

Bądźmy Razem



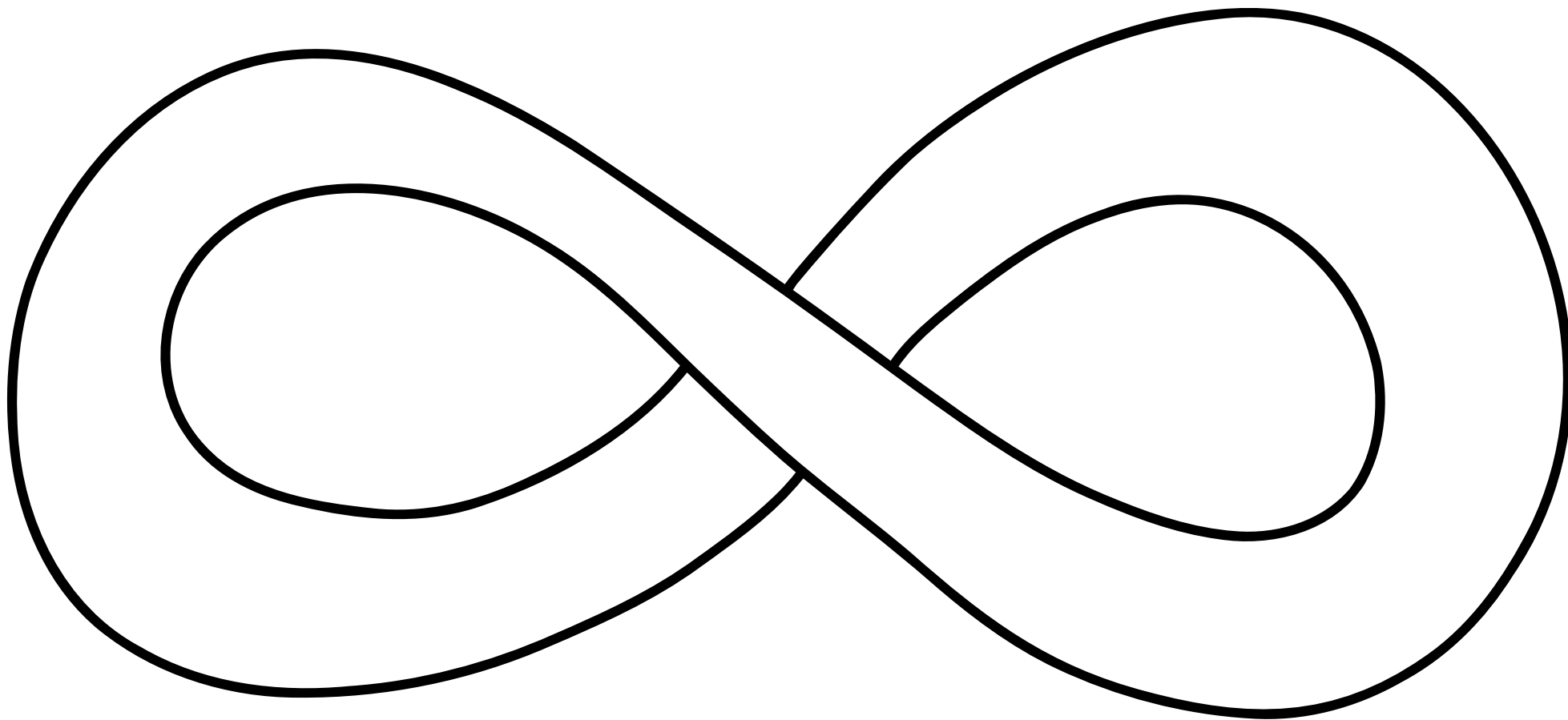
MIESIĄC AUTYZMU

ŚWIATOWY DZIEŃ ŚWIADOMOŚCI AUTYZMU



2 KWIECIEŃ

2 KWIETNIA
ŚWIATOWY DZIEŃ
ŚWIADOMOŚCI AUTYZMU



**W tym miesiącu celebруем
empatię!**

- małe kroki każdego dnia -

emocje

rozumienie

Pomoc

akceptacja

Troska

zaangażowanie

uwaga

Co to znaczy?

Emocje to uczucia, które przeżywamy
- np. radość, smutek, złość.

Dlaczego to ważne?

Pomaga lepiej rozumieć innych
i odpowiednio reagować.

emocje

Aby być empatycznym, trzeba najpierw zauważyć, co ktoś czuje.

Bądź dziś detektywem emocji!

Szukaj emocji u siebie i u innych.
Jak się dziś czujesz? A jak czują się inni?

Co to znaczy?

To próba zrozumienia, dlaczego ktoś się tak czuje lub zachowuje.

Dlaczego to ważne?

Pomaga być cierpliwym i nie oceniać innych zbyt szybko.

rozumienie

Empatia to nie tylko widzenie emocji, ale też ich rozumienie.

Zatrzymaj się i pomyśl!

Zastanów się, dlaczego ktoś może się tak czuć.
Co mogło się wydarzyć?

Co to znaczy?

Pomaganie innym, gdy tego potrzebują.

Dlaczego to ważne?

Buduje dobre relacje i uczy życzliwości.

Pomoc

Gdy rozumiemy emocje innych, wiemy, kiedy i jak pomóc.

Pomóż komuś dziś!

Rozejrzyj się – kto potrzebuje wsparcia?

Mały gest też ma znaczenie!

Co to znaczy?

Przyjmowanie innych takimi, jacy są.

Dlaczego to ważne?

Buduje poczucie
bezpieczeństwa i szacunku w
grupie.

akceptacja

Empatia uczy, że każdy może być inny i to jest w porządku.

Zauważ różnice!

Każdy lubi coś innego – i to jest w porządku.

Powiedz: „To jest OK!”

Co to znaczy?

Dbamy o innych i zauważamy ich potrzeby.

Dlaczego to ważne?

Pomaga budować bliskie i bezpieczne relacje.

Troska

Empatia prowadzi do troski o drugiego człowieka.

Pokaż troskę!

Zrób coś miłego dla kogoś obok.

Miłe słowo, uśmiech, pomoc

Co to znaczy?

Zwracanie uwagi na innych i ich potrzeby.

Dlaczego to ważne?

Pokazuje, że inni są dla nas ważni.

Zainteresowanie

Empatia zaczyna się od zauważenia drugiej osoby.

Zainteresuj się drugim człowiekiem!

Zapytaj kogoś: „Jak się czujesz?”
I naprawdę wysłuchaj odpowiedzi

Co to znaczy?

Skupienie na tym, co dzieje się tu i teraz.

Dlaczego to ważne?

Pomaga słuchać i reagować spokojnie.

UWAŻNOŚĆ

Dzięki uważności lepiej dostrzegamy emocje innych.

Bądź tu i teraz!

Słuchaj uważnie i patrz na innych.

Co dziś zauważyłeś?