

# Rutyna

## Pozytywnej Dyscypliny

- dla dzieci w wieku 4-17 lat -

Wizualny system codziennych rutyn, checklist i zasad rodzinnych, który pomaga budować samodzielność, spokój i dobrą współpracę w domu.

### Wspiera każdego dnia:



#### Rano

Dobry start w spokojny sposób.



#### Higiena

Dbamy o siebie i czujemy się dobrze.



#### Szkoła

Gotowi do nauki i nowych wyzwań.



#### Wieczór

Spokojne zakończenie dnia i odpoczynek.



#### Zasady rodzinne

Szacunek, życzliwość i współpraca każdego dnia.



### NASZA RUTYNA

P W Ś C P S N



RANO



HIGIENA



SZKOŁA



WIECZÓR



ZASADY  
RODZINNE

### NASZE ZASADY

- ♥ Szanujemy się
- ♥ Mówimy życzliwie
- ♥ Pomagamy sobie
- ♥ Dotrzymujemy słowa
- ♥ Wspólnie rozwiązujemy problemy

RAZEM  
MOŻEMY  
WIĘCEJ!



# Prawa autorskie i ważne informacje



Dziękujemy za zaufanie i wybór naszego materiału do wspierania codziennych rutyn w Twojej rodzinie.



## 1. Prawa autorskie

Wszystkie materiały w tym pakiecie są chronione prawem autorskim. Przeznaczone są **wyłącznie do użytku osobistego**. Nie wolno ich odsprzedawać, kopiować ani rozpowszechniać w całości lub w części bez pisemnej zgody autora.



## 2. Charakter materiału

Pakiet ma charakter edukacyjny i wspierający. Nie zastępuje pomocy specjalistycznej, terapii ani porady lekarskiej. W razie trudności rozwojowych lub emocjonalnych dziecka, skonsultuj się ze specjalistą.



## 3. Dopasowanie do dziecka

Każde dziecko jest inne. Dostosuj rutyny, wybór zadań i zasady do wieku, możliwości oraz indywidualnych potrzeb i temperamentu Twojego dziecka.



## 4. Jak korzystać?

Wprowadzaj rutyny spokojnie, konsekwentnie i z życzliwością. Nie chodzi o perfekcję, lecz o wspieranie dziecka każdego dnia. Chwal wysiłek, a nie tylko efekty. Bądź przewodnikiem, nie sędzią.



## 5. Gdzie można korzystać?

Materiały możesz drukować i używać w domu, w szkole (w ramach wsparcia ucznia) oraz w ramach organizacji codziennego życia rodzinnego.



## Dla Ciebie, Rodzicu!

Dziękujemy, że każdego dnia wspierasz swoje dziecko z miłością i troską. Twoje zaangażowanie ma ogromne znaczenie.

**Małe kroki – wielka różnica!** 



# Spis treści



00 Okładka .....



01 Prawa autorskie i ważne informacje .....



02 Spis treści .....



03 Wprowadzenie .....



**MODUŁ 01** – Zanim zaczniemy

04–09



**MODUŁ 02** – Fundamenty dobrej rutyny

10–17



**MODUŁ 03** – Codzienność bez ciągłego przypominania

18–29



**MODUŁ 04** – Skupienie krok po kroku

30–39



**MODUŁ 05** – Więcej samodzielności, mniej przypominania

40–49



**MODUŁ 06** – Spokojniejszy wieczór

50–59



**MODUŁ 07** – Rutyny, które rosną razem z dzieckiem

60–69



**MODUŁ 08** – Bonusy dla całej rodziny

70–75



# Wprowadzenie



Ten materiał to praktyczne wsparcie dla rodziców, którzy chcą budować codzienność pełną spokoju, współpracy i wzajemnego szacunku.



## 1 Dla kogo jest ten materiał?

Dla rodziców dzieci w wieku 4–17 lat, którzy chcą wprowadzić jasne i wspierające rutyny w domu.

Ten materiał pomaga:

- ✓ budować samodzielność dziecka,
- ✓ ograniczyć poranne i wieczorne pośpiechy,
- ✓ zmniejszyć liczbę przypomnień i powtórek,
- ✓ wspierać współpracę zamiast konfliktów,
- ✓ tworzyć przewidywalną i bezpieczną codzienność.



## 2 Co znajdziesz w środku?

Gotowe narzędzia i inspiracje, które ułatwią codzienne funkcjonowanie całej rodziny.

- ✓ Wizualne tablice rutyn poranne, popołudniowe i wieczorne.
- ✓ Checklists i karty zadań dla dzieci w różnym wieku.
- ✓ Zasady rodzinne i umowy, które wspierają współpracę.
- ✓ Wskazówki dla rodziców i pomysły na wdrażanie rutyn.



## 3 Jak najlepiej korzystać z rutyn?

Rutyny działają najlepiej, gdy są wprowadzane stopniowo i dopasowane do wieku oraz potrzeb dziecka.

- Wprowadzaj stopniowo**  
Zacznij od jednego obszaru (np. poranka) i dodawaj kolejne.
- Dostosuj do wieku**  
Inne wsparcie sprawdzi się dla 4-latka, a inne dla nastolatka.
- Współtwórz z dzieckiem**  
Pytaj o zdanie i wspólnie ustalaj zasady oraz cele.
- Bądź konsekwentny i elastyczny**  
Rutyna daje ramy, a elastyczność pozwala na życie.

### Pamiętaj:

Rutyny to nie sztywny plan, ale wsparcie, które pomaga całej rodzinie żyć spokojniej i bliżej siebie.



Dobrze zaplanowane poranki i wieczory to mniej stresu, więcej czasu i lepszy start w każdy dzień.





## Moduł 01

# Zanim zaczniemy

Pierwsze kroki do spokojniejszej  
i bardziej przewidywalnej codzienności





# Czym jest Rutyna Pozytywnej Dyscypliny?

Rutyna Pozytywnej Dyscypliny to spokojny,  
jasny sposób prowadzenia dziecka przez codzienne zadania  
– krok po kroku.

## WSPIERA SAMODZIELNOŚĆ



Dziecko wie,  
co i kiedy robić.  
Uczy się krok po kroku  
i jest coraz bardziej  
niezależne.

## DEFINICJA



Rutyna to przewidywalne  
sekwencje działań i zasad,  
które dziecko zna, rozumie  
i może współtworzyć.  
Pomaga mu czuć się pewnie,  
współpracować i rozwijać  
samodzielność każdego dnia.

## BUDUJE WSPÓŁPRACĘ



Jasne oczekiwania  
i wspólne zasady  
sprawiają, że łatwiej  
działać razem  
na co dzień.

## DAJE POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA EMOCJONALNEGO



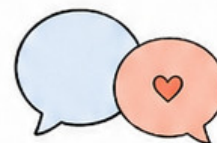
Przewidywalność  
i spokojne wsparcie  
zmniejszają stres  
i pomagają dziecku  
czuć się bezpiecznie.

## WZMACNIA KONSEKWENCJĘ



Stałe zasady i rutyny  
są jasne dla wszystkich  
i działają każdego dnia –  
bez wyjątków.

## OGRANICZA KONFLIKTY



Mniej powtarzania  
poleceń i upominania.  
Więcej spokoju,  
mniej napięć.

Rutyna to  
wsparcie,  
a nie kara.

## MNIEJ PRZYPOMINANIA



## WIĘCEJ SAMODZIELNOŚCI





# Jak korzystać z tego pakietu?

## 1 Wybierz obszar



Zdecyduj, nad jakim obszarem chcesz pracować z dzieckiem (np. rano, higiena, szkoła, wieczór, zasady rodzinne).

## 2 Dobierz stronę do wieku dziecka



Wybierz stronę dostosowaną do wieku dziecka, aby rutyna była zrozumiała i adekwatna do jego potrzeb.

## 3 Wydrukuj lub zalaminuj



Wydrukuj stronę lub zalaminuj ją, aby mogła służyć Wam każdego dnia i być trwała.

## 4 Pokaż rutynę dziecku krok po kroku



Wyjaśnij wspólnie każdy krok, obejrzyjcie go razem i ustalcie, jak będzie wyglądał Wasz dzień.

## 5 Ćwicz codziennie o tej samej porze



Powtarzalność daje dziecku poczucie bezpieczeństwa i pomaga budować nawyki.

## 6 Zaznaczaj postępy i wzmacniaj samodzielność



Świętujcie małe sukcesy! Zaznaczajcie postępy razem i doceniajcie każdy krok w stronę samodzielności.

## Kilka wskazówek dla rodziców



### Zacznijcie od jednej rutyny.

Skupcie się najpierw na jednym obszarze – łatwiej osiągnąć sukces i zbudować motywację.



### Mówcie krótko i jasno.

Proste komunikaty i jasne oczekiwania pomagają dziecku lepiej zrozumieć, co ma robić.



### Doceniajcie postępy.

Chwalcie wysiłek, a nie tylko efekt. To wzmacnia wiarę w siebie i chęć do działania.





# Dobierz rutynę do wieku dziecka

Wybierz formę rutyny dopasowaną do wieku, dojrzałości i potrzeb dziecka.

4–6 lat



- ♥ Duże obrazki, mało tekstu.
- ♥ 3–5 kroków.
- ♥ Rutyna wizualna i bardzo konkretna.
- ♥ Dziecko potrzebuje wsparcia dorosłego na każdym etapie.

7–10 lat



- ♥ Obrazki + krótkie polecenia.
- ♥ 5–7 kroków.
- ♥ Jasna struktura, przypomnienia i check-listy.
- ♥ Dziecko zaczyna brać odpowiedzialność za swoją rutynę.

11–13 lat



- ♥ Bardziej neutralny wygląd.
- ♥ Checklisty, plany i priorytety.
- ♥ Większa odpowiedzialność i współtworzenie zasad.
- ♥ Ważne: rozmowa, elastyczność i zaufanie.

14–17 lat



- ♥ Nowoczesny, dojrzały układ.
- ♥ Planowanie tygodnia, cele i monitorowanie postępów.
- ♥ Pełna samodzielność i odpowiedzialność.
- ♥ Wsparcie = rozmowa, a nie kontrola.

## Na co zwrócić uwagę?



Dopasuj liczbę kroków do wieku i możliwości dziecka.



Rutyna ma wspierać, nie przeciążać – mniej znaczy więcej.



Bądź elastyczny – dzieci rosną, rutyna też może się zmieniać.



Twórz rutynę razem z dzieckiem – to buduje współpracę i motywację.



# Plan wdrożenia rutyny w 7 dni

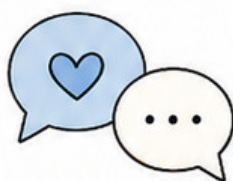


## 1 Dzień 1 — wybór jednej rutyny



Wybierz jedną rutynę, która odpowiada Waszym aktualnym potrzebom.

## 2 Dzień 2 — wspólne omówienie



Usiądźcie razem i porozmawiajcie o tym, jak i kiedy będziecie stosować rutynę.

## 3 Dzień 3 — pierwsza próba



Wypróbujcie rutynę razem. Bądź blisko, wspieraj i zachęcaj.

## 4 Dzień 4 — przypominanie z pomocą planszy

| NASZA RUTYNA |   |   |   |   |
|--------------|---|---|---|---|
|              | ☆ | ☆ | ☆ | ○ |
|              | ☆ | ☆ | ☆ | ○ |
|              | ☆ | ☆ | ☆ | ○ |
|              | ○ | ☆ | ☆ | ○ |

Korzystajcie z planszy rutyny. Przypominaj łagodnie i konkretnie.

## 5 Dzień 5 — wzmacnianie samodzielności



Zachęcaj do samodzielnego wykonywania kroków. Chwal wysiłek, nie tylko rezultat.

## 6 Dzień 6 — utrwalanie



Powtarzajcie rutynę regularnie. Spodziewaj się potknięć — to część procesu.

## 7 Dzień 7 — małe podsumowanie i pochwała



Porozmawiajcie o tym, co poszło dobrze. Świątujcie mały sukces razem!



### Wskazówka dla rodzica:

Nie poprawiaj wszystkiego naraz.  
Najpierw buduj nawyk, potem dopracuj szczegóły.





# 8 zasad, dzięki którym rutyna ma szansę zadziałać



## 1 Zaczynaj od jednej rutyny.

Wybierz najważniejszy moment dnia i skup się na nim. Mniej znaczy więcej.



## 2 Pokazuj zamiast tylko mówić.

Dzieci uczą się przez naśladowanie. Pokaż krok po kroku, jak to wygląda.



## 3 Mów krótko i spokojnie.

Używaj prostych słów i spokojnego tonu. To daje poczucie bezpieczeństwa.



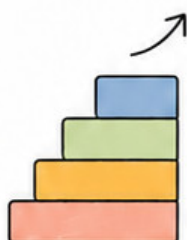
## 4 Powtarzaj konsekwentnie.

Regularność buduje przewidywalność, a ona – spokój, zaufanie i współpracę.



## 5 Dostosuj liczbę kroków do wieku.

Im młodsze dziecko, tym mniej kroków. Z czasem można stopniowo rozszerzać.



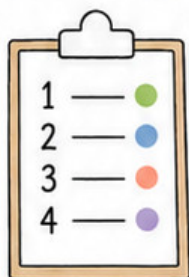
## 6 Wzmacniaj wysiłek, nie perfekcję.

Zauważaj starania i postępy. Buduje to motywację i wiarę w siebie.



## 7 Ustal jasną kolejność działań.

Stała kolejność kroków pomaga dziecku wiedzieć, co robić dalej i czuć się pewniej.



## 8 Daj czas na naukę nowego nawyku.

Nowe rutyny potrzebują czasu, powtórzeń i cierpliwości. To proces, nie wyścig.



Spokojna konsekwencja daje lepsze efekty niż pośpiech i presja.

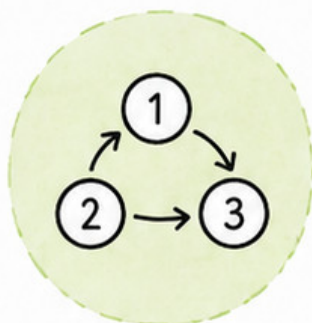




## Moduł 02

# Fundamenty dobrej rutyny

Proste zasady, które pomagają budować codzienność pełną spokoju i współpracy



Sekwencja  
kroków



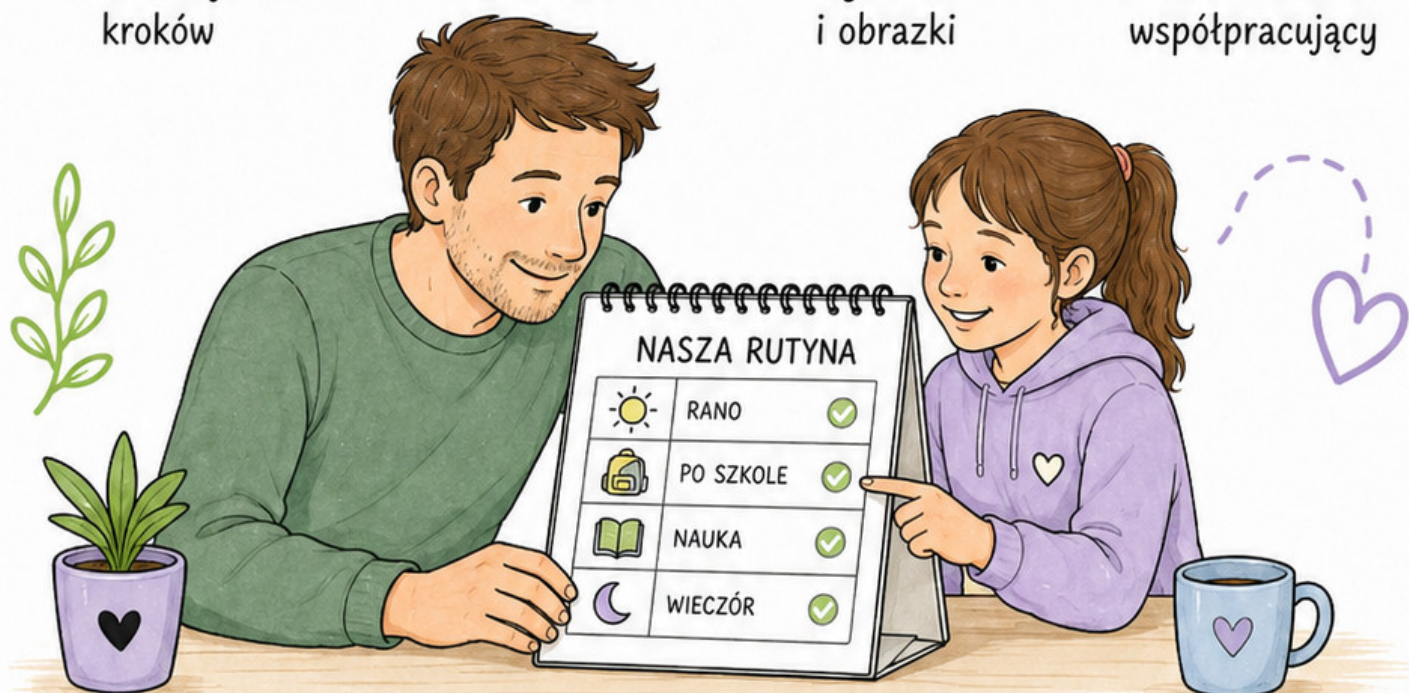
Checklista



Symbole  
i obrazki



Rodzic + dziecko  
współpracujący





# Jedna rutyna zamiast dziesięciu poleceń

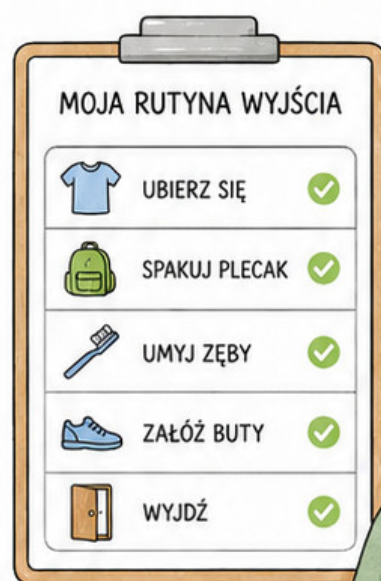
Mniej powtarzania. Więcej jasności, spokoju i samodzielności.

## Gdy dajemy wiele poleceń



- chaos
- więcej przypominania
- napięcie
- spory

## Gdy dziecko ma jedną rutynę



- jasna kolejność
- samodzielność
- spokój
- łatwiejsza współpraca



Dziecko wie,  
co robić



Rodzic  
mówi mniej



Mniej  
konfliktów



Łatwiej  
budować nawyki

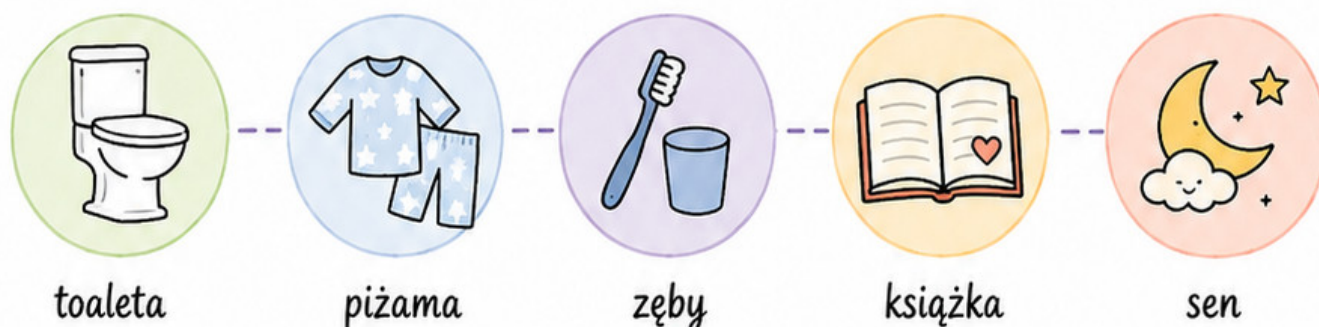


# Jak stworzyć prostą sekwencję czynności?

Prosta rutyna działa najlepiej,  
gdy składa się z kilku jasnych kroków.



## Przykład wieczornej rutyny





# Wybór zadań razem z dzieckiem

Współtworzenie rutyny zwiększa motywację,  
poczucie sprawczości i współpracę.

## 1. Dlaczego to działa?



dziecko czuje się  
ważne



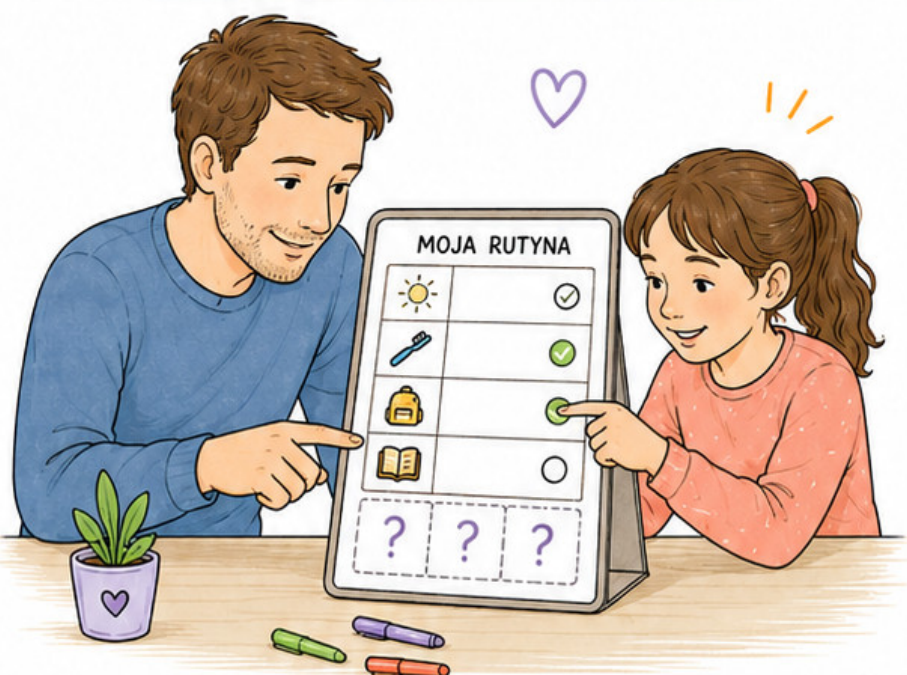
lepiej rozumie  
zasady



łatwiej  
współpracuje



rośnie  
odpowiedzialność



## 3. Pytania pomocnicze

- Co chcesz robić najpierw?
- Który krok jest dla Ciebie najłatwiejszy?
- Jakiego obrazka potrzebujesz?
- Jak będziemy zaznaczać postęp?

## Daj dziecku wybór



kolejność  
dwóch kroków



wybór  
obrazka



kolor  
zaczynika





# System symboli i obrazków

Dobrze dobrane symbole pomagają dziecku zrozumieć rutynę nawet bez czytania.



Rano



Higiena



Szkoła



Posiłek



Pokój



Zabawki



Lekcje



Wieczór



Sen



Ekran



Plecak



Zasady

## Kolory pomocnicze



- zielony – wykonane
- błękit – spokój i higiena
- żółty – ważny krok
- koral – limit lub zasada
- fiolet – emocje i wdzięczność





# Checklisty dla dzieci, które już czytają

Krótką listą kroków pomaga starszemu dziecku działać samodzielnie i spokojnie.

## Checklista poranna



- ☐  wstaję
- ☐  ścielę łóżko
- ☐  ubieram się
- ☐  myję zęby
- ☐  jem śniadanie
- ☐  biorę plecak

## Checklista po szkole



- ☐  odkładam buty
- ☐  myję ręce
- ☐  jem przekąskę
- ☐  odpoczywam
- ☐  odrabiam lekcje
- ☐  przygotowuję rzeczy

## Checklista wieczorna



- ☐  sprzątam
- ☐  toaleta
- ☐  piżama
- ☐  zęby
- ☐  książka
- ☐  sen

## Co działa najlepiej?



krótkie  
czasowniki



stała  
kolejność



widoczne  
miejsce



zaznaczanie  
postępów



# Jak reagować, gdy dziecko odmawia?

Spokój, empatia i jasna struktura pomagają bardziej niż presja.

1



Zatrzymaj się  
i oddychaj

2



Nazwij emocję  
“Widzę, że jest  
Ci trudno”

3



Przypomnij rutynę  
“Teraz robimy  
kolejny krok”

4



Daj mały wybór  
“Najpierw zęby  
czy piżama?”

5



Wspieraj,  
nie wyręczaj



## Czego unikać?

- ✗ krzyku
- ✗ zbyt wielu poleceń
- ✗ zawstydzania
- ✗ walki o władzę



Opór to część nauki nowego nawyku.



# Karta „Nasza nowa rutyna”

Wypełnij razem z dzieckiem i umieść kartę w widocznym miejscu.



Nazwa rutyny: \_\_\_\_\_



Kiedy z niej korzystamy? \_\_\_\_\_



Nasz cel: \_\_\_\_\_

## Nasze kroki



1

\_\_\_\_\_



2

\_\_\_\_\_



3

\_\_\_\_\_



4

\_\_\_\_\_



5

\_\_\_\_\_



6

\_\_\_\_\_



Kto wspiera?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Jak zaznaczamy postęp?



gwiazdka



haczyk



naklejka



## Nasze ustalenie

Pracujemy spokojnie, krok po kroku





## Moduł 03

# Codzienność bez ciągłego przypominania

Praktyczne rutyny, które porządkują poranki, popołudnia i wieczory



poranek



powrót do domu



przygotowanie



wieczór







# Moja Pierwsza Rutyna



Prosta plansza z pierwszymi krokami dnia.

1



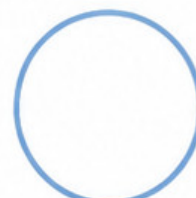
Wstaję



2



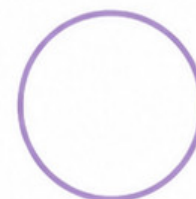
Toaleta



3



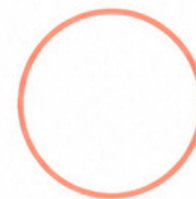
Ubieram się



4



Śniadanie



5



Gotowe!



**Małe kroki,  
wielka samodzielność!**



Mogę zaznaczać swoje postępy każdego dnia.





# Rutyna poranna

## 4-6 lat



Duże obrazki, mało tekstu i spokojny start dnia.



1



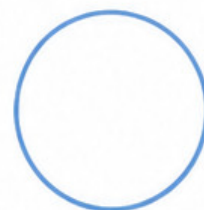
Wstaję



2



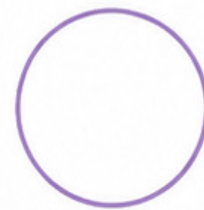
Toaleta



3



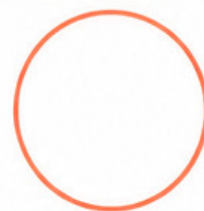
Ubieram się



4



Śniadanie



5



Biorę plecak



Pokazuj  
krok po kroku.

### Dla rodzica



Używaj tych  
samyh słów.



Chwal każdy  
mały sukces.





# Rutyna poranna 7-10 lat

Obrazki i krótkie polecenia pomagają działać samodzielnie.

## Moja poranna checklista

- 1  Wstaję ☐
- 2  Ściele łóżko ☐
- 3  Ubieram się ☐
- 4  Myję zęby ☐
- 5  Jem śniadanie ☐
- 6  Biorę plecak ☐

## Ważne

- ☒ stała kolejność
- ☒ widoczne miejsce
- ☒ krótkie polecenia
- ☒ zaznaczanie postępów

## Mój plan

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## Dla rodzica

Zamiast przypominać każdy krok osobno, użyj jednego komunikatu: „Sprawdź swoją checklistę.” Jeśli poranek jest trudny, wybierzcie trzy najważniejsze kroki i ćwiczcie je przez kilka dni.

Dobra poranna rutyna zaczyna się częściowo poprzedniego wieczoru.



# Rutyna poranna 11-13 lat



Checklista, plan i większa odpowiedzialność  
za własny poranek.



## Mój poranek

1



wstaję

☐

2



ścielę łóżko

☐

3



toaleta

☐

4



ubieram się

☐

5



śniadanie

☐

6



sprawdzam plan dnia

☐

7



wychodzę gotowy/gotowa

☐

## Ważne



nie za dużo kroków



realny czas



stała kolejność



samodzielne  
sprawdzanie

DOBRY  
POCZĄTEK  
= LEPSZY  
DZIEŃ



### PLAN DNIA

- ☐ szkoła
- ☐ nauka
- ☐ trening
- ☐ odpoczynek
- ☐ czas z rodziną

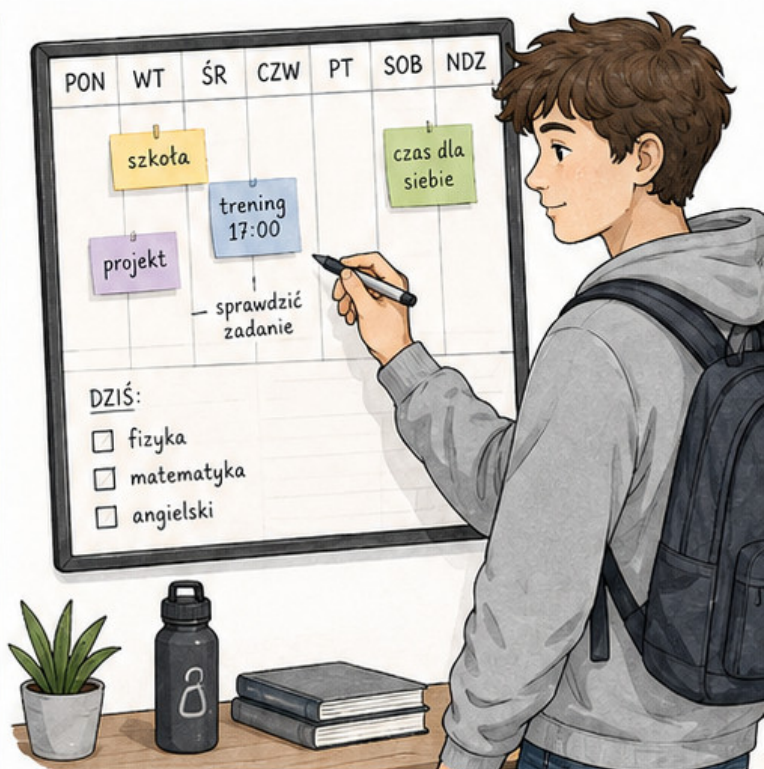


# Rutyna poranna 14-17 lat

Nowoczesny układ, plan dnia i pełna odpowiedzialność za poranek.

## Poranek nastolatka

|                                                                                     |                |                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------|
|    | wstaję         | <input type="checkbox"/> |
|    | ogarniam łóżko | <input type="checkbox"/> |
|   | higiena        | <input type="checkbox"/> |
|  | ubranie        | <input type="checkbox"/> |
|  | śniadanie      | <input type="checkbox"/> |
|  | sprawdzam plan | <input type="checkbox"/> |
|  | wychodzę       | <input type="checkbox"/> |



## Mój cel na rano

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Co pomaga?

|                                                                                     |                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|  | budzik bez drzemki      |
|  | telefon po gotowości    |
|  | przygotowanie wieczorem |
|  | krótka checklista       |





# Rutyna po powrocie z przedszkola



Krótką, spokojną sekwencję pomaga małemu dziecku wrócić do równowagi.



1



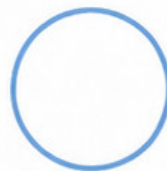
odkładam buty



2



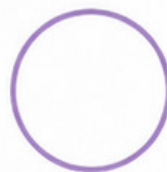
myję ręce



3



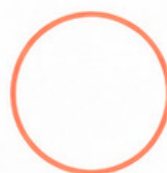
jem przekąskę



4



odpoczywam



5



bawię się /  
czas z mamą  
i tatą



Najpierw spokój,  
potem kolejne aktywności.





# Rutyna po powrocie ze szkoły

Jasna kolejność pomaga dziecku przejść od szkoły do odpoczynku i obowiązków.

-  odkładam buty ☐
-  myję ręce ☐
-  jem przekąskę ☐
-  odpoczywam ☐
-  odrabiam lekcje ☐
-  przygotowuję rzeczy ☐



## ≡ Dlaczego to działa? ≡



mniej  
chaosu



łatwiejsze  
przejście



więcej  
samodzielności



spokojniejsze  
popołudnie



# Rutyna przed wyjściem z domu

Jedna plansza zamiast wielu przypomnień przed wyjściem.

## MOJA RUTYNA WYJŚCIA

1



ubieram się



2



spakuj / biorę plecak



3



buty



4



kurtka



5



bidon / woda



6



wychodzę



jasna kolejność



mniej pośpiechu



samodzielność



spokój





# Rutyna higieny



Proste kroki pomagają  
budować codzienną samodzielność i czystość.



## Rano



1

toaleta



2

myję ręce



3

myję zęby



4

czeszę włosy



5

myję twarz



## Wieczór



1

toaleta



2

kąpiel /  
prysznic



3

piżama



4

zęby



5

ręce



6

sen

## Co pomaga?



stała  
kolejność



obrazki



krótkie  
słowa

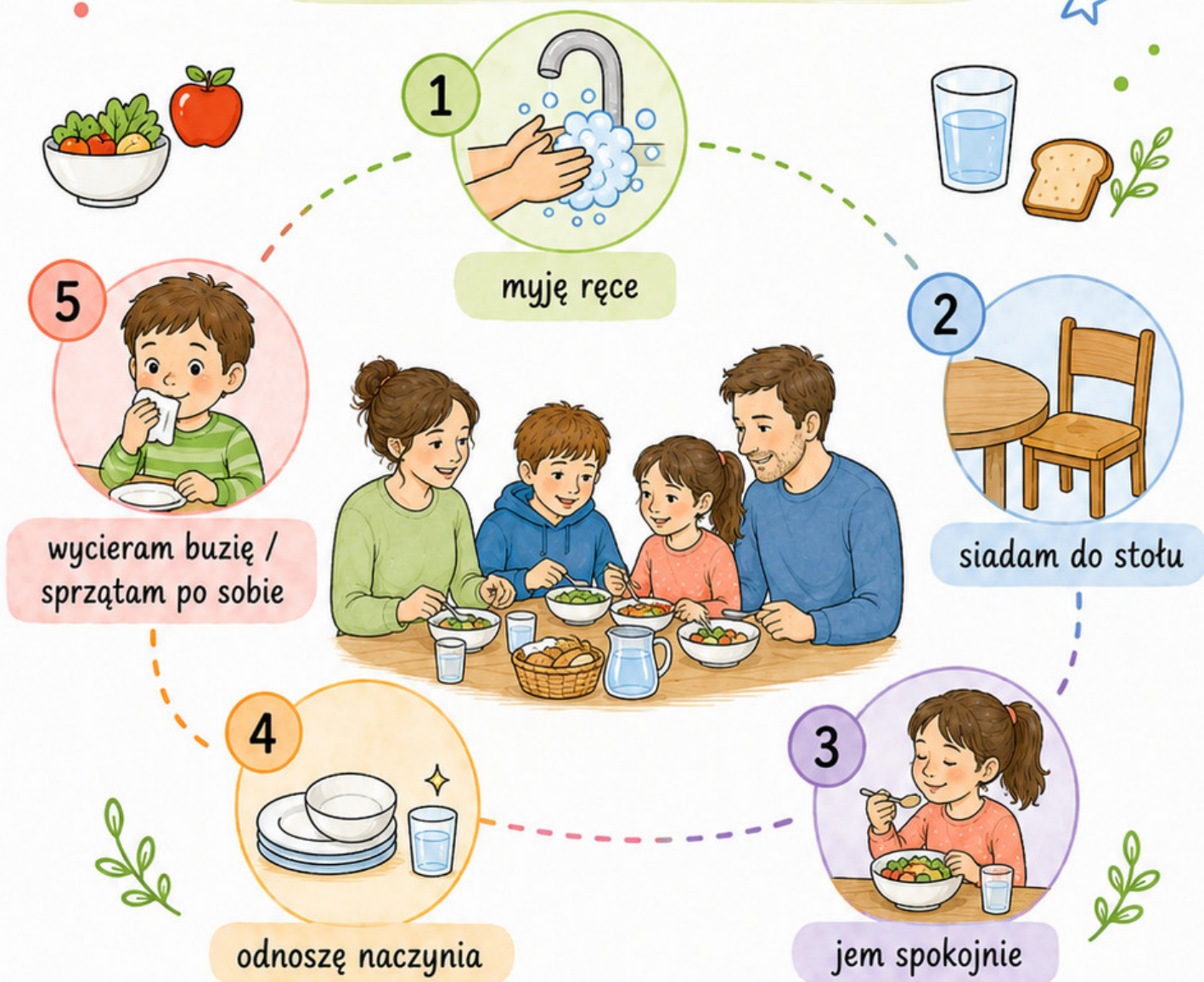


zaznaczanie  
postępów



# Rutyna posiłków

Spokojny rytm wokół jedzenia daje dziecku bezpieczeństwo i przewidywalność.



## Nasze zasady przy stole



siedzimy razem



mówimy spokojnie



próbujemy  
bez presji



kończymy  
i sprzątam



# Rutyna przygotowania rzeczy na następny dzień

Wieczorne przygotowanie zmniejsza poranny stres i pośpiech.

## Przygotowuję na jutro



ubrania



plecak



zeszyty / książki



bidon /  
śniadaniówka



buty / kurtka



budzik



## Co zyskujemy?



mniej chaosu rano



więcej spokoju



większa samodzielność



łatwiejszy start dnia







## MODUŁ 04



# Koncentracja, ADHD i nauka

Mniej chaosu. Mniejsze zadania. Jeden krok na raz.

Nie każde dziecko potrafi samodzielnie rozpocząć zadanie, podzielić je na etapy i utrzymać uwagę aż do końca. W tym module znajdziesz proste systemy, które pomagają zobaczyć, od czego zacząć, co zrobić teraz i kiedy można zrobić przerwę.



### Ważna informacja dla rodzica:

Materiały w tym module mają wspierać organizację i codzienne funkcjonowanie. Nie zastępują diagnozy, terapii ani zaleceń specjalisty.

START



JEDEN  
KROK



KRÓTKA  
PRZERWA



KOLEJNY  
KROK



używaj timera



dziel zadania  
na małe kroki



twórz spokojne  
miejsce do nauki



ograniczaj  
bodźce





# Rutyna Anty-ADHD



Widzę, co mam zrobić. Zaczynam od jednego kroku.

## ZASADA GŁÓWNA

Nie myśl o wszystkim.  
Sprawdź tylko: **CO TERAZ?**

## CO TERAZ?



TERAZ ROBIĘ:

POTEM:

NA KOŃCU:



Zamiast: "Posprzątaj pokój, spakuj się, umyj zęby i jeszcze odrób matematykę."

spróbuj:  
"Wyberzmy jedną rzecz.  
Co robisz teraz?"

## MÓJ SYSTEM 5 KROKÓW

1



**ZATRZYMUJĘ SIĘ**

Co mam teraz zrobić?

2



**WYBIERAM TYLKO  
JEDNO ZADANIE**

Nie trzy. Nie pięć. Jedno.

Moje zadanie: \_\_\_\_\_

3



**USUWAM TO,  
CO MNIE ROZPRASZA**

- ☐ odkładam telefon
- ☐ zamykam niepotrzebne karty
- ☐ przygotowuję tylko potrzebne rzeczy
- ☐ proszę o spokojniejsze miejsce
- ☐ inne: \_\_\_\_\_

4



**USTAWIAM KRÓTKI CZAS**

- ☐ 5 minut   ☐ 10 minut   ☐ 15 minut  
☐ inny czas: \_\_\_\_\_

5



**SPRAWDZAM**

- ☐ zrobiłem / zrobiłam
- ☐ potrzebuję jeszcze jednego bloku
- ☐ potrzebuję krótkiej przerwy



"Anty-ADHD" w nazwie rutyny oznacza praktyczny system ograniczający chaos i liczbę bodźców. Nie jest to metoda leczenia ADHD.



Im więcej chaosu w głowie, tym mniej informacji powinno być widocznych naraz.



# Jedno Zadanie na Raz



Nie wszystko musi być zrobione jednocześnie



KIEDY WSZYSTKO WYDAJE SIĘ WAŻNE... Umieszczenie wielu obowiązków w jednej dużej liście może sprawić, że dziecko nie wie, od czego zacząć.

Dlatego dzielimy zadania na trzy strefy.



1

## STREFA 1 — ROBIĘ TERAZ

TERAZ ROBIĘ: \_\_\_\_\_

### PRZYKŁAD

Dziecko ma: matematykę,  
spakowanie plecaka,  
sprząatanie biurka,  
przygotowanie stroju na WF.

Zamiast widzieć cztery  
zadania naraz:

**TERAZ:**

Matematyka – zadanie 1.

**POTEM:**

Spakuję plecak.

**NIE TERAZ:**

Porządek i strój sportowy.

2

## STREFA 2 — BĘDZIE POTEM

1

\_\_\_\_\_

2

\_\_\_\_\_

3

\_\_\_\_\_

3

## STREFA 3 — NIE TERAZ

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### REGUŁA ZMIANY



poprzednie zostało  
skończone



świadomie zdecydowano,  
że trzeba je przerwać



Widzę nowy pomysł.

Zapiszmy go w POTEM i wróćmy do TERAZ.



Zapisanie zadania na później pomaga nie trzymać go cały czas w głowie.





# Jak Zacząć Naukę Bez 20 Minut Krążenia Wokół Biurka



## MOJA RUTYNA STARTOWA



### 1 SPRAWDZAM, CO MAM ZROBIĆ

Moje pierwsze  
zadanie:

---

---



### 2 PRZYGOTOWUJĘ TYLKO TO, CZEGO POTRZEBUJĘ

- ☐ zeszyt
- ☐ książka
- ☐ długopis / ołówek
- ☐ laptop, jeśli  
potrzebny
- ☐ woda



### 3 ODKŁADAM ROZPRASZACZE

- ☐ telefon poza  
zasięgiem ręki
- ☐ wyłączone  
powiadomienia
- ☐ niepotrzebne  
rzeczy poza  
biurkiem



### 4 USTAWIAM START

Zaczynam o:

---

Pierwszy blok  
trwa:

---

 minut

### 5 ROBIĘ TYLKO PIERWSZY KROK

Nie myśl:  
„Muszę zrobić całą  
matematykę.”

Pomyśl:  
„Otwieram zeszyt  
i robię pierwsze  
zadanie.”



### MINI CHECKLISTA STARTOWA

- ☐ Wiem, co robię.
- ☐ Mam potrzebne rzeczy.
- ☐ Rozpraszacze są ograniczone.
- ☐ Timer jest ustawiony.
- ☐ Zaczynam.



#### Dla rodzica:

Pomóż dziecku stworzyć prostą rutynę,  
która pasuje do jego dnia i stylu uczenia się.  
Małe kroki = duże rezultaty.

Jaki jest pierwszy krok Twojej rutyny startowej?

---

---



Motywacja nie zawsze pojawia się przed działaniem.  
Czasem pojawia się dopiero po pierwszym małym kroku.







# Odrabiam Lekcje Krok po Kroku

Od chaosu do konkretnego planu



## 1 KROK 1 – SPISUJĘ ZADANIA

Dziś mam:

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## 2 KROK 2 – OZNACZAM

- S** – szybkie
- Ś** – średnie
- D** – długie

## 3 KROK 3 – WYBIERAM KOLEJNOŚĆ

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

## 4 KROK 4 – PRACUJĘ

- ☐ zaznaczam wykonanie
- ☐ robię krótką przerwę, jeśli jej potrzebuję
- ☐ przechodzę do następnego zadania

## 5 KROK 5 – KOŃCOWE SPRAWDZENIE

- ☐ Wszystkie zadania są skończone.
- ☐ Wiem, czego nie rozumiem.
- ☐ Potrzebne rzeczy są spakowane.



### DLA RODZICA

Który fragment jest dla Ciebie niejasny?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

| ZADANIE | CZAS | KOLEJNOŚĆ | GOTOWE                   |
|---------|------|-----------|--------------------------|
|         |      |           | <input type="checkbox"/> |
|         |      |           | <input type="checkbox"/> |
|         |      |           | <input type="checkbox"/> |
|         |      |           | <input type="checkbox"/> |
|         |      |           | <input type="checkbox"/> |
|         |      |           | <input type="checkbox"/> |
|         |      |           | <input type="checkbox"/> |
|         |      |           | <input type="checkbox"/> |
|         |      |           | <input type="checkbox"/> |
|         |      |           | <input type="checkbox"/> |
|         |      |           | <input type="checkbox"/> |



### GDY UTKNĘ

1. Przeczytam jeszcze raz.
2. Zaznaczę, czego nie rozumiem.
3. Spróbuję zrobić to, co potrafię.
4. Poproszę o pomoc w konkretnym miejscu.



Dziecko potrzebuje pomocy w organizowaniu nauki, ale nadal powinno mieć możliwość wykonać zadanie samodzielnie na swoim poziomie.







# Mały Blok.



## Krótką Przerwa. Kolejny Krok.



### MÓJ BLOK PRACY

Zadanie: \_\_\_\_\_

Pracuję przez:



5  
minut



10  
minut



15  
minut



20  
minut



inny  
czas:  
\_\_\_\_\_

### W CZASIE BLOKU



- ☐ robię tylko jedno zadanie
- ☐ telefon nie przeszkadza
- ☐ nie zaczynam nowego zadania
- ☐ jeśli coś mi się przypomni, zapisuję to na później

### PO BLOKU



- ☐ skończyłem / skończyłam
- ☐ potrzebuję jeszcze jednego bloku
- ☐ potrzebuję pomocy
- ☐ robię krótką przerwę



### BLOK 1

Zadanie: \_\_\_\_\_

Czas: \_\_\_\_\_



### BLOK 2

Zadanie: \_\_\_\_\_

Czas: \_\_\_\_\_



### BLOK 3

Zadanie: \_\_\_\_\_

Czas: \_\_\_\_\_



### JAK DOBRAĆ CZAS?



Każde dziecko jest inne.  
Niektórym wystarczy 10 minut,  
innym potrzeba 20-25 minut.  
Zacznij od krótszego czasu  
i stopniowo go wydłużaj.

### WAŻNE



- ☒ Zobacz, ile czasu zmarnowałeś!
- ☒ Sprawdźmy, czy ten czas pracy był dla Ciebie odpowiedni.



Lepiej zrobić trzy realne bloki po 10 minut  
niż planować godzinę pracy,  
której dziecko nie jest w stanie utrzymać.





# Przerwa, Która Naprawdę Pomaga Wrócić

## PRZERWA NIE MUSI OZNACZAĆ TELEFONU

Po krótkim bloku pracy wybierz jedną prostą aktywność.

### PRZERWA 2-5 MINUT

- ☐ wstaję i przeciągam się
- ☐ piję wodę
- ☐ patrzę przez chwilę przez okno
- ☐ robię kilka spokojnych oddechów
- ☐ idę do toalety
- ☐ wykonuję kilka ruchów
- ☐ zamykam oczy na chwilę

### JEŚLI POTRZEBUJĘ RUCHU



- 10 podskoków
- przejść się po pokoju
- rozciągnąć ręce i nogi
- kilka prostych ćwiczeń

### JEŚLI POTRZEBUJĘ CISZY



- usiąść w spokojnym miejscu
- zamknąć oczy
- napić się wody
- przez chwilę nic nie robić

### PRZERWA, KTÓRA POMAGA



ruch



woda



cisza

### PRZERWA, Z KTÓREJ TRUDNO WRÓCIĆ



telefon



gry



długie filmy



scrollowanie

### MOJA NAJLEPSZA PRZERWA

### SYSTEM POWROTU

1



Wracam  
na miejsce.

2



Patrzę  
na zadanie.

3



Sprawdzam,  
gdzie skończyłem.

4



Zaczynam  
kolejny mój krok.



Dobra przerwa nie tylko zatrzymuje pracę.  
Pomaga później do niej wrócić.



# Mój Plecak Jest Gotowy

Wieczorna checklista szkolna



## 1 SPRAWDZAM PLAN NA JUTRO

Jutro jest: \_\_\_\_\_

## 2 PAKUJĘ PRZEDMIOT PO PRZEDMIOCIE

- |                                      |                                                        |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> zeszyty     | <input type="checkbox"/> prace domowe                  |
| <input type="checkbox"/> podręczniki | <input type="checkbox"/> potrzebne materiały dodatkowe |
| <input type="checkbox"/> ćwiczenia   |                                                        |
| <input type="checkbox"/> piórnik     |                                                        |

## 3 CZY MAM COŚ SPECJALNEGO?

- |                                   |                                      |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> WF       | <input type="checkbox"/> wycieczka   |
| <input type="checkbox"/> plastyka | <input type="checkbox"/> prezentacja |
| <input type="checkbox"/> basen    | <input type="checkbox"/> projekt     |
| <input type="checkbox"/> trening  | <input type="checkbox"/> inne: _____ |

## 4 JEDZENIE I PICIE

- |                                                      |
|------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> miejsce na drugie śniadanie |
| <input type="checkbox"/> bidon                       |
| <input type="checkbox"/> inne: _____                 |



## 5 OSTATNIE SPRAWDZENIE

- |                                                        |
|--------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> plecak stoi przy wyjściu      |
| <input type="checkbox"/> niczego nie muszę rano szukać |



### MOJE 3 RZECZY, O KTÓRYCH NAJCZĘŚCIEJ ZAPOMINAM

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



Te trzy rzeczy sprawdzam zawsze na końcu.

### WERSJA DLA MŁODSZEGO DZIECKA



książki



piórnik



strój



śniadanie



bidon

### WERSJA DLA STARSZEGO DZIECKA

Czy sprawdziłem plan /  
dziennik / aplikację szkolną? ☐ tak

### DLA RODZICA:

Sprawdź checklistę plecaka.



Lista ma pamiętać za dziecko,  
dopóki dziecko nie nauczy się pamiętać samodzielnie.



# Tryb Skupienia – Telefon Odkładam na Później

Zarządzam swoją uwagą, wybieram, kiedy korzystam z telefonu.

## PRZED STARTEM

Co chcę teraz skończyć? \_\_\_\_\_

Ile czasu potrzebuję? \_\_\_\_\_ minut

## TRYB SKUPIENIA

Telefon  
odkładam

## TRYB WOLNY

Telefon  
dostępny



## MÓJ TRYB SKUPIENIA

- ☐ telefon zostaje w innym pokoju
- ☐ odkładam telefon do ustalonego miejsca
- ☐ włączam tryb „Nie przeszkadzać”
- ☐ wyciszam powiadomienia
- ☐ używam telefonu tylko jako timera

MOJE MIEJSCE NA TELEFON \_\_\_\_\_

## ZASADA

- ☐ po skończeniu zadania
- ☐ po jednym bloku pracy
- ☐ podczas ustalonej przerwy
- ☐ o godzinie: \_\_\_\_\_

## JEŚLI CHCĘ SPRAWDZIĆ TELEFON W TRAKCIE

? Czy tego potrzebuję do zadania,  
czy po prostu chcę sprawdzić coś z przyzwyczajenia?

→ Jeśli nie jest potrzebny:  
zapisuję to, kończę blok i sprawdzam później.



## PARKING „SPRAWDZĘ PÓŹNIEJ”

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



## WSKAZÓWKA DLA RODZICA

Pomagaj nastolatkowi tworzyć środowisko,  
które wspiera jego wybór (np. stałe miejsce  
na telefon, widoczny timer).  
Chwal wysiłek i zauważaj małe kroki.



Celem nie jest przekonanie nastolatka,  
że telefon jest „zły”.  
Celem jest nauczanie świadomego  
przełączania się między:

TRYBEM SKUPIENIA a  
TRYBEM CZASU WOLNEGO.



Nie trzeba rezygnować z telefonu na cały dzień,  
żeby stworzyć 20 minut prawdziwego skupienia.







# Moja Droga Zwycięstw

Widzę postęp, nawet jeśli jeszcze nie wszystko jest łatwe

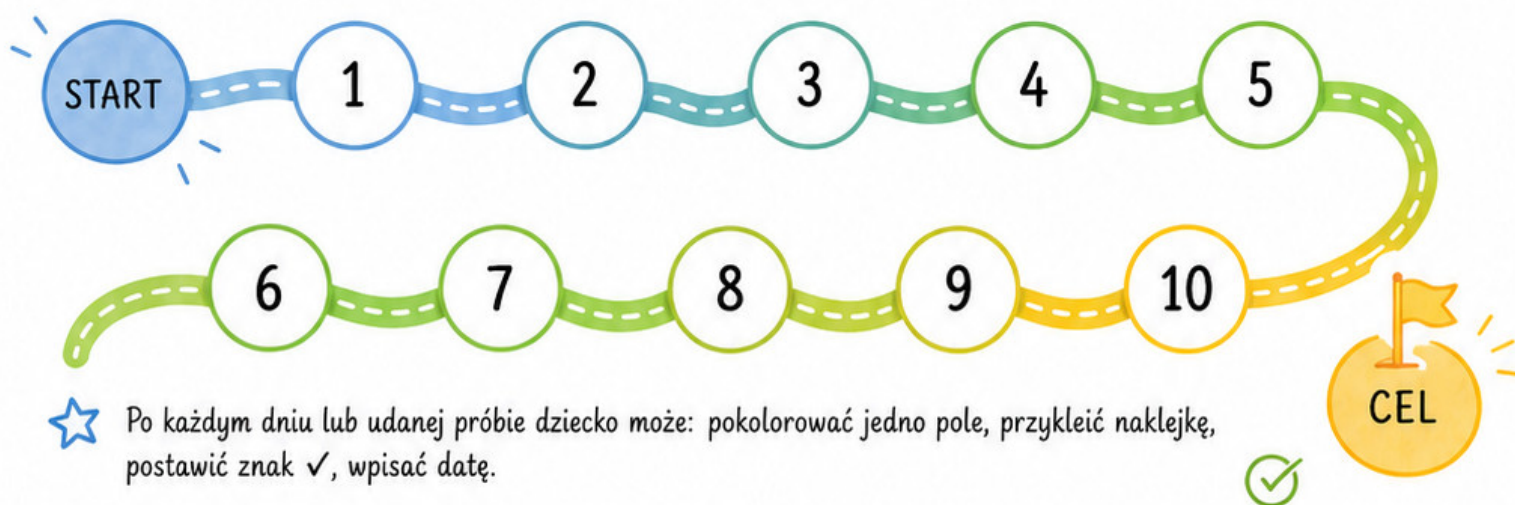


## MOJA UMIEJĘTNOŚĆ

Chcę ćwiczyć:

## PRZYKŁADY:

- zaczynam naukę bez wielu przypomnień
- sprawdzam własną rutynę
- odkładam telefon na czas pracy
- samodzielnie pakuję plecak
- wracam do zadania po przerwie
- porządkuję swoje rzeczy krok po kroku



Po każdym dniu lub udanej próbie dziecko może: pokolorować jedno pole, przykleić naklejkę, postawić znak ✓, wpisać datę.



## CO LICZY SIĘ JAKO ZWYCIĘSTWO?

- ☐ zacząłem / zaczęłam samodzielnie
- ☐ wróciłem / wróciłam po przerwie
- ☐ poprosiłem / poprosiłam o pomoc zamiast się poddać
- ☐ pamiętałem / pamiętałam o jednym kroku więcej
- ☐ użyłem / użyłam checklisty bez przypomnienia

MOJE MAŁE ZWYCIĘSTWO DZISIAJ



## Gdy coś nie wyjdzie:

- ♥ Nie cofamy pól.
- ♥ Nie zabieramy wcześniej zdobytych znaków.
- ♥ Trudniejszy dzień nie kasuje wcześniejszego postępu.

Czego nauczyłem / nauczyłam się o sobie?



Co chcę ćwiczyć dalej?



## DLA RODZICA:

Sam sprawdzicie listę i wróciłeś do zadania po przerwie. To właśnie ćwiczyliśmy.



Postęp to nie perfekcja. Postęp oznacza, że dziecko potrafi dziś trochę więcej niż wcześniej.





## MODUŁ 05



# Ekran, porządek i samodzielność



Mniej negocjacji. Więcej jasnych zasad. Więcej odpowiedzialności krok po kroku.

Ten moduł pomaga zamienić codzienne przypominanie w widoczne zasady i konkretne rutyny. Dziecko powinno wiedzieć, co jest jego odpowiedzialnością, kiedy może korzystać z ekranu i jak wygląda „gotowe” w przypadku prostych obowiązków domowych.



### Ważna myśl:

Celem nie jest kontrolowanie każdego ruchu dziecka. Celem jest stworzenie systemu, dzięki któremu coraz więcej rzeczy może wykonywać bez ciągłego nadzoru dorosłego.



EKRANY



PORZĄDEK



SAMODZIELNOŚĆ

JASNE ZASADY → POWTARZALNOŚĆ → WIĘCEJ SAMODZIELNOŚCI





# Mój Czas Ekranowy



Najpierw wiem, kiedy zaczynam. Potem wiem, kiedy kończę.



## 1 ZANIM WŁĄCZĘ EKRAN

- ☐ Czy zrobiłem / zrobiłam to, co było ustalone wcześniej?
- ☐ Czy wiem, ile mam czasu?
- ☐ Czy wiem, kiedy kończę?
- ☐ Czy urządzenie może być teraz używane?



## 2 MÓJ CZAS

Zaczynam o: \_\_\_\_\_

Kończę o: \_\_\_\_\_

Mam: \_\_\_\_\_ **lub** \_\_\_\_\_ minut



## 3 USTALAMY KONIEC PRZED STARTEM

**Zamiast:**

- Jeszcze chwilę!
- Jeszcze jeden film!
- Jeszcze tylko ta runda!

**ustalamy wcześniej:**

Dzisiaj ekran kończy się o \_\_\_\_\_.



## 4 OSTRZEŻENIE PRZED KOŃCEM



10 minut do końca



5 minut do końca



KONIEC CZASU

## 5 PO ZAKOŃCZENIU

- ☐ zapisuję grę / kończę oglądanie
- ☐ odkładam urządzenie
- ☐ podłączam do ładowania, jeśli trzeba
- ☐ przechodzę do następnej części dnia



## 6 CO ROBIĘ POTEM?



## 7 DLA MŁODSZEGO DZIECKA



START



ZARAZ KONIEC



KONIEC

## 7 DLA STARSZEGO DZIECKA



Budzik, timer lub funkcje urządzenia (np. limity czasu, tryb skupienia, czas przed snem) pomagają kontrolować czas i dotrzymywać ustaleń.



## 8 INSTRUKCJA DLA RODZICA

Najłatwiej ustalać granicę przed rozpoczęciem korzystania z ekranu, a nie dopiero wtedy, gdy chcesz, aby dziecko go odłożyło. Powiedz: „Zanim zaczniesz, ustalmy, kiedy kończysz.”



Granica ustalona przed ekranem jest łatwiejsza do zrozumienia niż granica pojawiająca się dopiero w trakcie zabawy.





# Nasze Rodzinne Zasady Ekranowe

Ustalamy zasady wtedy, gdy jesteśmy spokojni

## 1 KIEDY MOŻEMY KORZYSTAĆ Z EKRANÓW?

- ☐ po szkole
- ☐ po wykonaniu ustalonych obowiązków
- ☐ po nauce
- ☐ w określonych godzinach
- ☐ w weekend
- ☐ inaczej: \_\_\_\_\_



## 2 ILE CZASU?

W dni szkolne:

W dni wolne:



## 3 GDZIE KORZYSTAMY Z URZĄDZEŃ?

- ☐ salon
- ☐ własny pokój
- ☐ wspólna przestrzeń
- ☐ inne: \_\_\_\_\_



## 4 KIEDY ODKŁADAMY EKRANY?

- ☐ podczas posiłków
- ☐ podczas rozmowy rodzinnej
- ☐ podczas nauki
- ☐ przed snem
- ☐ gdy wychodzimy
- ☐ inne: \_\_\_\_\_



## 5 GDZIE URZĄDZENIA ODPOCZYWAJĄ W NOCY?

Nasze miejsce:



## 6 CO ROBIMY, GDY CZAS SIĘ KOŃCZY?

Nasza zasada:



## 7 CO ROBIMY, GDY ZASADA NIE ZADZIAŁA?

Zamiast ustalać konsekwencję w złości, zapisujemy ją wcześniej.



## 9 INSTRUKCJA DLA RODZICA

Umowa powinna zawierać zasady, które rzeczywiście jesteście gotowi stosować. Nie wpisuj kilkunastu zakazów, których nikt później nie będzie przestrzegał. Dobrze zacząć od 3–5 naprawdę ważnych zasad.



## 8 NASZE USTALENIE

Dziecko / nastolatek: \_\_\_\_\_

Rodzic / opiekun: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

## 10 WAŻNE

Rodzice także mogą mieć własne zasady ekranowe. Przykład: „Podczas wspólnego posiłku wszyscy odkładamy telefony.”



Najlepsza zasada to taka, którą dziecko rozumie, rodzic potrafi spokojnie utrzymać, a cała rodzina zna wcześniej.





# Najpierw To, Potem Ekran

## NASZA KOLEJNOŚĆ

### NAJPIERW

☐ \_\_\_\_\_  
☐ \_\_\_\_\_  
☐ \_\_\_\_\_

### POTEM



CZAS EKRANOWY

\_\_\_\_\_ minut

#### PRZYKŁAD DLA MŁODSZEGO DZIECKA



- ☐ odkładam zabawki
- ☐ myję zęby
- ☐ zakładam piżamę



#### POTEM:



20 minut bajki

#### PRZYKŁAD DLA DZIECKA SZKOLNEGO



- ☐ odkładam rzeczy po szkole
- ☐ sprawdzam zadania
- ☐ wykonuję ustalony obowiązek



#### POTEM:



ustalony czas gry

#### PRZYKŁAD DLA NASTOLATKA



#### MUSI BYĆ GOTOWE PRZED CZASEM WOLNYM:

- ☐ najważniejsze zadanie szkolne
- ☐ ustalony obowiązek domowy
- ☐ przygotowanie na jutro



#### POTEM:



telefon / komputer / konsola w ramach wspólnych ustaleń.

### WAŻNA RÓŻNICA

Rutyna: „Najpierw ustalone obowiązki, potem zaplanowany ekran.”  
nie powinna zmieniać się w:  
„Jeśli mnie zdenerwujesz, zabiorę Ci telefon.”  
Pierwszy system jest przewidywalny.  
Drugi może być odbierany jako zmienna kara zależna od emocji dorosłego.

### GDY OBOWIĄZEK JEST ZA DUŻY

Podziel obowiązek na mniejsze kroki.

O czym najczęściej zapominamy?

- ☐ ubrania
- ☐ klocki
- ☐ biurko



### INSTRUKCJA DLA RODZICA

Ustal liczbę zadań „najpierw” rozsądnie. Zbyt długa lista może zniechęcić, a zbyt krótka – nie przygotować dziecka na odpowiedzialność.



Dziecko powinno dokładnie wiedzieć, co oznacza „najpierw”.



# Porządek w Pokoju – Krok po Kroku

„Posprzątaj pokój” zamieniamy na konkretne zadania



**NIE ZACZYNAJ OD „POSPRZĄTAJ WSZYSTKO”**

Zacznij od jednej kategorii.

## MOJA KOLEJNOŚĆ

**1 ŚMIECI**



Wyrzucam papierki,  
opakowania i rzeczy  
do kosza.

GOTOWE ☐

**2 BRUDNE UBRANIA**



Wkładam je do kosza  
na pranie.

GOTOWE ☐

**3 CZYSTE UBRANIA**



Odkładam je do szafy  
lub na właściwe miejsce.

GOTOWE ☐

**4 ZABAWKI /  
PRZEDMIOTY**



Odkładam każdą kategorię  
na jej miejsce.

GOTOWE ☐

**5 KSIĄŻKI I SZKOŁA**



Odkładam książki,  
zeszyty i przybory.

GOTOWE ☐

**6 PODŁOGA I BIURKO**



Sprawdzam, czy mogę  
swobodnie korzystać  
z przestrzeni.

GOTOWE ☐

### DLA MŁODSZEGO DZIECKA



ZABAWKI

☐

UBRANIA

☐

ŚMIECI

☐

### DLA STARSZEGO DZIECKA

- ☐ biurko przygotowane do nauki
- ☐ naczynia wyniesione
- ☐ rzeczy szkolne odłożone
- ☐ łóżko uporządkowane



Więcej samodzielności,  
więcej odpowiedzialności!

### SYSTEM 10 MINUT



Ustaw timer na 10 minut  
i skup się na zadaniach.

Po sygnale sprawdź,  
czy potrzebujesz  
kolejnego bloku 10 minut.



### INSTRUKCJA DLA RODZICA

Czy każda kategoria w pokoju dziecka ma swoje łatwo dostępne,  
jasno określone miejsce? Dopasuj system do wieku i możliwości dziecka.

Dziecku łatwiej odłożyć rzecz, kiedy dokładnie wie, gdzie jest jej miejsce.





# Zabawki Wracają na Swoje Miejsce



## KIEDY KOŃCZYMY ZABAWĘ

Najpierw patrzymy, co zostało na podłodze.  
Potem sprzątam jedną kategorię naraz.

## MOJA RUTYNA

### 1 KLOCKI



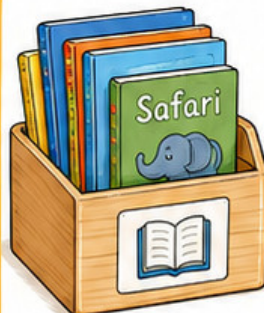
### 2 PLUSZAKI



### 3 SAMOCHODY / FIGURKI



### 4 KSIĄŻKI



### 5 INNE RZECZY



### ZASADA JEDNEGO KOSZA



Najpierw mówimy:



"Najpierw tylko  
klocki."

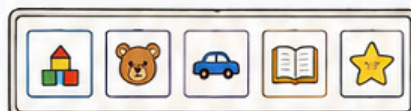
Potem mówimy:

"Teraz  
pluszaki."

### WIZUALNE ETYKIETY



Te same obrazki są na tablicy i na koszu.  
Dziecko widzi, co gdzie należy.



### MINI GRA BEZ RYWALIZACJI



Zamieńmy sprzątanie w przyjemną grę!



"Wszystkie klocki znalazły dom!  
"Super robota!"

### INSTRUKCJA DLA RODZICA



System ma być prosty i zrozumiały.  
Zbyt wiele zasad i kroków  
może przytłoczyć dziecko.



Im prostszy system przechowywania,  
tym większa szansa, że dziecko będzie w stanie z niego korzystać.





# Moje Ubrania Są Gotowe

Mniej porannego szukania i mniej decyzji pod presją czasu

## 1 WIECZOREM SPRAWDZAM

Jaka będzie jutro pogoda?

- ☐ ciepło
- ☐ chłodno
- ☐ deszcz
- ☐ śnieg
- ☐ nie wiem — sprawdzam z dorosłym

### POGODA



## 2 CO PRZYGOTOWUJĘ?

- ☐ bielizna
- ☐ skarpetki
- ☐ spodnie / spódnica / inne
- ☐ koszulka / bluzka
- ☐ bluza / sweter
- ☐ obuwie
- ☐ kurtka, jeśli potrzebna



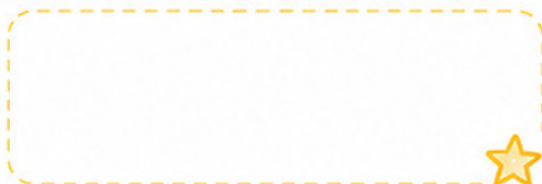
## 3 CZY JUTRO JEST COŚ SPECJALNEGO?

- ☐ WF
- ☐ wycieczka
- ☐ uroczystość
- ☐ trening
- ☐ inne: \_\_\_\_\_



## 4 MOJE MIEJSCE NA UBRANIA

Wieczorem odkładam cały zestaw tutaj:



## MÓJ ZESTAW NA JUTRO

### GÓRA



### DÓŁ



### SKARPETKI



### OBUWIE



### WARSTWA WIERZCHNIA



### DLA MŁODSZEGO DZIECKA

Pomóż dziecku wybrać spośród dwóch przygotowanych z góry zestawów.



### DLA STARSZEGO DZIECKA

Sprawdź pogodę i przygotuj strój na rano.



### GDY RANO ZMIENIAM ZDANIE

Elastyczność jest ważna, ale zmiany w ostatniej chwili często powodują opóźnienia i stres.

Wieczorem wybierasz strój.  
Rano zmieniamy go tylko, jeśli jest ważny powód.



Przygotowanie ubrania wieczorem usuwa jedną decyzję z najbardziej zabieganej części dnia.





# Pomagam w Domu

Małe obowiązki, które rosną razem z dzieckiem

## DLACZEGO POMAGAMY?

Dom jest wspólną przestrzenią.  
Każdy może mieć małe zadania odpowiednie do swojego wieku i możliwości.

### 4-6 LAT – PROSTE ZADANIA

- ☐ odkładam zabawki
- ☐ wkładam brudne ubrania do kosza
- ☐ odkładam lekkie rzeczy na miejsce
- ☐ pomagam nakryć stół
- ☐ podlewam roślinę z pomocą



### 7-10 LAT

- ☐ przygotowuję plecak
- ☐ sprzątam po sobie przy stole
- ☐ składam proste ubrania
- ☐ porządkuję własną przestrzeń
- ☐ wykonuję jeden stały mały obowiązek



### 11-13 LAT

- ☐ opróżniam lub napetniam zmywarkę zgodnie z ustaleniem
- ☐ pomagam w praniu
- ☐ przygotowuję prosty posiłek z odpowiednią pomocą
- ☐ regularnie dbam o własny pokój
- ☐ wykonuję ustalone obowiązki rodzinne



### 14-17 LAT

- ☐ samodzielnie dbam o część swoich rzeczy
- ☐ wykonuję większy stały obowiązek
- ☐ pomagam w przygotowaniu posiłków
- ☐ potrafię wykonać podstawowe prace domowe
- ☐ uczestniczę w ustalaniu podziału zadań



## MOJE OBOWIĄZKI

### CODZIENNIE:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



### RAZ / KILKA RAZY W TYGODNIU:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



## JAK WYGLĄDA „GOTOWE”?

### ZAMIAST

Posprzątaj stół.



### UMAWIAMY SIĘ NA

Naczynia są odniesione, okruszki zebrane, rzeczy wróciły na miejsce.



## INSTRUKCJA DLA RODZICA



pokaż



zróbcie razem



obserwuj



stopniowo wycofuj pomoc



Samodzielność nie oznacza: „radź sobie sam”.  
Oznacza: „nauczyłem Cię i stopniowo oddaję Ci odpowiedzialność”.





# ☆ Potrafię Przygotować się Sam / Sama



## ZANIM POWIEM „JESTEM GOTOWY / GOTOWA”

Sprawdzam samodzielnie:

### 1 JA

- ☐ jestem ubrany / ubrana
- ☐ zadbałem / zadbałam o higienę
- ☐ mam odpowiednie buty



### 2 MOJE RZECZY

- ☐ mam plecak / torbę
- ☐ mam potrzebne materiały
- ☐ mam wodę / jedzenie, jeśli trzeba



### 3 MÓJ PLAN

- ☐ wiem, dokąd idę
- ☐ wiem, kiedy wychodzę
- ☐ wiem, czy potrzebuję czegoś specjalnego



### 4 OSTATNI CHECK

Zanim zawołam rodzica, pytam siebie: „Czy sprawdziłem / sprawdziłam całą listę?”

- ☐ TAK



### JĘŚLI CZEGOŚ NIE MOGĘ ZNALEZĆ

- 1 Sprawdzam zwykłe miejsce.
- 2 Przypominam sobie, gdzie używałem / używałam tego ostatnio.
- 3 Sprawdzam przygotowaną strefę wyjścia.
- 4 Dopiero potem proszę o pomoc.



### JĘŚLI NIE WIEM, CO ROBIĆ

- ☐ planszę
- ☐ checklistę
- ☐ zegar
- ☐ plan dnia



### ♥ DLA RODZICA

Zamiast wielu pytań i przypomnień, używaj jednego, wspierającego pytania: „Czy zrobiłeś swój ostatni check?”

### ☆ SKALA SAMODZIELNOŚCI

- ★ potrzebowałem / potrzebowałam dużo pomocy ☐
- ★ potrzebowałem / potrzebowałam jednej podpowiedzi ☐
- ★ prawie wszystko zrobiłem / zrobiłam samodzielnie ☐
- ★ wszystko sprawdziłem / sprawdziłam samodzielnie ☐



Nie robimy rzeczy za dziecko szybciej tylko dlatego, że dorośli potrafi je zrobić szybciej.  
Ćwiczmy system, który z czasem naprawdę oszczędza przypomnienia.







# Tablica Ustaleń Rodzinnych



Mniej „bo ja tak mówię”, więcej zasad, które wszyscy znają



## NASZA RODZINA USTALA

Wybieramy maksymalnie kilka zasad, które są naprawdę ważne.

### 1 JAK ROZMAWIAMY ZE SOBĄ?

Możemy być zli, ale  
nie obrażamy się nawzajem.

### 2 JAK DBAMY O WSPÓLNĄ PRZESTRZEŃ?

Po użyciu wspólnej rzeczy  
odkładamy ją na miejsce.

### 3 JAK WYGLĄDA CZAS EKRANOWY?

### 4 JAKIE MAMY STAŁE OBOWIĄZKI?

Rodzic / opiekun: \_\_\_\_\_

Dziecko 1: \_\_\_\_\_

Dziecko 2: \_\_\_\_\_

Inni domownicy: \_\_\_\_\_

### 5 CO ROBIMY W TRUDNYM MOMENCIE?

Jeśli jesteśmy bardzo zdenerwowani, możemy  
zrobić przerwę i wrócić do rozmowy później.

### 6 JAK WYGLĄDAJĄ NASZE WIECZORY?

### 7 JEDNA RZECZ, KTÓRĄ CHCEMY ROBIĆ RAZEM

## NASZE NAJWAŻNIEJSZE 5 ZASAD

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_



DATA USTALENIA



KIEDY SPRAWDZIMY, CZY TO DZIAŁA?



#### WAŻNE

Tablica nie musi być niezmienna. Jeśli jakaś zasada jest niezrozumiała, nierealna albo regularnie prowadzi do konfliktów, rodzina może do niej wrócić i ją doprecyzować.



#### INSTRUKCJA DLA RODZICA

Dorośli również przestrzegają ustaleń. Dzieci uczą się najbardziej z naszych działań. Jeśli ustalamy, że nie używamy telefonów podczas posiłków – my też odkładamy swoje.



Rodzinne ustalenia działają najlepiej wtedy,  
gdy są krótkie, konkretne, widoczne i możliwe do przestrzegania.





# Wieczór, sen i spokój

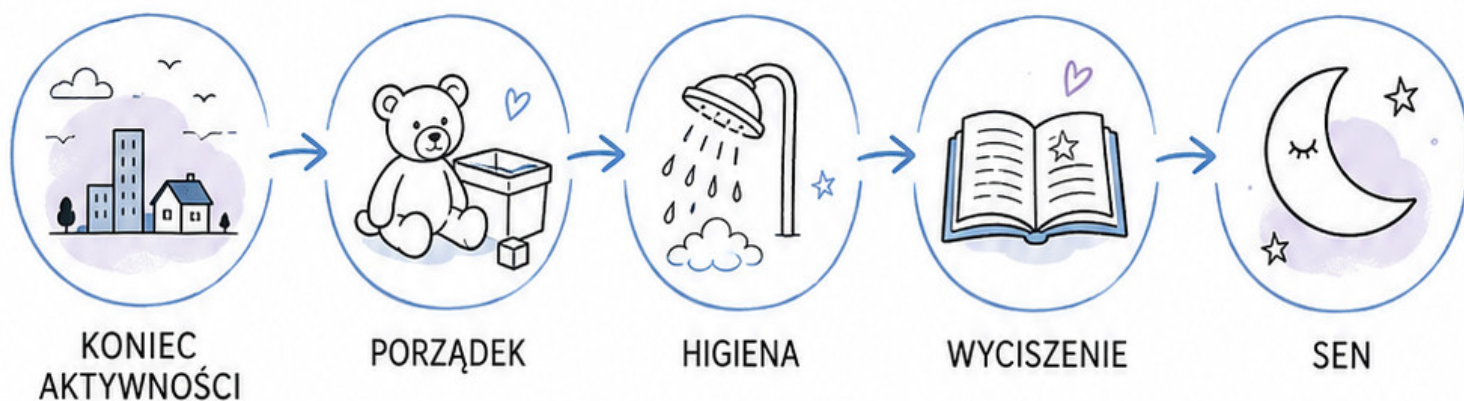
Mniej chaosu przed snem. Więcej przewidywalności krok po kroku.

Wieczór może być momentem największego zmęczenia zarówno dziecka, jak i rodzica. W tym module znajdziesz proste rutyny, które pomagają uporządkować ostatnią część dnia, ograniczyć liczbę decyzji oraz przygotować dziecko do snu w spokojniejszy i bardziej przewidywalny sposób.



## Ważna myśl:

Nie chodzi o stworzenie idealnego wieczoru co do minuty.  
Chodzi o to, aby dziecko wiedziało:  
co dzieje się teraz → co będzie potem → kiedy dzień się kończy.





# Mój Spokojny Wieczór

Prosta obrazkowa rutyna przed snem

## ≡ MOJA WIECZORNA RUTYNA ≡

1



ODKŁADAM ZABAWKI

☐ DO ZROBIENIA ☒ GOTOWE

2



MYJĘ SIĘ

☐ DO ZROBIENIA ☒ GOTOWE

3



MYJĘ ZĘBY

☐ DO ZROBIENIA ☒ GOTOWE

4



ZAKŁADAM PIŻAMĘ

☐ DO ZROBIENIA ☒ GOTOWE

5



WYBIERAM SPOKOJNĄ AKTYWNOŚĆ

☐ DO ZROBIENIA ☒ GOTOWE

6



IDĘ DO ŁÓŻKA  
🌙 DOBRANOC

☐ DO ZROBIENIA ☒ GOTOWE



### INSTRUKCJA DLA RODZICA

Na początku przechodź przez planszę razem z dzieckiem. Zamiast: „Ile razy mam mówić, że pora spać?” spróbuj: „Sprawdź, jaki jest teraz kolejny krok.”



### JEŚLI DZIECKO PROTESTUJE PRZY KOŃCU ZABAWY

Wprowadź wcześniejszy sygnał: „Za 10 minut zaczynamy naszą wieczorną rutynę.” Następnie: „Zostało 5 minut.” Dzięki temu przejście nie pojawia się nagle.



### WAŻNE

Jeśli sześć kroków jest za dużo, zostaw tylko cztery najważniejsze.



Małe dziecko potrzebuje prostej sekwencji, nie wieczornego regulaminu.





# Wieczorna Checklista



Kończę dzień krok po kroku



## PORZĄDEK

ZANIM ZACZNĘ WYCISZENIE

- ☐ Odkładam zabawki i rzeczy na miejsce.
- ☐ Przygotowuję rzeczy potrzebne na jutro.
- ☐ Sprawdzam plecak.



## HIGIENA

DBAM O SIEBIE

- ☐ Myję się.
- ☐ Myję zęby.
- ☐ Zakładam piżamę.
- ☐ Odkładam brudne ubrania.



## JUTRO

PRZYGOTOWUJĘ PORANEK

- ☐ Ubrania na jutro są przygotowane.
- ☐ Plecak jest gotowy.
- ☐ Wiem, o której mam wstać.



## WYCISZENIE

WYCISZAM SIĘ

Wybieram jedną spokojną aktywność:

- ☐ czytam
- ☐ słucham spokojnej historii
- ☐ rozmawiam z rodzicem
- ☐ rysuję
- ☐ przygotowuję rzeczy na jutro
- ☐ inna: \_\_\_\_\_



## MÓJ KONIEC DNIA

Do łóżka idę około:

\_\_\_\_\_



3 RZECZY, O KTÓRYCH CHCĘ  
PAMIĘTAĆ SAMODZIELNIE

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## INSTRUKCJA DLA RODZICA

Jeśli dziecko potrafi czytać checklistę, nie trzeba każdego wieczoru recytować wszystkich kroków. Używaj jednego komunikatu: „Sprawdź, czego jeszcze brakuje na Twojej wieczornej liście.”



Wieczorna checklista ma stopniowo zastępować przypominanie, a nie stać się kolejną rzeczą, o której rodzic musi przypominać dziesięć razy.



# Mój Wieczorny Reset



Zamykam dzisiejszy dzień i przygotowuję jutrzejszy.

1

## 1. ZAMYKAM DZISIEJSZE SPRAWY



- ☐ Sprawdzam, czy zadania szkolne są zakończone.
- ☐ Odkładam materiały.
- ☐ Porządkuję biurko na tyle, żeby jutro móc z niego korzystać.

2

## 2. PRZYGOTOWUJĘ JUTRO



- ☐ Sprawdzam plan.
- ☐ Pakuję plecak.
- ☐ Przygotowuję ubrania.
- ☐ Sprawdzam, czy potrzebuję czegoś specjalnego.

3

## 3. HIGIENA



- ☐ Pryszyć / mycie zgodnie z moją rutyną.
- ☐ Zęby.
- ☐ Pielęgnacja, jeśli jej potrzebuję.

4

## 4. ODKŁADAM EKRAN



Telefon / komputer kończę o: \_\_\_\_\_

Urządzenie odkładam tutaj:

\_\_\_\_\_

5

## 5. WYCISZAM GŁOWĘ



Jeśli mam coś, o czym boję się zapomnieć jutro, zapisuję to tutaj:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6

## 6. SEN



Chcę być w łóżku około: \_\_\_\_\_



## MÓJ WIECZORNY CHECK

Dziś:

- ☐ wszystko mam przygotowane   ☐ jedna rzecz została na rano   ☐ potrzebuję pomocy w: \_\_\_\_\_



## INSTRUKCJA DLA RODZICA

W tym wieku warto ograniczać mikrozarządzanie. Zamiast: „Umyłeś zęby? Spakowałeś się? Odłożyłeś telefon?” można powiedzieć: „Zrób swój wieczorny check i daj znać, jeśli w czymś potrzebujesz pomocy.”

Wieczorny reset ma pomóc dziecku zamknąć dzień, a nie sprawdzać je z każdej wykonanej czynności.



# Evening Reset

Zamknij dzień tak, żeby jutro zacząć łatwiej



## CLOSE TODAY

Co musi być naprawdę zamknięte przed końcem dnia?

- ☐ najważniejsze zadania szkolne
- ☐ wiadomości / informacje szkolne sprawdzone
- ☐ rzeczy odłożone
- ☐ nic pilnego nie zostało bez planu



## PREP TOMORROW

- ☐ sprawdzam plan
- ☐ przygotowuję plecak
- ☐ przygotowuję ubrania
- ☐ ustawiam budzik
- ☐ sprawdzam godzinę wyjścia
- ☐ telefon / urządzenia są podłączone do ładowania, jeśli trzeba



## SCREEN OFF

Mój orientacyjny koniec aktywnego korzystania z ekranu: \_\_\_\_\_

Co robię potem?

- ☐ prysznic
- ☐ muzyka
- ☐ książka
- ☐ rozmowa
- ☐ przygotowanie rzeczy
- ☐ inna spokojna aktywność: \_\_\_\_\_



## BRAIN DUMP

Jeśli coś krąży mi po głowie, zapisuję to tutaj:

Na jutro pamiętam o:

---

---

---

Nie muszę rozwiązywać tego teraz:

---

---

---



## SLEEP TARGET

Chcę zgasić światło około: \_\_\_\_\_

Muszę wstać o: \_\_\_\_\_



## ONE CHANGE

Jedna rzecz, która może sprawić, że jutro rano będzie łatwiej:



## INSTRUKCJA DLA RODZICA

Przy nastolatku warto rozmawiać o skutkach jego własnego systemu. Zamiast: „Idź natychmiast spać, bo ja tak mówię.” bardziej pomocne może być: „O której jutro wstajesz i ile snu chcesz sobie zostawić?” Rodzic nadal ustala granice tam, gdzie są potrzebne, ale im starsze dziecko, tym więcej miejsca warto zostawić na samodzielne zarządzanie.



**Dojrzała rutyna nie wygląda jak lista poleceń od rodzica.  
Wygląda jak system, którym nastolatek potrafi zarządzać sam.**





# Rutyna Snu



Każdego wieczoru podobna droga do odpoczynku



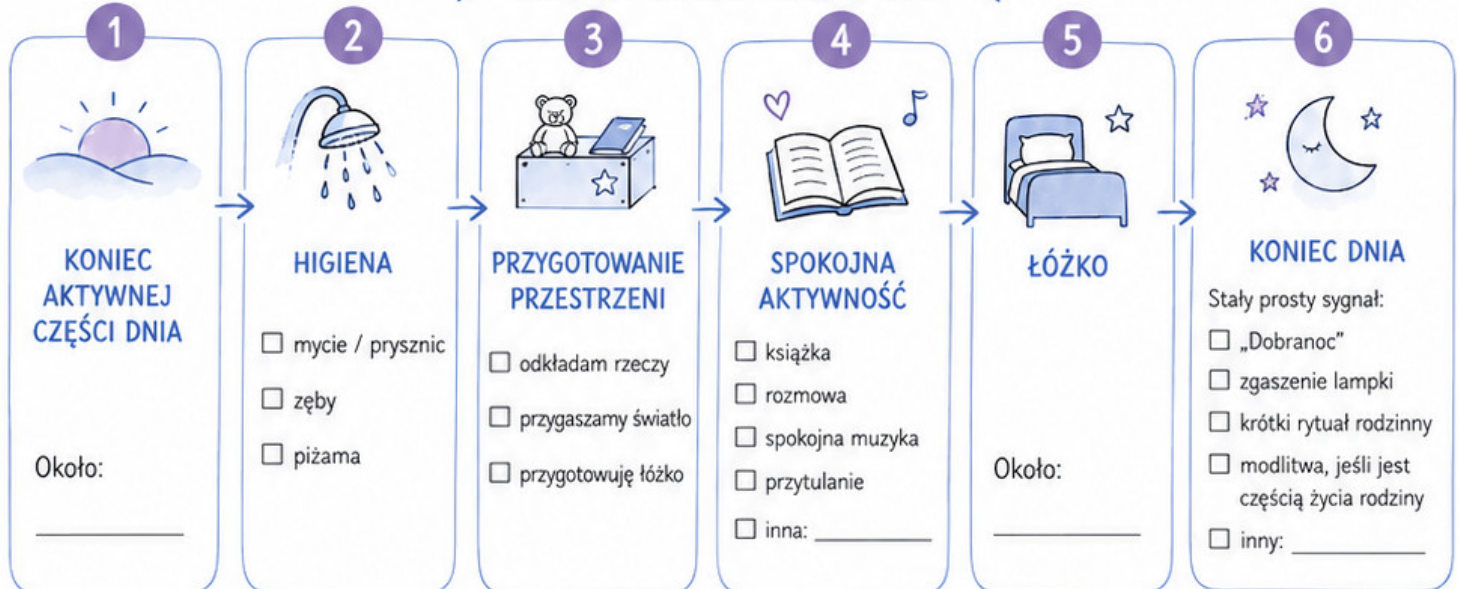
## DLACZEGO POWTARZALNOŚĆ POMAGA?

Gdy wieczorne czynności często odbywają się w podobnej kolejności, dziecko wie, że dzień stopniowo zbliża się do końca.

Nie trzeba robić wszystkiego idealnie.

Wystarczy stworzyć kilka powtarzalnych sygnałów.

## NASZA SEKWENCJA SNU



## NASZE 3 STAŁE SYGNAŁY SNU

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## WAŻNE

Rutyna może wspierać przewidywalność, ale nie oznacza, że dziecko zawsze zaśnie natychmiast. Jeśli problemy ze snem są częste, nasilone lub wpływają na codzienne funkcjonowanie, warto skonsultować je z odpowiednim specjalistą.



Rutyna snu nie zmusza do zasypiania.  
Pomaga organizmowi i głowie rozpoznać, że dzień się kończy.



AKTYWNOŚĆ



HIGIENA



SPOKÓJ



ŁÓŻKO



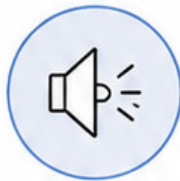
SEN



# 20 Minut do Spokojniejszego Końca Dnia



DUŻO ENERGII



MNIEJ BODŹCÓW



SPOKÓJ



SEN

## 1 KROK 1 — ZWALNIAM

Odkładam bardzo pobudzające aktywności. Wybieram coś spokojniejszego.



## 2 KROK 2 — WYBIERAM JEDNĄ RZECZ

- |                                                   |                                                     |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> czytam                   | <input type="checkbox"/> przytulam się              |
| <input type="checkbox"/> koloruję                 | <input type="checkbox"/> zapisuję myśli             |
| <input type="checkbox"/> układam spokojne puzzle  | <input type="checkbox"/> robię spokojne rozciąganie |
| <input type="checkbox"/> słucham spokojnej muzyki | <input type="checkbox"/> inna: _____                |
| <input type="checkbox"/> rozmawiam                |                                                     |



czytam



koloruję



układam puzzle



słucham muzyki



rozmawiam



przytulam się



zapisuję myśli



rozciągam się

## 3 KROK 3 — PRZYGOTOWUJĘ CIAŁO DO ODPOCZYNKU

- ☐ światło jest łagodniejsze
- ☐ mam wygodne ubranie
- ☐ nie muszę już szukać rzeczy na jutro
- ☐ najważniejsze obowiązki są zamknięte



## 4 KROK 4 — JEŚLI MAM DUŻO MYŚLI

Mogę zapisać:

O tym chcę pamiętać jutro:

\_\_\_\_\_

Tym zajmę się później:

\_\_\_\_\_



## 5 KROK 5 — MÓJ SYGNAŁ „KONIEC DNIA”

np.:

zgaszenie głównego światła,  
zamknięcie książki,  
krótka rozmowa,  
przytulenie,  
spokojna muzyka,  
modlitwa.



### DLA MŁODSZYCH DZIECI

Rodzik może przygotować 3 obrazkowe opcje i pozwolić wybrać jedną.



### DLA STARSZYCH DZIECI

Nie trzeba wymagać jednej identycznej rutyny codziennie. Ważniejsze jest stworzenie świadomego przejścia z aktywności do odpoczynku.



Wyciszenie nie oznacza „musisz być całkowicie spokojny”.  
Oznacza stopniowe zmniejszanie liczby bodźców przed snem.





# Odkładam Ekran, Zaczynam Wieczór



## 1 NASZA GRANICA EKRANOWA

Wieczorem urządzenia kończymy około: \_\_\_\_\_

## 2 10 MINUT PRZED KOŃCEM

Otrzymuję sygnał: „Za 10 minut kończymy ekran.”

## 3 5 MINUT PRZED KOŃCEM

Kończę: rundę, odcinek, rozmowę, aktualną czynność.  
Jeśli czegoś nie mogę zakończyć, zapisuję lub zabezpieczam postęp.

## 4 KONIEC

- ☐ wyłączam / blokuję urządzenie
- ☐ odkładam je w ustalone miejsce
- ☐ podłączam do ładowania, jeśli trzeba

## GDZIE ODKŁADAM URZĄDZENIE?

\_\_\_\_\_

## DLA NASTOLATKA

- czy telefon zostaje w pokoju, czy jest odkładany poza pokój,
  - czy używa funkcji „Nie przeszkadzać”, o której kończy aktywne korzystanie z mediów społecznościowych lub gier.
- Ustalenia powinny być jasne i realistyczne.

## CO ROBIĘ ZAMIAST EKRANU?

- ☐ prysznic
- ☐ książka
- ☐ przygotowanie rzeczy na jutro
- ☐ rozmowa
- ☐ spokojna muzyka
- ☐ kolorowanie
- ☐ krótki spacer po domu / rozciąganie
- ☐ inne: \_\_\_\_\_

## NAJWAŻNIEJSZA ZASADA

Nie kończymy ekranów bez żadnego planu na to, co wydarzy się dalej.

Dziecko powinno wiedzieć:

**EKRAN SIĘ KOŃCZY → TERAZ ROBIĘ** \_\_\_\_\_

## INSTRUKCJA DLA RODZICA

Jeśli granica jest codziennie przesuwana podczas negocjacji, staje się mniej przewidywalna.  
Lepiej ustalić ją wcześniej i utrzymywać spokojnie niż każdego wieczoru negocjować od początku.



Łatwiej odłożyć ekran, gdy wiadomo, co nastąpi zaraz po nim.



# Czy Jestem Gotowy / Gotowa na Jutro?

— ♡ — Wieczorny check bez ciągłego przypominania — ♡ —



## MOJE RZECZY ♡

- ☐ Plecak / torba są przygotowane.
- ☐ Potrzebne rzeczy są na swoim miejscu.
- ☐ Ubrania na jutro są gotowe.



## MOJE OBOWIĄZKI ♡

- ☐ Najważniejsze zadania są zakończone.
- ☐ Wiem, co zostało na jutro.
- ☐ Moja przestrzeń jest gotowa na kolejny dzień.



## DBAM O SIEBIE ♡

- ☐ Umyłem / umyłam się.
- ☐ Umyłem / umyłam zęby.
- ☐ Mam piżamę / ubranie do snu.



## MÓJ PORANEK ♡

- ☐ Wiem, o której wstaję.
- ☐ Budzik jest ustawiony, jeśli go używam.
- ☐ Wiem, o której wychodzę.



## EKRANY ♡

- ☐ Urządzenie jest odłożone zgodnie z naszym ustaleniem.



## OSTATNIE PYTANIE ♡

Czy jest coś, o czym jutro mogę zapomnieć?



## MÓJ POZIOM SAMODZIELNOŚCI DZISIAJ ♡

- ☐ Potrzebowałem / potrzebowałam dużo przypomnień.
- ☐ Potrzebowałem / potrzebowałam kilku przypomnień.
- ☐ Potrzebowałem / potrzebowałam tylko jednej podpowiedzi.
- ☐ Sprawdziłem / sprawdziłam wszystko samodzielnie.

## NIE OCENIAMY DNIA JAKO „DOBRY” LUB „ZŁY”

Ta skala ma pokazywać rozwój umiejętności. Jeśli dziś potrzebna była pomoc, jutro można spróbować ponownie.



## INSTRUKCJA DLA RODZICA ♡

Gdy dziecko mówi: „Jestem gotowy.” zamiast sprawdzać za nie wszystko od początku, zapytaj: „Zrobiłeś swój wieczorny check?” Jeśli tak — pozwól mu stopniowo brać odpowiedzialność za wynik tego sprawdzenia.



Samodzielność rośnie wtedy, gdy dziecko ma możliwość naprawdę coś sprawdzić, a nie tylko odpowiedzieć rodzicowi „tak”.



# Mój Spokojny Wieczór

Tworzę rutynę, która pasuje do mnie

MÓJ WIECZÓR ZACZYNA SIĘ O

NAJPIERW KOŃCZĘ

- ☐ zabawę
- ☐ naukę
- ☐ ekran
- ☐ inne: \_\_\_\_\_

MOJA KOLEJNOŚĆ

| KROK 1 | KROK 2 | KROK 3 | KROK 4 | KROK 5 | KROK 6 |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|        |        |        |        |        |        |

MÓJ CZAS BEZ EKRANU ZACZYNA SIĘ O

NAJLEPIEJ WYCISZA MNIE

- |                                        |                                            |
|----------------------------------------|--------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> książka       | <input type="checkbox"/> kąpiel / prysznic |
| <input type="checkbox"/> rozmowa       | <input type="checkbox"/> przytulanie       |
| <input type="checkbox"/> muzyka        | <input type="checkbox"/> modlitwa          |
| <input type="checkbox"/> rysowanie     | <input type="checkbox"/> zapisanie myśli   |
| <input type="checkbox"/> spokojny ruch | <input type="checkbox"/> inne: _____       |

CHCĘ BYĆ W ŁÓŻKU O

JEDNA RZECZ, KTÓRA NAJCZĘŚCIEJ  
UTRUDNIA MI WIECZÓR

CO MOGĘ ZMIENIĆ?

NASZ TEST 7 DNI

Przez najbliższe 7 dni sprawdzamy:

- ☐ Czy kolejność jest dobra?
- ☐ Czy jest za dużo kroków?
- ☐ Czy zaczynamy wieczór odpowiednio wcześnie?
- ☐ Czy ekran kończy się w przewidywalnym momencie?
- ☐ Czy rano jest dzięki temu łatwiej?

PO 7 DNIACH

Zostawiamy: \_\_\_\_\_

Zmieniamy: \_\_\_\_\_

Usuwamy: \_\_\_\_\_



DLA MŁODSZEGO DZIECKA

Zamiast wpisywania kroków można wkleić lub narysować proste symbole czynności.



DLA STARSZEGO DZIECKA

Kartę można wypełnić samodzielnie i traktować jak własny wieczorny planer.



INSTRUKCJA DLA RODZICA

Nie poprawiaj rutyny codziennie. Daj rodzinie kilka dni, żeby sprawdzić, co rzeczywiście działa. Potem wspólnie zmieńcie tylko te elementy, które naprawdę przeszkadzają.



Najlepsza wieczorna rutyna to nie ta najbardziej rozbudowana.  
To ta, którą można naprawdę powtarzać.

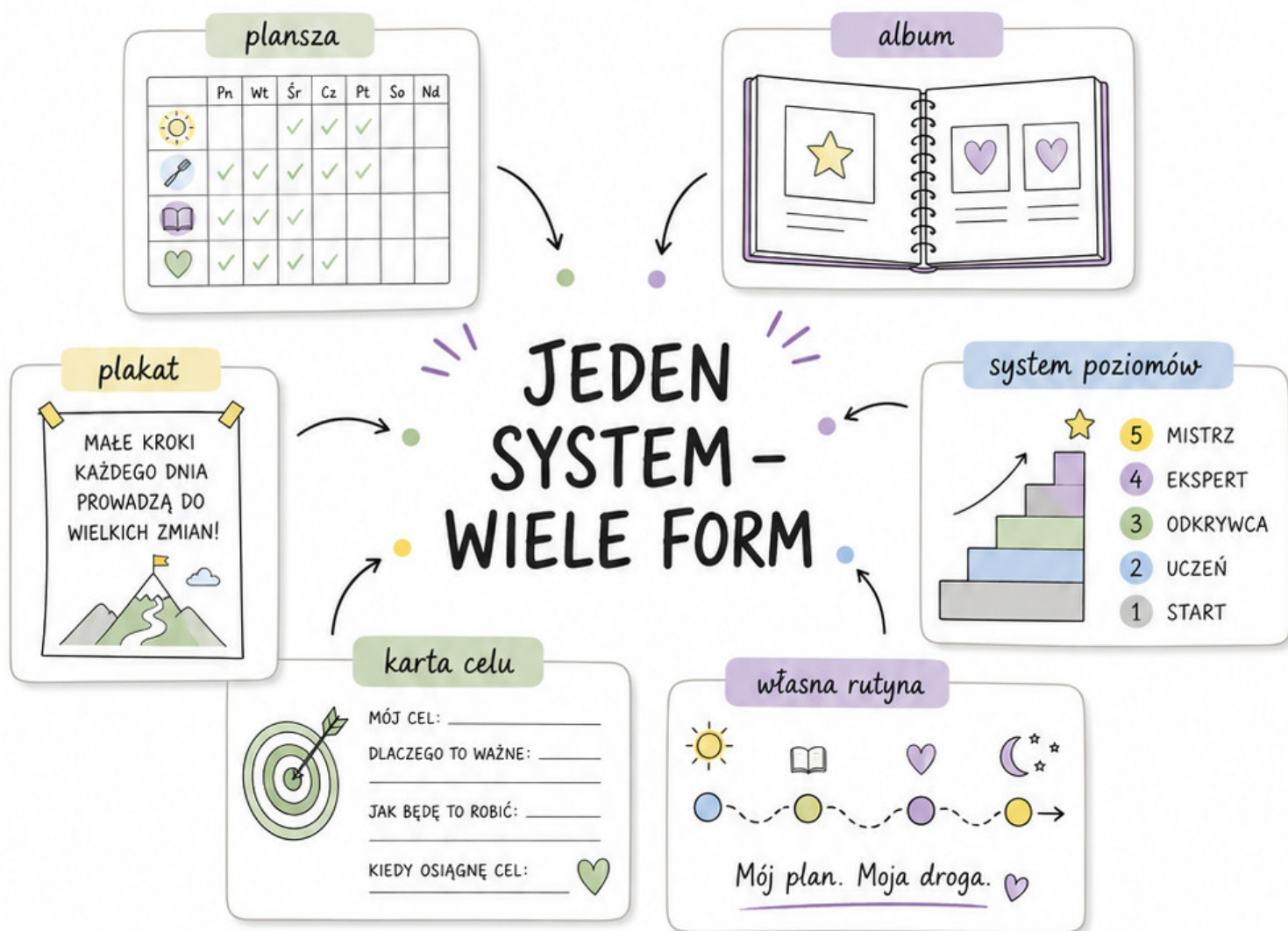




## Specjalne modele i motywacja

*Ta sama zasada. Inna forma. Wybierz styl, który najlepiej pasuje do Twojego dziecka.*

Nie każde dziecko chce korzystać z klasycznej checklisty. Dla jednego lepsza będzie plansza z obrazkami, dla innego album, system „Level Up”, tematyczny plakat albo osobista droga postępu. W tym module znajdziesz różne formy, które możesz dopasować do wieku i zainteresowań dziecka.



### Ważna myśl:

- prostota
- jasne kroki
- realne oczekiwania
- powtarzalność
- możliwość samodzielnego korzystania



# MOJA PLANSZA RUTYNY

Widzę wszystkie kroki i zaznaczam, co już zrobiłem / zrobiłam.

NAZWA MOJEJ RUTYNY \_\_\_\_\_

|                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1</b> NUMER KROKU</p> <p>MIEJSCE NA<br/>OBRAZEK / SYMBOL</p> <p>MIEJSCE NA<br/>KRÓTKI TEKST</p> <p>1. [OBRAZEK]<br/>Myję zęby</p> <p>GOTOWE <input type="radio"/> / <input checked="" type="checkbox"/></p> | <p><b>2</b> NUMER KROKU</p> <p>MIEJSCE NA<br/>OBRAZEK / SYMBOL</p> <p>MIEJSCE NA<br/>KRÓTKI TEKST</p> <p>GOTOWE <input type="radio"/> / <input checked="" type="checkbox"/></p> |
| <p><b>3</b> NUMER KROKU</p> <p>MIEJSCE NA<br/>OBRAZEK / SYMBOL</p> <p>MIEJSCE NA<br/>KRÓTKI TEKST</p> <p>GOTOWE <input type="radio"/> / <input checked="" type="checkbox"/></p>                                   | <p><b>4</b> NUMER KROKU</p> <p>MIEJSCE NA<br/>OBRAZEK / SYMBOL</p> <p>MIEJSCE NA<br/>KRÓTKI TEKST</p> <p>GOTOWE <input type="radio"/> / <input checked="" type="checkbox"/></p> |
| <p><b>5</b> NUMER KROKU</p> <p>MIEJSCE NA<br/>OBRAZEK / SYMBOL</p> <p>MIEJSCE NA<br/>KRÓTKI TEKST</p> <p>GOTOWE <input type="radio"/> / <input checked="" type="checkbox"/></p>                                   | <p><b>6</b> NUMER KROKU</p> <p>MIEJSCE NA<br/>OBRAZEK / SYMBOL</p> <p>MIEJSCE NA<br/>KRÓTKI TEKST</p> <p>GOTOWE <input type="radio"/> / <input checked="" type="checkbox"/></p> |

## POLA DO WYPEŁNIENIA

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_

## SYSTEM „TERAZ”

Ruchomy marker pokazuje, co robię w danym momencie.

TERAZ ROBIĘ



magnes



klamerkę



rzep



przesuwana strzałkę



marker suchościeralny

## SYSTEM „GOTOWE”

Wybierz sposób zaznaczania ukończonych kroków.

- ☒ zaznaczyć pole
- ☒ przesunąć kartę
- ☒ odwrócić kartę
- ☒ przykleić symbol

## INSTRUKCJA DLA RODZICA

Dla młodszych dzieci używaj krótkich opisów lub samych obrazków. Im prostsze słowa i symbole, tym łatwiej dziecku zrozumieć i skorzystać z rutyny każdego dnia.

### ZAMIAST DŁUGIEJ INSTRUKCJI

Proszę, weź swój plecak, załóż buty, weź kurtkę i idziemy na dwór.

### UŻYJ PROSTYCH ETYKIET



Plecak



Buty



Kurtka

## WERSJA DLA STARSZEGO DZIECKA

Użyj kategorii zamiast numerów kroków.

START



PRIORYTET 1



PRIORYTET 2



DO  
SPRAWDZENIA



KONIEC



Plansza ma odpowiadać na dwa pytania:  
„Co robię teraz?” i „Co zostało?”



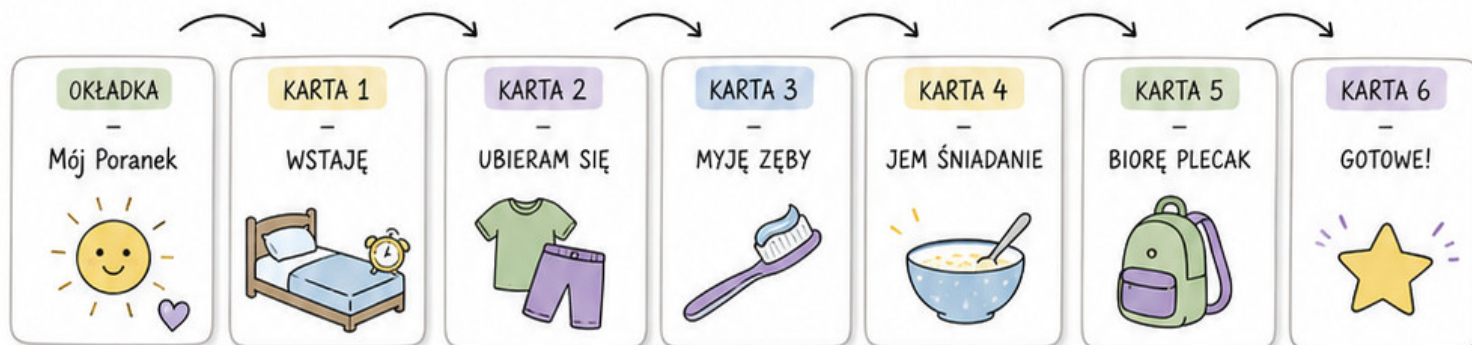


# Mój Album Rutyny

Jedna strona = jeden krok

## JAK DZIAŁA ALBUM?

Każda karta (strona) pokazuje tylko jedno zadanie.  
Dziecko przekręca stronę, aby przejść do następnego kroku.



## DLACZEGO TA FORMA MOŻE POMAGAĆ?



Mniej informacji naraz = mniej przeciążenia.  
Dziecko widzi tylko jeden krok i może skupić się na tym, co jest teraz.  
To pomaga iść dalej z większą pewnością i spokojem.

## JAK GO PRZYGOTOWAĆ?



- wydrukować karty
- wyciąć je
- zalamować
- połączyć kółkiem lub małym segregatorem

## WŁASNY ALBUM

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## INSTRUKCJA DLA RODZICA



Album szczególnie pomaga, gdy:

- duża plansza rozprasza dziecko
- dziecko przeskakuje między zadaniami
- potrzebuje jasnego „najpierw to, potem kolejne”

“

Czasem mniej widocznych informacji oznacza więcej skupienia.

”



# Moja Super Rutyna

Krok po kroku aż do „Gotowe!”



## MOJA RUTYNA – KROK PO KROKU

|                                                                                                                   |                                                                                                                    |                                                                                                                    |                                                                                                                     |                                                                                                                      |                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br><br><input type="checkbox"/> | 2<br><br><input type="checkbox"/> | 3<br><br><input type="checkbox"/> | 4<br><br><input type="checkbox"/> | 5<br><br><input type="checkbox"/> | 6<br><br><input type="checkbox"/> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## MOJE KROKI – NAPISZ, CO JEST DLA CIEBIE WAŻNE

|   |       |
|---|-------|
| 1 | _____ |
| 2 | _____ |
| 3 | _____ |
| 4 | _____ |
| 5 | _____ |
| 6 | _____ |

## PRZYKŁAD – RUTYNA PORANNA

|   |                                                                                      |               |                          |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------|
| 1 |  | Wstaję        | <input type="checkbox"/> |
| 2 |  | Myję zęby     | <input type="checkbox"/> |
| 3 |  | Ubieram się   | <input type="checkbox"/> |
| 4 |  | Jem śniadanie | <input type="checkbox"/> |
| 5 |  | Biorę plecak  | <input type="checkbox"/> |
| 6 |  | Gotowe!       | <input type="checkbox"/> |

DZISIAJ UDAŁO MI SIĘ

MIEJSCE NA NAKLEJKĘ  
ALBO KOLOROWY ZNAK

## INSTRUKCJA DLA RODZICA

Temat może pomóc przyciągnąć uwagę dziecka, ale najważniejsze jest, aby plansza była czytelna i łatwa w użyciu.

♦ duże ikony ♦ prosta kolejność ♦ łatwe zaznaczanie wykonania

**Temat przyciąga uwagę. Prostota sprawia, że dziecko naprawdę korzysta z planszy.**



# Moja Rutyna – Tryb Blokowy

Każde wykonane zadanie to kolejny zbudowany krok.

## DZISIAJ BUDUJĘ SWÓJ PLAN

### MISJA

Moja rutyna: \_\_\_\_\_

### 6 BLOKÓW DO ZBUDOWANIA

|                                                                                     |                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|    | <b>BLOK 1</b><br><input type="checkbox"/> _____ |
|    | <b>BLOK 2</b><br><input type="checkbox"/> _____ |
|   | <b>BLOK 3</b><br><input type="checkbox"/> _____ |
|  | <b>BLOK 4</b><br><input type="checkbox"/> _____ |
|  | <b>BLOK 5</b><br><input type="checkbox"/> _____ |
|  | <b>BLOK 6</b><br><input type="checkbox"/> _____ |

### PRZYKŁAD – RUTYNA POKOJU

- 1** BLOK 1  
ubrania
- 2** BLOK 2  
śmieci
- 3** BLOK 3  
zabawki
- 4** BLOK 4  
książki
- 5** BLOK 5  
biurko
- 6** BLOK 6  
ostatni check

### DLA STARSZEGO DZIECKA



#### MISSION

Wybieram cel na dziś.

#### LEVEL

To poziom mojego planu.

#### PROGRESS

Koloruję po każdym kroku.

#### COMPLETE

Kończę misję i czuję satysfakcję!

### MÓJ POSTĘP

Po każdym wykonanym zadaniu koloruję jeden blok.



## MISJA ZAKOŃCZONA



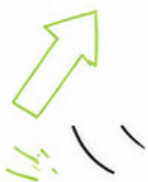
### INSTRUKCJA DLA RODZICA

Ten mechanizm wizualny ma upraszczać realną rutynę, a nie zamieniać jej w skomplikowany system punktów. Skupiamy się na jasnych krokach i poczuciu postępu.



Jedno zadanie = jeden blok.  
Nie budujemy wszystkiego naraz.





# LEVEL UP - Mój System



Nie chodzi o perfekcję. Chodzi o coraz większą samodzielność.

## MÓJ OBSZAR DO LEVEL UP

- |                                  |                                    |                                            |                                      |
|----------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> poranek | <input type="checkbox"/> nauka     | <input type="checkbox"/> telefon           | <input type="checkbox"/> porządek    |
| <input type="checkbox"/> sen     | <input type="checkbox"/> obowiązki | <input type="checkbox"/> organizacja czasu | <input type="checkbox"/> inne: _____ |

## LEVEL 1

### ROBIĘ Z POMOCĄ



Mój konkretny cel:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### PRZYKŁAD:

Pakuję plecak z checklistą i jednym przypomnieniem.

## LEVEL 2

### ROBIĘ PRAWIE SAMODZIELNIE



Potrzebuję:

- ☐ checklisty
- ☐ timera
- ☐ jednej podpowiedzi
- ☐ niczego dodatkowego

## LEVEL 3

### OGARNIAM SAM / SAMA



Potrafię:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## MÓJ REALNY CEL NA TEN TYDZIEŃ

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## CO MI PRZESZKADZA?



- |                                                   |                                                     |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> zapominam                | <input type="checkbox"/> zadanie jest za duże       |
| <input type="checkbox"/> odkładam na później      | <input type="checkbox"/> jestem zmęczony / zmęczona |
| <input type="checkbox"/> telefon                  | <input type="checkbox"/> inne: _____                |
| <input type="checkbox"/> nie wiem od czego zacząć |                                                     |

## MÓJ „UPGRADE” SYSTEMU



#### PRZYKŁADY:

- |                       |                              |               |                  |                                  |
|-----------------------|------------------------------|---------------|------------------|----------------------------------|
| ustawić przypomnienie | przygotować rzeczy wcześniej | skrócić listę | odkładać telefon | ustalić konkretną godzinę startu |
|-----------------------|------------------------------|---------------|------------------|----------------------------------|

## TRACKER 7 DNI



| PON                   | WT                    | ŚR                    | CZW                   | PT                    | SOB                   | NDZ                   |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

✓ zrobiłem / zrobiłam    ~ częściowo    ○ nie tym razem



## WAŻNE

Nie resetujemy poziomu za jeden trudny dzień. System służy do obserwowania postępu, a nie oceniania wartości nastolatka.



## INSTRUKCJA DLA RODZICA

Zamiast przypominać – zapytaj: „Na jakim levelu jesteś teraz?”.  
Daj przestrzeń na samodzielne decyzje i celebryj małe kroki w górę.



Level Up oznacza mniej przypominania i więcej zarządzania sobą.



# ≡ Czy Jestem Gotowy / Gotowa na Zwierzaka? ≡

Rutyna odpowiedzialności przed podjęciem rodzinnej decyzji



## ≡ WAŻNA ZASADA ≡

*Ta karta nie oznacza obietnicy, że zwierzak pojawi się w domu.*



Sprawdzamy, czy jestem gotowy / gotowa na odpowiedzialność.



Uczymy się realistycznych obowiązków związanych z opieką.



Dorośli zawsze nadzorują i podejmują decyzje dotyczące zdrowia i bezpieczeństwa zwierzaka.

## CO ZWIERZĘ MOŻE POTRZEBOWAĆ CODZIENNIE?



jedzenia



świeżej wody



ruchu



czystego miejsca



kontaktu



obserwacji zdrowia



regularnej pielęgnacji

## MOJA PRÓBA ODPOWIEDZIALNOŚCI

1 Zadanie:

---

---

2 Zadanie:

---

---

3 Zadanie:

---

---

## ≡ TRACKER 14 DNI ≡

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14



## PYTANIA DO WSPÓLNEJ ROZMOWY



Kto będzie odpowiedzialny za zwierzę, kiedy jestem w szkole?

---



Kto zajmie się nim podczas wyjazdu?

---



Co jeśli przestanie mi się chcieć wykonywać obowiązki?

---



Jakie koszty ponosi rodzina?

---



Czy nasze mieszkanie i styl życia są odpowiednie?

---

## CO MOŻE ROBIĆ DZIECKO? ♥

Zakres obowiązków zależy od wieku, dojrzałości oraz rodzaju zwierzęcia. Dziecko może:

- karmić i podawać świeżą wodę,
- sprzątać miejsce zwierzęcia,
- dbać o ruch, zabawę i kontakt,
- uczyć się obserwować zdrowie,
- pomagać w pielęgnacji odpowiedniej do wieku.

Bezpieczeństwo zwierzęcia i dziecka jest najważniejsze. Wszystko zawsze pod opieką dorosłych.



## WAŻNE DLA RODZICA ♥

Ostateczna odpowiedzialność za dobrostan zwierzęcia zawsze pozostaje po stronie dorosłych.

Ta karta służy nauce odpowiedzialności i podejmowaniu świadomych decyzji rodzinnych.



## PO OKRESIE PRÓBNYM ☆

Co robiłem / robiłam dobrze?



---

---

---

Co było trudne?



---

---

---

Czy nadal chcę zwierzęcia? Dlaczego?



---

---

---

☆ Chęć posiadania zwierzęcia i gotowość do odpowiedzialności to dwie różne rzeczy. ☆





## Nasza Rutyna z Wartościami Chrześcijańskimi

Codzienne obowiązki połączone z wdzięcznością, szacunkiem i troską o innych.

### NASZE WARTOŚCI W CODZIENNOŚCI

- ♥ Wdzięczność
- ♥ Życzliwość
- ♥ Odpowiedzialność
- ♥ Szacunek
- ♥ Pomoc innym
- ♥ Przebaczenie



### MOJA CODZIENNA RUTYNA



- 1 DBAM O SIEBIE ☐ wykonuję podstawowe obowiązki
- 2 DBAM O SWOJE RZECZY ☐ odkładam je na miejsce
- 3 POMAGAM W DOMU ☐ wykonuję mój mały obowiązek
- 4 ZAUWAŻAM INNYCH  
Dziś mogę pomóc: \_\_\_\_\_
- 5 ZATRZYMUJĘ SIĘ NA CHWILĘ  
☐ modlitwa ☐ wdzięczność ☐ spokojna refleksja  
zgodnie z praktyką naszej rodziny.

### MOJA WDZIĘCZNOŚĆ



Za co dziś jestem wdzięczny / wdzięczna?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



### MÓJ DOBRY UCZYNEK



Co dobrego zrobiłem / zrobiłam dziś dla kogoś?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



### GDY POPEŁNIĘ BŁĄD



Błędy się zdarzają. Mogę uczyć się i naprawiać.

- 1 Zatrzymać się.
- 2 Nazwać, co się stało.
- 3 Naprawić to, co mogę.
- 4 Przeprosić, jeśli kogoś zraniłem / zraniłam.
- 5 Spróbować ponownie.



### INSTRUKCJA DLA RODZICA



„Bóg jest zawiedziony,  
bo nie posprzątałeś.”



„W naszej rodzinie ćwiczymy  
odpowiedzialność. Sprawdźmy,  
co możesz teraz naprawić.”



Wiara może być źródłem wartości i bliskości,  
a nie narzędziem strachu.







# Moc Wdzięczności



Zauważam dobre rzeczy, które wydarzyły się dzisiaj.

## DZISIAJ CZUJĘ SIĘ

- ☐ spokojnie
- ☐ radośnie
- ☐ zmęczony / zmęczona
- ☐ smutno
- ☐ zdenerwowany / zdenerwowana
- ☐ podekscytowany / podekscytowana
- ☐ inaczej: \_\_\_\_\_



## JEDNA DOBRA RZECZ Z DZISIAJ



## JEDNA OSOBA, ZA KTÓRĄ JESTEM WDZIĘCZNY / WDZIĘCZNA



Dlaczego? \_\_\_\_\_

## COŚ MAŁEGO, CO SPRAWIŁO MI PRZYJEMNOŚĆ



Przykłady:

- ♥ smaczne śniadanie
- ♥ ulubiona piosenka
- ♥ śmieszna rozmowa
- ♥ przytulenie
- ♥ słońce
- ♥ odpoczynek
- ♥ zabawa

## COŚ, Z CZEGO JESTEM DUMNY / DUMNA



## JEDNA RZECZ, KTÓRĄ CHCĘ ZROBIĆ JUTRO



## WAŻNE



Wdzięczność nie oznacza: „Nie powinienem być smutny, bo inni mają gorzej.”  
Możesz mieć trudny dzień, złość, zmęczenie – i jednocześnie zauważyć jedną małą dobrą rzecz.



## WERSJA DLA MŁODSZEGO DZIECKA

NARYSUJ 3 RZECZY

- ♥ coś miłego
- ♥ kogoś ważnego
- ♥ coś, co dziś mi się udało



## WERSJA RODZINNA

Dzisiaj jestem wdzięczny / wdzięczna za...

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Bez oceniania odpowiedzi innych osób.



Wdzięczność nie usuwa trudnych emocji. Pomaga zauważyć,  
że obok nich mogą istnieć także dobre momenty.





# Stwórz Własną Rutynę

Teraz dopasuj cały system do Waszego prawdziwego życia.

## PROBLEM



## START



## CEL



## KROKI



## FORMA



## TEST



### 1. CO CHCEMY UŁATWIĆ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- np.
- wyjście na trening
  - sobotni poranek
  - przygotowanie do wizyty
  - obowiązki przy zwierzęciu
  - pakowanie na weekend
  - przygotowanie do kąpieli
  - nauka przed sprawdzianem

### 2. KIEDY ZACZYNA SIĘ TA RUTYNA?

- ☐ godzina \_\_\_\_\_
- ☐ powrót do domu
- ☐ zakończenie innej aktywności
- ☐ przypomnienie
- ☐ obrazek / plansza
- ☐ inne \_\_\_\_\_

### 3. JAKI JEST CEL?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 4. WYBIERAMY TYLKO POTRZEBNE KROKI

KROK 1

KROK 2

KROK 3

KROK 4

KROK 5

KROK 6

### 5. CZY KAŻDY KROK JEST KONKRETNY?

- ☐ dziecko wie, co oznacza
- ☐ można zauważyć, kiedy jest wykonany
- ☐ nie zawiera kilku obowiązków naraz



### 6. JAKĄ FORMĘ WYBIERAMY?

- ☐ plansza
- ☐ album
- ☐ checklista
- ☐ karty
- ☐ tracker
- ☐ planer
- ☐ styl „Level Up”
- ☐ własny pomysł \_\_\_\_\_



### 7. JAK ZAZNACZAMY POSTĘP?



- ☐ ✓
- ☐ naklejka
- ☐ przesuwany znacznik
- ☐ odwrócenie karty
- ☐ pokolorowanie pola
- ☐ inne \_\_\_\_\_

### 8. GDZIE BĘDZIE NASZA RUTYNA?



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 9. TESTUJEMY PRZEZ 7 DNI



Co działa? \_\_\_\_\_

Co jest zbyt trudne? \_\_\_\_\_

Co można usunąć? \_\_\_\_\_

Co trzeba wyjaśnić? \_\_\_\_\_

### 10. OSTATECZNA WERSJA



Nasza rutyna ma teraz: \_\_\_\_\_ kroków.

Najważniejsza zmiana: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### MINI CHECK PRZED DRUKIEM

- ☐ Jest prosta.
- ☐ Jest czytelna.
- ☐ Pasuje do wieku dziecka.
- ☐ Nie zawiera zbyt wielu kroków.
- ☐ Dziecko wie, jak z niej korzystać.
- ☐ Znajduje się w odpowiednim miejscu.



### INSTRUKCJA DLA RODZICA

Nie twórz rutyn po to, żeby kontrolować każdą minutę.  
Twórz rutyny po to, żeby zastąpić powtarzający się chaos prostą strukturą, która pomaga całej rodzinie.



Najlepszy system nie jest najbardziej efektywny.  
Jest wystarczająco prosty,  
żeby naprawdę z niego korzystać.



# Bonusy dla dziecka i rodzica

Małe narzędzia, które wspierają codzienność całej rodziny. ♥

Rutyny dziecka działają najlepiej wtedy, gdy cała rodzina ma przestrzeń na odpoczynek, rozmowę, wdzięczność i regenerację. Ten moduł zawiera dodatkowe materiały, które możesz wykorzystać osobno albo jako uzupełnienie codziennych rutyn.



## Ważna myśl:

Nie trzeba korzystać ze wszystkich bonusów jednocześnie.

Wybierz ten, który odpowiada aktualnej potrzebie:

- chwila dla mamy,
- rodzinne podsumowanie dnia,
- spokojna aktywność dla dziecka,
- symboliczne zakończenie całego procesu.



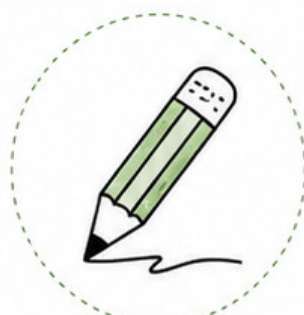
DBAM  
O SIEBIE



WDZIĘCZNOŚĆ



KOLORUJĘ



ŚWIĘTUJĘ  
POSTĘP





# Planner Dbania o Siebie dla Mam

Nie musisz zrobić wszystkiego. Sprawdź, czego potrzebujesz dzisiaj.

## DZISIAJ MAM ENERGIĘ NA

- ☐ bardzo mało
- ☐ trochę
- ☐ całkiem sporo



## DZISIAJ NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĘ

- ☐ odpoczynku
- ☐ ciszy
- ☐ ruchu
- ☐ jedzenia
- ☐ rozmowy
- ☐ chwili samotności
- ☐ snu
- ☐ uporządkowania kilku rzeczy
- ☐ niczego konkretnego
- ☐ czegoś innego: \_\_\_\_\_



## JEDNA RZECZ, KTÓRĄ MUSZĘ ZROBIĆ



## JEDNA RZECZ, KTÓRA MOŻE POCZekać



## JEDNA MAŁA RZECZ DLA MNIE

Nie musi zajmować godziny. Może to być:

- ☐ spokojna kawa lub herbata
- ☐ 10 minut ciszy
- ☐ krótki spacer
- ☐ prysznic bez pośpiechu
- ☐ muzyka
- ☐ rozmowa z kimś bliskim
- ☐ kilka stron książki
- ☐ wcześniejsze pójście spać
- ☐ inne: \_\_\_\_\_



## CO DZISIAJ MOGĘ ODPUSZCZIĆ?



## CZEGO POTRZEBUJĘ OD INNYCH?

- ☐ pomocy praktycznej
- ☐ przejęcia jednego obowiązku
- ☐ wysłuchania
- ☐ chwili bez pytań
- ☐ konkretnego wsparcia: \_\_\_\_\_



## MÓJ WIECZORNY CHECK



Dziś zadbałam o siebie choć trochę:

- ☐ tak
- ☐ jeszcze nie



## WAŻNE

Dbanie o siebie nie oznacza codziennego wykonywania idealnej rutyny.  
Czasem oznacza po prostu:  
„Dzisiaj zrobię mniej.”



Regeneracja nie jest nagrodą za wykonanie wszystkich obowiązków.  
Jest częścią normalnego funkcjonowania.







# Moje 5 Minut dla Siebie



JAK SIĘ DZISIAJ CZUJĘ?



---

---

CO DZISIAJ JEST DLA MNIE NAJTRUDNIEJSZE?



---

---

CZEGO POTRZEBUJĘ TERAZ?



☐ oddechu

☐ ciszy

☐ wody

☐ jedzenia

☐ ruchu

☐ odpoczynku

☐ rozmowy

☐ pomocy

☐ czegoś innego:

---

JEDNA MAŁA RZECZ, KTÓRĄ ZROBIĘ DLA SIEBIE



---

JEDNA RZECZ, KTÓREJ DZISIAJ NIE MUSZĘ ROBIĆ IDEALNIE



---

MÓJ MINI RESET



Wybieram jedną opcję:

☐ 5 spokojnych oddechów

☐ krótka muzyka

☐ szklanka wody

☐ rozciąganie

☐ wyjście na balkon / przed dom

☐ zamknięcie oczu na chwilę

☐ 5 minut bez telefonu

☐ napisanie jednej wiadomości z prośbą o pomoc

NA KONIEC DNIA



Jedna rzecz, którą dziś zrobiłam wystarczająco dobrze:

---

---



Nie każdy dzień potrzebuje wielkiego planu.  
Czasem wystarczy jedna mała rzecz, która pomaga wrócić do siebie.





# Nasza Rodzinna Chwila Wdzięczności



Kilka minut, żeby zauważyć siebie nawzajem



DZISIAJ CHCĘ PODZIĘKOWAĆ ZA



KTOŚ W NASZEJ RODZINIE  
ZROBIŁ DZIŚ COŚ MIŁEGO



Kto? \_\_\_\_\_

Co zrobił / zrobiła? \_\_\_\_\_

JEDEN MIŁY MOMENT



JEDNA RZECZ, KTÓRA BYŁA TRUDNA



CZEGO POTRZEBUJĘ JUTRO OD NASZEJ RODZINY?



- ☐ więcej spokoju
- ☐ więcej pomocy
- ☐ więcej rozmowy
- ☐ więcej czasu razem
- ☐ trochę więcej przestrzeni dla siebie
- ☐ czegoś innego: \_\_\_\_\_

KOMU CHCĘ DZISIAJ POWIEDZIEĆ „DZIĘKUJĘ”?



NASZE ZDANIE NA KONIEC



Każdy może dokończyć: „Dzisiaj dobrze było...”

lub „Dzisiaj doceniam...”



## WAŻNA ZASADA

Nie poprawiamy odpowiedzi innych osób.  
Nie mówimy: „To nie jest dobry powód.”  
„Powinieneś być wdzięczny za coś ważniejszego.”  
Każdy może zauważyć coś innego.



## GDY DZIEŃ BYŁ TRUDNY

Można powiedzieć: „Dzisiaj było trudno  
i nie musimy udawać, że nie było.  
Czy mimo to wydarzyło się coś miłego,  
co było dla Ciebie dobre?  
Jeśli nie — również można to zaakceptować.



Wdzięczność ma otwierać rozmowę, a nie zamykać trudne emocje.





# Chwila Spokoju – Koloruję po Swojemu

Bonusowa strona do spokojnej, swobodnej aktywności.

Dzisiaj chcę pokolorować: ☐ spokojnie ☐ bardzo kolorowo ☐ tylko 3 kolorami ☐ po swojemu



☆ Jedna rzecz, która dziś mi się udała: \_\_\_\_\_ ☆

## INSTRUKCJA DLA RODZICA

Ta strona może być wykorzystana: jako spokojna aktywność wieczorna, podczas oczekiwania, po powrocie do domu, podczas rodzinnej chwili ciszy, po prostu dla przyjemności. Nie musi być „zarobiona”.

☆ Odpoczynek i twórczość też są częścią codzienności. ☆



# DYPLOM

Mistrza / Mistrzyni Rutyny

TEN DYPLOM OTRZYMUJE



ZA

- ☐ coraz większą samodzielność
- ☐ korzystanie z własnej rutyny
- ☐ pamiętanie o kolejnych krokach
- ☐ próbowanie nawet wtedy, gdy nie wszystko było łatwe

- ☐ uczenie się odpowiedzialności
- ☐ tworzenie własnego systemu
- ☐ inne: \_\_\_\_\_

## SPECJALNE WYRÓŻNIENIE

Jestem szczególnie dumny / dumna z tego, że:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## MOJA UMIEJĘTNOŚĆ, KTÓRA UROŚŁA

Na początku:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Teraz:



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

DATA

PODPIS DZIECKA

PODPIS RODZICA / OPIEKUNA

Nie musisz robić wszystkiego idealnie,  
żeby być coraz bardziej samodzielnym / samodzielną.

Każdy mały krok, którego uczysz się robić samodzielnie,  
jest częścią większej zmiany. Rutyna nie ma być idealna.  
Ma pomagać Ci coraz lepiej radzić sobie z własną codziennością.

### INSTRUKCJA DLA RODZICA



Wręcz dyplom nie za „bezbłędny tydzień”, lecz za rozwój konkretnej umiejętności.  
Przykład: „Na początku musiałam przypominać Ci o każdym kroku. Teraz sam sprawdzasz planszę. To właśnie chcemy dziś zauważyć.”