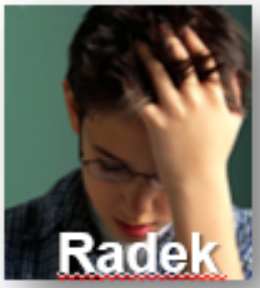
Pomóż tym dzieciom w ich

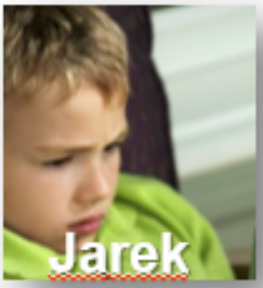
OBAWACH i LĘKACH.

Monika obawia się, że ludzie źle o niej myślą.

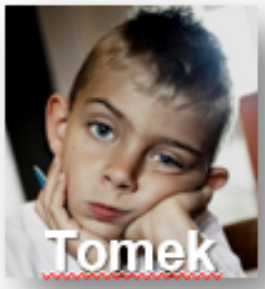


Radek obawia się (martwi się.), że złe wydarzenia będą się powtarzać

Marysia odbiera świat jako miejsce pełne zagrożeń.

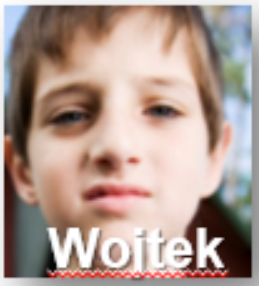


Jarek nie znosi pewnych dźwięków, zapachów i dotyku.



Tomek jest zmartwiony, gdy coś nie przebiega zgodnie z jego oczekiwaniami.

Jola przypuszcza, że nie będzie w stanie sprostać wielu wyzwaniom.



Gdy Wojtek czuje niepokój zmienia się jego oddech i odczucia płynące z ciała.

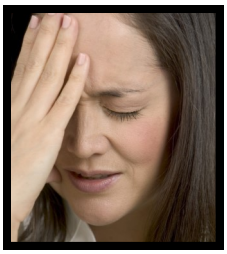
Kasia uważa, że nie jest w stanie poradzić sobie sama z dala od domu i rodziny.

Pomóż również sobie.

Wykorzystaj KARTY OBAW i LĘKÓW.

Joel Shaul

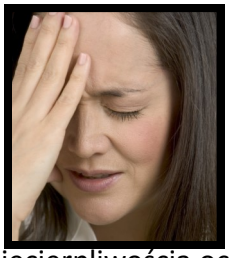
autismteachingstrategies.com



Jola naprawdę nie chce chodzić na pozalekcyjne zajęcia z gimnastyki. Jej mama jednakże zapisała ją pomimo wszystko. Dziewczyna martwi się, że te zajęcia będą dla niej zbyt trudne i sobie nie poradzi.

Czy kiedykolwiek martwiłeś się, że coś będzie dla ciebie zbyt trudne i że sobie z tym nie poradzisz?

Co może zrobić Jola?

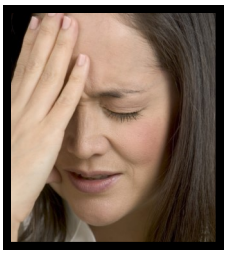


Rodzina Joli z niecierpliwością oczekuje na zbliżające się duże rodzinne spotkanie. Jola jednakże nie podziela entuzjazmu pozostałych członków rodziny. Dziewczyna kocha swoich krewnych jednak widok wszystkich tych osób zgromadzonych w jednym miejscu jest dla niej zbyt trudny i sytuacja ją przerasta.

Wszyscy zadają jej tak dużo pytań, że najchętniej ukryłaby się w jakimś ustronnym miejscu.

Czy miałeś kiedykolwiek uczucie, że udział w dużym rodzinnym spotkaniu jest dla ciebie zbyt trudny i budzi twoje obawy ?

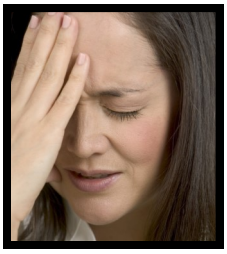
Co może zrobić Jola?



Podczas próby chóru przed świątecznym koncertem, Jola nie może przestać myśleć o jednym dość trudnym utworze, który mają zaśpiewać. Nie opuszcza ją myśl, że w trakcie trwania koncertu zapomni słów tej właśnie piosenki.

Czy miałeś kiedykolwiek podobne obawy?

Co może zrobić Jola?



Jola, leżąc w łóżku rozmyśla o zapowiedzianej na jutro klasówce z matematyki. Cały czas zastanawia się, czy będzie potrafiła wykonać długie dzielenie bez pomocy kalkulatora.

Czy martwiłeś się kiedykolwiek, że w szkole pójdzie ci niepomyślnie?

Co może zrobić Jola?

W maju Marysia uczestniczyła w obozie letnim, na którym zobaczyła coś, co ją naprawdę przeraziło. Pod stołem piknikowym dostrzegła gniazdo szerszeni. Po tym wydarzeniu dziewczyna oznajmiła, że nigdy już nie pojedzie na podobny obóz.

Czy kiedykolwiek coś cię tak przestraszyło, że nie chciałeś już nigdy pojechać w to lub podobne miejsce?

Co może zrobić Marysia?

Marysia i jej przyjaciółka Ewa trenują przed zbliżającym się meczem baseball'a. Nagle Ewa zostaje dotkliwie uderzona piłką. Widząc to Marysia podchodzi do obecnego na treningu ojca i oznajmia: „ Nie ma mowy, abym też tak dostała. Chcę iść do domu!"

Czy obawa przed kontuzją fizyczną powstrzymała cię kiedykolwiek przed zrobieniem czegoś ?

Co może zrobić Marysia?

Cała klasa Marysi weźmie wkrótce udział w rejsie dużą łodzią po rzece Bug. Wszyscy są bardzo podekscytowani zbliżającą się wycieczką. Marysia postanawia jednak, że chyba nie weźmie w niej udziału. Obawia się, że ich łódź może zderzyć się z inną łodzią lub zatonąć.

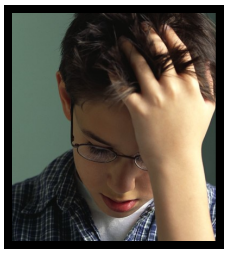
Czy uczucie strachu powstrzymało cię kiedykolwiek przed zrobieniem czegoś, co innym sprawia radość?

Co może zrobić Marysia?

Marysia właśnie pomyślnie zdała egzamin sprawnościowy z pływania na basenie. Pomimo tego nadal nie popłynie tam, gdzie jest głęboko. Ogarnia ją przerażenie, że utonie, gdy tylko jej stopy nie będą mogły dosięgnąć dna.

Czy uczucie strachu powstrzymało cię kiedykolwiek przed zrobieniem czegoś trudnego, ale leżącego w zakresie twoich możliwości ?

Co może zrobić Marysia?

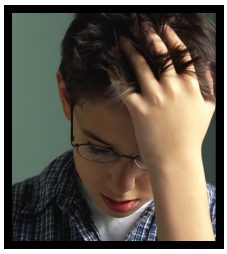


Pewnego dnia, podczas pobytu na basenie , Radek został zaatakowany w męskiej toalecie przez dwóch chłopaków. Napastnicy popchnęli go na podłogę i zabrali wszystkie pieniądze. Po upływie dwóch lat od tego wydarzenia Radek nadal nie korzysta z toalety na basenie. Nawet, gdy ma bardzo silną potrzebę, potrafi wytrzymać kilka godzin bez korzystania z łazienki.

Czy obawiałeś się kiedykolwiek, że to samo przykre wydarzenie może się powtórzyć?

Co może zrobić Radek?

autismteachingstrategies.com

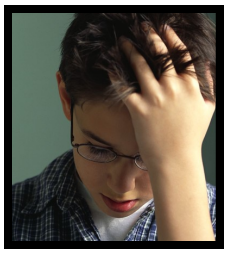


Na ostatnim obozie harcerskim przyjaciel Radka, sprawiał wrażenie ,że spędza więcej czasu z innymi chłopakami aniżeli z Radkiem. Teraz, gdy Radek o tym myśli pojawiają się obawy: „ Na następnym obozie będę czuł się tak samo samotny jak teraz”.

Czy jedno przykre doświadczenie sprawiło, że obawiałeś się, iż przydarzy się ponownie?

Co może zrobić Radek?

autismteachingstrategies.com

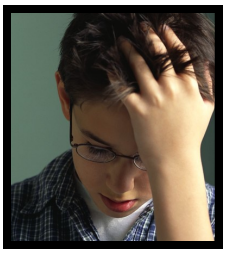


Podczas świątecznego przyjęcia, tak jak co roku była zabawa w „ Muzyczne krzesła” . Radek również w niej uczestniczył, ale niestety za każdym razem przegrywał. Chłopak jest przekonany, że tegoroczne świąteczne przyjęcie będzie tak samo okropne.

Czy udział w niemiłym przyjęciu sprawił, że o każdym następnym myślisz, że będzie takie samo?

Co może zrobić Radek?

autismteachingstrategies.com



W zeszłym roku ojciec Radka był w podróży służbowej w Austrii, gdzie niestety miał wypadek samochodowy. Gdy jechał autostradą w jego samochód uderzył autobus. Ojciec Radka znalazł się w szpitalu. W tym roku tata Radka wyjeżdża ponownie do Austrii i chłopiec boi się, że tam znowu wydarzy się coś złego.

Czy obawiałeś się kiedykolwiek, że te same nieszczęśliwe wydarzenia mogą przytrafić się kilkakrotnie?

Co może zrobić Radek?

autismteachingstrategies.com

Jarek nie znosi hałasu panującego w szkolnej stołówce. Przeszkadzają mu głośne rozmowy trwające tam całą przerwę obiadową. Chłopak obawia się, że jego przyjęcie urodzinowe będzie wyglądało podobnie; wyobraża sobie mnóstwo osób będących źródłem hałasu, którego nie znosi. Gdy myśli, o zbliżającym się przyjęciu urodzinowym ogarnia go niepokój.

Czy odczuwałeś kiedykolwiek niepokój przebywając w miejscach, w których panuje hałas?

Co powinien zrobić Jarek?

autismteachingstrategies.com

Pewnego dnia tato Jarka zabrał go na znane widowisko muzyczne: „Disney na lodowisku”. Jasne oświetlenie i głośna muzyka sprawiły, że Jarek musiał wyjść z przedstawienia. Ilość światła i dźwięku „bombardująca” jego oczy i uszy przekraczała możliwości chłopca.

Czy przypominasz sobie duże i hałaśliwe miejsca, w których czujesz się źle?

Co powinien zrobić Jarek?

Czy przypominasz sobie duże i hałaśliwe miejsca, w których czujesz się źle?

Co powinien zrobić Jarek?

autismteachingstrategies.com

Z pewnych powodów widok zupy oraz dźwięk, jaki towarzyszy jej spożywaniu są dla Jarka trudne do zniesienia. Na lekcji matematyki chłopak dowiaduje się, że dziś na obiad będzie zupa! Jest zdenerwowany i zmartwiony.

Czy są rzeczy, które podobnie źle znosisz?

Co powinien zrobić Jarek?

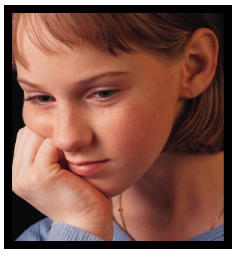
autismteachingstrategies.com

Jarek już nie może doczekać się dnia wycieczki szkolnej do Muzeum Dinozaurów. Z jednej strony ogromnie się cieszy ale z drugiej odczuwa zdenerwowanie. Boi się, że w takim tłoku ktoś niechcący może się z nim zderzyć. Jarek nie znosi, gdy ktoś na niego wpada w zatłoczonym miejscu.

Czy źle się czujesz w zatłoczonych miejscach ?

Co powinien zrobić Jarek?

autismteachingstrategies.com

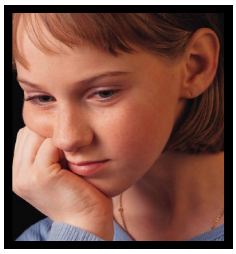


Podczas lekcji wychowania fizycznego Monika źle się poczuła i niespodziewanie zwymiotowała. Ostatnio dowiedziała się, że jej koleżanki ze szkoły opowiadają wszystkim nieprzyjemne dla niej szczegóły, o tym co się wydarzyło. Gdy Monika idzie w niedzielę na mszę świętą, to wchodząc do kościoła od razu zastanawia się, ile spośród obecnych tam osób mówi negatywnie na jej temat.

Czy martwi cię to, co ludzie mówią o tobie?

Co powinna zrobić Monika?

autismteachingstrategies.com

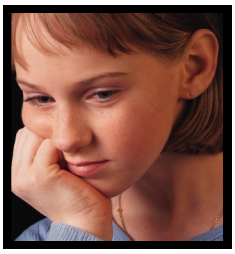


Idąc szkolnym korytarzem, Monika dostrzega dwie dziewczyny, które śmiejąc się, o czymś ze sobą rozmawiają. Monika nie słyszy tematu ich rozmowy, ale od razu w jej głowie pojawia się myśl: „ Na pewno rozmawiają o tym, jak na zabawie andrzejkowej poprosiłam Maćka do tańca a on mi odmówił”.

Tak naprawdę nie wiemy o czym ludzie myślą i dlatego trudno jest nam ocenić w jakich sytuacjach są złośliwi.

Co powinna zrobić Monika?

autismteachingstrategies.com

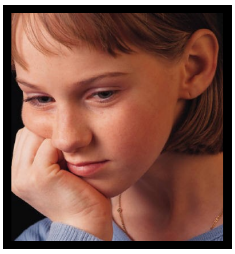


Monika właśnie oczekuje przed klasą na rozpoczęcie lekcji biologii. Za chwilę ma wygłosić referat na temat życia węży. Stojąc na korytarzu dostrzega, że Filip, jej kolega z klasy uśmiecha się. Natychmiast w jej głowie pojawia się myśl: „ Filip na pewno myśli, że mój referat będzie beznadziejny”.

Czy posądzałeś kiedykolwiek kogoś o to, że myśli negatywnie o tobie?

Co powinna zrobić Monika?

autismteachingstrategies.com

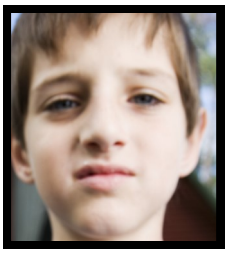


Monika słyszy jak w sąsiednim pokoju jej mama mówi głośno do siebie: „ O Boże …” Dziewczyna natychmiast myśli: „ Mama na pewno otrzymała kolejny email ze szkoły informujący o moich słabych ocenach z matematyki”.

Czy martwisz się czasem tym, co myślą o tobie twoi rodzice?

Co powinna zrobić Monika?

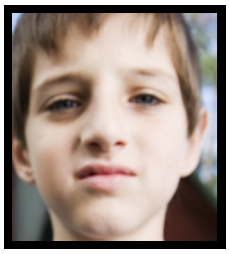
autismteachingstrategies.com



Wojtek przygotowuje się do pierwszej w swoim życiu lekcji jazdy konnej. W związku z tym, odczuwa ekscytację ale też jest dość zdenerwowany. Zauważył, że jego oddech jest przyśpieszony tak jak gdyby właśnie ukończył bieg.

Jaki jest twój oddech, gdy się czegoś boisz lub jesteś zdenerwowany?

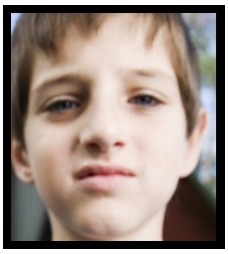
Co powinien zrobić Wojtek?



Wojtek przygotowuje się właśnie do pierwszej w swoim życiu podróży samolotem. Chłopak zauważa u siebie wzmożone pocenie się, drżenie ciała a także odczuwalne dolegliwości żołądkowe.

Jak reaguje twoje ciało, gdy odczuwasz niepokój?

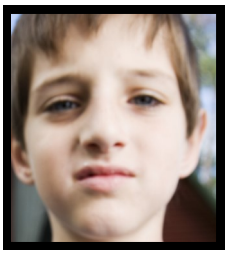
Co powinien zrobić Wojtek?



Wojtek właśnie oczekuje przed gabinetem dyrektora na swoją kolej. Zamierza wejść i opowiedzieć o zdarzeniu, do którego doszło na placu zabaw. Został tam uderzony przez jednego z chłopców ze szkoły. Siedząc tak, patrzy na swoje dłonie i dostrzega, że jego pięści są mocno zaciśnięte.

Jak reaguje twoje ciało, gdy odczuwasz złość?

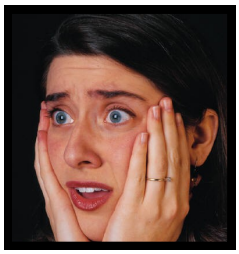
Co powinien zrobić Wojtek?



Wojtek przeprowadził się niedawno na nowe osiedle. Gdy przechodzi w pobliżu dzieci, których nie zna odczuwa ucisk w klatce piersiowej, a jego dłonie są całe spocone. Na pytanie mamy: „ Jak się czujesz?” chłopiec odpowiada: „ Dobrze”.

Jak myślisz, co czuje Wojtek? Czy kiedykolwiek czułeś się podobnie?

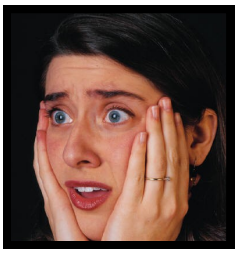
Co powinien zrobić Wojtek?



Kasia przywykła do szukania „bezpiecznego schronienia” podczas burzy u swojej mamy w pokoju. Podczas każdej burzy spała w łóżku mamy Ostatnio myślała, że ten etap ma za sobą i że już z tego wyrosła. Jednak dzisiejszej nocy, gdy tylko głośno zagrzmiało Kasia wychodzi ze swojego pokojui idzie prosto do pokoju mamy.

Co budzi w tobie taki lęk, że potrzebujesz bliskości rodziców?

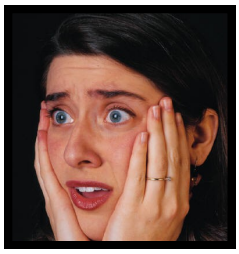
Co powinna zrobić Kasia?



Gdy Kasia była w pierwszej klasie szkoły podstawowej przeżywała duży lęk przed szkołą. Były dni, że bardzo się buntowała i nie chciała tam iść. Obecnie, będąc w trzeciej klasie gimnazjum, Kasia zaczyna znowu odczuwać podobny niepokój.

Czy kiedykolwiek bałeś się chodzić do szkoły?

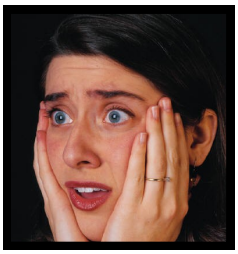
Co powinna zrobić Kasia?



Podczas tegorocznego lata Kasia po raz pierwszy wyjeżdża na wakacyjny obóz. Trudno jej wyobrazić sobie tygodniową rozłąkę z rodzicami . Do tego dochodzi jeszcze rozstanie z komputerem. Gdy tylko o tym pomyśli to czuje się bardzo nieszczęśliwa.

Czy odczuwałeś kiedykolwiek zdenerwowanie i niepewność będąc z dala od domu?

Co powinna zrobić Kasia?



Przyjaciółka Kasia zaprosiła ją do pozostania u niej na noc. Kasia zgodziła się, jednakże perspektywa noclegu poza domem budzi w niej niepokój. Ostatnim razem, gdy nocowała u koleżanki, tak bardzo ęskniła za domem i swoim pokojem, że nie mogła wytrzymać i zadzwoniła do mamy, aby po nią przyjechała.

Za czym najbardziej tęsknisz, gdy jesteś poza domem?

Co powinna zrobić Kasia?

Sprawdziany kuratoryjne rozpoczynają się dopiero za dwa tygodnie. Tomek już bardzo to przeżywa. Najbardziej niepokoją go zmiany w planie lekcji. Czy zmieni się pora obiadu? Wydaje się, że to wszystko go przerasta. Myśl o nadchodzących zmianach jest trudna do zniesienia.

Czy niepokoją cię zmiany w planie lekcji?

Co powinien zrobić Tomek?

Tomek uwielbia „The Clone Wars" i nie znosi sytuacji, gdy musi opuścić chociażby jeden odcinek.

Ze względu na dzisiejszą wizytę u fryzjera ,mama Tomka ustawiła nagrywarkę na odpowiednią godzinę, tak aby chłopak mógł po powrocie do domu obejrzeć dzisiejszy odcinek. Tomek jednakże siedząc na fotelu fryzjerskim nie przestaje myśleć z niepokojem: „Co będzie, gdy nagrywarka nie włączy się o właściwej godzinie?".

Czy jest coś, co bardzo lubisz i to się nie zmienia od długiego czasu?

Co powinien zrobić Tomek?

Tomek nie znosi muzyki hip- hop. Przeszkadza mu, gdy słyszy ten rodzaj muzyki w różnych miejscach użytku publicznego- w sklepach, restauracjach czy parkach rozrywki. Po raz kolejny dopytuje się swojego tatę o to, czy nie uda się uniknąć słuchania tej muzyki podczas pobytu na wakacjach.

Czasem nie możesz przewidzieć, co się wydarzy, gdy jesteś gdzieś poza domem. Czy to cię niepokoi?

Co powinien zrobić Tomek?

Tomek sprzecza się ze swoim tatą. Domaga się, aby pozwolił mu zabrać wszystkie jego zabawki do domu Krzysia, kolegi do którego został zaproszony. Ojciec stanowczo protestuje i ostatecznie Tomek jedzie bez ulubionych zabawek. Chłopak jest oczywiście z tego powodu bardzo niezadowolony i całą drogę wyobraża sobie, jakie to nudy czekają go w domu Krzysia.

Do jakich rzeczy trudno jest ci się przyzwyczaić , gdy jesteś u kogoś w domu?

Co powinien zrobić Tomek?