

Pubertet i djeca s autizmom

Brošura za podršku osobama s autizmom





Tiskanje ove publikacije omogućeno je financijskom podrškom Nacionalne zaklade za razvoj civilnoga društva. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i nužno ne izražava stajalište Nacionalne zaklade.

Na sastanku roditeljske skupine jedna majka postavila je pitanje: "Mentalna dob moje kćeri približno je na razini trećeg razreda osnovne škole i već je dobila menstruaciju. To mi se jednostavno ne čini mogućim".

Sva djeca prolaze kroz pubertet bez obzira na IQ ili socijalne vještine.

Ako je razina djetetovog razvoja u suprotnosti s njegovom dobi, mozak neće reći tijelu da se prestane razvijati. Pubertet je razvojna faza, baš kao i prijelaz s bebe na dijete. U djevojčica pubertet obično započinje s dvanaest godina, a u dječaka s četrnaest godina. Fizičke promjene puberteta usmjerene su na razvoj sekundarnih karakteristika i početak menstruacije (kod djevojčica) i ejakulacije (kod dječaka).



U prosjeku, menstruacija se prvi put pojavljuje u 12. ili 13. godini, ali kod nekih djevojčica može se pojaviti već u 9., ili u 17. godini.

Fizičke promjene kod djevojčica obično se počinju javljati između sedme i četrnaeste godine života. Djevojčice počinju naglo rasti, razvijaju im se grudi, pojavljuju se stidne dlake ispod pazuha, kao i sekreti iz rodnice. Vrlo je važno održavati higijenu svakodnevnim tuširanjem. Menstruacija se obično dogodi godinu ili dvije nakon pojave gore navedenih promjena. U prosjeku se menstruacija prvi put pojavi u dobi od dvanaest ili trinaest godina, ali kod nekih djevojčica može se pojaviti već u devetoj ili tek u dobi od sedamnaest godina. (Strong, DeVault, Sayad & Yarber 2005).

Kad primijetite da vaša kći doživljava fizičke promjene tijekom puberteta, trebali biste razgovarati s njom o menstruaciji. Primjerice, jedan se otac zabrinuo jer je njegova kći glasno vikala i trčala po sobi svaki put kad vidi krv, čak i ako je posjekotina na prstu vrlo mala. Ne može se smiriti dok se na posjekotinu ne stavi zavoj. Kako će to djevojka reagirati na krv iz rodnice? Predložimo da higijenske uloške nazivate vrlo velikim zavojima. Kćerima će olakšati prelazak u to razdoblje menstruacija. Uz to, obitelj može početi navikavati djevojčicu na korištenje i promjenu uloška prije nego što dođe taj važan dan.

Ideje za pomoć djevojkama u tom procesu

- Stavite nešto crveno u donje rublje svoje kćeri kako biste joj pokazali kako krv može izgledati kad menstruacija nastupi.
- Majka treba pokazati korake za nošenje i promjenu higijenskog uloška.
- Ako je moguće, u cijeli postupak trebaju biti uključene i druge djevojke u kući.
- Označite uložak i gaćice drugom bojom da biste pokazali gdje treba staviti uložak na donje rublje.
- Kupite nekoliko različitih vrsta higijenskih uložaka. Isprobajte različite proizvođače, veličine, debljine sa i bez krila, te sa i bez mirisa.
- Napravite vizualni raspored mijenjanja higijenskih uložaka. Imajte na umu školski raspored. Pokušajte prilagoditi vrijeme promjene s pauzama između predavanja.
- Ako vaša kći najbolje uči činjenice, kupite knjigu koja objašnjava menstruaciju. Potpuno objašnjenje menstrualnih stadija može pomoći vašoj kćeri da prijeđe u novo razdoblje života. Za druge su ove informacije možda previše. Kao roditelj vi znate kako će vaša kći najbolje učiti.
- Planirajte proslavu za dan kada prvi put vaša kći dobije menstruaciju.
- Odrastati kao žena velik je događaj i treba ga slaviti.

Fizičke promjene u dječaka obično počinju oko 13. godine. Nekima započne ranije, s 12 godina, dok nekima započinje tek sa 17 ili 18 godina. U osnovi dolazi do puberteta kod dječaka dvije godine kasnije nego kod djevojčica. Sekundarne karakteristike dječaka uključuju: ubrzani rast, povećanje ruku i stopala, povećanje mišićne mase, produbljivanje glasa, rast brade i dlaka u stidnom dijelu. Razvijaju se i genitalije. (Strong, DeVault, Sayad, Yarber, 2005).

Kao i djevojke, i dječaci bi se trebali tuširati svaki dan. Vrlo je važno da su kosa, pazusi i genitalije čisti. U pubertetu, kod dječaka, dolazi do ejakulacije sperme. Mnogi dječaci nisu svjesni prve ejakulacije koja se najčešće događa tijekom spavanja (tzv. mokri snovi). Jedna majka rekla je da se njezin sin bojao reći joj o noćnim izlučevinama jer je mislio da će biti razočarana budući da je on sada "veliki dječak" koji ne mokri u krevet. To je išlo toliko daleko da je noću odbijao spavati. Važno je uvjeriti svog sina da ono što se događa nije mokrenje. Također, dječaci mogu imati erekciju u neočekivanim situacijama. Objasnite da je to dio puberteta i da će na kraju prestati.

Mnogi dječaci nisu svjesni prve ejakulacije koja se najčešće događa tijekom spavanja (tzv. mokri snovi)

Ideje koje mogu pomoći dječacima u pubertetu

- Nemojte imati pretjerane reakcije, ali ni preslabe. Imajte na umu činjenicu da vaš sin vjerojatno nema pojma što mu se događa, kada, na primjer, ima noćnu ejakulaciju. Promijenite posteljinu ili mu dopustite da vam u tome pomogne.
- Mirnim glasom objasnite sinu što se događa tijekom puberteta. Povežite noćnu ejakulaciju s drugim promjenama koje doživi, a zatim objasnite da je to dio puberteta i odrastanje u muškarca.
- Najam ili kupnja knjige koja objašnjava promjene kroz koje dječaci prolaze tijekom puberteta, može biti od velike koristi.

Kad razgovarate o muškim i ženskim dijelovi tijela, koristite medicinsku terminologiju. Pojmovi koji nisu stručni mogu biti vrlo teški za mnoge osobe s autizmom. Primjerice, ako dijete nauči da "pi-pi" znači muški spolni organ, bit će neprimjereno označavati taj dio tijela kada odraste. Od početka koristite medicinsku terminologiju i naviknite sebe i djecu na riječi poput penisa, testisa i stidne dlake za dječake, a rodnice, dojke i menstruacije za djevojčice.

- Prije nego što razgovarate o seksualnosti sa svojom djecom, važno je razmotriti u što vjerujete i zašto.
- Vi ste odgovorni za svoju kćer ili sina te ste mu odgovorniji na pitanjima koja se tiču spolnosti i seksualnih odnosa. Voljeli vi to ili ne, bilo vam ugodno ili ne, bolje je činjenice čuti od vas nego slijediti primjer te savjet kolega iz razreda.
- Morate biti otvoreni za pitanja. To znači da biste trebali biti spreman za svako pitanje koje uključuje seksualnost vaše kćeri ili vašeg sina. Uvijek recite: "To je dobro pitanje." Možete odlučiti hoćete li odgovoriti na pitanje odmah ili ćete reći: "Razgovarat ćemo o tome kada dođemo kući." Ako odgovorite u pozitivnom tonu, vaše dijete će postavljati više pitanja. Isto, zapamtite da odgovarate jednostavno i izravno. Nemojte svog tinejdžera zatrpavati informacijama.
- Djeca nisu savršena. Ona griješe, a na nama je da njihove pogreške pretvorimo u lekcije.
- Koristite iste strategije učenja kao i one koje ste koristili i kad ste ih učili drugim vještinama. Primijenite te strategije kako biste ih educirali o menstruaciji i ejakulaciji.
- Neke od strategija mogu uključivati vizualni rasporedi ili popisi obveza te zadataka koji se provjeravaju nakon što se izvrše. Razni video materijali, činjenice iz knjiga, slike koje prikazuju promjene koji se javljaju s na tijelu, ili fizička terminologija. Razmišljajte o pubertetu, kao o još jednoj fazi razvoja, prihvatite taj period, i zatim nastavite dalje.

