


Krótki poradnik.

A stylized, abstract illustration in a mid-century modern style. It features two figures in profile, facing each other as if in conversation. The figures are composed of bold, flat colors: orange, purple, white, and grey. The background is a solid yellow. The overall composition is dynamic, with various geometric shapes and patterns like stripes and polka dots. The text is centered in a large, bold, purple font.

**Jak
rozmawiać
o zróżnicowa-
nym rozwoju
płciowym?**



Katarzyna Stadnik



Przez długie lata czułam się samotna i zagubiona jako rodzic dziecka ze zróżnicowanymi cechami płciowymi. Bardzo żałuję, że takich materiałów oraz grup wsparcia nie było kiedy, urodziła się moja córka. Ta broszura ułatwiłaby nam zdecydowanie przejście tej drogi, a mnie pomogła w towarzyszeniu Natalii w jej podróży.

Magda Rakita

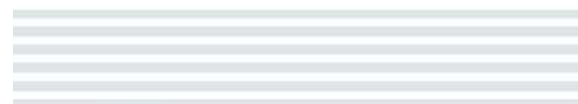
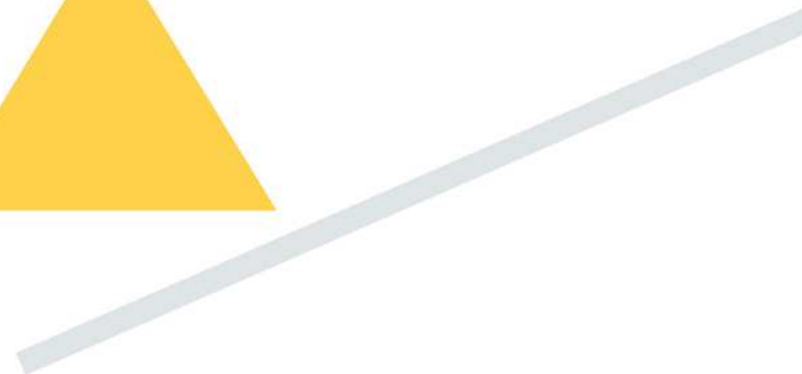


Jak wiele innych osób interplciowych, obawiałam się często czy jestem na tyle wartościowa, aby zasługiwać na szacunek i miłość. Wiem, że ten lęk towarzyszył moim rodzicom i jest obecny w życiu rodziców dzieci ze zróżnicowanymi cechami płciowymi. Moje doświadczenia i doświadczenia innych osób pokazują, że wspólne rozmowy o zróżnicowanym rozwoju płciowym mogą bardzo pomóc w budowaniu wysokiej samooceny i pewności siebie Waszego dziecka. Zaowocują też poczuciem zaufania, co wraz z Waszą akceptacją i miłością, pomoże Wam stworzyć szczęśliwą rodzinę.

Prof. Aneta Gawlik



Rozmowy o płciowości z zasady należą do trudnych. Najważniejszy jest prawdziwy, ale prosty i dostosowany do wieku przekaz. Nie odkładajcie Państwo rozmowy z dzieckiem na „dogodniejszy” czas. Z praktycznego punktu widzenia znacznie łatwiej zacząć rozmawiać z małym dzieckiem, pozwalając mu zadawać pytania i odpowiadać w prosty sposób niż inicjować dyskusję ze starszym dzieckiem, u którego rozmowa o seksualności może budzić poczucie wstydu i zakłopotania. Dużą wartość ma możliwość kontaktu z lekarzem prowadzącym, będącym jednocześnie członkiem zespołu interdyscyplinarnego, który powinien zapewnić komfort rozmowy i możliwość przystępnego wyjaśniania sytuacji.



Niniejsza broszura przeznaczona jest dla rodziców i opiekunów dzieci ze zróżnicowanymi cechami płciowymi.

Historia każdej osoby jest inna i każdy z nas inaczej reaguje na informację o nietypowych cechach płciowych swojego dziecka. Jednak wiele doświadczeń, obaw i emocji związanych z opieką i wychowaniem dziecka ze zróżnicowanymi cechami płciowymi, będzie dla wielu rodzin wspólna. Jednym z wyzwań jest rozmowa z dzieckiem oraz stres i lęk związane z tym, aby w przystępny sposób wytłumaczyć mu różnice w ciele lub rozwoju.

Mamy nadzieję, że niniejsza broszura będzie pomocna i zapoczątkuje dalsze poszukiwania rzetelnej wiedzy na temat tego, co najlepiej służy Tobie i Twojemu dziecku.

W broszurze używamy sformułowania „Ty” czy „Twoje dziecko” mając jednocześnie świadomość, że dotrze ona zarówno do rodziców bądź opiekunów wspólnie wychowujących interplciowe dziecko, jak i do rodziców lub opiekunów wychowujących dziecko samodzielnie. Mamy również nadzieję, że broszura będzie pomocna pozostałym członkom rodziny, np. babci, dziadkowi, cioci, wujkowi, którzy wspierają wychowanie Waszego dziecka.

Więcej informacji i wskazówek na temat tego, jak rozmawiać z Waszym dzieckiem możecie znaleźć na stronie internetowej **Fundacji Interakcja**.

To nie egzamin, to wzbogacający Waszą relację proces.

Twoje dziecko urodziło się z nietypowymi cechami płciowymi. Jak ugryźć ten temat w rozmowie z dzieckiem? Jak zrobić to „właściwie”? Jak znaleźć na to „odpowiednie” miejsce i czas? Ile możemy już teraz powiedzieć? Ile dziecko będzie w stanie przyjąć i zrozumieć? Jak dobrać właściwie słowa?

Razem z informacją o zróżnicowaniu cech płciowych Twojego dziecka może się w Tobie pojawiać wiele emocji, a także liczne pytania, na które będziesz szukać odpowiedzi próbując się przygotować do przekazania dziecku tej informacji. Być może czujesz się przytłoczony(a) negatywnymi informacjami, które Ci przekazano lub brakiem jakichkolwiek informacji i wsparcia. Czasem presja, którą sami na siebie nakładamy może powodować, iż czujemy, że „te ważne rozmowy” to rodzaj egzaminu. Na szczęście tak nie jest. Nie będzie to jedyna rozmowa na ten temat (choć być może wolał(a)byś aby tak było, aby mieć to jak najszybciej za sobą).

Rozmowy o zróżnicowanych cechach płciowych to proces, który zaczyna się od momentu otrzymania pierwszej informacji na ten temat. Jest to proces składający się z wielu rozmów, gdzie każda z nich przygotowuje dziecko do kolejnej. Staraj się być uważną(ym) na to co i jak mówisz do Twojego dziecka, ale również **daj sobie przestrzeń** na to, że nie zawsze wszystko pójdzie po Twojej myśli. Pamiętaj, że zawsze możesz wrócić do pewnych wątków przy kolejnej okazji! **Wykorzystaj swoje talenty** – wspólne rysowanie, gotowanie czy majsterkowanie, może być świetną okazją do wprowadzenia wątków edukacyjnych.

Pozwól sobie na powolne wchodzenie w rozmowy i **nie czekaj na ostatnią chwilę** – to pomoże w budowaniu pewności siebie oraz własnego języka porozumienia, odpowiedniego dla Ciebie i Twojego dziecka.



Oswój swoje emocje

Przed podjęciem tematu o zróżnicowanych cechach płciowych, warto zastanowić się nad naszym własnym stosunkiem do innego niż typowe ciało dziecka. Poradzić sobie z ewentualnie wynikającymi z tego faktu emocjami, takimi jak smutek, żal, złość, poczucie winy czy nawet rodzaj żałoby.

Dziecku łatwiej będzie zaakceptować swoje ciało i rozwinąć wysoką samoocenę, jeśli **akceptacja różnorodności zadzieje się najpierw w Tobie**. Warto, aby stała się ona filozofią rodziny, a nie tematem poruszonym jedynie raz na jakiś czas, jednocześnie stojąc w sprzeczności z postawami, które dziecko może obserwować na co dzień.

Dla większości osób pierwsze rozmowy o zróżnicowanych cechach płciowych to ogromne wyzwanie i mogą być to rozmowy nacechowane dużą emocjonalnością. Możesz doświadczyć lęku przed reakcją dziecka i jego emocjami, obaw czy będziesz potrafił(a) przekazać informacje w najodpowiedniejszy sposób. Możesz czuć się przytłoczony(a) poczuciem winy lub lękiem o przyszłość Twojego dziecka itd.

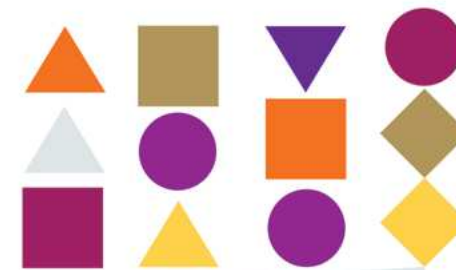
Przygotowania

Pierwsze rozmowy warto przeprowadzić z zaufaną osobą - kimś kto Ciebie nie ocenia, wykaże zrozumienie dla Twoich emocji i wesprze w przygotowaniach. Taką osobą może być ktoś bliski, terapeuta lub psycholog. Mogą to być również rodzice z grup wsparcia, którzy te doświadczenia mają za sobą lub również właśnie przez nie przechodzą.

Rozmowa z zaufaną osobą może Ci pomóc w rozładowaniu niepokoju lub innych nieprzyjemnych emocji, z którymi sam(a) się borykasz. Jest to istotne, gdyż pozwala uniknąć obciążania dziecka Twoimi emocjami. To również świetna okazja do poszukiwania słownictwa, które pomoże Ci w sposób jak najbardziej naturalny rozmawiać z dzieckiem.

Jeśli nie masz możliwości odbycia takich rozmów, poświęć czas na **poszukiwanie słownictwa**, którym posłużysz się podczas tej i kolejnych rozmów. Ważne jest, aby móc rozmawiać o cechach płciowych w sposób jak najbardziej komfortowy. Nadmiernie skomplikowane czy negatywne słownictwo może niepotrzebnie wywoływać dodatkowe napięcie. To jak opiszesz sytuację dziecku, wpłynie na jego własne postrzeżenie siebie.

Jednym ze źródeł wiedzy i wspierającego języka może być strona www.interakcja.org.pl, gdzie znajdziesz materiały pomocnicze takie jak: słowniczek, broszurę „Co byśmy chcieli, aby nasi rodzice wiedzieli” czy „List do Zosi”, w którym rodzice dziewczynki z niewrażliwością na androgeny opisują jej historię.



Słowa mają moc

Ważne jest, aby budować w dziecku **pozytywny, ale realny obraz** jego sytuacji i tego jak może wyglądać jego przyszłość. Warto skupić się na tym, co jest możliwe do osiągnięcia, a nie na ograniczeniach.

To, co postrzegasz jako niedoskonałość lub problem, może nim nie być dla Twojego dziecka. Warto pamiętać, że dziecko może powielać Twoje podejście do różnic w ciele odbiegającym od stereotypowych ideałów.

Używając prostego i dostępnego języka w codziennych sytuacjach, możecie stopniowo zapoznawać dziecko z szeroką gamą różnorodności istniejącej w wielu aspektach życia - nie tylko różnorodnością cielesną. Mimo wielu podobieństw i przynależności do tych samych grup (np. klasa, grupa zawodowa czy podział na płeć) podejmujemy różne decyzje - jedni wolą lody truskawkowe, a inni czekoladowe. Ktoś może lubić sport, a ktoś inny woli czytać książki. Warto również podkreślać różnorodność w przyrodzie - rewelacyjną książeczką dla dzieci jest np. „Kim jest ślimak Sam”.

Przykłady:

- Każde ciało jest inne.
- ▲ Każde drzewo jest inne, a wszystkie są piękne.
- Każdy z nas jest inny na swój sposób.
- ▲ Różnimy się od siebie, ale wszyscy jesteśmy godni szacunku.
- Wiele dziewczynek ma... ale niektóre dziewczynki mają...
Wielu chłopców ma... ale niektórzy chłopcy mają...
- ▲ Czasami... a czasami...

Masz prawo do wiedzy!

Zrozumienie procesu rozwojowego dziecka, zarówno na etapie płodowym, jak i późniejszym (np. w jaki sposób kształtują się biologiczne cechy płciowe, jakie wyróżniamy etapy rozwoju psychoseksualnego) pozwoli Ci nabrać pewności siebie.

Jako rodzic, masz prawo domagać się od lekarzy informacji i pomocy w zrozumieniu sytuacji i rozwoju Twojego dziecka. Rozmowy z innymi rodzicami i dorosłymi osobami z podobnymi doświadczeniami są również bardzo pomocne.

Podpowiedzi:

Podczas wizyty w szpitalu poproś o rozmowę na ten temat z psychologiem, który może udzielić Ci wskazówek jak rozmawiać z dzieckiem o interpcjiwości.

Poproś lekarza prowadzącego o wytłumaczenie w przystępny sposób wszystkiego co jest dla Ciebie niezrozumiałe. Nie obawiaj się robić notatek. Zapytaj, czy możesz nagrać rozmowę, aby później wrócić do ważnych informacji.

Poszukaj grup wsparcia dla rodziców i osób ze zróżnicowanymi cechami płciowymi i zapytaj się o ich doświadczenia w rozmowach na ten temat.

Wiedzę, którą zdobędziesz będziesz mógł/mogła wykorzystać i przekazać w rozmowach z dzieckiem, w sposób dostosowany do wieku i rozwoju psychoseksualnego. Jako rodzic znasz swoje dziecko lepiej niż ktokolwiek inny - zaufaj swojej intuicji obserwując dziecko, jego reakcje na poruszane tematy i ciekawość.



Przykładowe wypowiedzi:

Nasze ciała są w stanie robić wiele wspaniałych rzeczy, dlatego warto je za to doceniać.

Nasze ciała naturalnie zmieniają się podczas naszego życia.

Nasze ciała są różne, ale możemy robić te same rzeczy na różne sposoby.

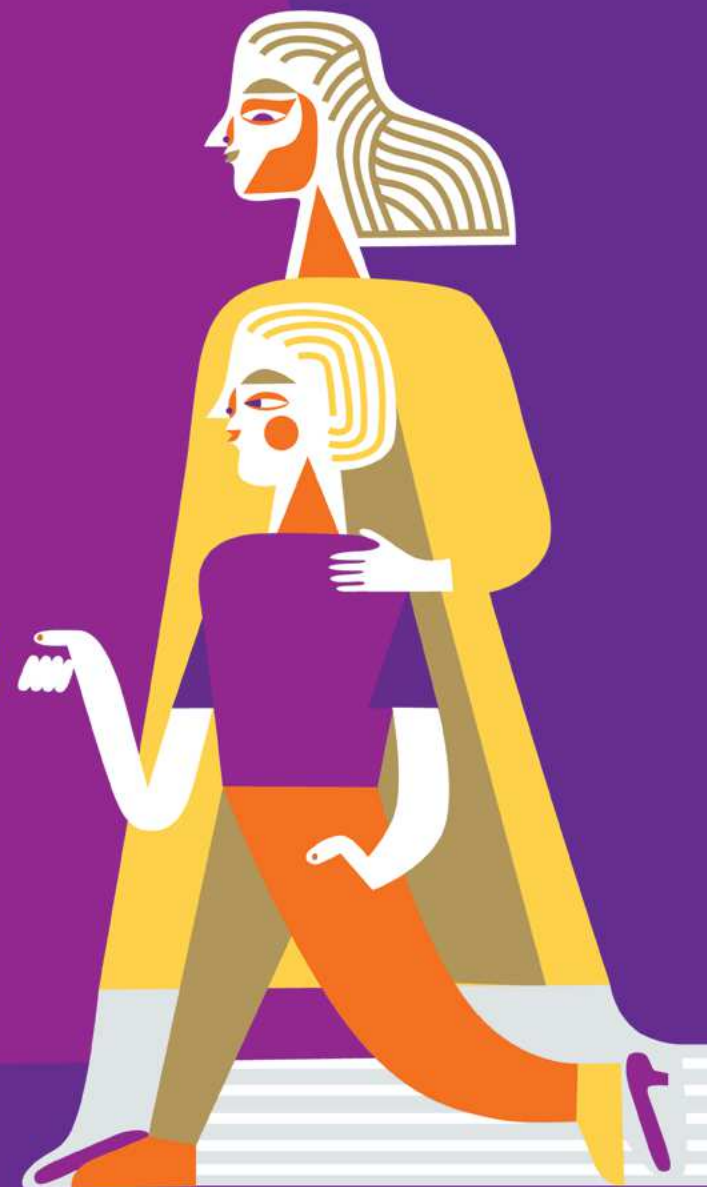
Niech Twoje dziecko będzie Twoim przewodnikiem

Twoje dziecko, jak większość dzieci, będzie zadawać pytania dotyczące swojego ciała, dlaczego i jak ono się zmienia, skąd biorą się dzieci itd. Wykorzystaj tę okazję do rozmów o różnorodności ciał i relacji rodzinnych. Możesz powiedzieć, że **rodziny tworzy się na różne sposoby**, czasami dzieci się w nich rodzą, a czasami dzieci można adoptować. Na różnych etapach życia Twojego dziecka może ono interesować się rzeczami mało istotnymi z Twojej perspektywy. Może również przeżywać trudne emocje, które mogą wydać się Ci niezrozumiałe, np. 15-letnia dziewczynka może przeżywać smutek czy pewien rodzaj żałoby związanej z brakiem możliwości zajścia w ciążę w dorosłości.

Mieście też na uwadze, że Twoje dziecko - jak każdy - może czasami zwyczajnie nie mieć ochoty na rozmowę na te tematy. Dostosujecie sposób komunikacji do potrzeb dziecka. Ważne jest, aby stworzyć **bezpieczną przestrzeń**, w której dziecko nie będzie bało się zadawać pytań lub dzielić swoimi myślami czy obawami.

Przykład:

Córka jednej z mam uczestniczących w spotkaniach grupy wsparcia dla rodziców, po obejrzeniu reklamy produktów higienicznych zapytała, czym jest menstruacja. Mama nie tylko wyjaśniła czym jest menstruacja, ale dodała również, że **nie wszystkie dziewczynki miesiączkują**, bo nasze ciała mogą się różnić. Kiedy rozmowa się rozwinęła, mama wyjaśniła również, że **nie wszystkie kobiety zachodzą w ciążę** - niektóre mogą adoptować dzieci, a inne nie decydują się na posiadanie dzieci i to jest jak najbardziej w porządku.





Nie rób z interplściowości tematu tabu!

Wiele osób interplciowych mówi, że konieczność utrzymywania tajemnicy jest jednym z najbardziej obciążających doświadczeń. Podobnie, odkrycie w późniejszym wieku, że pewne informacje były przed dzieckiem ukrywane może wpłynąć na obniżone poczucia zaufania do rodziców. Im dłużej będziesz zwlekać z podejmowaniem rozmów dotyczących interplciowości, tym może być Ci trudniej je podjąć.

Dziecko może mieć potrzebę rozmowy na temat cech płciowych, dlatego ważne jest abyś mógł/mogła tę potrzebę zaspokoić.

Być może obawiasz się, że Twoje dziecko podzieli się informacjami o swoich cechach płciowych z niewłaściwymi osobami. Ważne jest, aby **budować w dziecku poczucie sprawczości i unikać obarczania go ciężarem utrzymywania tajemnicy**. Jednocześnie daje Ci to możliwość wytłumaczenia, że nikt nie ma obowiązku dzielenia się wszystkimi informacjami ze wszystkimi. Wręcz przeciwnie - mamy **prawo do prywatności**. Niektóre informacje chcemy zachować tylko dla siebie, innymi podzielimy się z przyjaciółmi, a jeszcze innymi z szerszym gronem. Są to decyzje bardzo indywidualne. Pomóż dziecku ocenić, które informacje i komu chce dalej przekazać.

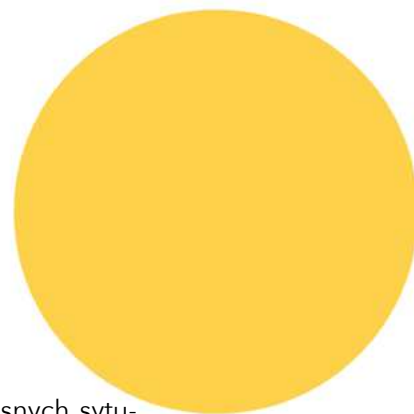
Akceptacja + miłość = poczucie własnej wartości

Każdy w swoim życiu doświadcza przykrości, niemiłych czy bolesnych sytuacji. Są one częścią życia. Ważne jest, aby budować u dziecka poczucie własnej wartości i konstruktywne mechanizmy radzenia sobie z trudnościami. Ważnym fundamentem tego jest Twoja **akceptacja i miłość**.

Pamiętaj, że nie jesteś jedynym rodzicem dziecka ze zróżnicowanymi cechami płciowymi. Kontakt z innymi osobami w podobnej sytuacji może pomóc Tobie i Twojemu dziecku. Jeżeli jest taka możliwość, to warto aby Twoje dziecko miało okazję poznać inne dzieci ze zróżnicowanymi cechami płciowymi. Dla wielu osób interplciowych, możliwość dzielenia się swoimi doświadczeniami i wsparcie rówieśników w okresie dorastania były bardzo wzmacniające.

Podchodź krytycznie do informacji, które słyszysz na temat Twojego dziecka – zarówno informacji znalezionych w Internecie, jak i usłyszanych od specjalistów. Dopytuj się, dlaczego takie, a nie inne podejście lub słownictwo jest sugerowane. Rozważ, czy jest ono wzmacniające i wspierające dla Twojego dziecka.

Traktuj te rozmowy jako szansę na budowanie lepszej relacji z dzieckiem. Sposoby wykorzystywane przez innych rodziców dostosowuj do własnej sytuacji i zwyczajów panujących w Twojej rodzinie. Jeśli masz pomysły, które mogą pomóc innym rodzinom – daj nam znać. :)





Broszura została przygotowana przez Fundację Interakcja i była konsultowana z rodzicami dzieci ze zróżnicowanymi cechami płciowymi jak i dorosłymi osobami interplciowymi.

Chcesz wiedzieć więcej? Skontaktuj się z nami: kontakt@interakcja.org.pl

Wszystkich rodziców i opiekunów dzieci ze zróżnicowanymi cechami płciowymi zainteresowanych spotkaniami grup wsparcia gorąco zachęcamy do kontaktu www.interakcja.org.pl/grupa-wsparcia

Fundacja Interakcja (www.interakcja.org.pl) powstała, aby współtworzyć świat, w którym osoby interplciowe/osoby ze zróżnicowanymi cechami płciowymi czują się w pełni akceptowane, bezpieczne, ich prawa są szanowane, mają dostęp do informacji i wsparcia oraz adekwatnej opieki medycznej.