INTEGRACJA SENSORYCZNA

Karty do terapii

130 kart zabaw sensorycznych
drabina pobudzenia i zasady stop
przerwa w sali i przeniesienie do domu
karta obserwacji reakcji

01 **Ciało i ruch**

docisk, pchanie, łagodny przedsionek

02 **Dotyk, słuch, wzrok, usta**

wybór dziecka, nie zmuszanie

03 **Praksja i regulacja**

jeden cel, obserwacja po zabawie

Dla terapeuty. Nie zastępuje diagnozy, opinii ani indywidualnego planu SI.

Aktywności przedsionkowe tylko z asekuracją i zgodą dziecka.

Najpierw regulacja · potem zadanie · stop, gdy ciało mówi nie

Zasady, zanim weźmiesz kartę

To nie jest protokół

Karta jest pomysłem do sali. Dobór, czas i intensywność wynikają z profilu dziecka i Twojej obserwacji, nie z numeru karty.

Zgoda

Dziecko może odmówić materiału. Ręce nie są ciągnięte do faktury, huśtawki ani szczotki. Najpierw oglądanie i wybór.

Stop natychmiast

Bladość, nudności, pot, lęk, ziewanie falami, wytrzeszcz, krzyk bez zabawy, ucieczka albo „wyłączenie”. Siad, woda, znana aktywność.

Przedsionek

Krótko, wolno, z asekuracją, bez łączenia kilku mocnych bodźców naraz. Nie kręcić „do skutku”.

Docisk i ciężar

Dziecko dźwiga tyle, ile samo podniesie. Bez obciążników na szyi i bez kamizelek jako stałego zalecenia z tej karty.

Po zabawie

Sprawdź mowę, wzrok, równowagę i nastrój po kilku minutach. Reakcja opóźniona też się liczy.

Drabina pobudzenia

Nisko

Po czym poznać. wolna mowa, mało inicjatywy, ociężałe ciało

Co wtedy. krótki ruch, wyraźny cel, światło, coś do pogryzienia jeśli lubi

W sam raz

Po czym poznać. patrzy, słyszy polecenie, bawi się i potrafi przerwać

Co wtedy. tu wchodzi nowe zadanie i praksja

Wysoko

Po czym poznać. bieg bez celu, głośno, trudno czekać, wpada na ludzi

Co wtedy. pchanie, noszenie, docisk, prosty tor, mniej słów

Za dużo

Po czym poznać. lęk, mdłości, wyłączenie, agresja albo płacz bez kontaktu

Co wtedy. stop bodźca, znany dorosły, mniej światła i głosu

Na początku zajęć dziecko albo rodzic pokazuje palcem strefę. Nie poprawiaj od razu. Dopiero potem dobierz kartę.

Schemat spotkania

1

Wejście

Ten sam próg, ta sama piosenka albo obrazek. Plecak i buty mają swoje miejsce.

2

Pobudzenie

Drabina. Jeśli jest za wysoko albo za nisko, najpierw regulacja, nie nowa praksja.

3

Znana zabawa

Dwie minuty czegoś, co już wchodzi. Ciało dostaje sygnał, że sala jest przewidywalna.

4

Jeden cel

Dwie, najwyżej trzy karty. Jeden układ zmysłów, nie wszystko naraz.

5

Domknięcie

Docisk, ciężka praca albo cicha faktura. Potem stół i krótkie zadanie rąk, jeśli zostało miejsce.

6

Przeniesienie

Rodzic wychodzi z jedną rzeczą do domu i z informacją, czego nie łączyć.

Spis 130 kart

Ciało	karty 001–016
Ruch	karty 017–028
Dotyk	karty 029–042
Słuch	karty 043–054
Wzrok	karty 055–066
Usta	karty 067–076
Praksja	karty 077–090
Pobudzenie	karty 091–104
Przerwa	karty 105–116
Dom	karty 117–130

Jak układać sesję

Wysokie pobudzenie: najpierw Ciało albo Pobudzenie, nie nowa Praksja.

Niskie pobudzenie: krótki Ruch, wyraźny cel, potem stół.

Unikanie dotyku: karta Dotyk tylko jako wybór, obok znanej zabawy.

Do domu jedna karta o niskim natężeniu i zasada „nie łączyć”.

Przykład celu: po krótkiej ciężkiej pracy dziecko siada i kończy trójelementowe zadanie w 3 na 5 spotkań. Cel bierzecie z obserwacji, nie z tej karty.

001 CIAŁO natężenie niskie

Pchanie pudełka

Materiały. cięższe pudełko, meta

Przebieg. Dziecko pcha pudełko do linii. Trzy kursy.

Na co patrzeć. Czy po pchaniu łatwiej usiąść?

Stop. Ból, złość na siłę, ucieczka.

W domu. Pudełko z książkami po pokoju.

002 CIAŁO natężenie niskie

Noszenie butelek

Materiały. dwie butelki z wodą

Przebieg. Niesie do koszyka i z powrotem.

Na co patrzeć. Chwyt i oddech po drodze.

Stop. Za ciężkie, drżenie rąk.

W domu. Butelka z prania do łazienki.

003 CIAŁO natężenie niskie

Ściana

Materiały. ściana

Przebieg. Dłonie na ścianie, krótkie odpychanie, stopy z tyłu.

Na co patrzeć. Czy stawy biorą pracę, nie szyja?

Stop. Ból nadgarstków.

W domu. Odpychanie od futryny.

004 CIAŁO natężenie średnie

Taczka krótka

Materiały. mata

Przebieg. Trzymasz uda, dziecko idzie na rękach kilka kroków.

Na co patrzeć. Głowa w linii, nie zwis.

Stop. Lęk, miękkie łokcie, odmowa.

W domu. Nie przedłużać w domu bez asekuracji.

005 CIAŁO natężenie niskie

Poduszka na kolanach

Materiały. cięższa poduszka

Przebieg. Siedzi i kładzie poduszkę na uda na minutę.

Na co patrzeć. Czy ciało mięknie?

Stop. Chce zrzucić od razu i jest mu gorzej.

W domu. Koc na kolanach przy bajce.

006 CIAŁO natężenie średnie

Przeciąganie liny

Materiały. gruba lina lub chusta

Przebieg. Siedzicie i ciągnięcie w wolnym rytmie.

Na co patrzeć. Czy dawkuje siłę?

Stop. Szarpnięcie w twarz.

W domu. Chusta w domu, na siedząco.

007 CIAŁO natężenie niskie

Krzesło do stołu

Materiały. krzesło

Przebieg. Przysuwa krzesło, siada, wstaje, odsuwa.

Na co patrzeć. Plan ruchu.

Stop. Wpada na stół.

W domu. To samo przed obiadem.

008 CIAŁO natężenie niskie

Wyciskanie gąbki

Materiały. gąbka, miska

Przebieg. Nabiera wodę i wyciska do drugiej miski.

Na co patrzeć. Siła dłoni.

Stop. Nie lubi wody i sztywnieje.

W domu. Gąbka przy zmywaniu.

009 CIAŁO natężenie średnie

Most z ciała

Materiały. brak

Przebieg. Na czworakach, auto przejeżdża pod brzuchem.

Na co patrzeć. Czy utrzyma pozycję kilka sekund?

Stop. Opada od razu i złości się.

W domu. Tunel z krzeseł zamiast mostu.

010 CIAŁO natężenie niskie

Stopy w podłodze

Materiały. brak

Przebieg. Stoi i „wkręca” stopy w podłogę, licząc do pięciu.

Na co patrzeć. Czy czuje podparcie?

Stop. Chwiejność i lęk.

W domu. Przed wyjściem z domu.

011 CIAŁO natężenie niskie

Ciągnięcie koca

Materiały. koc, miś

Przebieg. Ciągnie misia na kocu do mety.

Na co patrzeć. Dwie ręce.

Stop. Szarpane ruchy bez celu.

W domu. Koc z poduszką do kosza.

012 CIAŁO natężenie niskie

Ugniatanie masy

Materiały. masa solna

Przebieg. Ugniata, nie musi lepić figury.

Na co patrzeć. Czy zostaje przy materiale?

Stop. Wycofanie od faktury.

W domu. Ciasto na pierogi.

013 CIAŁO natężenie średnie

Schodek z asekuracją

Materiały. stopień

Przebieg. Wejście i zejście, ręka w pogotowiu.

Na co patrzeć. Naprzemienność.

Stop. Lęk wysokości nawet na stopniu.

W domu. Trzy stopnie w domu, dorosły obok.

014 CIAŁO natężenie niskie

Piłka do brzucha

Materiały. duża piłka

Przebieg. Leży na piłce brzuchem, dłonie na podłodze, krótkie bujnięcie.

Na co patrzeć. Czy toleruje pozycję?

Stop. Nudności, lęk.

W domu. Tylko w sali, z asekuracją.

015 CIAŁO natężenie niskie

Kosz z zabawkami

Materiały. kosz

Przebieg. Podnosi kosz oburącz i niesie dwa metry.

Na co patrzeć. Czy prosi o lżejszy?

Stop. Przeciążenie.

W domu. Kosz z klockami na półkę.

016 CIAŁO natężenie niskie

Docisk dłoni

Materiały. brak

Przebieg. Prosisz o pozwolenie i dajesz równy docisk dłoni przez kilka sekund.

Na co patrzeć. Czy prosi o jeszcze albo o stop?

Stop. Cofa rękę.

W domu. Uścisk na pożegnanie, jeśli lubi.

017 RUCH natężenie niskie

Huśtanie liniowe

Materiały. platforma lub koc

Przebieg. Przód i tył, wolno, dziesięć ruchów, stop.

Na co patrzeć. Twarz i głos po serii.

Stop. Bladość, „jeszcze” bez końca i pogorszenie.

W domu. Koc ciągnięty po podłodze, krótko.

018 RUCH natężenie niskie

Bujanie bokiem

Materiały. platforma

Przebieg. Delikatnie w lewo i prawo, dziecko patrzy na Ciebie.

Na co patrzeć. Czy utrzymuje wzrok?

Stop. Chwyt paniczny, nudności.

W domu. Nie powtarzać bez terapeuty.

019 RUCH natężenie średnie

Toczenie w kocu

Materiały. koc

Przebieg. Jedno powolne potoczenie i rozwinięcie.

Na co patrzeć. Śmiech zabawowy czy lęk?

Stop. Nie może się wydostać i panikuje.

W domu. Zawijanie tylko jeśli samo wchodzi i wychodzi.

020 RUCH natężenie niskie

Skok z miejsca

Materiały. taśma

Przebieg. Trzy skoki przez płaską taśmę.

Na co patrzeć. Lądowanie na dwie stopy.

Stop. Wpada, nie hamuje.

W domu. Skok przez linię na płytkach.

021 RUCH natężenie niskie

Tor z poduszek

Materiały. poduszki

Przebieg. Wejście, zejście, stop na końcu.

Na co patrzeć. Planowanie kroku.

Stop. Bieg bez hamulca.

W domu. Poduszki w salonie, trzy sztuki.

022 RUCH natężenie średnie

Kręcenie na siedząco

Materiały. obrotowa poduszka

Przebieg. Dwa wolne obroty i stop, stopy na podłodze.

Na co patrzeć. Oczy i żołądek.

Stop. Prosi o więcej i blednie.

W domu. Nie dawać talerza obrotowego bez limitu.

023 RUCH natężenie niskie

Równowaga na linii

Materiały. taśma

Przebieg. Idzie po taśmie tam i z powrotem.

Na co patrzeć. Wzrok przed siebie.

Stop. Duży lęk przy wąskiej linii.

W domu. Krawężnik z ręką dorosłego.

024 RUCH natężenie średnie

Konik niski

Materiały. duża piłka

Przebieg. Siedzi na piłce, stopy na podłodze, małe sprężynowanie.

Na co patrzeć. Czy stopy zostają kotwicą?

Stop. Zsuwa się, sztywnieje.

W domu. Tylko przy dorosłym.

025 RUCH natężenie średnie

Zjazd z niskiej równi

Materiały. deska niska, materac

Przebieg. Zjazd na brzuchu raz, potem siad.

Na co patrzeć. Reakcja po zjeździe.

Stop. Krzyk, powtórki kompulsywne.

W domu. Nie budować zjeżdżalni z krzeseł.

026 RUCH natężenie niskie

Stop na sygnał

Materiały. bębenek

Przebieg. Bieg w miejscu i stop, gdy bębenek milknie.

Na co patrzeć. Hamowanie.

Stop. Nie słyszy stop w pobudzeniu.

W domu. Stop przy przejściu przez ulicę, osobno.

027 RUCH natężenie niskie

Turlanie do mety

Materiały. mata

Przebieg. Turla się do misia, wstaje.

Na co patrzeć. Czy kończy sekwencję?

Stop. Zawroty.

W domu. Koc na podłodze, dwa obroty.

028 RUCH natężenie średnie

Huśtawka i zadanie

Materiały. platforma, woreczek

Przebieg. Trzy ruchy, stop, wrzuca woreczek do kosza.

Na co patrzeć. Czy po ruchu trafia w cel?

Stop. Nie może przerwać huśtania.

W domu. Najpierw sam kosz, bez huśtawki.

029 DOTYK natężenie niskie

Suche faktury

Materiały. bawełna, folia, ręcznik

Przebieg. Dotyka, jeśli chce. Może użyć palca dorosłego.

Na co patrzeć. Której unika, którą wybiera?

Stop. Wycofanie całego ciała.

W domu. Trzy ścierki w domu.

030 DOTYK natężenie niskie

Kasza z wyborem

Materiały. taca, kasza

Przebieg. Ręce mogą zostać nad tacą. Szukacie dużego klocka.

Na co patrzeć. Czy samo wchodzi w materiał?

Stop. Sztywnienie, ocieranie rąk bez przerwy.

W domu. Kasza tylko, gdy samo chce.

031 DOTYK natężenie średnie

Pianka

Materiały. pianka do golenia na tacy

Przebieg. Jeden placek. Można zetrzeć od razu.

Na co patrzeć. Czas tolerancji.

Stop. Płacz przy pierwszym dotyku.

W domu. Pianka w kąpieli, cienka warstwa.

032 DOTYK natężenie średnie

Szczotka do ciała

Materiały. miękka szczotka

Przebieg. Tylko jeśli protokół jest Wam znany. Tu: dziecko samo prowadzi szczotkę po przedramieniu.

Na co patrzeć. Czy samo dawkuje?

Stop. Rumień, ból, lęk.

W domu. Nie zalecać szczotkowania z tej karty.

033 DOTYK natężenie niskie

Masa na dłoniach

Materiały. masa

Przebieg. Rozgniata placka. Ma miskę z wodą obok.

Na co patrzeć. Czy korzysta z wody jako wyjścia?

Stop. Nie może się oczyścić i narasta złość.

W domu. Ciasto i ręcznik w zasięgu.

034 DOTYK natężenie niskie

Ryż i dwa klocki

Materiały. ryż, klocki

Przebieg. Szuka dwóch dużych klocków.

Na co patrzeć. Wzrok i ręka razem.

Stop. Wsypuje na podłogę i ucieka od faktury.

W domu. Ryż na tacy, krótko.

035 DOTYK natężenie niskie

Krem

Materiały. bezzapachowy krem

Przebieg. Nakłada sobie na jedną dłoń. Może odmówić.

Na co patrzeć. Czy rozprowadza?

Stop. Wyciera natychmiast i unika dalej.

W domu. Krem po myciu, samodzielnie.

036 DOTYK natężenie niskie

Woda ciepła i chłodna

Materiały. dwie miski letnie

Przebieg. Porównuje, bez skrajnych temperatur.

Na co patrzeć. Nazywa albo pokazuje.

Stop. Cofa obie ręce.

W domu. Ściereczka ciepła i chłodna.

037 DOTYK natężenie niskie

Chusta na stopach

Materiały. dwie faktury

Przebieg. Idzie boso albo w skarpetce, jak woli.

Na co patrzeć. Które podłoże wybiera?

Stop. Nie chce stanąć i sztywnieje.

W domu. Ręcznik i wykładzina.

038 DOTYK natężenie średnie

Piasek kinetyczny

Materiały. piasek, foremka

Przebieg. Zasypuje foremkę. Koniec jest widoczny.

Na co patrzeć. Czy domyka czynność?

Stop. Unika resztek na palcach.

W domu. Foremka w domu, krótko.

039 DOTYK natężenie niskie

Taśma do oderwania

Materiały. taśma malarska

Przebieg. Przyklejona lekko do stołu, dziecko odrywa.

Na co patrzeć. Tolerancja lepkiego.

Stop. Nie chce lepkiego wcale.

W domu. Naklejka zamiast taśmy.

040 DOTYK natężenie niskie

Miś z worka

Materiały. worek, miś

Przebieg. Wkłada rękę i zgaduje, co jest.

Na co patrzeć. Czy wchodzi całą dłonią?

Stop. Tylko koniuszkiem palca i rezygnuje.

W domu. Worek z znaną zabawką.

041 DOTYK natężenie niskie

Odcisk gąbki

Materiały. gąbka, farba

Przebieg. Jeden odcisk. Ręcznik obok.

Na co patrzeć. Nacisk.

Stop. Nie chce farby na skórze.

W domu. Gąbka i woda, bez farby.

042 DOTYK natężenie niskie

Przytulenie na życzenie

Materiały. brak

Przebieg. Dziecko samo przychodzi. Ty nie przytrzymujesz.

Na co patrzeć. Czy inicjuje docisk?

Stop. Sztywnieje w uścisku.

W domu. Przytulenie tylko na jego start.

043 SŁUCH natężenie niskie

Cicho i zwyczajnie

Materiały. bębenek

Przebieg. To samo uderzenie cicho i zwyczajnie.

Na co patrzeć. Czy różnicuje?

Stop. Zasłania uszy przy cichym.

W domu. Szept w kuchni, zwykły głos przy stole.

044 SŁUCH natężenie niskie

Skąd dźwięk

Materiały. dzwonek

Przebieg. Dzwonek z boku, dziecko pokazuje stronę.

Na co patrzeć. Lokalizacja.

Stop. Nie obraca głowy i irytuje się.

W domu. Gdzie gra telefon, bez podawania aparatu.

045 SŁUCH natężenie niskie

Znak za głośno

Materiały. obrazek uszu

Przebieg. Ustala się gest stopu na hałas.

Na co patrzeć. Czy używa gestu?

Stop. Krzyk zamiast gestu.

W domu. Ten sam gest w domu.

046 SŁUCH natężenie niskie

Słuchawki jako wybór

Materiały. wyciszające, jeśli ma

Przebieg. Leżą w zasięgu. Nie zakładasz na siłę.

Na co patrzeć. Czy sięga sam?

Stop. Zrywa i jest gorzej.

W domu. Tylko jego sprzęt, jego decyzja.

047 SŁUCH natężenie niskie

Rytm dwa

Materiały. bębenek

Przebieg. Dwa uderzenia do powtórzenia.

Na co patrzeć. Czy łapie liczbę?

Stop. Przykrywa uszy.

W domu. Garnek i łyżka, dwa stuknięcia.

048 SŁUCH natężenie średnie

Muzyka stop

Materiały. krótki utwór

Przebieg. Gra i cisza. W ciszy siad.

Na co patrzeć. Hamowanie na ciszę.

Stop. Pobudza się od samej muzyki.

W domu. Jedna piosenka i koniec.

049 SŁUCH natężenie niskie

Pudełka dźwiękowe

Materiały. dwa pudełka z ryżem

Przebieg. Które gra podobnie?

Na co patrzeć. Słucha, zanim wybierze.

Stop. Potrząsa bez słuchania.

W domu. Pudełka w kuchni.

050 SŁUCH natężenie niskie

Głos zza drzwi

Materiały. brak

Przebieg. Wołanie imienia z umiarkowanej odległości.

Na co patrzeć. Reakcja orientacyjna.

Stop. Brak reakcji i duży niepokój.

W domu. Zawołanie z kuchni, jedno.

051 SŁUCH natężenie niskie

Szum jako tło

Materiały. cichy wentylator z daleka

Przebieg. Stały cichy dźwięk podczas układania.

Na co patrzeć. Czy łatwiej się skupia?

Stop. Drażni i rozprasza.

W domu. Nie zostawiać na noc bez decyzji rodzica.

052 SŁUCH natężenie niskie

Instrument jeden

Materiały. grzechotka

Przebieg. Jedno brzmienie, nie orkiestra.

Na co patrzeć. Tolerancja.

Stop. Odrzuca i ucieka.

W domu. Jedna grzechotka.

053 SŁUCH natężenie niskie

Czytanie cicho

Materiały. książka

Przebieg. Krótka strona, głos niski.

Na co patrzeć. Czy zostaje przy głosie?

Stop. Zatyka uszy przy wysokim głosie.

W domu. Ten sam głos wieczorem.

054 SŁUCH natężenie niskie

Zapowiedź hałasu

Materiały. obrazek odkurzacza

Przebieg. Najpierw obrazek, potem krótki dźwięk z daleka.

Na co patrzeć. Czy zapowiedź zmniejsza lęk?

Stop. Panika mimo zapowiedzi.

W domu. Odkurzacz w drugim pokoju.

055 WZROK natężenie niskie

Jedna rzecz na stole

Materiały. auto

Przebieg. Na stole tylko auto i Twoje ręce.

Na co patrzeć. Czy patrzy dłużej?

Stop. Szuka innych bodźców i nie wchodzi w zabawę.

W domu. Stół po sprzątnięciu przed zadaniem.

056 WZROK natężenie niskie

Latarka na ścianie

Materiały. latarka

Przebieg. Wolny ruch światła, dziecko może prowadzić.

Na co patrzeć. Śledzenie.

Stop. Mruży i odwraca głowę.

W domu. Latarka wieczorem, krótko.

057 WZROK natężenie niskie

Tor z taśmy

Materiały. taśma, auto

Przebieg. Auto jedzie po wyraźnej linii.

Na co patrzeć. Czy wzrok prowadzi rękę?

Stop. Gubi linię od razu.

W domu. Taśma na podłodze.

058 WZROK natężenie niskie

Znajdź taki sam

Materiały. dwie pary

Przebieg. Para wśród czterech przedmiotów.

Na co patrzeć. Porównywanie.

Stop. Przestawia bez patrzenia.

W domu. Skarpetki.

059 WZROK natężenie niskie

Osłona boczna

Materiały. teczka stojąca

Przebieg. Przy układaniu zasłaniasz boczny ruch sali.

Na co patrzeć. Czy dłużej zostaje przy zadaniu?

Stop. Zasłona drażni.

W domu. Miejsce w kącie stołu w domu.

060 WZROK natężenie niskie

Obrazek duży

Materiały. jeden obrazek

Przebieg. Jedna rzecz na stronie, bez wzoru w tle.

Na co patrzeć. Fiksacja.

Stop. Omija wzrokiem.

W domu. Proste książki.

061 WZROK natężenie niskie

Gdzie zgasło

Materiały. dwa kubki, klocek

Przebieg. Klocek pod kubkiem, zamiana wolna.

Na co patrzeć. Śledzenie przedmiotu.

Stop. Nie patrzy na kubki.

W domu. Gdzie jest łyżka.

062 WZROK natężenie niskie

Kolor dnia

Materiały. czerwone klocki

Przebieg. Szuka trzech czerwonych wśród innych.

Na co patrzeć. Selekcja wzrokowa.

Stop. Zbiera wszystko.

W domu. Czerwone owoce.

063 WZROK natężenie niskie

Światło przyciemnione

Materiały. lampa

Przebieg. Przy wysokim pobudzeniu jedna lampa, nie sufit.

Na co patrzeć. Czy twarz mięknie?

Stop. Bojący się ciemności.

W domu. Jedna lampa wieczorem.

064 WZROK natężenie średnie

Puzzle trzy

Materiały. trzy elementy

Przebieg. Mało części, kontrastowe.

Na co patrzeć. Dopasowanie wzrokowe.

Stop. Rzuca po pierwszej próbie.

W domu. Trzyelementowe puzzle.

065 WZROK natężenie niskie

Gest z odległości

Materiały. brak

Przebieg. Pokazujesz „chodź” z dwóch metrów.

Na co patrzeć. Czy czyta gest bez krzyku?

Stop. Nie widzi gestu w ruchu sali.

W domu. Gest zamiast wołania.

066 WZROK natężenie niskie

Okno i powrót

Materiały. praca przy oknie

Przebieg. Może spojrzeć w okno i wraca do jednej rzeczy na stole.

Na co patrzeć. Powrót uwagi.

Stop. Zostaje przy oknie.

W domu. Zadanie plecami do telewizora.

067 USTA natężenie niskie

Słomka i woda

Materiały. słomka, woda

Przebieg. Pije kilka łyków. Bez wyścigu.

Na co patrzeć. Domknięcie warg.

Stop. Krztusi się.

W domu. Słomka przy posiłku, jeśli bezpieczna.

068 USTA natężenie niskie

Dmuchanie piórka

Materiały. piórko

Przebieg. Dmucha po stole do linii.

Na co patrzeć. Siła wydechu.

Stop. Słabo dmucha i rezygnuje.

W domu. Dmuchanie na ciepłą zupę.

069 USTA natężenie niskie

Gryzak dostępny

Materiały. jego gryzak

Przebieg. Leży w zasięgu, nie wkładasz do ust.

Na co patrzeć. Czy sięga, gdy pobudzenie rośnie?

Stop. Gryzie ludzi albo rękawy zamiast.

W domu. Tylko jego gryzak.

070 USTA natężenie niskie

Chrupkie i miękkie

Materiały. dwa znane jedzenia

Przebieg. Wybór. Można wypluć do serwetki.

Na co patrzeć. Którą fakturę wybiera?

Stop. Dławienie, odruch wymiotny.

W domu. Nie wprowadzać nowego przy lęku.

071 USTA natężenie niskie

Bańki

Materiały. bańki

Przebieg. Dmucha sam albo patrzy. Jedna seria.

Na co patrzeć. Wargi i policzki.

Stop. Pobudzenie rośnie bez końca.

W domu. Bańki na dworze, krótko.

072 USTA natężenie średnie

Rurka i piłeczka

Materiały. gruba słomka, piłeczka

Przebieg. Dmucha piłeczkę po stole.

Na co patrzeć. Kontrola siły.

Stop. Słomka za głęboko.

W domu. Tylko przy dorosłym.

073 USTA natężenie średnie

Lizak twardy

Materiały. twardy lizak, jeśli dieta pozwala

Przebieg. Ssanie przez minutę jako regulacja.

Na co patrzeć. Czy uspokaja, czy pobudza?

Stop. Krztuszenie.

W domu. Za zgodą rodzica, po jedzeniu.

074 USTA natężenie niskie

Picie gęstego

Materiały. koktajl w kubku

Przebieg. Kilka łyków przez słomkę.

Na co patrzeć. Praca policzków.

Stop. Nie chce gęstego.

W domu. Jogurt pitny w domu.

075 USTA natężenie niskie

Mycie zębów etap

Materiały. szczoteczka

Przebieg. Dziecko szczotkuje przód, dorosły kończy.

Na co patrzeć. Tolerancja faktury w ustach.

Stop. Odruch wymiotny.

W domu. Ta sama szczoteczka, krótko.

076 USTA natężenie niskie

Nadmuchiwanie policzków

Materiały. lusterko

Przebieg. Chomik na trzy sekundy, jeśli potrafi.

Na co patrzeć. Kontrola.

Stop. Nie rozumie i złości się.

W domu. Miny przy lustrze.

077 PRAKSJA natężenie średnie

Trzy kroki toru

Materiały. poduszka, taśma, kosz

Przebieg. Najpierw mówisz plan: poduszka, linia, kosz.

Na co patrzeć. Czy pamięta drugi krok?

Stop. Gubi plan od razu.

W domu. Dwa kroki w domu, nie trzy.

078 PRAKSJA natężenie niskie

Wieża i bam

Materiały. klocki

Przebieg. Trzy klocki i umówione burzenie.

Na co patrzeć. Koniec na sygnał.

Stop. Burzy cudze bez umowy.

W domu. Wieża po obiedzie.

079 PRAKSJA natężenie średnie

Ubieranie misia

Materiały. miś, czapka

Przebieg. Czapka, potem kocyk. Kolejność.

Na co patrzeć. Sekwencja.

Stop. Wkłada niedbale i ucieka.

W domu. Miś przed snem.

080 PRAKSJA natężenie średnie

Przeszkoda nowa

Materiały. krzesło, lina na podłodze

Przebieg. Ma przejść nową drogą do tej samej mety.

Na co patrzeć. Pomysł, nie tylko naśladownictwo.

Stop. Staje i płacze przy nowości.

W domu. Inna droga do łazienki, zapowiedziana.

081 PRAKSJA natężenie niskie

Pudełko i klucz

Materiały. pudełko, klocek-klucz

Przebieg. Najpierw klucz, potem wieczko.

Na co patrzeć. Dwa etapy.

Stop. Szarpie wieczko.

W domu. Pudełko na skarpetki.

082 PRAKSJA natężenie średnie

Rysunek z modelu

Materiały. kartka

Przebieg. Koło i kreska. Model zostaje widoczny.

Na co patrzeć. Patrzy na model.

Stop. Bazgrze bez spojrzenia.

W domu. Jedna figura.

083 PRAKSJA natężenie niskie

Pakowanie

Materiały. trzy auta, pudełko

Przebieg. Auta do pudełka, wieczko, podanie.

Na co patrzeć. Domykanie.

Stop. Zostawia otwarte.

W domu. Zabawki do kosza, trzy sztuki.

084 PRAKSJA natężenie średnie

Tor dla kolegi

Materiały. klocki

Przebieg. Buduje drogę, po której pojedzie Twoje auto.

Na co patrzeć. Pomysł przestrzenny.

Stop. Burzy, zanim sprawdzi.

W domu. Droga z książek.

085 PRAKSJA natężenie średnie

Naśladowanie dwóch ruchów

Materiały. brak

Przebieg. Klaśnięcie i tupnięcie, potem dziecko.

Na co patrzeć. Pamięć ruchu.

Stop. Robi tylko pierwszy.

W domu. Dwa ruchy do piosenki.

086 PRAKSJA natężenie średnie

Nożyczki jedno cięcie

Materiały. tępe nożyczki, pasek

Przebieg. Jedno cięcie. Asekuracja.

Na co patrzeć. Otwarcie i zamknięcie.

Stop. Tnie nie tam albo boi się.

W domu. Najpierw cięcie plasteliny.

087 PRAKSJA natężenie niskie

List do skrzynki

Materiały. kartka, pudełko

Przebieg. Składa byle jak, wkłada, zamyka.

Na co patrzeć. Cel wieloetapowy.

Stop. Nie domyka.

W domu. Rysunek do koperty.

088 PRAKSJA natężenie średnie

Przepis dwóch składników

Materiały. jogurt, owoc

Przebieg. Wsypuje i miesza.

Na co patrzeć. Kolejność.

Stop. Chce zjeść w połowie i jest to okej.

W domu. Kanapka: chleb i ser.

089 PRAKSJA natężenie średnie

Slalom pomysłu

Materiały. pachołki

Przebieg. Sam ustawia trzy pachołki i przechodzi.

Na co patrzeć. Plan własny.

Stop. Przewraca i nie wraca.

W domu. Omijanie krzeseł.

090 PRAKSJA natężenie średnie

Zapięcie na końcu

Materiały. rzep

Przebieg. But, rzep, wstanie.

Na co patrzeć. Ostatni etap nie ginie.

Stop. Wstaje przed zapięciem.

W domu. Rzep, nie sznurowadła.

091 POBUDZENIE natężenie niskie

Najpierw ściana

Materiały. ściana

Przebieg. Gdy jest wysoko: dziesięć sekund odpychania, potem stół.

Na co patrzeć. Czy głos schodzi?

Stop. Pobudzenie rośnie.

W domu. Futryna przed zadaniem domowym.

092 POBUDZENIE natężenie niskie

Kącik ciszy

Materiały. poduszki

Przebieg. Miejsce bez zadania. Może wejść sam.

Na co patrzeć. Czy korzysta, zanim jest za głośno?

Stop. Kącik staje się karą.

W domu. Róg z poduszką.

093 POBUDZENIE natężenie niskie

Woda i ręcznik

Materiały. miska

Przebieg. Mycie rąk jako przejście, nie kara.

Na co patrzeć. Powrót kontaktu.

Stop. Nie chce wody.

W domu. Mycie po trudnej chwili.

094 POBUDZENIE natężenie niskie

Ciężka praca przed stołem

Materiały. kosz

Przebieg. Noszenie, potem siad.

Na co patrzeć. Czas do uspokojenia.

Stop. Nadal biega.

W domu. Kosz przed lekcjami.

095 POBUDZENIE natężenie niskie

Mniej słów

Materiały. brak

Przebieg. Przy wysokim pobudzeniu zostawiasz dwa słowa i gest.

Na co patrzeć. Czy słyszy krótkie?

Stop. Więcej mowy pogarsza.

W domu. To samo w sklepie.

096 POBUDZENIE natężenie niskie

Światło w dół

Materiały. lampa

Przebieg. Jedna lampa, mniej ozdób w polu widzenia.

Na co patrzeć. Twarz i oddech.

Stop. Bojący się półmroku.

W domu. Wieczór z jedną lampą.

097 POBUDZENIE natężenie niskie

Znany przedmiot

Materiały. jego zabawka

Przebieg. Zostaje w zasięgu jako kotwica.

Na co patrzeć. Czy wraca do niej i do Ciebie?

Stop. Nie puszcza i nie wchodzi w nic.

W domu. Jedna rzecz w torbie.

098 POBUDZENIE natężenie średnie

Ruch i stop

Materiały. mata

Przebieg. Pięć podskoków i siad w miejscu.

Na co patrzeć. Hamulec.

Stop. Nie siada.

W domu. Pięć podskoków przed wyjściem.

099 POBUDZENIE natężenie niskie

Oddech widoczny

Materiały. brak

Przebieg. Dorosły oddycha wolno tak, by było widać. Nie liczy dziecku na siłę.

Na co patrzeć. Czy zwolni choć trochę?

Stop. Złość na polecenie oddechu.

W domu. Miś na brzuchu wieczorem.

100 POBUDZENIE natężenie niskie

Wybór dwóch

Materiały. dwa przedmioty

Przebieg. Zamiast „co chcesz?”.

Na co patrzeć. Czy wybór obniża napięcie?

Stop. Rzuca oba.

W domu. Dwa śniadania do wyboru.

101 POBUDZENIE natężenie niskie

Koniec widoczny

Materiały. trzy żetony

Przebieg. Po trzecim żetonie koniec tej zabawy.

Na co patrzeć. Czy kończy lżej?

Stop. Dokłada żetony i walczy.

W domu. Trzy klocki i koszyk.

102 POBUDZENIE natężenie średnie

Po wysokim bodźcu siad

Materiały. krzesło

Przebieg. Po ruchu od razu znane zadanie rąk, krótkie.

Na co patrzeć. Czy potrafi zejść z pobudzenia?

Stop. Nie siada wcale.

W domu. Po placu zabaw: woda i książka.

103 POBUDZENIE natężenie niskie

Nazwanie strefy

Materiały. drabina

Przebieg. „Jest wysoko.” Bez kary.

Na co patrzeć. Czy słowo pomaga?

Stop. Słowo eskaluje.

W domu. Drabina na lodówce.

104 POBUDZENIE natężenie niskie

Powrót do piosenki

Materiały. ta sama melodia

Przebieg. Gdy jest za dużo, wracacie do piosenki wejścia.

Na co patrzeć. Regulacja przez znane.

Stop. Piosenka nie działa.

W domu. Ta sama melodia w aucie.

105 PRZERWA natężenie niskie

Przerwa w ruchu

Materiały. korytarz

Przebieg. Dwa kursy z butelką, nie bieganie bez celu.

Na co patrzeć. Powrót do sali.

Stop. Nie chce wrócić.

W domu. Butelka do kuchni.

106 PRZERWA natężenie niskie

Przerwa w ciszy

Materiały. poduszka

Przebieg. Minuta bez polecenia.

Na co patrzeć. Czy samo wstaje do dalszej pracy?

Stop. Zasypia albo odpływa.

W domu. Koc po przedszkolu.

107 PRZERWA natężenie niskie

Przerwa oralna

Materiały. woda, gryzak

Przebieg. Łyk albo gryzak, potem zadanie.

Na co patrzeć. Czy wraca?

Stop. Zostaje przy jedzeniu.

W domu. Woda na biurku.

108 PRZERWA natężenie niskie

Przerwa wzrokowa

Materiały. okno

Przebieg. Patrzy w dal, licząc do dziesięciu razem.

Na co patrzeć. Powrót wzroku na stół.

Stop. Nie wraca.

W domu. Okno między zadaniami.

109 PRZERWA natężenie niskie

Schowanie bodźca

Materiały. pudełko

Przebieg. Materiał, który przebodźcował, znika do pudełka.

Na co patrzeć. Czy napięcie spada?

Stop. Szuka go kompulsywnie.

W domu. Pudełko na głośne zabawki.

110 PRZERWA natężenie niskie

Ten sam fotel

Materiały. fotel

Przebieg. Miejsce przerwy jest zawsze to samo.

Na co patrzeć. Przewidywalność.

Stop. Fotel staje się odmową wszystkiego.

W domu. Fotel w domu.

111 PRZERWA natężenie niskie

Zimny napój

Materiały. woda

Przebieg. Kilka łyków chłodnej wody.

Na co patrzeć. Kontakt wraca.

Stop. Nie chce pić.

W domu. Bidon.

112 PRZERWA natężenie niskie

Docisk poduszki

Materiały. poduszka

Przebieg. Przytula poduszkę, jeśli lubi.

Na co patrzeć. Mięśnie.

Stop. Odrzuca.

W domu. Poduszka na kanapie.

113 PRZERWA natężenie niskie

Jedno zdanie

Materiały. brak

Przebieg. Po przerwie tylko: „wracamy do aut”.

Na co patrzeć. Wejście w zadanie.

Stop. Za dużo tłumaczenia.

W domu. Krótka zapowiedź.

114 PRZERWA natężenie niskie

Zegar piaskowy

Materiały. mała klepsydra

Przebieg. Przerwa trwa tyle, ile piasek.

Na co patrzeć. Koniec przerwy.

Stop. Przewraca klepsydrę.

W domu. Klepsydra przy bajce.

115 PRZERWA natężenie niskie

Mycie twarzy

Materiały. woda

Przebieg. Chłodna woda na dłonie i twarz, jeśli akceptuje.

Na co patrzeć. Reset.

Stop. Nie lubi twarzy.

W domu. Same dłonie.

116 PRZERWA natężenie niskie

Powrót z wyborem

Materiały. dwie karty

Przebieg. Po przerwie wybiera następną kartę z dwóch.

Na co patrzeć. Poczucie wpływu.

Stop. Nie wybiera.

W domu. Dwie zabawy po obiedzie.

117 DOM natężenie niskie

Poranny kosz

Materiały. kosz

Przebieg. Niesie kosz ze śniadaniowych rzeczy do stołu.

Na co patrzeć. Organizacja poranka.

Stop. Za ciężko.

W domu. Lżejszy koszyk.

118 DOM natężenie niskie

Miejsce butów

Materiały. półka

Przebieg. Buty zawsze w jedno miejsce, z lekkim dociskiem stopą.

Na co patrzeć. Przewidywalny start.

Stop. Rzuca buty i ucieka.

W domu. Naklejka na podłodze.

119 DOM natężenie niskie

Koc po przedszkolu

Materiały. koc

Przebieg. Dziesięć minut koca, zanim pytania o dzień.

Na co patrzeć. Schodzenie z dnia.

Stop. Koc pobudza.

W domu. Skrócić.

120 DOM natężenie niskie

Stół bez ozdób

Materiały. podkładka

Przebieg. Jedna podkładka, jedna praca.

Na co patrzeć. Skupienie.

Stop. I tak wstaje.

W domu. Miejsce plecami do telewizora.

121 DOM natężenie średnie

Plac zabaw i limit

Materiały. brak

Przebieg. Jedna huśtawka, umówiona liczba, potem woda.

Na co patrzeć. Koniec.

Stop. Nie schodzi.

W domu. Klepsydra albo trzy jazdy.

122 DOM natężenie niskie

Zakupy jednego celu

Materiały. jabłko

Przebieg. Dziecko niesie jedną rzecz.

Na co patrzeć. Ciężar i cel.

Stop. Przebodźcowanie sklepu.

W domu. Krótka trasa, słuchawki jeśli jego.

123 DOM natężenie niskie

Wieczór bez nowego

Materiały. znana zabawa

Przebieg. Nowe zostaje na terapii.

Na co patrzeć. Sen.

Stop. Dom dokłada bodźce.

W domu. Jedna piosenka.

124 DOM natężenie niskie

Futryna przed lekcjami

Materiały. futryna

Przebieg. Odpychanie, potem zeszyt.

Na co patrzeć. Wejście w stół.

Stop. Nie chce.

W domu. Pchanie ściany.

125 DOM natężenie niskie

Pudełko głośnych zabawek

Materiały. pudełko

Przebieg. Po zabawie grające rzeczy znikają.

Na co patrzeć. Hałas w tle.

Stop. Walczy o pudełko.

W domu. Półka wysoko.

126 DOM natężenie niskie

Notatka po trzech dniach

Materiały. kartka

Przebieg. Co weszło, co przebodźcowało, o jakiej porze.

Na co patrzeć. Współpraca.

Stop. Notatka staje się oceną dziecka.

W domu. Trzy zdania, nie dziennik winy.

127 DOM natężenie niskie

Ten sam znak stopu

Materiały. gest

Przebieg. Gest z sali działa w domu.

Na co patrzeć. Przeniesienie.

Stop. W domu gest ginie.

W domu. Ćwiczyć przy drobiazgu.

128 DOM natężenie niskie

Kąpiel z kubkiem

Materiały. kubek

Przebieg. Przelewanie, koniec kąpieli zapowiedziany.

Na co patrzeć. Woda jako zabawa, nie tylko mycie.

Stop. Nie chce wyjść.

W domu. Trzy kubki i koniec.

129 DOM natężenie niskie

Spięcie dnia

Materiały. dwa obrazki

Przebieg. Co było dużo, co było w sam raz.

Na co patrzeć. Wgląd rodzica.

Stop. Przesłuchanie dziecka.

W domu. Rodzic zaznacza, dziecko może dołożyć.

130 DOM natężenie niskie

Nie łączyć

Materiały. brak

Przebieg. Po huśtawce na dworze nie dokładać w domu kręcenia.

Na co patrzeć. Odroczona reakcja.

Stop. Wieczór trudny.

W domu. Zapisać i powiedzieć terapeucie.

Obserwacja reakcji

Data _____ Dziecko _____

Pobudzenie na wejściu _____ Pobudzenie na wyjściu _____

Karta	Reakcja w trakcie	Po 5 minutach	Stop?	Do domu

Czego nie łączyć następnym razem: _____

Jedna rzecz do domu: _____