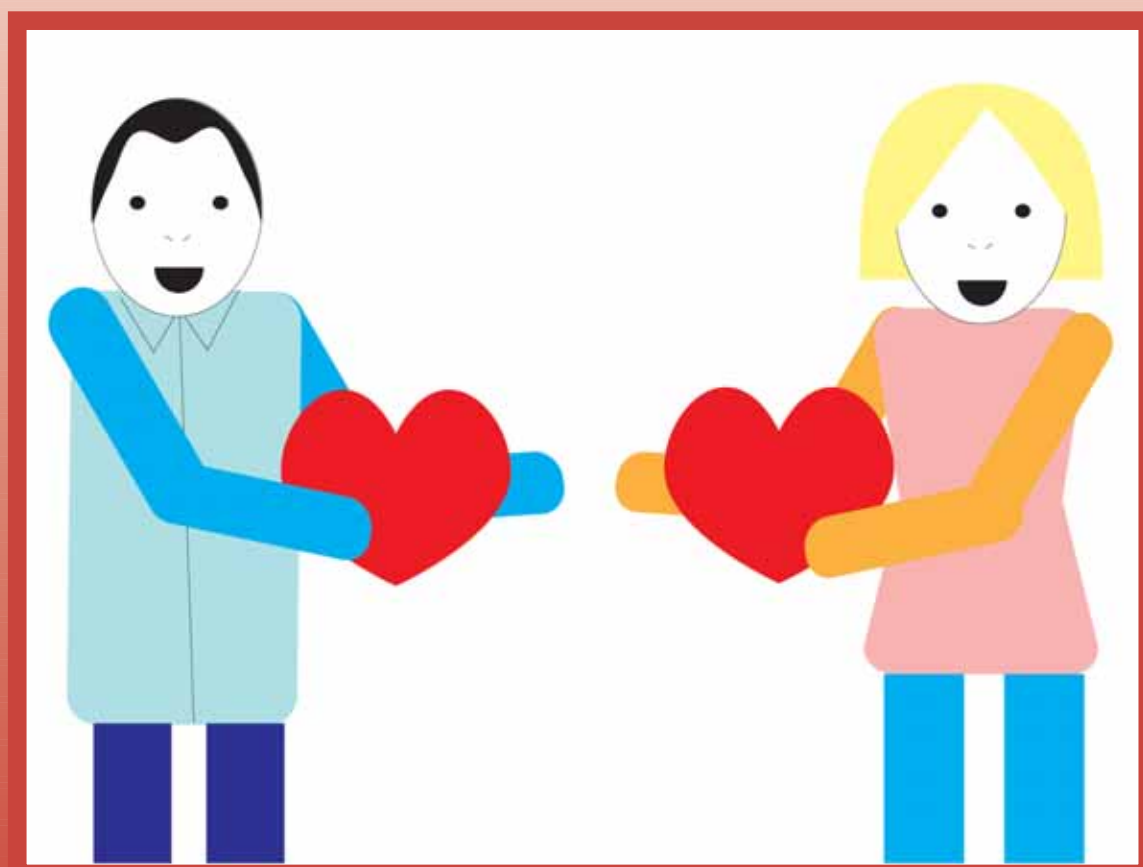


Karolina Makowiecka



Mój chłopak, moja dziewczyna

Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną
powinna wiedzieć o związkach uczuciowych



Biblioteka self-adwokata



© Copyright by PSOUU, 2016

ISBN 978-83-65060-14-3

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną
ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa
Tel. 22 848-82-60, 22 646-03-14, Fax 22 848-61-62
zg@psoni.org.pl
redakcja@psoni.org.pl
www.psoni.org.pl

Projekt graficzny
serii i rysunki: Anna Sokołowska

Redakcja: Barbara Ewa Abramowska

Skład i druk: MONDI PLUS Sp. z o. o.



Publikacja jest dofinansowana ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Karolina Makowiecka

Mój chłopak, moja dziewczyna

Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną
powinna wiedzieć o związkach uczuciowych



Warszawa 2016



Spis treści

| | |
|--|----|
| Związek uczuciowy między dziewczyną i chłopakiem | 3 |
| Wartości w związku między dziewczyną i chłopakiem | 4 |
| 1 Szacunek | 4 |
| 2 Przyjaźń | 4 |
| 3 Zaufanie | 4 |
| 4 Szczerość | 4 |
| 5 Zrozumienie | 4 |
| 6 Umiejętność rozmawiania | 5 |
| 7 Zaangażowanie w związek | 7 |
| 8 Własna przestrzeń | 7 |
| 9 Dbanie o swoją atrakcyjność | 7 |
| Na co zwracamy uwagę przy wyborze dziewczyny lub chłopaka? | 8 |
| Na co dziewczyny zwracają uwagę u chłopaków? | 9 |
| Na co chłopcy zwracają uwagę przy wyborze dziewczyny? | 11 |
| Stereotypy na temat roli dziewczyn i chłopców w związkach | 13 |
| Błędy, które najczęściej popełniają dziewczyny i chłopcy w związkach uczuciowych | 14 |

Związek uczuciowy między dziewczyną i chłopakiem

Związek uczuciowy między dziewczyną i chłopakiem jest wtedy gdy chłopaka i dziewczynę łączą uczucia. Są to takie uczucia jak akceptacja, czułość, miłość.

W broszurze „Moje relacje z ludźmi” pisaliśmy o rodzajach relacji i o tym w jaki sposób tworzy się związek uczuciowy między chłopakiem i dziewczyną. Pisaliśmy też o etapach tworzenia się związku. Dziewczęta i chłopcy tworzą związki uczuciowe z różnych powodów.

Może zastanawiasz się co sprawia, że związek między dziewczyną i chłopakiem jest dobry?

Poniżej przedstawimy Ci kilka **wartości**, które mogą pozytywnie wpływać na związek między dziewczyną i chłopakiem.

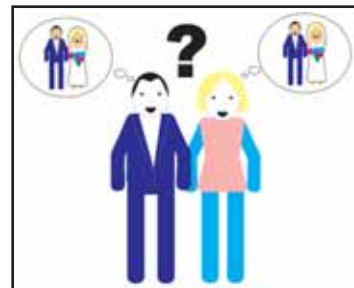
Na początek wyjaśnimy, co oznacza słowo **wartość**.

Wartość to jakaś ważna sprawa w życiu człowieka.

Wartość to jest to, na czym Tobie najbardziej zależy.

Wartością może być na przykład przyjaźń, zaufanie.

Opiszemy teraz wartości, które są ważne w związku między dziewczyną i chłopakiem. Przeczytaj uważnie te informacje i zastanów się czy dla ciebie też są ważne te wartości.





Wartości w związku między dziewczyną i chłopakiem



1. Szacunek

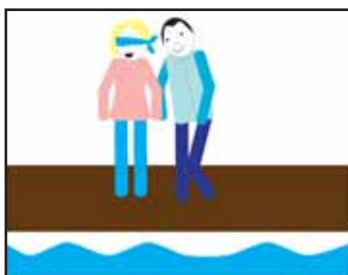
Jeśli masz szacunek do dziewczyny to znaczy, że dajesz jej prawo do własnego zdania. Nie oceniasz jej. Jesteś szczerzy i uczciwy wobec swojej dziewczyny.



2. Przyjaźń

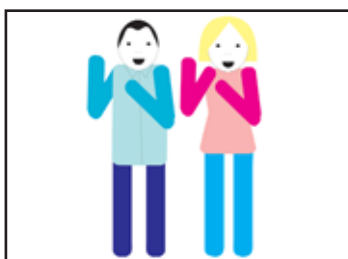
Przyjaźń między dziewczyną i chłopakiem jest ważna. Jeśli dziewczyna i chłopak przyjaźnią się, ich związek jest dobry.

Jeśli dziewczyna i chłopak przyjaźnią się, to znaczy że sobie ufają i mogą na siebie liczyć w każdej sytuacji.



3. Zaufanie

Jeśli dziewczyna ufa chłopakowi to wierzy, że chłopak jest uczciwy i nie wyrządzi jej krzywdy. Chłopak nie zdradzi dziewczyny.



4. Szczerość

Bycie szczerym oznacza, że dziewczyna i chłopak zawsze mówią sobie prawdę. Nie okłamują się.



5. Zrozumienie

W związku uczuciowym między dziewczyną i chłopakiem potrzebna jest wzajemna wyrozumiałość.

Chłopcy i dziewczęta mogą inaczej rozumieć takie same sytuacje. Ważne aby akceptowali te różnice.

Na przykład dziewczęta są zazwyczaj bardziej emocjonalne. Oznacza to, że na sytuacje stresujące mogą reagować płaczem. Żeby poradzić sobie z trudną sytuacją często szukają pomocy u koleżanek.



Chłopcy mogą inaczej radzić sobie z tą samą sytuacją. Chłopcy mogą pójść pobiegać, zagrać w piłkę z kolegami lub pograć w gry komputerowe.



Warto żebyś pamiętał o tych różnicach między chłopcami a dziewczynami. Jeśli uda Ci się o tym pamiętać możesz uniknąć wielu nieporozumień.

Nieporozumienie to sytuacja, w której jedna osoba źle zrozumiała słowa lub zachowanie drugiej osoby.



6. Umiejętność rozmawiania

Jeśli dziewczyna i chłopak nauczą się rozmawiać ze sobą, będą potrafili rozwiązać wiele problemów.

Aby zrozumieć co druga osoba chce Ci powiedzieć, powinieneś:

- uważnie jej słuchać
- nie przerywać wypowiedzi, zaczekać na swoją kolej
- jeśli nie rozumiałeś, co osoba powiedziała możesz poprosić o powtórzenie lub wyjaśnienie.



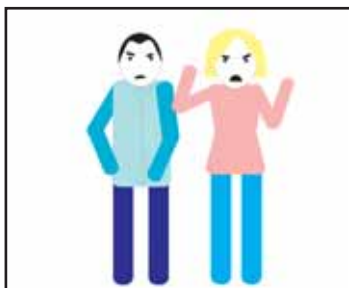
Ważne!

Okazuj szacunek osobie, z którą rozmawiasz.





Z umiejętnością rozmowy wiąże się umiejętność kłócenia się.



W każdym związku czasami ludzie się kłócą. Warto, abyś wiedział jak sobie poradzić z taką sytuacją.

Podczas kłótni chłopak mówi na przykład, jakie zachowanie dziewczyny sprawiło mu przykrość. Ważne aby chłopak nie oceniał dziewczyny, tylko jej zachowanie.



Przykład **JAK NIE MÓWIĆ:**

Nie mogę na Tobie polegać! Znowu się spóźniłaś na spotkanie ze mną. Jesteś beznadziejna!

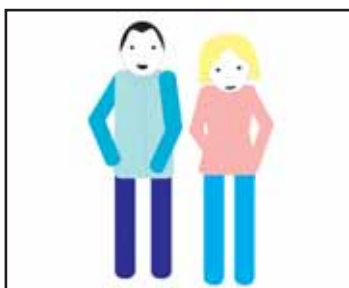
Przykład **JAK MÓWIĆ:**

Już drugi raz w tym tygodniu spóźniłaś się na spotkanie. Jest mi z tego powodu przykro. Czuję, że mnie lekceważysz. Następnym razem zadzwoń wcześniej i powiedz, że się spóźnisz.



Przykład **JAK MÓWIĆ** pokazuje, że chłopak nie ocenia dziewczyny. Chłopak mówi o faktach - czyli, że dziewczyna spóźniła się 2 razy w ciągu tygodnia.

Chłopak mówi też o swoich emocjach. Jest mu przykro, bo dziewczyna znowu się spóźniła. Chłopak mówi też o swoich oczekiwaniach. Chłopak chce żeby, dziewczyna uprzedziła go, jeśli jeszcze kiedyś spóźni się na spotkanie.



Pamiętaj!

Jeśli w trakcie kłótni jesteś złośliwy, obrażasz drugą osobę, wtedy Twoje zachowanie niszczy Wasz związek.

7. Zaangażowanie w związek

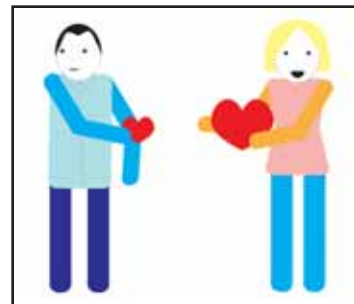
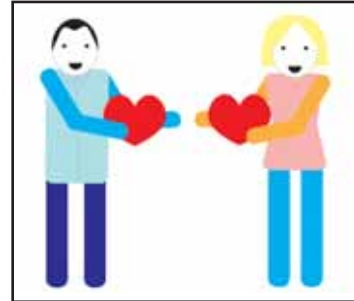
Zaangażowanie w związek oznacza, że chłopak i dziewczyna troszczą się o siebie. Dbają o siebie.

Chcą być lepszymi ludźmi, motywują się do rozwoju.

Ważne jest, aby obie strony związku - chłopak i dziewczyna angażowały się w tym samym stopniu.

Jeśli tylko dziewczyna będzie się angażować, a chłopakowi nie będzie zależało na związku, dojdzie do **kryzysu**.

Kryzys to sytuacja, w której pojawiają się problemy.



8. Własna przestrzeń

Własna przestrzeń oznacza, że nawet jeśli jesteś w związku, masz prawo do czasu tylko dla siebie. Bardzo ważne jest, abyś miał czas na swoje przyjemności, swoje hobby, spotkania z babcią, dziadkiem lub z kolegami.

Bycie w związku nie oznacza spędzania czasu tylko ze sobą.

Jeśli masz zaufanie do partnera i jesteś wyrozumiały wtedy akceptujesz to, że spędza czas z innymi ludźmi.

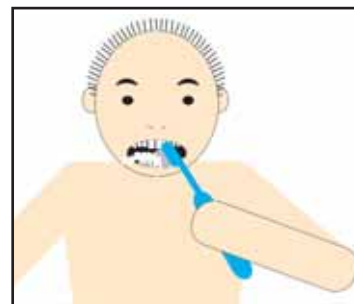
Pozwalasz partnerowi rozwijać swoje zainteresowania.



9. Dbanie o swoją atrakcyjność

W związku uczuciowym ważne jest, abyś dbał o siebie, o swoją atrakcyjność.

Dotyczy to zarówno chłopców, jak i dziewcząt.





Dbłość o siebie oznacza:

- utrzymywanie higieny osobistej,
- czyste, odpowiednie do wieku i sytuacji ubranie,
- zdrowe odżywianie się,
- uprawianie sportu,
- ograniczanie używek, takich jak alkohol czy papierosy.



Jeśli dbasz o swoją atrakcyjność pokazujesz partnerowi, że zależy Ci na nim.

Pamiętaj!

Nic nie dzieje się samo!

Jeśli chcesz stworzyć dobry związek potrzebne jest Twoje zaangażowanie i wysiłek.

Na co zwracamy uwagę przy wyborze dziewczyny lub chłopaka?



W tej części broszury przedstawimy wartości, którymi mogą kierować się dziewczyny wybierając chłopaka do związku. Poznasz też co w dziewczynach lubią chłopcy. Listę wartości wypisaliśmy na podstawie rozmów z dziewczynami i chłopakami oraz na podstawie informacji z książek.



Zanim zaczniesz szukać chłopaka lub dziewczyny warto poznać siebie.

Pamiętasz? Pisaliśmy o tym w broszurze „Moje relacje z ludźmi”. Zastanów się, co lubisz, czego pragniesz w życiu.

Do czego potrzebny Ci jest chłopak lub dziewczyna?

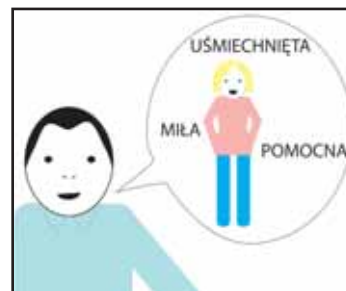
Jakie **cechy charakteru** powinien posiadać chłopak, abyś zwróciła na niego uwagę?

Jakie **cechy charakteru** powinna posiadać dziewczyna, abyś zwrócił na nią uwagę?

Cechy charakteru określają jaki jest człowiek. Na przykład człowiek może być miły, pomocny, spokojny albo złośliwy, niecierpliwy, uparty.

Wartości, które poniżej opisujemy są podane w dowolnej kolejności. Nie ma tu wartości najważniejszych i najmniej ważnych.

To od Ciebie zależy na co zwracasz uwagę w pierwszej kolejności.



Na co dziewczyny zwracają uwagę u chłopaków?

1. Szacunek

Wiele dziewczyn chce, aby chłopcy okazywali im szacunek.

Możesz przyjrzeć się, w jaki sposób chłopak zwraca się do Ciebie i do innych osób, na przykład do sprzedawczynie w sklepie, sąsiadki czy kolegów.

Czy odnosi się do ludzi w sposób kulturalny i miły?



2. Poczucie humoru

Poczucie humoru to inna ceniona u chłopaków cecha. Śmiech powinien być obecny w życiu każdego człowieka.

Zastanów się czy chłopak, który Ci się podoba ma podobne poczucie humoru co Ty.

Czy odpowiada Ci jego rodzaj żartów?





3. Zaradność, pracowitość



Wiele dziewczyn zwraca uwagę na to, czy chłopak pracuje. Czy potrafi samodzielnie zadbać o siebie, czy tylko oczekuje pomocy rodziców. Czy chłopak sprząta swój pokój, czy potrafi zadbać o czystość otoczenia. Dziewczyny chcą też aby chłopcy umieli przygotować proste posiłki.



4. Odpowiedzialność

Czy chłopak jest odpowiedzialny za swoje decyzje?
Czy potrafi przyjąć konsekwencje swoich zachowań?



5. Zaangażowanie w związek

Dziewczyny od swojego chłopaka oczekują miłości i zaangażowania. Dziewczyny potrzebują zapewnienia o szczerych uczuciach.



6. Szczerść, uczciwość

Dla dziewczyn ważne jest aby chłopak mówił prawdę, nie oszukiwał. Jeśli chłopak związał się z dziewczyną, jest ważne aby jej nie zdradzał.



7. Wygląd zewnętrzny

Większość dziewczyn zwraca uwagę na wygląd zewnętrzny chłopaka. Na wygląd zewnętrzny składa się:

- sposób ubierania

Czy chłopak ma czyste, wyprasowane ubranie.
Czy ubiera się w sposób odpowiedni do sytuacji.

Czy na spotkanie przychodzi w długich spodniach i koszuli.

Czy może ubiera się zawsze w dresy.

- dbałość o higienę osobistą

Czy chłopak ma czyste włosy. Czy jest ogolony.

Czy ma czyste i obcięte paznokcie.

Czy używa perfum lub wody toaletowej.



- sposób mówienia

Czy chłopak często przeklina?

- sposób zachowania

Czy chłopak jest kulturalny i przepuszcza kobiety w drzwiach.

Czy pomaga nieść ciężką torbę z zakupami.

Czy pomaga Ci przy wysiadaniu z autobusu?



Uwaga chłopaki!

- Jeśli chcecie zwrócić na siebie uwagę dziewczyny,

- jeśli chcecie wyrzucić dobre pierwsze wrażenie,

zastosujcie zasady dotyczące wyglądu zewnętrznego.

Pierwsze wrażenie to sposób, w jaki zapamiętują Cię inni ludzie podczas pierwszego spotkania.



Na co chłopcy zwracają uwagę przy wyborze dziewczyny?

1. Wygląd zewnętrzny i naturalność

Chłopcy, podobnie jak dziewczyny zwracają uwagę na wygląd zewnętrzny.

Dla chłopców ważne jest czy dziewczyna dba o higienę osobistą, czy ma czyste ubranie.





Niektórzy chłopcy zwracają uwagę na kolor i długość włosów, kolor oczu lub figurę. Wielu chłopców lubi naturalnie wyglądające dziewczyny, bez mocnego makijażu.



2. Zachowanie

Chłopcy zwracają uwagę na zachowanie i sposób mówienia dziewczyny. Zwracają uwagę czy dziewczyna zachowuje się kulturalnie i delikatnie. A może często przeklina, krzyczy czy pluje?



3. Poczucie humoru

Chłopcy lubią, kiedy dziewczyna często uśmiecha się, jest zadowolona. Ma do siebie dystans. Posiadanie dystansu do siebie oznacza, że nie przejmujesz się niedoskonałościami swojej figury. Na przykład wystającym lekko brzuszkiem lub małymi piersiami.



Chłopcy uwielbiają jak dziewczyna tryska humorem i jest zadowolona z życia. Chłopców może odstraszyć ponura mina, wieczne nadęśanie i niezadowolenie ze świata...



Zastanów się!

Czy kiedy wybierasz chłopaka lub dziewczynę, zwracasz uwagę na wymienione powyżej wartości?

A może inne cechy chłopaka lub dziewczyny są ważne dla Ciebie?

Stereotypy na temat roli dziewczyn i chłopców w związkach

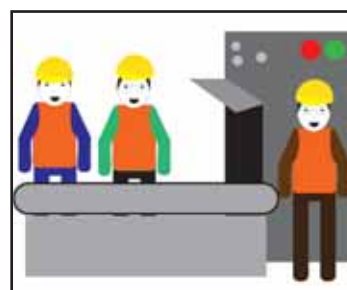
Stereotyp to sposób w jaki ludzie myślą na temat innych osób.

Stereotypy są nieprawdziwe i nie mówią prawdy o ludziach.

Stereotypy ograniczają nasze myślenie.

Stereotypem może być mówienie, że osoby z niepełnosprawnością intelektualną nie nadają się do pracy zawodowej.

To jest nieprawda, ponieważ wiele osób z niepełnosprawnością intelektualną ma pracę.



Przedstawimy teraz kilka stereotypów o dziewczynach i chłopakach.

- Dziewczyny są uległe i bezradne. Nie sprzeciwiają się.
- Dziewczyny często zmieniają zdanie.
- Dziewczynom zależy tylko na pieniądzach i prezentach.
- Zadaniem dziewczyny jest dbanie o dom: sprzątanie, gotowanie.
- Chłopak zawsze kupuje prezenty dziewczynie i płaci za kolację czy za bilety do kina.
- Zadaniem chłopaka jest utrzymanie domu, chodzenie do pracy.
- Chłopcy są silni i nie okazują słabości. Chłopaki nie płaczą.



Jeżeli zgadzasz się z tymi zdaniami możesz popełnić wiele błędów.

Możesz pomylić się jeśli myślisz, że każda dziewczyna jest słaba i uległa, i zgadza się ze wszystkim, co powie chłopak.

Możesz pomylić się jeśli uważasz, że aby zdobyć zainteresowanie dziewczyny wystarczy kupić jej prezent.

Najbardziej liczy się to jakim jesteś człowiekiem!



Błędy, które najczęściej popełniają dziewczyny i chłopcy w związkach uczuciowych

1. Chłopcy i dziewczęta zbyt szybko deklarują miłość.



Zastanów się, po jakim czasie proponujesz dziewczynie chodzenie lub wyznajesz, że się w niej zakochałeś?

Zbyt szybko wypowiedane wyznania miłosne, takie jak „Kocham Cię” lub „Czy będziesz moją dziewczyną?” to jeden z najczęściej popełnianych błędów.

Takie szybkie wyznania mogą wystraszyć dziewczynę. Dziewczyna może wtedy unikać kontaktu z Tobą a Ty stracisz szansę na poznanie dziewczyny.

Dajcie sobie czas, abyście mogli dobrze poznać się, sprawdzić czy do siebie pasujecie.

| KALENDARZ 2016 | | | |
|---|---|---|---|
| STYCZEŃ | LUTY | MARZEC | KWIECIEŃ |
| 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 |
| MAJ | CZERWIEC | LIPIEC | SIERPIEŃ |
| 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 |
| WRZESIEŃ | PAŹDZIERNIK | LISTOPAD | GRUDZIEŃ |
| 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 |

2. Chłopcy chcą zmieniać swoje dziewczyny a dziewczyny chcą zmieniać swoich chłopaków.



Zdarza się, że na przykład dziewczyny nie akceptują stylu ubierania się swoich chłopaków. Albo nie lubią kiedy chłopcy oglądają mecze piłki nożnej.

Chcą zmusić chłopców do zmiany zachowania. Może to oznaczać, że nie akceptują swoich chłopaków. Oczekują, że chłopcy się do nich dostosują.

3. Chłopcy mogą próbować kupić uczucia dziewczyny

Niektórym chłopcom wydaje się, że jak zapraszają dziewczynę do restauracji lub kupują prezenty, zyskają jej uczucie.

W związku ważna jest **wzajemność**.

Oznacza to, że raz zaprasza i płaci chłopak, innym razem zaprasza i płaci dziewczyna.

Niektóre dziewczyny chcą dostawać od swoich chłopaków wiele prezentów. Jeśli chłopcy nie kupują kwiatów czy biżuterii, dziewczyny tracą zainteresowanie.



4. Niektórzy chłopcy są zazdrośni o swoje dziewczyny i próbują je ograniczać i kontrolować

Jeśli jesteś w związku z dziewczyną, nie oznacza to, że masz ją tylko dla siebie.

Jeśli zabraniasz dziewczynie spotkania się z kolegami oznacza to, że nie masz do niej zaufania.



Pamiętaj! Udany związek opiera się na wzajemnym zaufaniu.

Niektórzy chłopcy próbują sprawdzać telefony swoich dziewczyn, przeglądać smsy lub e-maile.

Pamiętaj! Każda osoba ma prawo do prywatności!

Nie masz prawa przeszukiwać telefonu, który nie jest Twój.



5. Zdradzanie sekretów swojej dziewczyny lub chłopaka

Jednym z najpoważniejszych błędów jest zdradzanie sekretów, które powiedziała Ci Twoja dziewczyna lub chłopak.

Pamiętaj, żeby nigdy nie powtarzać sekretów!

Jeśli to zrobisz, stracisz zaufanie Twojego chłopaka, Twojej dziewczyny.





6. Porównywanie obecnej dziewczyny do poprzednich dziewczyn lub obecnego chłopaka do poprzednich chłopaków.



Twojej dziewczynie może być przykro jeśli będziesz porównywał ją do swojej byłej dziewczyny.

Pamiętaj! Każda dziewczyna jest inna.

Nie ma sensu żebyś porównywał jej urodę lub zachowanie do swojej byłej dziewczyny.



7. Brak dbałości o swój wygląd

Każda dziewczyna i chłopak chcą, aby ich partner dbał o siebie. Żeby był czysty, zadbany, ładnie pachniał.

8. Dziewczyny aby mieć i zatrzymać chłopaka godzą się na każde jego zachowanie.



Dziewczyny, które nie chcą być same, akceptują każde zachowanie chłopaka. Robią tak, nawet kiedy zachowanie chłopaka sprawia im przykrość.

W ten sposób nie szanują siebie i swoich potrzeb.



Pamiętaj!

Aby związek między dziewczyną i chłopakiem był udany i szczęśliwy musisz o związek dbać.

Dziewczyno, jeśli jesteś w związku szanuj siebie i swojego chłopaka!

Chłopaku, szanuj siebie i swoją dziewczynę!



W serii **Biblioteka self-adwokata** dotychczas ukazały się:

„**Mój czas wolny**. Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może spędzać czas wolny.“

„**Moje ciało**. Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o swoim organizmie“.

„**Moje zdrowie**. W jaki sposób osoba z niepełnosprawnością intelektualną może szanować swoje zdrowie“.

„**Moje wydatki**. Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może zadbać o swoje pieniądze“.

„**Mój komputer**. Pomocne narzędzie dla osoby z niepełnosprawnością intelektualną“.

„**Mój internet**. Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może korzystać z internetu“.

„**Moje bezpieczeństwo w internecie**. Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może bezpiecznie korzystać z internetu“.

„**Moje sposoby na konflikty**. Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o konfliktach i o sposobach ich rozwiązywania“.

„**Moje zachowanie**. Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o zasadach kulturalnego zachowania“.

„**Moje prawa**. Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o postępowaniach sądowych“.

„**Moje relacje z ludźmi**. Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o związkach z innymi ludźmi“.

„**Mój chłopak, moja dziewczyna**. Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o związkach uczuciowych“.

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną

jest organizacją pożytku publicznego



MISJĄ PSONI jest:

- dbanie o godność i szczęście osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich równoprawne miejsce w rodzinie i w społeczeństwie,
- wspieranie rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną we wszystkich obszarach życia i sytuacjach, a zwłaszcza w ich gotowości niesienia pomocy innym.

CELEM PSONI jest działanie na rzecz wyrównywania szans osób z niepełnosprawnością intelektualną, tworzenia warunków przestrzegania wobec nich praw człowieka, prowadzenia ich ku aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym, działanie na rzecz ochrony ich zdrowia oraz wspieranie ich rodzin.

STATYSTYKA:

- 123 Koła terenowe
- 11.500 członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele)
- ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla blisko 23 tysięcy dzieci i dorosłych

PSOOU prowadzi:

- placówki i projekty z zakresu rehabilitacji, terapii, edukacji, w tym ustawicznej, aktywizacji zawodowej oraz opiekuńcze,
- wspieranie ruchu self-adwokatów, rzeczników własnych spraw,
- chronione i wspomagane mieszkania grupowe,
- organizację spędzania wolnego czasu (m.in. kluby, zespoły artystyczne, sportowe, turystyczne),
- indywidualne wspieranie w niezależnym życiu,
- wspieranie i pomoc rodzinom,
- działalność wydawniczą, m.in. wydaje kwartalnik „Społeczeństwo dla Wszystkich”.

PSONI współpracuje z instytucjami i organizacjami:

- w tworzeniu nowego prawa,
- w dążeniu do zmiany wizerunku osoby z niepełnosprawnością intelektualną i postaw społecznych,
- w rozwijaniu więzi społecznych, ułatwiających umacnianie się społeczeństwa dla wszystkich, czyli włączanie osób z niepełnosprawnością intelektualną,
- w popularyzowaniu wyników badań naukowych i doświadczeń innych krajów,
- w kształceniu profesjonalnych kadr,
- w umacnianiu organizacji pozarządowych.