



MATERIAŁ DO WYDRUKU

TUS w praktyce

Karty sytuacji, komunikacji i regulacji

Bez jednej „poprawnej” reakcji. Z miejscem na wybór sposobu komunikacji, granice i realne potrzeby uczestnika.



Nie każ mu liczyć

materiał edukacyjny · 30 kart do wycięcia · 12 stron A4

Jak korzystać z zestawu?

Karty wspierają rozmowę i próbę. Nie są testem społecznym ani samodzielnym programem terapii.

Proponowany sposób pracy

1. Wybierz sytuację, która naprawdę dotyczy uczestnika.
2. Najpierw opisz, co widać. Nie dopisuj intencji postaci.
3. Poszukaj kilku możliwych reakcji i sposobów komunikacji.
4. Odegraj krótką próbę tylko za zgodą uczestnika.
5. Ustal jedną realną okazję do użycia strategii poza zajęciami.

Ważne granice

- Uczestnik może pominąć kartę lub przerwać próbę.
- Mowa, gest, pismo i AAC są równoprawnymi sposobami odpowiedzi.
- Nie wymagaj kontaktu wzrokowego, bezruchu ani ukrywania bezpiecznej regulacji.
- Nie przenoś na dziecko odpowiedzialności za przemoc lub niedostępne otoczenie.

Co znajduje się w środku?

12 kart sytuacyjnych, 8 kart komunikacji, 6 kart regulacji, 4 karty procesu i 3 arkusze pracy.



Karty na stronach 3–9 mają jednakowy format 88 × 130 mm. Thij po linii przerywanej i laminuj. Arkusze na stronach 10–12 wypełnia się na wydruku.



1. Chcę dołączyć

Grupa już buduje, a Ty chcesz wziąć udział.

Pomyśl:

- Jak możesz sprawdzić, czy możesz dołączyć?
- W jaki sposób wolisz się porozumieć?
- Co możesz zrobić, jeśli usłyszysz „nie teraz”?



2. Nie rozumiem zasad

Gra się zaczyna, ale nie wiesz, co należy zrobić.

Pomyśl:

- Po czym poznajesz, że potrzebujesz wyjaśnienia?
- Jak możesz poprosić o pokazanie jednego kroku?
- Co może zrobić druga osoba, żeby Ci pomóc?



3. Ktoś odmawia

Zapraszasz do zabawy, a druga osoba mówi „nie”.

Pomyśl:

- Co możesz czuć po odmowie?
- Jak możesz odpowiedzieć bez naciskania?
- Jakie masz inne możliwości na tę chwilę?



4. Potrzebuję przerwy

Wokół jest głośno i coraz trudniej Ci uczestniczyć.

Pomyśl:

- Jakie sygnały wysyła Twoje ciało?
- Jak możesz zakomunikować potrzebę przerwy?
- Jakiego spokojnego miejsca albo wsparcia potrzebujesz?



5. Ktoś stoi za blisko

Rozmówca podchodzi bliżej, niż jest Ci wygodnie.

Pomyśl:

- Jak możesz pokazać lub powiedzieć, gdzie jest Twoja granica?
- Jak może zareagować druga osoba?
- Co zrobisz, jeśli granica nie zostanie uszanowana?



6. Żart przestaje być zabawny

Inni nadal się śmieją, ale Tobie nie jest już przyjemnie.

Pomyśl:

- Jak możesz zakomunikować, że chcesz przerwać?
- Jak mogą zareagować osoby, które dopiero zauważyły Twój dyskomfort?
- Kiedy warto poprosić dorosłego o wsparcie?



7. Przegrana

Gra się kończy i okazuje się, że przegrywasz.

Pomyśl:

- Co dzieje się wtedy w Twoim ciele i myślach?
- Czego potrzebujesz, zanim odpowiesz?
- Jak możesz zakończyć grę albo poprosić o przerwę?



8. Zmiana planu

Dorosły zmienia ustalony plan, a Ty nie wiesz dlaczego.

Pomyśl:

- Jakiej informacji potrzebujesz?
- Jak możesz poprosić o czas na zmianę?
- Co w otoczeniu może ułatwić przejście do nowego planu?



9. Nie chcę odpowiadać

Prowadzący zadaje pytanie, a Ty nie chcesz teraz mówić.

Pomyśl:

- Jak możesz bezpiecznie odmówić?
- Czy chcesz odpowiedzieć później, inaczej czy wcale?
- Jak grupa może uszanować Twoją decyzję?



10. Nieporozumienie

Dwie osoby inaczej rozumieją to, co stało się przy wspólnej pracy.

Pomyśl:

- Co wie każda osoba, a czego jeszcze nie wie?
- Jak można sprawdzić obie wersje bez szukania winnego?
- Co pomoże wrócić do wspólnego zadania?



11. Proszę dorosłego o pomoc

Sytuacja z rówieśnikiem jest za trudna, żeby rozwiązać ją samodzielnie.

Pomyśl:

- Jak możesz opisać, co się wydarzyło?
- Jakiej konkretnej pomocy potrzebujesz?
- Co dorosły może zrobić, nie przejmując wszystkiego za Ciebie?



12. Przypadkowo coś psuję

Przez przypadek przewracasz część konstrukcji innej osoby.

Pomyśl:

- Jak możesz sprawdzić, czego potrzebuje druga osoba?
- Co możesz wyjaśnić bez usprawiedliwiania szkody?
- Jak możesz pomóc naprawić sytuację?



Mówię

Przekazuję krótką informację własnymi słowami.

To możliwość, nie obowiązek.



Pokazuję gestem

Wskazuję wybór, kierunek albo potrzebę bez używania wielu słów.

To możliwość, nie obowiązek.



Zapisuję

Piszę wiadomość, gdy łatwiej mi ją przygotować niż powiedzieć.

To możliwość, nie obowiązek.



Używam AAC

Wybieram komunikat na tablicy lub urządzeniu do komunikacji.

To możliwość, nie obowiązek.



Proszę o wyjaśnienie

Pytam o jeden konkretny krok, którego nie rozumiem.

To możliwość, nie obowiązek.



Pokazuję granicę

Komunikuję „stop”, „nie” albo potrzebę większej przestrzeni.

To możliwość, nie obowiązek.



Proszę dorosłego

Mówię, jaka sytuacja jest trudna i jakiej pomocy potrzebuję.

To możliwość, nie obowiązek.



Robię przerwę

Korzystam z uzgodnionego sposobu odejścia i powrotu.

To możliwość, nie obowiązek.



Słuchawki

Mogą zmniejszyć hałas.



Woda

Może dać krótką pauzę.



Ruch

Spacer lub rozciąganie może pomóc.



Przedmiot sensoryczny

Może zająć dłonie i wspierać regulację.



Spokojne miejsce

Może ograniczyć liczbę bodźców.



Rysowanie lub zapis

Może pomóc uporządkować myśli.



1. Wybieramy cel

Zaczynamy od konkretnej sytuacji ważnej dla uczestnika. Cel nie ma służyć „grzecznemu wyglądanu”, lecz bezpieczeństwu, komunikacji lub sprawczości.

Moja obserwacja:



2. Robimy próbę

Ćwiczymy krótko i bezpiecznie. Uczestnik może mówić, pisać, używać gestu lub AAC. Pierwsza próba nie musi być płynna.

Moja obserwacja:



3. Dostajemy informację

Prowadzący opisuje to, co było widoczne, oraz proponuje najwyżej jedną korektę. Potem uczestnik może spróbować ponownie.

Moja obserwacja:



4. Sprawdzamy w codzienności

Ustalamy jedną realną sytuację, osobę wspierającą i sposób obserwacji. Analizujemy próbę, a nie tylko sukces.

Moja obserwacja:

Arkusz uczestnika: moja sytuacja

Możesz pisać, rysować, zaznaczać albo poprosić kogoś o zapisanie Twojej odpowiedzi.

Co się wydarzyło?

Co zauważyłem lub zauważyłam w ciele i myślach?

Czego wtedy potrzebowałem lub potrzebowałam?

Jak to zakomunikowałem lub zakomunikowałam?

Co zrobiła druga osoba lub dorosły?

Co pomogło? Co następnym razem chcę zmienić?

Arkusz obserwacji: co naprawdę zadziałało?

Opisuj zachowanie i warunki. Nie oceniaj osobowości, „naturalności” ani postuszeństwa uczestnika.

Konkretny cel uczestnika

Sytuacja i warunki: osoby, miejsce, bodźce, presja czasu

Wybrany sposób komunikacji lub regulacji

Jak zareagowało otoczenie?

Co zwiększyło sprawczość albo bezpieczeństwo?

Koszt strategii: napięcie, zmęczenie, potrzeba pomocy

Jedna zmiana przed następną próbą

Stwórz własną kartę sytuacji

Zacznij od realnego zdarzenia. Nie wpisuj z góry jednej wymaganej odpowiedzi.

Własna sytuacja 1

Co się wydarza?

Czego mogą potrzebować osoby w tej sytuacji?

Jakie są co najmniej dwie bezpieczne możliwości?

Własna sytuacja 2

Co się wydarza?

Czego mogą potrzebować osoby w tej sytuacji?

Jakie są co najmniej dwie bezpieczne możliwości?



Nie każ mu liczyć • materiał edukacyjny do swobodnego wykorzystania w pracy z uczestnikiem.