Специальная олимпиада

Сильные братья и сестры

Ресурс поддержки для братьев и сестер подростков с ограниченными интеллектуальными возможностями (ОИВ)

Special Olympics

Содержание

01
ВВЕДЕНИЕ

02
ЗАБОТА О СЕБЕ

03
ПОЗИТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ СО СВЕРСТНИКАМИ, ДРУЗЬЯМИ И СЕМЬЕЙ

04
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ОКРУЖАЮЩИМИ

05
РЕСУРСЫ

Введение: вовлечение братьев и сестер

SCAN ME

Вовлечение братьев и сестер в Специальную олимпиаду происходит тогда, когда брат или сестра человека с ОИВ присутствует на Специальной олимпиаде в качестве активного участника движения и/или спортивной карьеры брата или сестры. Брат или сестра без интеллектуальных нарушений может играть, учиться, развиваться и работать со своим братом или сестрой с ОИВ или другим атлетом-участником Специальной олимпиады. Организуя работу с братьями и сестрами, сотрудники Специальной олимпиады обнаружили, что отношения между братьями и сестрами часто становятся крепче, поскольку между ними повышается уровень взаимопонимания.

В рамках Специальной олимпиады братья и сестры могут участвовать в движении по-разному. Например, они могут присоединиться к программе «Объединенный спорт», стать волонтером на местном мероприятии Специальной олимпиады или просто быть сторонником и участником группы поддержки! Братья и сестры могут выбирать занятия, которые максимально соответствуют их интересам с учетом свободного времени. Благодаря этим занятиям братья и сестры будут мотивировать и поддерживать друг друга, работая над достижением общих и личных целей.

Отсканируйте код выше, чтобы узнать больше о том, как вы можете принять участие в движении Специальной олимпиады!

Преимущества для братьев и сестер

Участие братьев и сестер в Специальной олимпиаде дает преимущества как детям с ОИВ, так и без них. Развитие индивидуальных навыков способствует личностному росту и укреплению отношений между братьями и сестрами. Участие в Специальной олимпиаде может принести пользу братьям и сестрам, как описано ниже.

01. Общайтесь с единомышленниками

Найдите единомышленников среди сверстников и членов семей, которые оказались в похожей ситуации. Общайтесь со старшими братьями и сестрами и лидерами Специальной олимпиады, которые могут стать примером для подражания и понимают ваши чувства.

02. Высказывайте свое мнение

Специальная олимпиада предлагает платформу, где вы можете рассказать своим сверстникам, друзьям и другим членам семьи об ОИВ. Ваш опыт может принести пользу при обучении окружающих принципам инклюзивности в рамках своего сообщества, программы, региона и всего мира!

03. Развивайте лидерские качества

Специальная олимпиада дает вам возможность развить профессиональные навыки, навыки управления проектами и решения проблем.

Как пользоваться рабочей тетрадью «Сильные братья и сестры»

Эта рабочая тетрадь призвана поддержать вас и помочь преодолеть трудности, возникающие у братьев и сестер людей с ОИВ. Рабочая тетрадь содержит три раздела, направленных на удовлетворение ваших потребностей в личной, семейной и общественной сфере. Каждый раздел охватывает одну или две общие проблемы, с которыми сталкиваются братья и сестры людей с ОИВ, а также задания, которые помогут вам справиться с этими проблемами. Эти задания предназначены для братьев и сестер старше 8 лет, хотя некоторые из них больше подходят для подростков и молодых людей.

РАЗДЕЛЫ ЗАДАНИЙ В РАБОЧЕЙ ТЕТРАДИ

- Забота о себе. Как осознать значимость собственных интересов и заботы о себе, учитывая потребности всей семьи.

- Семья. Как оценить отношения с другими членами семьи и научиться вести открытый разговор, опираясь на навыки активного слушания при принятии трудных решений.

- Окружение. Научитесь отстаивать принципы инклюзивности в обществе.

Вы и забота о себе

Наличие брата или сестры с ОИВ может предполагать большую ответственность. Ваша семья может рассчитывать на вас в выполнении определенных задач. Например, в уходе за братом или сестрой. Если вы любите кого-то, кто нуждается в дополнительной заботе, вы можете испытывать противоречивые чувства.

Заботясь о брате, сестре и других членах семьи, не забывайте делать что-то для себя, например проводить время с друзьями или заниматься спортом. Конфликты между вашими потребностями и потребностями вашей семьи — это нормально. Вам необходимо научиться справляться с такими чувствами, прежде чем они нанесут вред вам и вашим близким.

Будьте добры, терпеливы, великодушны и благосклонны. Будьте таким человеком в первую очередь по отношению к себе.

На следующих страницах вы выполните ряд заданий, которые помогут вам понять, как лучше определять свои чувства и эмоции, а также научиться выражать их разумным образом. Вы познакомитесь с методиками, которые помогают бороться со стрессом или подавленностью. Важно помнить, что вы можете помочь другим, только если способны помочь себе.

Понимание спектра эмоций

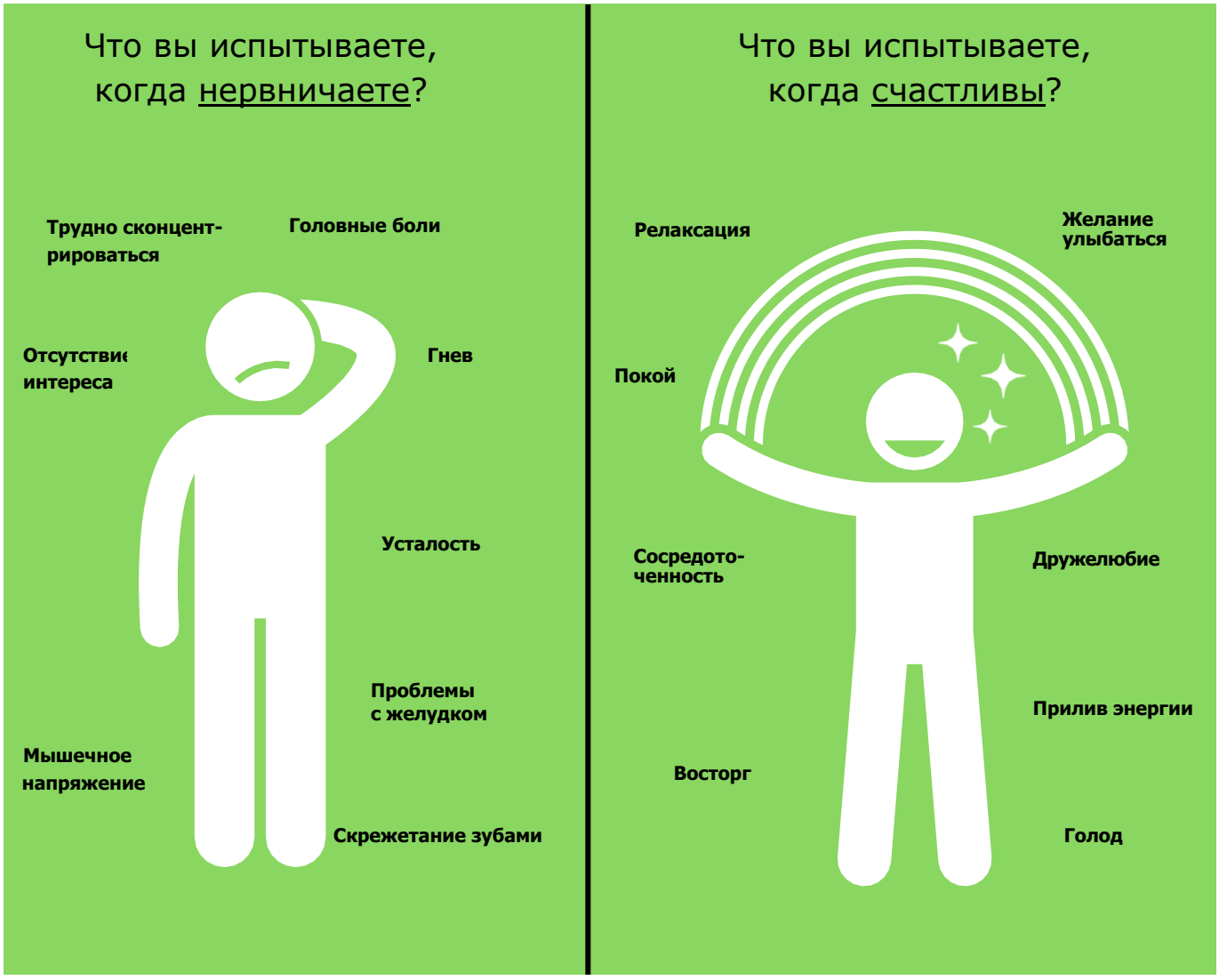
В повседневной жизни вы испытываете самые разные чувства. Так происходит потому, что у всех нас есть разные эмоции, которые можно выразить в виде спектра (см. рисунок ниже). Иногда вы можете чувствовать себя прекрасно, а иногда — не очень. Каждый человек порой испытывает не очень радостные эмоции, и это нормально. Важным первым шагом является понимание и принятие того, что вы чувствуете.

Спектр эмоций может помочь определить ваши чувства по мере выполнения заданий.

Задание. Как определить эмоции

В этом задании вы попытаетесь определить, что вы чувствуете, когда испытываете определенную эмоцию.

Обведите чувства, которые вы испытываете при указанных эмоциях



Когда вы испытываете эти чувства?
Напишите примеры в полях ниже.

Я нервничаю, когда...

Я счастлив(-а), когда...

Задание. Разговор с собой, часть 9

Суть вопроса

У большинства людей есть внутренний голос, который сопровождает их в течение дня. Это явление можно назвать «разговором с самим собой». Разговор с самим собой — это то, что вы говорите про себя или вслух. Наши эмоции и то, как мы относимся к определенным вещам, могут влиять на наш внутренний диалог. Когда вы счастливы, позитивный разговор с самим собой может воодушевить вас. Однако, если вы обеспокоены или нервничаете, негативный разговор с самим собой может подорвать вашу уверенность.

Инструкции

В первой части этого задания вам нужно записать несколько примеров позитивных и негативных мыслей. Вот примеры, которые помогут вам начать работу.

Позитивные мысли

Я МОГУ изменить ситуацию

Негативные мысли

Никто не любит меня

Задание. Разговор с собой, часть 10

Инструкции

Теперь вы знаете, как отличить позитивные мысли от негативных. Это отличный первый шаг к тому, чтобы превратить негативные чувства в позитивные.

В следующей части задания вы научитесь сдерживать свои негативные мысли. Это задание предназначено не для того, чтобы избегать или отрицать, а для того, чтобы развивать самоконтроль и расширять возможности.

Шаг 1.

Представьте себе большую коробку. Какой она формы? Какого цвета? Какого размера?

Нарисуйте эту коробку ниже.

Шаг 2.

Теперь представьте, что вы кладете в эту коробку свои переживания, стресс, боль или негативные мысли. Все должно поместиться.

Шаг 3.

Когда будете готовы, закройте коробку крышкой. Эта визуализация коробки может помочь вам не перегружаться негативными мыслями. Вы не прячете свои чувства, а предпочитаете сосредоточиться на других мыслях, пока не будете готовы решить эти проблемы. Вы можете выбрать, когда открывать и закрывать эту надежную коробку.

Как это использовать в будущем

Цель этой методики не в том, чтобы избежать проблем, которые мы можем решить прямо сейчас. Она нужна для того, чтобы помочь вам создать надежное место, где вы можете хранить свои чувства и выбирать, когда разбираться с ними.

Задание. Как правильно дышать

Возможно, вы считаете, что это слишком просто, но дыхание — это лучший способ справиться со стрессом и помочь себе. Дыхание можно использовать, чтобы успокоиться, когда мы чувствуем, что нас накрывают эмоции.

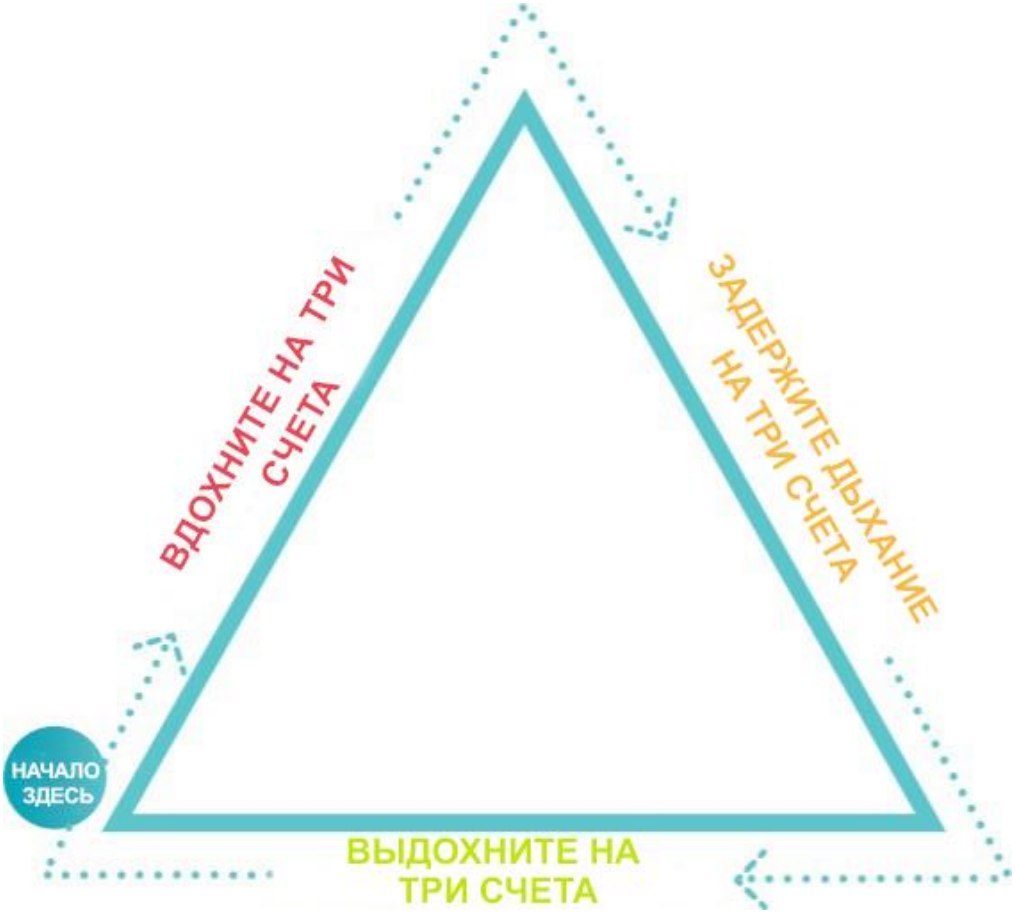
Выполнив приведенные ниже упражнения, вы освоите различные техники осознанного дыхания.

Глубокое дыхание

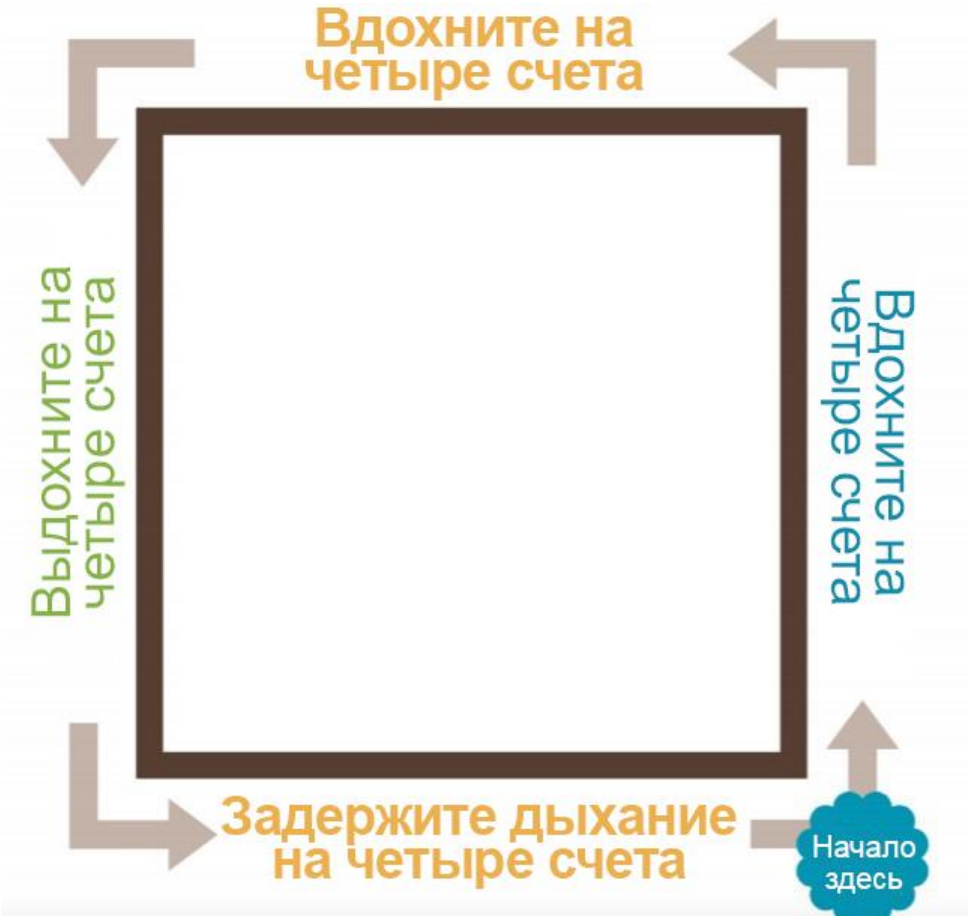
Представьте, что вы нюхаете цветок, **медленно вдыхая через нос**

Представьте, что вы **медленно задуваете свечу**

Треугольное дыхание



Квадратное дыхание



Уделяя внимание себе и заботясь о себе, не всегда следует действовать в одиночку.

Можно попросить о помощи или поговорить с кем-нибудь о том, что вы чувствуете. Кроме того, если вы чувствуете себя сильным(-ой) и счастливым(-ой), вы можете помочь тем, кто нуждается в помощи. Кто помогает вам ощущать прилив сил и счастье? Обведите перечисленных ниже людей, которые оказывают вам поддержку.

БРАТ ИЛИ СЕСТРА

РОДИТЕЛЬ

ДРУГ

ТОВАРИЩ ПО КОМАНДЕ

ТРЕНЕР

УЧИТЕЛЬ

Задание. Определите, кто может вас поддержать

НАПИШИТЕ, БЛАГОДАРЯ КАКИМ ДЕЙСТВИЯМ ЭТИХ ЛЮДЕЙ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ ПОДДЕРЖКУ?

НАПИШИТЕ, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ИМ И ПОДДЕРЖАТЬ ИХ?

Вы и ваша семья

Мысли о собственных потребностях, желаниях и будущем могут пугать и сбивать с толку. Вы можете задаваться вопросом, что произойдет, когда ваши родители состарятся, и что это будет значить для вас. Кто поддержит вашего брата или сестру с ОИВ в случае необходимости? Важно задать этот вопрос и начать этот разговор.

Подумайте о собственных границах и предпочтениях. Не каждый брат или сестра становится опекуном, и это нормально. Другие могут решить взять на себя эту роль. Это нормально, если вы чувствуете одновременно благодарность и неуверенность. Эту неуверенность можно уменьшить с помощью надлежащей подготовки. Когда вы поймете, что подготовлены, вы будете чувствовать себя более уверенно.

«Поскольку я вхожу в команду в качестве партнера в рамках программы «Объединенный спорт», [мой брат] звонит мне и поддерживает меня. А когда он участвует в соревнованиях, я поддерживаю его. Так что, это взаимная поддержка, и мне кажется, что это замечательно.»

Заранее поговорив с родителями или опекунами, вы сможете найти ответы на свои вопросы. Следующие задания помогут вам в таком разговоре.

Определив цели, вы сможете лучше вести разговор

Составьте список вопросов, на которые вы надеетесь получить ответы. Вы также можете записать конкретные темы или ситуации, которые хотите обсудить. Используйте документ на следующей странице, чтобы составить план разговора.

Направляющие фразы.
К концу этого разговора я надеюсь почувствовать…
К концу этого разговора я надеюсь узнать…

Самым сложным может казаться начало разговора

Напишите, как вы можете поднять эту тему. Что кажется вам наиболее естественным и удобным? Общение с семьей — это очень личное. Поэтому то, что кажется вам удобным, может не подходить для другого человека.

Вариант 1

Вариант 2

ПЛАНИРОВАНИЕ РАЗГОВОРА

ДАТА РАЗГОВОРА:

ЛЮДИ, С КОТОРЫМИ ВЫ ХОТИТЕ ПОГОВОРИТЬ:

ТЕМЫ:

ВОПРОСЫ:

ПРИМЕЧАНИЯ:

Как закончить разговор с помощью плана действий

Это может быть первый разговор в длинной череде разговоров с семьей. Важно помнить, что у вашей семьи может не быть ответов на все ваши вопросы. Однако вы можете составить план дальнейших действий вместе с родителями или другими членами семьи.

01 Составьте список нерешенных вопросов

02 Предложите дополнительное время для разговора

03 Проведите небольшое исследование по темам, по которым у вас были вопросы

04 Обсудите с семьей, хотите ли вы, чтобы в разговоре участвовали ваш брат или сестра с ОИВ.

Полезные советы о том, как вести разговор с членами семьи

- Будьте откровенны и выражайте свои мысли прямо. Постарайтесь выразить то, что вы чувствуете и думаете. Если вы будете выражать свои мысли конкретно, это поможет родителям лучше понять вашу точку зрения.

- Постарайтесь понять их точку зрения. Помните, что вы все в одной команде и хотите лучшего для своего брата или сестры. У ваших родителей может быть другая точка зрения, но это не значит, что вы не правы. Постарайтесь понять их и помогите им понять вас.

- Используйте доброжелательный и уважительный тон. Благодаря этому родители будут воспринимать вас и ваши слова более серьезно. Постарайтесь сохранять спокойствие. Не позволяйте эмоциям взять верх. Это может привести к ссоре вместо продуктивного разговора. Если вы чувствуете, что злитесь или расстроены, вспомните задание с визуализацией коробки.

Вы и ваше окружение

Как помочь окружающим понять потребности людей с ограниченными возможностями?

Вы обрели уникальный опыт благодаря тому, что у вас есть брат или сестра с ОИВ. Вы понимаете, как общаться и взаимодействовать с людьми с ограниченными интеллектуальными возможностями, в отличие от многих сверстников и окружающих. Люди могут иметь определенные убеждения в отношении ОИВ, хотя вы знаете, что они неправы. Они могут говорить обидные вещи. Вы можете огорчаться или злиться из-за того, что они думают и говорят.

Это нормально иметь такие чувства и выражать их. Вы видите в своих братьях и сестрах все, что вам в них нравится. Вы видите их силу и способности. Вы хотите, чтобы другие люди тоже это видели.

Важно понимать разницу между откровенно оскорбительными комментариями и другими распространенными предубеждениями о людях с ОИВ, которые укрепляют негативные стереотипы.
Понимание этой разницы поможет вам общаться с людьми более продуктивно.

Выполнив эти задания, вы узнаете, как бороться с заблуждениями и создавать инклюзивное общество.

«

Я ощущаю ответственность, потому что знаю, что могу помогать другим больше узнавать о людях с ограниченными возможностями и включать таких людей в жизнь общества.

Как выражать свои мысли, чтобы начать конструктивный разговор

СУТЬ ВОПРОСА

Хотя иногда проще обвинить тех, кто не понимает, это может привести к тому, что они займут оборонительную позицию. Если вы поделитесь своими эмоциями, это может привести к более позитивному разговору об ограниченных возможностях и вашем брате или сестре.

ПРЕДЛОЖЕНИЯ «Я ЧУВСТВУЮ»

Предложения, начинающиеся с «Я чувствую», — это простой способ помочь говорящему не возлагать вину на кого-то другого, выражая при этом свои чувства.

СТРУКТУРА ПРЕДЛОЖЕНИЙ «Я ЧУВСТВУЮ»:

Я чувствую__(эмоция),

когда вы_____(действие/слово)

Я бы хотел(-а), чтобы вы_____(что вы хотите, чтобы они узнали/знали).

ПРИМЕР

Вместо того, чтобы сказать: «Вы сказали, что моя сестра не может научиться кататься на велосипеде, но вы ошибаетесь!», вы можете использовать утверждение «Я чувствую» и сказать: «Я расстроился(-ась), когда вы сказали, что моя сестра не умеет кататься на велосипеде. Я хочу, чтобы вы знали, что она учится кататься на велосипеде и у нее это получается! Люди с ОИВ могут многое!»

Задание. Опишите, что бы вы чувствовали в следующих ситуациях.

СИТУАЦИЯ 1

Кэрол: «Люди с интеллектуальными нарушениями не могут заниматься спортом, и я не хочу, чтобы они играли в нашей команде.»

ВАШ ОТВЕТ

Я чувствую _____,

когда вы _____

Я бы хотел(-а) чтобы вы _____

СИТУАЦИЯ 2

Ваш дядя ждет, пока ваш брат или ваша сестра завяжет шнурки на ботинках, но это занимает немного больше времени, чем ожидалось. «Лучше я сделаю это, так будет быстрее!»

ВАШ ОТВЕТ

Я чувствую _____

когда вы _____,

Я бы хотел(-а), чтобы вы _____

Как выражать свои мысли эффективно и доброжелательно

01

Думайте, прежде чем говорить

Сделайте паузу, прежде чем реагировать на эмоцию, и обдумайте свое решение.

02

Будьте открыты для разговора

Попробуйте задать собеседнику вопросы о том, что он имеет в виду или почему он сказал что-то, что, как вы знаете, неверно или оскорбительно. Слушайте, чтобы понять. Это поможет собеседнику задать вам вопросы, не стесняясь, и понять вашу точку зрения.

03

Демонстрируйте взаимоуважение

Будьте уважительны, когда поправляете другого человека. Тогда он с большей вероятностью будет слушать то, что вы хотите сказать.

04

Учите, а не осуждайте

Начинайте предложения с фраз, которые не содержат осуждения и помогают другому человеку прийти к новому убеждению.

- «По моему опыту»
- «Как выяснилось»

Задание. Распространенные предубеждения о людях с ОИВ

В этом задании вы должны записать распространенные заблуждения, которые вы слышали о людях с ОИВ, а затем написать, как бы вы ответили.

Заблуждения	Ваш ответ
Пример. Люди с ОИВ не могут заниматься спортом	Пример. Любой человек может заниматься спортом с надлежащим снаряжением и помощью

Поиск единомышленников

Вы не одиноки. В вашем окружении есть и другие люди, которые поддерживают людей с ОИВ. Все вместе вы можете изменить установки, сложившиеся в обществе.

Найти единомышленников может быть нелегко, если вы не знаете, где искать. Вот несколько способов.

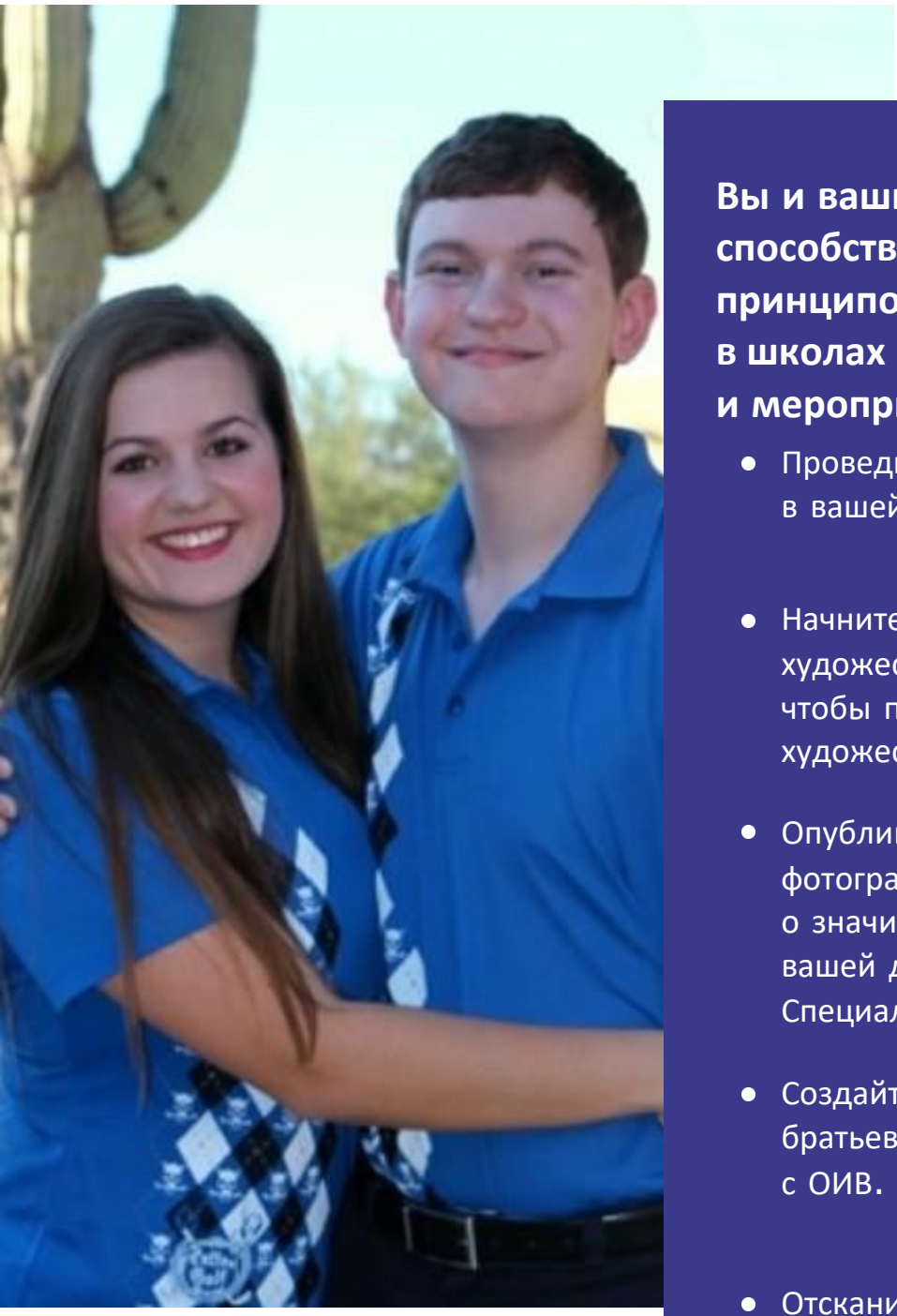
Вступить в команду, созданную по программе «Объединенный спорт» в рамках Специальной олимпиады

Подать заявку на участие в Молодежном комитете Специальной олимпиады

Найти в школе клубы с учащимися, имеющими те же интересы, что и вы

Обратиться к влиятельным людям, таким как консультанты или религиозные лидеры

Как привлечь друзей к созданию инклюзивного общества



Вы и ваши друзья можете способствовать внедрению принципов инклюзивности в школах и других учреждениях и мероприятиях вашего района!

- Проведите неделю инклюзивности в вашей школе
- Начните сотрудничать с местной художественной организацией, чтобы провести инклюзивную художественную выставку
- Опубликуйте сообщение или фотографии в Facebook, рассказав о значимости инклюзивности или вашей деятельности в рамках Специальной олимпиады.
- Создайте клуб, объединяющий братьев и сестер людей с ОИВ.
- Отсканируйте код, чтобы узнать больше о том, как создать инклюзивное общество!

SCAN ME

Ресурсы

All Resources

Ресурсы для вас

Руководство Специальной олимпиады для братьев и сестер

COVID-19 — стратегии адаптации для братьев и сестер

Стратегии заботы о себе для братьев и сестер

Карточки с заданиями Strong Minds

Ресурсы для вашей семьи

Руководство для родителей по поддержке братьев и сестер

Дополнительные общие ресурсы по вовлечению братьев и сестер

Веб-сайт Специальной олимпиады с ресурсами для братьев и сестер

Заключение

Благодаря этой рабочей тетради вы получили начальные навыки, помогающие вам справляться с проблемами в эмоциональной и психической сфере, эффективно общаться с членами семьи, тактично информировать общественность о людях с ОИВ и находить единомышленников.

Поздравляем с завершением и благодарим вас за любовь и поддержку, которую вы оказываете своему брату или сестре с ОИВ. Теперь вы сможете лучше справляться с конфликтными ситуациями и жить более полной жизнью.

Special Olympics