

AȘA M-AM NĂSCUT

O poveste despre TSAF



Autor: Veronique Renting cu ilustrații de Francien Lang



Salut! Ce fain că vrei să citești
această cărticică.
Este despre tine, despre mine și
despre toți copiii cu TSAF.
Vrei să afli ce înseamnă?
Atunci citește mai departe!



Eu am TSAF.
Am TSAF încă de când eram
foarte mică.
Atât de mică, încât eram în burtica
mamei mele.
În acea perioadă, mama mea
consuma alcool.
Alcoolul a ajuns și la mine.
Pentru bebeluși, acest lucru nu
este sănătos.
Din cauza aceasta, creierul meu nu
s-a putut dezvolta corect.
Îți voi explica acum ce înseamnă
TSAF.



Din cauza TSAF îmi este greu să stau locului.
Toată ziua mă simt agitată.
La școală sau la masă trebuie să stau nemișcată mult timp, dar nu reușesc întotdeauna.
Mama și tata îmi fac observații.
Și doamna învățătoare îmi tot spune să stau pe scaunul meu.
Nici mie nu-mi place, dar nu mă pot abține.



Pentru că sunt atât de agitată, am
adesea mici accidente.
Nu fac asta intenționat.
Pur și simplu se întâmplă.
Uneori cad chiar și atunci când
merg liniștită.
Alteori răstorn lucrurile.
Celorlalți nu le place asta și îmi
spun să fiu atentă.
Dar eu chiar încerc!
Sunt foarte atentă, după cum pot
eu.



Unii oameni cred că sunt mică.
Eu nu cred, eu mă simt deja mare.
Totuși, oamenii spun des că sunt
scundă
și că arăt drăguț, ca un bebeluș.
Nu-mi place asta.
Uneori chiar mă supără.
Nu pot să fiu altfel.
Așa este TSAF: nu mă lasă să cresc
cum trebuie.



Nu mă deranjează doar că sunt
scundă.
Multe lucruri mă înfurie.
De exemplu, când lucrurile nu
merg așa cum mă așteptam,
sau când îmi doresc ceva și nu se
poate.
Atunci simt furia în capul meu.
Nu mai pot gândi bine.
Parcă îmi explodează capul!
Și mă enervez foarte tare.
Uneori îmi trece repede,
dar alteori durează mult până mă
liniștesc.



Uneori nu pot gândi corect.
Și asta face parte din TSAF.
Acasă și la școală trebuie să mi se
explice multe lucruri.
O singură dată nu e suficient.
Trebuie să mi se spună de mai
multe ori.
Capul meu nu își amintește bine.
De aceea școala este destul de
dificilă.
Și eu trebuie să învăț atât de multe:
cum să mă port cu prietenii,
cum să cer ajutor,
cum să fac adunări,
cum să-mi scriu numele,
cum să-mi leg șireturile,
cum să mă spăl pe mâini.
Toate acestea nu încap ușor în
capul meu.
De aceea am nevoie ca oamenii să-
mi explice,
și să-mi explice de foarte multe ori.



Nu-mi place mâncarea.
Totuși trebuie să mănânc, spun
mama și tata.
Mâncarea se simte ciudat în gură.
Nu-mi plac bucățelele.
Parcă mă fac să vomit.
Și uneori chiar vomit.
Ca să învăț să mănânc mai bine,
merg la o doamnă.
Acolo fac tot felul de exerciții.
Astfel, mâncarea devine puțin mai
bună.



Eu primesc alt fel de mâncare decât majoritatea copiilor.

Această mâncare specială mă liniștește.

Nu mai cad atât de des, nu mai simt nevoia să mă mișc atât de mult și am mai puține ticuri.

Tic este un cuvânt greu.

Înseamnă ceva ce faci mereu, fără să vrei,

ca un obicei pe care îl repeți.

Corpul și capul tău te fac să îl faci.

Uneori asta aduce liniște.

Eu îmi mușc des degetele.

Alți copii cu TSAF se leagănă.

Sunt diferite feluri de ticuri.

Datorită mâncării speciale, nu mai simt nevoia să-mi mușc degetele atât de des.



Știi ce mă enervează cu adevărat?
Hainele care îmi dau senzația de
mâncărime.
Nu vreau haine cu etichete.
Ele mă supără și mă mănâncă toată
ziua.
Atunci nu mă pot concentra la
școală.
Mama sau tata taie etichetele de la
maiouri sau pulovere.
Atunci e mai bine.
Hainele mele trebuie să fie moi.
Așa mă simt cel mai confortabil.



Uneori mă sperii foarte tare.
Știi de ce?
Pentru că aud dintr-o dată un
zgomot puternic.
Eu aud toate sunetele foarte tare în
capul meu.
De aceea capul meu se umple
repede.
Nici lumina prea puternică nu-mi
place.
Mă dor ochii.
Vara prefer să port ochelari de soare.
Așa lumina nu e atât de deranjantă
și capul meu e mai liniștit.



Copiii ca tine și ca mine sunt copii speciali.

Lumea este greu de înțeles pentru noi.

De aceea e bine că există adulți.

Ei ne pot ajuta cu multe lucruri.

Ei pot face ca viața să fie mai puțin aglomerată.

Ai citit acum cărticica mea despre TSAF.

Sper că ai înțeles povestea mea.

Poate ai descoperit lucruri pe care și tu le trăiești.

Sau poate nu le ai pe toate.

Vorbește cu mama sau cu tata despre asta.

Ei te pot ajuta.

Fișă de lucru
AȘA M-AM NĂSCUT

1. Ce îți amintești din poveste? Bifează răspunsurile corecte:

- ☐ Uneori îmi este greu să stau pe loc.
- ☐ Îmi place să fac gălăgie la școală.
- ☐ Trebuie să mi se explice lucrurile de mai multe ori.
- ☐ Nu suport lumina puternică și zgomotele mari.

2. Adevărat sau fals? (scrie A sau F)

1. _____ Copiii cu TSAF sunt leneși.
2. _____ Hainele moi mă ajută să mă simt mai bine.
3. _____ Adulții pot să mă sprijine și să mă ajute.
4. _____ Bucățelele de mâncare îmi plac foarte mult.

3. Completează spațiile libere:

- Uneori îmi este greu să _____ .
- Când aud un zgomot puternic, mă _____ .
- Mă simt mai bine când hainele sunt _____ .

4. Vorbim împreună

- Cum crezi că te pot ajuta colegii și prietenii?
- Cum te simți când cineva are răbdare cu tine?

5. Desenează

Desenează ceva care te ajută să te liniștești atunci când ești supărat(ă) sau agitat(ă).