

Я люблю жевать



Социальная история



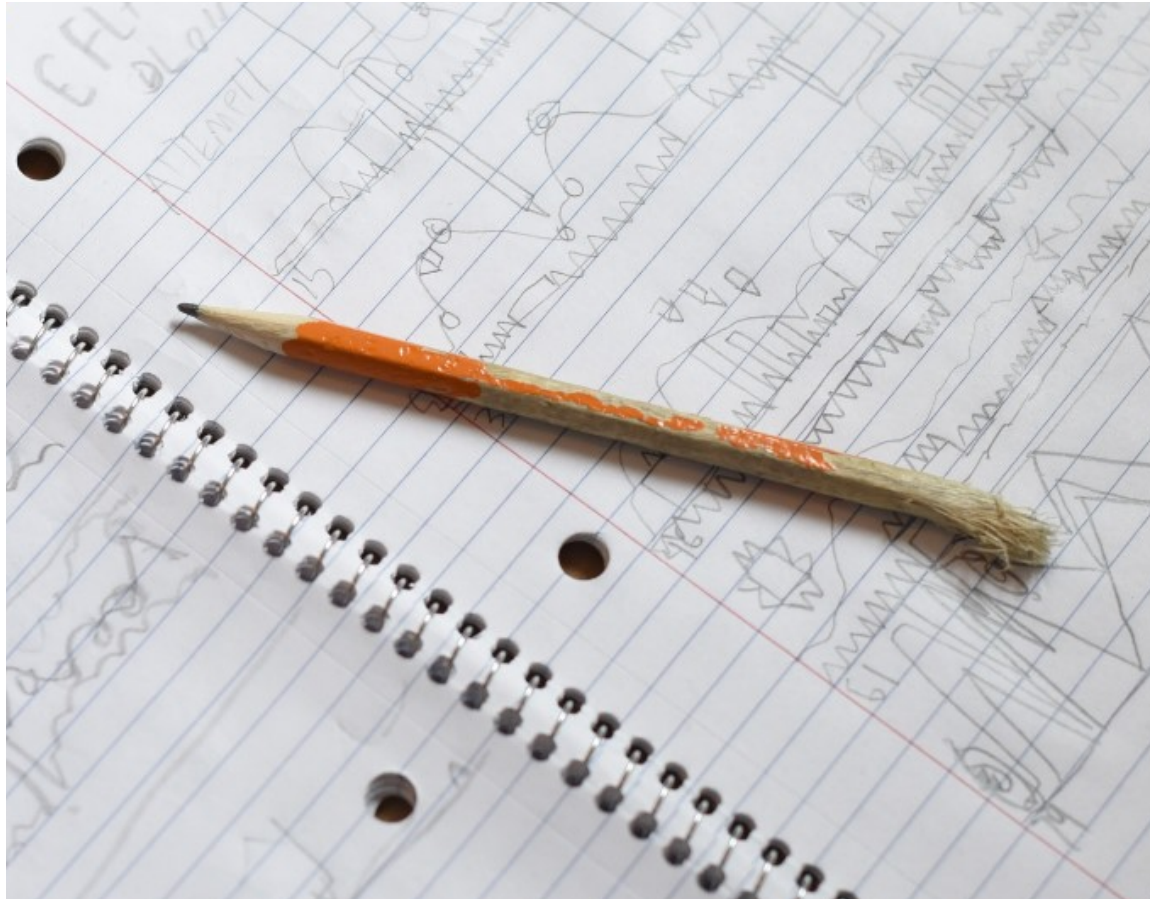
Мне нравится жевать такие вещи, как игрушки, карандаши, одежду, а иногда даже собственное тело. Иногда мне просто нравится класть что-нибудь в рот. Я люблю жевать, потому что это помогает мне чувствовать себя хорошо.



Однако жевание может быть признаком того, что я чувствую тревогу, стресс или подавленность. Это также может означать, что я, возможно, хочу получить какую-то сенсорную информацию. Поэтому, если я обнаруживаю, что что-то жую, возможно, что-то еще происходит, что беспокоит меня.



Жевать, это нормально. Мне просто нужно найти что-нибудь подходящее, чтобы пожевать. Что-то безопасное для меня и предназначенное для жевания.



Некоторые вещи мне просто небезопасно жевать, потому что я могу сломать или испортить то, что жую. Я также могу повредить зубы, навредить себе или даже заболеть.



Есть много безопасных вещей, которые я могу пожевать.
Например, я могу жевать хрустящие и жевательные
продукты, такие как вяленое мясо, батончики мюсли,
сухофрукты, орехи или кожура фруктов.



Я также могу жевать жевательную резинку или сосать конфету.



Или я могу использовать жевательный тренажер, специально предназначенный для жевания. Есть много разных жевательных конфет необычной формы, которые я могу выбрать, например, в форме ожерелий, браслетов и даже чехлов для карандашей.



**МНЕ НУЖНО
ЧТО-НИБУДЬ
ПОЖЕВАТЬ.**

Когда у меня возникает желание что-нибудь пожевать, а поблизости нет ничего безопасного, я могу попросить кого-нибудь помочь найти мне безопасную альтернативу и сказать: «Мне нужно что-нибудь пожевать».



Я знаю, что жевать вещи — это нормально. Это помогает мне успокоить свое тело, когда я чувствую тревогу или перегруженность. Мне просто нужно не забывать жевать что-то, что безопасно для меня и моего тела.