

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

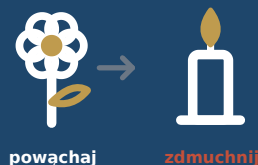
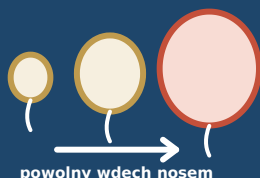


B O N U S 4

Karty pauzy

Oddech, ruch i proste słowa, które pomagają wrócić do zadania

45 kart samoregulacji, plakaty, plan pauzy i karta na ławkę.
Dla domu, przedszkola i szkoły. Dla dzieci od 3 do 14 lat.



45 KART	5 RODZAJÓW	3 PLAKATY	1-3 MINUTY
-------------------	----------------------	---------------------	----------------------

❖ zauważ · zatrzymaj się · wróć ❖

Czym jest pauza i dlaczego działa?

Skupienie przypomina baterię: z czasem się wyczerpuje. Gdy uwaga słabnie albo pojawia się silna emocja, dziecko zaczyna się wiercić, zgadywać, złościć lub odpływać myślami. Dalsze naciskanie zwykle pogarsza sytuację. Znacznie lepiej działa krótka, zaplanowana **pauza**: 1-3 minuty oddechu, ruchu lub uważności, po których dziecko wraca do zadania spokojniejsze.

Karty pauzy to 45 gotowych pomysłów na taką przerwę, podzielonych na pięć rodzajów. Dziecko uczy się, że może samo zauważyć, kiedy potrzebuje przerwy, wybrać sposób, który mu pomaga, i wrócić do pracy. To jest właśnie samoregulacja.

Pięć rodzajów kart

Rodzaj	Liczba	Kiedy pomaga najbardziej
Oddech	9	Gdy dziecko jest zdenerwowane, przestraszone lub pobudzone. Długi wydech uspokaja ciało.
Ruch	9	Gdy dziecko się wierci, jest znudzone lub senne. Ruch rozładowuje nadmiar energii i budzi zmęczony mózg.
Zmysły	9	Gdy myśli uciekają albo pojawia się niepokój. Skupienie na tym, co widzę, słyszę i czuję, przywraca do chwili obecnej.
Słowa-klucze	9	Gdy pojawia się frustracja i myśli typu: nie dam rady. Krótkie zdania pomagają dziecku mówić do siebie wspierająco.
Powrót do zadania	9	Na koniec pauzy. Pomagają spokojnie wrócić do pracy i nie zgubić się w zadaniu.

Pauza to nie kara

Kara mówi: zrobiłeś coś złe, więc musisz odejść. Dziecko czuje wstyd i odrzucenie, a emocje rosną.

Pauza mówi: twój mózg potrzebuje chwili, żeby wrócić do formy. To narzędzie, z którego korzystają też dorośli i sportowcy.

Sygnaly, że czas na pauzę

- wiercenie się, kręcenie na krześle, stukanie,
- coraz więcej błędów w łatwych zadaniach,
- wpatrywanie się w jeden punkt, ziewanie,
- westchnienia, rzucanie ołówkiem, zaciśnięte pięści,
- zdania typu: to głupie, nie umiem, nie chcę,
- płaczliwość lub drażliwość bez wyraźnej przyczyny.

Jak korzystać z kart pauzy

Trzy kroki pauzy

1. Zauważ Dziecko (albo dorosły) zauważa sygnał: wiercę się, złośćczę się, nie mogę się skupić. Na początku to dorosły nazywa sygnał, z czasem dziecko robi to samo.	2. Zatrzymaj się Dziecko wybiera kartę pauzy i wykonuje ją. Pauza trwa krótko: od 30 sekund do 3 minut. Minutnik pomaga pilnować czasu.	3. Wróć Na koniec karta Powrót do zadania. Dziecko wie, gdzie skończyło i co robi dalej. Powrót jest tak samo ważny jak sama pauza.
--	---	---

Jak wprowadzić karty

- Ćwiczcie w spokoju**
 Przez pierwszy tydzień codziennie wypróbujcie 2-3 karty, gdy dziecko jest spokojne. W trudnej chwili sięga się po to, co już dobrze znane.
- Wybierzcie ulubione**
 Dziecko wybiera 5 kart, które najbardziej mu pomagają: po jednej z każdego rodzaju. To jego osobisty zestaw pauzy.
- Ustalcie sygnał**
 Umówcie się, jak dziecko poprosi o pauzę: pokaże kartę Potrzebuję przerwy, postawi kartę na ławce albo powie hasło.
- Wypełnijcie Mój plan pauzy**
 Arkusz w tym zestawie pomaga zapisać sygnały dziecka, jego karty i miejsce, w którym robi pauzę.
- Doceniaj samodzielność**
 Gdy dziecko samo poprosi o pauzę, to ogromny sukces. Powiedz: zauważyłeś, że potrzebujesz przerwy, i sam o nią poprosiłeś. Brawo.

W domu

- Karty w pudełku przy biurku lub w kąciaku spokoju.
- Pauza zaplanowana w połowie odrabiania lekcji.
- Wieczorem jedna karta oddechowa przed snem.
- Dorosły też korzysta z kart i mówi o tym na głos.

W szkole i przedszkolu

- Karta na ławce: Potrzebuję pauzy / Jestem gotowy.
- 1-minutowe pauzy dla całej klasy co 15-20 minut.
- Zestaw 5 kart przyklejony w zeszyt ucznia.
- Ustalone miejsce na pauzę w klasie.

Ile trwa pauza? Zwykle od 30 sekund do 3 minut. Dłuższa przerwa sprawia, że trudniej wrócić do zadania. Wyjątkiem są bardzo silne emocje: wtedy najpierw potrzebny jest spokój, a dopiero potem powrót do pracy, nawet jeśli trwa to dłużej.

Trzy kroki pauzy



KROK 1

ZAUWAŻ

Co się ze mną dzieje? Wiercę się? Złoszczę?
Nie mogę się skupić?



KROK 2

ZATRZYMAJ SIĘ

Wybieram kartę pauzy: oddech, ruch, zmysły
albo słowa-klucze.



KROK 3

WRÓĆ

Karta Powrót do zadania. Wiem, gdzie
skończyłem, i działam dalej.

Pogoda w środku

Jaka pogoda jest teraz w twoim środku? Pokaż palcem i wybierz kartę, która pomoże.



Słońce

Czuję: Jestem spokojny i gotowy do pracy.

Co mi pomoże: Pracuję dalej. Mogę zrobić krótką pauzę ruchową co 15-20 minut.



Chmurka

Czuję: Trochę się wiercę, trudniej mi się skupić.

Co mi pomoże: Karta Ruch lub Zmysły, a potem Powrót do zadania.



Deszcz

Czuję: Jestem smutny, zmęczony albo zniechęcony.

Co mi pomoże: Karta Słowa-klucze i Oddech. Mogę poprosić dorosłego o rozmowę.



Burza

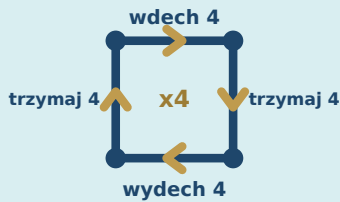
Czuję: Jestem bardzo zdenerwowany, trudno mi myśleć.

Co mi pomoże: Najpierw Oddech w kąciку spokoju. Rozmowa i zadanie dopiero, gdy burza minie.

Dorosły może zapytać kilka razy dziennie: jaka jest u ciebie pogoda? To szybki sposób, by dziecko nauczyło się zauważać swój stan, zanim burza się rozpęta.

ODDECH

01



Oddech kwadratowy

1. Prowadź palec po bokach kwadratu.
2. Wdech, trzymaj, wydech, trzymaj.
3. Na każdym boku licz do 4 (młodszy do 3).

Czas: 4 okrążenia

ODDECH

ODDECH

02



Oddech gwiazdy

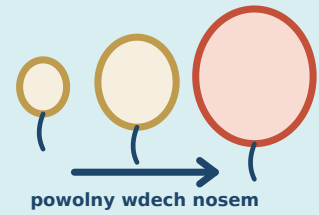
1. Narysuj palcem gwiazdę na dłoni.
2. Palec w górę: wdech nosem.
3. Palec w dół: wydech ustami.

Czas: 5 oddechów

ODDECH

ODDECH

03



Balon

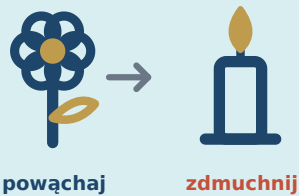
1. Połóż dłoń na brzuchu.
2. Wdech: brzuch rośnie jak balon.
3. Wydech: balon powoli uchodzi.

Czas: 5 oddechów

ODDECH

ODDECH

04



Kwiatek i świeczka

1. Powąchaj kwiatek: wdech nosem.
2. Zdmuchnij świeczkę: długi wydech.
3. Wydech dłuższy niż wdech.

Czas: 5 razy

ODDECH

ODDECH

05



Pszczołka

1. Weź wdech nosem.
2. Na wydechu brzęcz: bzzzz.
3. Poczuj drgania w głowie.

Czas: 5 razy

ODDECH

ODDECH

06



Wąż

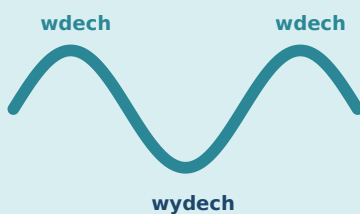
1. Weź wdech nosem.
2. Wypuszczaj powietrze z sykiem: ssss.
3. Niech syk trwa jak najdłużej.

Czas: 5 razy

ODDECH

ODDECH

07



Fala

1. Rysuj palcem falę w powietrzu.
2. Fala w górę: wdech.
3. Fala w dół: powolny wydech.

Czas: 1 minuta

ODDECH

ODDECH

08



Oddech dłoni

1. Rozłóż dłoń jak gwiazdę.
2. Palcem drugiej ręki jedź w górę palca: wdech.
3. W dół palca: wydech. Obrysuj 5 palców.

Czas: 5 oddechów

ODDECH

ODDECH

09



Miś na brzuchu

1. Połóż się i połóż maskotkę na brzuchu.
2. Wdech: miś jedzie w górę.
3. Wydech: miś powoli zjeżdża w dół.

Czas: 1 minuta

ODDECH

RUCH

10



Wysoko jak drzewo

1. Stań na palcach.
2. Wyciągnij ręce wysoko do nieba.
3. Policz do 5 i powoli opuść ręce.

Czas: 3 razy

RUCH

RUCH

11



Pajacyki

1. Zrób 10 pajacyków.
2. Licz głośno każdy skok.
3. Na końcu 3 spokojne oddechy.

Czas: 30 sekund

RUCH

RUCH

12



Marsz w miejscu

1. Maszeruj w miejscu.
2. Unoś kolana wysoko.
3. Machaj rękami do rytmu.

Czas: 20 kroków

RUCH

RUCH

13



Dłonie razem

1. Złącz dłonie przed sobą.
2. Dociśnij je mocno przez 5 sekund.
3. Puść i rozluźnij ręce.

Czas: 3 razy

RUCH

RUCH

14



Przesuń ścianę

1. Oprzyj dłonie o ścianę.
2. Pchaj z całej siły przez 10 sekund.
3. Odpocznij i oddychaj.

Czas: 3 razy

RUCH

RUCH

15



Mokry piesek

1. Strzepuj ręce, jakby były mokre.
2. Potem nogi, ramiona i całe ciało.
3. Na koniec stań nieruchomo.

Czas: 20 sekund

RUCH

RUCH

16



Krzyżówka

1. Prawy łokieć do lewego kolana.
2. Lewy łokieć do prawego kolana.
3. Powoli i dokładnie.

Czas: 10 razy

RUCH

RUCH

17



Motylek

1. Skrzyżuj ręce na piersi.
2. Na zmianę klep się lekko po ramionach.
3. Oddychaj spokojnie.

Czas: 30 sekund

RUCH

RUCH

18



Bocian

1. Stań na jednej nodze.
2. Rozłóż ręce jak skrzydła.
3. Policz do 10 i zmień nogę.

Czas: 2 razy

RUCH

ZMYSŁY 19  5-4-3-2-1 1. Znajdź 5 rzeczy, które widzisz. 2. 4, które możesz dotknąć, 3, które słyszysz. 3. 2, które czujesz nosem, i 1 smak. Czas: 2 minuty ZMYSŁY	ZMYSŁY 20  Zimna woda 1. Wypij powoli kilka łyków wody. 2. Poczuj chłód w ustach. 3. Licz łyki. Czas: 5 łyków ZMYSŁY	ZMYSŁY 21  Chłodne dłonie 1. Umyj dłonie zimną wodą. 2. Poczuj krople na skórze. 3. Wytrzyj powoli każdy palec. Czas: 1 minuta ZMYSŁY
ZMYSŁY 22  Ugniataj piłkę 1. Weź miękką piłkę lub plastelinę. 2. Ugniataj ją mocno. 3. Poczuj, jak ręce się rozluźniają. Czas: 10 razy ZMYSŁY	ZMYSŁY 23  Nasłuchiwanie 1. Zamknij oczy. 2. Policz dźwięki, które słyszysz. 3. Który był najcichszy? Czas: 30 sekund ZMYSŁY	ZMYSŁY 24  Miękki dotyk 1. Dotknij czegoś miękkiego. 2. Opisz w myślach, jakie to jest. 3. Oddychaj powoli. Czas: 30 sekund ZMYSŁY
ZMYSŁY 25  Liczenie w tył 1. Policz szeptem od 20 do 0. 2. Starsi: co 2 albo co 3. 3. Gdy się pomylisz, zacznij spokojnie od nowa. Czas: 1 raz ZMYSŁY	ZMYSŁY 26  Nucenie 1. Zanuć cicho ulubioną melodię. 2. Poczuj drgania w gardle. 3. Wystarczy jedna zwrotka. Czas: 1 minuta ZMYSŁY	ZMYSŁY 27  Napnij i puść 1. Napnij mocno całe ciało. 2. Policz do 5. 3. Puść i rozluźnij się jak szmaciana lalka. Czas: 3 razy ZMYSŁY

SŁOWA-KLUCZE

28



Stop. Oddycham.

Gdy czujesz, że emocja rośnie. Zatrzymaj się i zrób jeden głęboki oddech.

Powiedz na głos lub w myślach

SŁOWA

SŁOWA-KLUCZE

29



Potrzebuję przerwy.

Powiedz to albo pokaż tę kartę dorosłemu. Przerwa trwa 3-5 minut.

Powiedz na głos lub w myślach

SŁOWA

SŁOWA-KLUCZE

30



Poproszę o pomoc.

Gdy utkniesz albo czegoś nie rozumiesz. Prośenie o pomoc to mądra decyzja.

Powiedz na głos lub w myślach

SŁOWA

SŁOWA-KLUCZE

31



Spróbuję jeszcze raz.

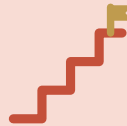
Gdy coś nie wyszło. Każda próba czegoś cię uczy.

Powiedz na głos lub w myślach

SŁOWA

SŁOWA-KLUCZE

32



Krok po kroku.

Gdy zadanie wydaje się za duże. Zrób teraz tylko pierwszy krok.

Powiedz na głos lub w myślach

SŁOWA

SŁOWA-KLUCZE

33



Mogę się pomylić.

Błąd to informacja, a nie porażka. Poprawię go i pójdę dalej.

Powiedz na głos lub w myślach

SŁOWA

SŁOWA-KLUCZE

34



Jestem bezpieczny.

Gdy się boisz. Rozejrzyj się: co mówi ci, że teraz nic ci nie grozi?

Powiedz na głos lub w myślach

SŁOWA

SŁOWA-KLUCZE

35



Dam radę, powoli.

Gdy coś jest trudne. Powoli też dochodzi się na szczyt.

Powiedz na głos lub w myślach

SŁOWA

SŁOWA-KLUCZE

36



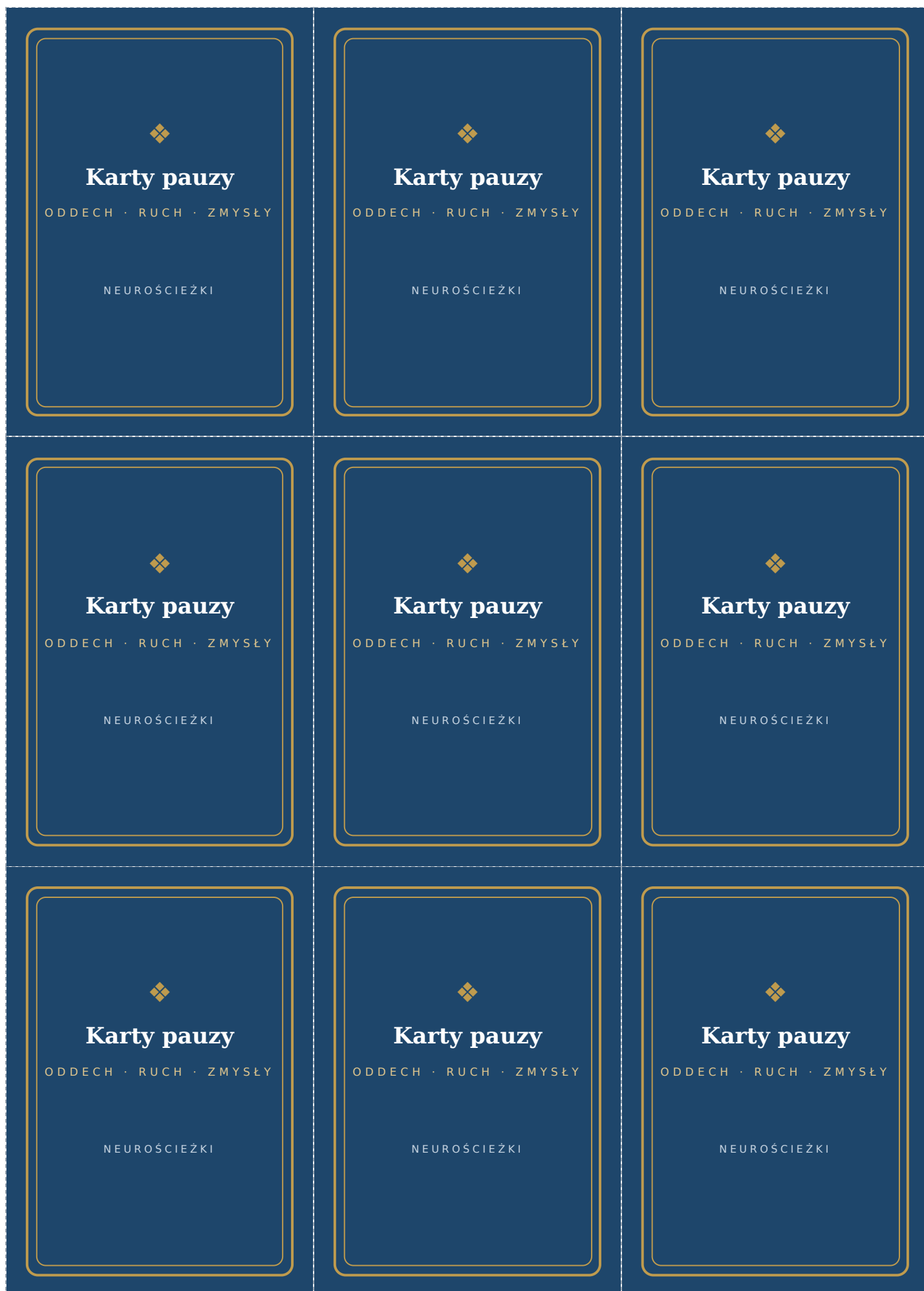
To minie.

Silne emocje są jak chmury: przychodzą, a potem odpływają.

Powiedz na głos lub w myślach

SŁOWA

POWRÓT DO ZADANIA 37  Co teraz robię? Zapytaj siebie, na czym skończyłeś. Pokaż palcem to miejsce w zeszyście. Na koniec pauzy POWRÓT	POWRÓT DO ZADANIA 38  Jedna rzecz naraz Odłóż z biurka wszystko poza tym, czego potrzebujesz teraz. Na koniec pauzy POWRÓT	POWRÓT DO ZADANIA 39  Minutnik 5 minut Ustaw minutnik. Pracuj tylko 5 minut, potem sprawdź, jak ci idzie. Na koniec pauzy POWRÓT
POWRÓT DO ZADANIA 40  Przeczytaj polecenie Przeczytaj polecenie jeszcze raz, powoli. Podkreśl najważniejsze słowo. Na koniec pauzy POWRÓT	POWRÓT DO ZADANIA 41  Zacznij od łatwego Wybierz najłatwiejszą część zadania i zacznij od niej. Na koniec pauzy POWRÓT	POWRÓT DO ZADANIA 42  Zaznacz postęp Odznacz to, co już zrobiłeś. Zobacz, ile już masz za sobą! Na koniec pauzy POWRÓT
POWRÓT DO ZADANIA 43  Wracam na miejsce Usiądź wygodnie, stopy na podłodze, łyk wody i do pracy. Na koniec pauzy POWRÓT	POWRÓT DO ZADANIA 44  Jestem gotowy Pokaż dorosłemu kciuk w górę: wracam do zadania. Na koniec pauzy POWRÓT	POWRÓT DO ZADANIA 45  Najpierw - potem Najpierw kończę to zadanie, potem robię coś przyjemnego. Na koniec pauzy POWRÓT



Mój plan pauzy

Wypełnijcie arkusz razem. Powieście go obok kart lub wklejcie do zeszytu.

1. Moje sygnały: po czym poznaję, że potrzebuję pauzy?

- | | |
|---|--|
| ☐ wiercę się na krześle | ☐ mówię: nie umiem, nie chcę |
| ☐ robię dużo błędów | ☐ chce mi się płakać |
| ☐ ziewam, odpływam myślami | ☐ jest mi gorąco, serce bije szybko |
| ☐ zaciskam pięści lub zęby | ☐ wszystko mnie denerwuje |

2. Moje ulubione karty (wpisz nazwy)

ODDECH	RUCH	ZMYSŁY	SŁOWA-KLUCZE	POWRÓT
---------------	-------------	---------------	---------------------	---------------

3. Gdzie robię pauzę?

4. Kogo mogę poprosić o pomoc?

5. Mój sygnał dla dorosłego

np. pokazuję kartę Potrzebuję przerwy, stawiam kartę na ławce, mówię hasło

6. Ile trwa moja pauza?

- ☐ 1 minuta ☐ 3 minuty ☐ 5 minut

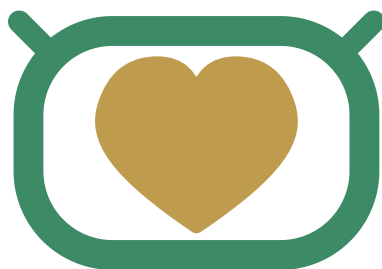
podpis dziecka

podpis dorosłego

Kącik spokoju

❖ TU ODPOCZYWAM ❖

Kącik spokoju



Tutaj mogę:

- oddychać powoli
- przytulić poduszkę
- ugniatać piłkę
- posłuchać ciszy
- wybrać kartę pauzy

Zasady:

- przychodzę, gdy potrzebuję
- zostaję kilka minut
- nikt mi nie przeszkadza
- wracam, gdy jestem gotowy

To nie kara. To miejsce, w którym moje ciało i myśli odpoczywają.

Wracam do zadania

Jestem gotowy



ZEGNIJ TUTAJ

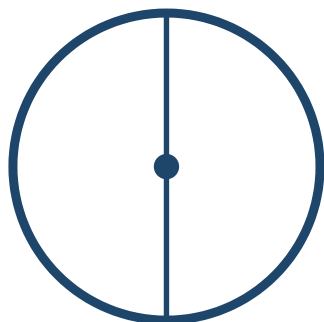


Potrzebuję pauzy

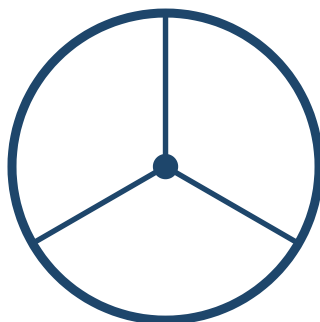
Daj mi chwilę, zaraz wrócę

Minutnik pauzy

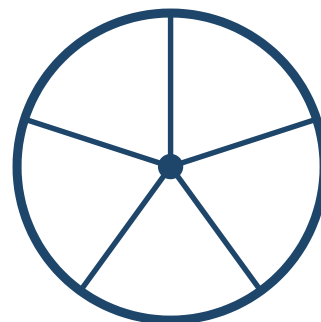
Wybierz długość pauzy. Koloruj jedną część koła za każdą minutę (przy 1 minucie: za każde pół minuty). Gdy całe koło jest kolorowe, wracasz do zadania.



1 minuta



3 minuty



5 minut

Moje pauzy dzisiaj

Godzina	Jaka karta?	Ile minut?	Pomogło?
			😊 ○ 😞
			😊 ○ 😞
			😊 ○ 😞
			😊 ○ 😞
			😊 ○ 😞
			😊 ○ 😞
			😊 ○ 😞
			😊 ○ 😞

Dziennik pauz

Zapisujcie pauzy przez 2 tygodnie. Zakreśl pogodę, jaka była przed pauzą. Szybko zobaczycie, które karty pomagają najbardziej i w jakich sytuacjach.

Data	Co się działo?	Pogoda	Karta	Pomogło?
		   		☐ ☐ ☐
		   		☐ ☐ ☐
		   		☐ ☐ ☐
		   		☐ ☐ ☐
		   		☐ ☐ ☐
		   		☐ ☐ ☐
		   		☐ ☐ ☐
		   		☐ ☐ ☐
		   		☐ ☐ ☐
		   		☐ ☐ ☐
		   		☐ ☐ ☐
		   		☐ ☐ ☐
		   		☐ ☐ ☐
		   		☐ ☐ ☐

Pauza w klasie: 12 pomysłów na 1 minutę

Krótkie pauzy dla całej grupy co 15-20 minut pomagają utrzymać uwagę na lekcji. Nie wymagają przygotowania i można je robić przy ławkach.

1. Lustro	Nauczyciel wykonuje powolne ruchy, a uczniowie odbijają je jak w lustrze. 1 minuta.
2. Oddech całej klasy	Wszyscy razem robią 5 oddechów balonowych. Nauczyciel liczy na głos.
3. Posągi	Muzyka gra - wszyscy tańczą przy ławkach. Muzyka cichnie - zamieramy jak posągi.
4. Szyfr klaskania	Nauczyciel klaszcze rytm, klasa powtarza. Każdy rytm o jeden dźwięk dłuższy.
5. Drzewo w wietrze	Stań prosto z rękami w górze i kołysz się powoli jak drzewo na wietrze.
6. Cisza i dźwięki	30 sekund ciszy z zamkniętymi oczami. Potem uczniowie mówią, co usłyszeli.
7. Szybkie liczenie	Klasa liczy na zmianę do 20; co trzecia osoba zamiast liczby mówi: hop.
8. Krzyżówka	10 razy łokieć do przeciwnego kolana, powoli i w rytm liczenia.
9. Masażyk dłoni	Każdy masuje swoją dłoń kciukiem drugiej ręki, palec po palcu.
10. Kto się ruszył?	Jedna osoba wychodzi, ktoś zmienia pozycję. Po powrocie zgaduje, kto się ruszył.
11. Ołówek na nosie	Uczniowie kładą ołówek na otwartej dłoni i próbują go utrzymać 20 sekund.
12. Kwiatek i świeczka	Wspólnie: powąchaj kwiatek, zdmuchnij świeczkę. 5 razy, coraz wolniej.

Zasada startu i końca: pauza zaczyna się i kończy tym samym sygnałem, np. dzwonkiem lub uniesioną dłonią. Dzieci wiedzą, kiedy wracają do pracy.

Indywidualnie: uczeń, który potrzebuje więcej pauz, może mieć na ławce kartę Potrzebuję pauzy i własny zestaw 5 kart w zeszycie.