

# AȘA M-AM NĂSCUT

O poveste despre TSAF

Salut, ce fain că dorești să citești această cărticică.  
Este vorba despre tine, despre mine și toți copiii cu TSAF.  
Vrei să afli ce este asta?  
Atunci citește repede mai departe.



Autor: Veronique Renting    cu ilustrații de Francien Lang



Eu am TSAF.

Am TSAF de când eram foarte mică.

Atât de mică, încât eram încă în burtica mamei mele.

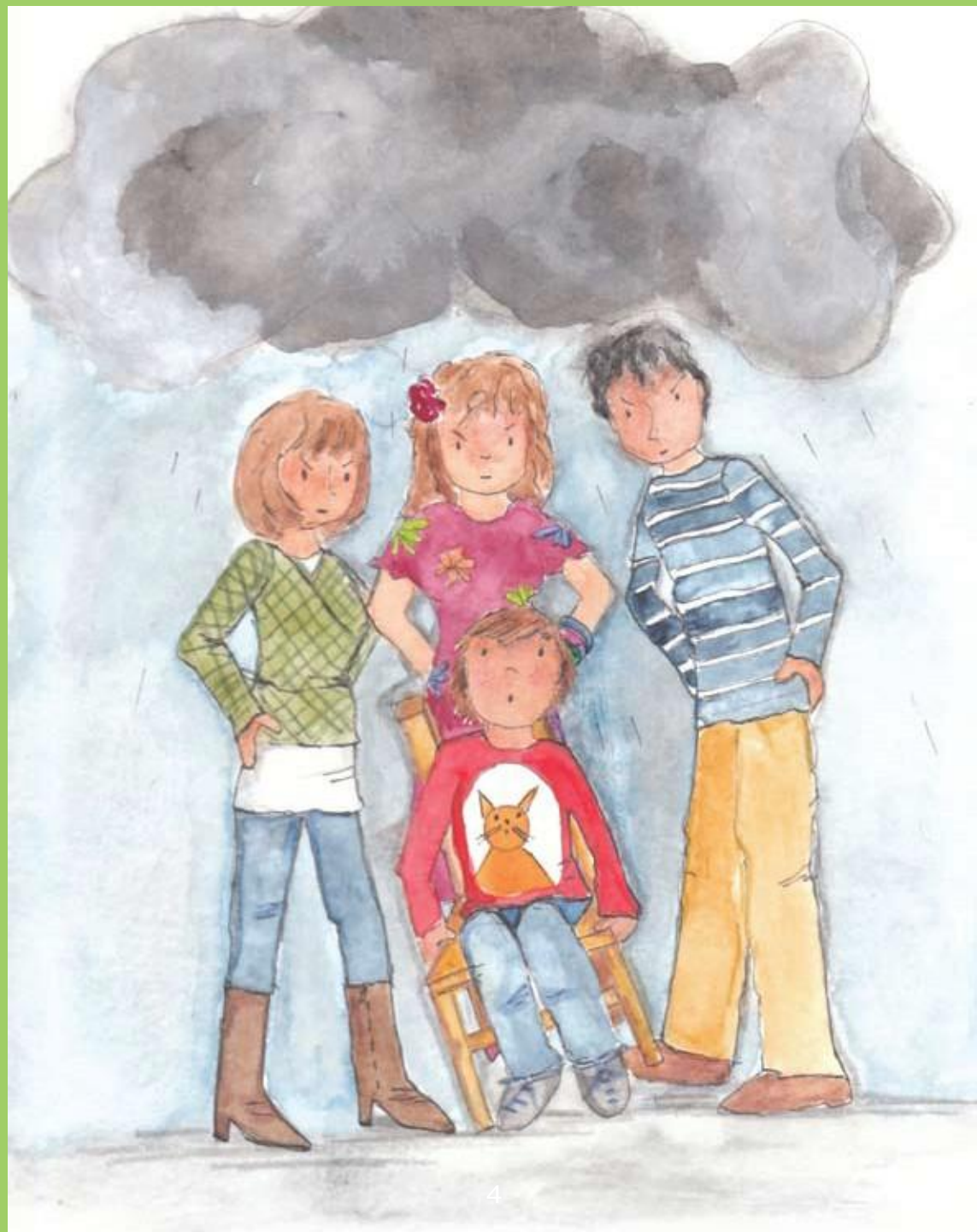
Mama mea bea alcool în acea perioadă.

Alcoolul acela a ajuns la mine.

Asta nu este sănătos pentru bebeluși.

Acest lucru a împiedicat creierul meu să crească corect.

Îți voi spune ce înseamnă aceasta.



Din cauza TSAF îmi este greu să stau pe loc.

Toată ziua mă simt agitată.

La școală sau la masă trebuie să stau nemișcată mult timp.

Și nu reușesc tot timpul.

Mama și tata îmi fac observații.

Și doamna învățătoare îmi tot spune să stau pe scaunul meu.

Nu-mi place nici mie, dar nu mă pot abține.



Pentru că sunt atât de agitată, am adesea mici accidente.

Nu fac asta intenționat.

Pur și simplu se întâmplă.

Apoi cad, chiar și când merg liniștită.

Sau răstorn lucrurile.

Celorlalți nu le place acest lucru.

Îmi spun să fiu atentă.

Dar nu prea înțeleg asta.

Sunt foarte atentă.





Oameni cred că sunt mică.

Eu nu, cred că sunt deja mare.

Cu toate acestea, oamenii spun adesea că sunt scundă.

Și că arăt drăguț.

De parcă aș fi încă un bebeluș.

Nu-mi place asta.

Și acest lucru uneori mă enervează.

Nu pot să nu fiu scundă.

Asta face parte din TSAF

De aceea nu pot crește corect.



Nu mă supără doar faptul că sunt scundă.  
Multe lucruri mă înfurie.  
Când lucrurile nu merg așa cum mă așteptam.  
Sau când vreau ceva și nu se poate.  
Atunci o simt în capul meu.  
Nu mai pot gândi bine în acel moment.  
Parcă mi-ar exploda capul.  
Și apoi mă enervez foarte tare.  
Uneori îmi trece repede.  
Dar poate dura și foarte mult timp înainte de a se termina.



Uneori nu pot gândi corect.  
Și asta face parte de TSAF.  
Acasă și la școală trebuie să mi se explice multe lucruri.  
A explica o dată nu e suficient.  
Trebuie să mi se spună de mai multe ori.  
Capul meu nu își amintește bine lucrurile.  
De aceea școala este destul de dificilă.  
Și eu trebuie să știu atât de multe.  
Cum să mă comport cu prietenii.  
Cum să cer ajutor.  
Cum se fac sumele.  
Cum să-mi scriu numele.  
Cum să mă leg la șireturi.  
Cum să mă spăl pe mâini.  
Toate acestea nu încap în capul meu.  
De aceea vreau ca oamenii să-mi explice.  
Și asta de foarte multe ori.



Nu-mi place mâncarea.

Totuși trebuie s-o fac, spun tata și mama.

Mâncarea se simte ciudat în gură.

Nu-mi plac bucățelele.

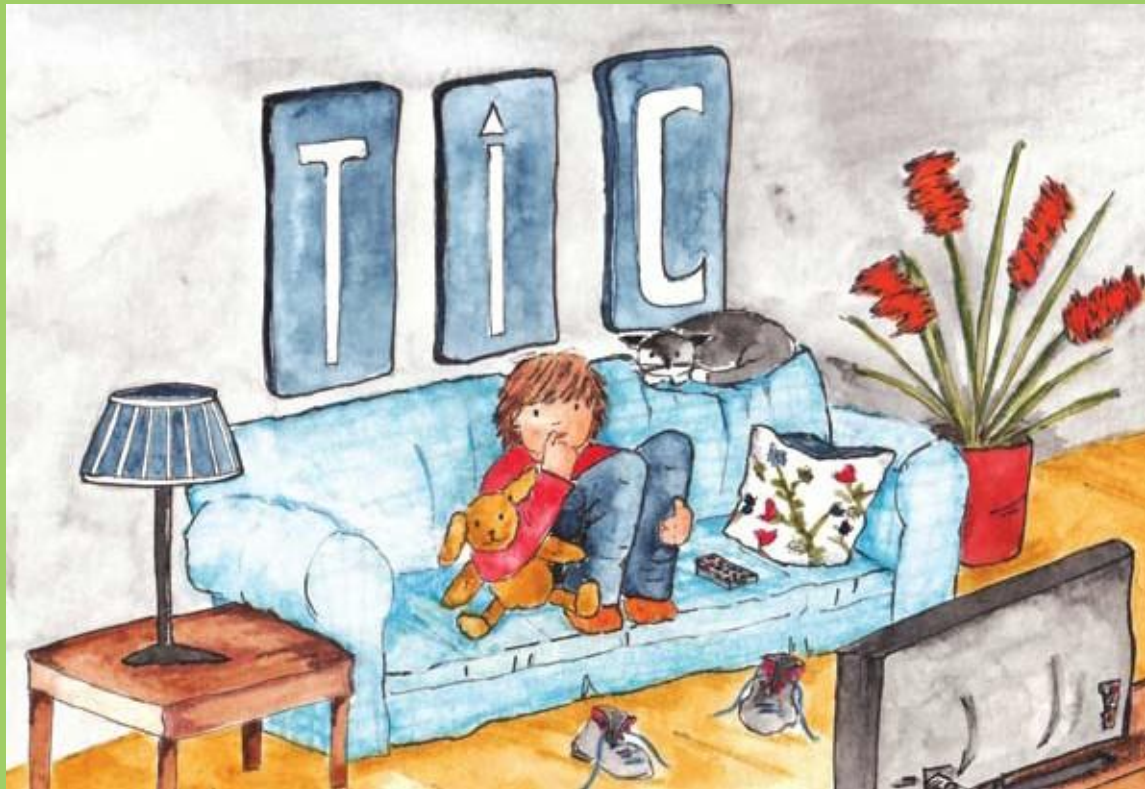
Parcă mă fac să vomit.

Și uneori chiar trebuie să vomit.

Ca să învăț să mănânc bine, merg la o doamnă.

Acolo trebuie să fac tot felul de exerciții.

Drept urmare, mâncarea este de asemenea mai bună.





Primesc mâncare diferită decât majoritatea copiilor.

Această mâncare specială mă calmează.

Nu mai cad atât de des, nu mai simt nevoia de a mă mișca atât de mult și am mai puține ticuri.

Tic este un cuvânt dificil.

Un tic este ceva ce trebuie să faci tot timpul, îl repeți mereu.

Asta trebuie să vină din corpul și din capul tău.

Acest lucru te face mai calm.

Eu îmi mușc adesea degetele.

Alți copii cu FASD se leagănă.

Există diferite ticuri.

Datorită mâncării speciale, nu mai simt nevoia de mușca atât de des.



Știi ce mi se pare cu adevărat enervant?

Hainele care îmi dau senzația de mâncărime, chiar nu-mi place.

Nu vreau haine cu etichete.

Ele îmi provoacă mâncărime.

Simt asta toată ziua, foarte mult.

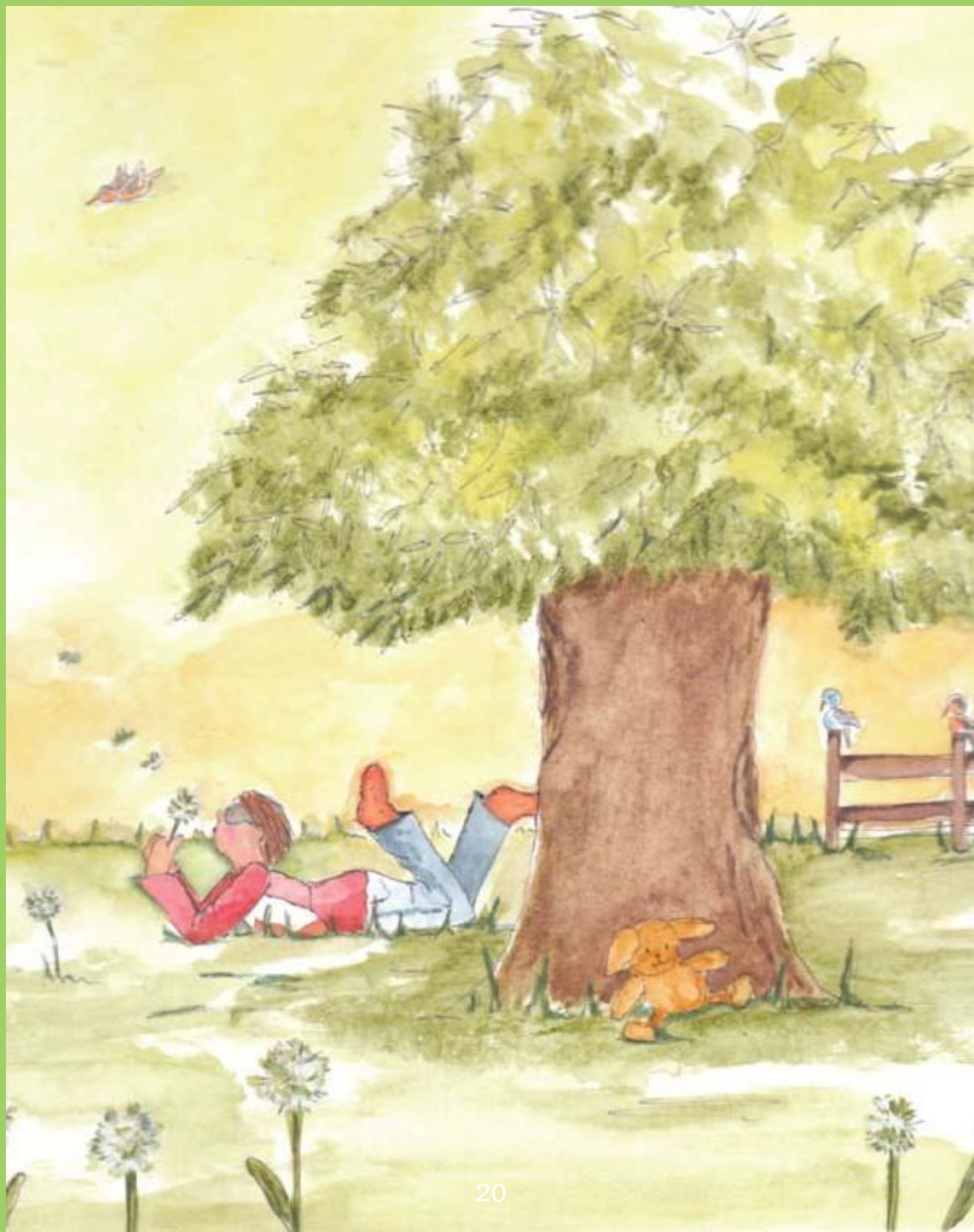
Și nu mă descurc bine la școală.

Mama sau tata le taie din maiouri sau pulovere.

Atunci e mai plăcut.

Hainele mele trebuie doar să fie moi.

Atunci mă simt cel mai confortabil.



Uneori mă sperii foarte tare.

Știi de ce?

Pentru că atunci aud dintr-o dată un zgomot puternic.

Aud toate sunetele foarte tare în capul meu.

De aceea capul meu este destul de repede plin.

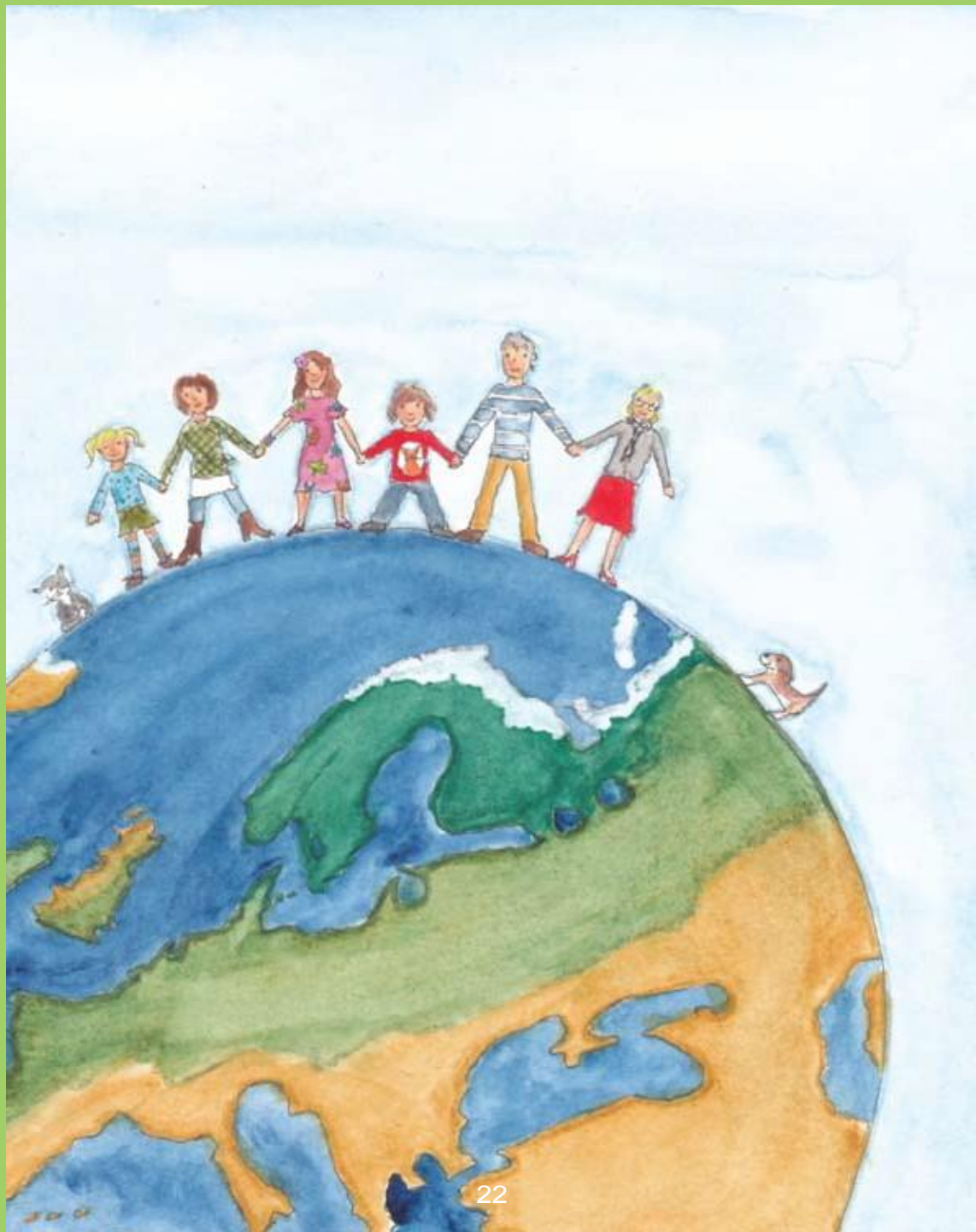
Nici prea multă lumină nu-mi place.

Mă dor ochii.

Vara prefer să port ochelari de soare.

Atunci nu văd atât de multă lumină.

Și astfel capul meu este mai liniștit.



Copiii ca tine și ca mine sunt copii speciali.  
Lumea este dificil de înțeles pentru noi.  
De aceea e frumos că există adulți.  
Ei ne pot ajuta cu multe lucruri.  
Pot face să fie mai puțin aglomerat.  
Ai citit acum cărticica mea despre TSAF.  
Sper că înțelegi povestea mea.  
Poate ai citit lucruri pe care le ai chiar și tu.  
Sau poate nu ai tot.  
Vorbește cu mama sau cu tata despre asta.  
Ei te pot ajuta

Mulțumirile noastră se duc la această organizația din Țările de Jos:



ISBN 90-9020582-9 (a cărți în limba Olandeză)

Prima ediția în limba Olandeză: Ianuarie 2012

Prima ediția online în limba Română: septembrie 2023

colofon

Text Veronique Renting

Ilustrații Francien Lang

Design Rita Ottink

Traducerea Fundația Ancora Salvării ([www.ancorasalvarii.ro](http://www.ancorasalvarii.ro))

Toate drepturi sunt rezervate Editurii Scholman Druk, Țările de Jos. Acest material este protejat sub drepturi de autor. Nimic nu poate fi reprodus sub nici o formă, total sau parțial, electronic ori mecanic, prin print, xerox, copiere, sau orice altă formă, fără acceptul scris în prealabil al traducătorului.