

DZIECIĘCY PLANER SAMOOPIEKI

Domowy planer organizacji, emocji
i małych rytuałów między spotkaniami
terapeutycznymi.



PRAWA AUTORSKIE



© Dziecięcy Planer Samoopieki.

Wszelkie prawa zastrzeżone.



Ten materiał został przygotowany do użytku edukacyjnego, terapeutycznego i psychoedukacyjnego. Może być używany przez dziecko w domu, z opiekunem lub jako narzędzie wspierające proces między spotkaniami ze specjalistą.



Zabrania się odsprzedaży, kopiowania, publikowania, rozpowszechniania lub udostępniania całości albo fragmentów materiału bez pisemnej zgody właściciela praw.



Materiał nie zastępuje terapii, diagnozy, konsultacji psychologicznej ani indywidualnego planu leczenia. Powinien być stosowany z uwzględnieniem wieku dziecka, poziomu rozwoju, możliwości pisania, aktualnych emocji, kontekstu rodzinnego i zaleceń specjalisty.



SPIIS TREŚCI



- 00 — Okładka
- 01 — Prawa autorskie
- 02 — Spis treści
- 03 — Wprowadzenie



04 — Moduł 01: Poznaję mój planer

- 05 — Do czego służy mój planer?
- 06 — Moje małe zasady korzystania
- 07 — Moja karta startowa
- 08 — Mój tydzień w domu
- 09 — Karta kontaktu terapeutycznego między spotkaniami



20 — Moduł 04: Małe rytuały między spotkaniami

- 21 — Mój rytuał spokoju
- 22 — Mój rytuał odwagi
- 23 — Mój rytuał wdzięczności
- 24 — Mój rytuał rozmowy



10 — Moduł 02: Codzienna organizacja i rytm dnia

- 11 — Mój poranny plan
- 12 — Mój plan po szkole lub zajęciach
- 13 — Mój wieczorny plan
- 14 — Co pomaga mi pamiętać?



15 — Moduł 03: Samoopieka ciała, emocji i głowy

- 16 — Moje ciało dzisiaj potrzebuje
- 17 — Moje emocje dzisiaj potrzebują
- 18 — Moja głowa dzisiaj potrzebuje
- 19 — Moje pudełko pomocy



25 — Moduł 05: Podsumowanie tygodnia i więz terapeutyczna

- 26 — Mój dziennik tygodnia
- 27 — Co chcę powiedzieć na kolejnym spotkaniu?
- 28 — Mapa moich postępów
- 29 — Podsumowanie i kolejny mały krok

JAK KORZYSTAĆ Z TEGO PLANERA



Ten planer pomaga mi dbać o siebie między spotkaniami.

Nie muszę wypełniać wszystkiego idealnie.

Mogę pisać, rysować, zaznaczać, kolorować
albo poprosić dorosłego o pomoc.

PLANER MOŻE MI POMÓC:

- ☐ zapamiętać mój dzień
- ☐ zauważyć emocje
- ☐ sprawdzić, czego potrzebuje moje ciało
- ☐ zrobić mały krok samoopieki
- ☐ przygotować się do kolejnego spotkania
- ☐ powiedzieć specjalście coś ważnego
- ☐ zobaczyć moje małe postępy
- ☐ pamiętać, że nie jestem sam/sama



Samoopieka oznacza małe rzeczy, które pomagają mojemu ciału, emocjom i głowie. To może być odpoczynek, rozmowa, woda, sen, ruch, rysowanie, spokojny oddech albo poproszenie o pomoc.



Nie muszę mieć idealnego tygodnia.

Wystarczy, że spróbuję zauważyć siebie i zrobić jeden mały dobry krok.



Pomagaj dziecku bez nacisku.

Jeśli dziecko nie chce pisać, może wskazać, narysować
lub odpowiedzieć jednym słowem.

Najważniejsze jest poczucie bezpieczeństwa
i regularny, spokojny kontakt z materiałem.



zauważam



zapisuję



dbam o siebie



pamiętam
ważne rzeczy



opowiadam
na spotkaniu

Moduł 01

POZNAJĘ MÓJ PLANER

To moje miejsce na małe kroki, ważne myśli,
emocje i rzeczy, o których chcę pamiętać.



W tym module dziecko poznaje cel planera,
ustala własne zasady korzystania, wypełnia kartę startową
i przygotowuje most między domem
a kolejnym spotkaniem terapeutycznym.



DO CZEGO SŁUŻY MÓJ PLANER?

Mój planer nie jest sprawdzianem. Nie muszę mieć pięknego pisma, idealnych odpowiedzi ani wszystkich stron wypełnionych.



MÓJ PLANER POMAGA MI:

- ☐ zauważyć, jak się czuję
- ☐ pamiętać, co było ważne
- ☐ wybrać jeden mały krok
- ☐ powiedzieć dorosłemu, czego potrzebuję
- ☐ przygotować pytanie na spotkanie
- ☐ zapisać coś, co chcę opowiedzieć
- ☐ zauważyć moje postępy
- ☐ wrócić do rzeczy, które pomagają
- ☐ zadbać o ciało, emocje i głowę
- ☐ pamiętać, że mogę prosić o wsparcie

MOGĘ KORZYSTAĆ Z PLANERA:

- ☐ rano
- ☐ po szkole lub zajęciach
- ☐ wieczorem
- ☐ po trudnej sytuacji
- ☐ przed spotkaniem
- ☐ po spotkaniu
- ☐ wtedy, kiedy potrzebuję

MOJE ZDANIE O PLANERZE:

Ten planer pomaga mi



WYJAŚNIENIE TRUDNIEJSZEGO SŁOWA:

Samoopieka oznacza robienie małych rzeczy, które pomagają mi zadbać o siebie.



MOJE MAŁE ZASADY KORZYSTANIA

Mój planer działa najlepiej, kiedy
korzystam z niego spokojnie i po swojemu.

♥ Moje zasady:

- ☐ mogę pisać
- ☐ mogę rysować
- ☐ mogę zaznaczać symbole
- ☐ mogę poprosić dorosłego o zapisanie moich słów
- ☐ mogę pominąć pytanie
- ☐ mogę wrócić do strony później
- ☐ mogę pokazać wybraną stronę specjalście
- ☐ mogę powiedzieć, że nie chcę o coś mówić
- ☐ mogę używać jednego słowa zamiast długiego zdania
- ☐ mogę korzystać z planera krótko, ale regularnie



☆ Moja najważniejsza zasada:

☆ Kto może mi pomagać w domu?

- ☐ mama
- ☐ tata
- ☐ opiekun
- ☐ babcia
- ☐ dziadek
- ☐ rodzeństwo
- ☐ inna osoba:



♥ Jak chcę, żeby dorośli mi pomagali?

- ☐ czytał pytania
- ☐ pisał moje słowa
- ☐ siedział obok
- ☐ przypominał spokojnie
- ☐ nie naciskał
- ☐ pomagał wybrać jedną stronę
- ☐ inaczej:



Mój planer ma mi pomagać,
a nie mnie stresować.



MOJA KARTA STARTOWA

Data rozpoczęcia:



Mam na imię:

Dzisiaj chcę, żeby ten planer pomógł mi w:

- | | |
|--|---|
| ☐ emocjach | ☐ przygotowaniu do spotkania |
| ☐ organizacji dnia | ☐ dbaniu o ciało |
| ☐ odpoczynku | ☐ radzeniu sobie po trudnym dniu |
| ☐ rozmowie | ☐ zauważaniu postępów |
| ☐ pamiętaniu o ważnych rzeczach | ☐ czymś innym: |

Jedna rzecz, która zwykle mi pomaga:

Jedna rzecz, która bywa dla mnie trudna:

Jedna osoba, która może mnie wspierać:

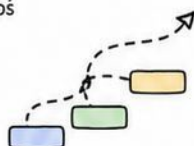
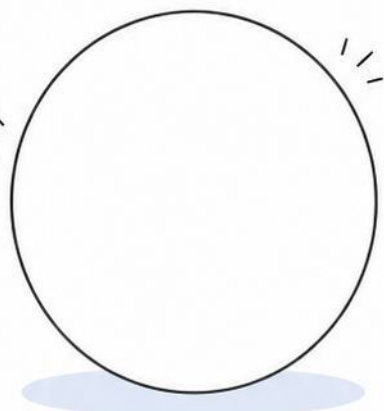
Jedno zdanie, które chcę zapamiętać:

Mogę robić małe kroki.

Mój symbol na start:

W kole możesz narysować symbol, który będzie oznaczał ciebie w tym planerze.

To może być gwiazdka, zwierzę, kolor, znak, roślina albo coś wymyślonego.





MÓJ TYDZIEŃ W DOMU



W tym tygodniu chcę zauważyć moje dni.



PONIEDZIAŁEK

Ważna rzecz: _____

Maty krok samoopieki: _____



WTOREK

Ważna rzecz: _____

Maty krok samoopieki: _____



ŚRODA

Ważna rzecz: _____

Maty krok samoopieki: _____



CZWARTEK

Ważna rzecz: _____

Maty krok samoopieki: _____



PIĄTEK

Ważna rzecz: _____

Maty krok samoopieki: _____



SOBOTA

Ważna rzecz: _____

Maty krok samoopieki: _____



NIEDZIELA

Ważna rzecz: _____

Maty krok samoopieki: _____

W tym tygodniu mam spotkanie:

☐ tak

☐ nie

☐ jeszcze nie wiem



Jeśli tak, kiedy? _____

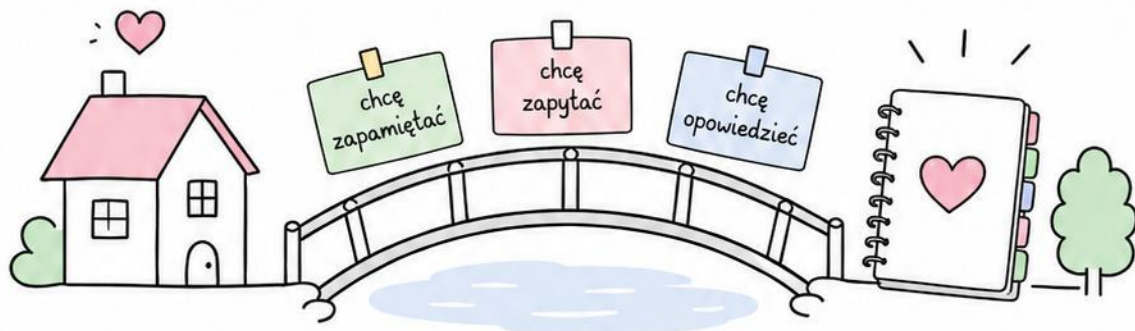
Jedną rzecz, którą chcę zapamiętać na spotkanie:

CO ZABIERAM NA SPOTKANIE?



KARTA KONTAKTU TERAPEUTYCZNEGO MIĘDZY SPOTKANIAМИ

Między spotkaniami mogę zapisywać rzeczy, które chcę pamiętać.
Nie muszę nosić wszystkiego w głowie.



Chcę opowiedzieć na kolejnym spotkaniu o:

- ☐ czymś dobrym
- ☐ czymś trudnym
- ☐ emocji, którą czułem/czułam
- ☐ sytuacji w domu
- ☐ sytuacji w szkole
- ☐ relacji z kimś
- ☐ moim małym sukcesie
- ☐ pytaniu, które mam
- ☐ czymś, czego nie rozumiem
- ☐ czymś, co chcę narysować
- ☐ czymś innym: _____

Czy chcę pokazać tę stronę specjalście?

- ☐ tak
- ☐ nie
- ☐ jeszcze nie wiem
- ☐ chcę pokazać tylko część



Moja ważna rzecz do zapamiętania: _____

Moje pytanie na kolejne spotkanie: _____

Co mi pomogło od ostatniego spotkania? _____

Co było trudne od ostatniego spotkania? _____



Jeśli jestem w niebezpieczeństwie
albo potrzebuję pilnej pomocy,
mówię o tym zaufanemu dorosłemu
od razu.

Nie czekam do następnego spotkania.

Moduł 02

CODZIENNA ORGANIZACJA I RYTM DNIA

Mój dzień może być łatwiejszy,
kiedy widzę małe kroki przed sobą.



W tym module dziecko tworzy proste plany dnia:
poranny, popołudniowy i wieczorny.

Celem nie jest idealna organizacja, ale większa
przewidywalność, spokój i poczucie,
że można zrobić rzeczy krok po kroku.

RANO



- ☐
- ☐
- ☐

PO SZKOLE



- ☐
- ☐
- ☐

WIECZÓR

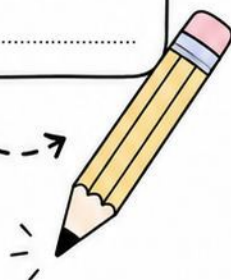


- ☐
- ☐
- ☐

1

2

3





MÓJ PORANNY PLAN



Poranek może być łatwiejszy, kiedy wiem, co robić po kolei.

MÓJ PORANNY PLAN:



☐ budzę się



☐ przeciągam się albo robię spokojny oddech



☐ myję twarz



☐ myję zęby



☐ ubieram się



☐ jem śniadanie



☐ pakuję lub sprawdzam plecak



☐ sprawdzam ważną rzecz na dziś



☐ mówię jedno dobre zdanie do siebie



☐ wychodzę lub zaczynam dzień

☐ inny krok: _____

MOJE TRZY NAJWAŻNIEJSZE PORANNE KROKI:

1. _____

2. _____

3. _____

CO ZWYKLE UTRUDNIA MI PORANEK?

☐ pośpiech

☐ zmęczenie

☐ nie wiem, co robić

☐ zapominam rzeczy

☐ trudno mi wstać

☐ dużo hałasu

☐ kłótnia

☐ coś innego: _____

CO MOŻE MI POMÓC RANO?

☐ obrazkowa lista

☐ przygotowanie rzeczy wieczorem

☐ spokojne przypomnienie

☐ więcej czasu

☐ jeden krok naraz

☐ pomoc dorosłego

☐ coś innego: _____



MOJE PORANNE ZDANIE:

Mogę zacząć dzień
jednym małym krokiem.



MÓJ PLAN PO SZKOLE LUB ZAJĘCIACH



Po szkole lub zajęciach moje ciało i głowa mogą być zmęczone.
Mogę potrzebować prostego planu.



KIEDY WRACAM DO DOMU, MOGĘ:

- ☐ odłożyć plecak
- ☐ napić się wody
- ☐ zjeść coś
- ☐ przebrać się
- ☐ odpocząć chwilę
- ☐ powiedzieć, jak się czuję
- ☐ pobawić się
- ☐ zrobić zadanie w małych częściach
- ☐ poruszać się
- ☐ narysować coś
- ☐ porozmawiać z dorosłym
- ☐ zrobić przerwę od hałasu
- ☐ coś innego: _____

MÓJ PLAN PO POWROCIE:

Krok 1: _____

Krok 2: _____

Krok 3: _____

Krok 4: _____

PO POWROCIE NAJCZĘŚCIEJ POTRZEBUJĘ:

- ☐ jedzenia
- ☐ ciszy
- ☐ ruchu
- ☐ rozmowy
- ☐ samotnej chwili
- ☐ przytulenia
- ☐ zabawy
- ☐ odpoczynku
- ☐ jasnego planu
- ☐ czegoś innego: _____

JEDNA RZECZ, KTÓRĄ CHCĘ POWIEDZIEĆ DOROSŁEMU PO POWROCIE:



MOJE ZDANIE PO SZKOLE:

Najpierw sprawdzam, czego potrzebuję, potem robię kolejny krok.



Wieczór pomaga mi zamknąć dzień i przygotować ciało do odpoczynku.



MÓJ WIECZORNY PLAN MOŻE MIEĆ TAKIE KROKI:

- ☐ kończę zabawę lub ekran
- ☐ odkładam rzeczy na miejsce
- ☐ przygotowuję ubranie lub plecak
- ☐ myję zęby
- ☐ zakładam piżamę
- ☐ zapisuję jedną ważną rzecz
- ☐ mówię, co dziś było dobre
- ☐ robię spokojny oddech
- ☐ czytam albo słucham czegoś spokojnego
- ☐ przytulam się lub mówię dobranoc
- ☐ gaszę światło
- ☐ inny krok: _____

MÓJ WIECZÓR W 5 KROKACH:

-
- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5

CO CHCĘ ODŁOŻYĆ NA JUTRO?

CO CHCE ZABRAĆ DO SNU JAKO DOBRĄ MYŚL?

This is a template for a piece of lined paper. It features a light green background with a darker green wavy border. In the top-left corner, there is a small green rectangular tab with a scalloped edge. The main body of the page contains four horizontal rows of dashed lines for writing. In the bottom-right corner, there is a simple purple outline of a heart.

MOJE ZDANIE NA DOBRANOC:

Dzień się kończy. Mogę odpocząć.



CO POMAGA MI PAMIĘTAĆ?



Czasem zapominam. To normalne.
Mogę używać pomocnych przypominajek.



POMAGA MI PAMIĘTAĆ:

- ☐ lista obrazkowa
- ☐ naklejka
- ☐ mały symbol przy łóżku
- ☐ przypomnienie dorosłego
- ☐ kalendarz
- ☐ karta na lodówce
- ☐ pudełko z rzeczami
- ☐ budzik lub minutnik
- ☐ kolorowa karteczka
- ☐ stałe miejsce na planer
- ☐ robienie jednej rzeczy o tej samej porze
- ☐ coś innego: _____



MOJA NAJWAŻNIEJSZA PRZYPOMINAJKA:

GDZIE JĄ POŁOŻĘ?

.....

.....

.....

.....

O CZYM MA MI PRZYPOMINAĆ?

.....

.....

.....

.....

KIEDY ZAPOMNĘ, MOGĘ POWIEDZIEĆ SOBIE:

- ☐ „Mogę wrócić.”
- ☐ „To nie koniec.”
- ☐ „Spróbuję jeszcze raz.”
- ☐ „Wybiorę mniejszy krok.”
- ☐ „Poproszę o pomoc.”



MOJE ZDANIE PRZYPOMINAJĄCE:

Zapomnienie nie oznacza porażki. Mogę wrócić do mojego kroku.



Przypominaj spokojnie i krótko.
Najlepiej używać tego samego zdania i tego samego symbolu,
zamiast wielu długich poleceń.



Moduł 03

SAMOOPIEKA CIAŁA, EMOCJI I GŁOWY

Mogę sprawdzić, czego potrzebuję,
zanim zrobi się za trudno.

W tym module dziecko uczy się zauważać sygnały ciała,
potrzeby emocji i potrzeby głowy.

Następnie tworzy własne pudełko pomocy —
listę rzeczy, które mogą wspierać je w domu
między spotkaniami.



CIAŁO



EMOCJE



GŁOWA

MOJE PUDEŁKO POMOCY

ODDECH



ODPOCZYNEK



ROZMOWA



RUCH

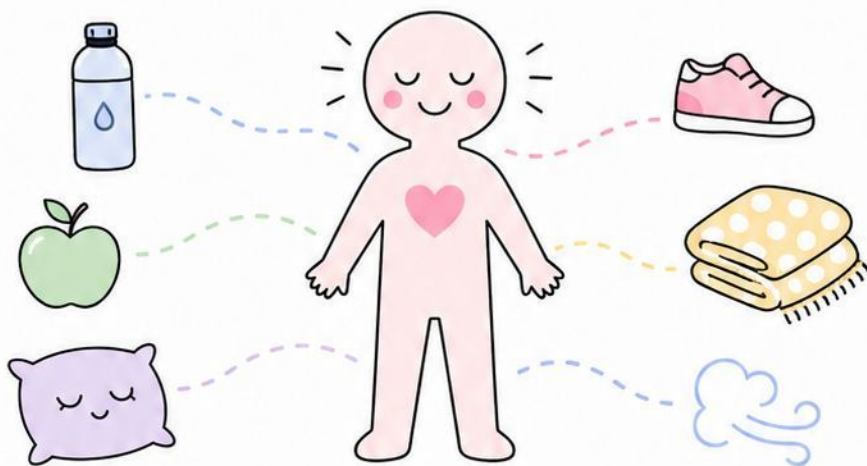


RYSUNEK



MOJE CIAŁO DZISIAJ POTRZEBUJE

Moje ciało codziennie coś mi mówi. Mogę je spokojnie sprawdzić.



DZISIAJ MOJE CIAŁO CZUJE:

- ☐ dużo energii
- ☐ mało energii
- ☐ zmęczenie
- ☐ napięcie
- ☐ ciężkość
- ☐ lekkość
- ☐ głód
- ☐ pragnienie
- ☐ senność
- ☐ potrzebę ruchu
- ☐ potrzebę ciszy
- ☐ coś innego:

MOJE CIAŁO DZISIAJ POTRZEBUJE:

- ☐ wody
- ☐ jedzenia
- ☐ snu
- ☐ ruchu
- ☐ odpoczynku
- ☐ przytulenia
- ☐ ciepła
- ☐ świeżego powietrza
- ☐ przerwy od hałasu
- ☐ spokojnego oddechu
- ☐ rozciągania
- ☐ czegoś innego:

JEDEN MAŁY KROK DLA MOJEGO CIAŁA:

.....

.....

.....

.....

PO TYM KROKU MOGĘ SPRAWDZIĆ, CZY CIAŁO CZUJE SIĘ:

- ☐ trochę lepiej
- ☐ tak samo
- ☐ spokojniej
- ☐ nadal trudno
- ☐ nie wiem jeszcze



MOJE EMOCJE DZISIAJ POTRZEBUJĄ



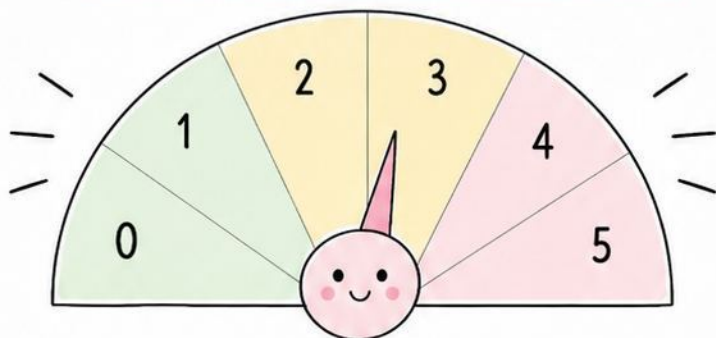
Móje emocje nie są złe. Emocje pokazują, że coś jest dla mnie ważne.



DZISIAJ CZUJĘ:

- ☐ radość
- ☐ smutek
- ☐ złość
- ☐ strach
- ☐ wstyd
- ☐ spokój
- ☐ ciekawość
- ☐ zazdrość
- ☐ zmęczenie
- ☐ napięcie
- ☐ wdzięczność
- ☐ samotność
- ☐ jeszcze nie wiem
- ☐ inaczej: _____

MOJA NAJWIĘKSZA EMOCJA DZISIAJ MA SIĘ:



MOJA EMOCJA MOŻE POTRZEBOWAĆ:

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ☐ rozmowy | ☐ płaczu |
| ☐ przytulenia | ☐ powiedzenia „nie” |
| ☐ ciszy | ☐ poproszenia o pomoc |
| ☐ rysowania | ☐ nazwania jej słowem |
| ☐ ruchu | ☐ zrobienia przerwy |
| ☐ odpoczynku | ☐ czegoś innego: _____ |

JEDNO ZDANIE DLA MOJEJ EMOCJI:

Widzę cię, emocjo. Mogę sprawdzić, czego potrzebujesz.



CO MOGĘ ZROBIĆ DLA TEJ EMOCJI?



MOJA GŁOWA DZISIAJ POTRZEBUJE

Moja głowa może mieć dużo myśli.
Mogę sprawdzić, czego potrzebuje, żeby było trochę łatwiej.



DZISIAJ MOJA GŁOWA JEST:

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ☐ spokojna | ☐ zmartwiona |
| ☐ pełna myśli | ☐ pusta |
| ☐ zmęczona | ☐ przeciążona |
| ☐ szybka | ☐ skupiona |
| ☐ rozproszona | ☐ jeszcze nie wiem |
| ☐ ciekawa | ☐ inaczej: _____ |

MOJA GŁOWA DZISIAJ POTRZEBUJE:

- | | |
|--|---|
| ☐ krótkiego planu | ☐ rysowania |
| ☐ jednej rzeczy naraz | ☐ mniej bodźców |
| ☐ przerwy | ☐ wolniejszego tempa |
| ☐ ciszy | ☐ spokojnego przypomnienia |
| ☐ pomocy dorosłego | ☐ odpoczynku od ekranów |
| ☐ zapisania myśli | ☐ czegoś innego: _____ |

JEDNA MYŚL, KTÓRĄ CHCĘ ZAPISAĆ,
ŻEBY NIE TRZYMAĆ JEJ W GŁOWIE:

.....

.....

.....



JEDNA RZECZ, KTÓRĄ MOGĘ ZROBIĆ TERAZ:

.....

.....

.....



≡ MOJE ZDANIE DLA GŁOWY: ≡



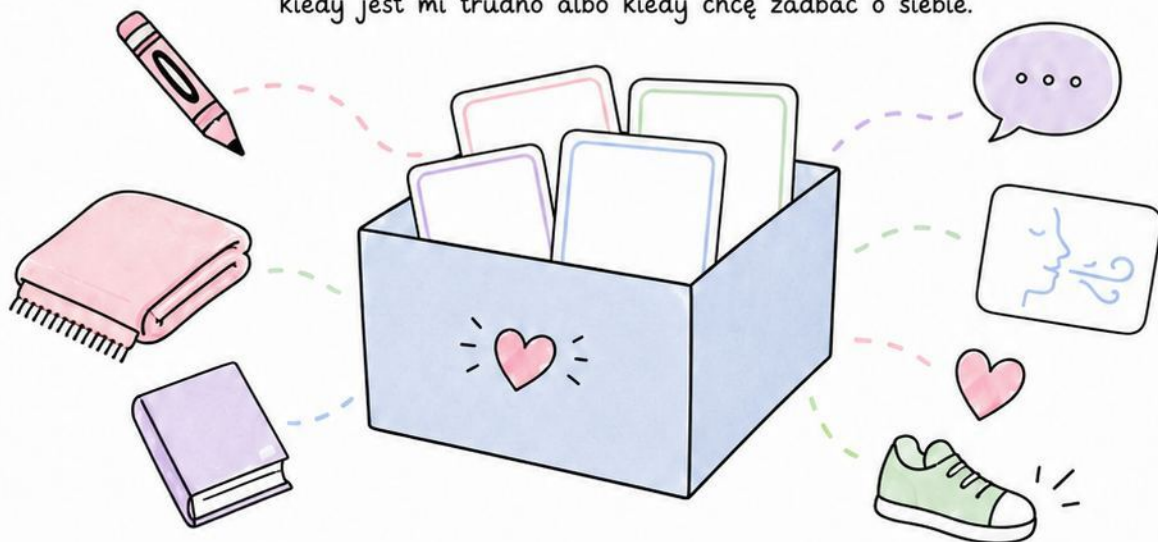
Nie muszę trzymać wszystkiego naraz. Mogę zrobić jeden krok.



MOJE PUDEŁKO POMOCY



Moje pudełko pomocy to lista rzeczy, które mogą mnie wspierać,
kiedy jest mi trudno albo kiedy chcę zadbać o siebie.



W MOIM PUDEŁKU POMOCY MOGĄ BYĆ:

- ☐ spokojny oddech
- ☐ rysowanie
- ☐ pluszak
- ☐ rozmowa z dorosłym
- ☐ woda
- ☐ koc
- ☐ muzyka
- ☐ książka
- ☐ ruch
- ☐ przerwa
- ☐ karta emocji
- ☐ karta „potrzebuję pomocy”
- ☐ zdjęcie lub obrazek
- ☐ jedno zdanie wsparcia
- ☐ coś innego: _____

MOJE TRZY NAJWAŻNIEJSZE RZECZY POMOCY:

1

.....

2

.....

3

.....

KIEDY MOGĘ UŻYĆ PUDEŁKA POMOCY?

- ☐ po trudnym dniu
- ☐ przed snem
- ☐ po kłótni
- ☐ kiedy jestem smutny/smutna
- ☐ kiedy czuję złość
- ☐ kiedy się boję
- ☐ kiedy jestem zmęczony/zmęczona
- ☐ kiedy nie wiem, co czuję
- ☐ w innym momencie: _____



MOJE ZDANIE POMOCY:

Mogę sięgnąć po coś, co mi pomaga.





Moduł 04



MAŁE RYTUAŁY MIĘDZY SPOTKANIAMI

Mały rytuał może przypominać mi, że nadal pracuję nad sobą,
nawet kiedy nie jestem na spotkaniu.

W tym module dziecko wybiera proste rytuały do wykonania w domu.

Każdy rytuał jest krótki, bezpieczny i możliwy do powtórzenia.

Celem nie jest idealne wykonywanie ćwiczeń,
ale utrzymywanie małego połączenia z tym,
czego dziecko uczy się w procesie terapeutycznym.

spokój



odwaga



wdzięczność



rozmowa



MÓJ RYTUAŁ SPOKOJU

Rytuał spokoju to kilka małych kroków, które pomagają mi zatrzymać się i poczuć trochę więcej bezpieczeństwa.



Mój rytuał spokoju może wyglądać tak:

1



Krok 1: Zatrzymuję się.

2



Krok 2: Kładę stopy na podłodze.

3



Krok 3: Robię trzy spokojne oddechy.

4



Krok 4: Wybieram jedną rzecz, która mi pomaga.

5



Krok 5: Mówię sobie spokojne zdanie.

Mogę wybrać:

- ☐ oddech
- ☐ wodę
- ☐ koc
- ☐ ciszę
- ☐ rysowanie
- ☐ rozmowę
- ☐ pluszaka
- ☐ spokojną muzykę
- ☐ patrzenie przez okno
- ☐ minutę przerwy
- ☐ coś innego: _____

Mój rytuał spokoju w 3 krokach:

1.
2.
3.

Moje spokojne zdanie:



Teraz mogę zrobić jeden mały krok do spokoju.



Kiedy chcę używać tego rytuału?

- ☐ po trudnym dniu
- ☐ przed snem
- ☐ po kłótni
- ☐ kiedy czuję napięcie
- ☐ kiedy nie wiem, co czuję
- ☐ w innym momencie: _____



1



Zatrzymuję się.



2



Robię trzy
spokojne oddechy.



3



Wybieram jedną rzecz,
która mi pomaga.



mój rytuał spokoju



MÓJ RYTUAŁ ODWAGI

Odwaga nie oznacza, że niczego się nie boję.
Odwaga może oznaczać, że robię mały krok mimo niepewności.

Mój rytuał odwagi może wyglądać tak:



Moje wyzwanie to:

.....

.....

.....

Najmniejszy możliwy krok:

.....

.....

.....

Kto może mi pomóc?

.....

.....

.....

Moje zdanie odwagi:



- ☐ Mogę spróbować mały kawałek.
- ☐ Nie muszę zrobić wszystkiego naraz.
- ☐ Mogę poprosić o pomoc.
- ☐ Mój wysiłek się liczy.
- ☐ Mogę spróbować jeszcze raz.
- ☐ moje własne zdanie:

Po próbie chcę zauważyć:



- ☐ spróbowałem/spróbowałam
- ☐ zrobiłem/zrobiłam część
- ☐ poprosiłem/poprosiłam o pomoc
- ☐ wróciłem/wróciłam po przerwie
- ☐ to był mój mały krok





MÓJ RYTUAŁ WDZIĘCZNOŚCI



Wdzięczność to zauważenie czegoś dobrego, pomocnego albo ważnego.
Nie muszę mieć idealnego dnia, żeby znaleźć jedną małą dobrą rzecz.



Mój rytuał wdzięczności może trwać krótką chwilę.

DZISIAJ MOGĘ ZAUWAŻYĆ:

- ☐ coś miłego
- ☐ coś spokojnego
- ☐ osobę, która mi pomogła
- ☐ coś, co mi się udało
- ☐ coś, czego się nauczyłem/nauczyłam
- ☐ coś, co zrobiłem/zrobiłam dla siebie
- ☐ coś śmiesznego
- ☐ coś ładnego
- ☐ coś smacznego
- ☐ chwilę odpoczynku
- ☐ coś innego:

MOJA JEDNA DOBRA RZECZ Z DNIA:

.....

.....

.....

DLACZEGO BYŁA DLA MNIE WAŻNA?

.....

.....

.....

KOMU LUB CZEMU CHCĘ DZIŚ POWIEDZIEĆ „DZIĘKUJĘ”?

.....

.....

MOJE ZDANIE WDZIĘCZNOŚCI:



Dzisiaj zauważam, nawet jeśli nie wszystko było łatwe.



OSOBA

.....

.....

.....

.....

RZECZ

.....

.....

.....

.....

CHWILA

.....

.....

.....

.....

MIEJSCE

.....

.....

.....

.....

DZIAŁANIE

.....

.....

.....

Możesz wpisać jedno słowo,
narysować symbol albo
pokolorować gwiazdkę
wdzięczności.



MÓJ RYTUAŁ ROZMOWY

Czasem trudno zacząć rozmowę. Mogę użyć prostych zdań, żeby powiedzieć coś ważnego.

DZISIAJ CHCĘ POROZMAWIAĆ O:

- ☐ emocji
- ☐ sytuacji w domu
- ☐ sytuacji w szkole
- ☐ czymś dobrym
- ☐ czymś trudnym
- ☐ pytaniu
- ☐ mojej potrzebie
- ☐ moim sukcesie
- ☐ czymś, co mnie martwi
- ☐ czymś, czego nie rozumiem
- ☐ czymś innym: _____

MOGĘ ZACZĄĆ TAK:

- ☐ Chcę powiedzieć coś ważnego.
- ☐ Nie wiem, jak zacząć, ale spróbuję.
- ☐ Potrzebuję, żebyś mnie wystuchał/wystuchala.
- ☐ Nie chcę rady od razu. Najpierw chcę opowiedzieć.
- ☐ Czy możesz usiąść obok mnie?
- ☐ Chcę pokazać ci stronę z planera.
- ☐ moje własne zdanie: _____

MOGĘ ZACZĄĆ TAK:



MOJA WAŻNA RZECZ DO POWIEDZENIA:

.....

.....

.....

.....



CZEGO POTRZEBUJĘ OD OSOBY, KTÓRA MNIE SŁUCHA?



☐ ciszy



☐ cierpliwości



☐ przytulenia



☐ pytania



☐ pomocy



☐ spokojnego
głosu



☐ czasu



☐ czegoś
innego: _____



Nie muszę mówić wszystkiego naraz.
Mogę zacząć od jednego zdania.



PODSUMOWANIE TYGODNIA I WIĘŻ TERAPEUTYCZNA

Mogę zabrać z domu na spotkanie to,
co było ważne, trudne, dobre albo nowe.

W tym module dziecko podsumowuje tydzień, zapisuje rzeczy
do omówienia ze specjalistą, zauważa postępy i wybiera kolejny
mały krok. Planer staje się mostem między domem a gabinetem.





MÓJ DZIENNIK TYGODNIA



W tym tygodniu mogę zauważyć, co się działo w moim świecie.

TEN TYDZIEŃ BYŁ DLA MNIE:

- | | | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|--|--------------------------------------|
| ☐ spokojny | ☐ szybki | ☐ zmienny | ☐ inny: _____ |
| ☐ trudny | ☐ męczący | ☐ pełen emocji | |
| ☐ ciekawy | ☐ radosny | ☐ trochę dobry
i trochę trudny | |



NAJWAŻNIEJSZA RZECZ Z TYGODNIA:



NAJTRUDNIEJSZA RZECZ Z TYGODNIA:



JEDNA DOBRA RZECZ Z TYGODNIA:



JEDNA EMOCJA, KTÓRĄ CZĘSTO CZUŁEM/CZUŁAM:



JEDNA RZECZ, KTÓRA MI POMOGŁA:



JEDEN MAŁY SUKCES:



JEDNA RZECZ, KTÓREJ POTRZEBUJĘ WIĘCEJ:



MOJE ZDANIE O TYM TYGODNIU:

W tym tygodniu zauważyłem/zauważyłam, że



CO CHCĘ POWIEDZIEĆ NA KOLEJNYM SPOTKANIU?



Na kolejnym spotkaniu mogę powiedzieć albo pokazać
coś ważnego. Mogę też powiedzieć, że nie jestem
jeszcze gotowy/gotowa mówić.



CHCĘ POWIEDZIEĆ O:

- ☐ czymś dobrym
- ☐ czymś trudnym
- ☐ czymś, czego się przestraszyłem/przestraszyłam
- ☐ czymś, co mnie zezłościło
- ☐ czymś, co mnie ucieszyło
- ☐ moim małym sukcesie
- ☐ mojej potrzebie
- ☐ pytaniu
- ☐ moim rytuale
- ☐ stronie z planera
- ☐ czymś innym: _____

MOJE TRZY RZECZY DO SPOTKANIA:

1. _____
2. _____
3. _____

JEDNO PYTANIE, KTÓRE CHCĘ ZADAĆ:

.....

.....

.....

JEDNA STRONA Z PLANERA, KTÓRĄ CHCĘ POKAZAĆ:

.....

.....

.....

CZY CHCĘ, ŻEBY DOROSŁY POMÓGŁ MI O TYM POWIEDZIEĆ?

- ☐ tak
- ☐ nie
- ☐ może
- ☐ chcę tylko pokazać stronę
- ☐ jeszcze nie wiem



Przyniosłem/przyniosłam coś, co chcę
pokazać albo opowiedzieć.





MAPA MOICH POSTĘPÓW



Postęp może być mały. Postęp może oznaczać, że zauważyłem/zauważyłam coś szybciej, poprosiłem/poprosiłam o pomoc albo wróciłem/wróciłam do mojego kroku.

ZAZNACZ, CO ZACZYNA SIĘ ROZWIJAĆ:

- ☐ częściej zauważam emocje
- ☐ łatwiej mówię, czego potrzebuję
- ☐ pamiętam o jednym małym kroku
- ☐ korzystam z mojego planera
- ☐ potrafię wybrać rytuał spokoju
- ☐ próbuję rytuału odwagi
- ☐ zapisuję ważne rzeczy na spotkanie
- ☐ lepiej widzę potrzeby mojego ciała
- ☐ lepiej widzę potrzeby mojej głowy
- ☐ używam pudełka pomocy
- ☐ wracam do planu po przerwie
- ☐ proszę o wsparcie
- ☐ zauważam moje małe sukcesy

MÓJ NAJWIĘKSZY MAŁY POSTĘP:



CO MI POMOGŁO?



MOJA DROGA POSTĘPÓW →



CO NADAL JEST TRUDNE?



MÓJ KOLEJNY MAŁY KROK:



ZDANIE WZMACNIAJĄCE:

Nie muszę robić wszystkiego.
Widzę mój jeden krok.



PODSUMOWANIE I KOLEJNY MAŁY KROK



Ten planer pomagał mi zauważać siebie krok po kroku.



Jedna rzecz, której dowiedziałem/dowiedziałam się o sobie:



Jedna rzecz, która mi pomaga:



Jedna emocja, którą lepiej rozumiem:



Jedna potrzeba, którą chcę częściej zauważać:



Jedna strona, która była dla mnie najbardziej pomocna:



Jedna osoba, która może mnie wspierać:



Mój kolejny mały krok:



W następnym tygodniu spróbuję



Co może mi pomóc pamiętać o tym kroku?

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



Co chcę powiedzieć specjalście?

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



Mogę dbać o siebie małymi krokami.

Nie muszę robić wszystkiego sam/sama.

Mogę zauważać, prosić o pomoc i wracać do tego, co mnie wspiera.

