



# Kaip priimti savo bendraamžius turinčius unikalių savybių ir poreikių?

Visi mes esame skirtingi – ir tai yra mūsų stiprybė. Kartais mes susiduriame su bendraamžiais, kurie išsiskiria savo elgesiu, išvaizda arba turi unikalių poreikių. Tai gali būti klasiokas, kuris turi fizinę negalią, intelektinių gebėjimų sunkumą ar iššūkių bendraujant su kitais. Dėl šių priežasčių dažnai tokie vaikai savo bendraamžių yra atstumiami ir nesuprasti. Jiems sunku susirasti draugų, kurie juos palaikytų ir padėtų įveikti sunkumus.

Kiekvienas žmogus, nepriklausomai nuo savo savitumų, nori būti lygiateisis bendruomenės narys. Visi trokšta būti priimti, pripažinti ir dalyvauti prasmingoje veikloje.

Kaip priimti tokius bendraamžius, parodyti jiems pagarbą ir suteikti galimybę jaustis bendruomenės dalimi?



## **Būkite atviri ir nespęskite pagal išvaizdą**

Kai susitinkate su bendraamžiu, kuris atrodo kitaip nei jūs, nesistenkite iš karto priimti sprendimų apie jo ar jos elgesį. Išvaizda ar pirmas įspūdis gali būti klaidinantis. Pasišaipyti lengva, tačiau kitą tai gali labai skaudinti. Taigi, visada gerbkite savo bendraamžius ir būkite dėmesingi jų jausmams. Stenkitės pažinti žmogų, nes sprendimai apie kitus turėtų būti pagrįsti jų asmenybėmis, o ne paviršutiniškais įspūdžiais.



## **Įsiklausykite, stenkitės suprasti, parodykite pagarbą ir empatiją**

Visi norime būti gerbiami, nepriklausomai nuo savo gebėjimų, išvaizdos ar išskirtinumo. Kai kalbame su žmogumi, labai svarbu įsiklausyti į jo žodžius. Suteikti jam laiko ir erdvės išsakyti savo mintis, nes kartais reikia tik šiek tiek kantrybės ir dėmesio, kad suprastumėte, kaip jis ar ji jaučiasi ir kokios pagalbos reikia. Parodykite empatiją – stenkitės suprasti, kas gali būti sunku ar nepatogu, ir atitinkamai reaguokite.



## Būkite kantrūs ir paslaugūs

Jeigu jūsų bendraamžis turi sunkumų bendraujant ar atliekant kasdienes užduotis, labai svarbu būti kantriems ir nesmerkti. Galite padėti paprastais dalykais, pavyzdžiui, paklausus ar nereikia pagalbos? Kantrybė yra vienas iš pagrindinių elementų, padedančių kurti draugišką ir palaikančią aplinką.



## Mokinkimės bendradarbiauti ir įtraukti visus

Labai svarbu, kad visi turėtų galimybę dalyvauti įvairiose veiklose. Nesvarbu, ar tai yra grupinis darbas, sportas ar kūrybiniai užsiėmimai, būkite tas, kuris skatina bendradarbiavimą, kad visi, net jei jie turi skirtingų gebėjimų ar poreikių, galėtų jaustis įtraukti. Tai ne tik sustiprins jūsų bendruomeninius ryšius, bet ir padės puoselėti pagarbą bei supratimą tarp įvairių žmonių.



## Būkite geras pavyzdžiai kitiems

Jeigu norite, kad jūsų bendraamžiai priimtų ir gerbtų žmones su unikaliomis savybėmis ir poreikiais, pradėkite nuo savęs. Būkite geru pavyzdžiu, rodykite pagarbą ir toleranciją kitų atžvilgiu. Kai kiti matys jūsų elgesį, jie greičiausiai paseks jūsų pavyzdžiu.



## Svarbu prisiminti, kad visi turime savo stiprybes ir silpnybes

Nei vienas žmogus nėra tobulas. Kiekvienas iš mūsų turi savų stipriųjų ir silpnųjų pusių. Tai, kas gali atrodyti kaip silpnybė, kartais gali būti puiki stiprybė, kai ją suprantame ir priimame. Išmokite vertinti vienas kitą už tai, kas esate, ir būkite pasiruošę padėti, kai reikia.

Svarbiausia yra atvirumas, kantrybė ir pagarpa. Būkite tais, kurie be baimės pirmieji išties ranką bendraamžiams turintiems neįprastų bruožų ar unikalių poreikių ir sukurs aplink save palaikančią, draugišką aplinką. Kuo labiau mes stengiamės suprasti ir įsiklausyti į kitus, tuo labiau mes kuriame bendruomenę, kurioje visi jaustųsi saugūs ir vertinami.