

PORADNIK

„ONE SĄ WŚRÓD NAS”

*DOBRE SŁOWO
USKRZYDŁA –
ZŁE GŁĘBOKO
RANI*



*Poradnik skierowany
do dzieci i młodzieży
Szkół Podstawowych*

PORADNIK „ONE SĄ WŚRÓD NAS”

Skierowany do dzieci i młodzieży Szkół Podstawowych

Dzieci z zaburzeniami psychicznymi są wśród nas. Możemy spotkać je w szkole, na boisku, mogą mieszkać obok nas i być naszymi sąsiadami. Mogą zachowywać się w naszej ocenie dziwnie, możemy ich się bać. Mają różnorodne zachowania i trudności jakie wynikają z choroby. Zaburzenia z jakimi się zmagają są dla nich samych już trudem i ograniczeniem w codziennym funkcjonowaniu, **ale nadal są dziećmi**, które potrzebuje wsparcia, zabawy i naszej przyjaźni.



Drogi czytelniku, kiedy spotkasz w swoim otoczeniu dziecko z różnymi zaburzeniami psychicznymi:

- NIE OCENIAJ GO
- NIE WYŚMIEWAJ
- NIE PONIŻAJ
- NIE WYKLUCZAJ Z ZABAWY

**ONO TAK JAK TY POTRZEBUJE BYĆ
LUBIANE I AKCEPTOWANE!**

Powyższy poradnik pt. „ ONE SĄ WŚRÓD NAS” powstał z myślą o tym, aby wywołać temat do rozmów, różnych dyskusji i refleksji wśród dzieci, podczas lekcji wychowawczych z nauczycielami w szkole. Poradnik ma też na celu uwrażliwienie dzieci i przyszłą młodzież na ograniczenia i dysfunkcje innych dzieci. **„Bo przecież każdy ma jakieś ograniczenia, ale kiedy jest się razem one przestają istnieć”.**

ADHD

Jak się zachowuję:

- nie potrafię zająć się dłużej jedną czynnością
- mogę nie dokańczać różnych zadań, czynności
- szybko się nudzę
- mogę strącać i przewracać inne przedmioty i rzeczy
- mogę być nie uprzejmy
- mogę nie panować nad swoimi emocjami
- mogę powiedzieć ci coś przykrego

Czego potrzebuję:

- bardzo dużo ruchu
- codziennych zabaw na świeżym powietrzu
- możliwości zdobywania wiedzy
- dłuższego czasu na zabawę
- kontaktów z innymi dziećmi
- możliwości poznania otoczenia wszystkimi zmysłami (dotykania, smakowania, wężchania, patrzenia i słuchania)
- akceptacji
- dostępu do nowych doświadczeń



Autyzm

Jak się zachowuję:

- trudno mi nawiązać przyjaźnie
- mam napady złości
- trudno mi powiedzieć co myślę
- chyba wole bawić się samymi zabawkami niż z dziećmi
- mam swoje dziwne zabawy
- nie lubię patrzeć ci w oczy
- mogę wcale nie mówić lub odpowiadać
- mogę się kręcić w kółko, huśtać na krześle bądź kiwać
- nie lubię hałasu
- mogę śmiać się nie adekwatnie do sytuacji
- mogę nie reagować na ból
- mogę nie chcieć się przytulać
- mam niezgrabne ruchy

Czego potrzebuję:

- nie dotykaj mnie i nie szturchaj - odczuwam to znacznie silniej niż Ci się wydaje!
- potrzebuję czasu aby nabrać do Ciebie zaufania
- potrzebuję Twojej kreatywności abyś do mnie dotarł - nie poddawaj się tak szybko!
- kiedy do mnie mówisz wspomagaj się także gestami, będzie mi prościej

Nie krzycz, nie hałasuj,
to wzbudza we mnie
silny lęk!



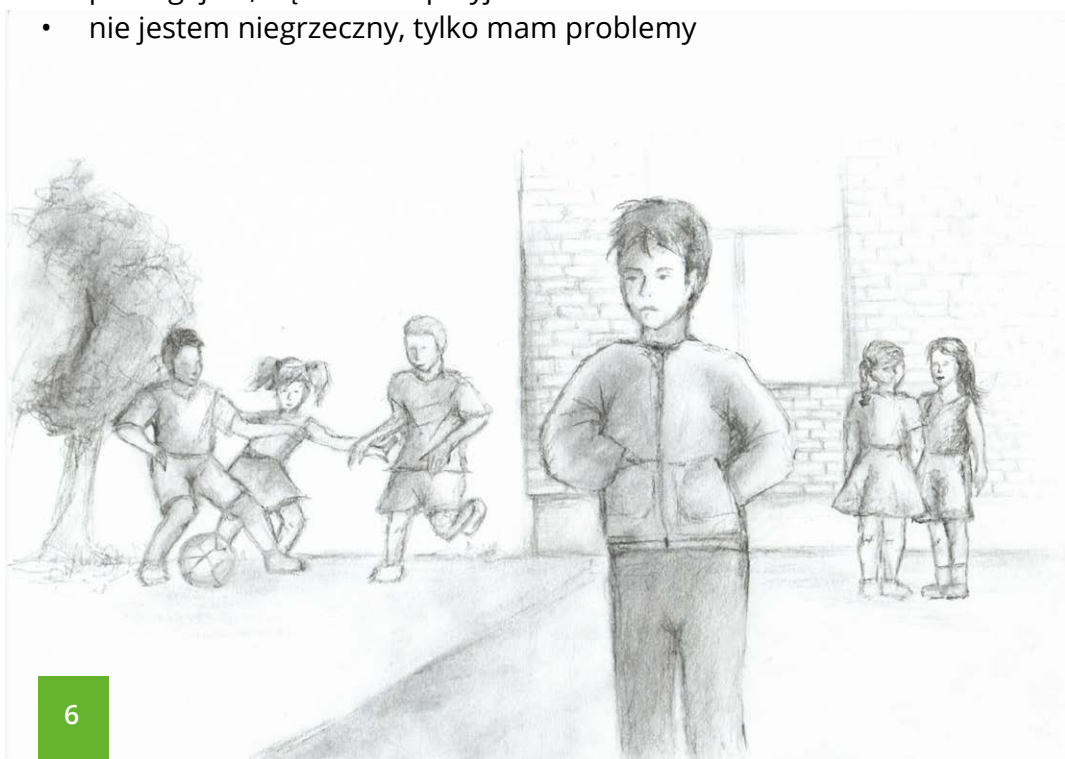
ZESPÓŁ ASPERGERA

Jak się zachowuję:

- chce być doskonały, martwią mnie porażki
- postrzegam rzeczy których inni nie widza
- potrafię się bardzo zezłościć
- mam genialną pamięć
- mam ulubione posiłki nie lubię nowości
- bywam czuły na dotyk i dźwięk
- nie jestem taki jak wszyscy

Czego potrzebuję:

- potrzebuje wiedzieć wcześniej co będzie się działo, uprzedź mnie
- nie chce ciebie obrazić, mówię co myślę
- zaprosz mnie na urodziny, nie pomijaj mnie!
- ja ciebie słucham ,ale nie lubię patrzeć ci w oczy
- pomagaj mi, bądź moim przyjacielem
- nie jestem niegrzeczny, tylko mam problemy



DEPRESJA DZIECIĘCA, MŁODZIEŻOWA

Jak się zachowuję:

- unikam kontaktów z rówieśnikami
- rezygnuje z zainteresowań, hobby
- nie mogę się skupić na nauce
- nie jestem przygotowany do szkoły, nie odrabiam lekcji
- mam obniżony nastrój, jestem drażliwy
- źle widzę przyszłość
- mam myśli o śmierci
- mogę opuszczać zajęcia szkolne
- ciągle czuje się zmęczony
- nie mogę spać
- mam brak apetytu

Czego potrzebuję:

- porozmawiaj ze mną
- bądź moim przyjacielem
- potrzebuje większego kontaktu z rodzicami
- potrzebuje zabaw na świeżym powietrzu



DYSLEKCJA ROZWOJOWA

Jak się zachowuję:

- trudno zapina mi się ubrania
- nie zapamiętam wiele poleceń na raz
- rysuje i pisze obydwoma rękoma
- odwracam litery jak piszę
- trudno mi zapamiętać np. dni tygodnia, miesiące
- szybka się mecze, nie mam koncentracji

Czego potrzebuję:

- będę czasem potrzebował, żeby ktoś indywidualnie mi wytłumaczył ten sam materiał który Ty rozumiesz od razu!
- potrzebuję więcej czasu na niektóre zadania, mimo że Tobie idzie to szybciej
- nie mów, że jestem głupi, moje trudności nie wynikają z tego i to nie moja wina!
- czasem będę czytał na głos/pod nosem, tak jest mi prościej, pozwól mi



TIKI RUCHOWE

Jak się zachowuję:

- mogę marszczyć czoło
- mogę mrugać oczami
- mogę otwierać usta
- mogę wytrzeszczać oczy
- mogę mieć grymasy śmiechu lub płaczu
- mogę unosić brwi
- mogę wysuwać język z ust
- mogę potrząsać głową

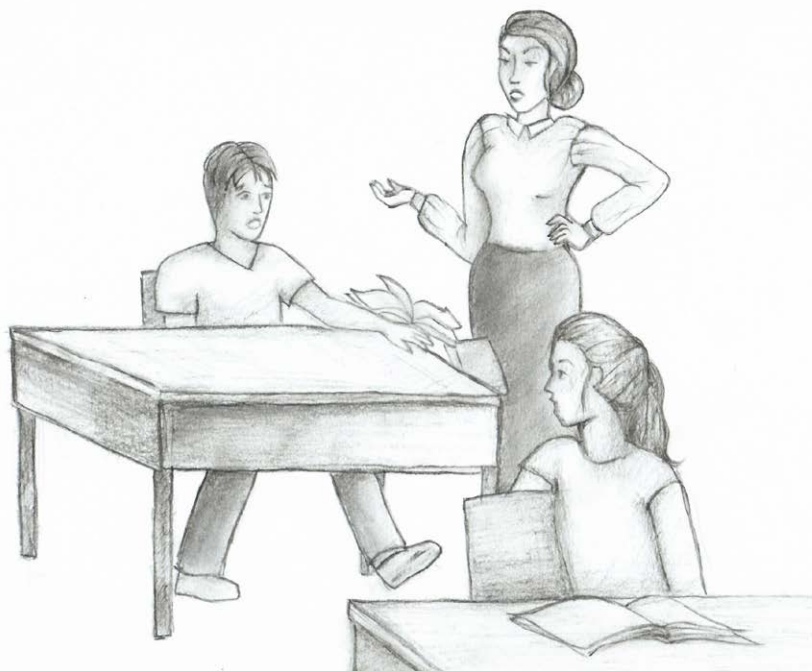
Czego potrzebuję:

- nie zwracaj uwagi na moje tiki, krępuje to mnie
- nie oceniaj mnie
- bądź moim kolegą/koleżanką

TIKI WOKALNE

Jak się zachowuję:

- głośne wdechy lub wydechy
- chrząkanie
- pogwizdywanie
- wążanie
- mlaskanie
- cmokanie
- mruczenie



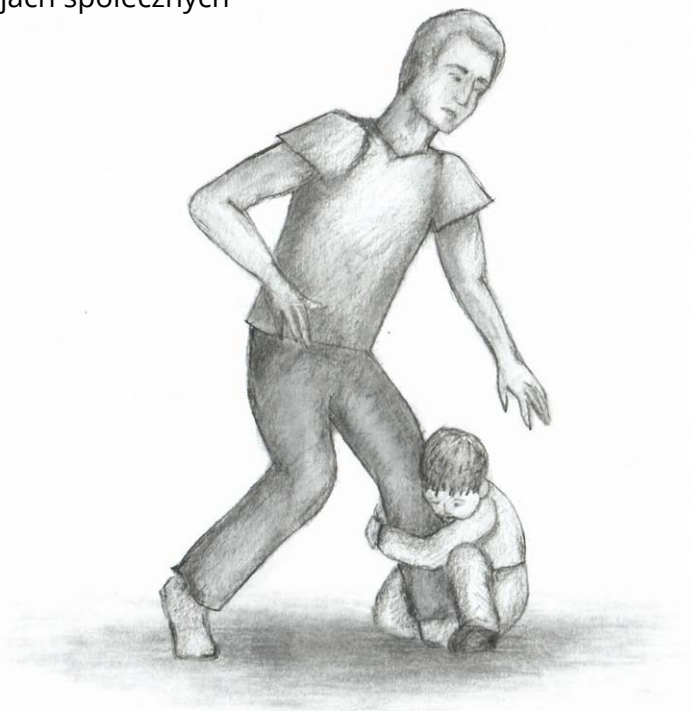
Zaburzenia lękowe

Jak się zachowuję:

- mogę mieć wrażenie, że nie mogę oddychać,
- że serce za szybko bije i coś mi się zaraz stanie - nie udaje, tak czuję!
- mogę zamartwiać się,
- mimo że nic złego się nie dzieje, opowiadać czarne scenariusze
- mogę przewidywać,
- że moim rodzicom coś się stanie, naprawdę się martwić!
- mogę bać się zabierać głosu i zwracać na siebie uwagę

Czego potrzebuję:

- bądź przy mnie kiedy się źle czuję
- przypominaj mi, że jestem bezpieczny i nic się teraz złego ze mną nie stanie, a atak w końcu minie
- zachęcaj do podejmowania małych wyzwań w interakcjach społecznych



Poradnik powstał w ramach projekt pt.
**„Chore słowa = ZDROWE MYŚLENIE.
PROMOCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO”**
realizowany od 02.04.2021 r do 31.12.2021 r
współfinansowanego ze środków z budżetu
Powiatu Polickiego na 2021 r

Opracowanie poradnika:

Emilia Raczkowska
Paulina Sobierajska

Ilustracje wykonał:

Dominik Płatek

Autor super bohaterki:

Stowarzyszenie Kamera

Stowarzyszenie na Rzecz Harmonii Społecznej
POWIATOWY KLUB SAMOPOMOCY W POLICACH

🏠 ul. Kresowa 5 72-010 Police 📞 tel. 739 064 535

@ email: stowarzyszenie@harmoniaspoleczna.org