



ORGANIZATA PËR
HULUMTIMIN
E AUTIZMIT

Autizmi,

Motra ime, vëllai im, dhe unë.



Vëllezërit dhe motrat janë në të gjitha format dhe madhësitë.

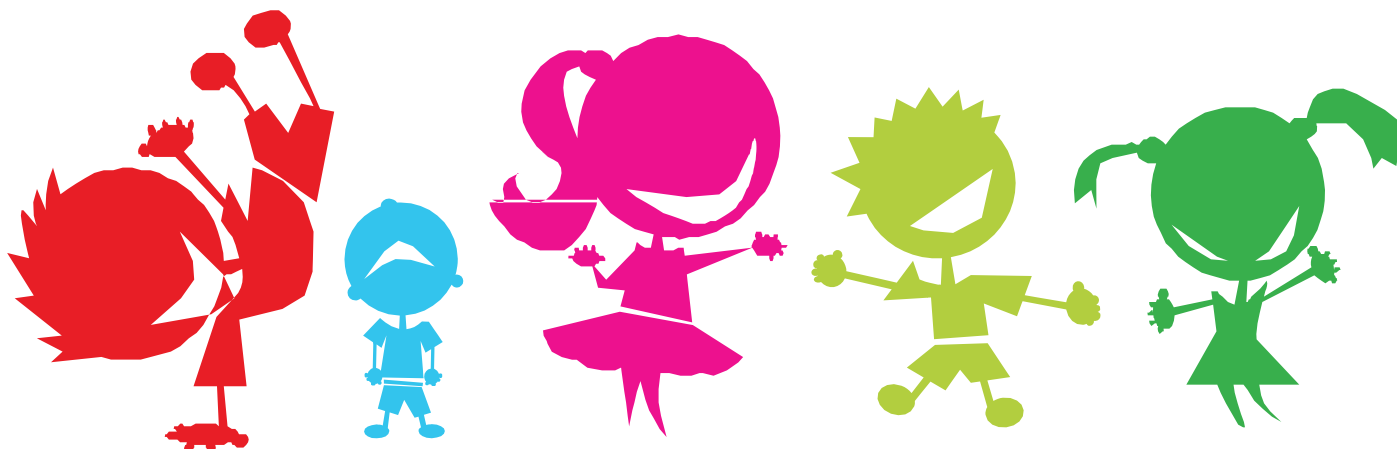
Ata kanë shumë të përbashkëta, por mund të jenë edhe vërtet të ndryshëm nga njëri-tjetri. Madje, disa fëmijë kanë një vëlla ose motër me autizëm.

Ky libër ka të bëjë me ty dhe motrën apo vëllain tënd me autizëm! Është udhëzuesi jot për të mirat dhe të këqijat e të qenit një motër apo vëlla. Ti mund ta përdorësh këtë në çdo kohë që doni këshilla, keni nevojë për ndihmë, ose keni pyetje.



Shumë fëmijë kanë një vëlla ose motër me **autizëm**.

Le të takojmë disa vëllezër dhe motra si ty!



Takojmë Billin dhe Katin!

Ata gjithashtu kanë motër dhe vëlla me autizëm.

Emri im është Billi!
Mua më pëlqen basketbolli
dhe video lojrat. Mua nuk më
pëlqejnë ditët me shi dhe
brokoli.

Kjo është motra ime e vogël
Olivia.

Ajo është me autizëm. Ajo
pëlqen pikturën, por nuk pëlqen
muzikën.

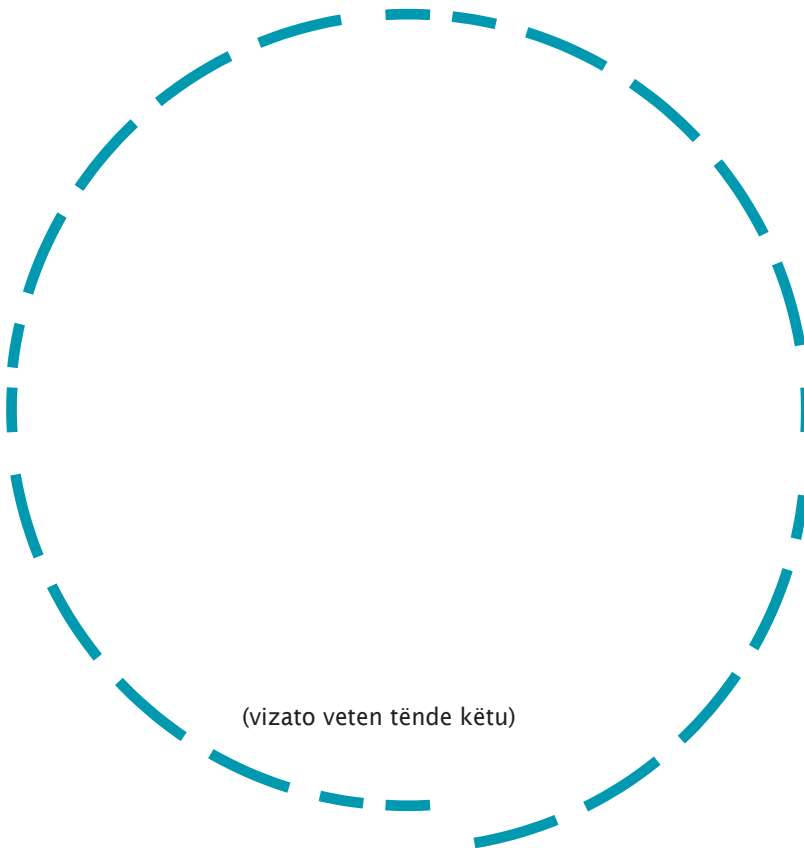


Emri im është Kati!
Mua më pëlqen të këndoj dhe të
vizatoj.
Mua nuk më pëlqejnë
merimangat dhe pastrimi i
dhomës.

Ky është vëllai im Andrea. Ai
është me autizëm. Atij i pëlqen
hapësira dhe alienët, por nuk
pëlqen të rrethohet nga
njerëzit.

Le të takojmë vëllain ose motrën tënde me autizëm!

Shkruaj pak për veten dhe vëllain ose motrën tënde me autizëm.



Emri im është _____

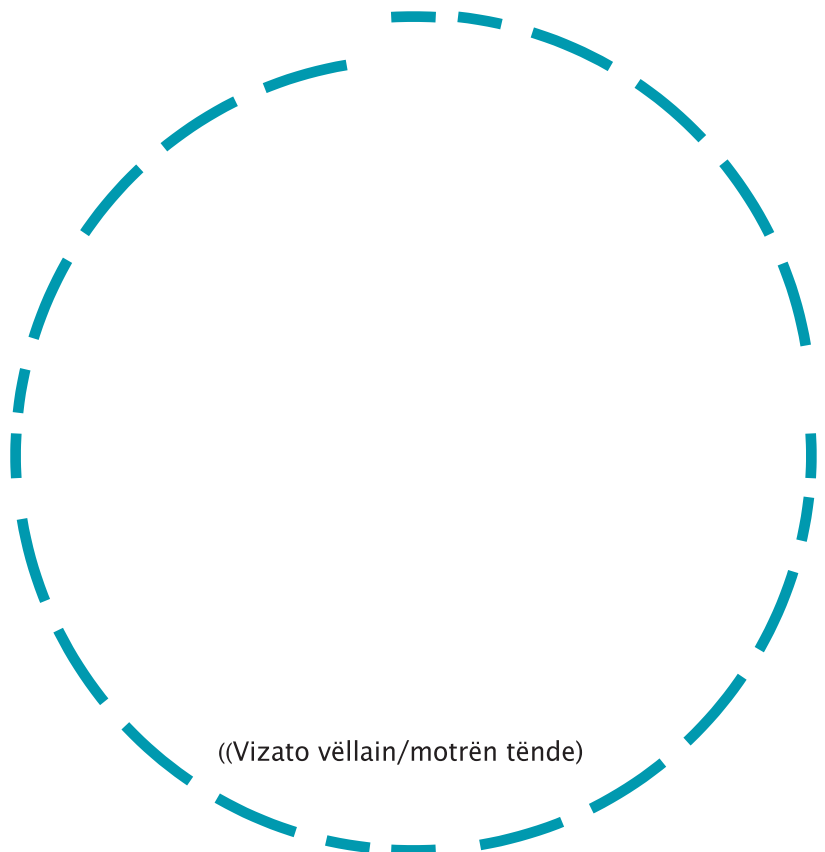
Gjëja ime e preferuar është _____

Diçka që unë nuk e pëlqej është _____

Emri i vëllait/motrës sime është _____

Gjëja e tij/e saj e preferuar është _____

Diçka që ai/ajo nuk e pëlqen _____



Gjithçka për autizmin!



A e dini se...

Autizëmdo të thotëqë vëllai/motra jote mëson ose vepron ndryshenga ti dhe shokët e tu.

Shumë njerëz në të gjithë botën janë me autizëm.

Fëmijët lindin me autizëm, dhe askush nuk e ka kuptuar çfarë e ka shkaktuar atë.

Autizmi nuk është faji i askujt.

Ju nuk mund ta kuptoni autizmin njësoj si gripi dhe i ftohti.

Autizmi është i ndryshëm te çdo person që e ka atë! Autizmi i vëllait/motrës tënde do të jetë i ndryshëm nga i dikujt tjetër. Ata janë unik tamam si ju!

Për Andrean, autizmi do të thotë që është e vështirë për të që të rrethohet nga shumë njerëz. Atij vërtet i pëlqen gjithësia, dhe të flas për planetet gjatë gjithë kohës.

Për Olivian, autizmi do të thotë që ajo nuk pëlqen zhurmat e forta, si në kinema. Ajo gjithashtu ka vështirësi të flasë, por ajo m'i tregon gjërat në mënyra të ndryshme.



Autizmidhe vëllai/motra jote.



Unë nuk e kuptoja pse Olivia bërtiste ndonjëherë, prandaj e pyeta mamin. Ajo më tha që Olivia thjesht nuk i pëlqen dritat e forta, por nuk di si ta tregojë këtë gjë në një mënyrë tjetër.

Vëllai/motra jote mund të bëjë gjëra që ti nuk do t'i kuptosh.

Plotësoni boshllëqet më poshtë për t'iu ndihmuar të kuptoni pse:

Çfarë ka bërë vëllai/motra jote që ti nuk e ke kuptuar?

Unë mendoj që ai/ajo e ka bërë këtë sepse

Tani, pyesni prindrit tuaj! Ata mund t'iu ndihmojnë ju të kuptoni.

Njerëzit me autizëm mund të bëjnë gjëra që duken "të çuditshme" nëse...

- Diçka është emocionuese
- Ata janë nervoz ose të frikësuar
- Ka shumë gjëra që po ndodhin
- Kjo i ndihmon ata të qetësohen



A keni pyetje të tjera për autizmin?

I shkruani ato më poshtë, më pas ia tregoni ato prindërve tuaj dhe u kërkonit atyre ndihmë për të gjetur përgjigje:

1. _____

2. _____

A je ti ekspert i autizmit?

Plotëso pyetësin dhe zbuloje!

- 1** A mundesh ti “ta kuptosh” autizmin si ftohmen dhe gripin?
 - a. Po
 - b. Jo
- 2** Çfarë është e vërtetë për fëmijët me autizëm?
 - a. Të gjithë fëmijët me autizëm veprojnë njësoj
 - b. Të gjithë fëmijët me autizëm flasin shumë
 - c. Autizmi është ndryshe të të gjithë që e kanë atë
- 3** Autizmi është shkaktuar nga...
 - a. Ti
 - b. Prindërit e tu
 - c. Askush
- 4** Shumë nga njerëzit në gjithë botën kanë autizëm.
 - a. E vërtetë
 - b. E gabuar
- 5** Fëmijët me autizëm...
 - a. Nuk ndihen njësoj si ty
 - b. Mund t'i shprehin ndjenjat e tyre në një mënyrë ndryshe
 - c. Sillen në mënyrë “të çuditshme” pa arsye
 - d. Të gjithë sillen në të njëjtën mënyrë



Përgjigjet e këtij pyetësi janë në fillim të faqes 16!

Nuk është e drejtë!

Nonjëherë vëllai/motra jote me autizëm merr më shumë vëmendje se ty. Prindërit e tu mund të duhet t'i japin vëllait/motrës tënde më shumë ndihmë ose ta çojnë atë në shumë takime. Këto gjëra janë të rëndësishme, por është normale t'i duash prindrit e tu edhe për vete, gjithashtu.



Në një ditë speciale, babi im dhe unë shkojmë në parkun tim të preferuar.



Disa ditë, prindërit e mi nuk kanë shumë kohë. Por edhe kur janë shumë të ngarkuar, unë mund të bëj shumë gjëra, si:

- Të zgjohem herët dhe të bëj mëngjesin me babin
- Të ndihmoj mamintë të bëjë pazar
- Të shëtis qenin me prindërit e mi
- Të planifikoj udhëtimet me makinë

Si-të kaloj kohë me prindërit e mi.

Pyeti prindërit e tu nëse ju mund të planifikoni një ditë speciale bashkë. Bëj një listë të gjërave që do bësh me mamin, me babin, ose me të dy bashkë!

Gjërat që dua të bëj në një ditë speciale



Rregullat në shtëpi mund të jenë ndryshe për vëllain/motrën tënde me autizëm. Ata mund të kenë detyra të ndryshme. Prindërit mund t'iu shpërblejnë dhe dënojnë ju në mënyra të ndryshme, gjithashtu.



Kjo mund të duket e padrejtë. Ti mund të ndihesh:

- I zemëruar që ke më shumë detyra se vëllai/motra jote
- I mërziur që vëllai/motra jote nuk mund të bëjë çdo gjë që ti mundesh
- Xheloz që vëllai/motra jote duket ta ketë çdo gjë më të lehtë
- Fajtor që ndjen gjëra të këqia për vëllain/motrën tënde



Nuk është e drejtë që prindërit e mi emocionohen edhe kur Andrea merr “dobët” në test, kurse nga unë presin vetëm të marr “shumë mirë” gjithmonë.

Babi im më tregon që është shumë e vështirë për Andrean të marrë “mirë”, prandaj gëzojnë kaq shumë për këtë.

Është normale të kesh këto ndjenja, thjesht kujtohu që disa gjëra janë më të vështira për vëllain/motrën tënde me autizëm. Prindërit tuaj përpiqen të jenë të drejtë me të dy.



Kur ti je i mërzitur.

Vëllai/motra jote me autizëm mund të ngacmojë gjërat e tua, të luaj me ty në mënyrë të papërshtatshme, ose të bëjë gjëra të tjera që të mërzisnin. Edhe pse ai nuk e bën me qëllim, ti mund të mërzitesh përsëri.

Bëj një plan

për herën tjetër që do të kesh një moment të vështirë me vëllain/motrën tënde!

Mendo për disa gjëra që mund të bësh për t'u ndjerë më mirë kur je i mërzitur, dhe më pas shkruaji ato më poshtë.

Herën tjetër që do të mërzitem me vëllain/motrën time, unë mund

Kur unë mërzitem me Olivian, shkoj në dhomën time dhe dëgjoj muzikë deri sa qetësohem përsëri.



Kur ti je i frikësuar.

Nëse ndihesh i shqetësuar ose i frikësuar pranë vëllait ose motrës tënde me autizëm, tregoja këtë prindërve. Nëse vëllai/motra jote të lëndon, edhe nëse jo qëllimisht, prindërit e tu mund të të ndihmojnë të jesh i sigurt.

Vizato “vendin tënd të gëzuar”: diku ku mund të shkosh
(mund të jetë real ose imagjinar) për t’u ndjerë më mirë
kur je i mërzhitur.



Vendi im i gëzuar

Të flasim për vëllain/motrën tënde.

Jo çdokush ka takuar dikë me autizëm më parë. Shokët e tu të klasës mund të mos e njohin autizmin si e njeh ti.

Këtu janë disa mënyra si Billi dhe Kati u tregojnë shokëve të tyre për vëllain dhe motrën e tyre me autizëm!



Andreathjeshtkaautizëm.Kjodo të thotë që truri i tij punon pak ndryshenga truri imosejoti.

Olivia tundetparadhembrapakurështë eshqetësuar. Kjo e ndihmon atë të qetësohet.

Përsëritja e gjërave e ndihmon vëllain tim të kuptojë çfarë janë duke thënë njerëzit.

Motra ime kavështirësi të të flasë,porajo ende pëlqen të luajë.Përpigu të luash kështu...

Andreamund mos të tëshikojnë sy,porai është akoma duke të dëgjuar. Përpigu ta pyesësh atë për anijet kozmike.



Si mundesh ti...

T'i shpjegosh dikujt mënyrën si sillet vëllai/motra jote?

Të ndihmosh dikë që njeh të bëhet shok me vëllain ose motrën tënde?

Jashtë and përreth

Është argëtuese të dalësh si familje, por mund të jetë edhe një lloj çmendurie! Ndonjëherë, ju mund të mos bëni dot shumë gjëra sepse ato janë shumë të vështira për vëllain ose motrën tënde me autizëm. Ata mund të mos ja dalin me gjëra të tilla si; me turma të mëdha, me lloje të caktuara ushqimesh, ose me vende të zhurmshme.

Nëse vëllai/motra jote bën gjëra të çuditshme përpara shokëve të tu (ose edhe përpara të panjohurve), ti mund të ndihesh **i shqetësuar**.

Të shqetësohesh nuk është gjë e mirë. Herës tjetër që do të shqetësohesh, kujto këto gjëra për t'u ndjerë më mirë:

- 1 Shumë njerëz nuk i vënë re ato që duken si gjëra të mëdha për ju.
- 2 Disa njerëz as që i mendojnë gjërat që për ty janë shqetësuese. Ato nuk i mërzhisin ata kaq shumë.
- 3 Mbaj mend që vëllai/motra jote nuk mund të ndihmojë në mënyrën si ndihet ose vepron ndonjëherë.
- 4 Qesh me këtë gjë. Ndonjëherë shqetësimet mund të kthehen në histori komike familjare më vonë.
- 5 Shokët e vërtetë do të jenë të mirë me vëllain/motrën tënde. Nëse dikush të bën të ndihesh keq për vëllain/motrën tënde me autizëm, ata me shumë gjasë nuk janë shokë shumë të mirë.



Më kujtohet hera e parë që shoku im Jani erdhi për darkë me mua dhe familjen time ...

Unë realisht isha i shqetësuar që Jani mund të dëgjonte Olivian duke bërë zhurma në restorant, dhe të shikonte mamin ta çonte atë në banjë. Gjithsesi, ai nuk e vuri re.

Pas darkës, ne shkuam te një dyqan akulloreje. Olivia pëlqen të bëj zhurmë kur është e emocionuar, prandaj njerëzit gjithmonë ia ngulin sytë. Por, Jani thjesht qeshi së bashku me të, dhe i tha asaj që edhe ai ishte duke parë për të blerë akullore, gjithashtu.

Kështu unë e kuptova që unë dhe ai do të bëheshim shokë të ngushtë; ai kishte qenë gjithmonë shumë i mirë me mua dhe Olivian.

Autizmi i Andreas do të thotë që ndonjëherë ai nuk mund të thotë gjënë e duhur në kohën e duhur ...

Andrea shkon në shkollë me mua, kështu që unë e shikoj atë në kohën e drekës. Një ditë, ai i tha kuzhinieresse ushqimi nuk ishte i shijshëm. Unë u shqetësova shumë! Më pas unë kuptova që Andrea nuk donte të tregohej i pasjellshëm; por e tha atë sepse ai thjesht është me autizëm.

Askush nuk e dëgjoi çfarë tha, dhe kuzhinierja ishte vërtet e këndshme me të.. Unë nuk kam arsye pse të shqetësohem, dhe tani unë qesh për këtë gjë me familjen time.



Ti dhe vëllai/motra jote!

Të kesh një vëlla ose motër mund të jetë shumë argëtuese! Ti mund të luash me të, të ndash gjërat me të, dhe të rritesh me të. Të gjithë vëllezrit dhe motrat shqetësohen ndonjëherë nga njëri-tjetri, por të kesh një vëlla/motër me autizëm mund të jetë edhe më shumë sfiduese. Mund të jetë e vështirë të...

- 1 Gjesh gjëra argëtuese për të bërë së bashku
- 2 Të flisni dhe të kuptoheni lehtë me njëri-tjetrin
- 3 Të tregosh nëse vëllai/motra jote të do

Olivia ka vështirësi për të folur, por ne përsëri bëjmë shumë qejf bashkë. Ne kemi mënyrë tonë për t'i thënë gjëra njëri-tjetrit përmes shenjave dhe tingujve. Është një mënyrë fantastike, si të ishte gjuha jonë sekrete!

Mbaj mend...

Vëllai/motra jote të do ty, edhe nëse ai nuk mund të ta tregojë këtë gjatë gjithë kohës. Nëse vëllai/motra jote ka vështirësi në të folur ose të tregojë çfarë do të thotë, përpiku t'i bësh atij/asaj një shenjë të vogël që i tregon që ti do kujdesesh për të. Kjo shenjë mund të jetë qepalla, një tundje sekrete e dorës, ose edhe një fytyrë qesharake.



Kohë së bashku

Vëllai ose motra jote mund të ketë pak gjëra që pëlqen dhe më shumë gjëra që nuk pëlqen. Mund të bëhet e mërzitshme për ty të bësh të njëjtat gjëra gjithë kohën! Ti mund të përpiqesh të gjesh diçka që të dy mund të doni ta bëni bashkë.

Kur mërzitemi, Andrea dhe unë...

- Kërcejmë me muzikë të bukur
- Pjekim dhe zbukurojmë biskota
- Krijojmë një lojë ose sport të ri
- Shikojmë kush mund të bëj fytyra qesharake
- Luajmë një lojë tavoline

Mendo çfarë pëlqen secili nga ju të bëj, pastaj bashkoni ato bashkë për të bërë diçka që të dy ju të kënaqeni duke e bërë atë.

Këtu është një shembull:

Unë pëlqej të vrapoj jashtë, dhe vëllai im pëlqen alienët. Ne mund të përpiqemi të ndjekim lazerin jashtë.

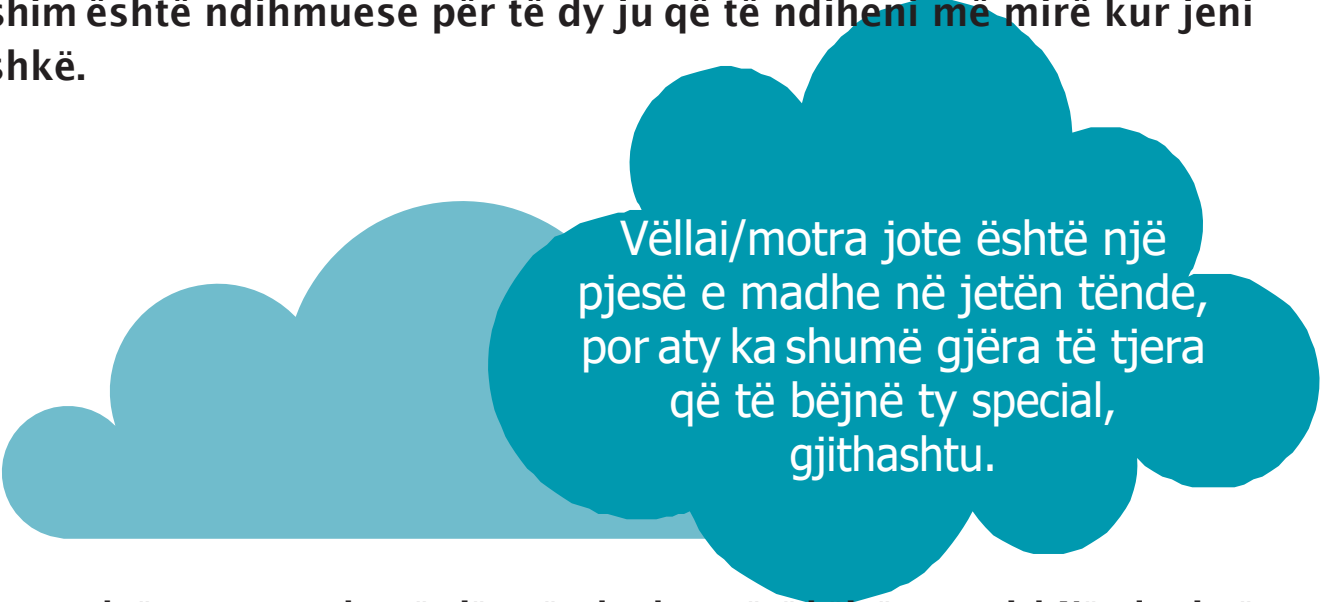
Unë pëlqej _____, dhe vëllai im pëlqen _____.

Ne mund të përpiqemi _____



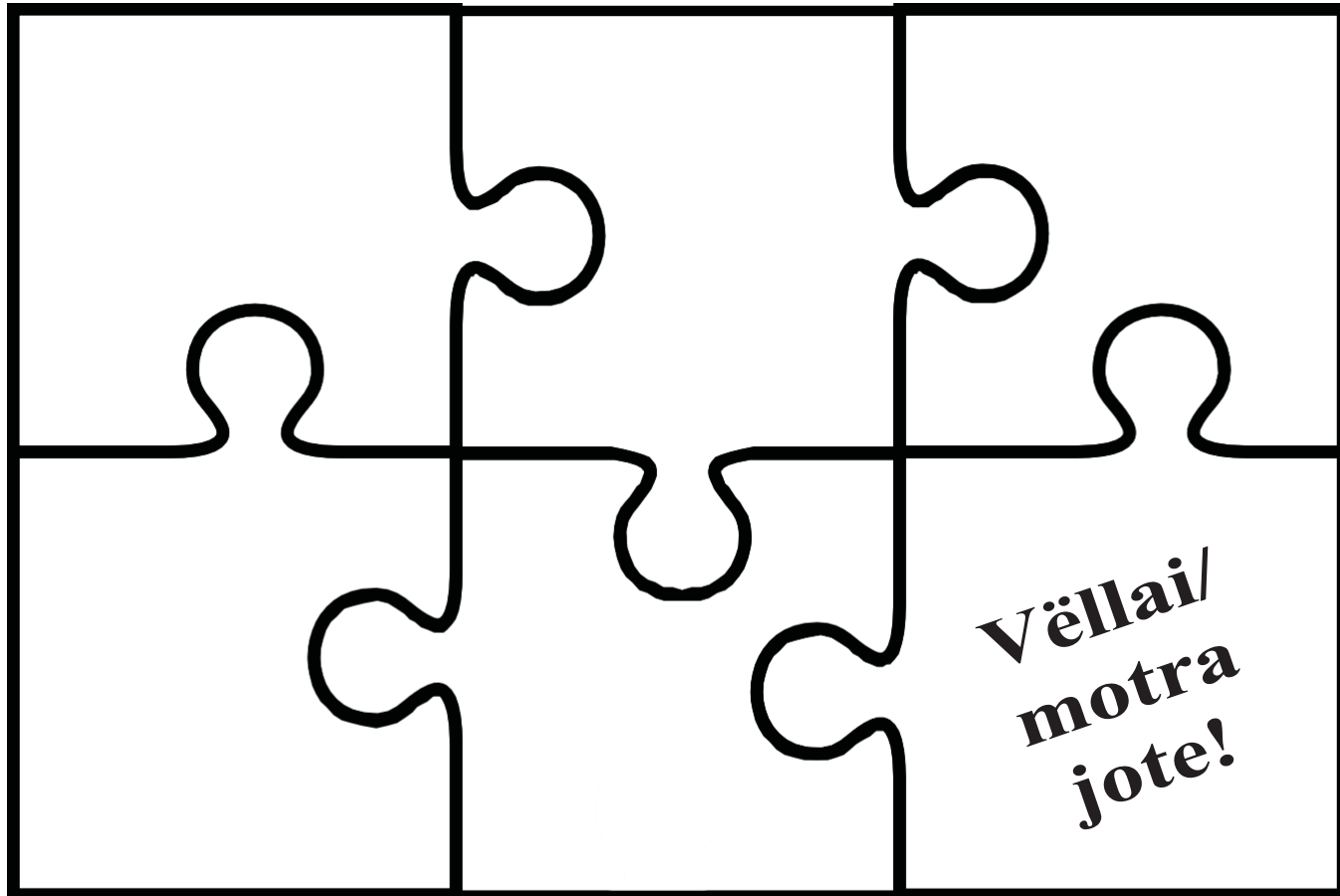
Kohë veç

Është normale të keni kohë të veçuar, gjithashtu! Të gjithë vëllezërit/motrat kanë nevojë për një pushim nga njëri-tjetri. Të bëni pushim është ndihmuese për të dy ju që të ndiheni më mirë kur jeni bashkë.



Vëllai/motra jote është një pjesë e madhe në jetën tënde, por aty ka shumë gjëra të tjera që të bëjnë ty special, gjithashtu.

Pazëlli me poshtë prezanton shumë gjëra të ndryshme që të bëjnë ty special. Në çdo pjesë vizato ose shkruaj një përshkrim të shkurtër të gjërave që janë të rëndësishme për ty.



Tani ti di pak më shumë për autizmin dhe si

të bëhesh vëllai ose motra më e mirë që mund të bëhesh!

Mbaje këtë libër përreth dhe lexoje çdo herë që mund të shqetësohesh, ose thjesht do duash t'i rishikosh planet që ke bërë. Kjo mund të të ndihmojë shumë!

Përgjigjet e faqes 5

1 b 2 c 3 c 4 a 5 b



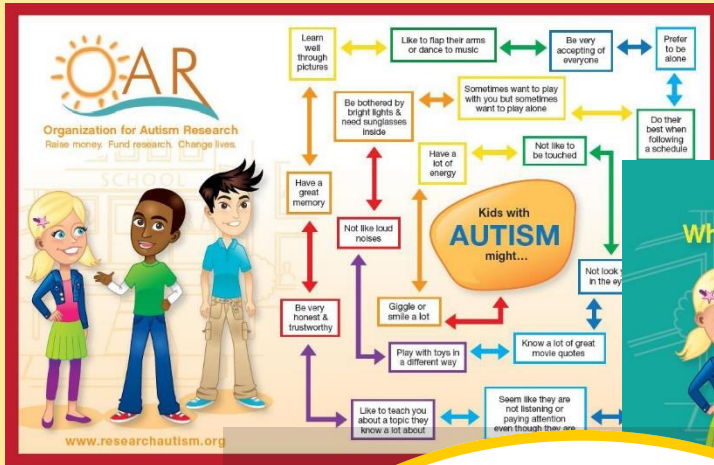
Unë dhe vëllai/motra ime

(Vizato një portret të të dyve më poshtë)

Gjëja më e preferuar nga të dy ne është

Çfarë vjen më pas?

Ti mund të ndihmosh fëmijët e tjerë në shkollën tënde të mësojnë më shumë për autizmin, gjithashtu! Sa më shumë të dijnë ata, aq më mirë do ta kuptojnë vëllain ose motrën tënde. “Çfarë ka ndodhur me Nikun?” është një histori dhe video e shkurtër për një djalë me autizëm, që quhej Nik. Shokët e tij të klasës zbulojnë që edhe pse Niku bën disa gjëra që mund të duken të çuditshme si fillim, kur e njih atë nuk është shumë i çuditshëm.



What's up with Nick?

"When school started, we had a new kid named Nick. He seemed a little different. My friends and I wondered 'What's up with Nick?' Turns out, Nick has autism."

Unë e shpërndava librin me klasën e Olivias dhe ata të gjithë e lexuan sipas rradhës me zë të lartë. Në fund, ata kuptuan që njësoj si Niku, ajo thjesht ka nevojë ndonjëherë për pak më shumë ndihmë

Ne e pamë videon dhe më pas folëm për autizmin në klasën tonë. Shokët e mi kuptuan që fëmijët si Andrea nuk janë shumë ndryshe nga të tjerët!



Doni të keni “Çfarë ka ndodhur me Nikun?” për klasën ose shkollën tënde? Bëni që prindrit tuaj të telefonojnë “Organization for Autism Research” në (703) 243-9170 ose dërgoni një e-mail në programs@researchautism.org



Organizata për Hulumtimin e Autizmit

Mblidhni para. Financoni hulumtimet. Ndryshoni jetë.

www.researchautism.org



twitter.com/AutismOAR



facebook.com/OrganizationforAutismResearch

(866) 366-9710

Ky material është një produkt i punës së madhe dhe kreative të Lauren Laverick-Brown dhe Jessie Stanek, staf i OAR, Pranverë 2014.

Falenderime të forta për të gjithë vëllezrit, motrat, prindrit, profesionistët e autizmit, dhe antarë të tjerë të komunitetit që kanë kontribuar.

Libri u përkthye nga Imo Aliraj, psikologe pranë Qendës Psiko-sociale "be puzzle"
Tiranë, 2020