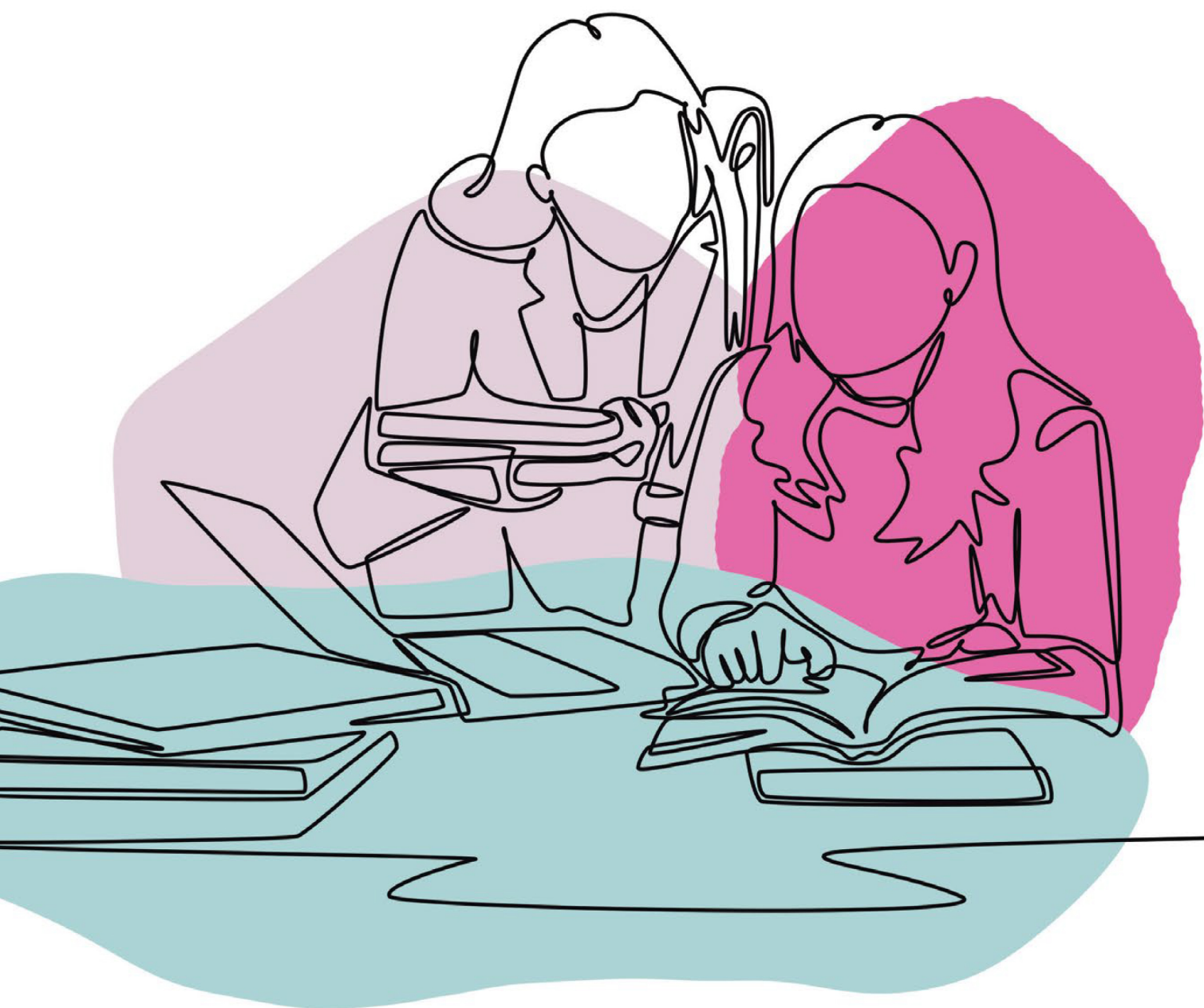


# PRACA TERAPEUTYCZNA Z NASTOLATKIEM

Praktyczne karty pracy  
dla psychologów i psychoterapeutów



**FORUM**

## SPIS TREŚCI

1. Nieheteronormatywność i przesunięcie normy seksualnej jako powszechne zjawisko wśród młodzieży	4
2. Praca z lękiem wywołanym stresem mniejszościowym, szykanowaniem i wykluczeniem wśród młodych osób LGBT	11
3. Zagrożenia emocjonalne wynikające z pierwszego stosunku	14
4. Zaburzenia emocjonalne i depresyjne u dziewcząt wywołane okresem dojrzewania	18
5. Zaburzenia adaptacyjne a zaburzenia zachowania	20
6. Zaburzenia zachowania u dzieci i młodzieży a zaburzenia z deficytem uwagi i nadaktywnością	28
7. Leczenie traumy wykorzystania seksualnego	31
8. Zachowania autoagresywne u nastolatków	36

# 1. NIEHETERONORMATYWNOŚĆ I PRZESUNIĘCIE NORMY SEKSUALNEJ JAKO POWSZECHNE ZJAWISKO WŚRÓD MŁODZIEŻY

Autor: Paweł Jankowski

## KARTA PRACY 1

**Nieheteronormatywność i przesunięcie normy seksualnej jako powszechne zjawisko wśród młodzieży – w jaki sposób pracować z nastolatkiem i jego rodzicami, aby zapobiegać zaburzeniom depresyjnym i samookaleczeniom?**

### KARTA DLA OSOBY DIAGNOZOWANEJ

Droga Osobo, poczucie płci może mieć różne oblicza lub swoje przejawy. Może być tak, że wyraźnie doświadczasz określonej płci we wszystkich albo w wielu bądź niektórych odsłonach. Może też być tak, że w pewnych odsłonach tożsamości płciowej przeżywasz siebie wyraźnie w danej płci (binarnie), a w innych mniej wyraźnie (niebinarnie). Do wyboru masz następujące opcje:

4K	3K	2K	1	2M	3M	4M
Skrajnie binarnie jako kobieta	Binarnie jako kobieta	Niebinarnie z silniejszą komponentą kobiecą	Niebinarnie jako kobieta i w równym stopniu jako mężczyzna (genderfluid) lub w żadnym stopniu jako kobieta ani mężczyzna (agender)	Niebinarnie z silniejszą komponentą męską	Binarnie jako mężczyzna	Skrajnie binarnie jako mężczyzna

Zbadaj, jak to jest u Ciebie, i porozmawiaj ze sobą oraz specjalistą o tym, co Cię zaskoczyło, zmartwiło lub uradowało. Pamiętaj, że jakkolwiek osobą się czujesz, możesz taką pozostać, niezależnie od tego, jak wypełnisz tabelę.

Kolumna „w świecie idealnym” zachęca Cię do zastanowienia się, czy opór społeczny i kulturowy blokuje Cię w doświadczaniu którejkolwiek z płci. Wyobraź sobie, że na świecie dokonuje się rewolucja i z dnia na dzień wszyscy zrozumieli, jak pięknie jest się różnić od siebie, a nawet że można tę różnorodność celebrować. Społeczeństwo zrozumiało, że osoby nieheteronormatywne nie różnią się od osób heteronormatywnych oraz że jednocześnie pięknie się wyróżniają, a wszyscy mogą na tym tylko skorzystać. Możesz wszystko, a jednocześnie już nic nie musisz. Nic Cię nie ogranicza i niczego nie musisz się już bać, a nawet możesz sobie wyobrazić, że inni będą się cieszyć z posiadania sąsiada innego, niż oni sami. Zbadaj, jak taki eksperyment myślowy wpływa na różne oblicza Twojej tożsamości płciowej.

	Kiedyś (ponad rok temu)	Aktualnie (w ciągu ostatniego roku)	W świecie idealnym (w przyszło- ści)
<p><b>1. Pociąg seksualny</b> Gdy czujesz pociąg seksualny do kogo- kolwiek, to w jakiej płci przeżywasz ten pociąg seksualny?</p>			
<p><b>2. Zachowania seksualne</b> Jeśli już podejmujesz się aktywności seksualnej, to w jakiej płci doświad- czasz tego kontaktu?</p>			
<p><b>3. Fantazje seksualne i sny</b> W jakiej płci przeżywasz fantazje sek- sualne, np. w trakcie masturbacji lub ot tak? Jeśli miewasz sny, niekoniecznie ero- tyczne, czy potrafisz powiedzieć, w jakiej płci tam występujesz lub doświadczasz siebie?</p>			
<p><b>4. Preferencje uczuciowe</b> Jeśli doświadczasz zakochania, lub jakaś osoba jest Ci emocjonalnie bliska, a nawet emocjonalnie pociągająca, to w jakiej płci tego doświadczasz?</p>			
<p><b>5. Preferencje społeczne</b> Gdy doświadczasz kontaktów towa- rzyskich, czy społecznych, to w jakiej tożsamości płciowej ich doświadczasz?</p>			
<p><b>6. Preferencje dotyczące „stylu życia”</b> W społeczności której płci czujesz się bardziej komfortowo? Z członkami której społeczności lubisz spędzać czas? Gdy- byś spojrzała na tożsamość płciową osób, z którymi utrzymujesz kontakty towarzyskie, to czy widzisz jakąś swoją preferencję?</p>			
<p><b>7. Autoidentyfikacja</b> Gdy myślisz o sobie i swojej płci, to jak byś ją określiła?</p>			