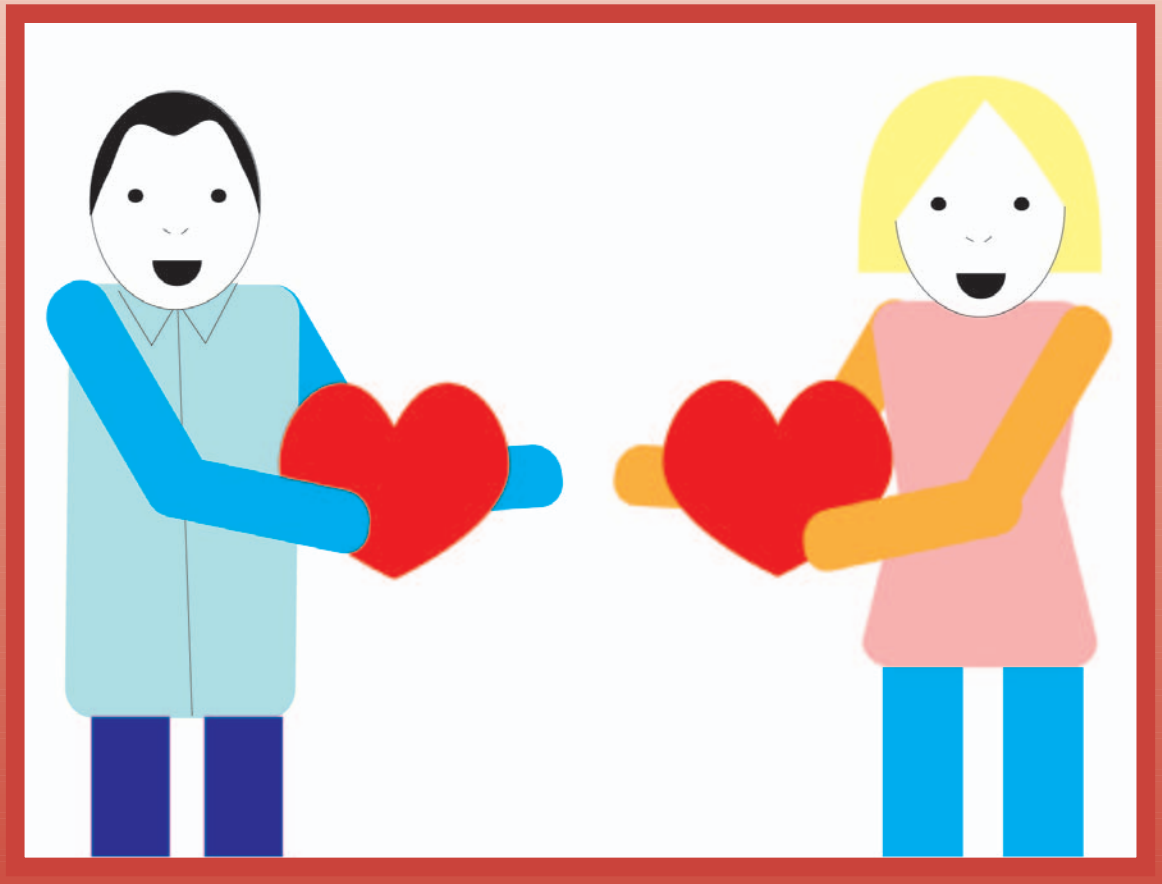
Karolina Makowiecka

Mój chłopak, moja dziewczyna

Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o związkach uczuciowych



Biblioteka self-adwokata

© Copyright by PSONI, 2020

Wydanie drugie, poprawione

ISBN 978-83-65060-56-3

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.

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

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 2020

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 przy wyborze chłopaka? 9

Na co chłopcy zwracają uwagę przy wyborze dziewczyny? 11

Stereotypy na temat roli dziewczyn i chłopców w związkach 13

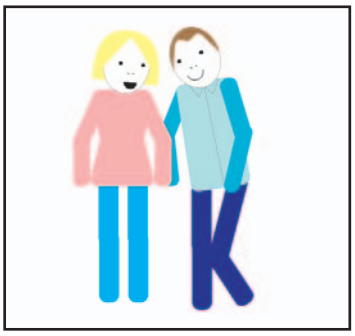
Najczęściej popełniane błędy przez dziewczyny i chłopaków w związkach 14

Związek uczuciowy między dziewczyną i chłopakiem

Związek uczuciowy między partnerami jest wtedy gdy partnerów łączą uczucia. Są to na przykład akceptacja, czułość, miłość.

Związek uczuciowy może być między dziewczyną i chłopakiem, między dwiema dziewczynami lub dwoma chłopakami.

W tej książce piszemy o związku między dziewczyną i chłopakiem.



W książce **Moje relacje z ludźmi** pisaliśmy o różnych rodzajach relacji. O relacjach przyjaźni, zakochania, małżeństwa. O tym co pomaga i co przeszkadza w budowaniu dobrych relacji.

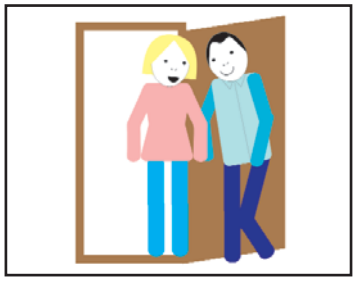
W tej książce przeczytasz między innymi o **wartościach**. Dbanie o wspólne wartości przez dziewczynę i chłopaka dobrze wpływa na ich związek uczuciowy.

Wartość to jakaś ważna sprawa w życiu człowieka.

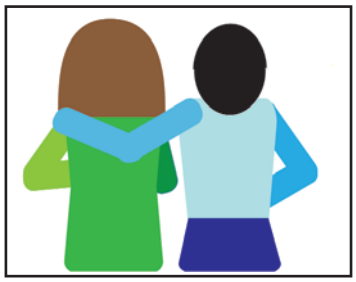
Wartość to jest to, na czym Tobie zależy najbardziej.

Wartością może być na przykład przyjaźń, zaufanie, miłość.

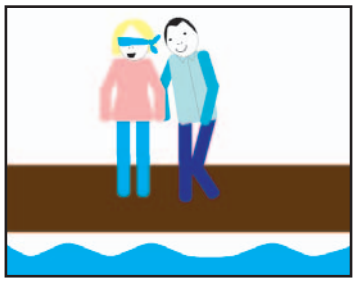
Wartości w związku między dziewczyną i chłopakiem



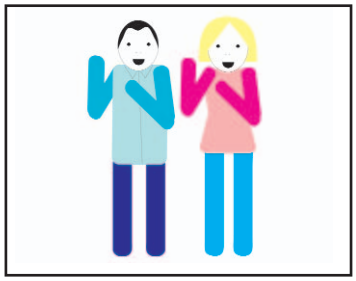
1. Szacunek
Jeśli masz szacunek do dziewczyny to znaczy, że dajesz jej prawo do własnego zdania.
Nie oceniasz jej. Jesteś szczery i uczciwy.



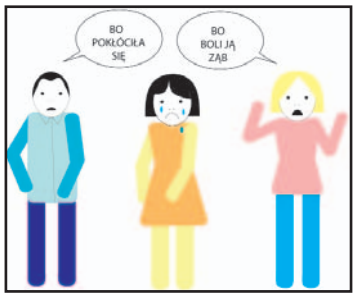
2. Przyjaźń
Przyjaźń między dziewczyną i chłopakiem jest ważna. Jeśli dziewczyna i chłopak przyjaźnią się, ich związek jest dobry.
Przyjaźń oznacza że dziewczyna i chłopak ufają sobie i mogą na siebie liczyć w każdej sytuacji.



3. Zaufanie
Jeśli dziewczyna i chłopak mają zaufanie do siebie to wierzą, że są wobec siebie uczciwi.
Nie robią sobie krzywdy. Nie zdradzają się.

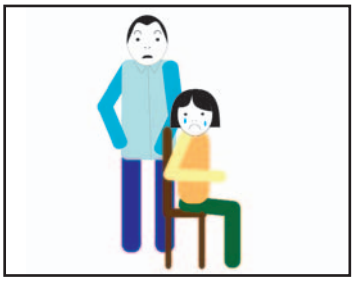


4. Szczerość
Bycie szczerym oznacza, że dziewczyna i chłopak zawsze mówią sobie prawdę.
Nie okłamują się.



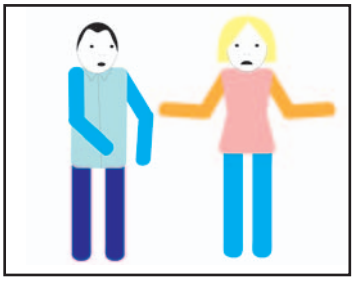
5. Zrozumienie
W związku uczuciowym między dziewczyną i chłopakiem potrzebna jest wyrozumiałość.
Chłopcy i dziewczęta mogą inaczej rozumieć takie same sytuacje. Ważne aby akceptowali te różnice.

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



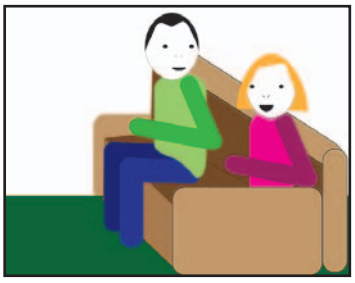
Chłopcy mogą inaczej radzić sobie z tą samą sytuacją. Mogą pójść pobiegać, zagrać w piłkę z kolegami lub pograć w gry komputerowe.

Warto pamiętać o tych różnicach między dziewczynami a chłopcami!
Możesz uniknąć wielu nieporozumień.
Nieporozumienie to sytuacja, kiedy jedna osoba źle zrozumiała słowa lub zachowanie drugiej osoby.

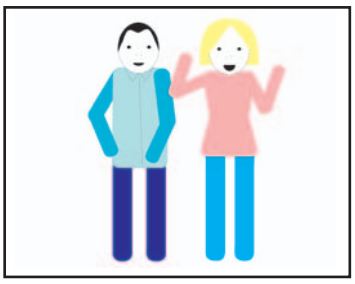


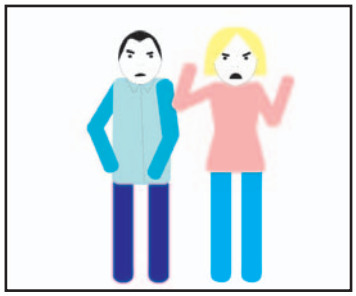
6. Umiejętność rozmawiania

Jeśli dziewczyna i chłopak nauczą się rozmawiać ze sobą, to będą potrafili rozwiązywać wiele problemów.
Żeby zrozumieć co druga osoba chce Ci powiedzieć, powinieneś:
– uważnie jej słuchać
– nie przerywać wypowiedzi, zaczekać na swoją kolej
– jeśli nie zrozumiałeś co powiedziała, poprosić o powtórzenie lub wyjaśnienie.

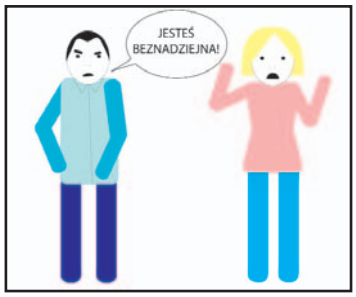


Ważne! Okazuj zawsze szacunek osobie, z którą rozmawiasz.





Z umiejętnością rozmowy wiąże się umiejętność kłócenia się. W każdym związku ludzie czasem się kłócą. Warto, abyś wiedział jak sobie poradzić z taką sytuacją.

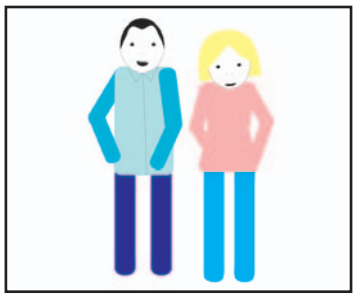


Przykład JAK NIE MÓWIĆ:

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.

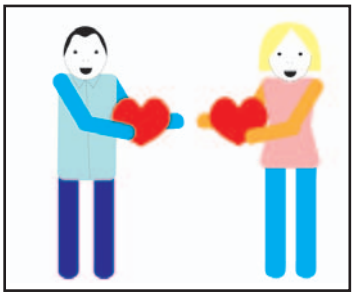


Przykład JAK MÓWIĆ pokazuje, że chłopak nie ocenia dziewczyny. Chłopak mówi o faktach. Mówi też o swoich emocjach. Jest mu przykro. Chłopak mówi o swoich oczekiwaniach. Chce żeby następnym razem go uprzedziła, jak się będzie spóźniać.

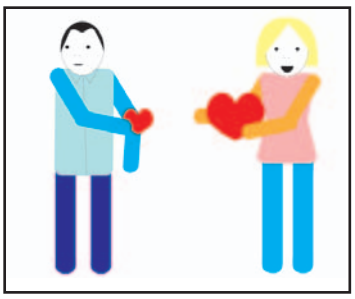
Pamiętaj!

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 dbają o siebie. Chcą być lepszymi ludźmi. Motywują się do rozwoju.

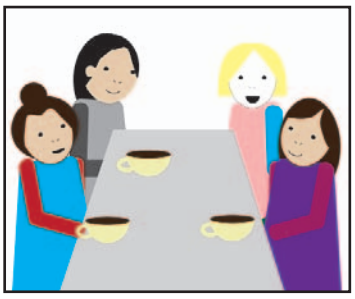


Ważne jest, aby chłopak i dziewczyna angażowali się tak samo mocno. Jeśli tylko jedno z partnerów będzie się angażować to dojdzie do kryzysu.

Kryzys to sytuacja, w której pojawiają się problemy.

8. Własna przestrzeń

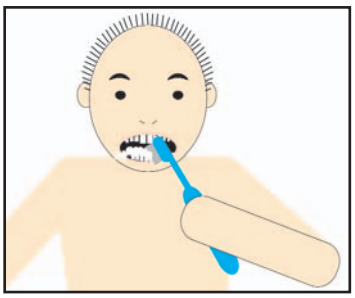
Własna przestrzeń oznacza, że masz prawo do **czasu tylko dla siebie**. Nawet jeśli jesteś w związku. Powinieneś mieć czas na swoje przyjemności. Hobby, spotkania z babcią lub z kolegami.



Bycie w związku nie oznacza spędzania całego czasu tylko ze sobą.

Jeśli masz zaufanie do partnera, to akceptujesz to że spędza czas z innymi ludźmi.

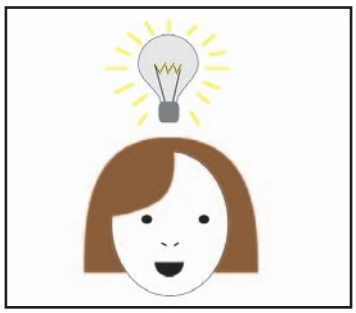
9. Dbanie o swoją atrakcyjność



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

Dbałość o siebie dotyczy i dziewcząt i chłopców.

Dbałość o siebie oznacza:
– utrzymywanie higieny osobistej
– czyste ubranie, odpowiednie do wieku i sytuacji
– zdrowe odżywianie się
– uprawianie sportu
– ograniczanie używek, takich jak alkohol czy papierosy.



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 przeczytasz co jest ważne dla dziewczyn przy wyborze chłopaka.
A także czym kierują się chłopcy przy wyborze dziewczyny.

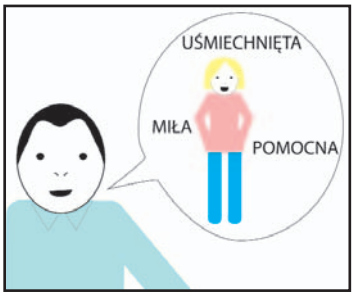
Zanim zaczniesz szukać dziewczyny lub chłopaka najpierw poznaj siebie.

Pisaliśmy o tym w książce **Moje relacje z ludźmi**. Przeczytaj to jeszcze raz.

Zastanów się co lubisz, czego pragniesz w życiu. Do czego potrzebny Ci jest chłopak lub dziewczyna?

Jakie cechy charakteru powinien mieć chłopak żebyś zwróciła na niego uwagę?

Jakie cechy charakteru powinna mieć dziewczyna żebyś zwrócił na nią uwagę?



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

Na co dziewczyny zwracają uwagę przy wyborze chłopaka?

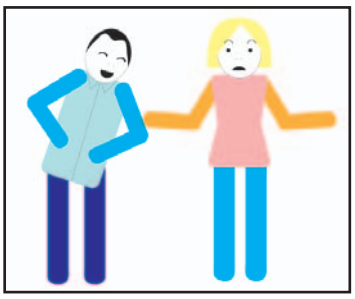
1. Szacunek

Wiele dziewczyn oczekuje szacunku. Sprawdź w jaki sposób chłopak zwraca się do Ciebie i do innych osób. Na przykład do sprzedawczyni w sklepie, sąsiadki, kolegów. Czy odnosi się do ludzi miło i grzecznie?

2. Poczucie humoru

Dziewczyny lubią jak chłopak ma poczucie humoru. Śmiech jest ważny. Powinien być w życiu każdego człowieka.

Sprawdź czy chłopak, który Ci się podoba ma podobne poczucie humoru co Ty. Czy odpowiadają Ci jego żarty?



3. Zaradność, pracowitość

Dziewczyny zwracają uwagę na to, czy chłopak pracuje. Czy samodzielnie dba o siebie. Wiele dziewczyn chce żeby chłopcy potrafili przygotować posiłek. Żeby dbali o czystość i porządek w domu.

4. Odpowiedzialność

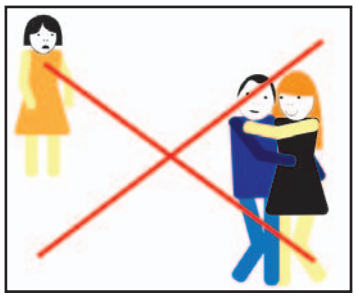
Czy chłopak jest odpowiedzialny za swoje decyzje?

Czy potrafi przyjąć konsekwencje swoich zachowań?

5. Zaangażowanie w związek

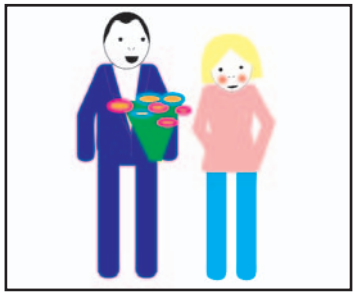
Dziewczyny od swojego chłopaka oczekują miłości i zaangażowania.

Dziewczyny potrzebują zapewniania o szczerych uczuciach.



6. Szczerość, uczciwość

Dla dziewczyn ważne jest aby chłopak mówił prawdę, nie oszukiwał. Dziewczyny nie chcą być zdradzane.



7. Wygląd zewnętrzny

Większość dziewczyn dużą uwagę zwraca na wygląd zewnętrzny chłopaka.

Ważne jest pierwsze wrażenie.
Pierwsze wrażenie to sposób, w jaki zapamiętują Cię ludzie podczas pierwszego spotkania.

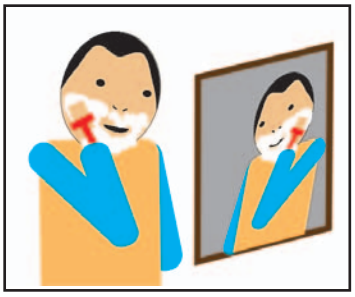
Na wygląd zewnętrzny składa się:

- **sposób ubierania**

  Czy chłopak ma czyste, wyprasowane ubranie. Czy na spotkanie przychodzi w eleganckim stroju. Czy może ubiera się zawsze w dresy?

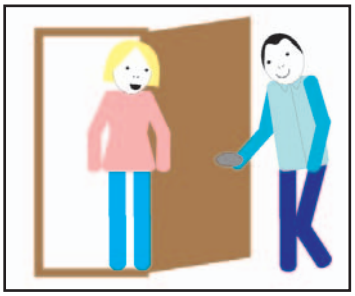
- **dbałość o higienę osobistą**

  Czy chłopak ma czyste włosy.
  Czy jest ogolony.
  Czy ma czyste i obcięte paznokcie.
  Czy używa perfum lub wody toaletowej.



- **sposób zachowania**

  Czy chłopak jest kulturalny i przepuszcza kobiety w drzwiach.
  Czy pomaga nieść ciężką torbę z zakupami.
  Czy chłopak często przeklina?



Uwaga chłopaki!

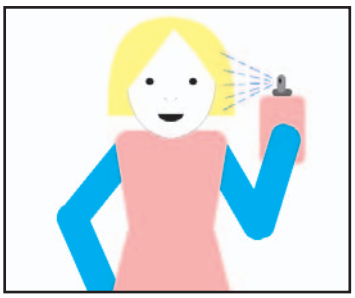
Jeśli chcecie zwrócić na siebie uwagę dziewczyny, codziennie stosujcie wskazówki dotyczące wyglądu zewnętrznego.

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 i czy ma czyste ubranie.



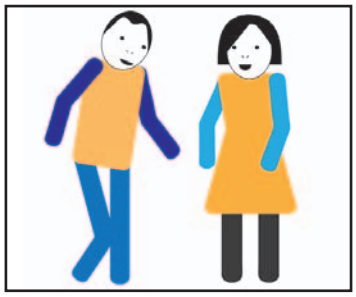
Niektórzy chłopcy zwracają uwagę na kolor i długość włosów, kolor oczu lub figurę.

Wielu chłopców lubi naturalnie wyglądające dziewczyny, bez mocnego makijażu.

2. Zachowanie

Chłopcy zwracają uwagę na zachowanie i sposób mówienia dziewczyny.

Zwracają uwagę czy dziewczyna często krzyczy, przeklina, czy pluje.

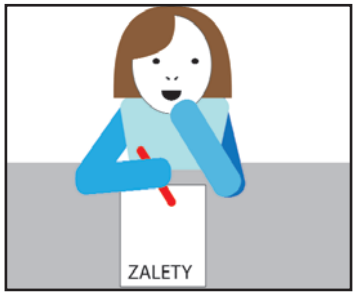


3. Poczucie humoru

Większość chłopaków lubi, kiedy dziewczyna często uśmiecha się, jest zadowolona. Ma do siebie dystans. Posiadanie **dystansu do siebie** oznacza, że nie przejmuje się na przykład swoją niedoskonałą figurą.

Chłopcy lubią jak dziewczyna tryska humorem i jest zadowolona z życia.

Chłopców może odstraszyć ponura mina, wieczne niezadowolenie ze świata.



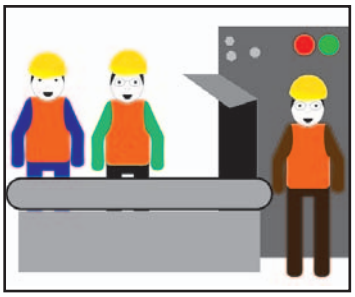
Zastanów się:

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

Stereotypy na temat roli dziewczyn i chłopców w związkach

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

Stereotypy zazwyczaj nie mówią prawdy o ludziach.
Stereotypy ograniczają nasze myślenie.



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

To jest nieprawda. Wiele z nich dobrze radzi sobie w pracy.

Przeczytasz teraz kilka stereotypów o dziewczynach i chłopakach. Zastanów się, czy Ty też tak myślisz.

- 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 niesprawiedliwie ocenić dziewczynę i zniechęcić ją do siebie.

Możesz pomylić się, jeśli myślisz:
– że każda dziewczyna jest uległa
– że każda dziewczyna zgadza się we wszystkim z chłopakiem
– że wystarczy kupić jej prezent.

Dla wielu dziewczyn bardziej liczy się to jakim jesteś człowiekiem.

Najczęściej popełniane błędy przez dziewczyny i chłopaków w związkach

1. Chłopcy i dziewczęta zbyt szybko wyznają miłość.

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

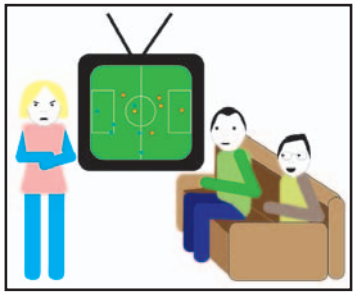
Chłopcy za szybko pytają **Czy będziesz moją dziewczyną?** Za szybko mówią **Kocham Cię!**

To są bardzo często popełniane błędy.

Zbyt szybkie wyznania mogą wystraszyć dziewczynę.
Dziewczyna może wtedy unikać kontaktu z Tobą.
Stracisz szansę na poznanie jej.

Dajcie sobie więcej czasu, żeby sprawdzić czy do siebie pasujecie.

2. Chłopaki i dziewczęta za wszelką cenę chcą zmienić drugą osobę w związku.



Zdarza się, że dziewczyna nie lubi stylu ubierania się swojego chłopaka.
Albo nie lubi kiedy chłopak ogląda mecze piłki nożnej.

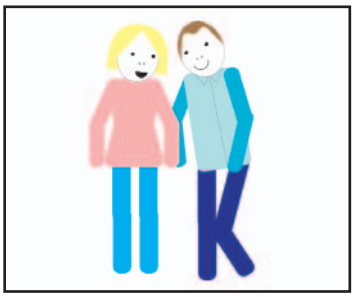
Chce zmusić chłopaka do zmiany zachowania.

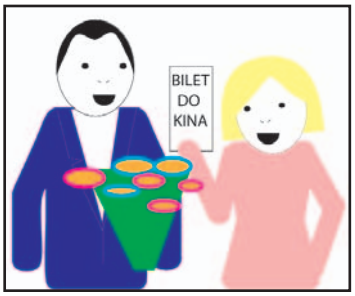
Może to oznaczać że go nie akceptuje.
Oczekuje że chłopak dostosuje się do niej.

3. Chłopak może próbować kupić uczucia dziewczyny.

Niektórzy chłopcy często zapraszają dziewczyny do restauracji i kina.
Kupują prezenty. Wydaje im się, że tak zdobędą uczucie dziewczyny.

Niektóre dziewczyny chcą dostawać od swoich chłopaków kwiaty i biżuterię.
Tracą zainteresowanie jak nie dostają prezentów.



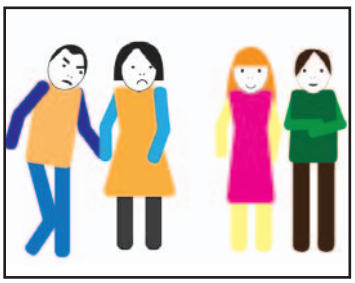


W związku ważna jest **wzajemność**.
Oznacza to, że raz zaprasza i płaci chłopak, innym razem zaprasza i płaci dziewczyna.

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

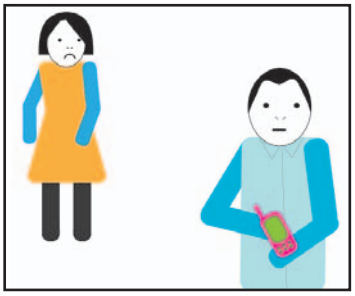
Związek z dziewczyną nie oznacza, że masz ją tylko dla siebie!

Nie możesz zabraniać dziewczynie spotykania się ze znajomymi.
Takie postępowanie oznacza brak zaufania do dziewczyny.

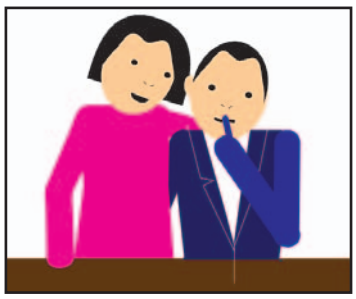


Niektórzy chłopcy próbują sprawdzać telefony swoich dziewczyn. Przeglądają esemesy, profil na Facebooku (czytaj fejsbuku).

Każda osoba ma prawo do prywatności!
Nie masz prawa przeszukiwać czyjegoś telefonu.



5. Zdradzanie sekretów swojej dziewczyny lub chłopaka.

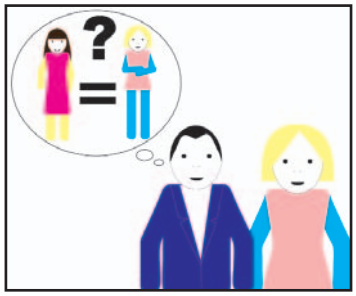


Jednym z największych błędów w związku jest zdradzanie sekretów partnera.

Pamiętaj, nigdy nie powtarzaj sekretów!

Jeśli powiesz komuś sekret swojego chłopaka, swojej dziewczyny, to stracisz ich zaufanie.

6. Porównywanie obecnej dziewczyny lub chłopaka do poprzednich partnerów.



Twojej dziewczynie będzie przykro jak będziesz porównywał ją do swojej byłej dziewczyny.

Pamiętaj, każda dziewczyna jest inna!

Porównania nie mają żadnego sensu.

7. Żeby mieć i zatrzymać chłopaka, dziewczyny godzą się na każde jego zachowanie.

Dziewczyny, które nie chcą być same, godzą się na każde zachowanie chłopaka. Nawet wtedy, kiedy sprawia im to przykrość.

W ten sposób nie szanują siebie i swoich potrzeb.

Pamiętaj!

Żeby związek między dziewczyną i chłopakiem był udany i szczęśliwy, partnerzy muszą o związek dbać.

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

„Mój czas wolny“.

„Moje ciało“.

„Moje zdrowie“.

„Moje wydatki“.

„Mój komputer“.

„Mój internet“.

„Moje bezpieczeństwo w internecie“.

„Moje sposoby na konflikty“.

„Moje zachowanie“.

„Moje prawa“.

„Moje relacje z ludźmi“.

„Mój chłopak, moja dziewczyna“.

„Moja samodzielność“.

„Moje sposoby na zdrowe odżywianie“.

„Moje bezpieczeństwo na drodze“.

„Moje sposoby na stres“.

„Moje sposoby radzenia sobie po śmierci bliskich“.

„Moja żona, mój mąż“.

„Moje filmy i muzyka z internetu“.

„Moje bezpieczne umowy“.

„Moje prawo do pracy“.

„Moje zdrowie psychiczne“.

„Moje prawa konsumenckie“.

„Moja wiedza na temat pracy Policji“.

„Moje prawo do obrony przed przemocą“.

„Moje problemy z uzależnieniami“.

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną

jest organizacją pożytku publicznego

OTWÓRZMY PRZED NIMI ŻYCIE

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:

- 118 Kół terenowych,
- 11 tysięcy członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele),
- ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla blisko 32 tysięcy dzieci i dorosłych.

PSONI 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.

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
www.psoni.org.pl