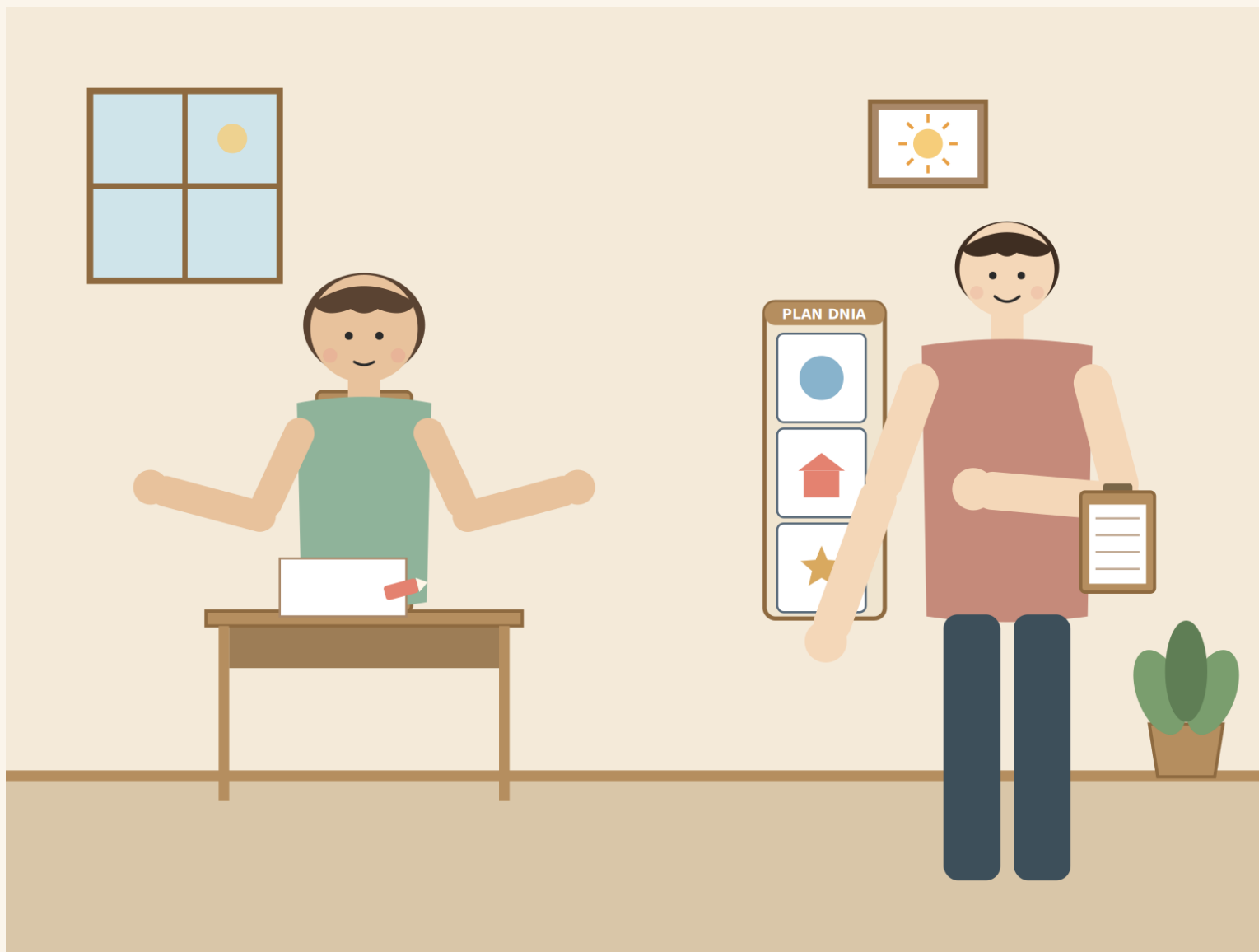


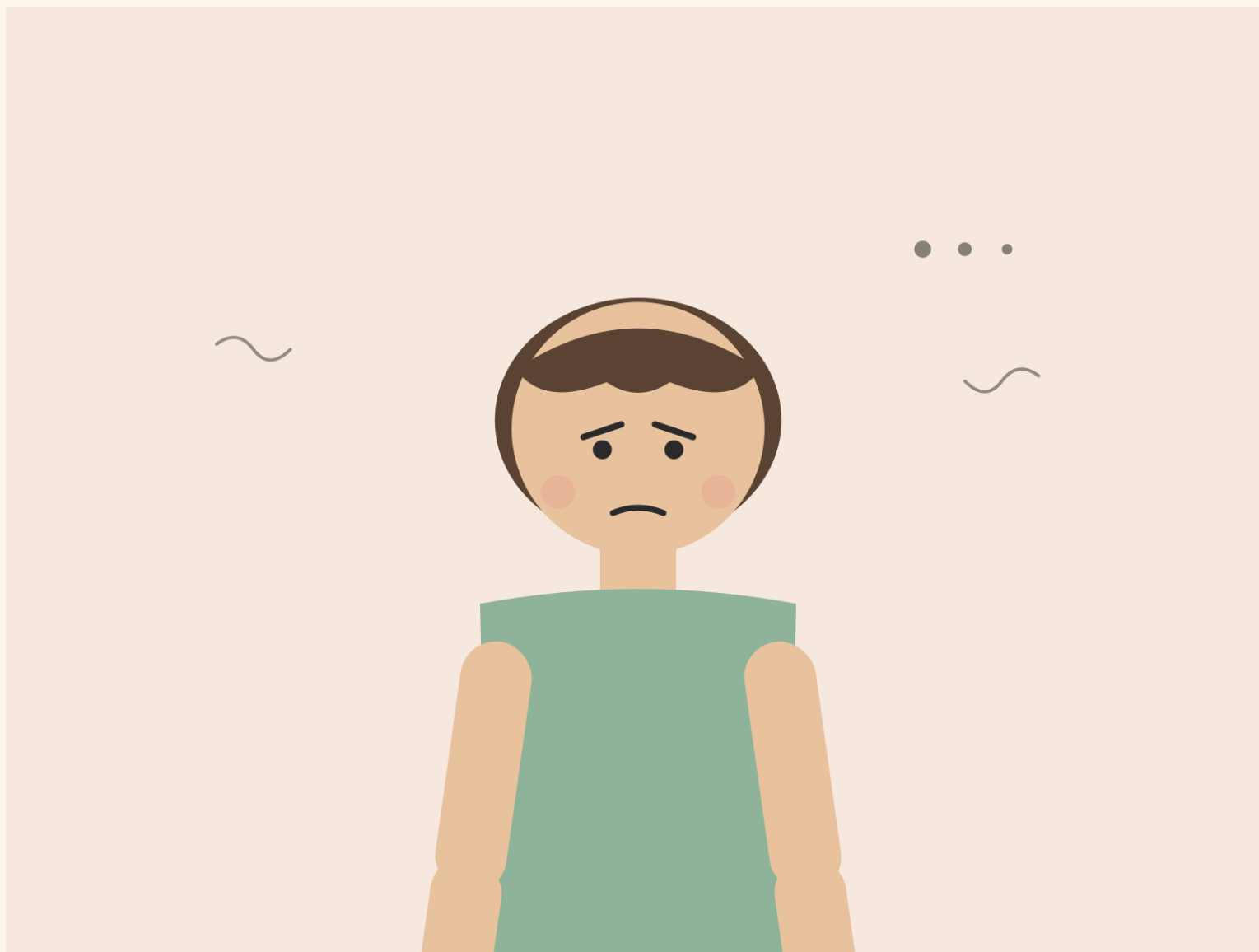
H i s t o r y j k a   s p o ł e c z n a

# Zmiany się zdarzają





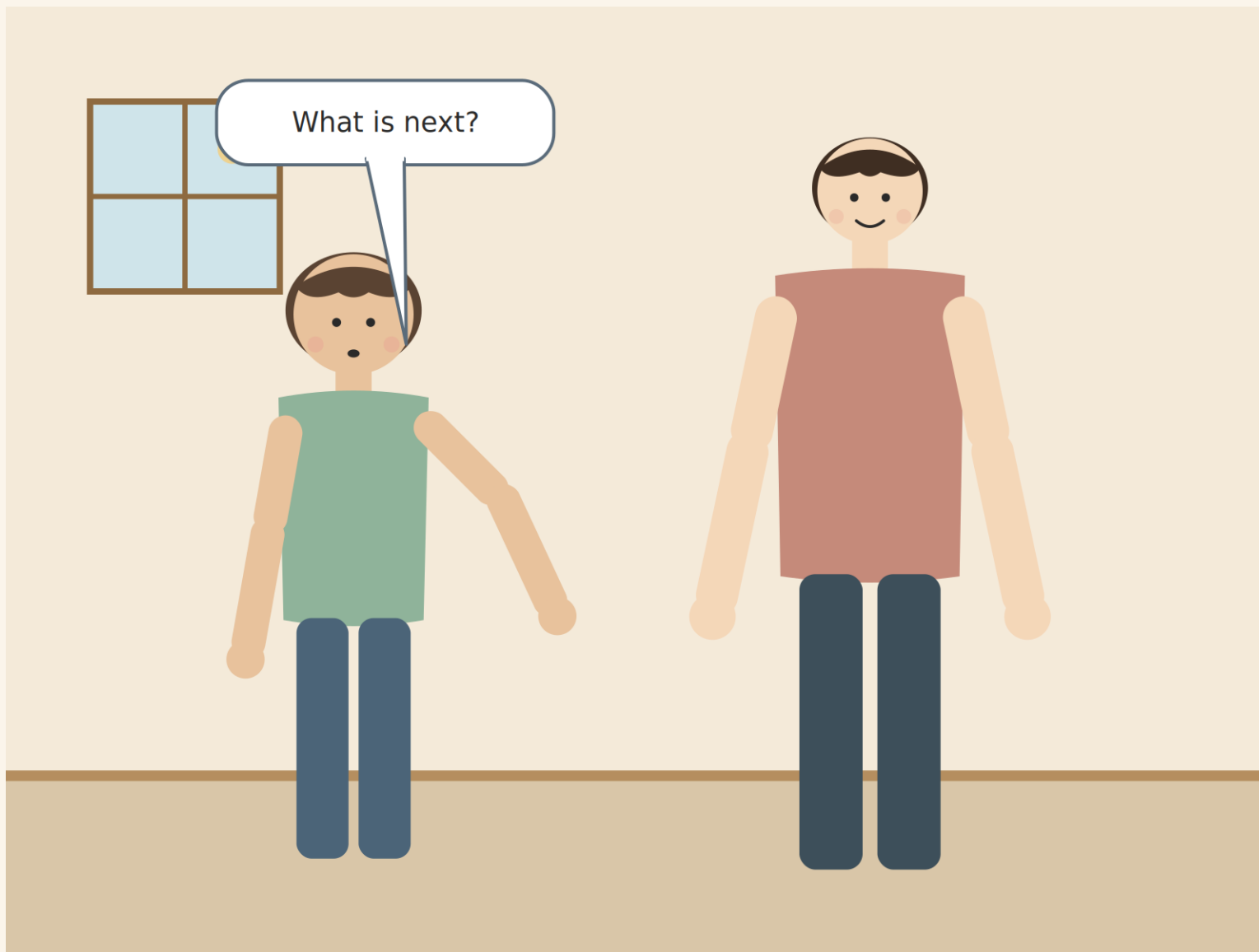
Czasem coś się zmienia.  
Na przykład: kiedy w  
grupie zmienimy  
aktywność albo dołącza  
do nas nowa osoba.



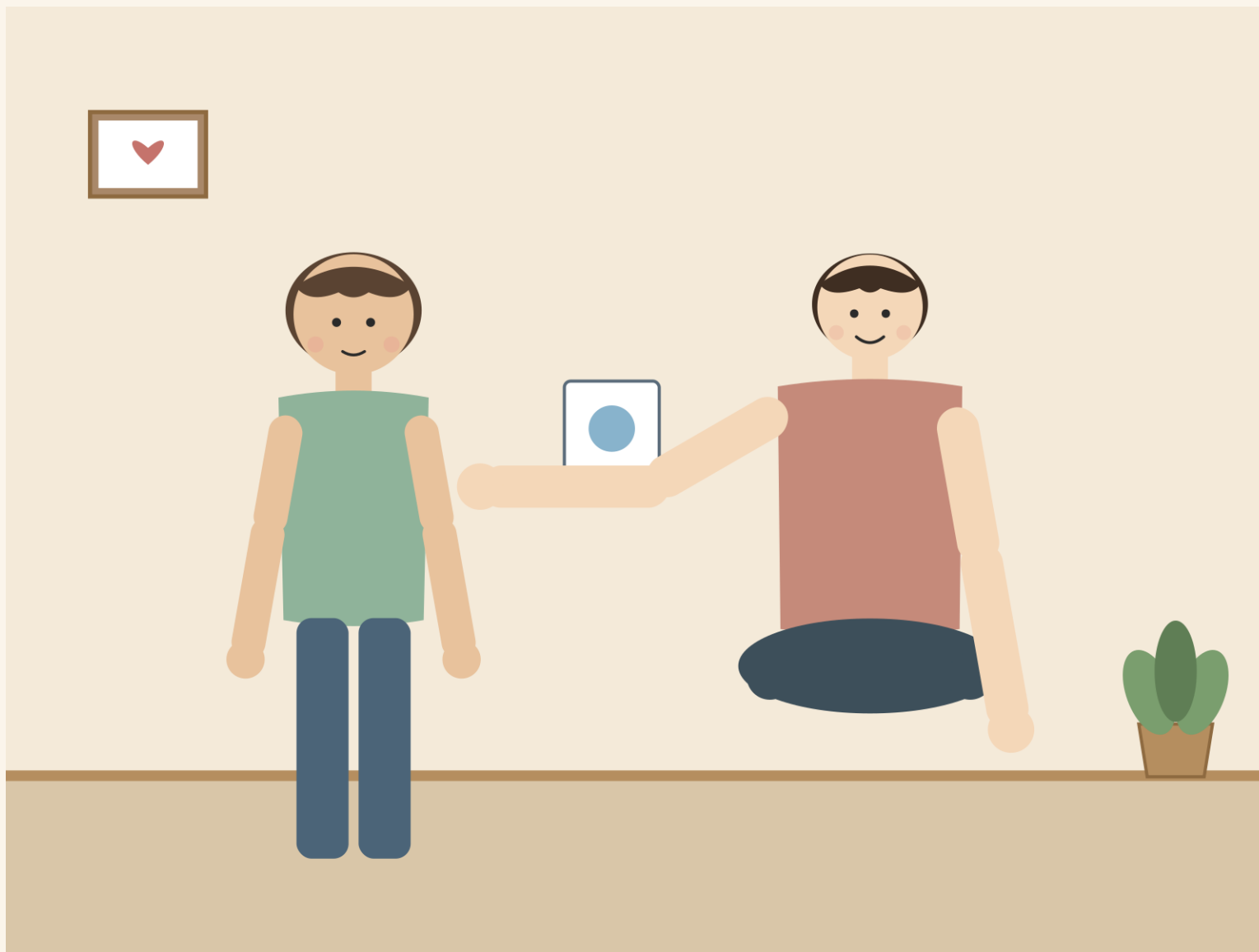
Niektóre zmiany są duże.  
Niektóre zmiany są małe.



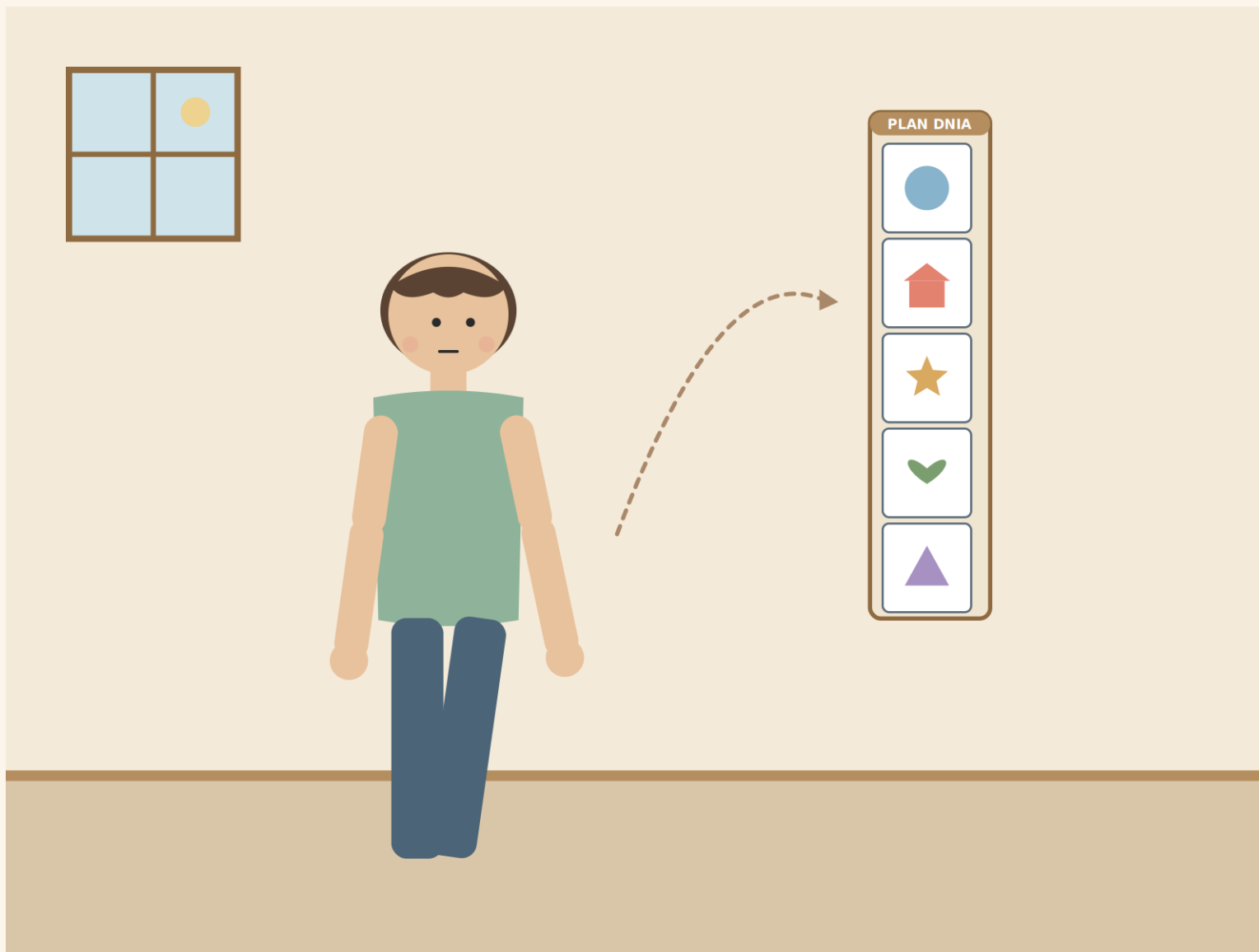
Moje ciało może być napięte albo czuć się źle, kiedy coś się zmienia.



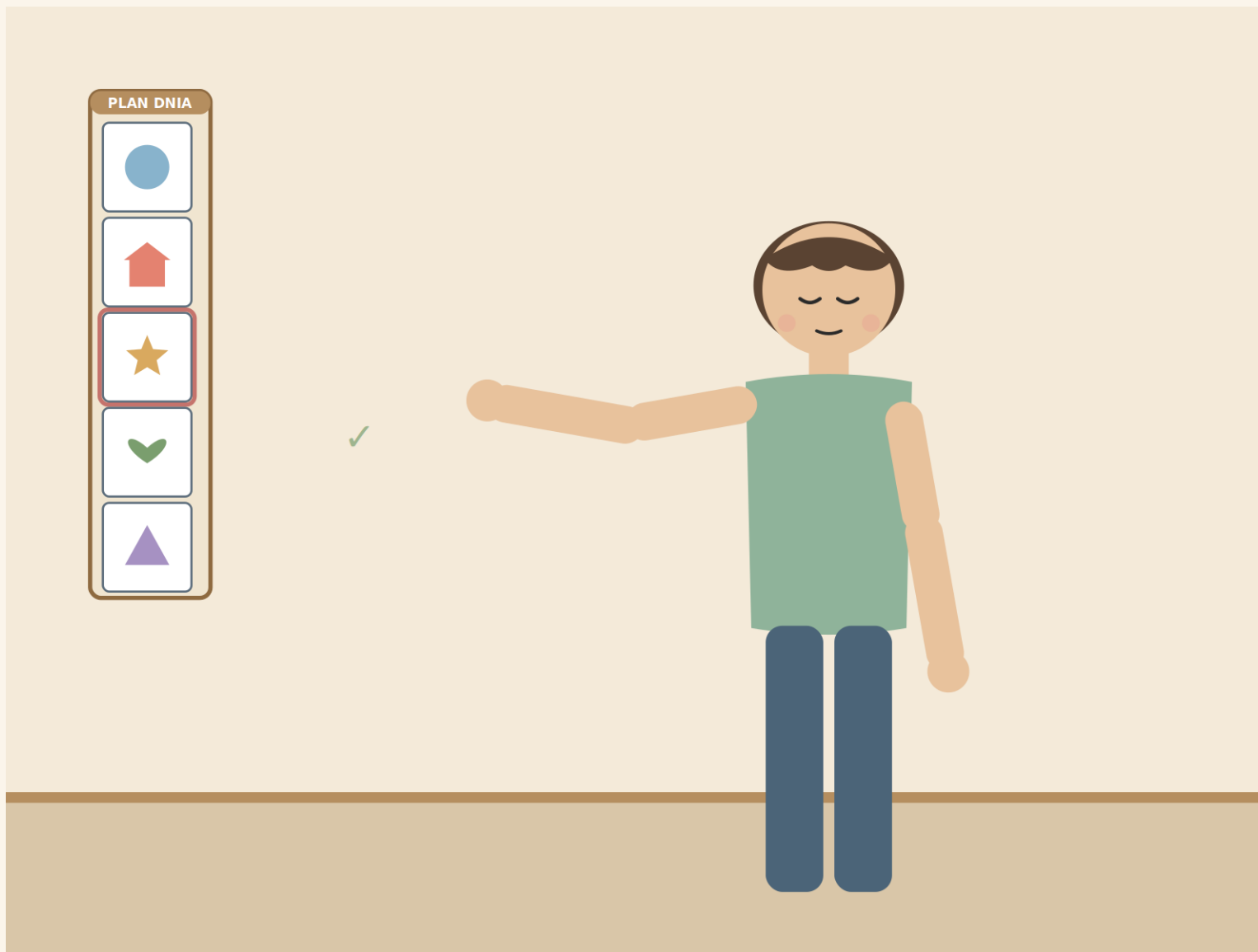
To w porządku czuć się niepewnie, kiedy zmienia się plan.



Dorośli w domu i w szkole mogą mi pomóc zobaczyć, co się zmienia i co będzie dalej.



Plan dnia z obrazkami albo inna pomoc pokazuje, co się dzieje.



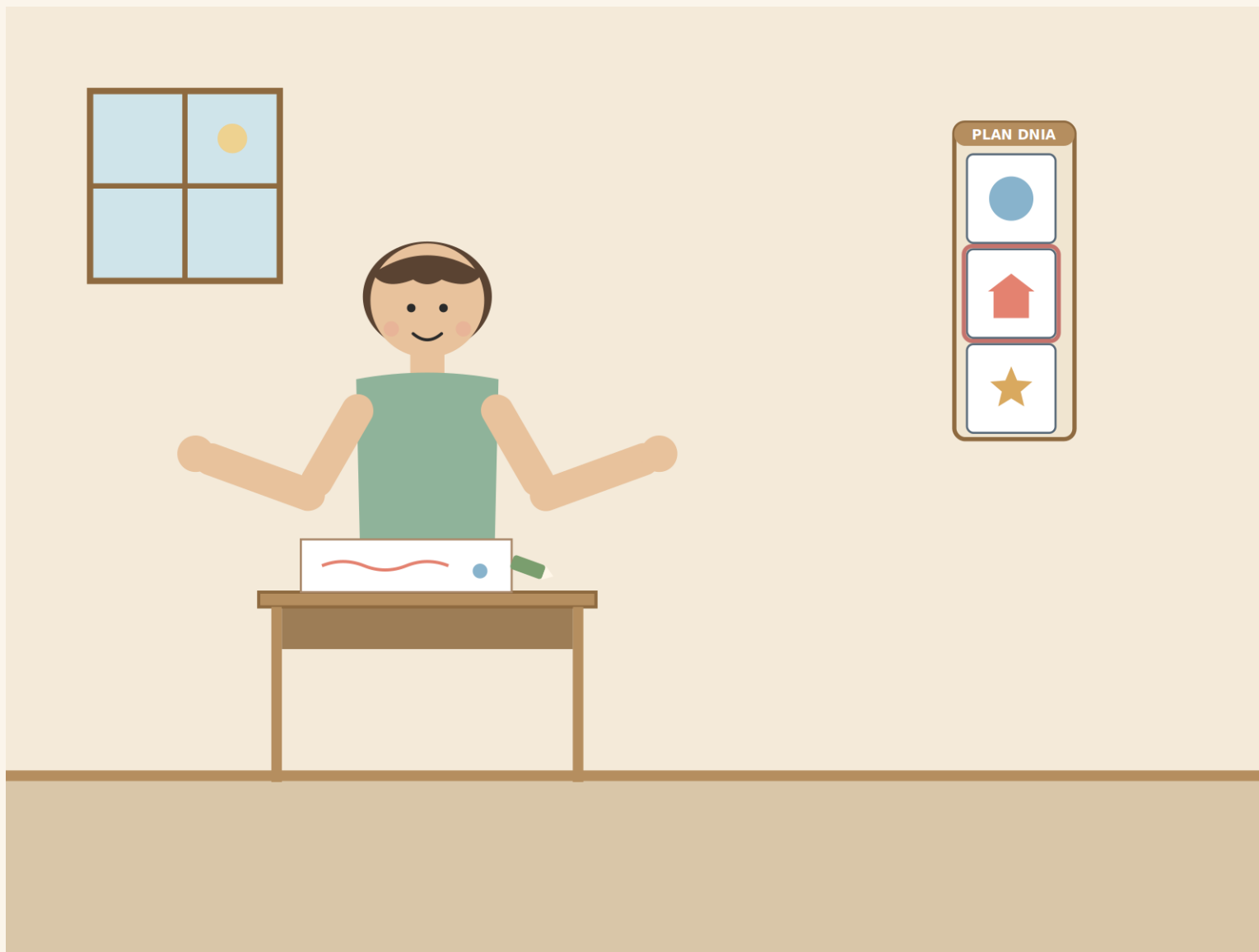
Patrzanie na plan może mi pomóc zrozumieć zmianę.



Kiedy zmiana jest dla mnie duża, mogę się zatrzymać i zauważyć, co czuje moje ciało.



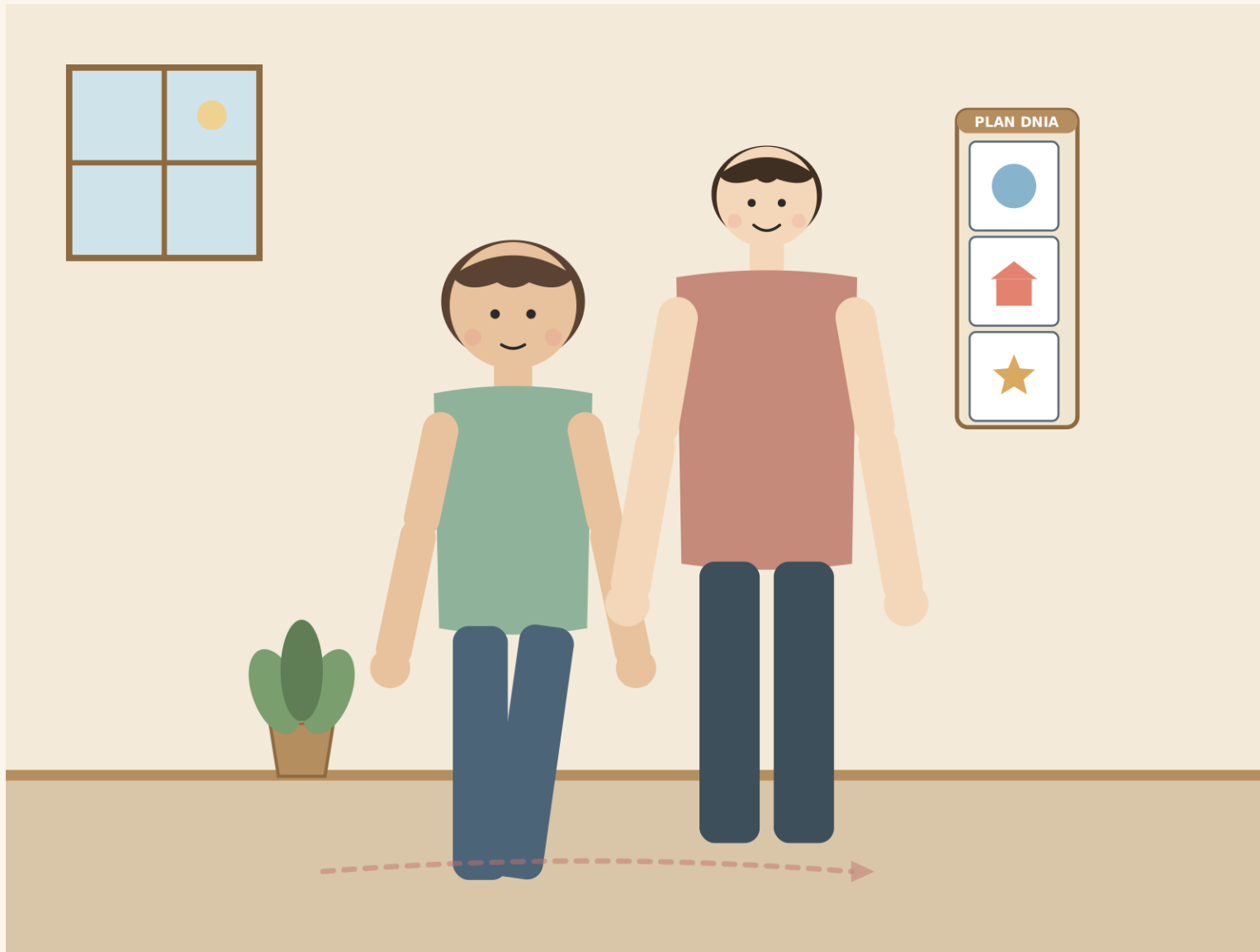
Wiedza o tym, co będzie dalej, może pomóc mojemu ciału czuć się bezpieczniej.



Nawet gdy coś się zmienia, nadal jestem sobą.



Reszta mojego dnia nadal  
może być dobra.



Zmiany się zdarzają — i mogą sobie z nimi poradzić.

H i s t o r y j k a   s p o ł e c z n a

**Tak, nie albo może później**



1

Scena 1 z 12

OPISOWE · FAKT



Czasem chcę się z kimś pobawić.



Mogę pokazać, że chcę się bawić, na różne sposoby — podchodząc, machając ręką albo używając słów.



Mogę zapytać: „Chcesz się ze mną pobawić?”

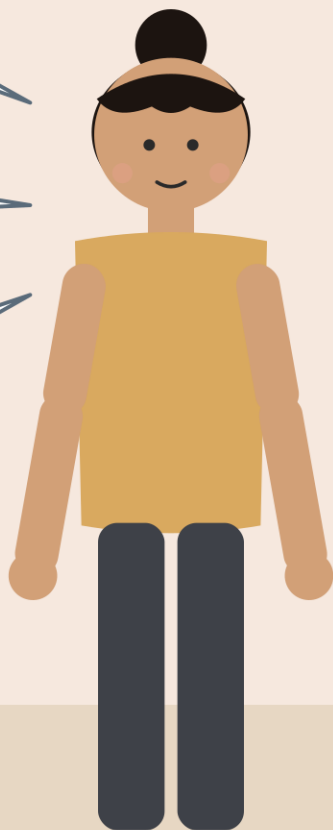
Yes!

or

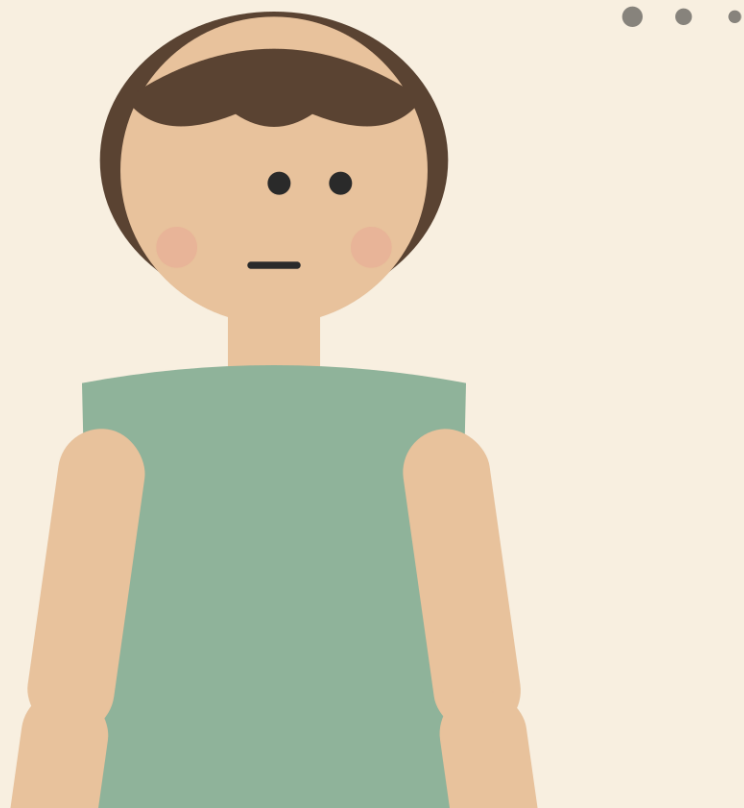
No

or

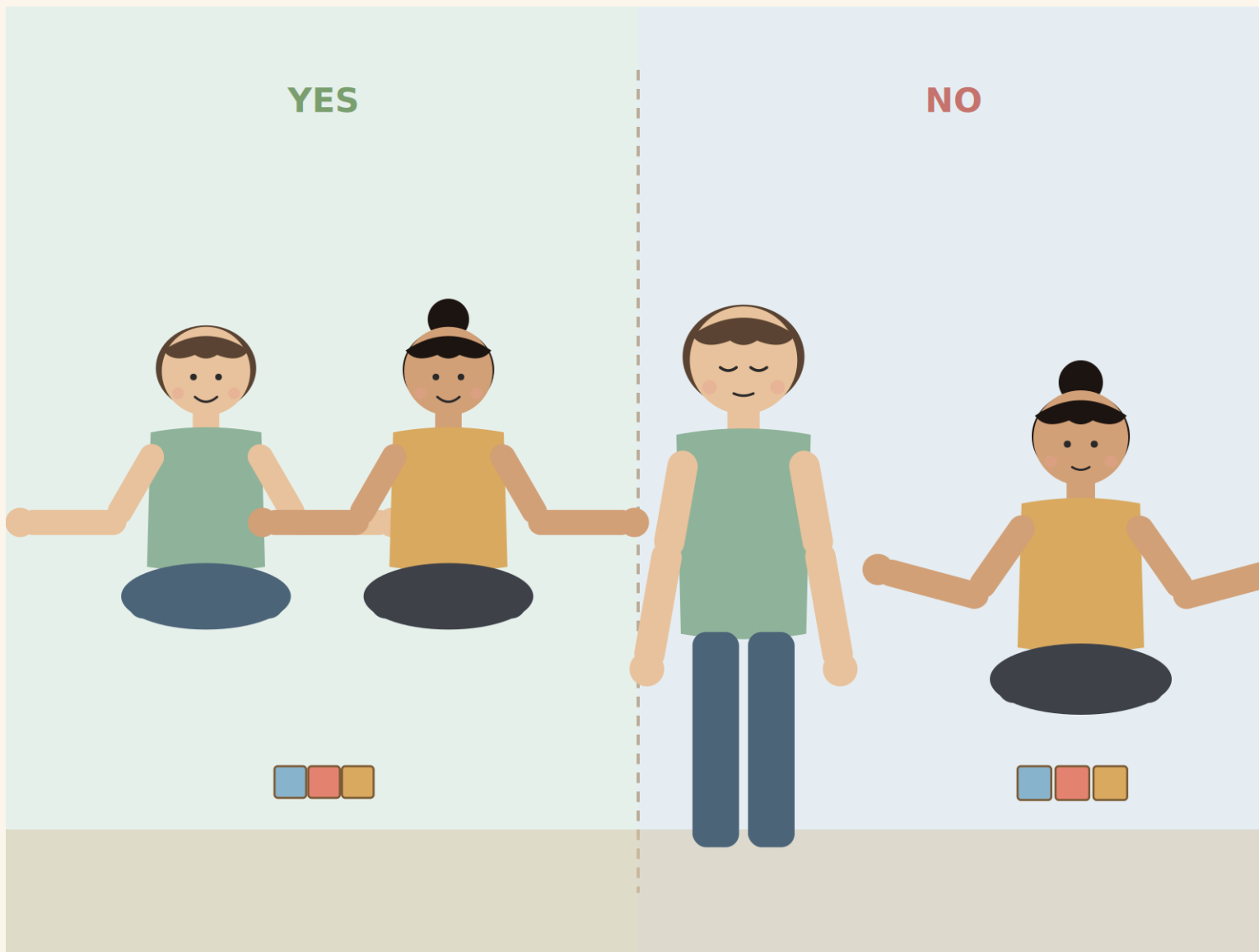
Maybe later



Druga osoba może powiedzieć „tak”, „nie” albo „może później”.



Jeśli ktoś powie „nie”, to może być dla mnie przykre. To w porządku.



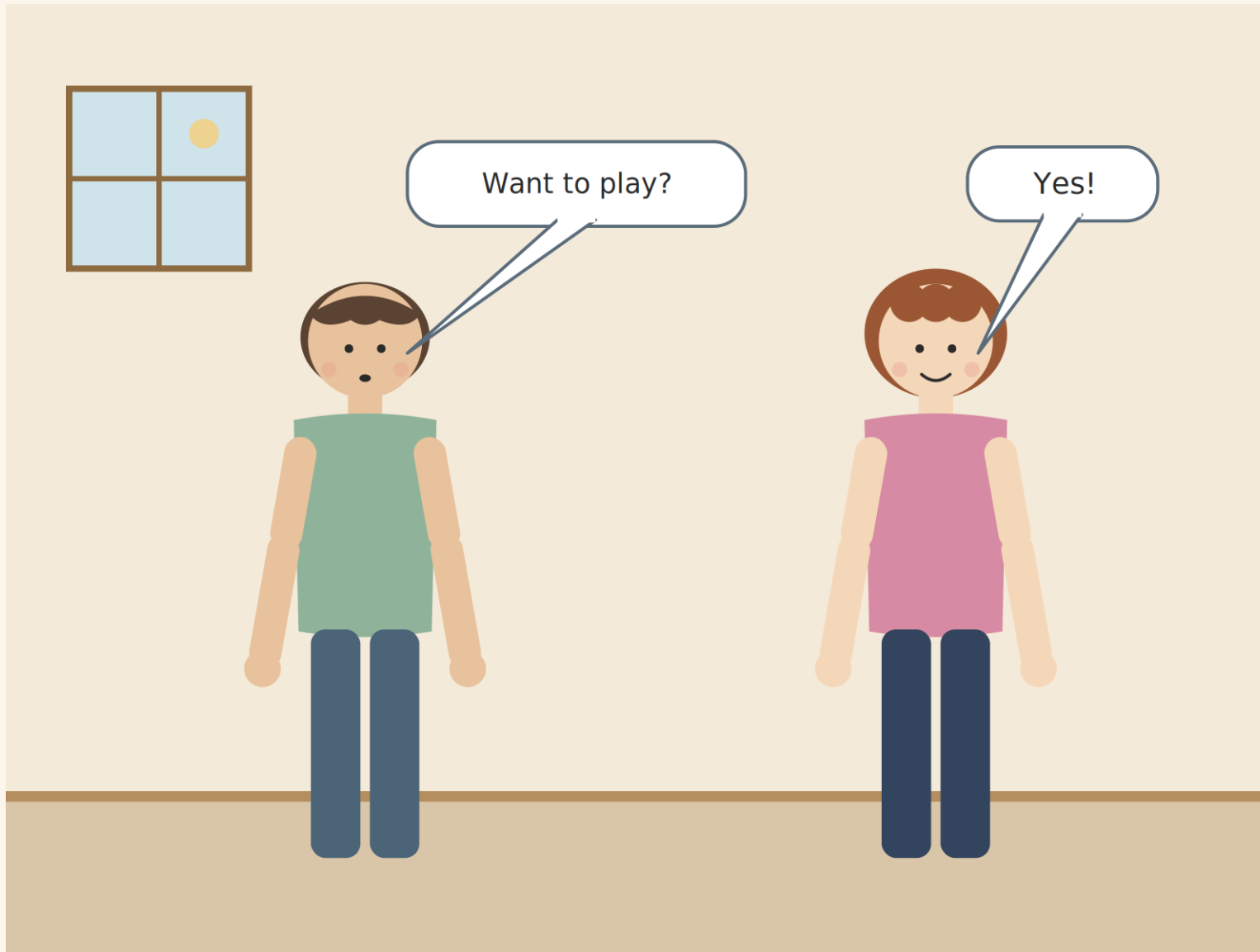
„Nie” zwykle znaczy, że ta osoba chce teraz czegoś innego.



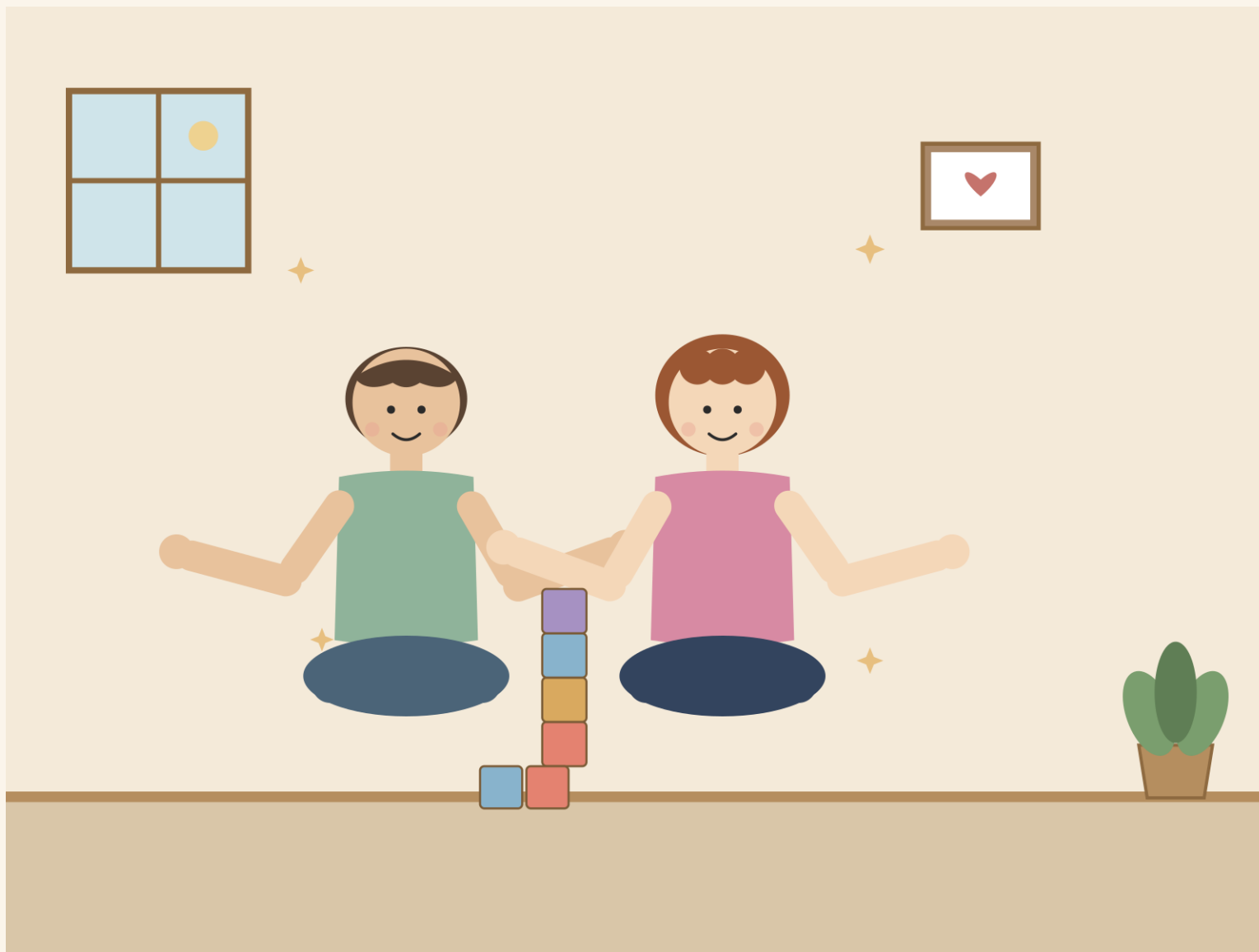
Różne osoby chcą różnych rzeczy w różnych momentach.



Mogę też bawić się sam i to też może być fajne.



Dorośli w domu i w szkole mogą mi pomóc, kiedy chcę zadać pytanie innemu dziecku, ale czuję się niepewnie.



Kiedy ktoś powie „tak”,  
wspólna zabawa może być  
fajna.



Mogę czuć się dobrze —  
nawet gdy odpowiedź to  
nie jest „tak”.



Odpowiedź może być różna - tak, nie albo może później. Każda odpowiedź jest w porządku.

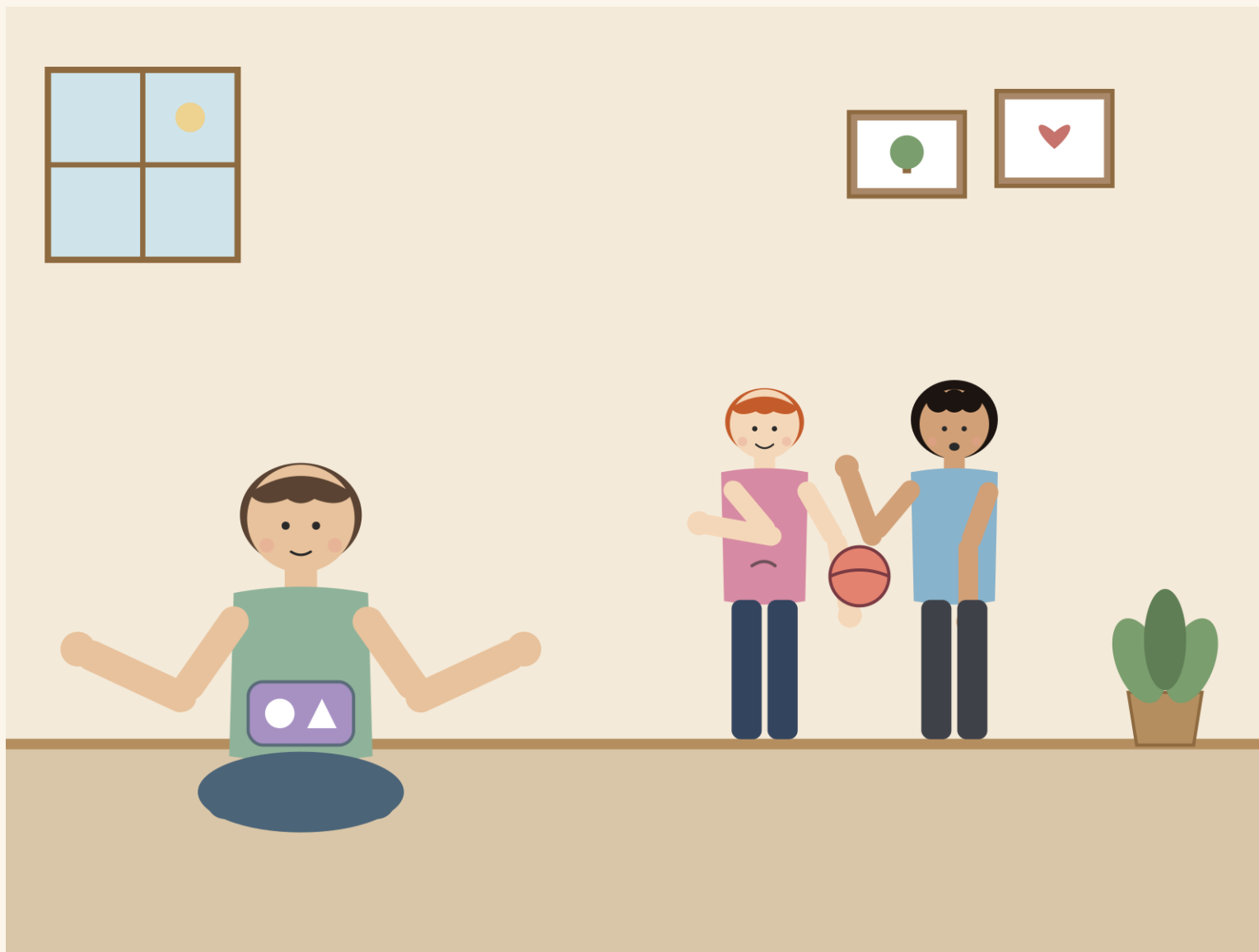
H i s t o r y j k a   s p o ł e c z n a

**Każdy jest inny**

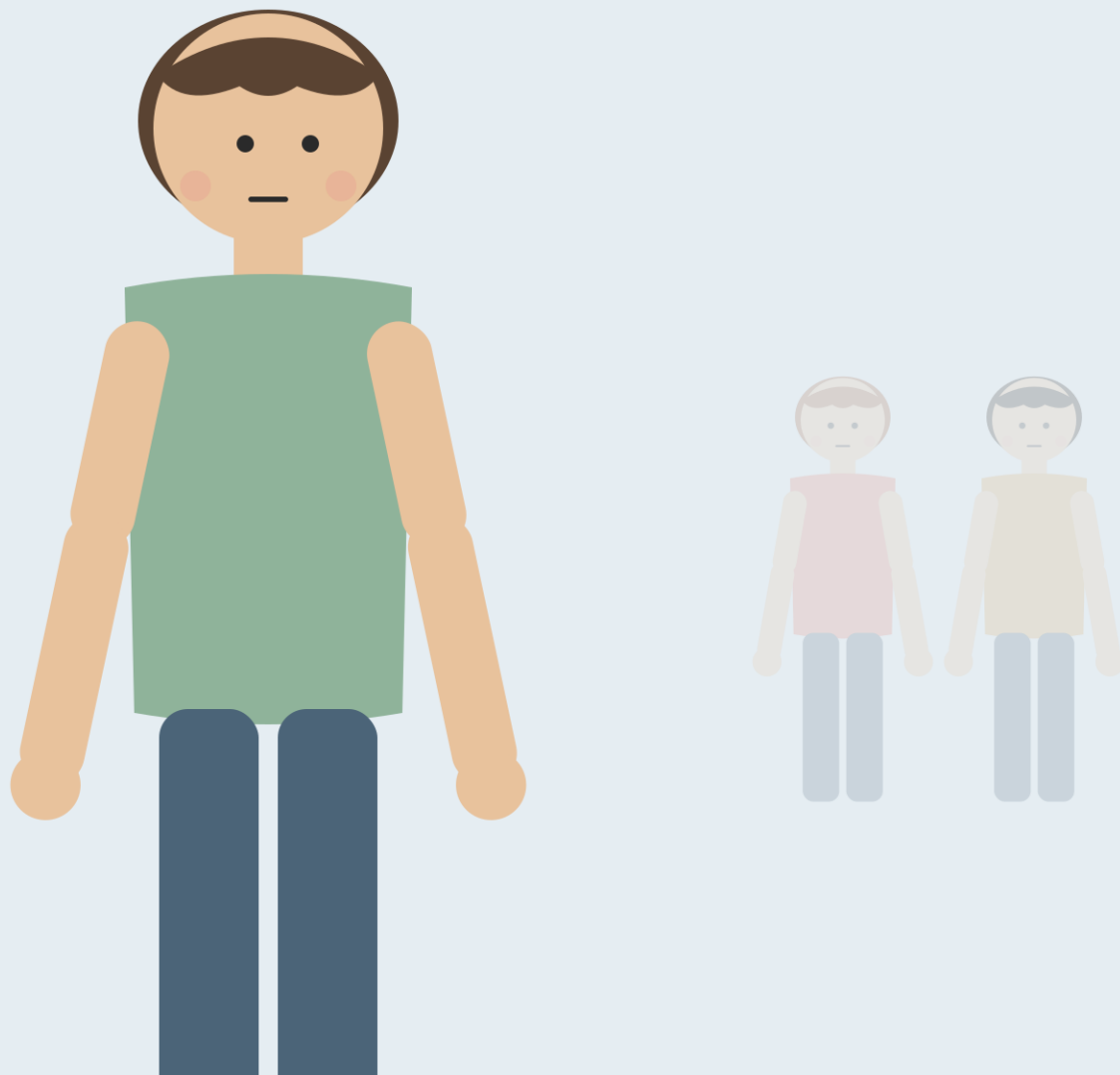




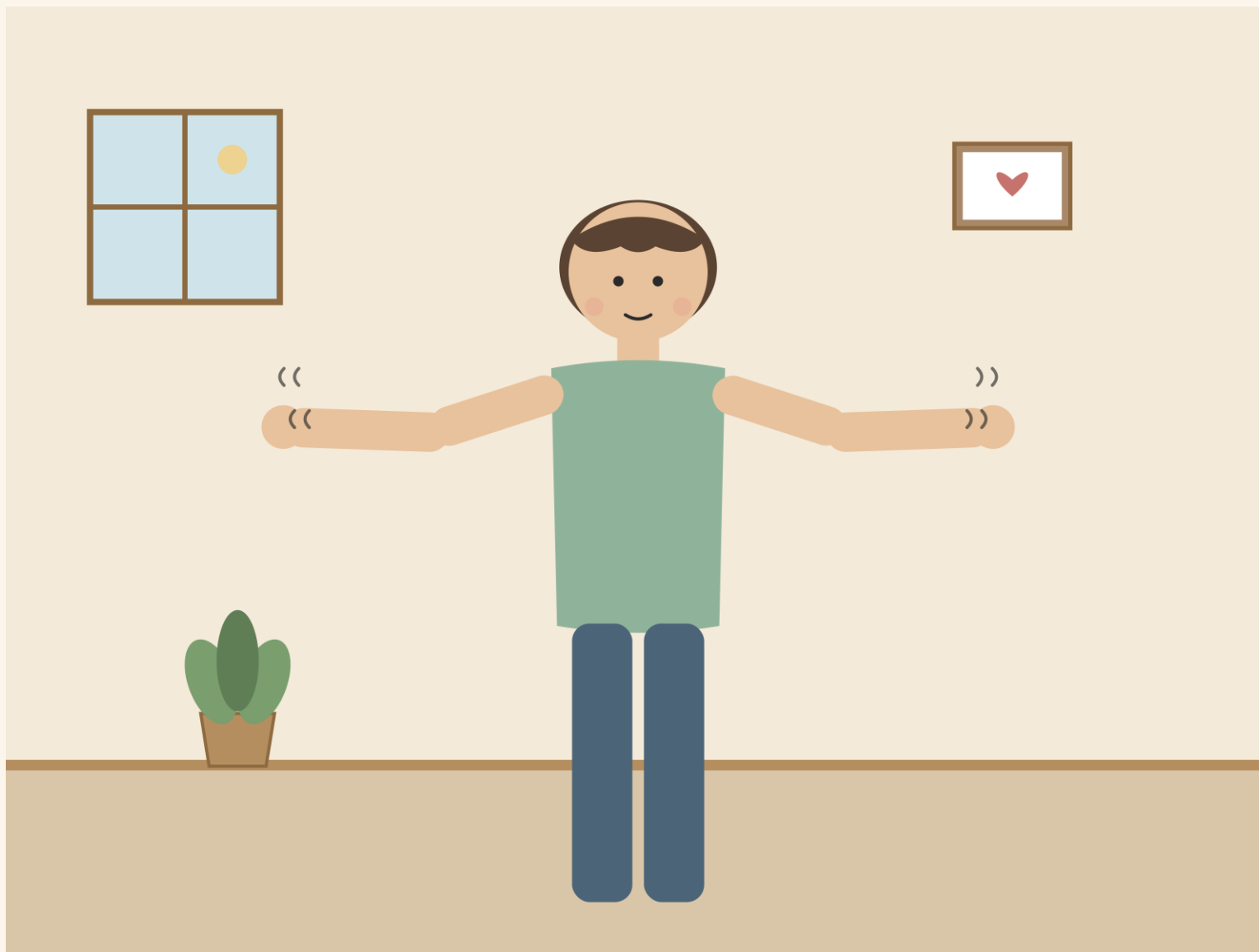
Ludzie mają różne pomysły, zainteresowania i sposoby uczenia się.



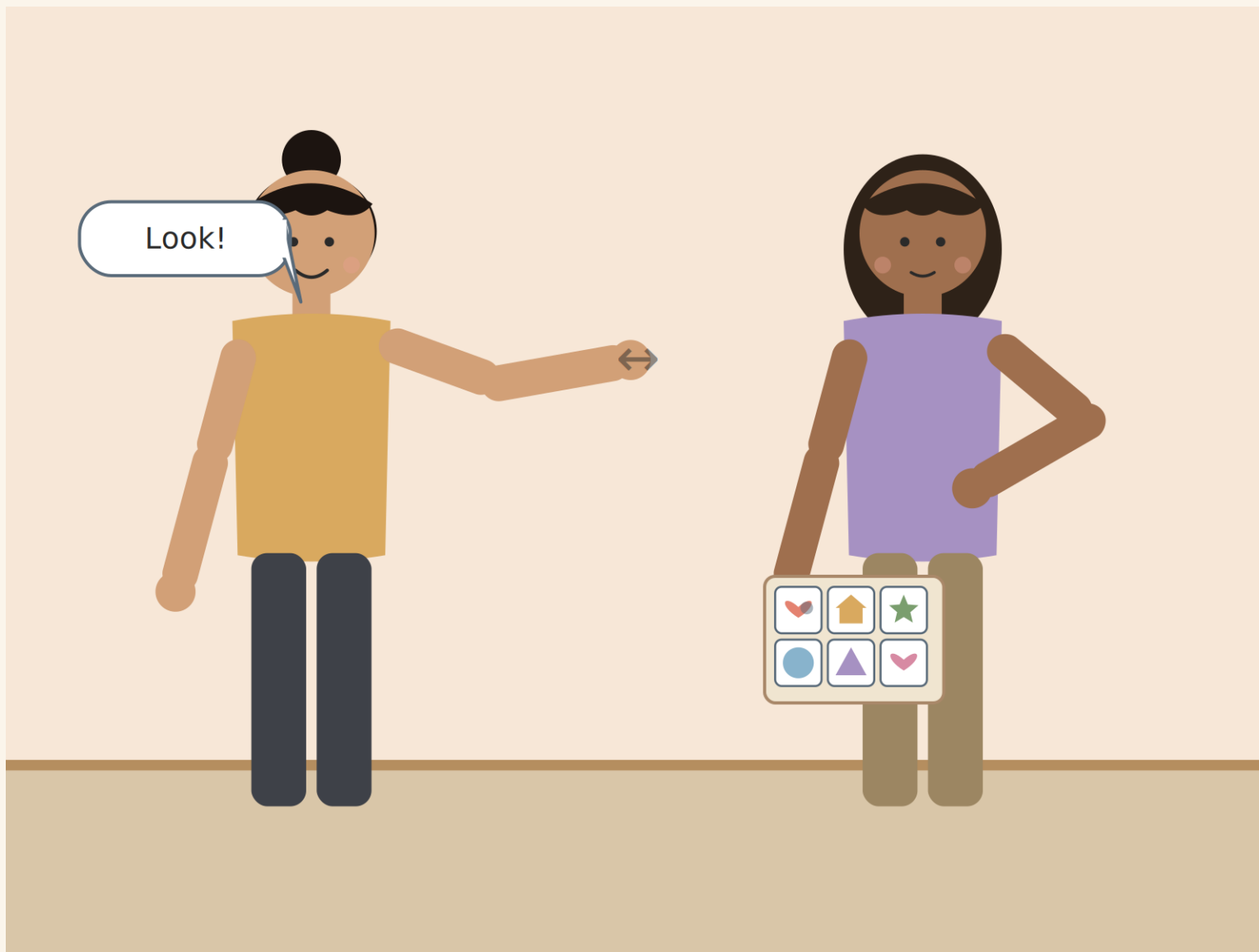
Niektóre osoby lubią ciche zabawy, a inne głośne.



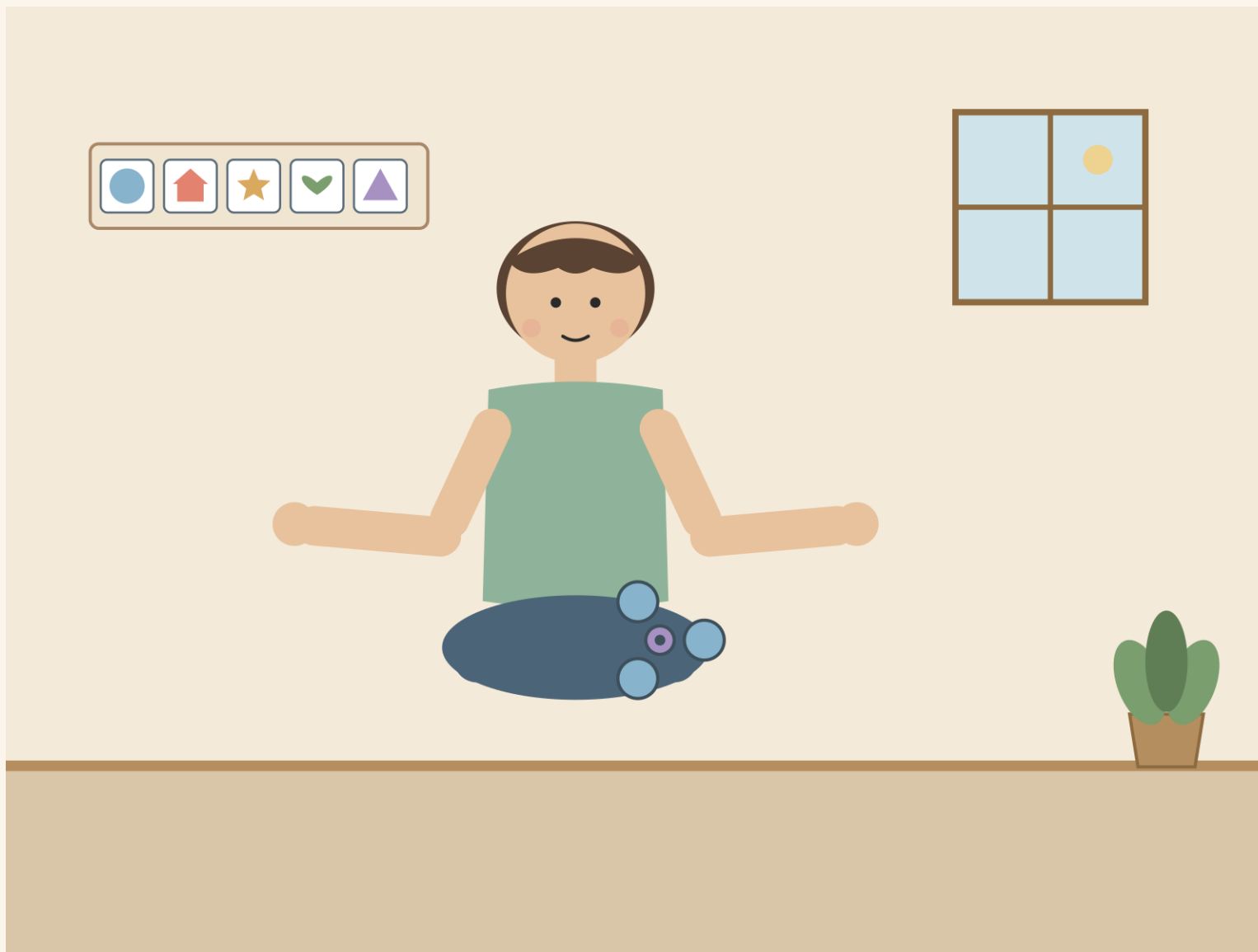
Niektóre osoby potrzebują ruchu. Inne potrzebują spokoju, żeby czuć się dobrze.



Moje ciało czasem się porusza, kiedy myślę albo czuję. To jeden ze sposobów, w jaki jestem sobą.



Ludzie porozumiewają się na różne sposoby — słowami, gestami, urządzeniami albo obrazkami.



Niektóre osoby używają narzędzi sensorycznych — jak słuchawki albo gniotki — żeby czuć się bezpiecznie i móc się skoncentrować.



Czasem może być trudno,  
kiedy zauważam, że różnię  
się od innych. To w  
porządku.



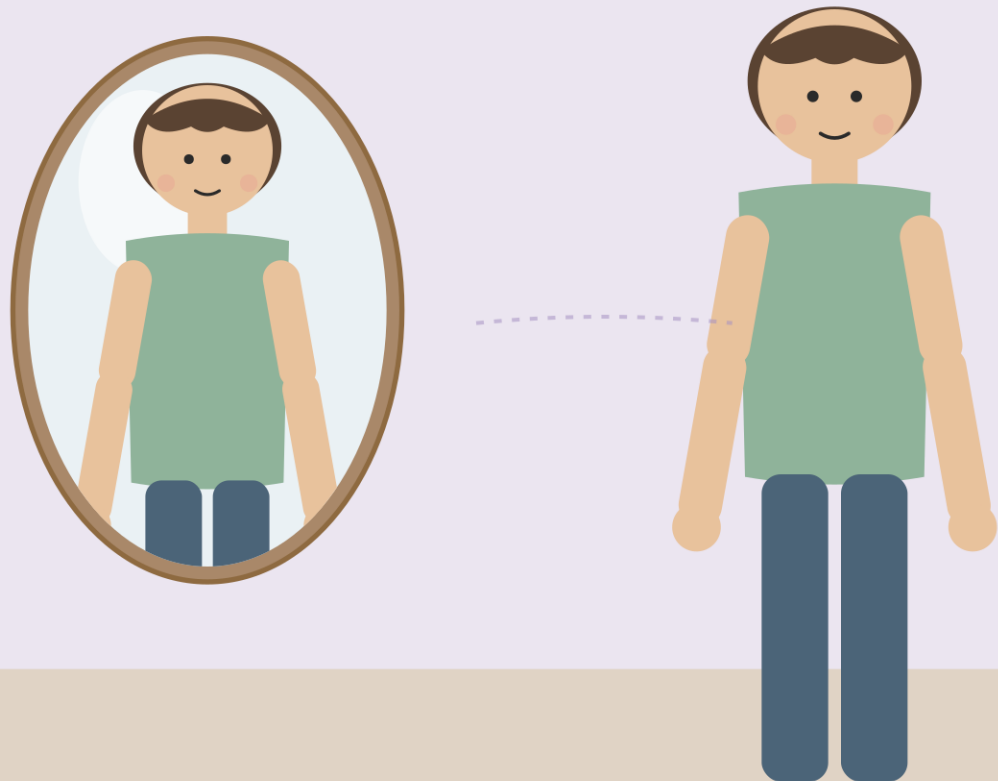
Dorośli wokół mnie — w domu i w szkole — mogą mnie wysłuchać i pomóc mi czuć się bezpiecznie, kiedy jestem sobą.



Bycie innym jest częścią  
tego, kim jestem.



Mogę być sobą, a inni też mogą być sobą.



Nie muszę udawać kogoś  
innego.



Każdy jest inny — i to jest OK, że jestem sobą.