



REGULACJA UKŁADU NERWOWEGO DLA DZIECI



SPOKOJNY
ŻÓŁW



CZUJNY
LIS

Proste ćwiczenia pomagające uspokoić ciało,
zrozumieć emocje i odzyskać poczucie bezpieczeństwa

Wizualne aktywności inspirowane teorią poliwalną

Poznaj sygnały swojego ciała
i odkryj, co pomaga Ci
wracać do równowagi.



SILNY
NIEDŹWIADEK



CIEPŁA
SOWA

OBSERWUJĘ
ŚWIAT
WOKÓŁ MNIE

RUSZAM SIĘ
I ROZŁUŻNIAM
CIAŁO

ROZMAWIAM
I CZUJĘ SIĘ
ZROZUMIANY

CZUJĘ
STOPY NA
ZIEMI



ĆWICZENIA
DLA CIAŁA I EMOCJI



Ważne informacje dla dorosłych



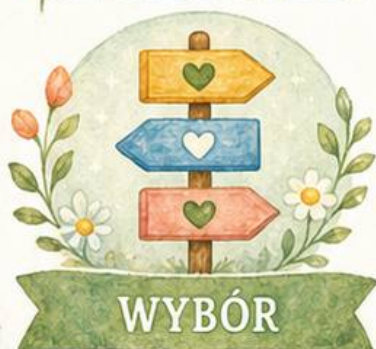
© 2026 REGULACJA UKŁADU NERWOWEGO DLA DZIECI

Wszelkie prawa zastrzeżone.

- Materiał jest przeznaczony do użytku osobistego, edukacyjnego oraz profesjonalnego podczas indywidualnej pracy z dzieckiem.
- Zabrania się kopiowania, odsprzedawania, publikowania, udostępniania lub rozpowszechniania produktu w całości albo w części bez wcześniejszej pisemnej zgody właściciela praw autorskich.
- Ćwiczenia mają charakter edukacyjny i wspierający. Nie zastępują diagnozy, terapii, leczenia medycznego ani indywidualnej konsultacji ze specjalistą.
- Każde dziecko reaguje inaczej. Dorosły powinien obserwować reakcje dziecka, proponować ćwiczenia bez nacisku i pozwolić mu odmówić, przerwać albo wybrać inną aktywność.
- Nie należy zmuszać dziecka do zamykania oczu, wykonywania głębokich oddechów, dotyku, mówienia o emocjach ani pozostawania w pozycji, która powoduje dyskomfort.
- Jeżeli aktywność zwiększa lęk, dezorientację, ból, złość, odłączenie albo poczucie zagrożenia, należy ją przerwać i wrócić do spokojnej orientacji w otoczeniu.
- W przypadku poważnych, długotrwałych lub nasilających się trudności należy skorzystać ze wsparcia odpowiedniego specjalisty.



Dziecko nie musi się natychmiast uspokoić.
Najważniejsze jest, aby czuło, że ma wybór,
wsparcie i prawo do własnego tempa.



WYBÓR



PRZERWA



WSPARCIE



Spis treści



WPROWADZENIE

Strona 03 — Jak korzystać z materiału



MODUŁ 1 — POZNAJ SWÓJ UKŁAD NERWOWY

Strona 04 — Okładka modułu

Strona 05 — Mój wewnętrzny alarm

Strona 06 — Trzy stany mojego ciała

Strona 07 — Mapa sygnałów z ciała

Strona 08 — Jak moje ciało mówi „potrzebuję pomocy”

Strona 09 — Mój termometr napięcia



MODUŁ 2 — WRACAM DO TU I TERAZ

Strona 10 — Okładka modułu

Strona 11 — Tropiciel pięciu rzeczy

Strona 12 — Moje stopy są na ziemi

Strona 13 — Bezpieczne kolory wokół mnie

Strona 14 — Poszukiwacz spokojnych dźwięków

Strona 15 — Moje miejsce bezpieczeństwa

Strona 16 — Ćwiczenie „Tu jestem”



MODUŁ 3 — ODDYCHAM I ROZLUŹNIAM CIAŁO

Strona 17 — Okładka modułu

Strona 18 — Oddech balonika

Strona 19 — Oddech gorącej czekolady

Strona 20 — Oddech kwiatu i świeczki

Strona 21 — Mruczenie spokojnego misia

Strona 22 — Rozluźniam szczękę i ramiona

Strona 23 — Ściskam i puszczam



MODUŁ 4 — RUSZAM CIAŁEM I UWALNIAM NAPIĘCIE

Strona 24 — Okładka modułu

Strona 25 — Pchanie niewidzialnej ściany

Strona 26 — Marsz silnego odkrywcy

Strona 27 — Potrząsanie kroplami deszczu

Strona 28 — Ruchy zwierząt regulujących

Strona 29 — Mikroruch dla zamrożonego ciała

Strona 30 — Moja ścieżka ruchu



MODUŁ 5 — BUDUJĘ BEZPIECZEŃSTWO I PROSZĘ O WSPARCIE

Strona 31 — Okładka modułu

Strona 32 — Kto pomaga mi czuć się bezpiecznie?

Strona 33 — Moje zdania pomocy

Strona 34 — Moje granice są ważne

Strona 35 — Plecak regulacyjny

Strona 36 — Plan na trudny moment

Strona 37 — Moja osobista karta spokoju

Strona 38 — Podsumowanie zdobytych umiejętności

Strona 39 — Dyplom młodego mistrza regulacji

Jak wspierać dziecko podczas ćwiczeń?

Przekazać dorosłemu prosty sposób wybierania, prowadzenia i kończenia aktywności bez wywierania presji.



Układ nerwowy pomaga dziecku zauważać bezpieczeństwo, zagrożenie, potrzebę ruchu, odpoczynku i kontaktu z innymi.



Niektóre dzieci potrzebują najpierw ruchu.



Inne potrzebują ciszy, przestrzeni, podparcia albo obecności zaufanej osoby.



Nie istnieje jedno ćwiczenie odpowiednie dla wszystkich.

CZTERY ZASADY WSPÓLNEJ PRAKTYKI

1 ZASADA 1 – NAJPIERW ZAPROPONUJ

Powiedz:

- „Możemy spróbować krótkiego ćwiczenia”.
- „Możesz zdecydować, czy chcesz”.
- „Możemy przerwać w każdej chwili”.



2 ZASADA 2 – ZACZNIJ OD KRÓTKIEGO CZASU

Pierwsza próba może trwać od 20 do 60 sekund. Dłużej nie zawsze znaczy lepiej.



3 ZASADA 3 – OBSERWUJ REAKCJĘ DZIECKA

Sprawdź, czy dziecko:

- ☐ ma więcej kontaktu z otoczeniem,
- ☐ oddycha swobodnie,
- ☐ porusza się mniej chaotycznie,
- ☐ zaczyna mówić,
- ☐ potrzebuje więcej ruchu,
- ☐ odwraca wzrok lub chce odejść,
- ☐ staje się bardziej napięte.



4 ZASADA 4 – ZAKOŃCZ PYTANIEM O WYBÓR

Zapytaj:

- „Chcesz kontynuować czy skończyć?”
- „Co teraz byłoby pomocne?”
- „Wolisz ruch, ciszę czy obecność?”



Zaproponuj



Wykonaj
krótko



Obserwuj



Pozwól
wybrać



JAK NIE PROWADZIĆ ĆWICZENIA

Nie mów:

- „Musisz się uspokoić”.
- „Oddychaj głęboko”.
- „Nic się nie dzieje”.
- „Przestań się bać”.
- „To łatwe”.



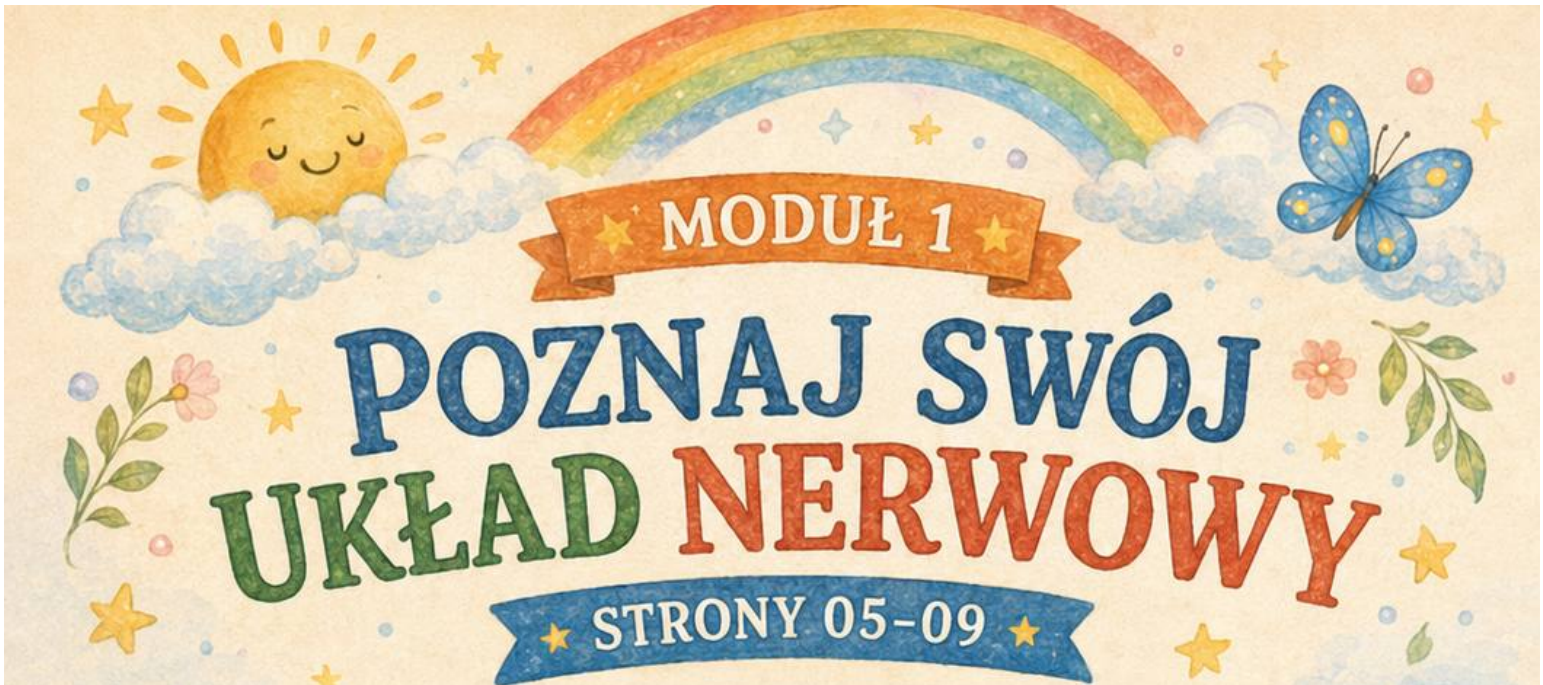
JAK MÓWIĆ WSPIERAJĄCO

Powiedz:

- „Widzę, że Twojemu ciału jest teraz trudno”.
- „Jestem obok”.
- „Nie musisz robić wszystkiego”.
- „Możemy znaleźć jeden mały krok”.



Regulacja zaczyna się od relacji,
wyboru i poczucia, że dziecko nie jest samo.



MODUŁ 1

POZNAJ SWÓJ UKŁAD NERWOWY

STRONY 05-09

Twoje ciało przez cały czas zbiera informacje.
Sprawdza, czy można odpocząć, czy trzeba działać,
czy potrzebna jest pomoc.

Każdy stan ciała jest wiadomością.



SPOKÓJ
I KONTAKT



DUŻO ENERGII
I GOTOWOŚĆ
DO DZIAŁANIA



MAŁO ENERGII,
WYCOFANIE LUB
ZAMROŻENIE



Nie jesteś niegrzeczny
ani zepsuty.
Twoje ciało czasami
włącza alarm.
Możesz nauczyć się
zauważać jego sygnały.



Mój wewnętrzny alarm

W Twoim ciele mieszka mały system alarmowy.

Jego zadaniem jest Cię chronić.

Czasami alarm włącza się wtedy, gdy naprawdę dzieje się coś trudnego.

Czasami włącza się wcześniej, bo chce być bardzo ostrożny.

ZIELONA LAMPKA

Czuję się wystarczająco bezpiecznie.

Mogę myśleć, bawić się, uczyć i rozmawiać.

ŻÓŁTA LAMPKA

Mam dużo energii.

Mogę chcieć uciekać, krzyczeć, wiercić się albo szybko działać.

FIOLETOWA LAMPKA

Mam bardzo mało energii.

Mogę zastygnąć, schować się, milczeć albo nie wiedzieć, co zrobić.

Kiedy mój alarm włącza się najczęściej?

- ☐ przy głośnych dźwiękach,
- ☐ przy zmianie planu,
- ☐ gdy ktoś podnosi głos,
- ☐ gdy jestem zmęczony lub zmęczona,
- ☐ gdy jest dużo ludzi,
- ☐ gdy czegoś nie rozumiem,
- ☐ w innej sytuacji:

Mój alarm próbuje mi powiedzieć:

Alarm nie jest
Twoim wrogiem.
Czasami potrzebuje
pomocy, aby zauważyć,
że teraz jest inaczej.

Nie poprawiaj odpowiedzi dziecka.
Pomóż mu jedynie zauważyć,
że reakcja ciała ma swój powód,
nawet jeżeli dorośli nie widzi
aktualnego zagrożenia.



Jak czuje się moje ciało?



STAN 1 – MAM KONTAKT



● Kolor: Szatwiowa zieleń

✋ Symbol: Otwarta dłoń

Mogę:

- patrzeć i słuchać,
- myśleć,
- rozmawiać,
- bawić się,
- prosić o pomoc.

Moje ciało może być:

- ☐ spokojne,
- ☐ zaniekowane,
- ☐ miękkie,
- ☐ gotowe do działania.



STAN 2 – MAM DUŻO ENERGII



● Kolor: Łagodny żółty

⚡ Symbol: Mała błyskawica

Mogę:

- szybko się poruszać,
- krzyczeć,
- uciekać,
- złościć się,
- nie móc usiedzieć.

Moje ciało może być:

- ☐ napięte,
- ☐ gorące,
- ☐ szybkie,
- ☐ gotowe do walki lub ucieczki.



STAN 3 – MAM MAŁO ENERGII



● Kolor: Delikatny fiolet

🦋 Symbol: Złożone skrzydła

Mogę:

- milczeć,
- schować się,
- zastygnąć,
- nie wiedzieć, co powiedzieć,
- czuć się bardzo ciężko.

Moje ciało może być:

- ☐ zimne,
- ☐ ciężkie,
- ☐ nieruchome,
- ☐ dalekie.

Który stan najczęściej odwiedza
Cię w trudnych chwilach?

- ☐ Mam kontakt.
- ☐ Mam dużo energii.
- ☐ Mam mało energii.
- ☐ Mój stan szybko się zmienia.
- ☐ Jeszcze nie wiem.

Narysuj minę, która pasuje
do Twojego ciała dzisiaj.

Nie używać określeń „dobry stan” i „zły stan”.
Każda reakcja jest sposobem organizmu na poradzenie sobie z sytuacją.

Gdzie moje ciało pokazuje emocje?

Pomyśl o chwili, kiedy było Ci trudno.
Pokoloruj miejsca, w których ciało wysyłało sygnały.

GŁOWA

- ☐ dużo myśli,
- ☐ ból,
- ☐ pustka.

TWARZ

- ☐ zaciśnięta szczęka,
- ☐ gorące policzki,
- ☐ łzy.

GARDŁO

- ☐ ścisk,
- ☐ trudność w mówieniu,
- ☐ potrzeba krzyku.

KLATKA PIERSIOWA

- ☐ szybkie bicie serca,
- ☐ ciężar,
- ☐ mało miejsca na oddech.

BRZUCH

- ☐ ścisk,
- ☐ motyle,
- ☐ ból.

DŁONIE

- ☐ zaciskanie,
- ☐ drżenie,
- ☐ zimno.

NOGI

- ☐ potrzeba biegu,
- ☐ ciężkość,
- ☐ drżenie.

LEGENDA KOLORÓW

- czerwony: mocne napięcie
- żółty: dużo energii
- niebieski: zimno lub ciężkość
- zielony: spokój lub przyjemne ciepło
- fioletowy: trudno coś poczuć

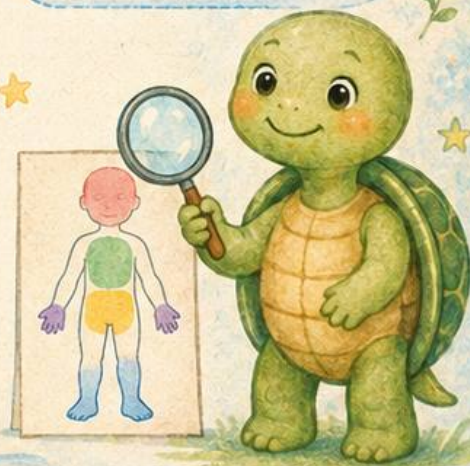
DLA DOROSŁEGO

Dziecko może wskazywać, kolorować, przyklejać naklejki albo odpowiadać ruchem.
Nie musi opisywać wszystkiego słowami.



Mój pierwszy sygnał pojawia się w:

Najczęściej czuję wtedy:



Ciało często
zauważa trudność
wcześniej niż słowa.

Moje sygnały pomocy

1



**Biegam, wiercę się
i nie mogę usiedzieć.**

Mam dużo energii
i potrzebuję ruchu.

Co może pomóc: ♥

- ☐ marsz,
- ☐ pchanie ściany,
- ☐ kilka mocnych kroków.

2



**Krzyczę albo szybko
się złościę.**

Jest mi za trudno, za głośno
albo za blisko.

Co może pomóc: ♥

- ☐ mniej bodźców,
- ☐ więcej przestrzeni,
- ☐ spokojna obecność.

3



**Milczę, chowam się
albo zastygam.**

Mam mało energii albo
nie czuję się jeszcze bezpiecznie.

Co może pomóc: ♥

- ☐ mały ruch palca,
- ☐ spokojny głos,
- ☐ brak pośpiechu.

4



Płaczę i nie wiem dlaczego.

Napięcie potrzebuje ujęcia
albo bliskości.

Co może pomóc: ♥

- ☐ obecność dorosłego,
- ☐ miękki przedmiot,
- ☐ ciche miejsce.



5



Odmawiam wykonania zadania.

Zadanie może być za trudne,
niejasne albo przytłaczające.

Co może pomóc: ♥

- ☐ podział na małe kroki,
- ☐ wybór,
- ☐ przerwa.

Kiedy moje ciało potrzebuje pomocy, najczęściej:

- ☐ poruszam się bardzo szybko,
- ☐ złościę się,
- ☐ płaczę,
- ☐ chowam się,
- ☐ milczę,
- ☐ odmawiam,
- ☐ robię coś innego: _____.

Dla dorosłego:

Najpierw zauważ potrzebę,
później wymagaj działania.
Regulacja poprzedza naukę,
rozmowę i rozwiązywanie problemu.



**Trudne zachowanie często oznacza:
„Moje ciało nie radzi sobie samo”.**

Jak mocno czuję napięcie?

AKTYWNOŚĆ 1

Gdzie jest dziś moje napięcie?

Wskaż strzałką lub naklejką wybrany poziom.



AKTYWNOŚĆ 2

Jak moje ciało pokazuje poziom 3?

Co pomaga mi na poziomie 4?

Kto może mi pomóc?

5



POZIOM 5 — ZAMROŻENIE LUB ODCIĘCIE

Kolor: Delikatny fiolet

Mogę milczeć, nie ruszać się, niczego nie czuć albo czuć się bardzo daleko.

Co może pomóc:

Potrzebuję czasu, spokojnej obecności i bardzo małego kroku.

4



POZIOM 4 — BARDZO TRUDNO

Kolor: Miękki koral

Mogę krzyczeć, płakać, uciekać albo nie wiedzieć, co robić.

Co może pomóc:

Potrzebuję wsparcia dorosłego, przestrzeni albo spokojnego miejsca.

3



POZIOM 3 — DUŻO ENERGII

Kolor: Łagodny żółty

Moje myśli i ruchy przyspieszają. Trudniej mi słuchać.

Co mogę zrobić:

Mogę wykonać bezpieczny ruch albo zmniejszyć liczbę bodźców.

2



POZIOM 2 — LEKKIE NAPIĘCIE

Kolor: Jasny błękit

Zaczynam szybciej oddychać albo więcej się ruszać.

Co mogę zrobić:

Mogę zauważyć stopy lub rozejrzeć się.

1



POZIOM 1 — BARDZO SPOKOJNIE

Kolor: Jasna zieleń

Moje ciało jest miękkie. Mogę myśleć, bawić się i rozmawiać.

Co mogę zrobić:

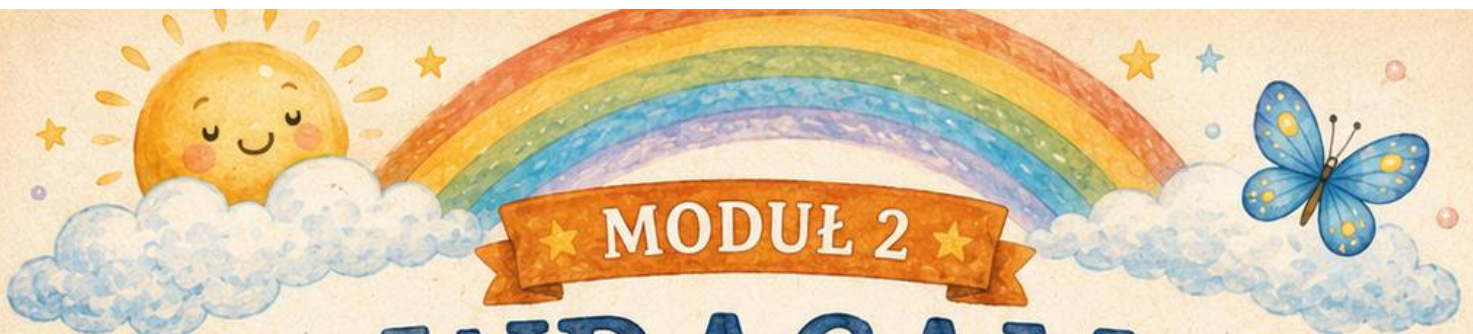
Mogę kontynuować to, co robię.

DLA DOROSŁEGO

Używać termometru również wtedy, gdy dziecko jest spokojne. Dzięki temu skala nie będzie kojarzyć się wyłącznie z kryzysem.

Im wcześniej zauważę sygnał, tym więcej mam możliwości wyboru.

Szukaj pomocy już na poziomie 2 albo 3!



MODUŁ 2

WRACAM DO TY I TERAZ

STRONY 11-16

Kiedy ciało włącza alarm, uwaga może utknać
w trudnych myślach, wspomnieniach albo silnych emocjach.

Możesz pomóc sobie zauważyć to,
co znajduje się wokół Ciebie właśnie teraz.



Rozejrzyj się



Postuchaj



Poczuj podłogę



Nazwij
teraźniejszość

Nie musisz natychmiast
przestać się bać.
Najpierw sprawdź:

- ♥ Gdzie jestem?
- ♥ Co widzę?
- ♥ Co słyszę?
- ♥ Co podtrzymuje moje ciało?

Tropiciel pięciu rzeczy

Zostań tropicielem tego, co jest wokół Ciebie.

Nie musisz się spieszyć.
Znajdź po kolei pięć rzeczy.

1 ZNAJDŹ JEDNĄ RZECZ OKRĄGLĄ

Narysuj ją lub wpisz:

2 ZNAJDŹ JEDNĄ RZECZ MIĘKKĄ

Narysuj ją lub wpisz:

3 ZNAJDŹ JEDNĄ RZECZ W KOLORZE ZIELONYM LUB NIEBIESKIM

Narysuj ją lub wpisz:

4 ZNAJDŹ JEDNĄ RZECZ, KTÓRA SIĘ NIE PORUSZA

Narysuj ją lub wpisz:

5 ZNAJDŹ JEDNĄ RZECZ, KTÓRA WYDAJE DŹWIĘK

Narysuj ją lub wpisz:



Najłatwiej było mi znaleźć:

Po ćwiczeniu moje ciało jest:

- ☐ trochę spokojniejsze,
- ☐ bardziej obecne,
- ☐ bez zmiany,
- ☐ bardziej napięte.

♥ Nie zamieniaj ćwiczenia w test.
Jeżeli dziecko nie chce mówić,
może wskazywać palcem, kiwać głową
albo szukać razem z dorosłym.

Wariant łatwiejszy:
Znajdź tylko trzy rzeczy.

★ Wariant trudniejszy:
Znajdź pięć rzeczy i opisz
ich kolor, kształt albo wielkość.

Kiedy zauważasz otoczenie,
pomagasz ciału sprawdzić, co dzieje się teraz.

Moje stopy są na ziemi

Twoje stopy mogą wysłać do ciała wiadomość:

„Jest podłoże.

Coś mnie podtrzymuje.

Nie muszę unosić całego ciężaru samodzielnie”.

Usiądź albo stań wygodnie.

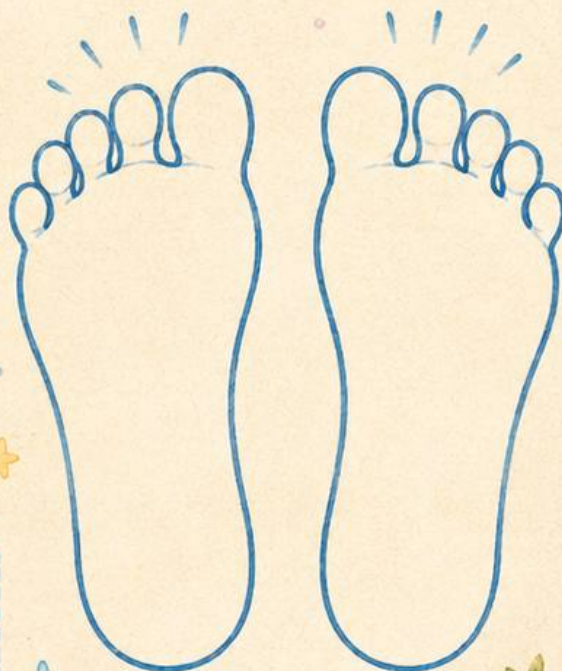
Postaw obie stopy na podłożu.

Zauważ kolejno:

- ☐ pięty,
- ☐ palce,
- ☐ wewnętrzne krawędzie stóp,
- ☐ zewnętrzne krawędzie stóp,

LEGENDA KOLORÓW

-  — zielony: czuję wyraźnie,
-  — żółty: czuję trochę,
-  — fioletowy: trudno mi poczuć.



KROK 1

1

Dociśnij prawą stopę bardzo delikatnie.

Policz: 1... 2... 3...

Rozluźnij.

KROK 2

2

Dociśnij lewą stopę bardzo delikatnie.

Policz: 1... 2... 3...

Rozluźnij.

KROK 3

3

Dociśnij obie stopy jednocześnie.

Zauważ, czy czujesz więcej siły, ciepła albo stabilności.

Najbardziej czuję:

- ☐ pięty,
- ☐ palce,
- ☐ całą stopę,
- ☐ prawie nic.

Nie musisz czuć
wszystkiego mocno.

Nawet mały kontakt
jest ważną informacją.

DLA DOROSŁEGO

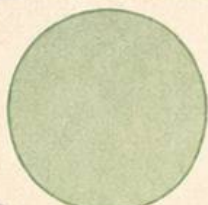
Jeżeli dziecko nie chce dociskać stóp, wystarczy zauważyć ich kontakt z podłożem. Ćwiczenie można wykonać także w pozycji leżącej, skupiając uwagę na piętach.

SPOKOJNY
ŻÓŁW

Kolor, przy którym wzrok odpoczywa

Niektóre kolory są dla oczu bardzo mocne.
Inne mogą być spokojne, neutralne albo po prostu łatwe do oglądania.
Znajdź kolor, przy którym Twój wzrok może chwilę odpocząć.

AKTYWNOŚĆ 1 – WYBIERZ KOLOR



szafiowa
zieleń



jasny
błękit



delikatny
fiolet



miękki
żółty



łagodny
róż



jasny
szary

Spójrz na każdy kolor przez kilka sekund.
Zakreśl ten, który jest dziś najbardziej neutralny lub przyjemny.

AKTYWNOŚĆ 2 – ZNAJDŹ GO W OTOCZENIU

Poszukaj w pokoju przedmiotu w podobnym kolorze.
To może być:



ubranie,



ściana,



książka,



zabawka,



roślina,



przedmiot
na biurku.

Mój spokojny kolor to: _____

Znalazłem lub znalazłam go na: _____



AKTYWNOŚĆ 3 – OGLĄDAJ SZCZEGÓŁY

Zauważ:

- ☐ czy kolor jest jasny czy ciemniejszy,
- ☐ czy powierzchnia jest gładka czy wzorzysta,
- ☐ jaki kształt ma przedmiot.

Po patrzeniu na ten kolor czuję:

- ☐ więcej spokoju,
- ☐ więcej kontaktu,
- ☐ bez zmiany,
- ☐ wolę inny kolor.



Nie sugeruj dziecku, który kolor powinien być
uspokajający. Reakcje sensoryczne są indywidualne.

Najlepszy kolor
to ten, który jest
odpowiedni dla Ciebie
dzisiaj.

Poszukiwacz spokojnych dźwięków

Twoje uszy cały czas słuchają.
Czasami dźwięków jest za dużo.
Spróbuj znaleźć jeden dźwięk, który jest spokojny,
cichy albo znajomy.

1 KROK 1 — ZATRZYMAJ SIĘ

Nie musisz zamykać oczu.
Możesz patrzeć na jeden
spokojny punkt.



2 KROK 2 — POSŁUCHAJ

Znajdź jeden dźwięk
blisko Ciebie.

Może to być:

- ☐ oddech,
- ☐ zegar,
- ☐ szum urządzenia,
- ☐ głos,
- ☐ przesuwany przedmiot.



3 KROK 3 — POSŁUCHAJ DALEJ

Znajdź jeden dźwięk
daleko.

Może to być:

- ☐ samochód,
- ☐ ptak,
- ☐ wiatr,
- ☐ rozmowa,
- ☐ kroki.



4 KROK 4 — ZNAJDŹ CISZĘ

Sprawdź, czy pomiędzy
dźwiękami pojawia się
choć krótka chwila ciszy.



Dźwięk blisko mnie: _____



Dźwięk daleko ode mnie: _____



Dźwięk, który najbardziej mi pomaga:



Ten dźwięk jest:

- 1 — bardzo trudny
- 2 — trochę trudny
- 3 — neutralny
- 4 — przyjemny
- 5 — bardzo wspierający



Jeżeli dziecko jest przeciążone hałasem,
najpierw ogranicz bodźce. Nie prosz go
o uważne słuchanie w środowisku,
które jest zbyt intensywne.



Przy każdym zauważonym dźwięku
połóż jeden palec na stole.



CIEPŁA
SOWA

Nie musisz słuchać
wszystkiego.
Możesz wybrać
jeden dźwięk.



CZUJNY
LIS

Miejsce, w którym moje ciało może odpocząć

Miejsce bezpieczeństwa nie musi być idealne.
Powinno być wystarczająco spokojne, przewidywalne i możliwe do opuszczenia,
kiedy dziecko tego chce.

Pomyśl o miejscu, w którym Twoje ciało
może zwolnić choć odrobinę.
Może to być prawdziwe miejsce w domu,
szkole, gabinecie albo ogrodzie.

AKTYWNOŚĆ 1 — WYBIERZ MIEJSCE

Moje miejsce to:

- ☐ kącik w pokoju,
- ☐ fotel,
- ☐ miejsce pod kocem,
- ☐ namiot lub baza,
- ☐ ławka na zewnątrz,
- ☐ spokojny kąt w klasie,
- ☐ inne miejsce: _____.

AKTYWNOŚĆ 2 — CO POWINNO SIĘ TAM ZNALEŻĆ?

W moim miejscu chcę mieć:

- | | |
|---|--|
| ☐ miękki przedmiot, | ☐ spokojne światło, |
| ☐ wodę, | ☐ kartkę i kredki, |
| ☐ książkę, | ☐ zabawkę sensoryczną, |
| ☐ słuchawki wyciszające, | ☐ zdjęcie bliskiej osoby. |

AKTYWNOŚĆ 3 — NARYSUJ SVOJE MIEJSCE

Tutaj narysuj swoje miejsce.

AKTYWNOŚĆ 4 — USTAL ZASADY

Kiedy tam jestem, potrzebuję:

- | | |
|---|---|
| ☐ ciszy, | ☐ mniej światła, |
| ☐ obecności dorosłego, | ☐ kilku minut bez pytań, |
| ☐ otwartych drzwi, | ☐ możliwości poruszania się. |

Dorosły może mi pomóc, gdy: _____

Miejsce nie może być karą, izolacją
ani przestrzenią zamkniętą bez zgody dziecka.
Powinno służyć dobrowolnej regulacji.

Bezpieczne miejsce
nie służy do ukrywania emocji.
Służy do odpoczynku
i odzyskania możliwości wyboru.

SPOKOJNY ŻÓŁW

Tu jestem, teraz jest teraz

Czasami ciało zachowuje się tak, jakby trudna chwila nadal trwała.
Możesz przypomnieć mu kilka informacji o tym, co dzieje się teraz.

1 KROK 1 – MOJE IMIĘ

Mam na imię:

2 KROK 2 – MOJE MIEJSCE

Teraz jestem w:

3 KROK 3 – DZISIEJSZY DZIEŃ

Dzisiaj jest:

4 KROK 4 – CO WIDZĘ

Widzę:

5 KROK 5 – KTO JEST ZE MNĄ

Jest ze mną:

6 KROK 6 – CO MOGĘ ZROBIĆ

Mogę:

- ☐ poprosić o pomoc,
- ☐ usiąść,
- ☐ napić się wody,
- ☐ zmienić miejsce,
- ☐ zrobić przerwę,
- ☐ wybrać inne ćwiczenie.

Moja szybka mapa „tu i teraz”



imię



miejsce



dzień



otoczenie



pomoc

Krótką wersja do powtarzania:

Mam na imię _____.

Jestem w _____.

Teraz jestem tutaj.

Mogę zrobić jeden mały krok.



Dziecko może wskazać:

- swoje imię na kartce,
- zdjęcie miejsca,
- symbol dnia lub nocy,
- osobę obecną w pokoju,
- wybraną formę pomocy.



Po ćwiczeniu czuję:

- ☐ więcej kontaktu,
- ☐ trochę bezpieczniej,
- ☐ bez zmiany,
- ☐ potrzebuję innej pomocy.

Mów spokojnie i krótko.
Nie zadawaj wielu pytań naraz.
Jeżeli dziecko nie zna daty
lub godziny, wystarczy nazwać
porę dnia i aktualne miejsce.



Nie musisz pamiętać
wszystkiego.
Wystarczy jedna prawdziwa
informacja o tym,
co dzieje się teraz.”

MODUŁ 3

ODDYCHAM I ROZLUŻNIAM CIAŁO

STRONY 18-23

Oddech nie musi być bardzo głęboki.
Ciało nie musi od razu stać się całkowicie spokojne.
Możesz zrobić mały wydech, cichy dźwięk albo
rozluźnić tylko jedną część ciała.



Nie
wymuszaj



Oddychaj
wygodnie



Rozluźnij
odrobinę



Zatrzymaj się,
kiedy chcesz



Sprawdź, co jest wygodne.
Możesz przerwać.
Możesz oddychać swoim
zwykłym oddechem.
Możesz wybrać ruch zamiast
ćwiczenia oddechowego.



Oddech balonika

Wyobraź sobie, że w Twoim brzuchu znajduje się mały, miękki balonik.

Nie musi stać się ogromny.

Może poruszyć się tylko trochę.

KROK 1



Usiądź albo połóż się wygodnie.

Położ dłoń na brzuchu tylko wtedy, gdy jest to przyjemne.

KROK 2



Weź zwykły, spokojny wdech.

Zauważ, czy brzuch poruszył się choć odrobinę.

KROK 3



Pozwól powietrzu wypłynąć.

Wyobraź sobie, że balonik robi się trochę mniejszy.

KROK 4



Powtórz trzy razy.

Potem wróć do zwykłego oddechu.



— mały balonik przed wdechem,



— trochę większy podczas wdechu,



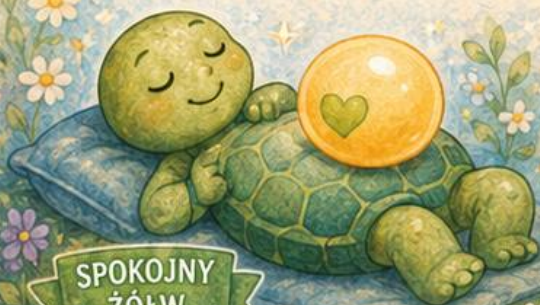
— znów mniejszy podczas wydechu.

Ruch czuję najbardziej w:

- ☐ brzuchu,
- ☐ klatce piersiowej,
- ☐ bokach żeber,
- ☐ prawie go nie czuję.

To ćwiczenie było:

- ☐ wygodne,
- ☐ trochę dziwne,
- ☐ trudne,
- ☐ chcę wybrać inne.



SPOKOJNY
ŻÓŁW

Mały, wygodny
oddech jest
wystarczający.



Nie instruować dziecka, aby nabierało bardzo dużo powietrza.

Zbyt głęboki oddech może zwiększyć dyskomfort lub zawroty głowy.



Wariant bez dotyku:

Obserwuj ruch koszulki albo połóż na brzuchu lekką maskotkę.

Oddech gorącej czekolady

Wyobraź sobie kubek ciepłej czekolady.
Pachnie przyjemnie, ale jest jeszcze za gorąca.
Najpierw możesz poczuć jej zapach.
Potem możesz delikatnie ją ochłodzić.

KROK 1 – POCZUJ ZAPACH



Trzymaj
wyobrażony
kubek w dłoniach.
Zrób mały,
naturalny wdech
nosem.
Nie nabieraj dużo
powietrza.

Poczuj
zapach



KROK 2 – OCHŁODŹ NAPÓJ



Wypuść powietrze
ustami bardzo
delikatnie.

Nie dmuchaj
mocno.

Wyobraź sobie,
że powierzchnia
napoju tylko lekko
się porusza.

Ochłódź



KROK 3 – ZATRZYMAJ SIĘ



Sprawdź,
czy chcesz
powtórzyć.

Wykonaj
najwyżej trzy
spokojne
powtórzenia.

Po ćwiczeniu
moje ciało jest:

- ☐ trochę spokojniejsze,
- ☐ cieplejsze,
- ☐ bez zmiany,
- ☐ bardziej napięte.



Narysuj dodatki
do swojej czekolady.



Możesz narysować pianki,
cynamon, gwiazdkę
albo własny symbol.



WAŻNA INFORMACJA DLA DOROSŁEGO

Jeżeli dziecko zaczyna oddychać bardzo głęboko,
szybko lub skarży się na zawroty głowy,
należy przerwać i wrócić do zwykłego oddechu
oraz orientacji w otoczeniu.



WARIANT BEZ WYOBRAŹNI

Użyj pustego, lekkiego kubka
i wykonaj ćwiczenie
bez napoju.



Powąchaj kwiat, zdmuchnij świeczkę

Wyobraź sobie, że w jednej dłoni trzymasz pachnący kwiat, a w drugiej małą świeczkę. Najpierw poczuj zapach kwiatu. Potem delikatnie porusz płomieniem świeczki.



Mały wdech



1 KROK 1 — KWIAT

Spójrz na wyobrażony kwiat. Zrób mały, wygodny wdech nosem. Nie musisz nabierać dużo powietrza.

2 KROK 2 — ŚWIECZKA

Wypuść powietrze ustami powoli i delikatnie. Wyobraź sobie, że płomień porusza się, ale nie gaśnie.

3 KROK 3 — PRZERWA

Wróć do zwykłego oddechu. Sprawdź, czy chcesz powtórzyć ćwiczenie jeszcze jeden lub dwa razy.

Delikatny wydech



Łatwiejsze było:

- ☐ poczucie zapachu kwiatu
- ☐ delikatne dmuchanie
- ☐ oba kroki
- ☐ żaden krok

Narysuj swój kwiat.



Nie prosić dziecka o mocne zdmuchiwanie ani o długie serie oddechów. Jedno lub dwa wygodne powtórzenia mogą być wystarczające.

WARIANT

Dziecko przez cały czas patrzy na ilustrację kwiatu i świeczki.

Wydech może być spokojny i miękki.
Nie musi być bardzo długi.

Mruczenie spokojnego misia

1 KROK 1 –

Usiądź wygodnie.
Nie musisz
zamykać oczu.

2 KROK 2 –

Zrób zwykły
wdech.

3 KROK 3 –

Podczas wydechu
wydaj cichy
dźwięk: mmm.

4 KROK 4 –

Zatrzymaj się
i zauważ, gdzie
czujesz wibrację.

Niektóre zwierzęta wydają ciche, spokojne dźwięki.
Ty też możesz sprawdzić, jak ciało reaguje
na delikatne mruczenie.



Możliwe miejsca:

- ☐ usta
- ☐ nos
- ☐ policzki
- ☐ gardło
- ☐ klatka piersiowa
- ☐ nigdzie wyraźnie

Dźwięk był dla mnie:

- ☐ przyjemny
- ☐ neutralny
- ☐ dziwny
- ☐ nieprzyjemny

Najbardziej czuję wibrację w:

Wskazówka dla dorosłego

Dźwięk powinien być cichy
i swobodny. Nie wymagać
głośnego śpiewania.
Jeżeli dziecko nie chce używać
głosu, może posłuchać
mruczenia dorosłego albo
trzymać dłoń na delikatnie
wibrującym przedmiocie.

Zabawa – wariant

Mrucz jak mały miś,
duży miś albo
śpiący miś.
Po każdej próbie
sprawdź, który dźwięk
był najwygodniejszy.



Twój głos może być cichy.
Najważniejsze, aby był wygodny.

Miękka szczeka, cięższe ramiona

Kiedy ciało jest czujne, szczeka i ramiona mogą mocno się napinać. Nie musisz rozluźniać wszystkiego. Spróbuj zrobić trochę więcej miejsca.

1 CZĘŚĆ 1 – SZCZĘKA

- ☐ czy zęby mocno się dotykają
- ☐ czy język mocno naciska
- ☐ czy usta są zaciśnięte

Jeżeli możesz, lekko rozsuń zęby. Pozwól językowi odpocząć. Zrób śmieszny, miękką minę.

2 CZĘŚĆ 2 – RAMIONA

Unieś ramiona odrobinę w stronę uszu. Policz: 1... 2... Pozwól im opaść.

3 CZĘŚĆ 3 – PORÓWNAJ

Jak było przed ćwiczeniem?
Jak jest teraz?

Obserwuj siebie:

- ☐ szczękę
- ☐ ramionach
- ☐ szyi
- ☐ twarzy
- ☐ innym miejscu: _____

Po ćwiczeniu:

- ☐ czuję różnicę
- ☐ prawie nie czuję różnicy
- ☐ wolę inne ćwiczenie

Wskazówka dla dorosłych

Nie instruować dziecka, aby całkowicie się rozluźniło. Dla części dzieci niewielka zmiana jest bardziej bezpieczna i możliwa niż pełne puszczenie napięcia.

Nie musisz puścić całego napięcia.
Możesz puścić tylko mały kawałek.



Ściskam i puszczam

Czasami łatwiej poczuć rozluźnienie,
kiedy najpierw na chwilę coś ściśniemy.
Możesz użyć własnych dłoni albo miękkiej piłeczki.



Ściskam!



Puszczam!



1 WARIANT 1 – DŁONIE



Zaciśnij dłonie lekko.
Policz: 1... 2... 3...
Otwórz dłonie powoli.
Zauważ ciepło, mrowienie
albo ciężar.

2 WARIANT 2 – MIĘKKI PRZEDMIOT



Weź miękką piłeczkę,
poduszkę albo zwinętą
skarpetkę. Ściśnij ją
z wygodną siłą.
Przytrzymaj przez
trzy sekundy. Puść.

3 WARIANT 3 – NACISK DŁONI



Połącz dłonie przed sobą.
Dociśnij je do siebie.
Zatrzymaj się.
Rozluźnij.

Najbardziej podoba mi się:

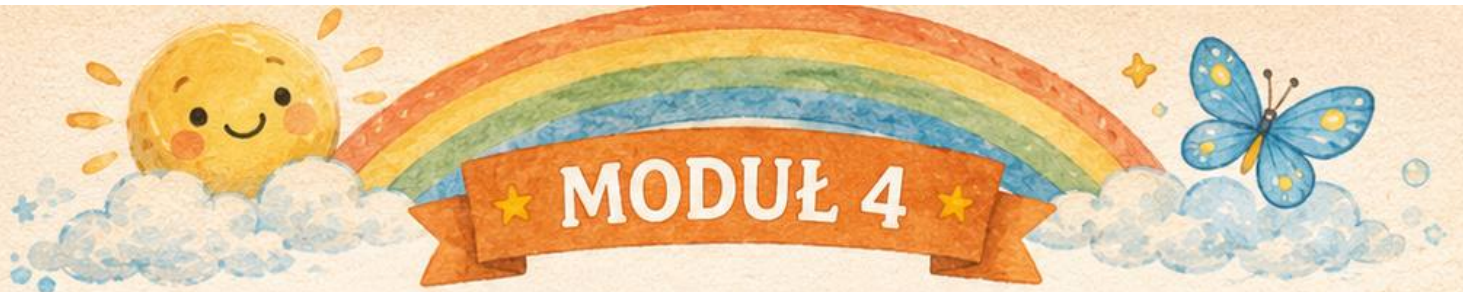
- ☐ zaciskanie dłoni
- ☐ ściskanie przedmiotu
- ☐ nacisk dłoni
- ☐ nie chcę ściskać

Po ćwiczeniu moje dłonie są:

- ☐ cieplejsze
- ☐ spokojniejsze
- ☐ bardziej zmęczone
- ☐ bez zmiany

Nacisk ma być
kontrolowany i bez bólu.
Nie stosować przy
urazach dłoni,
nadgarstków lub
zwiększonej wrażliwości
na ściskanie.

Ty wybierasz siłę nacisku.
Możesz zatrzymać się w każdej chwili.



MODUŁ 4

RUSZAM CIAŁEM I UWALNIAM NAPIĘCIE

STRONY 25-30

Ciało czasami potrzebuje ruchu, zanim będzie gotowe do odpoczynku, rozmowy albo nauki. Możesz pchać, maszerować, potrząsać, poruszać się jak zwierzę albo wykonać jeden bardzo mały ruch.



Pchaj



Maszeruj



Potrząśnij



Zrób mały ruch

Ruch nie jest karą.
Ruch może być
sposobem, w jaki ciało
odzyskuje równowagę.



Pchanie niewidzialnej ściany

Wyobraź sobie, że przed Tobą stoi mocna, niewidzialna ściana. Możesz ją pchać, ale ona pozostanie na swoim miejscu.

1 KROK 1 — USTAW CIAŁO

Stań stabilnie. Postaw stopy mniej więcej na szerokość bioder. Wyciągnij dłonie przed siebie.

2 KROK 2 — PCHAJ

Dociśnij dłonie do prawdziwej ściany albo mocno do siebie. Pchaj przez trzy sekundy: 1... 2... 3...

3 KROK 3 — PUŚĆ

Przestań pchać. Pozwól rękom opaść. Zauważ, co czują ramiona i dłonie.

4 KROK 4 — POWTÓRZ

Możesz wykonać trzy krótkie powtórzenia.

Po pchaniu czuję:

- ☐ więcej siły
- ☐ mniej napięcia
- ☐ więcej ciepła w dłoniach
- ☐ bez zmiany

Pchałem lub pchałam:

- ① — bardzo lekko
- ② — lekko
- ③ — średnio
- ④ — mocno, ale wygodnie

Wskazówka dla dorosłych:

Ściana musi być stabilna. Nadzorować ustawienie ciała. Nie wykonywać przy bólu barków, łokci lub nadgarstków.

Wariant siedzący:

Dziecko może siedzieć i naciskać dłońmi na blat stołu albo na dłonie dorosłego, jeżeli obie osoby wyrażają zgodę.

Twoje ciało może być silne i nadal pozostawać bezpieczne.

Marsz silnego odkrywcy

Odkrywca porusza się krok po kroku.
Nie musi biec. Może zauważać każdy kontakt stopy z ziemią.

1 KROK 1

Stań w miejscu,
w którym masz
wystarczająco dużo
przestrzeni.

2 KROK 2

Zacznij maszerować.
Unoś stopy tylko
tak wysoko,
jak jest wygodnie.

3 KROK 3

Licz na głos albo
w myślach:
1... 2... 3... 4...

4 KROK 4

Po dziesięciu krokach
zatrzymaj się.
Poczuj obie stopy.



WARIANTY RYTMU

- ☐ bardzo wolny marsz
- ☐ zwykły marsz
- ☐ ciężkie kroki niedźwiedzia
- ☐ ciche kroki lisa

Najbardziej pasował mi marsz:

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| ☐ wolny | ☐ zwykły |
| ☐ ciężki | ☐ cichy |

Po marszu moje ciało ma:

- ☐ mniej energii
- ☐ więcej uporządkowanej energii
- ☐ więcej kontaktu
- ☐ bez zmiany



WSKAZÓWKA DLA DOROSŁYCH

Marsz nie powinien zamienić się w wyścig
ani intensywny wysiłek. Najważniejszy jest
rytm i kontakt z podłożem.



WARIANT W MAŁEJ PRZESTRZENI

Dziecko może unosić naprzemiennie pięty
bez odrywania całych stóp od podłoża.

Krok po kroku ciało może
znaleźć własny rytm.



Strząśnij krople deszczu

Wyobraź sobie, że właśnie wyszedłeś lub wyszłaś z deszczu.
Na dłoniach, ramionach i nogach zostały małe krople.
Możesz je delikatnie strząsnąć.



1 KROK 1 — DŁONIE:

Potrząśnij dłońmi
przez pięć sekund.
Zatrzymaj się.



2 KROK 2 — RAMIONA:

Porusz lekko ramionami.
Nie wykonuj dużych,
gwałtownych ruchów.



3 KROK 3 — NOGI:

Potrząśnij jedną stopą,
potem drugą.



4 KROK 4 — CAŁE CIAŁO:

Jeżeli chcesz, wykonaj kilka
małych, sprężystych ruchów
całym ciałem. Potem
zatrzymaj się i poczuź podłogę.



Najbardziej pomocne było potrząsanie:

- ☐ dłońmi
- ☐ ramionami
- ☐ nogami
- ☐ całym ciałem

Po zatrzymaniu czuję:

- ☐ mrowienie
- ☐ ciepło
- ☐ lekkość
- ☐ zmęczenie
- ☐ nic szczególnego

Ruch powinien być krótki,
lekki i kontrolowany.
Zapewnij dziecku bezpieczną
przestrzeń bez ostrych
przedmiotów i śliskiego podłoża.

WARIANT — SIEDZĄCO:

Dziecko może potrząsać
wyłącznie dłońmi i stopami.



Po ruchu zawsze zatrzymaj się
i sprawdź, co czuje ciało.

Jak porusza się moje ciało?

Poznaj kilka różnych jakości ruchu
i sprawdź, czy Twoje ciało potrzebuje siły,
powolności, ostrożności czy rozciągnięcia.

1 RUCH 1 – SILNY NIEDŹWIEDŹ

Idź ciężkimi, wolnymi
krokami. Poczuj całe
stopy. Zrób od
czterech do ośmiu
kroków.



2 RUCH 2 – POWOLNY ŻÓŁW

Poruszaj się bardzo
powoli. Zatrzymaj się
po każdym kroku.
Zauważ, co jest
wokół Ciebie.



3 RUCH 3 – CZUJNY LIS

Zrób trzy ciche
kroki. Rozejrzyj się.
Znajdź jedno
spokojne miejsce.



4 RUCH 4 – ROZCIĄGAJĄCY SIĘ KOT

Wyciągnij ręce
przed siebie.
Zaokrąglij lekko plecy.
Potem wróć do
wygodnej pozycji.



Którego ruchu potrzebuje
dziś Twoje ciało?

- ☐ silnego niedźwiedzia
- ☐ powolnego żółwia
- ☐ czujnego lisa
- ☐ rozciągającego się kota

Przed ruchem
moje napięcie: ____ / 5



Po ruchu
moje napięcie: ____ / 5



Narysuj własne
zwierzę regulujące.

Moje zwierzę porusza się tak: _____

DLA RODZICA / OPIEKUNA

Pozwól dziecku zmieniać ruch, skrócić go albo obserwować
zamiast wykonywać. Nie oceniać poprawności
naśladowania zwierzęcia.



Twoje ciało może dziś potrzebować
innego ruchu niż wczoraj.

Jeden bardzo mały ruch

Czasami ciało zatrzymuje się i trudno jest zrobić duży ruch.
Nie musisz wstawać ani poruszać całym ciałem.
Możesz zacząć od czegoś bardzo małego.

1 KROK 1 — WYBIERZ CZĘŚĆ CIAŁA

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ palec dłoni | ☐ palec stopy |
| ☐ powieka | ☐ język |
| ☐ nadgarstek | ☐ kostka |

2 KROK 2 — PORUSZ MINIMALNIE

Wykonaj najmniejszy ruch, jaki potrafisz. Może być prawie niewidoczny.

3 KROK 3 — ZATRZYMAJ SIĘ

- | | |
|--|---------------------------------|
| ☐ łatwy | ☐ trudny |
| ☐ ledwo możliwy | |
| ☐ niemożliwy | |

4 KROK 4 — WYBIERZ

- | |
|--|
| ☐ powtórzyć ten sam ruch |
| ☐ wybrać inną część ciała |
| ☐ zakończyć ćwiczenie |
| ☐ poprosić o pomoc |

Mój pierwszy mały ruch:

Po ruchu czuję:

- | | |
|---|---|
| ☐ trochę więcej kontaktu | ☐ bez zmiany |
| ☐ trochę więcej energii | ☐ potrzebuję spokojnej obecności |

WSKAZÓWKĄ DLA DOROSŁEGO

Nie przyspieszać dziecka i nie wydawać wielu poleceń. Można spokojnie powiedzieć:
Nie musisz robić dużego ruchu.
Jestem obok.

WARIANT

Jeżeli ruch jest zbyt trudny, dziecko może wybrać część ciała wzrokiem albo wyobrazić sobie jej poruszenie.

**Bardzo mały ruch
nadal jest ruchem.**

Moja ścieżka ruchu

Twoje ciało może przejść krótką ścieżkę.
Na każdym przystanku wykonasz jedno proste zadanie.
Nie musisz wykonywać wszystkich kroków.
Możesz zatrzymać się wcześniej.



1 POCZUJ STOPY

Stań stabilnie.
Zauważ obie stopy
na podłodze.

2 ZRÓB CZTERY KROKI

Maszeruj spokojnie:
1... 2... 3... 4...

3 POPCHNIJ

Dociśnij dłonie
do ściany albo do siebie
przez trzy sekundy.



4 STRZĄŚNIJ NAPIĘCIE

Potrząśnij dłońmi
przez pięć sekund.



5 ROZCIĄGNIJ SIĘ

Wyciągnij ręce do góry
albo na boki tylko tak
daleko, jak jest wygodnie.



6 ZATRZYMAJ SIĘ

Oprzyj plecy albo usiądź.
Zauważ, co zmieniło się
w ciele.



Po wykonaniu każdego kroku pokoloruj odpowiedni ślad.



Najbardziej pomocny przystanek:

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

1 Przed ścieżką moje ciało miało:

- ☐ bardzo dużo energii
- ☐ średnio dużo energii
- ☐ mało energii

2 Po ścieżce moje ciało ma:

- ☐ mniej napięcia
- ☐ więcej kontaktu
- ☐ więcej energii
- ☐ bez zmiany

WSKAZÓWKA DLA DOROSŁEGO

Sekwencję należy dopasować do dziecka. Przy dużym pobudzeniu można rozpocząć od marszu lub nacisku. Przy zamrożeniu lepiej zacząć od mikroruchu albo spokojnego podparcia.

Każda ścieżka może wyglądać inaczej.
Ty wybierasz potrzebne kroki.

MODUŁ 5

BUDUJĘ BEZPIECZEŃSTWO I PROSZĘ O WSPARCIE

Wybieram

STRONY 32-39

Proszę

Nie musisz radzić sobie ze wszystkim samodzielnie.
Bezpieczeństwo może rosnąć dzięki obecności,
wyborowi, jasnym granicom i konkretnym
sposobom proszenia o pomoc.

“Potrzebuję pomocy”.

“Potrzebuję przerwy”.

“Proszę, zostań ze mną”.

“Nie chcę teraz dotyku”.

Stawiam
granice

Korzystam
ze wsparcia

MOJA MAPA
WSPARCIA

Moja mapa wspierających osób

Wspierająca osoba nie musi od razu rozwiązać całego problemu.
Może słuchać, zostać obok, pomóc znaleźć spokojne miejsce
albo wykonać jeden mały krok razem z Tobą.



W DOMU

Osoba, do której mogę
zwrócić się w domu:



W SZKOLE LUB PRZEDSZKOLU

Osoba, do której mogę
zwrócić się w szkole
lub przedszkolu:



W RODZINIE

Inna wspierająca
osoba w rodzinie:

JA



POZA DOMEM I SZKOŁĄ

Specjalista, opiekun
lub inna zaufana osoba:



Połącz linią każdą osobę z tym, w czym może Ci pomóc.

☐ spokojnie
wysłuchać

☐ zostać obok

☐ pomóc zmienić
miejsce

☐ przynieść
wodę



☐ wyjaśnić
sytuację

☐ pomóc
powiedzieć stop

☐ skontaktować się
z innym dorosłym



Najłatwiej proszę o pomoc: _____

Najtrudniej proszę o pomoc, gdy: _____

WSKAZÓWKĄ DLA DOROSŁEGO

Sprawdzić, czy wskazane osoby są rzeczywiście
dostępne, bezpieczne i gotowe udzielić wsparcia.
Nie wpisywać osób bez omówienia tego z dzieckiem.



Prośbienie o pomoc
jest umiejętnością,
a nie oznaką słabości.

Co mogę powiedzieć, kiedy **jest mi** trudno?

Kiedy ciało jest bardzo napięte, znalezienie słów może być trudne.
Możesz użyć jednego krótkiego zdania.

GOTOWE ZDANIA



Potrzebuję obecności:

Zostań ze mną przez chwilę.
Usiądź obok mnie.
Nie musisz mówić.
Chcę, żeby ktoś był blisko.



Potrzebuję przestrzeni:

Potrzebuję więcej miejsca.
Proszę, odsuń się trochę.
Nie chcę teraz dotyku.
Potrzebuję побыć sam
lub sama, ale niedaleko
dorosłego.



Potrzebuję przerwy:

Potrzebuję przerwy.
Nie mogę teraz kontynuować.
Chcę wrócić do tego później.
Potrzebuję spokojniejszego
miejsca.



Potrzebuję wyjaśnienia:

Nie rozumiem.
Powiedz to wolniej.
Pokaż mi pierwszy krok.
Powiedz mi, co wydarzy się dalej.



Potrzebuję pomocy z ciałem:

Mam za dużo energii.
Jestem bardzo napięty lub napięta.
Trudno mi się ruszyć.
Potrzebuję ćwiczenia.



- 1 Zakreśl trzy zdania,
które mogą być dla Ciebie pomocne.



Wariant bez mówienia:

Dziecko może wskazać kartę,
obrazek albo symbol zamiast
wypowiadać zdanie.

- 2 Dokończ własne zdanie:

Kiedy jest mi trudno,
mogę powiedzieć:



Uszanować komunikat dziecka
i odpowiedzieć konkretnie.
Jeżeli nie można spełnić prośby
dokładnie, należy zaproponować
najbliższą bezpieczną alternatywę.

Jedno krótkie zdanie może pomóc
dorosłemu zrozumieć, czego potrzebujesz.

Mogę powiedzieć “stop”.

Granica mówi innym, co jest dla Ciebie w porządku, a co jest zbyt trudne. Możesz powiedzieć stop, poprosić o więcej przestrzeni albo odmówić ćwiczenia.

PIĘĆ RODZAJÓW GRANIC

1

GRANICA 1 – DOTYK

Nie chcę teraz przytulenia.
Zapytaj mnie przed dotykiem.



2

GRANICA 2 – ODLEGŁOŚĆ

Proszę, stań trochę dalej.
Wolę usiąść w innym miejscu.



3

GRANICA 3 – DŹWIĘK

Jest za głośno.
Potrzebuję ciszej.



4

GRANICA 4 – ROZMOWA

Nie chcę teraz o tym mówić.
Potrzebuję czasu.



5

GRANICA 5 – ĆWICZENIE

Nie chcę robić tego ćwiczenia.
Wybieram inną aktywność.



Pokoloruj granice, które są dla Ciebie najważniejsze.

1

2

3

4

5

Moje zdanie granicy: _____

Osoba, której mogę je powiedzieć: _____



Dorośli pyta: Czy mogę usiąść bliżej?

Moja odpowiedź:



tak



nie



trochę bliżej



jeszcze nie wiem



Ćwiczyć zgodę w zwykłych, spokojnych sytuacjach. Nie wymagać od dziecka fizycznej bliskości jako dowodu uprzejmości, wdzięczności lub pojednania.



“Twoje nie jest ważną informacją.”

Co spakuję do mojego plecaka regulacyjnego?

Plecak regulacyjny to mały zestaw rzeczy, które mogą pomóc Twoim zmysłom, ciału i komunikacji w domu, szkole, podróży albo gabinecie.

1 DLA DŁONI

- ☐ mały przedmiot sensoryczny
- ☐ gniotek
- ☐ miękka tkanina
- ☐ mała zabawka sensoryczna

2 DLA USZU

- ☐ słuchawki wyciszające
- ☐ zatyczki odpowiednie dla dziecka
- ☐ nagranie spokojnego dźwięku

3 DLA OCZU

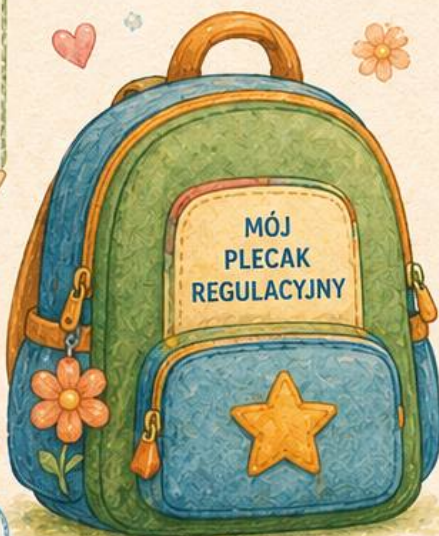
- ☐ mała karta ze spokojnym kolorem
- ☐ okulary przeciwsłoneczne
- ☐ czapka z daszkiem
- ☐ obrazek neutralnego miejsca

4 DLA CIAŁA

- ☐ mała poduszka
- ☐ miękki szalik
- ☐ butelka wody
- ☐ karta z ćwiczeniem ruchowym

5 DLA KOMUNIKACJI

- ☐ karta Potrzebuję przerwy
- ☐ karta Zostań ze mną
- ☐ karta Nie chcę dotyku
- ☐ numer telefonu do wspierającej osoby



1 Zakreśl pięć rzeczy, które mogą być dla Ciebie pomocne.

2 Narysuj jeden własny przedmiot do plecaka.

Mój najważniejszy przedmiot: _____

Plecak przechowuję w: _____

Dorosły, który pomaga go uzupełniać: _____

WSKAZÓWKA DLA DOROSŁEGO

Wybierać bezpieczne, łatwe do czyszczenia i dopasowane do wieku przedmioty. Sprawdzić zasady szkoły lub placówki. Nie umieszczać elementów mogących stwarzać ryzyko zadławienia, urazu albo uczulenia.

**Plecak nie ma
zmuszać Cię do spokoju.
Ma dawać Ci więcej
możliwości wyboru.**

Mój plan, kiedy ciało włącza alarm

Plan tworzymy wtedy, gdy ciało jest wystarczająco spokojne.
W trudnym momencie nie trzeba wymyślać wszystkiego od początku.

1 MÓJ PIERWSZY SYGNAŁ

- ☐ szybciej się poruszam
- ☐ zaciskam dłonie
- ☐ boli mnie brzuch
- ☐ zaczynam krzyczeć
- ☐ milknę
- ☐ chowam się
- ☐ czuję coś innego:

2 MOJA PIERWSZA POMOC

- ☐ poczuć stopy
- ☐ poruszać się
- ☐ popchnąć ścianę
- ☐ zmniejszyć hałas
- ☐ oprzeć plecy
- ☐ wziąć przedmiot sensoryczny

3 OSOBA WSPIERAJĄCA

Mogę zwrócić się do:

4 ZDANIE, KTÓRE POWIEM

Powiem lub pokażę:

5 MIEJSCE

Mogę przejść do:

6 CZEGO NIE CHCĘ

- ☐ dużo pytań
- ☐ dotyk bez pytania
- ☐ głośny głos
- ☐ pośpiech
- ☐ wiele osób wokół
- ☐ inne:

7 CO ROBIMY PÓŹNIEJ

- ☐ piję wodę
- ☐ odpoczywam
- ☐ rozmawiam
- ☐ wracam do zadania małym krokiem
- ☐ kończę aktywność

Plan omówiliśmy wspólnie:

Dziecko: _____

Dorosły: _____

Data: _____

Plan ma
pomagać,
a nie
kontrolować.

Plan należy regularnie aktualizować.
Nie używać go jako sztywnego
zestawu poleceń. Dziecko może
potrzebować innego działania
w zależności od sytuacji.



Moja osobista karta regulacji



Wybierz tylko te sposoby, które naprawdę Ci pomagają.
Nie wpisuj ćwiczeń tylko dlatego, że podobają się dorosłym.



Kartę należy wypełnić
razem z dzieckiem
i regularnie sprawdzać,
czy zapisane sposoby
nadal są pomocne.



Zamiast słów użyć
ilustracji, naklejek
albo zdjęć konkretnych
przedmiotów i osób.



Twoja karta może zmieniać się razem z Tobą. ♥



jedna do domu



jedna do szkoły, plecaka lub gabinetu

★ MOJA KARTA REGULACJI ★

1 Kiedy moje ciało ma dużo energii,
pomaga mi:



2 Kiedy moje ciało ma mało energii,
pomaga mi:



3 Kiedy jest za dużo bodźców,
potrzebuję:



4 Mogę poprosić o pomoc:



5 Moje zdanie pomocy:



6 Nie pomaga mi:



7 Mój najważniejszy sygnał z ciała:



8 Mój symbol bezpieczeństwa:



Mogę wybrać jeden mały krok.

★ MOJA KARTA REGULACJI ★

1 Kiedy moje ciało ma dużo energii,
pomaga mi:



2 Kiedy moje ciało ma mało energii,
pomaga mi:



3 Kiedy jest za dużo bodźców,
potrzebuję:



4 Mogę poprosić o pomoc:



5 Moje zdanie pomocy:



6 Nie pomaga mi:



7 Mój najważniejszy sygnał z ciała:



8 Mój symbol bezpieczeństwa:



Mogę wybrać jeden mały krok.

Czego nauczyłem lub nauczyłam się o swoim ciele?

Nie musisz umieć wszystkiego. Najważniejsze jest to, że coraz lepiej zauważasz sygnały i poznajesz własne sposoby odzyskiwania równowagi.

1 JUŻ POTRAFIĘ

Zaznacz to, co już umiesz zrobić samodzielnie albo z pomocą.

- ☐ Rozpoznaję, kiedy ciało ma dużo energii.
- ☐ Rozpoznaję, kiedy ciało ma mało energii.
- ☐ Potrafię wskazać sygnał z ciała.
- ☐ Potrafię zauważyć stopy lub podparcie.
- ☐ Potrafię znaleźć spokojny kolor lub dźwięk.
- ☐ Znam jedno wygodne ćwiczenie oddechowe.
- ☐ Znam ruch, który pomaga rozładować napięcie.
- ☐ Potrafię poprosić o przerwę.
- ☐ Potrafię powiedzieć stop.
- ☐ Wiem, do kogo zwrócić się po pomoc.

2 NAJBARDZIEJ POMAGA MI

Moje trzy najlepsze sposoby:

1. _____
2. _____
3. _____

3 CHCĘ JESZCZE ĆWICZYĆ

- | | |
|--|--|
| ☐ zauważanie sygnałów | ☐ proszenie o pomoc |
| ☐ stawianie granic | ☐ ruch |
| ☐ oddech | ☐ odpoczynek |
| ☐ korzystanie z planu | |

4 MOJA WAŻNA WIADOMOŚĆ

O swoim ciele nauczyłem lub nauczyłam się, że:



WSKAZÓWKA DLA DOROSŁEGO

Doceniać konkretne próby, nie wyłącznie efekt uspokojenia. Można powiedzieć: *Zauważyłeś sygnał, Poprosiłeś o przestrzeń albo Wybrałeś pomocne ćwiczenie.*

DRZEWO UMIEJĘTNOŚCI

Każdy listek to jedna umiejętność. Pokoloruj listki, które już rozwijasz!



Regulacja to nie bycie spokojnym przez cały czas. To coraz lepsze rozumienie tego, czego potrzebuje ciało.





DYPLOM MŁODEGO MISTRZA REGULACJI

Za poznawanie sygnałów ciała, ćwiczenie nowych sposobów odzyskiwania równowagi oraz odważne proszenie o wsparcie.

Ten dyplom otrzymuje:

za ukończenie materiału **REGULACJA
UKŁADU NERWOWEGO DLA DZIECI**

i rozwijanie ważnych umiejętności:

- zauważania sygnałów z ciała,
- rozpoznawania emocji i poziomu napięcia,
- korzystania z ruchu, oddechu i zmysłów,
- komunikowania granic,
- proszenia o pomoc,
- wybierania własnych sposobów regulacji.



Zauważam



Działam



Wybieram



Proszę

Moja najważniejsza umiejętność: _____

Ćwiczenie, które chcę zapamiętać: _____

Data: _____

Podpis dziecka: _____

Podpis wspierającego dorosłego: _____

Nie musisz być spokojny ani spokojna przez cały czas.
Jesteś mistrzem zauważania, wybierania i szukania wsparcia.