特殊奥林匹克运动会

强大的兄弟姐妹

适用于智力障碍青少年的兄弟姐妹的支持资源

Special Olympics

目录

01
简介

02
自我关怀

03
与同龄人、朋友和家人进行积极的沟通

04
参与社区活动

05
资源

兄弟姐妹参与计划简介

扫描我

为了使智力障碍 (ID) 人士的兄弟姐妹能够亲自参与或者陪伴其兄弟姐妹参与特殊奥林匹克运动会，特殊奥林匹克运动会兄弟姐妹参与计划应运而生。智力健全的兄弟姐妹可以和他们有智力障碍的兄弟姐妹或其他特殊奥林匹克运动会运动员一起玩耍、学习、发展和工作。通过参与兄弟姐妹方面的工作，特殊奥林匹克运动会发现，随着兄弟姐妹之间的相互了解逐渐增多，他们的关系通常也会变得更加牢固。

特殊奥林匹克运动会为兄弟姐妹提供许多参与活动的方式，例如加入特殊奥林匹克运动会融合运动计划、在当地的特殊奥林匹克运动会活动中担任志愿者，或者只是在场边充当支持者和啦啦队队员！兄弟姐妹可以选择他们最感兴趣、时间安排最合适的活动。通过这些活动，兄弟姐妹将相互激励和支持，同时努力实现共同目标和个人目标。

扫描上方的二维码，了解更多参与特殊奥林匹克运动会活动的方式！

对兄弟姐妹的好处

通过让兄弟姐妹参与特殊奥林匹克运动会活动，有智力障碍和智力健全的兄弟姐妹都可以从中受益。追求个人技能发展将助力个人成长并加强兄弟姐妹之间的关系。参加特殊奥林匹克运动会可以通过以下方式使兄弟姐妹受益：

01. 与提供支持的社区建立联系

建立一个可能与您自己的家庭有相似之处的同龄人和家庭成员关系网络。结识那些能够理解您的经历的年长兄弟姐妹和特殊奥林匹克运动会领导者中的榜样。

02. 让更多人听到您的声音

特殊奥林匹克运动会为您提供了一个平台，可让您向同龄人、朋友和其他家庭成员分享和介绍关于智力障碍的信息。用您的声音来指导其他人，并在您所在的社区、计划、地区和世界各地宣传包容性！

03. 培养您的领导技能

通过特殊奥林匹克运动会，您将有机会培养您的专业技能、项目管理技能和解决问题的技能。

如何使用
“强大的兄弟姐妹”
工作簿

本工作簿旨在支持和帮助您作为智力障碍人士的兄弟姐妹顺利完成您的旅程。工作簿分为三个部分，可满足您的个人、家庭和社区需求。每个主题都涵盖兄弟姐妹面临的一到两个常见挑战，并包含可帮助您应对每个挑战的活动。这些活动可由 8 岁以上的兄弟姐妹完成，但有些活动可能更适合青少年和年轻成人。

工作簿活动主题

您和
自我关怀

您和
您的家庭

您和
您的社区

- 自我关怀：优先考虑自己，以便您可以更好地了解自己的需求和自我关怀的重要性，同时平衡其他家庭需求。

- 家庭：评估您与家人的关系以及如何进行开诚布公的谈话，同时检查谈话中是否有积极聆听以做出艰难决定的部分。

- 社区：让您能够作为包容性的倡导者在社会上发声。

您和自我关怀

作为智力障碍人士的兄弟姐妹，可能需要承担很多责任。您的家庭可能会依赖您完成某些任务，例如照顾兄弟姐妹。当您关爱一个需要额外照顾的人时，可能会感到矛盾。

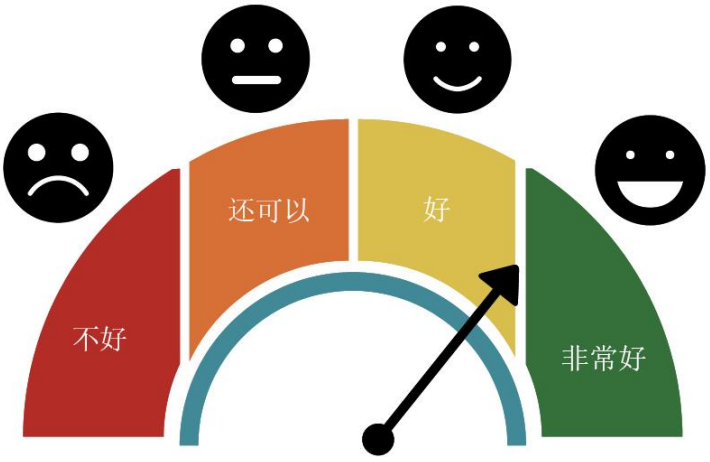
虽然您想支持您的兄弟姐妹和其他家庭成员，但您也想为自己做一些事情，例如和朋友一起出去玩或参加体育运动。在您的需求和家庭需求之间感到矛盾是人之常情。您需要学习如何处理这些类型的感受，以免自己变得不堪重负。

在接下来的几页中，您将通过一系列活动来更好地辨别自己的感受和情绪，同时学习如何以健康的方式表达它们。您将看到一些技巧，可在您感到紧张焦虑或不堪重负时为您提供帮助。请一定要记住，您最多只能像帮助自己一样帮助他人。

友善、耐心、宽宏、包容。
首先对自己展现所有这些品质。

了解情绪图谱

在日常生活中，您会体验到各种各样的感受。这是因为我们所有人都会产生一系列情绪，这些情绪可以用图谱来表示（见下图）。
在有些日子，您可能感觉非常好，还有些日子则没那么好。每个人都会有情绪不佳的时候，这很正常。重要的是首先理解并接受您的感受。



在您逐渐完成这些活动的过程中，
这个情绪图谱可帮助您辨别自己的感受。

活动：辨别感受

在本活动中，您将尝试辨别您在经历某种情绪时的感受。

圈出您在经历这些特定情绪时的感受

当您紧张焦虑时，
您有什么感受？

难以集中注意力　　头痛

缺乏兴趣　　愤怒

疲劳

胃不舒服

肌肉紧张

磨牙

当您开心快乐时，
您有什么感受？

放松　　微笑

休息

专注　　友好

精力充沛

兴奋

饥饿

您在什么时候会产生这些类型的感受？
请在下方的框中写下示例。

在以下情况下，我感觉紧张焦虑...

在以下情况下，我感觉开心快乐...

活动：自我对话（第 1 部分）

背景

大多数人都会听到一种内心的声音来引导他们度过一天，这种声音可以称为“自我对话”。自我对话可以是您在脑海中对自己说的话，也可以是大声说出来的话。我们的情绪以及我们对某些事情的感受会影响我们内心的对话。当您开心快乐时，积极的自我对话可以鼓励自己；但是，如果您忧心忡忡或紧张焦虑，那么消极的自我对话会削弱您的信心。

说明

在本活动的第一部分中，您将写下一些积极内心想法和消极内心想法的示例。活动提供了一些示例来帮助您开始思考！

积极想法

我**可以**有所作为

消极想法

没有人喜欢我

活动：自我对话（第 2 部分）

说明

您现在知道了如何区分积极想法和消极想法。这是将消极感受转化为积极感受的重要的第一步。

在活动的下个部分中，您将学习如何容纳消极想法。这个活动不是为了回避或否认消极想法，而是为了实现自我控制和自我赋能。

第 1 步

想象一个大型容器。它是什么形状？
什么颜色？
有多大？

在下方画出您的容器。

第 2 步

现在，想象您正在把自己的担忧、压力、痛苦或消极想法放入这个容器中。确保一切消极情绪都能放进去。

第 3 步

做好准备后，关上容器盖。这种容器可视化有助于避免您因为消极想法而不堪重负。您这样做并不是隐藏自己的感受，而是选择专注于其他想法，直到您准备好解决这些问题。您可以选择何时打开和关闭自己的安全容器。

未来如何使用此技巧

此技巧的目的不是为了回避我们当前可以解决的问题，而是旨在帮助您营造一个安全的地方来放置感受，并选择何时处理这些感受。

活动：有效的呼吸方法

虽然看起来可能很简单，但呼吸确实是应对压力和帮助您进行自我关怀的最佳方式。当我们感受到强烈情绪时，可以通过呼吸来平衡自己。

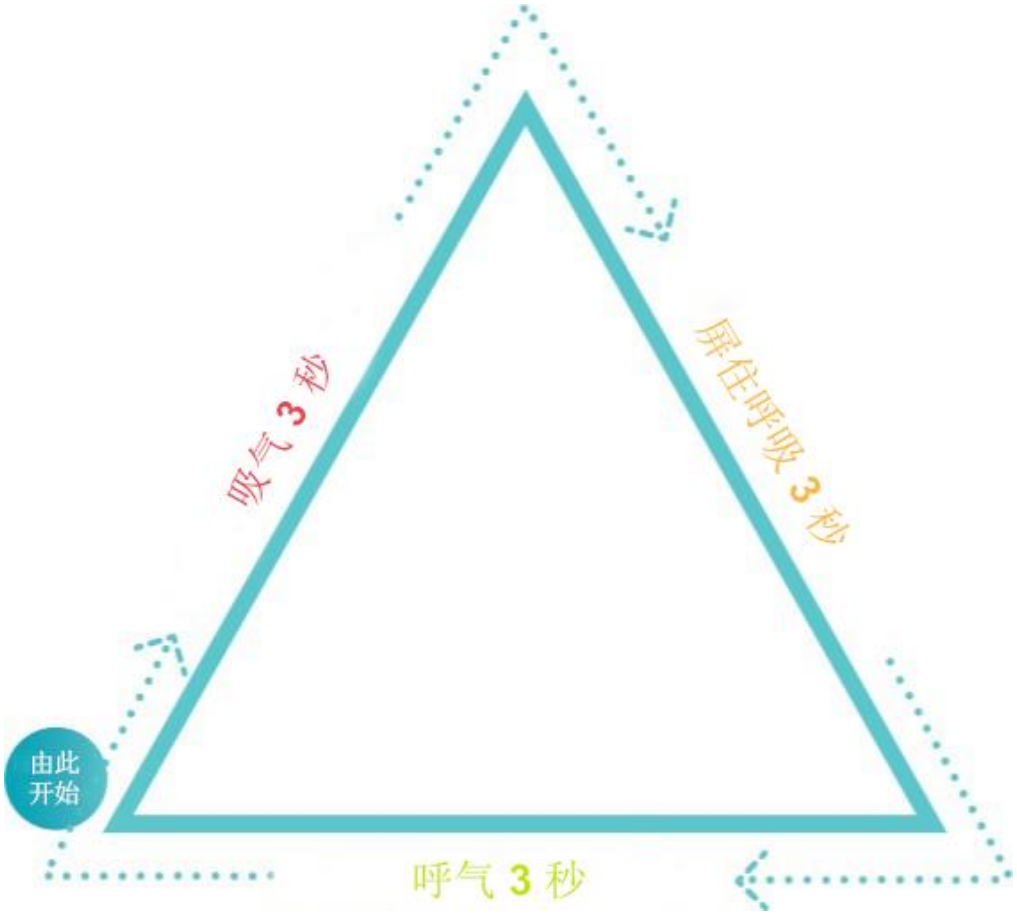
在下面的活动中，您将学习不同的技巧来进行有意识地呼吸。

深呼吸

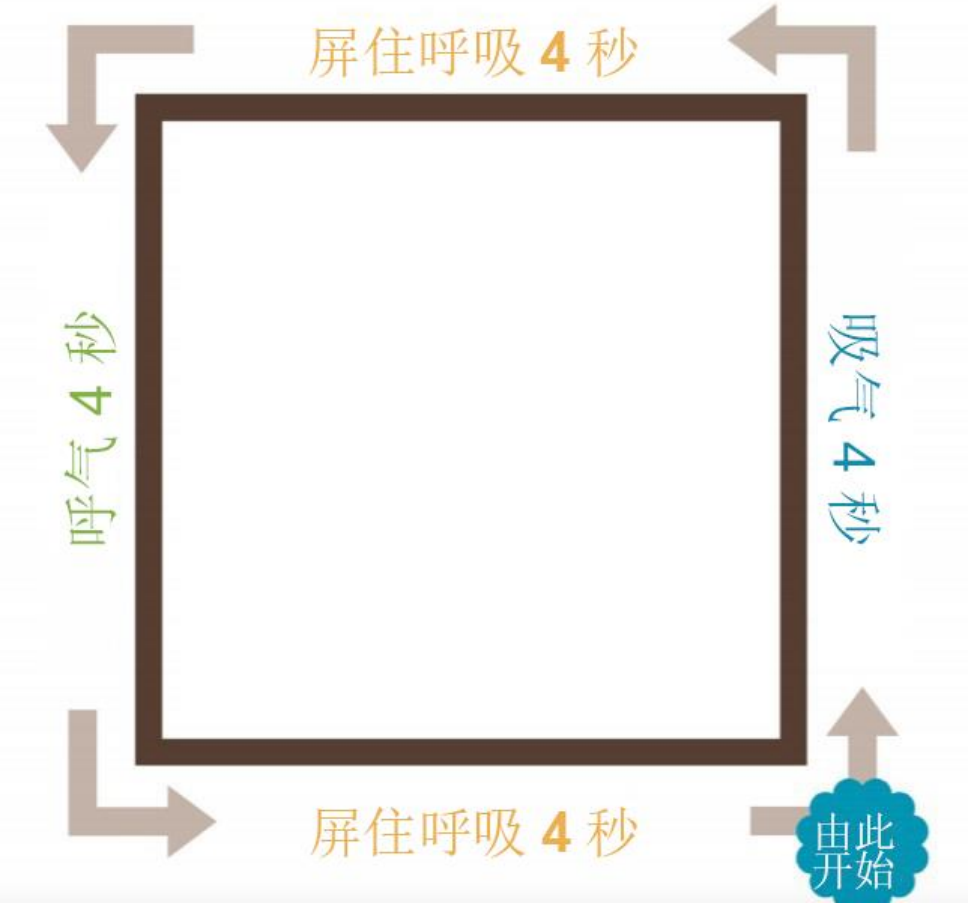
假装您在闻一朵花，
慢慢地用鼻子吸气

假装您在慢
慢吹灭蜡烛

三角形式呼吸



正方形式呼吸



优先考虑自己和自我关怀并不一定要独自完成

您可以寻求帮助或与其他人谈谈您的感受。同样，如果您感到坚强和快乐，也可以向可能需要帮助的其他人伸出援手。谁帮助您感受到了坚强和快乐？圈出下方列出的所有为您提供支持的人！

兄弟姐妹　　**父母**

朋友　　**队友**

教练　　**老师**

活动：确定您的支持人员

写下这些人做了什么让您感到得到了支持。

写下您可以做些什么来帮助和支持他们。

您和您的家庭

思考您自己的需求、愿望和未来时，您可能会感到恐惧和困惑。您可能想知道当父母变老时会发生什么，以及这对您来说意味着什么。如果有智力障碍的兄弟姐妹需要支持，谁将提供支持？这个问题很重要，开始谈话前一定要弄清这个问题。

思考您自己的界限和偏好。不是每个人都需要照顾有智力障碍的兄弟姐妹，这没关系。其他人可能会决定担任这一角色。感到感激和不安是正常现象，您可以通过适当的准备工作来缓解这种不安。当您做好准备时，就会更有信心。

> **"**
>
> **因为我是团队里的融合伙伴，[我的兄弟] 会给我打电话支持我。在他参加比赛时，我会去观看比赛，给他加油打气。我们互相扶持，我觉得这样很正能量。**

尽早与您的父母或看护人交谈有助于解答您的问题。以下活动将帮助您完成这些谈话。

活动：为谈话做好准备

确定您的目标可帮助您引导谈话

列出您希望得到解答的问题。您还可以写下自己想要探讨的特定主题或情况。使用下一页上的文档来帮助您规划此谈话。

指导措辞：
在这次谈话结束时，我希望感觉...
在这次谈话结束时，我希望知道...

开始谈话可能是最难的部分

写下可帮助您进入此主题的方法。哪种方法让您感觉最自然舒适？与家人交流是一件非常私人的事情，因此您感觉舒适的方式，对其他人来说可能并非如此。

方案 1

方案 2

谈话计划

谈话日期：

您想交谈的对象：

主题：

问题：

备注：

活动：为将来做规划

通过行动计划结束谈话的方法

这可能是您将与家人进行的一系列谈话中的第一次谈话。重要的是要记住，您的家人可能无法回答您的所有问题。但是，您可以与父母或其他家庭成员一起制定关于如何推进谈话的计划。

01 列出未解决的问题

02 建议抽出额外的时间进行交谈

03 对您有疑问的主题进行一些研究

04 讨论是否所有家庭成员都希望让您有智力障碍的兄弟姐妹参与这些谈话

关于与家人交谈的有用技巧

- 清晰直接。表达您的感受和想法。具体详细地进行表述有助于父母更好地理解您的观点。

- 试着理解他们的观点。请记住，你们都站在同一阵线，希望为您的兄弟姐妹提供最好的关怀。您的父母可能有不同的看法，但这并不意味着您错了。试着开放地对待他们的想法，并帮助他们开放地对待您的想法。

- 使用友善、尊重的语气，这会让父母更认真地对待您和您要说的话。尽量保持冷静和镇定。不要被情绪所左右，这可能会导致争论而不是富有成效的谈话。如果您感觉自己开始生气或沮丧，请记得采用容器可视化方法。

您和您的社区

我如何分享信息来帮助所在的社区了解智力障碍人士？

您的兄弟姐妹有智力障碍 (ID)，这给您带来了独特的体验。您了解如何以适当的方式与智力障碍人士交流和互动，而您的许多同龄人和社区成员并不了解这种方式。其他人可能会对智力障碍存在一些在您看来不正确的认知，也可能会说一些伤人的话。您可能会因为他们的一些认知和所说的话感到难过或生气。

产生这些感受很正常，可以将它们表达出来。您会在兄弟姐妹身上看到您喜欢的关于他们的一切闪光点。您能看到他们的优势和能力，并希望其他人也看到这些闪光点。

人们会对智力障碍人士产生一些常见的假设，而这种假设会不断加深负面刻板印象。了解这种假设与公然的冒犯性言论之间的区别很重要，有助于您进行更有成效的谈话。

> **我知道自己可以帮助不同的人提高认识，让社会对残障人士更加包容，所以我感到肩上的责任更大了。**

通过这些活动，您将了解如何消除错误的观念并打造一个包容的社区。

表达您的想法以开始建设性谈话

背景

虽然有时我们很容易责怪那些不理解的人，但这可能会导致他们采取防御态度。分享您的情绪有助于围绕智力障碍和您的兄弟姐妹开展更积极的谈话。

“我感觉”语句

“我感觉”语句是一种简单的方法，可帮助说话者避免责怪其他人，同时表达自己的感受。

“我感觉”语句：结构

当你_____（行动/字词）

我感觉_____（情绪）

我希望你_____（您希望他们了解/知道的内容）。

示例

不要说“你说我妹妹学不会骑自行车，你错了！”，而是可以使用“我感觉”语句：“当你说我妹妹不会骑自行车时，我感觉很难过。我希望你知道，她正在学习骑自行车，而且越来越熟练了！智力障碍人士可以做很多事情！”

活动：在下面的场景中填写您将会产生的感受。

情形 1

Carol：智力障碍人士不能进行体育运动，我不希望他们加入我们的队伍。

您的回应

当你 _____，

我感觉 _____

我希望你 _____

情形 2

您的叔叔正在等您的兄弟姐妹系鞋带，但时间比预期的长一些。

“我来系吧，实在太慢了！”

您的回应

当你 _____，

我感觉 _____

我希望你 _____

以积极且有意义的方式教导他人的有用技巧

01

考虑好再说话

在回应某种感受之前暂停一下，仔细考虑您的选择。

02

进行开诚布公的谈话

尝试询问对方问题，了解他们表达的意思，或者他们为什么会说一些您知道不正确或带有冒犯性的话。仔细聆听，了解情况。这样有助于对方放松地提出问题并理解您的观点。

03

互相尊重

在纠正他人时保持尊重。这样一来，他们将更有可能聆听您要说的内容。

04

耐心教导，不要评判

使用其他避免评判对方的措辞开头，并引导对方接受新观念。

- “根据我的经验”
- “我发现有件事是对的”

活动：关于智力障碍人士的常见观念

在本活动中，您将写下您听说过的关于智力障碍人士的常见误解，然后写下您的回应。

错误观念	您的回应
示例：如果使用适当的设备	示例：智力障碍人士不能进行体育运动并得到适当的支持，每个人都可以进行体育运动

寻找您的社区和交际网络

您并不是孤军作战。在您所在的社区中，还有其他人在为智力障碍人士辩护。大家团结起来，一起改变社会对智力障碍人士的看法。

如果您不知道去哪里寻找社区，可以仿照其他人。下面是一些可帮助您找到社区的方法：

加入特殊奥林匹克运动会
融合运动团队

申请特殊奥林匹克运动会青年
促进委员会中的职位

在学校中寻找与您兴趣相同
的学生所在的俱乐部

联系您所在社区的成员，如顾
问或宗教领导者

利用您的朋友网络打造包容性社区的方法！

您可以和自己交际网络中的人团结起来，一起在学校和社区的其他区域宣传包容性！

- 在学校举办一周的包容性活动
- 与当地的艺术机构合作举办包容性艺术展
- 在 Facebook 上发布信息或照片，分享为什么包容性对您来说很重要，或者您在特殊奥林匹克运动会中做了哪些事情
- 创办一个俱乐部，将兄弟姐妹是智力障碍人士的人员聚集在一起
- 扫码了解更多关于如何打造包容性社区的内容！

扫描我

资源

All Resources

适用于您的资源

特殊奥林匹克运动会兄弟姐妹指南

面向兄弟姐妹的新冠疫情适应策略

兄弟姐妹的自我关怀策略

坚强意志活动卡

适用于您的家庭的资源

为兄弟姐妹提供支持的父母指南

其他一般兄弟姐妹参与资源

特殊奥林匹克运动会兄弟姐妹资源网站

结尾

通过本工作簿，您了解了关于以下方面的入门技能：优先考虑您的心理和情绪健康、与家人有效沟通、以尊重的态度教导公众关于智力障碍的内容，以及确定在社区内寻找支持网络的方法。

祝贺您完成课程，也感谢您为有智力障碍的兄弟姐妹付出的爱与支持。您现在有了更多的工具和知识来过上积极健康的生活。

Special Olympics