Zestaw SOS: 20 ćwiczeń sensorycznych wspierających samoregulację

Wybór, komfort i prawo do przerwy

20 dobrowolnych propozycji do szkoły i domu



Najpierw sprawdź otoczenie. Zapytaj, co przeszkadza i jakiej zmiany chce dziecko. Można wybrać jedną propozycję, własny sposób albo żadną aktywność.

Nie ma obowiązku wykonania wszystkich ćwiczeń ani powrotu do zadania zaraz po przerwie.

Moje dostępne sposoby komunikacji:

_____

Mój sygnał STOP:

_____



Przykład: uczeń wskazuje spokojniejsze miejsce; dorosły umożliwia zmianę i sprawdza komfort.

Zestaw dotyczy edukacyjnych wyborów i organizacji środowiska. Nie obiecuje wyciszenia w określonym czasie.

Zgoda, komfort i sygnał stop

Autorskie propozycje edukacyjne, nie terapia ani plan leczenia. Dostosuj je do indywidualnych potrzeb i istniejących zaleceń. Przykłady są fikcyjne.

Zgoda → próba → sprawdzenie → koniec lub zmiana

Zgoda



Zapytaj w dostępny sposób. Przyjmij gest, AAC, mowę lub odmowę. Brak protestu nie oznacza zgody. Nie dotykaj ani nie prowadź ciała dziecka bez jego zgody.

Próba



Czas i zakres próby wybiera dziecko; nie narzucaj liczby powtórzeń. Zapisuj reakcję bez przypisywania jej diagnozie. Chroń dane i zdjęcia w dokumentacji.

Sprawdzenie



Koniec lub zmiana



STOP, ból, zawroty głowy, nudności lub wyraźne pogorszenie oznaczają przerwanie. Zapewnij komfort i właściwą pomoc według sytuacji oraz zasad placówki. Nie kontynuuj w celu „przyzwyczajenia".



Nie stosuj obciążeń, krępowania, przymusowego nacisku, obrotów ani intensywnej stymulacji. Nie dodawaj olejków, zapachów, drobnych elementów ani jedzenia do tych propozycji.

Ćwiczenie SOS 1: Spokojniejsze miejsce



Kiedy: gdy uczeń wskazuje nadmiar bodźców lub chce odsunąć się od grupy.

Materiały: mapa dwóch dostępnych miejsc i karta wyboru.

1. **Zapytaj: „Chcesz spróbować?”**. Uznaj gest, AAC, mowę i odmowę.
2. **Pokaż** oba miejsca i zapytaj, czy chce się przenieść. Sprawdź drogę i możliwość kontaktu z dorosłym. Po wyborze pozwól odpocząć bez dodatkowego zadania.
3. **Sprawdź komfort.** Dziecko wybiera dalszą próbę, zmianę lub koniec; bez obowiązku powrotu do zadania.

Przerwij: narastający niepokój, próba opuszczenia miejsca lub sygnał STOP.

Alternatywa: zmień organizację otoczenia przy uczniu, jeśli przemieszczanie się jest niewygodne.

Obserwacja: lepiej / bez zmiany / gorzej / nie wiadomo.

Sygnał dziecka i decyzja: _____

_____

Karty wyboru: TU • TAM



Ćwiczenie SOS 2: Światło pod kontrolą



Kiedy: gdy uczeń zgłasza odblask lub chce zmienić oświetlenie.

Materiały: trzy karty: tak samo, mniej światła, inne miejsce.

1. **Zapytaj:** „Chcesz spróbować?”. Uznaj gest, AAC, mowę i odmowę.
2. **Pokaż możliwości.** Za zgodą zmień jedną rzecz: zasłonę, ustawienie lampy lub miejsce. Zachowaj światło potrzebne do bezpiecznego poruszania się i komunikacji.
3. **Sprawdź komfort.** Dziecko wybiera dalszą próbę, zmianę lub koniec; bez obowiązku powrotu do zadania.

Przerwij: ból oczu, nasilone mrużenie lub zgłoszenie pogorszenia.

Alternatywa: zaproponuj ustawienie bez odblasku zamiast przyciemniania.

Obserwacja: lepiej / bez zmiany / gorzej / nie wiadomo.

Sygnał dziecka i decyzja: _____

_____

Karta odmowy:



Ćwiczenie SOS 3: Ciszej na mój sygnał



Kiedy: gdy hałas przeszkadza według ucznia.



Materiały: karty ciszej i odejdę; opcjonalnie wybrane wcześniej ochronniki słuchu.

1. **Zapytaj:** „Chcesz spróbować?”. Uznaj gest, AAC, mowę i odmowę.
2. Najpierw ogranicz możliwe źródło hałasu. Zapytaj o odejście lub znane ochronniki. Nie zakładaj ich na głowę bez zgody; zachowaj dostęp do komunikacji i informacji bezpieczeństwa.
3. **Sprawdź komfort.** Dziecko wybiera dalszą próbę, zmianę lub koniec; bez obowiązku powrotu do zadania.

Przerwij: ucisk, ból, niepokój lub sygnał zdjęcia ochronników.

Alternatywa: wybierz spokojniejsze miejsce bez niczego na głowie.

Obserwacja: lepiej / bez zmiany / gorzej / nie wiadomo.

Sygnał dziecka i decyzja: _____

_____

Ćwiczenie SOS 4: Moja odległość od hałasu



Kiedy: gdy naturalny dźwięk w sali przeszkadza.

Materiały: plan sali z trzema bezpiecznymi miejscami.



1. **Zapytaj:** „Chcesz spróbować?”. Uznaj gest, AAC, mowę i odmowę.



2. **Pokaż** bliższe i dalsze miejsca. Uczeń wybiera albo pozostaje. Zmieniaj miejsce bez odtwarzania dźwięków do testowania tolerancji. Sprawdź możliwość słyszenia ważnych komunikatów.



3. **Sprawdź** komfort. Dziecko wybiera dalszą próbę, zmianę lub koniec; bez obowiązku powrotu do zadania.

Przerwij: większy dyskomfort, dezorientacja lub STOP.

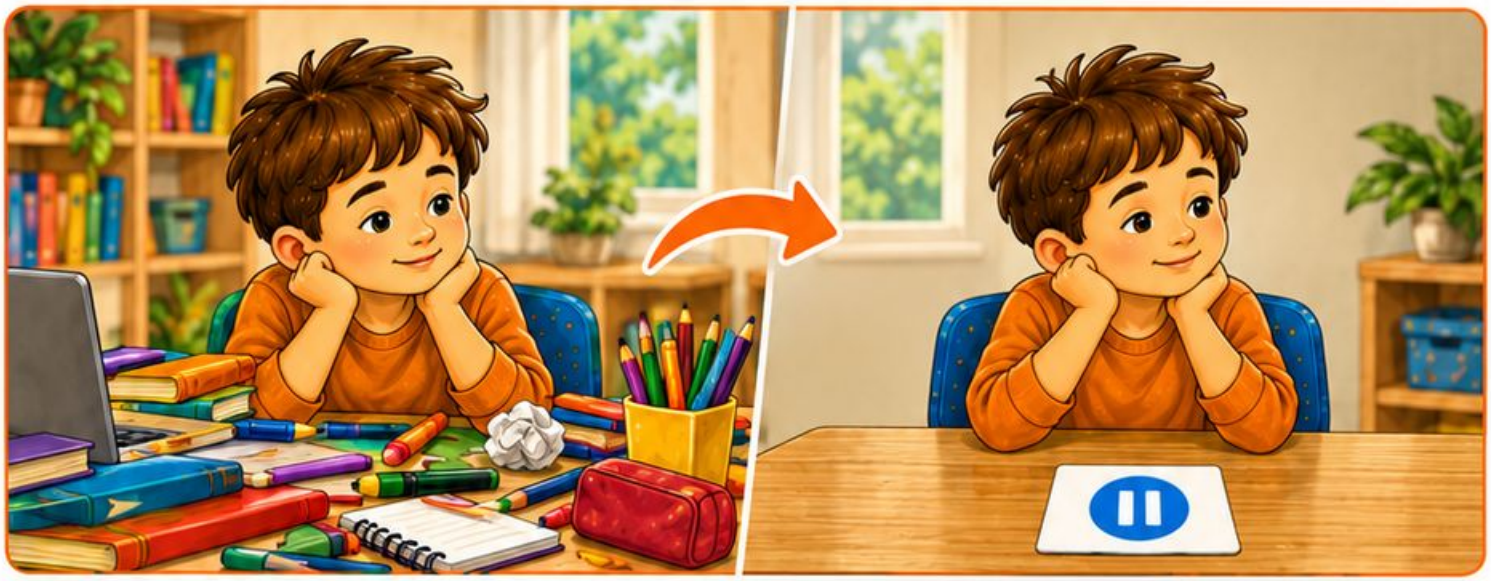
Alternatywa: ogranicz źródło dźwięku zamiast zmieniać pozycję ucznia.

Obserwacja: lepiej / bez zmiany / gorzej / nie wiadomo.

Sygnał dziecka i decyzja: _____

_____

Ćwiczenie SOS 5: Odpoczynek dla wzroku



Kiedy: gdy uczeń chce przerwy od ekranu lub intensywnej ilustracji.

Materiały: neutralne tło i karta pauzy.

1. **Zapytaj:** „Chcesz spróbować?". Uznaj gest, AAC, mowę i odmowę.
2. **Zaproponuj** odsunięcie ekranu z zadaniem albo zasłonięcie zbędnych materiałów. Zachowaj dostęp do ekranu osobistego AAC i innych sposobów komunikacji. Pozwól patrzeć tam, gdzie wygodnie. Nie wymagaj zamykania oczu ani patrzenia w konkretny punkt.
3. **Sprawdź komfort.** Dziecko wybiera dalszą próbę, zmianę lub koniec; bez obowiązku powrotu do zadania.

Przerwij: ból, zawroty głowy lub narastający niepokój.

Alternatywa: zostaw otwarte oczy i wybór spokojniejszego widoku.

Obserwacja: lepiej / bez zmiany / gorzej / nie wiadomo.

Sygnał dziecka i decyzja: _____

_____

Ćwiczenie SOS 6:
Wolny ruch dłoni



Kiedy: gdy dziecko chce zmienić ułożenie dłoni.

Materiały: karta z trzema łagodnymi możliwościami.

1. 

Zapytaj: „Chcesz spróbować?”. Uznaj gest, AAC, mowę i odmowę.

2. 

Pokaż na sobie otwarcie palców, zamknięcie bez zaciskania i zmianę ułożenia dłoni. Uczeń wybiera dowolny ruch albo bezruch. Nie poprawiaj zakresu i nie prowadź ręki.

3. 

Sprawdź komfort. Dziecko wybiera dalszą próbę, zmianę lub koniec; bez obowiązku powrotu do zadania.

Przerwij: ból, napięcie, zmęczenie lub odmowa.

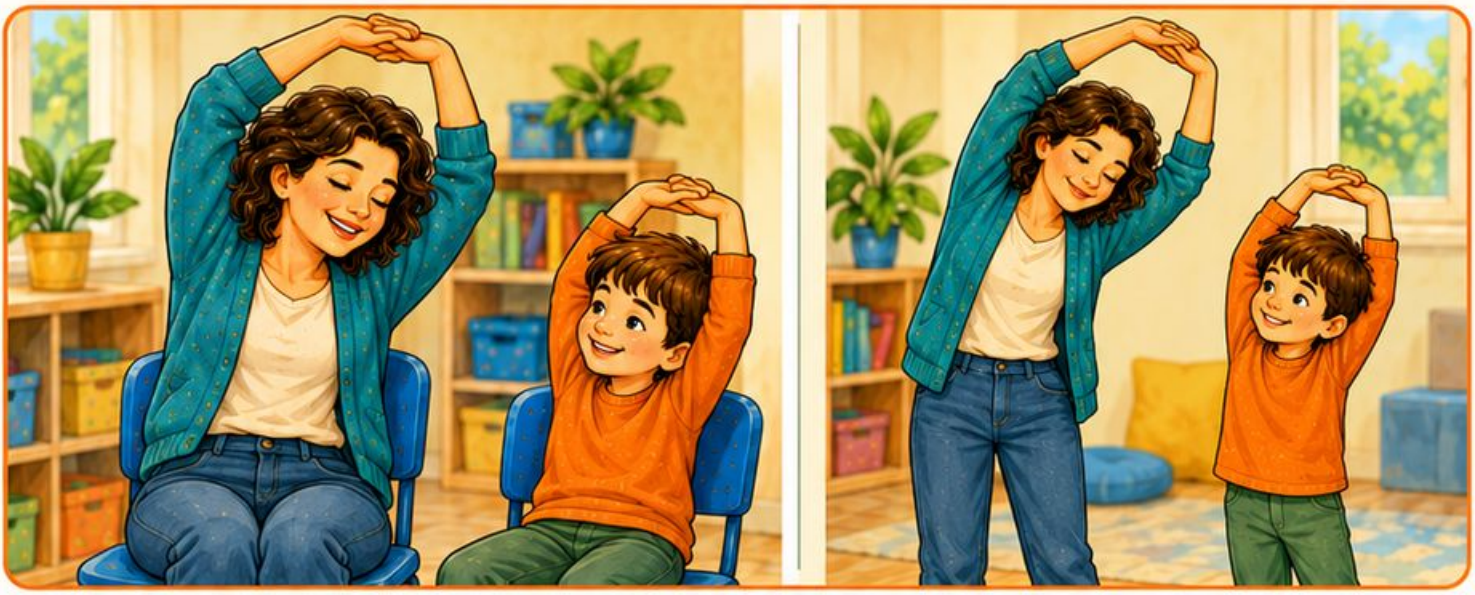
Alternatywa: oprzyj dłonie wygodnie i obserwuj pokaz bez wykonywania.

Obserwacja: lepiej / bez zmiany / gorzej / nie wiadomo.

Sygnał dziecka i decyzja: _____

_____

Ćwiczenie SOS 7:
Przeciągnięcie w wygodnym zakresie



Kiedy:
gdy uczeń sam chce zmienić pozycję.

Materiały:
stabilne siedzisko i wolna przestrzeń.

1. **Zapytaj:** „Chcesz spróbować?”. Uznaj gest, AAC, mowę i odmowę.
2. **Zaproponuj** własny, znany ruch przeciągnięcia. Pokaż spokojny wariant siedzący; stojący tylko jeśli jest zwykle bezpieczny dla ucznia. Zakres i koniec wybiera dziecko. Bez pociągania kończyn.
3. **Sprawdź komfort.** Dziecko wybiera dalszą próbę, zmianę lub koniec; bez obowiązku powrotu do zadania.

Przerwij: ból, zawroty głowy, utrata stabilności lub zmęczenie.

Alternatywa: zmień podparcie bez rozciągania.

Obserwacja: lepiej / bez zmiany / gorzej / nie wiadomo.

Sygnał dziecka i decyzja: _____

_____

Ćwiczenie SOS 8: Dociśnięcie własnych dłoni



Kiedy: tylko gdy dziecko samo wybiera znane zetknięcie dłoni.

Materiały: karta dłonie razem i wygodne podparcie.





1. **Zapytaj: „Chcesz spróbować?”.** Uznaj gest, AAC, mowę i odmowę.



2. **Pokaż** delikatne połączenie własnych dłoni. Dziecko może lekko je docisnąć albo tylko zetknąć. Nie zwiększaj siły, nie odliczaj czasu i nie naciskaj na ciało ucznia.



3. **Sprawdź komfort.** Dziecko wybiera dalszą próbę, zmianę lub koniec; bez obowiązku powrotu do zadania.



Przerwij: ból, napięcie, drżenie lub **STOP**.



Alternatywa: połóż dłonie osobno na podparciu.

Obserwacja: lepiej / bez zmiany / gorzej / nie wiadomo.

Sygnał dziecka i decyzja: _____

_____

Ćwiczenie SOS 9: Pchanie stabilnego blatu



Kiedy:
wyłącznie jako dobrowolny, znany ruch bez wysiłku.

Materiały:
sprawdzony nieruchomy blat i karta STOP.

1. **Zapytaj:** „Chcesz spróbować?”. Uznaj gest, AAC, mowę i odmowę.
2. **Zapewnij** wygodną stabilną pozycję. Dziecko może oprzeć dłonie i bardzo lekko nacisnąć blat; mebel nie ma się przesunąć. Nie proponuj maksymalnej siły ani ćwiczenia oporowego.
3. **Sprawdź komfort.** Dziecko wybiera dalszą próbę, zmianę lub koniec; bez obowiązku powrotu do zadania.

Przerwij: ruch mebla, ból, utrata podparcia lub zmęczenie.

Alternatywa: oprzyj dłonie bez nacisku albo wybierz zmianę miejsca.

Obserwacja: lepiej / bez zmiany / gorzej / nie wiadomo.

Sygnał dziecka i decyzja: _____

_____

Ćwiczenie SOS 10: Przenoszenie lekkiego przedmiotu



Kiedy:

gdy uczeń wybiera prostą czynność z wyraźnym końcem.

Materiały:

dwa pojemniki i jeden duży lekki przedmiot bez odłączanych części.

1. **Zapytaj:** „Chcesz spróbować?”. Uznaj gest, AAC, mowę i odmowę.
2. **Ustaw pojemniki** blisko w wygodnym zasięgu. Zaproponuj przeniesienie przedmiotu; dziecko może wskazać, aby zrobił to partner.
   Nie zwiększaj masy ani odległości.
3. **Sprawdź komfort.** Dziecko wybiera dalszą próbę, zmianę lub koniec; bez obowiązku powrotu do zadania.

Przerwij: ból, zmęczenie, trudność utrzymania przedmiotu lub odmowa.

Alternatywa: przesuń pusty pojemnik lub wskaż docelowe miejsce bez ruchu.

Obserwacja: lepiej / bez zmiany / gorzej / nie wiadomo.

Sygnał dziecka i decyzja: _____

_____

Ćwiczenie SOS 11: Porządkowanie trzech rzeczy



Kiedy:
gdy uczeń chce uporządkować mały fragment przestrzeni.

Materiały:
trzy znane rzeczy i oznaczone miejsca.

1. **Zapytaj:** „Chcesz spróbować?”. Uznaj gest, AAC, mowę i odmowę.
2. **Pokaż zakres:** tylko te trzy rzeczy. Zaproś do wyboru kolejności. Uczeń może odkładać, wskazywać miejsce partnerowi albo zakończyć przed końcem. Nie traktuj sprzątania jako warunku odpoczynku.
3. **Sprawdź komfort.** Dziecko wybiera dalszą próbę, zmianę lub koniec; bez obowiązku powrotu do zadania.

Przerwij: frustracja, narastające napięcie lub odmowa.

Alternatywa: uporządkuj otoczenie sam, zgodnie z wyborem ucznia.

Obserwacja: lepiej / bez zmiany / gorzej / nie wiadomo.

Sygnał dziecka i decyzja: _____

_____

Ćwiczenie SOS 12: Oglądanie spokojnego wzoru



Kiedy: gdy uczeń chce prostego nieruchomego obrazu.

Materiały: dwie karty: łagodna fala i szerokie pasy.

1. **Zapytaj:** „Chcesz spróbować?". Uznaj gest, AAC, mowę i odmowę.
2. **Pokaż** obie karty w wygodnej odległości. Uczeń wybiera, odkłada lub odwraca wzrok. Nie każ śledzić wzoru palcem ani utrzymywać spojrzenia. Obraz nie miga i nie porusza się.
3. **Sprawdź komfort.** Dziecko wybiera dalszą próbę, zmianę lub koniec; bez obowiązku powrotu do zadania.

Przerwij: ból oczu, zawroty głowy lub pogorszenie samopoczucia.

Alternatywa: odłóż obie karty i zaproponuj neutralne tło.

Obserwacja: lepiej / bez zmiany / gorzej / nie wiadomo.

Sygnał dziecka i decyzja: _____

_____

Ćwiczenie SOS 13: Znana faktura za zgodą



Kiedy: gdy uczeń sam jest zainteresowany znanym materiałem.

Materiały: trzy duże czyste znane próbki bez strzępiących się części.

KROKI ĆWICZENIA

1. 

Zapytaj: „Chcesz spróbować?”. Uznaj gest, AAC, mowę i odmowę.

2. 

Pokaż próbki na tacy. Zapytaj o dotyk, oglądanie lub odłożenie. Uczeń sam inicjuje kontakt; nie przykładaj materiału do jego skóry. Nie używaj nieznanej faktury do przełamywania niechęci.

3. 

Sprawdź komfort. Dziecko wybiera dalszą próbę, zmianę lub koniec; bez obowiązku powrotu do zadania.

Przerwij: podrażnienie, cofanie dłoni, niepokój lub STOP.

Alternatywa: oglądaj materiał bez dotykania albo usuń go z pola widzenia.

Obserwacja: lepiej / bez zmiany / gorzej / nie wiadomo.

Sygnał dziecka i decyzja: _____

_____

Ćwiczenie SOS 14: Przedmiot do trzymania



Kiedy:
gdy uczeń wybiera trzymanie znanego przedmiotu.



Materiały:
dwa duże lekkie przedmioty bez drobnych części.

1. **Zapytaj:** „Chcesz spróbować?”. Uznaj gest, AAC, mowę i odmowę.

2. 

Sprawdź czystość i stan. Pokaż dwie opcje, np. dużą miękką piłkę i zwiniętą tkaninę. Uczeń może trzymać, odłożyć lub odmówić. Nie wkładaj przedmiotu w jego dłoń.

3. 

Sprawdź komfort. Dziecko wybiera dalszą próbę, zmianę lub koniec; bez obowiązku powrotu do zadania.

Przerwij: ból, próba wkładania do ust, uszkodzenie przedmiotu lub odmowa.
Alternatywa: zostaw przedmiot na stoliku do oglądania.

Obserwacja: lepiej / bez zmiany / gorzej / nie wiadomo.

Sygnał dziecka i decyzja: _____

_____

Ćwiczenie SOS 15:
Rytm kontrolowany przez ucznia



Kiedy: gdy uczeń sam wybiera łagodny rytm.

Materiały: cztery karty rytmu i opcja bez dźwięku.

1. 

Zapytaj: „Chcesz spróbować?”. Uznaj gest, AAC, mowę i odmowę.

2. 

Pokaż cztery zapisy kropek. Dziecko może wystukać jeden palcem bardzo cicho lub wskazać rytm partnerowi. Może wybrać ruch bez dźwięku. Nie włączaj metronomu ani nagrania bez zgody.

3. 

Sprawdź komfort. Dziecko wybiera dalszą próbę, zmianę lub koniec; bez obowiązku powrotu do zadania.

Przerwij: zasłanianie uszu, napięcie, narastający dyskomfort lub STOP.



Alternatywa: rysuj kropki w powietrzu albo pozostaw ciszę.

Obserwacja: lepiej / bez zmiany / gorzej / nie wiadomo.

Sygnał dziecka i decyzja: _____

_____

Ćwiczenie SOS 16: Ruch stóp w siadzie

Kiedy: gdy uczeń chce zmienić ułożenie stóp.

Materiały: stabilne siedzisko i właściwe podparcie.



1. **Zapytaj:** „Chcesz spróbować?”. Uznaj gest, AAC, mowę i odmowę.
2. **Sprawdź** wygodę i istniejące zalecenia. Zaproponuj małą zmianę ułożenia stóp, wybieraną przez ucznia. Nie poruszaj jego nogami, nie wymagaj naprzemienności ani tempa.
3. **Sprawdź komfort.** Dziecko wybiera dalszą próbę, zmianę lub koniec; bez obowiązku powrotu do zadania.

Przerwij: ból, skurcz, utrata stabilności lub zmęczenie.

Alternatywa: pozostaw stopy w wygodnym podparciu, bez ruchu.

Obserwacja: lepiej / bez zmiany / gorzej / nie wiadomo.

Sygnał dziecka i decyzja: _____

_____

Ćwiczenie SOS 17: Spacer lub zmiana miejsca



Kiedy:
gdy uczeń chce zmienić otoczenie.

Materiały:
plan trzech znanych punktów i bezpieczna dostępna droga.

1. **Zapytaj:** „Chcesz spróbować?”. Uznaj gest, AAC, mowę i odmowę.

2. **Pokaż trasę:** sala, spokojny punkt, miejsce dalszego wyboru. Uzgodnij towarzyszenie. Uczeń może skrócić drogę, przemieszczać się własnym sposobem lub pozostać. Nie narzucaj tempa ani dystansu.

3. **Sprawdź komfort.** Dziecko wybiera dalszą próbę, zmianę lub koniec; bez obowiązku powrotu do zadania.

Przerwij: zawroty głowy, zmęczenie, ból lub odmowa dalszej drogi.

Alternatywa: zmień miejsce w obrębie sali albo ogranicz bodźce bez przemieszczania.

Obserwacja: lepiej / bez zmiany / gorzej / nie wiadomo.
Sygnał dziecka i decyzja: _____

_____

Ćwiczenie SOS 18:
Pauza przy zwykłym oddechu



Kiedy:
gdy uczeń chce po prostu zatrzymać aktywność.

Materiały:
karta pauzy i wygodne miejsce.

1. **Zapytaj:** „Chcesz spróbować?”. Uznaj gest, AAC, mowę i odmowę.
2. **Zaproponuj odpoczynek** w wybranej pozycji. Oddychaj zwyczajnie; nie każ pogłębiać, liczyć ani zatrzymywać oddechu. Rozmowa, cisza i otwarte oczy pozostają do wyboru.
3. **Sprawdź komfort.** Dziecko wybiera dalszą próbę, zmianę lub koniec; bez obowiązku powrotu do zadania.

Przerwij:
duszność, zawroty głowy, ból lub pogorszenie.

Alternatywa:
zrezygnuj z propozycji i zapewnij potrzebną pomoc, zamiast ćwiczyć oddech.

Obserwacja: lepiej / bez zmiany / gorzej / nie wiadomo.

Sygnał dziecka i decyzja: _____

_____

Ćwiczenie SOS 19:
Orientacja w znanym otoczeniu



Kiedy: gdy uczeń chce sprawdzić, gdzie jest i co pozostaje dostępne.

Materiały: dwa neutralne znane elementy sali.

1. **Zapytaj: „Chcesz spróbować?”.**
   Uznaj gest, AAC, mowę i odmowę.
2. **Nazwij spokojnie dwa punkty,** np. drzwi i własny stolik.
   Uczeń może spojrzeć, wskazać, potwierdzić lub nie odpowiadać.
   Nie zamieniaj tego w test wyszukiwania i nie wymagaj rozglądania się.
3. **Sprawdź komfort.**
   Dziecko wybiera dalszą próbę, zmianę lub koniec;
   bez obowiązku powrotu do zadania.

Przerwij: dezorientacja nasila się, pojawia się lęk lub STOP.

Alternatywa: opisz miejsce słownie albo pokaż znany plan bez dodatkowych pytań.

Obserwacja: lepiej / bez zmiany / gorzej / nie wiadomo.

Sygnał dziecka i decyzja: _____

_____

Ćwiczenie SOS 20: Mój zestaw dwóch sposobów

Kiedy: gdy dziecko chce mieć pod ręką własne zaakceptowane opcje.

Materiały: karta z dwoma polami i znany sposób AAC.



1. **Zapytaj: „Chcesz spróbować?”**. Uznaj gest, AAC, mowę i odmowę.
2. **Przypomnij** dwie wcześniej zaakceptowane propozycje. Zapytaj, czy nadal je wybiera. Wpisz lub wklej znane symbole. Obok pozostaw możliwość „żadna” i własnego pomysłu.
3. **Sprawdź komfort.** Dziecko wybiera dalszą próbę, zmianę lub koniec; bez obowiązku powrotu do zadania.

Przerwij: zmiana preferencji, dyskomfort lub odmowa.

Alternatywa: pozostaw pustą kartę i wybierz wsparcie w rozmowie, bez prób.

SPOSÓB 1: _____	SPOSÓB 2: _____	ŻADNA

Obserwacja: lepiej / bez zmiany / gorzej / nie wiadomo.

Sygnał dziecka i decyzja: _____

_____

Jak wybrać propozycję



Zacznij od pytania: „Czego teraz potrzebujesz?”. Użyj dostępnej komunikacji; nie zgaduj potrzeby wyłącznie z zachowania.

Mniej bodźców?

Sprawdź światło, hałas, odległość i nadmiar obrazów. Zaproponuj jedną zmianę otoczenia.



Inna pozycja lub miejsce?

Zaproponuj znaną, bezpieczną zmianę. Ruch jest opcją, bezruch również.



Przewidywalna czynność?

Pokaż prosty wybór: odłożenie rzeczy, znany przedmiot albo spokojny wzór.





Odmowa każdej propozycji?

Nie ponawiaj ich bez końca. Ogranicz wymagania, zapewnij przestrzeń i dostęp do komunikacji. Sprawdź, czy potrzebna jest inna pomoc.



Po próbie zapytaj: „Lepiej, tak samo czy gorzej?”. Uznaj także „nie wiem”. Nie oceniaj efektu samym milczeniem.



Przykład: uczeń odmawia spaceru, ale wybiera odsunięcie lampy. Dostosowanie otoczenia wystarcza jako decyzja; nie musi wykonywać ćwiczenia.

Wybrana zmiana: _____

Kiedy ponownie zapytamy o komfort: _____

Karta obserwacji reakcji



Kod ucznia: _____ **Okres:** _____

W każdym wpisie zapisz: datę i sytuację; wybór dziecka; reakcję; dalszą decyzję. Reakcja: lepiej / bez zmiany / gorzej / nie wiadomo. Dopisz, co dziecko powiedziało lub pokazało.

1. **Data / sytuacja / wybór:** _____
Reakcja / decyzja: _____



2. **Data / sytuacja / wybór:** _____
Reakcja / decyzja: _____



3. **Data / sytuacja / wybór:** _____
Reakcja / decyzja: _____



4. **Data / sytuacja / wybór:** _____
Reakcja / decyzja: _____



5. **Data / sytuacja / wybór:** _____
Reakcja / decyzja: _____



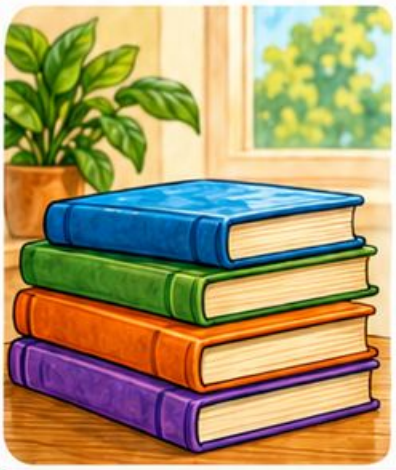
6. **Data / sytuacja / wybór:** _____
Reakcja / decyzja: _____



Przykład fikcyjny: po hałasie — inne miejsce — „ciszej, lepiej” — pozostaje na przerwie.

Nie wpisuj „uspokojony” wyłącznie dlatego, że uczeń przestał się poruszać. Zapis nie ustala diagnozy ani dowodu skuteczności.

Źródła — część 1



[4] National Institute for Health and Care Excellence

„Autism spectrum disorder in under 19s: support and management", CG170.
nice.org.uk/guidance/cg170/chapter/recommendations

Odczytano również „Key priorities for implementation":
nice.org.uk/guidance/cg170/chapter/key-priorities-for-implementation

Zakres wykorzystania:

indywidualne potrzeby, przestrzeń osobista, wsparcie wizualne oraz możliwy wpływ oświetlenia i hałasu.

Wskazania NICE dotyczą wsparcia osób autystycznych w określonym zakresie klinicznym i organizacyjnym. Nie stanowią dowodu, że przedstawione tu autorskie czynności regulują układ nerwowy każdego dziecka.



Przełożenie na zestaw

Najpierw sprawdź otoczenie i komunikację. Pozostaw wybór. Zmieniaj jedną rzecz, aby łatwiej opisać reakcję. Ból lub pogorszenie nie są zadaniem do „przepracowania" ćwiczeniem.

Data dostępu: 27.10.2026.

Notatka o potrzebnej zmianie otoczenia:

Źródła – część 2

[2] Ośrodek Rozwoju Edukacji

Mazur i Solecka, „Koncepcja nakładek uwzględniających specjalne potrzeby edukacyjne w programach nauczania oraz scenariuszach zajęć/lekcji", 2020.

ore.edu.pl/wp-content/uploads/2020/04/koncepcja-nakladek-uwzgledniajacych-specjalne-potrzeby-edukacyjne.pdf



Zakres wykorzystania: indywidualizacja materiałów, organizacji i udziału ucznia. Nie jest to źródło dawkowania bodźców ani protokół terapii sensorycznej.

Data dostępu: 27.10.2026.

Co jest autorskie?

Dobór dwudziestu propozycji, ich scenariusze, karty wyboru i obserwacji. Nie są standaryzowanym testem ani potwierdzonym dla wszystkich sposobem uzyskania określonego stanu.

Jak wykorzystać dalej?

Omawiaj preferencje z dzieckiem, rodziną i zespołem. Zachowuj sprawdzone sposoby dostępu. Przy utrzymującym się dyskomforcie szukaj przyczyny i właściwego wsparcia; nie zwiększaj intensywności propozycji.

Moje ustalenie do przekazania zespołowi: