

Adaptacja to prawdopodobnie najtrudniejszy etap dla każdego, kto jest w spektrum. Wymaga kilku etapów i przygotowania do tego, by móc funkcjonować w świecie pełnym schematów i zasad komunikacji, jakie panują w społeczeństwie. Jeśli jesteś osobą dorosłą, prawdopodobnie nieźle radzisz sobie ze skryptami społecznymi, a jeśli nie, lub nadal czujesz się w nich jak "robot", który odtwarza rolę tylko dlatego, że świat tego oczekuje, ten materiał jest dla Ciebie. 😊

Skrypt to zestaw elementów i okoliczności, jakie są charakterystyczne dla danego zdarzenia i jakie powtarzają się w większości jego wykonań. Scenariusze te ułatwiają komunikację, gdyż ich znajomość sprawia, że nie trzeba zastanawiać się nad tym, co należy zrobić czy powiedzieć, żeby w danej sytuacji zachować się dobrze. Osoby w spektrum mogą mieć trudność w uczeniu się oraz zapamiętywaniu skryptów, dlatego często wymagają one wysiłku i zastanowienia się, zanim powie się następne słowo, czy wykona się jakąś czynność.

Masz prawo, jako osoba w spektrum autyzmu ograniczyć kontakty z ludźmi do minimum, jednak kiedy chciałbyś funkcjonować w społeczeństwie, znajomość skryptów może Ci się przydać do tego, by mieć znajomych, przyjaciół czy załatwić coś w urzędzie.

1. Na podstawie listy, jaką otrzymałeś w zad. 1:

- a. Wypisz poniżej wszystkie sytuacje, jakie są dla Ciebie trudne i jakie wymagają znajomości zasad komunikacji oraz umiejętności poradzenia sobie z jakimś wydarzeniem.

*Przykład. załatwianie spraw w urzędzie, randka, egzamin*

- ❖ .....
- ❖ .....
- ❖ .....
- ❖ .....
- ❖ .....
- ❖ .....
- ❖ .....
- ❖ .....
- ❖ .....
- ❖ .....
- ❖ .....
- ❖ .....

- b. Do każdej sytuacji wypisanej w punkcie a) odpowiedz na pytanie: co Cię w niej stresuje? I co możesz zrobić, by ją sobie ułatwić?

*Przykład: załatwianie spraw w urzędzie*

### Co mnie stresuje?

Stresuje mnie to, że nie będę wiedział, do którego okienka podejść, gdzie jest maszyna wydająca numerki oraz co dokładnie mam powiedzieć, kiedy pani spyta, po co przyszedłam.

Co mogę zrobić, by ułatwić sobie załatwienie sprawy w urzędzie?

1 - przejść się po urzędzie i znaleźć maszynę z numerkami lub spytać ochrony / w informacji, gdzie ona jest

2 - jeśli nie wiem, jaki numerek wybrać, spytać ochrony / w informacji

3 - znaleźć okienko, w którym przyjmowany jest mój numerek

4 - na kartce napisać sobie, co chcę załatwić - np. wyrobić dowód osobisty

5 - słuchać uważnie, co mówi urzędnik, a jeśli mówi zbyt szybko lub niezrozumiale poprosić o to, by powtórzył jeszcze raz.

#### ❖ Twoja sytuacja stresująca (na podstawie punktu 1a)

.....

➤ Co Cię w niej stresuje najbardziej?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

➤ Co możesz zrobić, by sobie ją ułatwić?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

❖ Twoja sytuacja stresująca (na podstawie punktu 1a)

.....

➤ Co Cię w niej stresuje najbardziej?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

➤ Co możesz zrobić, by sobie ją ułatwić?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

❖ Twoja sytuacja stresująca (na podstawie punktu 1a)

.....

➤ Co Cię w niej stresuje najbardziej?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

➤ Co możesz zrobić, by sobie ją ułatwić?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

❖ Twoja sytuacja stresująca (na podstawie punktu 1a)

.....

➤ Co Cię w niej stresuje najbardziej?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

➤ Co możesz zrobić, by sobie ją ułatwić?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

❖ Twoja sytuacja stresująca (na podstawie punktu 1a)

.....

➤ Co Cię w niej stresuje najbardziej?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

➤ Co możesz zrobić, by sobie ją ułatwić?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....