen en kompliment for å ha behov for å bruke BH. Hvis familiemedlemmet ditt er en 10 eller 12 år gammel gutt, vil det ikke være passende. Det vil heller ikke være passende for et barn å si "*Jeg liker brystene dine*" til en voksen. Barn kan ofte overhøre at foreldrene gir intime bemerkninger til hverandre hjemme. Dette er en naturlig ting å gjøre. Men barn kan gjenta det de hører til venner og naboer. Din oppgave er å lære dem at visse komplimenter bare er egnet mellom et par i et kjærlighetsforhold og at dette er den eneste gangen disse komplimentene er passende. Ved å lære dem dette i ung alder (og å rapportere om noen sier slike ting til dem) vil du også bidra til å beskytte dem mot seksuelle overgrep.

1. Velg et scenario
2. Diskuter riktig ord (gester eller kroppsspråk) for komplimentet
3. Diskuter når det vil være riktig å gi dette komplimentet
4. Øv på å gi komplimentet

Å be om unnskyldning:

Oppgave 4

Å be om unnskyldning er noe vi ikke er veldig flinke til. Men du kan hjelpe familiemedlemmet ditt med å lære denne ferdigheten. Sannsynligvis vil det vanskeligste være å få ham/henne til å gjenkjenne situasjonene der en unnskyldning er nødvendig. Dere må snakke om hvordan man kan se at andre er såret. Den beste måten å gjøre det er ved å diskutere ulike situasjoner der du har blitt såret av andre eller har såret noen. Velg en situasjon du kan bruke som eksempel og følg trinnene nedenfor. (Husk at mange av de scenariene som du vil være en rollemodell for kan



dukke opp i TV-programmer, videoer eller i favoritt historier.) Hvis du ikke er komfortabel med å være rollemodell for sosiale ferdigheter, som å be om unnskyldning, kan du starte med å bruke disse verktøyene for å formidle budskapet, for deretter å være rollemodell.

1. Avgjør om du mener du bør be om unnskyldning
2. Gå gjennom de ulike måtene du kan be om unnskyldning
3. Øv på å si unnskyld
4. Avgjør når det vil være best å fremføre unnskyldningen
5. Tilnærme deg personen og be om unnskyldning
6. Vent og lytt til hva personen har å si tilbake til deg
7. Gi tilbakemelding til ham / henne om at du hørte det som ble sagt.

Følelser:

Dine egne følelser

Å forstå hvordan vi føler oss og å kunne uttrykke våre følelser er andre områder av kommunikasjon som må læres. Dette er områder innenfor kommunikasjon som de fleste av oss strever med fra tid til annen. Å erkjenne hva vi føler er det første trinnet på veien til forståelse av hvem vi er og hvordan vi best kan samhandle med andre og vårt miljø. Noen av følelsene vi må lære å kjenne igjen er: glede, lykke, kjærlighet, sorg, skuffelse, sinne, frykt, frustrasjon, angst, sjenanse, spenning, forvirring, misforståelser og fysiske seksuelle følelser. Når ditt familiemedlem kommer i puberteten vil han / hun måtte lære å gjenkjenne hva han / hun føler for å kunne handle rett. Å lage illustrasjoner av alle følelsene er et nyttig verktøy å bruke når du snakker med ditt familiemedlem om hva han / hun føler. Et annet nyttig verktøy er å lage en bildetavle som viser bilder av mennesker som uttrykker forskjellige følelser. Skriv den tilhørende følelsen under hvert bilde. På denne måten har du et verktøy for de personene som kanskje bare er i stand til å peke på eller se på den riktige følelsen. Et bildeark som viser ulike følelser finnes på side 61.

Du vil måtte forklare hva hver følelse betyr mange ganger, slik at familiemedlemmet ditt lærer å skille mellom alle de forskjellige følelsene. Når din sønn eller datter lærer det grunnleggende om disse følelsene, vil han/hun være bedre i stand til å forstå og kommunisere hva han/hun føler. Du kan hjelpe ditt familiemedlem til å forstå hva han/hun føler ved å beskrive hvordan du føler deg når du opplever hver følelse. Husk imidlertid at ditt familiemedlem kan ha en annen indre opplevelse av følelser enn deg. Gi rom for individualitet. Det følgende er et eksempel på hvordan du kan fortsette for å beskrive hver følelse.

Oppgave 5

1. Hjelp ditt familiemedlem å fokusere på hva som skjer inne i hans/hennes kropp. Føler han/hun at det knyter seg i magen, eller kanskje at det kiler i magen? Føler han / hun at hender, armer eller munn strammer seg? Rødmer han / hun? Føler han / hun at det er umulig å stå stille? Har han / hun følelsen av å ville gråte? Disse er alle ting en person kan føle når man opplever forskjellige følelser. Hvis familiemedlemmet ditt ikke vet hva det betyr å ha

sommerfugler i magen eller anspente muskler, vis ham eller henne. Stram musklene i underarmen din og legg en hånd på armen så han / hun kan kjenne det. For å demonstrere kiling i magen kan du stryke en fjær lett frem og tilbake på innsiden av underarmen. (Innsiden av underarmen er mer følsom enn håndflaten).

2. Når han / hun kan gjenkjenne hvordan hans eller hennes kropp reagerer, fokuser på en hendelse som kan ha fått han eller henne til å føle det sånn. Du må kanskje gå gjennom alt som har skjedd denne dagen for å finne noe som fremdeles påvirker han / henne. Husk at det ikke trenger å være noen stor begivenhet. Noen ganger er det de små tingene som påvirker oss mest - som ikke å få den første kaffekoppen om morgenen!
3. Når du har funnet dekkende beskrivelse av tilstanden, sett navn på følelsen han / hun kjenner på. Bruk illustrasjonene eller bildetavlen for å identifisere og sette navn på følelsen.
4. Det siste trinnet er å øve på å kommunisere hva han / hun føler. Bruk fremgangsmåten fra Øvelse 2 for å hjelpe ditt familiemedlem med dette.



Andre menneskers følelser

Det er ikke bare å forstå våre egne følelser som er viktig, vi må også forstå og gjenkjenne andres følelser. Relasjoner, enten det er familie, en venn, en kjæreste eller kollega, krever evne og vilje til å forstå hva den andre personen føler. Det krever gode lytteferdigheter og evne til å reagere riktig hvis den andre personens følelser, som sinne eller kjærlighet, er rettet mot oss. Å utvikle evnen til å forstå hva en annen person føler, vil også bidra til å beskytte barnet ditt om upassende tilnærmelser rettes mot ham eller henne. Det første trinnet for å gjenkjenne andres følelser er å forstå disse følelsene fra sitt eget synspunkt som vist i forrige øvelse. Gå gjennom den følgende øvelsen ved å bruke rollespill og bildetavlen, dine egne personlige eksempler, eller en situasjon som har oppstått nylig der ditt familiemedlem reagerte hensiktsmessig eller uhensiktsmessig på en annen persons følelser. Øvelsen nedenfor vil hjelpe ditt familiemedlem til å gjenkjenne uønskede verbale og fysiske tilnærmelser.

Oppgave 6

1. Lek at du er den andre personen. Hvis personen var sint, se sint ut. Få ditt familiemedlem til å se nøye på deg, eller bruk bildetavlen og vis ham eller henne et bilde av en sint person.
2. Si noe som en sint person kan si når han uttrykker dette sinnet til et annet menneske. Få ditt familiemedlem til å bruke gode lytteferdigheter (Oppgave 1) under øvelsen.
3. Få ditt familiemedlem til å beskrive hva hun / han ser i den andre personens fysiske reaksjon, dvs. stramme muskler, bekymret blikk.....

4. Hjelp ditt familiemedlem til å sette navn på den følelsen han / hun ser, dvs. sinne eller hvilken annen følelse du prøver å demonstrere.
5. Diskuter hensiktsmessige måter for ditt familiemedlem å vise at han / hun forstår hva den andre personen føler. Dette kan inkludere et "bekreftende nikk", en enkel berøring på armen eller i enkelte situasjoner å bevege seg bort fra personen og forlate ham eller henne alene. (I tilfelle av uønskede seksuelle tilnærmelser er den passende reaksjonsmåten å forlate stedet umiddelbart og fortelle en fortrolig/pårørende hva som skjedde).
6. Avgjør hvilken reaksjonsmåte som er best, og få deretter familiemedlemmet ditt til å øve på denne reaksjonsmåten.

Husk: Desto flinkere ditt familiemedlem er til å kommunisere effektivt og riktig, desto bedre selvbilde vil han / hun ha. Dette gir en bedre livskvalitet.

En annen grunn for å ha gode kommunikasjonsevner er at dette vil gjøre han / henne i stand å forstå situasjonen så korrekt som mulig hvis han/hun ønsker å rapportere en person for uønskede tilnærmelser (seksuelle eller voldelige, verbale eller fysiske).

Samtaleferdigheter - For voksne:

Vi er alle nysgjerrige og har derfor mange spørsmål vi ønsker å stille, men vi vet ikke alltid hvem eller hvordan vi skal spørre. Det er så lett for voksne å overse hva et barn virkelig prøver å si. Fordi språkferdighetene fortsatt er under utvikling, vet ikke barn alltid hvordan de skal sette ord på det de tenker. De kan også være redde for å komme i trøbbel hvis de uttrykker følelsene sine. På grunn av dette kan de komme til å dikte opp historier. Hvis du registrerer fysiske endringer hos ditt barn, som endret kroppsspråk, uvanlig stillhet eller atferd, så lytt til hva det forteller deg. Det kan være at det ikke bare er innbilning. Barn som er non-verbale eller ute av stand til å kommunisere ved hjelp talespråk vil likevel prøve å kommunisere. Hvis du tar deg tid til å ha alle typer av samtaler med ditt familiemedlem, på den måten han/hun er i stand til å kommunisere, vil du lære deg hvordan du best kan forstå hva ditt familiemedlem faktisk sier. Se på kroppsspråket. Ditt familiemedlem kan ha visse ansiktsuttrykk eller kroppspositurer for ulike ting han / hun føler eller tenker. Du kan være sikker på at han / hun vil prøve å kommunisere med deg. Din utfordring, og ditt ansvar, er å lære å kommunisere med ditt familiemedlem og lære ham eller henne passende kommunikasjonsferdigheter, uansett hva som er den foretrukne måten å kommunisere på. Hvis du allerede vet hvordan familiemedlemmet ditt kommuniserer, lær dette bort til alle han / hun kommer i kontakt med - lærere, venner, naboer. Jo flere som kan ha samtaler med ditt familiemedlem, jo mer vil han / hun være i stand til å delta fullt og trygt i samfunnet.

Lær familiemedlemmet ditt hvordan man kan stille et spørsmål på en direkte måte. Ikke irettesett ham eller henne for å stille upassende spørsmål. Gi heller ros til ham / henne for å stille ærlige spørsmål, så kan dere snakke om hva som var upassende med det.

For eksempel:

Du og ditt familiemedlem (Mona) er i dagligvarebutikken. Dere møter en nabo, fru Olsen, hvis mann nylig døde. Ditt familiemedlem overhørte deg snakke om det med en annen voksen. Ditt familiemedlem sier til fru Olsen "Så John døde?".

Ditt svar kan være noe sånt som dette: "Ja, Mona, herr Olsen døde brått, og jeg er sikker på at fru Olsen vil sette pris på å vite at vi alle føler med henne og at vi gjerne står til disposisjon om vi kan hjelpe henne på noen måte. "

Når du og ditt familiemedlem er et sted hvor dere kan snakke uforstyrret, gå gjennom hele samtalen igjen, men bruk samtaleferdighetene lært i forrige øvelse for å vise hva som ville ha vært det rette å si. Følgende er én måte å la samtalen forløpe:

Du: Hei Jane (fru Olsen)

Jane: Hei

Mona: (Ditt familiemedlem) Så John døde? [Stopp samtalen og fortell ditt familiemedlem hva som ville ha vært det rette å si. La ham / henne øve på å si dette mens du spiller fru Olsen]

Fru Olsen: Hei

Mona: Hallo, fru Olsen. Det var trist å høre om mannen din.

Nå har dere spilt et rollespill som viser hvordan en slik samtale kan forløpe, med passende respons, på en positiv og forsterkende måte. Dere kan øve på denne typen samtale med mange følsomme emner.

En annen viktig lærdom for ditt familiemedlem er å finne ut hvem man skal stille bestemte spørsmål. For eksempel:

- Spørsmål om skolearbeid - læreren, deg eller en annet voksent familiemedlem.
- Spørsmål om en krangel med en venn på skolen - deg eller andre voksne familiemedlemmer.
- Spørsmål om noe de så på TV - deg, et annet voksent familiemedlem eller eldre søsken.
- Spørsmål om ens kropp og følelser - deg, en annen omsorgsperson eller et annet voksent familiemedlem, en betrodd lærer (hvis de føler seg syke må de selvfølgelig lære å fortelle dette til voksne eller eldre søsken umiddelbart).
- Spørsmål som dreier seg om at en voksen eller et eldre (eller yngre) barn har berørt ham / henne på en måte som

ikke føles rett- Fortell dette umiddelbart til en forelder, lærer eller andre pålitelige voksne. Du må lære barnet hvem disse betrodde voksne er, men husk at den personen du anser som en pålitelig voksen beklageligvis kan være den som har lagt hånd på barnet ditt. Du må også lære barnet at det er viktig å fortelle deg om det hvis noe slikt skulle skje.



TEMA 3: AVANSERTE SOSIALE FERDIGHETER

Aktiviteter og diskusjonstemaer – trinn 2:

Disse aktivitetene kan brukes til å hjelpe ungdom til å bedre evnen til å forstå hva som er nødvendig for å handle på en sosialt passende måte i skolen og samfunnet. De neste sidene vil gi deg ideer og aktiviteter som kan lære barnet ditt disse viktige grunnleggende ferdighetene. Det vi gjennomgår i denne delen bygger på innføringen i første del av kapittelet om grunnleggende sosiale ferdigheter.

Kunnskap og forståelse:

- Andre folks sinne
- Å uttrykke hengivenhet hensiktsmessig
- Frykt
- Selvkontroll
- Egne og andres rettigheter

Holdninger og verdier:

- Passende følelser

Selvkontroll:

- Vise respekt for seg selv og andre

Mellommenneskelige ferdigheter:

- Lære hvordan man kan snakke med jevnaldrende og voksne
- Forstå passende og respektfull atferd
- Lære hvordan man kan uttrykke følelser om følelser

Sosiale ferdigheter - Tips til foreldre / omsorgspersoner:

Seksualitet begynner og slutter med å utvikle gode sosiale ferdigheter og respekt for seg selv og andre. Avanserte sosiale ferdigheter må bygge på god kommunikasjon, som understreket i begynnelsen av kapittelet. For å delta fullt ut som en voksen i samfunnet må man mestre sosiale ferdigheter som angår hvordan man skal håndtere sinne, ulike typer hengivenhet, hvordan man takler skremmende situasjoner, strategier for selvkontroll i en rekke situasjoner, at alle har rettigheter som må respekteres, og til slutt hvordan man unngår situasjoner der man kan forårsake skade på seg selv og andre.

Merk: Flere øvelser kan være nødvendig for å møte barns behov, interesser, modenhetsnivå og kognitive nivå.

Følelser:

Sinne

I Oppgave 5 i første del av kapittelet arbeidet vi med å forstå våre egne følelser, også sinne. I denne delen skal vi arbeide med å gjenkjenne og håndtere andres sinne. Enten sinnet er rettet mot oss som enkeltpersoner, som en del av en gruppe (for eksempel i et klasserom eller en familiesammenkomst),

eller om det er noen som uttrykker sinne for noe som ikke har med oss å gjøre, finnes det passende og upassende måter å håndtere sinne på.

Oppgave 6 - Sinne rettet mot deg.

Følg trinnene som er brukt i de tidlige øvelsene, her er flere ideer til øvelser som du kan bruke sammen med ditt familiemedlem.

1. Ved bruk av lytteferdighetene du lærte i øvelse 1, lytt til hva personen sier.
2. Prøv å forstå hva personen føler. Bruk bildetavlen eller illustrasjonene du lagde til øvelse 5 for å hjelpe familiemedlemmet ditt med å identifisere bildet av en sint person.
3. Diskuter om det er noen passende respons familiemedlemmet ditt kan gi til den sinte personen. Dette avhenger naturligvis av situasjonen, og derfor er det nyttig å ha spilt rollespill som omhandler så mange situasjoner som mulig.
4. Dersom situasjonen krever en respons (for eksempel en unnskyldning eller en bekreftelse på at du har hørt hva den andre personen sa), øv på å svare med riktige ord eller utsagn av typen: "*Jeg beklager at jeg ikke hørte på deg.*", "*Jeg beklager at jeg ikke ryddet rommet mitt da du ba meg om det.*", "*Jeg kan se at du er sint på vedkommende, hva kan jeg gjøre for å hjelpe?*", eller "*Jeg lytter til hva du sier.*" For en person som er non-verbal, men kan gjøre bevegelser med hodet eller hendene, øv på følgende: god øyekontakt, nikke bekreftende, tegnspråk for ja (en lukket knyttneve som bevegges opp og ned som man ville nikke bekreftende med hodet), eller annet bekreftende kroppsspråk som vil få den som snakker til å forstå at han / hun blir hørt og forstått. Hvis familiemedlemmet ditt bruker en språktavle må du kanskje legge til noen flere korrekte responser. Igjen, forsøk å lære ditt barn så mange følelsemessige uttrykk som mulig. Det vil være til stor nytte for ditt barns evne til å kommunisere med omgivelsene.

Merk: Det er også verd å lære når det ikke er hensiktsmessig eller nødvendig å forholde seg til en annen persons sinne. Dette kan være tilfelle i en støtende situasjon, der det beste er å forlate stedet umiddelbart, finne en betrodd person og fortelle hva som har skjedd.

Oppgave 7

1. I denne situasjonen skal du spille klasselærer. Klassen var veldig høylytt og forstyrrende, og reagerte ikke på oppfordringene om å være stille. Læreren ble veldig sint. Den korrekte oppførselen / responsen er å være enige om å ta hensyn og være stille.
2. Nå er dere hjemme, og situasjonen er den at du flere ganger har bedt ditt familiemedlem om å gjøre noe, og at han / hun ikke har gjort det. Nå er du sint. Du uttrykker sinne til ditt familiemedlem på en hensiktsmessig måte, og forklarer deretter hva som ville være den korrekte responsen - familiemedlemmet godtar å ta ansvar og gjøre det han eller hun blir bedt om.
3. I denne siste situasjonen er familiemedlemmet ditt sammen med en gruppe venner da en av vennene sier noe sårende til en annen venn. Vennen som blir såret blir sint på personen

som kom med det sårende utsagnet. Personen som kom med utsagnet benekter at han har sagt noe dumt.

Du diskuterer med ditt familiemedlem, som hørte det sårende utsagnet, hvordan man skal reagere både mot vennen som kom med det sårende utsagnet – for eksempel: *"Jeg beklager John, men jeg hørte deg si det og føler at du skylder Mari en beklagelse"* og *"Jeg hørte det John sa, Mari. Det må ha vært sårende. Jeg vet at det er ikke sant"*.

Hengivenhet

Øvelsene nedenfor kan brukes til alle aldersgrupper avhengig av evnenivå.

Alle mennesker, uansett deres evner eller funksjonshemninger, har behov for å gi og motta kjærlighet og hengivenhet.

Å nekte et menneske muligheten til å gi og motta kjærlighet eller hengivenhet er å nekte ham eller henne en av de mest grunnleggende behov. Som foreldre eller omsorgspersoner må du gi næring til ditt familiemedlems naturlige behov for å utforske følelser som kjærlighet og hengivenhet, og veilede ham eller henne i å uttrykke og motta disse følelsene på en passende måte.

Ferdighetene som læres i øvelsen er en hjelp til å gjenkjenne ulike typer kjærlighet man vil oppleve i relasjoner som: familiære, romantiske, platoniske, dagligdagse eller fremmede. Hvis ditt familiemedlem er på vei inn i puberteten, eller allerede har gjennomgått puberteten, vil han / hun kanskje være opptatt av romantisk kjærlighet, selv om han / hun ikke kan sette ord på det. Rollespillet gir eksempler på en rekke ulike relasjoner, og å spille disse situasjonene vil hjelpe familiemedlemmet ditt til å se at hengivenhet kan uttrykkes på en rekke ulike måter.

Oppgave 8

Ved bruk av følgende fremgangsmåte; spill rollespill med familiemedlemmet ditt der du demonstrerer korrekt måte å vise hengivenhet mot deg, en veldig god venn som familiemedlemmet ditt ikke har sett på en stund (dvs. hilser med en klem), et annet voksent, perifert familiemedlem, en favorittlærer ved skolen (medbringer en liten gave for å vise positive følelser overfor læreren). Under disse øvelsene er det også viktig å understreke upassende oppførsel fra og mot familiemedlemmet ditt. Det vil være nødvendig å inkludere en samtale om personlige grenser og respekt. For eksempel vil det være upassende om familiemedlemmet ditt alltid klemmer sin lærer eller en annen klassekamerat (spesielt hvis han / hun er forelsket i denne personen). Det er også viktig å snakke om upassende berøring av familiemedlemmet ditt fra en voksen eller en klassekamerat.

1. Velg en type hengivenhetsfølelse. Kanskje ditt familiemedlem har nevnt at hun / han er betatt av en klassekamerat? Det vil være en god mulighet til å diskutere hva som vil være en egnet form for hengivenhet i en situasjon som er aktuell for familiemedlemmet ditt.
2. Diskuter om det er passende for familiemedlemmet ditt å fortelle den andre personen hva han / hun føler. Diskuter hvorvidt disse følelsene er passende eller ikke hvis noen uttrykker slike følelser overfor han/henne. Hvis den andre personen uttrykker sine følelser på en hensiktsmessig måte, snakk med ditt familiemedlem om hva han / hun synes om den andre personens følelser overfor ham eller henne. Dette er et godt tidspunkt å lære måter å avvise noen på (dette inkluderer forståelse for at personen datteren/sønnen din retter visse følelser mot ikke gjengjelder følelsene), og bevisstgjøring omkring ens egen rett til å si *"Jeg føler det ikke på samme måte"*.
3. Snakk om hva som er den beste måten å fortelle eller vise en person hva man føler.

4. Øv på å uttrykke disse følelsene ved hjelp av den kommunikasjonsformen ditt familiemedlem bruker.
5. Øv på gode lytteferdigheter og la den andre personen svare.

Frykt

Frykt er noe alle føler hver eneste dag. Det kan være ubetydelig engstelse for ikke å nå butikken før den stenger, eller det kan være frykt for noe alvorlig, som en orkan. I noen tilfeller bidrar frykt til å trygge oss, som at frykt for brann lærer oss å være forsiktig med åpen ild. I andre tilfeller kan urealistisk frykt, som for eksempel å være redd for å gå utenfor huset, hindre oss i å delta fullt i livet. Å kunne kjenne igjen følelsen av frykt, og å bestemme hvordan man skal håndtere den, er svært viktige sosiale ferdigheter å lære. Øvelsen nedenfor vil gi deg og ditt familiemedlem mulighet til å lære måter å finne ut hva ditt familiemedlem kan være redd for og hvordan han / hun best kan håndtere denne frykten.

Det er ofte vanskelig for folk å uttrykke hva de er redde for. Det kan være fordi de ikke forstår hva de føler, eller fordi de er redde for at noen bare vil si "Å, ikke vær dum! Det er ingenting å være redd for." Når du arbeider med din datter/sønn er det viktig å huske at selv om redselen kan virke tåpelig for deg, så er den reell for familiemedlemmet ditt og må forstås ut fra det. Vi frykter det vi ikke forstår eller ikke vet. Det er viktig at du anerkjenner ditt barns frykt. Å hjelpe ham eller henne til å forstå frykten, vil bygge tillit og gjøre ham eller henne i stand til å uttrykke denne frykten. God evne til å uttrykke frykt vil også bidra til å beskytte dem mot overgrep, eller til å rapportere hvis noen har misbrukt dem på noen måte.

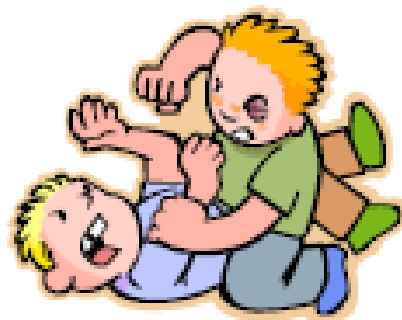
Oppgave 9

Ved hjelp av rollespill, snakk om ulike ting du allerede vet at familiemedlemmet ditt er redd for. Å begynne med det som er kjent vil bygge tillit og forståelse, slik at barnet ditt kan gjenkjenne og uttrykke redsler du kanskje ikke vet om.

1. Velg en situasjon som dere vil spille. Kanskje er det frykt for tordenvær. Hjelp ditt familiemedlem til å innse at det han / hun føler er frykt. Du kan bruke oppgave 5 til å hjelpe barnet ditt med å gjenkjenne denne følelsen.
2. Dersom han / hun ikke er sikker på hva det er han / hun er redd for; gå gjennom en liste over mulige skremmende ting barnet ditt erkjenner redsel for. Du kan også lage en bildetavle som viser ting folk ofte er redde for, og peke på de ulike til barnet sier ja til en av dem. Ikke gi opp! Det er så mange ting der ute som folk kan være redde for, og husk, det kan være noe virkelig lite, som en edderkopp på soverommet. Husk at du ikke nødvendigvis vil finne noe virkelig skremmende ettersom du går nedover listen, men hver gang du peker på noe som kan oppleves farlig, bygger du opp barnets trygghet til å fortelle deg det hvis noe oppleves skremmende senere.
3. Diskuter om frykten skyldes en reell trussel mot ditt familiemedlem eller om det bare er noe han / hun trenger mer informasjon om for å forstå bedre, og dermed ikke behøve å være redd for lenger. Ett eksempel kan være overgangen fra barneskolen til ungdomsskolen. Dette er noe som oppleves svært skremmende for mange barn. Det er en stor uvisshet knyttet til det. Et annet eksempel kan være å flytte til et nytt hus eller en ny leilighet med nytt soverom, nye

skygger på vegger og nye lyder å venne seg til. Et annet vanlig eksempel er redsel forårsaket av at man har sett noe på TV som han man ikke forsto.

4. Snakk om redselen, gi så mye informasjon du kan om det han /hun frykter. Det kan være at det han /hun er redd for er noe du ikke vet nok om. I dette tilfellet må du kanskje spørre noen om informasjon, eller bringe familiemedlemmet ditt i kontakt med en profesjonell hjelper. Det kan for eksempel være en psykolog, som har opplæring i å hjelpe folk med å bearbeide angst.



Bruk øvelsen ovenfor når du har anledning, for å hjelpe familiemedlemmet ditt med å takle angsten. Jo mer du bruker den, desto bedre forberedt vil familiemedlemmet ditt være på å takle frykt.

Selvkontroll

Selvkontroll inngår i alle aspekter av en persons liv. Det kan være noe så enkelt som å ikke spise kakestykke nummer tre, eller så komplisert som å kontrollere eget sinne eller ikke å handle på seksuelle impulser på en upassende måte. Alle kjemper på en eller annen måte med selvkontroll. Å gjenkjenne hvordan vi handler og hvordan vi føler oss (fysisk og følelsesmessig), kan hjelpe oss til å få bedre selvkontroll.

Selvkontroll er ikke noe vi lærer i teorien, og deretter, vips, har vi selvkontroll.

Snarere er det en lekse vi må repetere nesten hver dag i våre liv. Som forelder eller omsorgsgiver til et barn med en utviklingshemming, kan det være ekstra utfordrende å lære bort selvkontroll. Du må kanskje gjenta det samme mange ganger daglig. Når du forstår hvordan du best kan lære barnet selvkontroll, må du dele metoden med alle som barnet kommer i kontakt med (lærere, naboer og utvidede familiemedlemmer). Desto flere som forsterker positiv selvkontroll, desto flere sjanser får familiemedlemmet ditt til å forstå konseptet.

Oppgave 10

1. Ved hjelp av rollespill, diskuter noe som nylig skjedde hjemme, som for eksempel: familiemedlemmet ditt slo ett av søsknene sine.
2. Be familiemedlemmet ditt beskrive hva som skjedde da hendelsen inntraff.
3. Be familiemedlemmet ditt om å forklare hva han / hun tenkte eller følte da han / hun slo sitt søsken (sint, frustrert, osv.). Bruk bildetavlen om nødvendig.
4. Diskuter måter familiemedlemmet ditt kan lære å gjenkjenne disse følelsene på.

5. Diskuter måter som familiemedlemmet ditt kan kontrollere sin oppførsel på når disse følelsene oppstår, for eksempel telle til 10, gå på rommet sitt, snakke med deg eller en annen voksen.

Disse trinnene kan også brukes til å hjelpe en ungdom med å håndtere seksuelle lyster. Du må forklare at det å berøre seg selv når disse følelsene oppstår, er en veldig privat ting, og at det bare bør skje i hans / hennes soverom eller på badet når han / hun er alene. Hvis du har forsøkt alt og ditt familiemedlem fortsatt mangler selvkontroll, spesielt seksuelt, må du søke faglige råd fra fastlegen eller en spesialist. Aldri vær redd for å be om hjelp.

Det viktigste er å bidra til at familiemedlemmet har en god livskvalitet i et trygt oppvekstmiljø.

Egne og andres rettigheter

Relasjoner handler om å ha respekt for seg selv og for andre. Respekt omfatter forståelse for at alle har rettigheter som for eksempel: rett til verdighet, rett til å delta i samfunnet, rett til å uttrykke seg, og rett til å si nei i en situasjon som kan være skadelig. Ved å hjelpe ditt familiemedlem til å kjenne sine egne, så vel som andres rettigheter, vil du gjøre det mulig for ham eller henne å delta trygt i en rekke situasjoner. De andre ferdighetene du har lært ham / henne så langt er grunnleggende for forståelsen av egne og andres rettigheter, og for å vite hvordan man skal hevde seg på riktig måte. Bli ikke overrasket om du finner ut at du og ditt familiemedlem trenger en repetisjon av de andre ferdighetene når dere går gjennom øvelsen nedenfor.

Oppgave 11

I denne øvelsen bruker du en rekke situasjoner. Noen av disse situasjonene kan allerede ha oppstått, og andre kan være tenkte scenarier. Noen eksempler er: å få skylden for noe han eller hun ikke har gjort, bli ertet av medelever på skolen, å ønske at folk banker på soveromsdøren før de går inn (behov for privatliv); bli presset av noen til å gjøre noe de vet er galt (press for å delta i seksuell aktivitet, drikke, bruke narkotika eller røyk, for eksempel), se noen gjøre noe galt mot en annen person, eller oppdage at familiemedlemmet ditt krenker en annens rettigheter. Når du bestemmer deg for et emne, bruk rollespill for å gå gjennom scenariet med følgende trinn.

1. Diskuter situasjonen dere skal spille, og få familiemedlemmet ditt til å fokusere på hendelsen.
2. Hvis det er en situasjon som allerede har oppstått, få familiemedlemmet ditt til å tenke på hva han / hun følte fysisk mens hendelsen skjedde. Be barnet eller ungdommen din om å prøve å identifisere følelsen (bruk bildetavlen om nødvendig). Dersom en slik hendelse ikke har inntruffet ennå, diskuterer dere hvordan han / hun kan komme til å føle seg fysisk i dette scenariet. Dette kan hjelpe familiemedlemmet ditt til å gjenkjenne fysisk hvordan han / hun kan komme til å føle seg hvis han / hun havner i denne situasjonen senere.
3. Gå gjennom ulike måter han / hun vil kunne hevde sine rettigheter på eller hjelpe andre som får sine rettigheter krenket.
4. Få ditt familiemedlem til å øve på å hevde seg. Du vil sannsynligvis måtte gjøre dette om og om igjen. Selvsikkerhet er ikke lett for noen, spesielt i situasjoner hvor gruppepress og ønsket om å bli akseptert er merkbart.

NB: Det er lett for foreldre og omsorgspersoner for barn og unge med utviklingsmessige

funksjonshemninger å tenke at "typiske" gruppepress-aktiviteter som røyking, drikking og bruk av narkotika ikke vil bli aktuelle problemstillinger for deres familiemedlem, men det er ikke tilfelle! Barn med og uten funksjonshemninger møter dette presset på skolen, i sine nabolag, og kanskje fra sine egne slektninger. Det er viktig å inkludere slike situasjoner i diskusjonen for å forberede familiemedlemmet ditt på å møte disse situasjonene med en evne til å beskytte sine rettigheter.

TEMA 4: STEVNEMØTER / DATING

Aktiviteter og samtaletemaer:

Stevnemøter eller dating er et ord som ditt familiemedlem allerede har hørt, og han / hun kan kanskje også forstå hva det innebærer. Han / hun kan likevel ha feilaktige oppfatninger av stevnemøter/dating eller til og med ha sin egen forståelse av hva begrepet innebærer. Din rolle som forelder eller omsorgsperson er å veilede barnet til å integrere familiens og samfunnets verdier i den forståelsen. Husk at alle trenger å gi og få kjærlighet. Å ønske å gå på stevnemøter eller å ha en kjæreste er del av det å vokse opp. Å snakke om dating vil bidra til en mer åpen kommunikasjon mellom deg og ditt familiemedlem. Ta høyde for at de sterke følelsene ditt familiemedlem kan ha overfor en annen kan være svært reelle. Tenk tilbake på den første forelskelsen. Har du opplevd kjærlighets sorg? Du var kanskje bare fjorten år, men følelsene var veldig virkelige, var de ikke? Du vil hjelpe familiemedlemmet ditt til en bedre forståelse om du deler dine erfaringer.

Noen av dere kan føle at familiemedlemmet deres ikke har evnen til å gå på stevnemøter på en hensiktsmessig måte. Hvis det er tilfellet kan du hjelpe familiemedlemmet ditt til å inngå i relasjoner du oppfatter som passende. Husk at dating, for ditt familiemedlem, kan bety noe så enkelt som å snakke til personen på telefonen, gå på kino sammen med denne personen som del av en større gruppe, eller til og med sitte ved siden av personen i matpausen på skolen. Nøkkelen er å hjelpe familiemedlemmet ditt til å oppleve så mange sjanser som mulig til å danne egnede relasjoner.

Let etter interessante aktiviteter i lokalsamfunnet som familiemedlemmet ditt kan delta i. For eksempel, la oss si at ditt familiemedlem har interesse for brannkorpset. Mange brannstasjoner er mer enn villige til å la frivillige hjelpe til på brannstasjonen. Det er viktig at du hjelper familiemedlemmet ditt til å danne passende relasjoner og til å finne en meningsfull rolle i samfunnet.

Det ligger i vår natur å oppsøke relasjoner med andre. Forlatt alene kan vi ende opp i utrygge situasjoner. Ofte er vi tiltrukket av noen som ikke gjengjelder vår interesse. Dette kan føre til at vi føler oss avvist, noe som kan skade selvfølelsen om vi ikke har en offensiv holdning til det. Dette er grunnen til at det er så viktig å diskutere dating med ditt familiemedlem.

På den neste siden finner du noen retningslinjer for hvordan du kan gå frem for å diskutere dating/stevnemøter.

Hvordan vi lærer oss å date:

På barneskolen begynner vi å danne vennskap, gjennom kontakter vi får i nabolaget eller på skolen. Innen vi går i femte klasse vil vi ha funnet en bestevenn. Disse vennene er vanligvis samme kjønn som oss selv. Innen vi når puberteten, får vi øynene opp for det motsatte kjønn. Ved homofili, derimot, er tiltrekningen mot samme kjønn. Det er i pubertetsårene at vi danner grunnlaget for vår selvtilit, vår identitet og våre verdier. Innen vi er fjorten eller der omkring, er vi på vei mot å bli seksuelt tiltrukket av andre. Å redegjøre for regler og forventninger når det gjelder stevnemøter fra starten av, vil være til hjelp når familiemedlemmet ditt kommer i den rette alderen.

Stevnemøter/dating

1. Det er viktig at dere har en klar definisjon på hva familien regner som stevnemøter. Hvis ditt familiemedlem har søsken som ikke har en utviklingshemming, og han eller hun ser at de går på stevnemøter, må du være forberedt på å forklare hvorfor det er andre regler for søsknene. Dine regler kan kanskje innebære at det ikke er noen telefonsamtaler etter åtte om kvelden, at han / hun bare får gå på kino eller andre sosiale sammenkomster i helgene, eller at det må være en gruppe som går ut under oppsyn av minst én voksen leder.
2. Diskuter hva som er tillatt og hva som ikke er tillatt av intimitet på stevnemøter, for eksempel kysning, holde hender, men ikke noe mer.
3. Snakk om avholdenhet, og snakk så om det igjen. Forsikre deg om at du går gjennom øvelser for å lære å si nei, som du finner lengre ut i denne manualen.
4. Gå gjennom den sosiale ferdighetstreningen som omhandler lytteferdigheter, konversasjon og å respektere andres rettigheter.
5. Ta andre søsken med i samtalen. Del historier om stevnemøter, gode og dårlige. Dette vil hjelpe til å forsterke oppfatningen av hva som er passende oppførsel på et stevnemøte. (Snakk med søsken på forhånd så du er sikker på at de forstår formålet med og karakteren på samtalen)
6. Snakk om hva man skal gjøre i en nødssituasjon.
7. Arranger sosiale dating-situasjoner for ditt familiemedlem gjennom frivillig arbeid, trossamfunn, sportsarrangementer og liknende.
8. Husk å snakke med ditt barns lærer. Lag noen "husregler" for stevnemøter/dating og ha en plan for å lære ditt barn dating og arrangere trygge opplevelser for din sønn eller datter. Det er sannsynlig at ditt barn vil komme til å snakke om stevnemøter på skolen, og desto mer informasjon lærerne har, desto mer vil de være i stand til å bidra til at reglene er de samme i ulike situasjoner.



Andre måter å leve på:

I dagens samfunn vil familiemedlemmet ditt bli introdusert for alternative levemåter, som homoseksualitet. Homoseksualitet er når en person er tiltrukket av sitt eget kjønn. Når barn går gjennom puberteten, er det faktisk vanlig for dem å være tiltrukket av noen av samme kjønn. Ettersom puberteten fortsetter, blir disse følelsene rettet mot det motsatte kjønn.

Temaet homoseksualitet er ikke noe man kan unngå, og det bør det ikke heller. Homoseksualitet er tema på TV i beste sendetid, i nyhetene, og i politikken. Ditt barn kan se homoseksuelle forhold på skolen. Jo, tidligere du tar dette opp med din sønn eller datter, desto bedre vil hans eller hennes evne til å forstå dette bli. På samme måte som det er en myte at mennesker med utviklingshemming ikke har seksuelle følelser, er det en myte at de ikke kan bli tiltrukket av noen av samme kjønn.

Din rolle vil være å diskutere andre seksuelle legninger med din sønn eller datter. I disse samtaler kan du bringe inn familiens verdsett og eventuelt religiøs tro, hvis det er relevant for temaet. Det er flere ting som kan gjøre deg oppmerksom på at det er på tide å ta opp dette temaet.

Familiemedlemmet ditt vil kanskje stille spørsmål ved situasjoner han eller hun opplever. Du kan oppdage at familiemedlemmet ditt følger interessert med på en TV-serie som omhandler et kjærlighetsforhold mellom to av samme kjønn. En annen viktig oppgave er å finne ut hva familiemedlemmet ditt faktisk lurer på. Kanskje er han / hun bare nysgjerrig på andre personer av samme kjønn. Kanskje har ditt barn opplevd mer omsorg fra mennesker av samme kjønn, eller vokst opp med bare én forelder og føler seg derfor tryggere sammen med andre av samme kjønn. Dette betyr ikke at familiemedlemmet ditt uttrykker homoseksuelle følelser; han eller hun uttrykker kanskje bare vennskap eller familiær kjærlighet på en måte som oppfattes som mer seksualisert ettersom personen blir eldre. Hvis så er tilfelle, er det ikke behov for å lære familiemedlemmet ditt om homoseksualitet, men om hvordan man uttrykker følelser på en passende måte i ulike typer relasjoner.

Det viktigste er å ikke være dømmende når man nærmer seg temaet. Tenk gjennom hvorvidt det er nødvendig å diskutere dette temaet med barnet ditt. Det er svært komplisert, spesielt i dagens samfunn, så forsikre deg om at han eller hun er moden for denne informasjonen. Du bør heller ikke regne med at ditt barn lærer eller ikke lærer om homoseksualitet på skolen. Det vil variere hvorvidt ditt barns skole ser dette som en del av opplæringen.

Snakk med skolen om dette, som dere gjør med alle andre temaer som omhandler seksualitet og sosiale ferdigheter. Vær en talsmann for hva som vil være det beste for ditt barn. Du kan alliere deg med ditt familiemedlems lærere, slik at temaet blir berørt på en måte som ikke bryter med din tro eller kulturelle tilhørighet. Slik kan dere sammen finne alternative måter å informere ditt barn på.



TEMA 5: SEKSUELT ELLER FYSISK MISBRUK

Aktiviteter og diskusjonstemaer:

Myter:

- Personer med intellektuelle eller utviklingsmessige funksjonshemninger er ikke seksuelle vesener.
- Personer med funksjonsnedsettelse er ikke attraktive for andre.
- Seksuelle eller fysiske overgrep på personer med funksjonsnedsettelse gjøres vanligvis av fremmede.
- Personer med funksjonsnedsettelse lider ikke av post-traumatisk stress etter et overgrep.
- Personer med funksjonsnedsettelse har ikke rett til samme beskyttelse som andre.

Realitet:

Personer med funksjonshemninger av enhver type er seksuelle vesener og har den samme nysgjerrigheten som alle andre. Noen ganger kan nysgjerrigheten sette dem i fare. Å ha seksuelle lyster, og det å handle ut fra dem, er to forskjellige ting. De som er i stand til å forstå det vi har presentert tidligere i denne håndboken, vil være bedre forberedt for å unngå situasjoner der de kan bli seksuelt misbrukt.

Voldtekt har ingenting å gjøre med hvorvidt en person er attraktiv. Det handler om at en person utøver kontroll og makt over et annet individ.

Faktum er at 97 - 99% av overgripere er kjente og betrodde mennesker for personen med en intellektuell eller utviklingsmessig funksjonshemming (Reynolds, 2005).¹

Rapporter om overgrep viser at 32% av overgrepene ble begått av familiemedlemmer eller venner, og ytterligere 44% ble begått av fagpersoner som arbeidet med pasienter, for eksempel omsorgspersonell eller sjåførere (Reynolds, 2005). Disse tallene er svimlende høye, og innebærer at mer må gjøres for mennesker med I / DD for å hjelpe dem til å beskytte seg selv.

Mennesker med funksjonsnedsettelse som har blitt overfalt, seksuelt eller fysisk, er ofte ikke i stand til å forstå hva som har skjedd med dem. De har samme rettigheter som andre til å anmelde saken til politiet, delta i rettssaken mot misbrukeren, og aller viktigst; søke profesjonell hjelp for traumene de har opplevd. Hvis ditt familiemedlem opplever misbruk, vil du som forelder / omsorgsperson måtte lete etter den rette personen til å gi hjelpen. Du vil ønske at vedkommende er fortrolig med å arbeide med personer med funksjonsnedsettelse, villig til å lære å kommunisere med ditt familiemedlem på den måten som passer best for ham / henne, og at vedkommende har mye kunnskap om både seksuelle og fysiske overgrep. Du vil sannsynligvis også trenge noen til å hjelpe deg med å håndtere dine følelser, for du kan også være svært traumatisert av hendelsen.

På de neste sidene gjennomgår vi hva man skal se etter og hvordan man kan implementere strategier for å hjelpe ditt familiemedlem til å unngå skadelige situasjoner, og hva han/hun skal gjøre om han / hun befinner seg i en potensielt krenkende situasjon.

¹ Reynolds, L.A. (2005). *People with mental retardation and sexual abuse*. Retrieved on October 3, 2005, from www.wsf.org/behavior/guidelines/sexualabuse.htm

Barnemishandling:

Fysisk

Hva du skal se etter på kroppen:

Blåmerker
Brannså
Brudd
Blemmer
Sår / kutt

Vil ikke bli berørt
Ekstreme humørsvingninger, altfor glad eller trist
Blir opprørt når et annet barn gråter
Redd for deg, andre familiemedlemmer eller venner
Forteller deg at noen slo ham / henne

Vanskjøtsel - Selv om dette området ikke er en bekymring for dere som leser denne håndboken, er det likevel viktig at du gjenkjenner tegn på vanskjøtsel. Det kan hende at ditt familiemedlem har venner som viser tegn på dette.

Fysiske ting å se etter:

- Skitten eller sulten
- Er mye overlatt til seg selv
- Trøtt og sløv
- Ubehandlede fysiske problemer
- Manglende medisinsk oppfølging
- Overarbeidet, utnyttet
- Forlatt

Atferd du skal være oppmerksom på:

- Kommer i krangel, er argumenterende
- Er stadig på jakt etter mat (hvis dette ikke er en del av det normale atferdsmønsteret)

Seksuelt

Fysiske ting å se etter:

- Istykkerrevet, flekkete, blodig undertøy
- Smerte eller genital kløe
- Blåmerker, blødning eller hevelse i kjønnsorganer
- Har fått en seksuelt overførbart infeksjon (se vedlegg for typer)
- Har sæd i munnen eller kjønnsorganene
- Er gravid

Atferd du skal være oppmerksom på:

- Tilbaketrekning eller plutselig barnslig atferd
- Har få venner
- Ønsker ikke å delta i fysisk aktivitet
- Gjemmer seg på rommet eller vil ikke gå på skolen
- Prøver å fortelle deg noe, men klarer det ikke

Emosjonelt

Fysiske tegn:

- Bryr seg ikke om hvordan han / hun kler seg
- Bryr seg ikke om personlig hygiene

Atferd du skal være oppmerksom på:

- Stille, gjør lite av seg
- Uvanlig utbrudd
- Gråter hele tiden

Merk: Selv om denne listen kan være et uvurderlig verktøy til å begynne å samle informasjon om hvorvidt misbruk kan være forekommende, betyr det ikke nødvendigvis at ditt familiemedlem er utsatt for misbruk. Du må stille en rekke spørsmål for å utelukke andre forklaringer. For eksempel kan mange av symptomene på emosjonell mishandling også være tegn på depresjon.

Strategier for deg og ditt familiemedlem:

Den beste strategien er å lære ditt familiemedlem om ulike former for mishandling så tidlig som mulig. Understrek forskjellen på "god berøring" og "dårlig berøring". TV, magasiner og filmer er fulle av muligheter til å lære om overgrep. Et eksempel: Ditt familiemedlem ser en barnefilm der helten blir fanget av skurken. Skurken overmannet helten ved å bruke makt. Dette ville være et godt tidspunkt å snakke om hvorfor det er galt å bruke makt. Bruk dagligdagse eksempler på virkelige hendelser til å undervise. Disse vil ha størst innvirkning på ditt familiemedlem.

Snakk, snakk, snakk ... Som nevnt tidligere, jo flere samtaler du har med ditt familiemedlem, jo lettere vil det være å fange opp subtile endringer i uttrykk eller oppførsel. Dersom en person ikke vet hva overgrep er, hvordan skal han / hun vite når det skjer og når han / hun skal rapportere det? Å snakke med familiemedlemmet ditt om misbruk er helt vesentlig for å redusere risikoen for misbruk!

Lær familiemedlemmet ditt å stille spørsmål når noe virker galt. Ofte er barn med funksjonsnedsettelse opplært til å være føyelige i forhold til myndighetspersoner, eller de strekker seg langt for å prøve å behage myndighetspersoner ved å si eller gjøre det de tror at andre ønsker. En tenkelig konsekvens er at de ikke vil trekke myndighetspersoners handlinger i tvil.

Lær barnet at det aldri er feil å stille spørsmål. Fortell barnet at utsagn som: "Hvis du forteller noen om dette kommer du i trøbbel", er varselsignaler, og at han / hun da **må** fortelle deg eller en annen pålitelig voksen om det. Forsikre ditt familiemedlem om at hun / han ikke vil komme i vanskeligheter fordi han / hun har fortalt om det. Pass på at du formidler denne beskjeden til ditt barns lærere og andre som gir omsorg.

Hvis ditt familiemedlem er i stand til det, kan du la ham / henne ta et selvforsvarskurs. Det arrangeres mange selvforsvarskurs for mennesker med funksjonshemninger.

Kanskje ditt barns skole kan bidra ved å tilby kurs til alle sine barn med funksjonshemninger.

På de neste sidene gjennomgår vi måter du kan hjelpe ditt familiemedlem til å beskytte seg mot seksuelle overgrep og voldtekt. Ved å bruke rollespillteknikkene dere brukte til å lære sosiale ferdigheter, spill de temaene du tror ditt familiemedlem vil være i stand til å forstå.

NB: Flere øvelser kan være nødvendig for å møte barns behov, interesser, modenhetsnivå og kognitive nivå.

God berøring – dårlig berøring – Eksempler til diskusjon:

Å lære bort forskjellen på god og dårlig berøring kan være vanskelig når man forholder seg til barn eller unge med stor kognitiv svikt. Å vise bilder der en voksen klemmer et barn kan sende feil signaler om situasjoner der en klem er passende, som når en forelder klemmer et barn. Det viktigste budskapet å formidle, er at forskjellen på god og dårlig berøring ligger i hvem som berører og hvordan vedkommende berører den andre personen. Enhver som berører noen på brystene, penis eller i underlivet, eller som prøver å kysse noen **uten dennes samtykke**, utfører DÅRLIG berøring. Samtykke er et vanskelig begrep å lære bort, men prinsippet er at om noen sier NEI, da har denne personen ikke samtykket. Hvis noen fortsetter å berøre selv om den andre har sagt NEI, da er det DÅRLIG berøring. Det er viktig at foreldre er oppmerksomme på endringer i barnets atferd eller holdninger, ettersom dette kan være et signal om at han / hun blir fysisk eller seksuelt misbrukt. Se også etter fysiske tegn som blåmerker i genitalområdet, klager på ubehag i underlivet, istykkerrevne eller forsvunne klær eller seksuelt overførbare sykdommer. Siden du er den som kjenner barnet ditt best, er det viktig at du holder kontakt med ansatte på skolen og andre som barnet ditt har kontakt med. Lær dem om ditt barns personlighetstrekk, slik at de også vil være mer oppmerksomme på endringer.

Hvordan lære bort god berøring - dårlig berøring

1. Bruk TV-programmer personen ser for å illustrere forskjellen på god og dårlig berøring. Nyhetssendinger gir gode muligheter for diskusjoner og eksempler.
2. Bruk realistiske hendelser som enten har hendt eller kan komme til å hende, som for eksempel: Ditt kvinnelige familiemedlem er på skolebussen. En eldre gutt begynner å tvinne skjørtet hennes, akkurat som han gjorde med håret, og drar henne med bakerst i bussen. Så drar han opp skjørtet hennes og berører leggen hennes. Dette er dårlig berøring, og ikke lenger å være morsom.
3. Du bør også skaffe en krets av mennesker som ditt familiemedlem er trygg på, slik at han / hun vet hvem det er greit å henvende seg til om noen berører ham / henne på en dårlig måte. Dessverre må du også prøve å få barnet ditt til å forstå hva han / hun skal gjøre om den som utfører den dårlige berøringen er ett av disse betrodde menneskene.
4. Lær familiemedlemmet ditt å si NEI! Selv om ditt familiemedlem er non-verbalt, klarer han / hun å uttrykke sin mening til deg. Han / hun har allerede lært deg hvordan han / hun sier NEI. Lær bort til andre omsorgspersoner og betrodde voksne hvordan ditt barn uttrykker stress, ubehag eller sier ja og nei. Hvis ditt barn bruker et hjelpemiddel for å kommunisere; forsikre deg om at apparatet er programmert så barnet kan uttrykke engstelse, NEI, stopp og andre måter å stanse en potensiell misbrukssituasjon. De følgende arbeidsarkene gir noen eksempler på måter å lære ditt familiemedlem å si NEI.

Hva ved NEI er det du ikke forstår?

Det kan være veldig lett å vite hva som er det rette å gjøre. Det vanskelige er å handle ut fra den konklusjonen. For eksempel: Du ser at det ligger sjokoladekjeks på kjøkkenbenken og vet at du bør la være å spise dem for å unngå å ødelegge appetitten før middag. Så du tar den rette avgjørelsen - å spise kjeks ville ha ødelagt appetitten din. Nå er utfordringen å snu ryggen til kjeksene og gå. På samme måte er det vanskelig å komme seg ut av situasjonen når man har sagt nei til noen. Gruppepress og ønsket om å bli likt gjør det vanskelig å gjennomføre en avvisning. Å lære å si nei i hverdagslige situasjoner vil gjøre det lettere for ditt familiemedlem å si nei til noen som forsøker å forgripe seg fysisk eller seksuelt mot ham / henne. Arbeid sammen med familiemedlemmet ditt og bruk de følgende oppgavene.

Øvelse 1

Familiemedlemmet ditt går vanligvis hjem sammen med andre barn i nabolaget. De vet alle at de skal komme rett hjem. Denne gangen finner barna plutselig ut at de skal bli igjen på skolen for å delta på en aktivitet. De ber ditt familiemedlem om å bli med, og sier at de bare vil komme hjem en time forsinket.

Spør familiemedlemmet ditt hva han / hun bør gjøre. Ett eksempel på et korrekt svar vil være at familiemedlemmet ditt finner en telefon for å ringe hjem, eller ber om hjelp på skolens kontor. Hvis familiemedlemmet ditt baserer seg på avtaler om følge hjem, bør du forvise deg om at han / hun kjenner andre måter for å komme seg trygt hjem.

Øvelse 2

Ditt familiemedlem ønsker å få nye venner. Han / hun ønsker å gå på elevkvelden. I løpet av kvelden sniker noen av elevene seg ut, og ditt familiemedlem blir med dem. Ungdommene begynner å røyke og tilbyr ditt familiemedlem en sigarett. Hva burde han / hun gjøre?

Det er to ting som skjer her. Det første er at familiemedlemmet ditt forlater festen for å bli likt av de andre. Det andre er at han eller hun sier nei til sigaretten og står i mot presset selv om han / hun risikerer å bli kalt "feiging" eller å bli beskyldt for å være barnslig. Diskusjonen bør innbefatte hvordan man velger riktige venner og hvordan man kommer seg ut av situasjoner der man blir tilbudt alkohol, sigaretter eller dop.

Øvelse 3

Din sønn eller datter skal på kino med noen venner. Først ser vi på et scenario som omhandler en sønn, deretter en datter. Sønnen din liker en av jentene som er med. De sitter ved siden av hverandre under filmen. Din sønn er seksuelt tiltrukket av denne jenta. Han forsøker å berøre brystene hennes under filmen. Hun ber han om å slutte, men det vil han ikke. I denne situasjonen må du lære ham tre ting. Først må han forstå at kino ikke er rette sted for noen form for seksuell berøring. Deretter må han skjønne at jenta ikke samtykker i å bli berørt fordi hun sier NEI. Til slutt må du lære han hvordan han, på en sunn og trygg måte, kan håndtere sine seksuelle impulser når han er ute blant folk.

Neste scenario er liknende, men denne gangen er din datter på kino. Hun liker en av guttene der, og de sitter ved siden av hverandre. Han begynner å beføle henne i skrittet. Hun vet at det er galt, og ber han om å holde opp. Det gjør han ikke. Hva skal hun gjøre?

Svaret her er at hun i hvert fall skal gå og sette seg på et annet sete, og så fortelle deg om det som skjedde når hun kommer hjem. Hvis han følger etter henne, bør hun finne en telefon og ringe hjem.

Hvis hun ikke er fysisk i stand til å bytte sete, bør hun løfte hånden eller på annen måte signalisere at hun trenger hjelp til å forflytte seg og komme seg ut av situasjonen.

Når du snakker med datteren din om hvordan hun skal beskytte seg mot uønsket berøring er det også viktig at du snakker med henne om de blandede følelsene som kan være involvert. Din datter kan føle skyld fordi hun er betatt av gutten som sto for den upassende berøringen. Dette er ikke unormalt. Det er viktig at du forteller barna dine at de ikke skal finne seg i uønsket berøring bare fordi de er betatt av noen. Det er greit å si nei til folk man liker.

Flere oppgaver om å si NEI!

De følgende utsagnene kan tenkes å komme fra ditt familiemedlems venner eller andre voksne som forsøker å få han / henne til å gjøre noe upassende. Si setningen høyt, og fortell hvordan han / hun bør reagere.

1. Kom igjen, alle skal dit. Du må bli med hvis du vil at de andre skal like deg.
2. Hvis du er glad i meg, må du gjøre som jeg sier.
3. Kom igjen, prøv det bare denne ene gangen. Jeg lover at du ikke vil bli oppdaget!
4. Det er greit å bli med meg. Jeg har allerede snakket med foreldrene dine, og de sa det var greit.
5. Alle de andre gjør det. Du vil vel ikke skille deg ut?
6. Hvis du gjør det bare denne ene gangen, skal jeg aldri spørre deg igjen.



JUST SAY NO!

God berøring - Dårlig berøring - Oppgaver for mer konkret læring:

Diskusjonstemaer for foreldre og omsorgsgivere.

Både god og dårlig berøring setter i gang følelser i oss. Forskjellen er at den ene formen for berøring ikke er skadelig, mens den andre er det. De følgende øvelsene er ment å hjelpe mennesker som har vansker med å forstå abstrakte begreper til å skjønne forskjellen. Det er viktig å lære å skille mellom god og dårlig berøring for å kunne beskytte seg mot misbruk.

Øvelse 1: Få familiemedlemmet ditt til å velge mellom de to bildene under hvert spørsmål.

Når du er trist, hvordan ser du ut?



Når du er sint, hvordan ser ansiktet ditt ut?



Når du er glad, hvordan ser ansiktet ditt ut?



Øvelse 2: Gi eksempler på god berøring. (Hjelp familiemedlemmet ditt med å kommunisere klem, kyss, holde hender etc.)

Nedenfor finner du bilder av god berøring. Diskuter hvorfor det er god berøring vi ser på disse bildene.



Kjærestepar.



Lege



Venner



Mann og kone



Søster og bror



Mor og datter

Øvelse 3: Gi eksempler på dårlig berøring. (Hjelp familiemedlemmet ditt med å kommunisere slag, klyping, dasking, etc.)

Samtale omkring dårlig berøring:

Vi liker alle å bli kysset og klemt av våre foreldre og andre vi setter pris på, fordi det gjør oss glade. Dette er god berøring.

Kyss og klem fra mennesker vi ikke kjenner er dårlig berøring. Det er viktig å vite hvem det er greit å bli kysset og klemt av. (Diskuter personlige eksempler med barnet ditt).

Når vi opplever god berøring, gjør det oss glade. Når folk vi ikke kjenner klemmer og kysser, gjør det oss triste eller misfornøyde. Det er slik du vet at det er dårlig berøring.

Hva når noen kiler oss, er det gøy? Får det oss til å le? Er vi glade? Hvis du liker å bli kilt, er det god berøring. Men hvis du ikke liker å bli kilt, da er det dårlig berøring. Noen ganger er det gøy i starten, men det kan utvikle seg til å bli dårlig berøring hvis vedkommende ikke stopper. Det er dårlig berøring når noen kiler deg så mye at du ikke kan puste eller du begynner å gråte.

Foreldre må forklare forskjellen på oppdragelse og denne typen dårlig berøring. Det er en veldig vanskelig forskjell for noen barn å forstå.

Ingen andre enn foreldrene dine, en lege eller sykepleier, eller annen betrodd omsorgsperson som prøver å hjelpe deg når du er syk, skal noen sinne berøre deg på penis, på brystene, i underlivet eller på baken. (Bruk bildene fra tidligere til å vise ulike deler av kroppen).

Hvis noen du ikke kjenner eller stoler på berører deg på en dårlig måte, må du umiddelbart fortelle det til noen! Fortell det til foreldrene dine, læreren din, helsesøster på skolen eller noen andre du stoler på. (Foreldre/ omsorgsgivere bør gå gjennom denne listen). Lag en bildetavle med bilder av mennesker han / hun kan stole på, som en påminnelse). Hvis den første personen man henvender seg til ikke vil høre på eller tro på det man forteller, går man videre til en annen. Fortsett til noen vil lytte!



Oversikt over seksuelt overførbare sykdommer:

Seksuelt overførbare sykdommer (SOI) er infeksjoner i en persons kjønnsorganer. Slike infeksjoner kan få alvorlige konsekvenser. De kan gjøre deg svært syk, og de kan gjøre deg steril. Både jenter og gutter kan bli rammet av seksuelt overførbare infeksjoner, og begge kjønn kan være "bærere" av SOI. Det innebærer at man kan ha sykdommen uten at den gir symptomer, og likevel spre den til andre man kommer i intim kontakt med.

Det vil være viktig å snakke med familiemedlemmet ditt om farene ved SOI, herunder HIV / AIDS, særlig hvis det er sannsynlig at han / hun vil bli involvert i et intimt forhold med et samtykkende individ

Dette er et vanskelig tema, og du må bruke skjønn med hensyn til hvilken informasjon barnet ditt kan håndtere. Nå vil du ha lært hvordan du kan lære familiemedlemmet ditt om vanskelige temaer relatert til seksualitet på en god måte.

Her er noen temaer du kan diskutere med ditt familiemedlem, ved bruk av rollespillteknikken du har praktisert gjennom hele denne håndboken:

1. Sikker sex, inkludert avholdenhet.
2. Å si nei
3. Betydningen av god hygiene.
4. Å unngå å berøre andre menneskers blodige etterlatenskaper, som brukte tamponger, bind, eller blod på et offentlig toalettsete
5. Måter å unngå, og komme bort fra, farlige situasjoner hvor seksuelle overgrep kan forekomme.
6. Farene ved deling av sprøyter og annet medisinsk utstyr (risiko for overføring av HIV / AIDS).
7. Måter å unngå "voldtektsdop".
8. Betydningen av alkohol- og narkotikabruk for uønsket og / eller ubeskyttet seksuell aktivitet.
9. Snakk med familiemedlemmets fastlege om hvorvidt han / hun ville ha nytte av Hepatitt B-vaksine.

De neste sidene inneholder informasjon om ulike typer SOI, hvordan de vanligvis smitter, og farene hvis de ikke blir behandlet. Behandlingen for SOI blir stadig bedre. Hvis du ser tegn til at familiemedlemmet ditt kan ha en SOI, er det viktig at du raskt følger ham eller henne til legen for diagnose og riktig behandling! Noen av disse sykdommene er lette å behandle, mens de ubehandlet kan være svært smittsomme og føre til alvorlige, livslange ettervirkninger.

Følgende er flere gode nettsteder for å lære mer om SOI med ditt familiemedlem:

- Baylor College of Medicine's Center for Research on Women with Disabilities:
<http://www.bcm.edu/crowd/?pmid=1471>
- Down Syndrome Information Network:

Seksuelt overførbare Infeksjoner:

Klamydia eller NGU:

Hva man ser etter:

- Symptomene dukker opp 7-21 dager etter den seksuelle omgangen i form av svie ved vannlating, evt utflod og ubehag i underlivet.
- De fleste kvinner og enkelte menn er helt symptomfrie

Hvordan smitter det?

- Spres via vaginal, anal og oral sex med noen som har klamydia ellers NGU.

Hva skjer hvis du ikke får behandling?

- Du kan smitte din partner/e.
- Det kan utvikle seg til alvorlig infeksjon.
- Reproduksjonsorganer kan bli skadet.
- Både menn og kvinner kan bli infertile.
- En mor med klamydia kan smitte sitt barn under fødselen.

Kjønnsvorter:

Hva man ser etter:

- Små, klumpete vorter på kjønnsorganene og rundt endetarmen.
- Kløe og svie rundt kjønnsorganene.
- Viruset forblir i kroppen etter at vortene har forsvunnet, og vortene kan derfor komme tilbake.
- Symptomene dukker opp 1-8 måneder etter kontakt med HPV, viruset som forårsaker vortene.

Hvordan smitter det?

- Spres gjennom vaginal, anal eller oral sex med noen som har kjønnsvorter.

Hva skjer hvis du ikke får behandling?

- Vortene kan forsvinne av seg selv, forbli uendret, vokse eller spre seg.
- En mor med kjønnsvorter kan smitte sitt barn ved fødselen.

Gonoré

Hva man ser etter:

- Symptomene dukker opp 2-21 dager etter at man har hatt sex med noen som er smittet av gonoré.
- De fleste kvinner, og enkelte menn, får ingen symptomer.

Kvinner:

- Tykk, gul eller hvit utflod fra underlivet.

- Brenning eller smerter når man tisser eller har avføring.
- Unormale menstruasjoner eller blødninger.
- Kramper og smerter i nedre del av magen.

Menn:

- Tykk gul eller hvit sekresjon fra penis
- Sveie eller smerter når du tisser eller har avføring.
- Ofte behov for å tisse

Hvordan smitter det?

- Spres gjennom vaginal, anal og oral sex med noen som har gonoré.

Hva skjer hvis du ikke får behandling?

- Du kan smitte din seksualpartner/e med gonoré.
- Kan føre til mer alvorlige infeksjoner.
- Reproduksjonsorganer kan bli skadet.
- En mor med gonoré kan smitte sitt barn ved fødselen.
- Kan føre til hjerteproblemer, hudsykdom, artritt og blindhet.

Hepatitt B

Hva man ser etter:

- Symptomene dukker opp 1-9 måneder etter kontakt med noen som har hepatitt B-virus.
- Mange har få eller ingen symptomer.
- Influensaliknende symptomer som ikke forsvinner.
- Tretthet
- Gulsott (huden blir gul)
- Mørk urin, lys avføring.

Hvordan smitter det?

- Spres ved at man deler nåler, for eksempel for å injisere narkotika.
- Spres ved kontakt med infisert blod.
- Spres gjennom vaginal, anal og oral sex med noen som har hepatitt B.

Hva skjer hvis du ikke får behandling?

- Symptomene forsvinner, men du kan fortsatt smitte andre.
- En mor med hepatitt B kan smitte sitt barn under fødselen.
- Kan føre til permanent leverskade.
- Noen mennesker blir helt friske.
- Du kan smitte din seksualpartner/e eller noen du deler nåler med.