

Πηγαίνοντας σε θεραπεία



Αυτή η ιστορία αφορά την επίσκεψη σε έναν
θεραπευτή.

Η συνεργασία με έναν θεραπευτή είναι
σημαντική για να διατηρήσω το μυαλό και το
σώμα μου υγιή.



Θα φτάσω πρώτα στο κτίριο και θα καθίσω στην αίθουσα αναμονής. Μπορώ να επιλέξω να κάνω μια δραστηριότητα ενώ περιμένω τον θεραπευτή μου.



autismprogram@bmc.org



Στη θεραπεία, μπορώ να μιλήσω για πολλά πράγματα, όπως για το πώς αισθάνομαι και τι σκέφτομαι. Είναι κάποιος που μπορώ να εμπιστευτώ και είναι εκεί για να με βοηθήσει.



Ο θεραπευτής μου μπορεί επίσης να μιλήσει μαζί μου για πράγματα που με απασχολούν ή για δύσκολα πράγματα που έχουν συμβεί στη ζωή μου. Μπορώ πάντα να λέω: "Εγώ δεν θέλω να μιλήσω γι' αυτό σήμερα".





Αν νιώθω νευρικότητα, μπορώ να:

- Να ζητήσω από κάποιον που εμπιστεύομαι να καθίσει μαζί μου κατά τη διάρκεια του ραντεβού
- Σκέψου κάτι που με κάνει ευτυχισμένο
- Να ζητήσω από τον θεραπευτή μου να κάνει διάλειμμα ανά πάσα στιγμή



Στη συνέχεια, θα πάω στο γραφείο του
θεραπευτή μου. Μπορώ να βρω ένα
άνετο μέρος για να καθίσω.



Ο θεραπευτής μου και εγώ μπορεί να κάνουμε πολλά διαφορετικά πράγματα μαζί, όπως να παίζουμε με παιχνίδια, να φτιάχνουμε τέχνη ή να διαβάζουμε βιβλία. Ο θεραπευτής μου μπορεί να μου κάνει ερωτήσεις για να μάθει για μένα και να γράψει αυτά που λέω για να τον βοηθήσει να θυμάται και να με βοηθήσει στην μέλλον.



Ο θεραπευτής μου θα συνεργαστεί μαζί μου για
να αποφασίσει πότε θα τους
ξαναδώ.



Έκανα σπουδαία δουλειά μαθαίνοντας για το
ραντεβού μου στη θεραπεία!

