



Chestionar Despre mine

Context

Chestionarul „Despre Mine” este realizat pe baza faptului că fiecare individ este unic și are o personalitate complexă. Referindu-ne la articolul prezentat, în contextul cercetării noastre pentru a facilita înțelegerea situațiilor zilnice și rutinelor care produc stres și provocări persoanelor cu TSA, în anumite etape ale vieții, ar trebui să urmărim următoarele subiecte: anxietate (stres/ frică), dificultăți ale interacțiunii sociale, izolare/ singurătate, probleme senzoriale, exprimarea deficitară a emoțiilor, conflicte și agresiune, evitarea sarcinilor/ plictiseală, repetitivitate și perseverență, aspecte ale memoriei, dificultăți în gestionarea timpului, alte probleme. „Despre mine” este un instrument care are ca scop facilitarea descoperirii de sine a unei persoane cu TSA, ca fiind o ființă angajată într-un puzzle. Este un puzzle care are ca scop construirea imaginii despre „cine sunt eu” cerându-i individului să găsească singur piesele pe care să le folosească apoi pentru a reconstrui întregul. Instrumentul este alcătuit din blocuri de întrebări care impart dorințele, sentimentele, preferințele persoanei cu TSA în categorii ca: rutina/ probleme senzoriale, sentimente, comunicare/ învățare, etc.

Obiectivele specifice șablonului „Despre mine”:

1. Să ofere o imagine de ansamblu a persoanei cu TSA, pe care dorim să o cunoaștem (nume/ vârstă, preferințe, etc)
2. Să ofere o oportunitate persoanei respective de a-și înțelege preferințele (ce-i place/ ce nu-i place)
3. Să ofere o cale de auto-identificare a nevoilor persoanei cu TSA.
4. Să dezvolte conștiința de sine a persoanei cu TSA („Cine sunt eu?”)
5. Să faciliteze construirea unei relații de încredere între persoana cu TSA și persoana care oferă sprijin

Caracteristici de bază ale instrumentului

Instrumentul este o sinteză a unor blocuri de întrebări. Este organizat într-un sistem de sub-șabloane, care pun accent diferit pe un anumit aspect de viață. Suntem interesați să surprindem rutina zilnică, preferințele, sentimentele și nevoile. Blocurile de întrebări sunt structurate în jurul unor verbe practice: sunt, prefer, îmi place, am nevoie. Variantele prezentate pot fi modificate pentru a se potrivi cu nevoile fiecărui utilizator și pot funcționa ca o hartă. Putem adăuga, scoate, adapta oricare aspecte pe care dorim să le clarificăm despre persoana cu TSA. În folosirea formularului, se trece de la verbe mai generale/ descriptive (îmi place/ prefer), la verbe mai profunde (simt/ am nevoie)





Chestionar

- ✓ Alege răspunsurile care te descriu mai bine pe tine.
- ✓ Folosește ambele coloane și bifează ce este mai aproape de felul tău de a fi.

Informații elementare “Eu sunt ...”

Numele meu: este

Vârsta mea:

Eu sunt...

Băiat	Fată
 ☐	 ☐

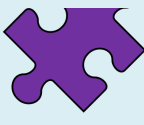
Eu locuiesc în...

Oraș	La țară	La mare
------	---------	---------



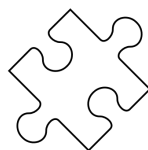
 ☐	 ☐	 ☐
---	---	--

Culoarea mea favorită este ...

roșu	albastru	verde	galben	negru
 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐
alb	maron	roz	violet	portocaliu
 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐



Dacă nu ți-ai găsit culoarea favorită, o poți desena aici!





Eu sunt...

Un elev	Nu sunt elev dar am studiat înainte	Nu sunt elev și nu am studiat nimic
		
€	€	€

Rutina mea | "Eu prefer..."

Eu prefer...

Să mă trezesc devreme ...	Să dorm...
€ În fiecare zi € Când am nevoie să merg la școală € Când trebuie să fac niște treburi € Când simt asta € În alte situații 	€ În fiecare zi € Când nu vreau să merg la școală € Când sunt stresat € Când simt asta € În alte situații 



Eu prefer...

Să iau micul dejun...

- € Colorat cu fructe și legume
- € Simplu cum ar fi lapte cu cereale sau pâine prăjită.
- € În fiecare zi la fel
- € Diferit în fiecare zi
- € O ceașcă de cafea, ceai sau lapte.
- € Altceva și de ce...



Eu prefer...

Să stau acasă...

- € Singur
- € Cu familia mea
- € Cu prietenii
- € Oricând vreau
- € Altceva



Să ies afară...

- € Singur
- € Cu familia mea
- € Cu prietenii
- € Oricând vreau
- € Altceva

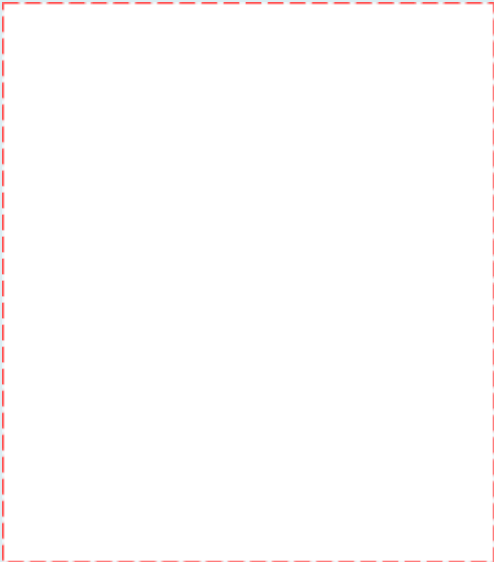






Comunicare și învățare | Mie îmi place...

Mie îmi place...

Să vorbesc despre...	Poți să desenezi ceva despre care ție îți place să vorbești ...
€ Mine € Ceva ce am citit sau văzut € Muzică € Filme € Jocuri € Altceva 	

Mie îmi place...

Să practic...	Tu poți să desenezi ceva ce ție îți place să joci...
---------------	--





€ Sporturi € Jocuri de table (monopoly, jocuri de cărți, etc) € Jocuri video € Jocuri cu fantezia mea € Altceva 	
	

Mie îmi place...

Să vizionez...	Tu poți desena ceva ce îți place să vizionezi...
€ Filme documentare/ seriale TV € Filme fanteziste/ seriale TV € Filme misterioase/ seriale TV € Filme de acțiune/ seriale TV € Desene animate/ seriale TV € Altele 	
	





Mie îmi place...

Să mă plimb...		
€ Singur	€ În oraș	€ Când sunt stresat
€ Cu animaluțul meu	€ În natură	€ Când mă simt în siguranță
€ Cu prietenii	€ În vecinătatea mea	€ Când simt asta
€ Altfel		€ Nu îmi place să mă plimb

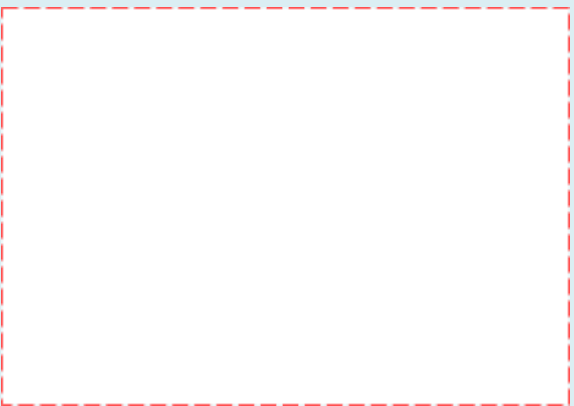
Mie îmi place...

Să ascult...	Tu poți să desenezi ceva ce face sunetele pe care îți place să le asculți...
€ Sunetul naturii € Lumea vorbind € Cântece € Melodii € Muzică € Cum cânt eu la un instrument € Altceva	

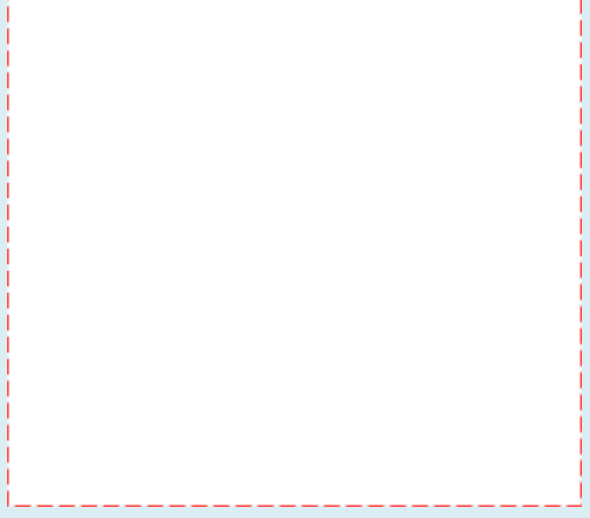




Mie îmi place...

Să citesc...	Tu poți să desenezi ceva despre care îți place să citești...
€ Știri € Cărți pentru adolescent € Cărți cu povestiri adevărate € Să învăț lucruri noi € Când sunt singur € Altceva 	
	

Mie îmi place...

Să învăț...	Tu poți să desenezi ceva ce îți place să înveți ...
€ Limbi străine € Cum se rezolvă problemele € Știință și matematică € Cum să desenez fețe sau peisaje € Să scriu € Să fac ceva € Să citesc € Să ascult € Pas cu pas € Pentru că mă face fericit € Altceva 	





--	--

Trăiri | “Eu mă simt...”

Eu mă simt...

Confortabil când...

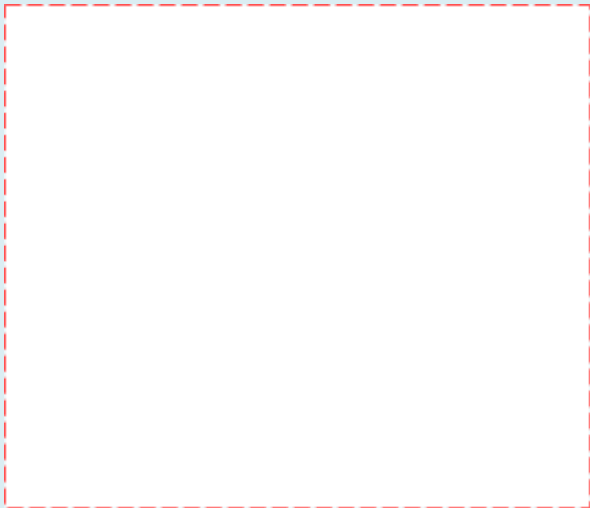
- | | |
|---|----------------------------------|
| € Discut un subiect pe care îl știu | € Sunt într-un mediu complet nou |
| € Am o agenda a zilei organizată | € Sunt cu colegii |
| € Pot să acționez spontan | € Sunt singur |
| € Sunt într-un loc unde am mai fost înainte | |

Poți să desenezi sau să scrii despre ceva ce te face pe tine să te simți confortabil, cum ar fi lucruri sau activități importante pentru tine....





Eu mă simt...

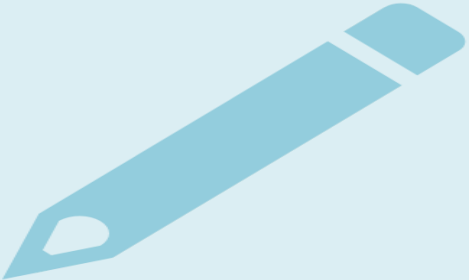
Grozav când...	Poți să desenezi ceva sau să scrii despre ceva ce te face să te simți strain sau supărat...
€ Învăț lucruri noi € Împărtășesc visele mele € Pot să râd € Pot să țip dacă am nevoie de asta € Sunt singur € Sunt în apropierea unor persoane iubite € Fac altceva 	

Socializarea | “Eu împart...”

Îmi place să împart...	Tu poți să desenezi ceva ce îți place să împarți cu alții ...
------------------------	---





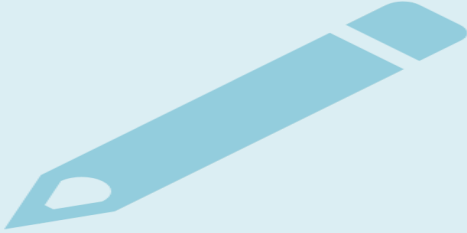
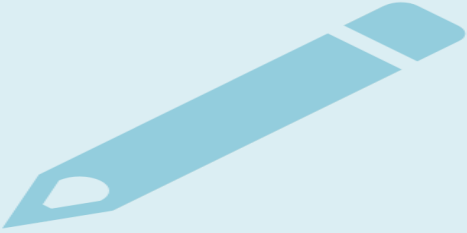
€ Gândurile mele € Secretele mele € Gândul că am învățat € Mâncarea mea cu familia și cu prietenii € Ideile mele într-un jurnal € Alte lucruri... 	
---	-------------

Îmi place să îmi petrec timpul cu oamenii care sunt importanți pentru mine...	Poți să desenezi persoane sau să scrii numele unor persoane care sunt importante pentru tine....
€ Familia mea € Prietenii mei € Vecinii mei € Profesorii mei € Alcineva... 	





Organizarea vieții mele | “Am nevoie... și pot...”

Am nevoie ...	Sunt mândru că pot....
€ De timpul meu € Să am un orar € Să discut despre o decizie € Ce? 	Poți să scrii sau să desenezi despre ceva ce tu ești mândru că poți să faci tu însuți/ însăși!!!
€ De sprijin în învățare mea € De încurajare € De liniște și viață privată € De alt sprijin cum ar fi ... 	
€ De cineva care să mă ajute să îmi manageriez banii € Să îmi manageriez singur banii și bunurile € De altceva? 	







Eu însumi/ însămi | “Eu mă văd pe mine însumi/ însămi...”

Poți să te desenezi pe tine însuți/ însăți și să scrii despre ceva despre care crezi că este cea mai importantă caracteristică a ta ...

