



Chcę powiedzieć, że jestem w spektrum!

Jak to zrobić?

ZACZNIJ OD SIEBIE!

Poznaj siebie i bądź na to gotowy!



Nie rób niczego na siłę! Nikt nie może na Tobie wymusić ujawnienia swoich trudności. Poznaj siebie, ulóż sobie gotową formułkę, jeśli potrzebujesz poprosić kogoś zaufanego o pomoc. To Ty masz się czuć z tym komfortowo!

BĄDŹ SZCZERY!

Konkretnie i na temat!



Prędzej, czy później ktoś zauważy, że np. pisesz kartkówki dłużej od innych. Powiedz wtedy wprost "Mam autyzm, mam Aspergera". Przekaż to, jako coś normalnego. Ty masz ciemne włosy, ja jestem w spektrum.

NIE DAJ SIĘ STEREOTYPOM!

Grzecznie walcz z mitami!



Wiedza ludzi na temat spektrum jest wyjątkowo okrojona i zdominowana przez stereotypy. Nie daj się nim! Nie pozwól wmówić sobie, że jesteś chory i pozbawiony empatii. Pokaż na swoim przykładzie jak kłamiwe są te szufladki!

"Z NAMI" NIE "Z WAMI"!

Przedstaw się jako część społeczeństwa!



Świat nie dzieli się na "normalnych" i "dziwnych", wszyscy go budujemy. Pokaż innym, że jesteś częścią tej samej grupy! Po prostu myślisz na swój unikalny sposób.

I PRZED WSZYSTKIM NIE BÓJ SIĘ! :)

Jak odpowiadać na najczęściej zadawane pytania?

DLACZEGO PISZESZ DŁUŻEJ KARTKÓWKI/KLASÓWKI?



Mam zaburzoną koncentrację uwagi i jest mi o wiele ciężiej się skupić, niż innym ludziom. To, że piszę dłużej wyrównuje mi szanse

DLACZEGO MASZ ORZECZENIE? CO TO JEST?



To dokument, który mówi mi i nauczycielom o moich trudnościach oraz jak powinniśmy nad nimi pracować. Mogę mieć np. problemy z koncentracją uwagi lub nie utrzymywać kontaktu wzrokowego, albo pracować w tempie wolniejszym niż inni.

CO TO JEST ZESPÓŁ ASPERGERA/AUTYZM?



Mam trochę inaczej zbudowany mózg niż inni, dlatego mogę mieć trudności w funkcjonowaniu w większej grupie ludzi, problemy z koncentracją, nie utrzymuje kontaktu wzrokowego, mam wydłużony czas, stresuje się możliwością popełnienia błędu, wstydę się prosić kogoś o pomoc.



Ulotka przygotowana przez uczestników Warsztatów Terapeutycznych w Poradni Autyzmu „KRASNAŁ” ul. Śreniawitów 12, 03-188 Warszawa

FAJNIE, JEŻELI SIĘ ODWAŻYSZ!