

M A T E R I A Ł B O N U S O W Y D O N E U R O Ś C I E Ż E K



B O N U S 2

Tablica NeuroRutyny

Kolorowy plan dnia, który daje dziecku przewidywalność

Tablice do druku i karty obrazkowe do organizowania nauki, zabawy, odpoczynku i małych obowiązków. Dla dzieci od 3 do 14 lat.



10 TABLIC	96 KART	6 KATEGORII	3-14 LAT
---------------------	-------------------	-----------------------	--------------------

❖ przewidywalność · samodzielność · spokój ❖

Dlaczego rutyna pomaga w skupieniu?

Dla dziecka dzień składa się z wielu przejść: od zabawy do posiłku, od posiłku do lekcji, od lekcji do snu. Każde przejście wymaga zatrzymania jednej czynności, przełączenia uwagi i rozpoczęcia czegoś nowego. Gdy dziecko nie wie, co będzie dalej, zużywa dużo energii na niepewność, pytania i protesty. Tej energii brakuje potem na skupienie.

Tablica NeuroRutyny pokazuje plan dnia w formie obrazków. Dziecko widzi, co już zrobiło, co robi teraz i co je czeka. Plan przestaje być w głowie dorosłego, a staje się wspólną mapą, którą dziecko może samo sprawdzić.

Co daje dziecku widoczny plan

Przewidywalność Wiem, co mnie czeka, więc mniej się niepokoję. Zmiany nie są zaskoczeniem, bo widzę je na tablicy.	Samodzielność Nie muszę pytać dorosłego, co teraz. Sprawdzam tablicę i sam przechodzę do kolejnej czynności.	Mniej konfliktów To tablica mówi, że teraz czas na kąpiel. Dorosły nie musi powtarzać poleceń dziesięć razy.
Poczucie sukcesu Przekładam kartę na stronę ZROBIONE i widzę, ile już dziś udało mi się zrobić.	Równowaga Na tablicy jest miejsce na naukę, zabawę, odpoczynek i obowiązki. Dzień nie składa się z samych zadań.	Organizacja Uczę się planować: najpierw, potem, na końcu. To fundament samodzielnej nauki w szkole.

Dla kogo jest tablica?

Wiek	Jak korzystać
3-5 lat	Tylko obrazki i kilka kart naraz (3-5). Najlepiej tablica Najpierw - potem oraz Mój poranek lub Mój wieczór. Dorosły czyta podpisy i razem przekładacie karty.
6-9 lat	Obrazki z podpisami i karty z zegarem. Tablica Mój dzień i Plan nauki. Dziecko samo przekłada karty, a dorosły tylko przypomina, żeby zajrzeć na tablicę.
10-14 lat	Głównie planowanie: Mój tydzień, Koło mojego dnia, Plan nauki, Lista plecaka. Nastolatek sam układa plan na kolejny dzień, a dorosły go zatwierdza.

Szczególnie pomocne dla dzieci, które łatwo się rozpraszają, mają trudność z przechodzeniem od jednej czynności do drugiej, źle znoszą niespodzianki albo potrzebują dużo przypominania. Dzieci, które korzystają ze wsparcia specjalisty, często znają już plany obrazkowe z terapii - tablica pomaga przenieść ten sposób pracy do domu.

Jak przygotować i wprowadzić tablicę

Czego potrzebujesz

- ☐ Wydruk tablic i kart (najlepiej na grubszym papierze)
- ☐ Laminator lub szeroka taśma klejąca do zabezpieczenia
- ☐ Rzepy samoprzylepne (velcro), magnesy albo masa mocująca
- ☐ Nożyczki
- ☐ Koperta lub pudełko na karty, których dziś nie używacie

Gdzie powiesić? Na wysokości oczu dziecka, w miejscu, przez które przechodzi rano i wieczorem: na drzwiach pokoju, lodówce, korkowej tablicy przy biurku. Dziecko powinno móc samo zdjąć i przełożyć kartę.

Karty mają 42 mm, a pola na tablicach 44 mm. Na środku każdego pola jest kółko - tam przyklej rzep.

Wprowadzenie tablicy krok po kroku

1

Pokaż i opowiedz

Usiądźcie razem, obejrzyjcie karty i nazwijcie każdą czynność. Dziecko może wybrać, gdzie powiesić tablicę. Wspólne przygotowanie zwiększa zaangażowanie.

2

Zacznij od jednej części dnia

Najpierw tylko poranek albo tylko wieczór, 3-5 kart. Gdy ta część działa płynnie przez tydzień, dodaj kolejną.

3

Układajcie plan razem

Wieczorem przed snem lub rano przy śniadaniu ułóżcie karty w kolejności. Starsze dziecko proponuje kolejność samo, a dorosły ją zatwierdza.

4

Przekładaj na ZROBIONE

Po każdej czynności dziecko przekłada kartę na pole ze znakiem ✓. To moment małego sukcesu - zauważ go słowem lub uśmiechem.

5

Odsyłaj do tablicy

Zamiast mówić idź myć zęby, zapytaj: co jest teraz na tablicy? Dziecko uczy się samo sprawdzać plan, a ty przestajesz być jedynym źródłem poleceń.

6

Podsumuj dzień

Wieczorem spójrzcie na kolumnę ZROBIONE: ile się udało! Krótko porozmawiajcie, co było łatwe, a co trudne.

Daj czas. Zwykle potrzeba 1-2 tygodni, zanim tablica stanie się nawykiem. Na początku dziecko może testować zasady - to normalne. Konsekwencja i spokojne odsyłanie do tablicy działają lepiej niż dyskusje.

Kolory kategorii i karty specjalne

Każda karta ma kolor kategorii. Dzięki temu dziecko od razu widzi, czy jego dzień jest zrównoważony: czy obok nauki i obowiązków jest też czas na zabawę i odpoczynek.

	Nauka	szkoła, lekcje, czytanie, zajęcia
	Zabawa	klocki, rysowanie, gry, ruch, ekran
	Odpoczynek	sen, cisza, spacer, oddech, przytulenie
	Obowiązki	plecak, łóżko, zabawki, pomoc w domu
	Dbam o siebie	pobudka, ubieranie, mycie, piżama
	Posiłki	śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja, woda
	Specjalne	zmiana planu, wyjścia, wizyty, wybór, nagroda

Zasada równowagi

Dobry plan dnia ma wszystkie kolory. Jeśli na tablicy widać same niebieskie i czerwone karty, warto dodać choć jedną żółtą lub zieloną. Odpoczynek to nie nagroda za pracę, tylko jej konieczna część - zmęczony mózg nie może się skupić.

Karty specjalne

Karta	Kiedy jej używać
Zmiana planu	Gdy coś się zmienia: dorosły kładzie tę kartę na tablicy i razem przestawiać plan. Zmiana jest widoczna, a nie tylko powiedziana.
Niespodzianka	Gdy coś miłego jest zaplanowane, ale ma pozostać tajemnicą. Uczy, że nie wszystko wiemy z góry, i to jest w porządku.
Mój wybór	Pole, w którym dziecko samo decyduje, co będzie robić. Daje poczucie kontroli i zmniejsza opór wobec reszty planu.
Przerwa / Czekamy	Pokazują, że teraz jest chwila odpoczynku albo oczekiwania (np. w kolejce). Pomagają przy niecierpliwości.
Najpierw - potem	Dla młodszych dzieci: najpierw mniej lubiana czynność, potem ulubiona. Jasna kolejność zamiast negocjacji.
Karty z zegarem	Dla dzieci, które uczą się zegara. Połóż kartę z godziną obok czynności i porównujcie z prawdziwym zegarem.
Puste karty	Narysujcie razem czynności, których brakuje: trening, wizyta u kolegi, ulubiony program. Dziecko lubi swoje własne karty najbardziej.

Zmiany planu i najczęstsze trudności

Gdy plan się zmienia

Życie nie zawsze trzyma się planu: ktoś choruje, pada deszcz, odwołano zajęcia. Dla wielu dzieci właśnie nagła zmiana jest najtrudniejsza. Tablica pomaga, bo zmianę można pokazać, a nie tylko ogłosić.

1

Uprzedź, jeśli możesz

Połóż kartę Zmiana planu na tablicy i spokojnie powiedz: dziś zamiast basenu będzie wizyta u babci.

2

Nazwij emocję

Widzę, że jesteś rozczarowany. Bardzo czekałeś na basen. Emocja nazwana szybciej mija.

3

Przestawcie karty razem

Dziecko samo zdejmuje starą kartę i wkłada nową. Udział w zmianie daje poczucie kontroli.

4

Pokaż, co zostaje bez zmian

Kolacja i bajka na dobranoc są tak jak zawsze. Stałe punkty dnia dają oparcie.

Najczęstsze trudności

Trudność	Co pomaga
Dziecko ignoruje tablicę	Za dużo kart naraz albo tablica wisi w złym miejscu. Zmniejsz liczbę kart do 3-4 i przenieś tablicę tam, gdzie dziecko faktycznie przebywa.
Protest przy jednej czynności	Ustaw tę czynność przed czymś lubianym (najpierw kąpiel, potem bajka). Skróć ją lub podziel na mniejsze kroki.
Dziecko przekłada karty bez robienia czynności	Wprowadź zasadę: kartę przekładamy, gdy dorosły zobaczy efekt. Po kilku dniach wróć do pełnego zaufania.
Plan nudzi się po kilku tygodniach	Dodaj nowe, własnoręcznie narysowane karty, kartę Mój wybór lub zmień tablicę na inną z zestawu.
Rodzeństwo kłóci się o tablicę	Każde dziecko ma własną tablicę albo własny kolor ramek. Wspólne mogą być tylko karty rodzinne.
Nastolatek uważa tablicę za dziecinną	Zaproponuj Mój tydzień lub Koło mojego dnia bez obrazków. Niech sam decyduje o wyglądzie i miejscu planu.

Mój poranek

Ułóż karty porannych czynności. Po każdej czynności przełóż kartę na pole ZROBIONE.



CO TERAZ?

ZROBIONE!

KIEDY?

1



godz.

2



godz.

3



godz.

4



godz.

5



godz.

Moje popołudnie



Po szkole lub przedszkolu: posiłek, odpoczynek, nauka, zabawa. Ty decydujesz o kolejności razem z dorosłym.

	CO TERAZ?		ZROBIONE!	KIEDY?
1		→		godz.
2		→		godz.
3		→		godz.
4		→		godz.
5		→		godz.



CO TERAZ?

ZROBIONE!

KIEDY?

1



godz.

2



godz.

3



godz.

4



godz.

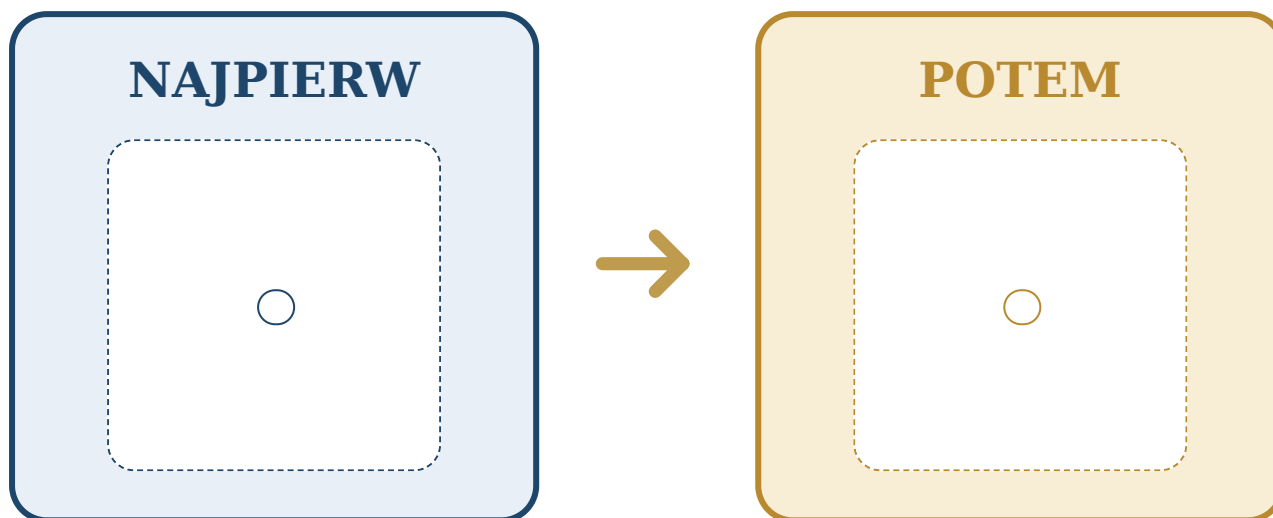
5



godz.

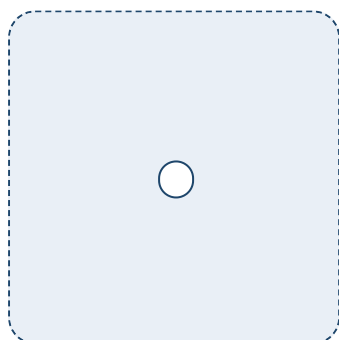
Najpierw - potem

Dla młodszych dzieci: jedna mniej lubiana czynność i jedna przyjemna. Jasna kolejność zamiast negocjacji.

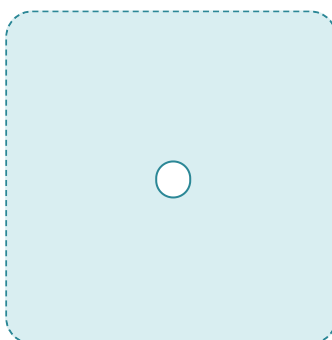


Teraz - zaraz - później

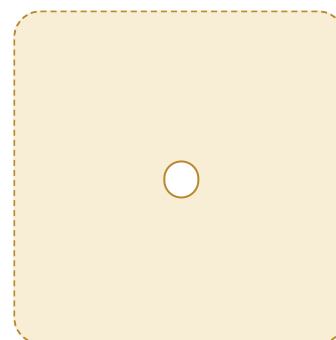
TERAZ



ZARAZ



PÓŹNIEJ



Jak mówić: najpierw myjemy zęby, potem czytamy bajkę. Krótko, spokojnie, wskazując karty. Gdy pierwsza czynność się skończy, dziecko samo zdejmuje kartę NAJPIERW i od razu dostaje to, co obiecuje karta POTEM. Dotrzymanie obietnicy jest kluczowe - dzięki temu dziecko ufa tablicy.

Przykładowe pary

Najpierw	Potem	Wskazówka
Mycie zębów	Bajka na dobranoc	Stała para wieczorna szybko staje się nawykiem.
Sprzątanie zabawek	Zabawa na dworze	Ustaw minutnik na 5 minut sprzątania.
Odrabianie lekcji	Czas z ekranem	Ekran po obowiązkach, z określonym czasem.
Ubieranie się	Śniadanie	Ubranie przygotowane wieczorem przyspiesza poranek.
Wizyta u lekarza	Spacer do parku	Trudna czynność staje się łatwiejsza, gdy wiadomo, co będzie potem.

Mój dzień

Ułóż karty w trzech częściach dnia. Gotowe czynności odwracaj albo zdejmuj do koperty.

**RANO**

1

2

3

4

**PO POŁUDNIU**

1

2

3

4

**WIECZOREM**

1

2

3

4

Dla dzieci 6-9 lat: obok każdej karty możesz położyć kartę z zegarem. Dla 3-5 lat wystarczy jedna kolumna dziennie.

Plan nauki

Krótkie bloki pracy i przerwy. Każde kółko to około 5 minut - koloruj je w trakcie pracy.

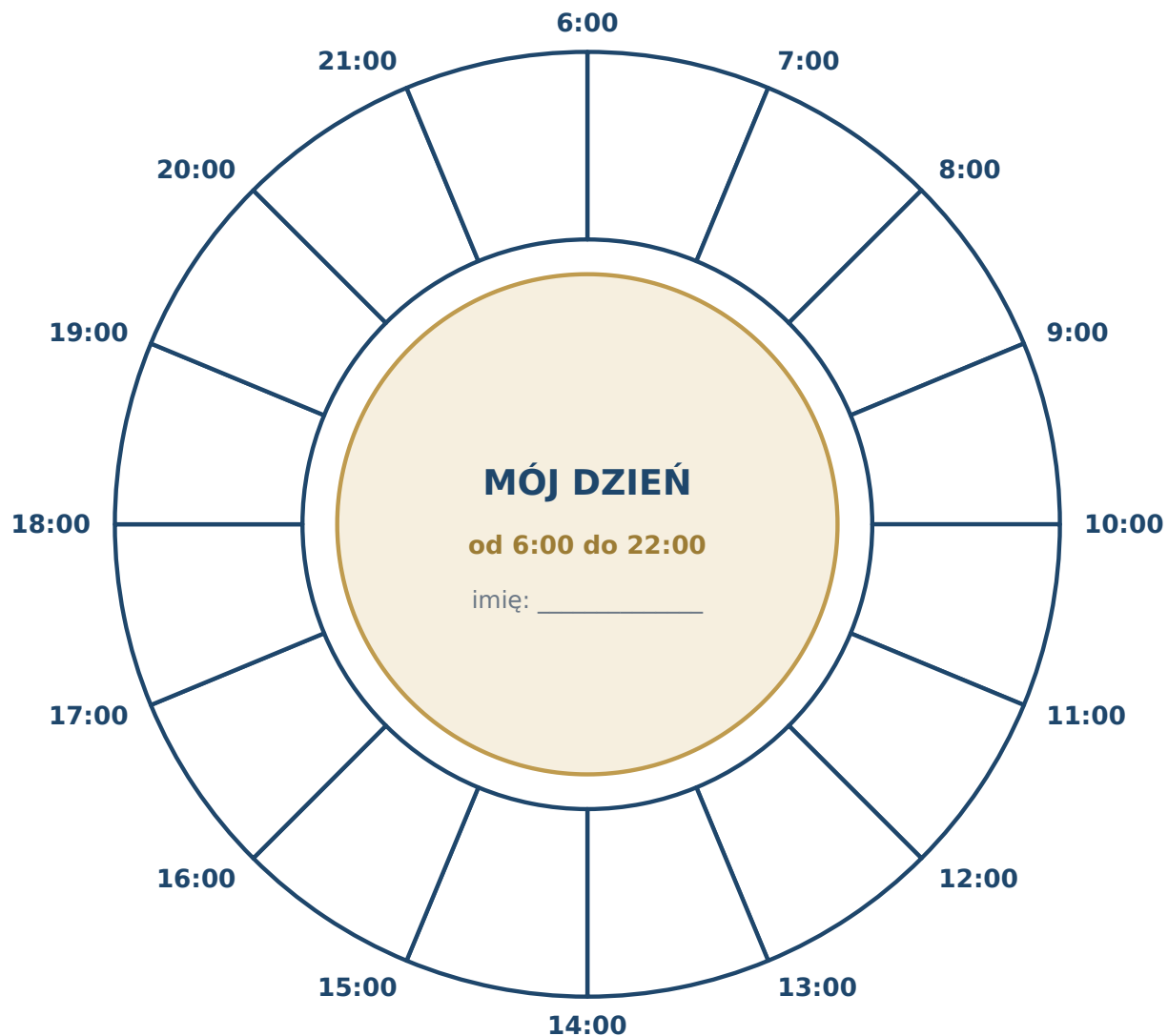
Krok	Czas (1 kółko = 5 min)	Gotowe
 Przygotowanie Puste biurko, przybory, woda, telefon w innym pokoju.	☐	☐
 Zadanie 1: _____ Zaczynaj od zadania średnio trudnego.	☐ ☐ ☐	☐
 Przerwa ruchowa Wstań, przeciągnij się, 10 podskoków, łyk wody.	☐	☐
 Zadanie 2: _____ Teraz najtrudniejsze, póki mózg jest świeży.	☐ ☐ ☐	☐
 Przerwa oddechowa 5 spokojnych oddechów albo oddech kwadratowy.	☐	☐
 Zadanie 3: _____ Na koniec najłatwiejsze lub sprawdzanie.	☐ ☐ ☐	☐
 Pakuję plecak Sprawdzam plan na jutro i pakuję rzeczy.	☐	☐
 Nagroda Coś miłego za skończoną naukę: _____		☐

Długość bloku: 6-7 lat około 10 minut, 8-10 lat około 15 minut, 11-14 lat 20-25 minut. To orientacyjne wartości - obserwuj, kiedy dziecko zaczyna się wiercić, i ustaw blok trochę krótszy.

Zasada: przerwa jest zaplanowana, a nie wywalczona. Dziecko wie, że odpocznie, więc łatwiej wytrzymuje do końca bloku.

Koło mojego dnia

Pokoloruj godziny kolorami kategorii. Czy w twoim dniu jest miejsce na każdy kolor?



- Nauka
- Zabawa
- Odpoczynek
- Obowiązki
- Dbam o siebie
- Posiłki

Porównajcie koło dnia szkolnego i dnia wolnego. Którego koloru jest za mało? Co można zmienić?

Mój tydzień

Wpisz lub narysuj najważniejsze rzeczy każdego dnia. Na końcu dnia zaznacz, jak minął.

	Rano	Szkoła / przedszkole	Po południu	Wieczór	Jak minął?
Poniedziałek					😊 ○ 😞
Wtorek					😊 ○ 😞
Środa					😊 ○ 😞
Czwartek					😊 ○ 😞
Piątek					😊 ○ 😞
Sobota					😊 ○ 😞
Niedziela					😊 ○ 😞

W tym tygodniu czekam na...

Nie mogę zapomnieć o...

Moje obowiązki

Za każdy wykonany obowiązek pokoloruj gwiazdkę. Małe obowiązki budują dużą samodzielność.

Obowiązek	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
 Ściele łóżko	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
 Sprzątam zabawki	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
 Pakuję plecak	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
 Nakrywam do stołu	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
.....	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
.....	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
.....	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

Gdy zbiorę ____ gwiazdek, nagrodą będzie:

.....

Dobierz obowiązki do wieku: 3-5 lat odkładanie zabawek i ubrań, 6-9 lat ścielenie łóżka i nakrywanie do stołu, 10-14 lat pakowanie plecaka, pomoc w kuchni, opieka nad zwierzątkiem. Na początek wystarczą 2-3 obowiązki.

Mój plecak

Pakuj plecak wieczorem, nie rano. Zaznacz każdą rzecz, którą włożyłeś.

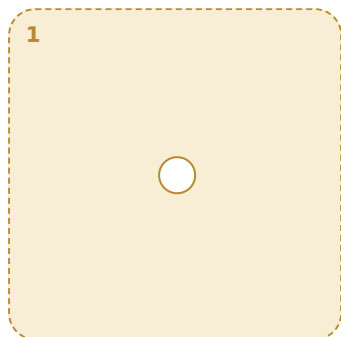
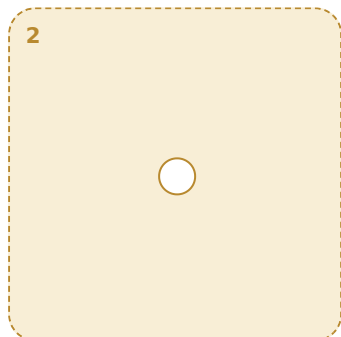
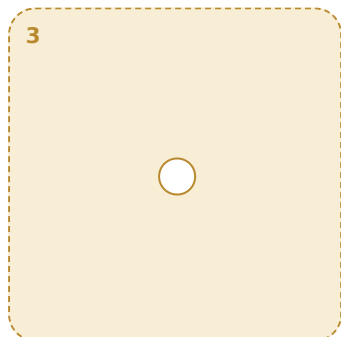
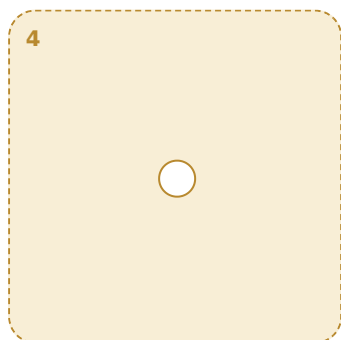
Co pakuję?	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt
 Zeszyty i książki według planu lekcji	☐	☐	☐	☐	☐
 Piórnik: ołówek, gumka, kredki, nożyczki	☐	☐	☐	☐	☐
 Drugie śniadanie	☐	☐	☐	☐	☐
 Butelka z wodą	☐	☐	☐	☐	☐
 Strój na wychowanie fizyczne	☐	☐	☐	☐	☐
 Książka do czytania	☐	☐	☐	☐	☐
 Odrobione zadanie domowe	☐	☐	☐	☐	☐
 Klucze, bilet, legitymacja	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐

Pakowanie wieczorem zmniejsza poranny pośpiech. Starsze dziecko może samo dopisać rzeczy potrzebne w konkretne dni, np. strój na basen we wtorek.

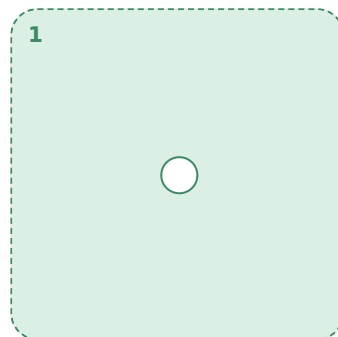
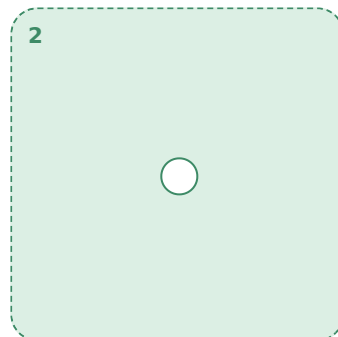
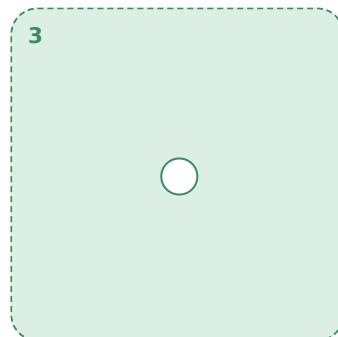
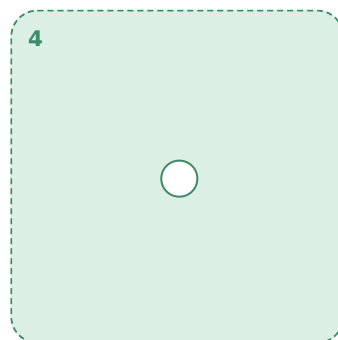
Mój weekend

Weekend też ma plan, ale luźniejszy: więcej zabawy, odpoczynku i czasu razem.

SOBOTA

1	
2	
3	
4	

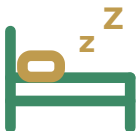
NIEDZIELA

1	
2	
3	
4	

Coś wyjątkowego w ten weekend:

Czas tylko dla mnie (mój wybór):

 Pobudka	 Ubieranie się	 Mycie zębów	 Mycie rąk
 Kąpiel lub prysznic	 Czesanie	 Piżama	 Śniadanie
 Obiad	 Podwieczorek	 Kolacja	 Picie wody
 Przedszkole	 Szkoła	 Odrabianie lekcji	 Czytanie
 Ćwiczenia Neurościeżki	 Zajęcia dodatkowe	 Nauka do sprawdzianu	 Plan na jutro
 Klocki	 Rysowanie	 Zabawa na dworze	 Gra planszowa

 Sport i ruch	 Czas z ekranem	 Zabawa z przyjacielem	 Moja zabawa
 Odpoczynek	 Sen	 Bajka na dobranoc	 Ćwiczenie oddechowe
 Spacer	 Kącik spokoju	 Spokojna muzyka	 Przytulenie
 Pakowanie plecaka	 Ścielenie łóżka	 Sprzątanie zabawek	 Karmienie zwierząka
 Pomoc w kuchni	 Podlewanie kwiatów	 Nakrywanie do stołu	 Odkładanie ubrań
 narysuj	 narysuj	 narysuj	 narysuj

 narysuj	 narysuj	 narysuj	 narysuj
 Wyjście z domu	 Wizyta u dziadków	 Wycieczka	 Zakupy
 Urodziny	 Wizyta u lekarza	 Niespodzianka	 Zmiana planu
 Mój wybór	 Przerwa	 Czekamy	 Najpierw - potem
 Czas z rodziną	 Nagroda	 narysuj	 narysuj
 narysuj	 narysuj	 narysuj	 narysuj

 7:00	 7:30	 8:00	 12:00
 13:00	 14:00	 15:00	 16:00
 17:00	 18:00	 19:00	 20:00
 Zrobione!	 Zrobione!	 Zrobione!	 Zrobione!
 Zrobione!	 Zrobione!	 Zrobione!	 Zrobione!
 Zrobione!	 Zrobione!	 Zrobione!	 Zrobione!

Obserwacja: pierwsze 2 tygodnie

Przez pierwsze dwa tygodnie zapisuj krótko, jak działa tablica. Po tym czasie zobaczysz, które części dnia idą już płynnie, a które wymagają zmian w planie. Skala: 1 - bardzo trudno, 5 - samodzielnie i bez protestu.

Dzień	Poranek (1-5)	Popołudnie (1-5)	Wieczór (1-5)	Co zadziało, co zmienić?
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				