

Podaruj zrozumienie na święta



Bo święta są
dla wszystkich!



autentyczni



Czas świąt dla wielu z nas to okres spokoju, wytchnienia oraz wyczekiwanych spotkań z najbliższymi.

Aromat świątecznych potraw, migające lampki na choince, wspólne śpiewanie kolęd oraz gwar przy rodzinnym stole – to kwintesencja świąt.

Nie wszyscy jednak czekają na nie z takim samym entuzjazmem.

Dla osób neuroróżnorodnych (osoby autystyczne, z ADHD, czy dysleksją) święta mogą być wyzwaniem, tak jak dla każdego z nas. Nadwrażliwość na bodźce takie jak hałas czy światło, ciągłe zmiany i zgiełk. To wszystko sprawia, że nie wszyscy mogą w pełni cieszyć się świątecznym czasem.

A wystarczy tak niewiele, by zmienić rzeczywistość wokół nas. Kilka drobnych zmian wprowadzonych do naszej codzienności może znacząco wpłynąć na poprawę komfortu naszych bliskich.

Warto otworzyć się na potrzeby drugiego człowieka, abyśmy wszyscy mogli w takim samym stopniu cieszyć się z rodzinnych świąt.

Jak stworzyć dobrą atmosferę w święta?

Oto **7** zasad, które sprawią, że święta będą dla wszystkich radosne.

Przed świątecznym spotkaniem porozmawiaj z bliskimi.

1 Każdy z nas jest inny i reaguje inaczej. Najlepiej przed zaplanowanym spotkaniem upewnić się, co zapewnia komfort i bezpieczeństwo twoim gościom. Rzeczowa, ale delikatna rozmowa pomoże Ci lepiej poznać i zrozumieć zachowania, z którymi możesz się spotkać.



Pytanie: “Czego unikać podczas świąt, żebyś czuł/a się dobrze?” Zadane!

Okaz zrozumienie i akceptację.

2

Każda nowa sytuacja, która powoduje zaburzenie ustalonej, codziennej rutyny może sprawiać, że osoby neuroróżnorodne będą czuły się niepewnie. Gdy w domu panuje zgiełk, hałas, a w święta spodziewamy się częstych odwiedzin warto zadbać o przestrzeń, w której będzie można się wyciszyć i odciąć od nadmiaru bodźców.



Pokój ciszy przygotowany.

Mów prostym językiem :)

3

W rozmowach z osobami neuroróżnorodnymi postaraj się używać prostego, zrozumiałego języka. Unikaj zawitych porównań, w miarę możliwości mów zwięźle. Jeżeli Twój żart lub gest nie zostanie zrozumiany nie obrażaj się – osoby neuroróżnorodne nie zawsze potrafią wychwycić sarkazm czy ironię.



Prosty komunikat najłatwiej zrozumieć. Zapamiętane!

4

Bądź spokojny.

Głośne rozmowy, gwałtowne ruchy czy hałas często towarzyszą przygotowaniom do świąt. Niektóre osoby mogą być nadwrażliwe na bodźce i trudno im funkcjonować w nietypowych dla siebie warunkach. Zadbaj o ich komfort na tyle, ile możesz.

Nie podnoś głosu, postaraj się nie przekrzykiwać innych, a przy stole zachowuj się spokojnie.



Policzyłem/am do 10 :)

5

Zapytaj wprost, jaki wybrać prezent.

Kto z nas nie lubi dostawać prezentów? Oczywiście zależy nam, żeby każdy obdarowywany ucieszył się ze swojej niespodzianki. Jeżeli chcesz sprawić przyjemność swoim bliskim najlepiej zapytaj wprost, co sprawi im radość. Możesz nie zdawać sobie sprawy z nietypowego hobby, jakie mogą mieć. Pamiętaj też, że radość z otrzymanego prezentu nie zawsze musi wyglądać tak samo. Osoby neuroróżnorodne mogą okazywać ją w inny sposób. To wcale nie oznacza, że nie cieszą się z niespodzianki.



Lista prezentów? Zrobiona!

6

Sprawdź wcześniej, jakie potrawy przygotować.

Niektórzy twoi goście nie są w stanie zjeść pewnych potraw, nawet jeśli wyglądają wyjątkowo smacznie. Czasem już sam zapach czy konsystencja niektórych dań sprawiają, że czują się źle.

Dlatego przy spotkaniu nie namawiaj swoich gości do próbowania wszystkich potraw. W tym wypadku odmowa nie oznacza, że twoja kuchnia komuś nie smakuje.



Pytanie: “Co lubisz jeść, a czego nie?”. Zadane!

7

Wspieraj i nie oceniaj.

Jeżeli widzisz, że twój gość czuje się niekomfortowo szczerze z nim porozmawiaj. Na pewno nie pouczaj i nie dawaj „dobrych” rad w towarzystwie. Być może wystarczy chwila na osobności, żeby ochłonąć lub wyciszyć się. Dobrym pomysłem będzie otwarcie okna aby wywietrzyć intensywny, drażniący zapach, innym razem pomoże zgaszenie lampek na choince lub ściszenie kolędy.



Pytanie: “Co mogę dla Ciebie zrobić, żebyś poczuł/a się lepiej?” Zadane!

Każdy z nas chce budować dobre relacje z innymi ludźmi. Fakt, że nie znamy swoich potrzeb i zachowań może bardzo utrudnić nawiązanie wartościowej znajomości. Dlatego w te święta podarujmy sobie nawzajem zrozumienie i wsparcie, jakiego potrzebujemy.

Nasz poradnik pokazuje, że wprowadzenie nawet kilku drobnych zmian może zaprocentować poczuciem komfortu i bezpieczeństwa u wszystkich naszych gości. Przecież w świętach chodzi o to, aby każdy z nas czuł się radosny, bezpieczny i mile widziany.

Przecież święta są dla wszystkich!



Świąteczna check-lista

Wprowadź w życie nasze zasady, wydrukuj check-listę i ciesz się świątami razem z najbliższymi!

Przed świątecznym spotkaniem porozmawiaj z bliskimi.

Pytanie: "Czego unikać podczas świąt, żebyś czuł/a się dobrze?" Zadane!

Okaz zrozumienie i akceptację.

Pokój ciszy przygotowany.

Mów prostym językiem :)

Prosty komunikat najłatwiej zrozumieć. Zapamiętane!

Bądź spokojny.

Policzyłem/am do 10 :)

Zapytaj wprost, jaki wybrać prezent.

Lista prezentów? Zrobiona!

Sprawdź wcześniej, jakie potrawy przygotować.

Pytanie: "Co lubisz jeść, a czego nie?". Zadane!

Wspieraj i nie oceniaj.

Pytanie: "Co mogę dla Ciebie zrobić, żebyś poczuł/a się lepiej?" Zadane!

Pytania, których lepiej nie zadawać:



Dlaczego Twoje dziecko nie mówi?



Co sędzisz o wyniku wyborów parlamentarnych?



Kiedy ślub?



Kiedy dzieci?



Dlaczego macie tylko jedno dziecko?

Babcia miała sześcioro..



Dlaczego tak przytył_ś/schudł_ś?



A próbowateś/łaś już wszystkich potraw?



Kiedy znajdziesz sobie partnera/rkę?



Kiedy w końcu wyprowadzisz się z domu?



Kiedy zaczniesz poważnie myśleć o życiu?

Misja Fundacji JiM

Naszą misją jest tworzenie lepszego świata dla osób neuro różnorodnych. Świata, w którym każdy może realizować swój potencjał.

Jak realizujemy naszą misję?

- Zwiększamy dostęp do diagnozy i terapii.
- Ponad 1000 diagnoz autyzmu, ADHD i innych!
- Szkolenia online dla profesjonalistów - z diagnozy i innych obszarów.
- Dotacje dla praktyków i badaczy.
- Kampanie publiczne docierające do milionów odbiorców.
- Skuteczne rzecznictwo zmieniające regulacje prawne.
- Własne przedszkola i szkoły!

Budujemy akceptację.

Edukacja na temat neuro różnorodności przyczynia się do zwiększenia świadomości społeczeństwa na temat potrzeb naszych podopiecznych.

Wspieramy osoby dorosłe.

Neuro różnorodność nie kończy się na dzieciństwie!
Promujemy diagnozy, leczenie i neuro różnorodność dorosłych w miejscu pracy.

Każdy ma mocne strony i zasługuje na to, by w pełni wykorzystać swój potencjał!



autentyczni

Fundacja JiM

ul. Tatrzńska 105
93-279 Łódź

www.jim.org | www.autentyczni.org

Tel. 789 288 996