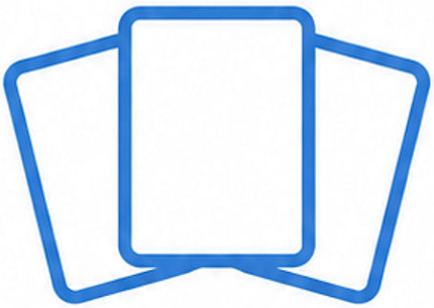
Karty komunikacyjne

192 karty obrazkowe na co dzień



Potrzeby • Emocje • Higiena • Granice • Samodzielność



Informacje o materiale

Karty komunikacyjne to materiał edukacyjny w formie cyfrowej (PDF), przeznaczony do pracy w domu, w przedszkolu, w szkole i podczas zajęć terapeutycznych.

Materiał możesz drukować i kopiować na własne potrzeby edukacyjne, zgodnie z zakupioną licencją. Nie wolno go odsprzedawać, udostępniać publicznie ani rozpowszechniać w całości lub w części bez zgody właściciela praw.

Karty wspierają codzienną komunikację dziecka. Nie zastępują diagnozy ani terapii prowadzonej przez specjalistę.

© 2026. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Spis treści

Dlaczego karty obrazkowe pomagają? ..... — 03

Jak korzystać z kart ..... — 04

Moduł 1. Mówię, czego potrzebuję (karty 001–024) ..... — 05

Moduł 2. Mój dzień (karty 025–048) ..... — 10

Moduł 3. Dobrze czy źle? (karty 049–072) ..... — 15

Moduł 4. Dbam o higienę (karty 073–096) ..... — 20

Moduł 5. Moje emocje (karty 097–120) ..... — 25

Moduł 6. Ja i inni (karty 121–144) ..... — 30

Moduł 7. Moje granice (karty 145–168) ..... — 35

Moduł 8. Samodzielność krok po kroku (karty 169–192) ..... — 40

Moja tablica: najpierw – potem ..... — 45

Małymi krokami do wielkich zmian ..... — 46

WSTĘP

Dlaczego karty obrazkowe pomagają?

Wiele dzieci w spektrum autyzmu lepiej rozumie to, co widzi, niż to, co słyszy. Słowa szybko znikają, a obrazek zostaje przed oczami tak długo, jak dziecko go potrzebuje. Dlatego jedna karta często mówi więcej niż długie tłumaczenie. Karty z tego zestawu pokazują proste sytuacje z codziennego życia: potrzeby, plan dnia, właściwe i niewłaściwe zachowania, higienę, emocje, kontakty z innymi i granice. Każda karta przedstawia jedną czynność i ma krótki podpis w pierwszej osobie, na przykład „Chcę pić” albo „Myję ręce”. Dzięki temu dziecko może wskazać kartę, zamiast szukać słów, a dorosły może spokojnie pokazać, co wydarzy się za chwilę.



Co dają karty?

- Ułatwiają wyrażanie potrzeb i emocji.
- Zmniejszają napięcie przed zmianami.
- Pokazują zasady i granice w jasny sposób.
- Wzmacniają samodzielność w codziennych czynnościach.

WSTĘP

Jak korzystać z kart

1.  **Wydrukuj** — Wydrukuj wybrane strony na grubszym papierze, najlepiej w kolorze.

2.  **Zalaminuj** — Zalaminuj kartki albo oklej je folią, aby karty służyły dłużej.

3.  **Wytnij** — Wytnij karty wzdłuż przerywanych linii.

4.  **Pokaż** — Pokazuj kartę na wysokości oczu dziecka, w spokojnej chwili.

5.  **Nazwij** — Powiedz krótko, co przedstawia karta, zawsze tymi samymi słowami.

6.  **Pochwal** — Chwal każdą próbę wskazania karty, nawet jeśli nie jest idealna.



Wskazówka

Zacznij od kilku kart, których dziecko potrzebuje najczęściej. Nowe karty dodawaj stopniowo, gdy poprzednie są już dobrze znane. Karty możesz trzymać w pudełku, w segregatorze albo na rzepach na tablicy. Ważne, żeby zawsze były w tym samym miejscu i w zasięgu ręki dziecka.

1

MODUŁ 1

Mówię, czego potrzebuję

Karty 001–024



Podstawowe prośby, jedzenie, samopoczucie i wybór.

MODUŁ 1 • MÓWIĘ, CZEGO POTRZEBUJĘ

Podstawowe prośby

Te karty pomagają dziecku poprosić o to, czego potrzebuje w tej chwili.

001



Chcę pić

002



Chcę jeść

003



Muszę do toalety

004



Potrzebuję pomocy

005



Potrzebuję przerwy

006



Chcę się przytulić

Wskazówka

Trzymaj te karty zawsze w tym samym, łatwo dostępnym miejscu, na przykład na lodówce albo przy ławce. Gdy dziecko wskaże kartę, od razu zareaguj i przeczytaj na głos jej podpis. Szybka odpowiedź uczy, że komunikacja działa i że warto po nią sięgać.

Pomysł na zabawę

Pobawcie się w kawiarnię. Pluszowy miś „prosi" kartą o picie, jedzenie albo przytulenie, a dziecko spełnia jego prośbę. Potem zamieńcie się rolami.

Jedzenie i picie

Wskazówka

Przy posiłku połóż przed dzieckiem dwie lub trzy karty i poczekaj, aż wybierze. Podaj dokładnie to, co wskazało, nawet jeśli spodziewasz się innego wyboru. Tak dziecko uczy się, że jego decyzja ma znaczenie. Karta „Już mi wystarczy" pomaga zakończyć posiłek spokojnie, bez odpychania talerza i bez płaczu.

Pomysł na zabawę

Urządźcie piknik dla zabawek. Dziecko wybiera kartą, co dostanie każda lalka, i nakrywa dla niej talerzyk.

Karty do wyboru przy stole, podczas przekąski i w czasie wspólnego gotowania.

007



Chcę wody

008



Chcę mleka

009



Chcę kanapkę

010



Chcę owoc

011



Chcę jeszcze

012



Już mi wystarczy

MODUŁ 1 · MÓWIĘ, CZEGO POTRZEBUJĘ

Moje ciało i samopoczucie

Karty pomagają powiedzieć, co dzieje się w ciele i jak dziecko się czuje.

Wskazówka

Dziecko w spektrum autyzmu często nie potrafi nazwać bólu ani zmęczenia, a dyskomfort widać dopiero w zachowaniu. Gdy dziecko jest niespokojne, połóż przed nim te karty i zapytaj: „Co się dzieje?". Pokaż na sobie, gdzie jest brzuch, a gdzie głowa.

Pomysł na zabawę

Zagrajcie w lekarza. Pluszak „mówi" kartą, co mu dolega, a dziecko przykrywa go kocem, podaje mu wodę albo przykłada chłodny okład.

013



Boli mnie brzuch

014



Boli mnie głowa

015



Jest mi zimno

016



Jest mi gorąco

017



Chce mi się spać

018



Źle się czuję

Tak, nie i wybór

Karty do odpowiadania na pytania i do wybierania spośród kilku możliwości.

019



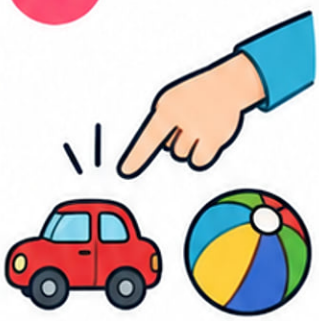
Tak

020



Nie

021



Wybieram to

022



Chcę coś innego

023



Jeszcze raz

024



Nie wiem

Wskazówka

Karty „Tak” i „Nie” to podstawa każdej rozmowy. Zadawaj proste pytania, na które da się odpowiedzieć jedną kartą, na przykład: „Idziemy na dwór?”. Szanuj odpowiedź „Nie”, gdy tylko to możliwe. Dziecko uczy się wtedy, że jego zdanie się liczy.

Pomysł na zabawę

Pokazuj różne przedmioty i pytaj: „Czy to jest piłka?”. Dziecko odpowiada kartą „Tak” albo „Nie”. Czasem celowo się pomyl, żeby było zabawnie.

2

MODUŁ 2

Mój dzień

Karty 025–048



**Poranek, przedszkole i szkoła,
wyjścia z domu i wieczór.**

Rano w domu

Ułóż karty w kolejności i pokazuj dziecku, co będzie dalej.

025



Wstaję z łóżka

026



Idę do łazienki

027



Ubieram się

028



Jem śniadanie

029



Myję zęby

030



Wychodzę z domu

Wskazówka

Poranna sekwencja zmniejsza pośpiech i napięcie przed wyjściem z domu. Przyklej karty w rzędzie na drzwiach łazienki albo pokoju. Po każdej czynności dziecko odwraca kartę lub odkłada ją do pudełka. Jeśli Wasz poranek wygląda inaczej, po prostu zmień kolejność kart.

Pomysł na zabawę

Zagrajcie w „poranek misia". Dziecko układa karty w kolejności i prowadzi pluszaka przez wszystkie poranne czynności, od łóżka aż do drzwi.

W przedszkolu i w szkole

Wskazówka

Przed wyjściem z domu przejrzyjcie razem karty i opowiedz dziecku, co je dziś czeka. W grupie możesz pokazywać kartę tuż przed każdą zmianą zajęć. Dzięki temu przejścia są łatwiejsze, a dziecko rzadziej czuje się zaskoczone.

Pomysł na zabawę

Urządźcie przedszkole dla zabawek. Dziecko prowadzi zajęcia i kartami pokazuje lalkom i misiom, co teraz robi cała grupa.

Karty pokazują najważniejsze momenty dnia w przedszkolu albo w szkole.

031



Wieszam kurtkę

032



Siadam na swoim miejscu

033



Słucham uważnie

034



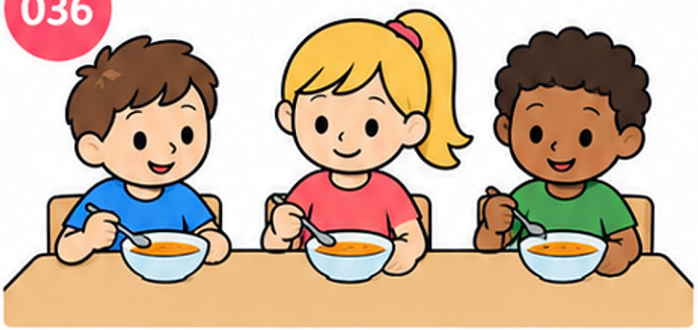
Rysuję

035



Bawię się z dziećmi

036



Jem obiad z grupą

Poza domem

Pokaż kartę przed wyjściem, żeby dziecko wiedziało, dokąd idziecie.

037



Jadę samochodem

038



Jadę autobusem

039



Idę do sklepu

040



Idę do lekarza

041



Idę na plac zabaw

042



Odwiedzam babcię i dziadka

Wskazówka

Nowe miejsca i podróże często budzą niepokój. Pokaż kartę kilka minut przed wyjściem i weź ją ze sobą. Po drodze pokaż ją jeszcze raz i powiedz: „Idziemy do sklepu, potem wracamy do domu". Przewidywalność daje dziecku poczucie bezpieczeństwa.

Pomysł na zabawę

Zbudujcie z klocków małe miasto. Dziecko losuje kartę i prowadzi figurkę we właściwe miejsce: do sklepu, do lekarza albo na plac zabaw.

Popołudnie i wieczór

Wieczorna sekwencja pomaga dziecku wyciszyć się przed snem.

043



Wracam do domu

044



Bawię się

045



Jem kolację

046



Kąpię się

047



Zakładam piżamę

048



Idę spać

Wskazówka

Stały rytuał wieczorny ułatwia zasypianie. Trzymaj się tej samej kolejności każdego dnia, także w weekendy. Przy ostatniej karcie, „Idę spać", mów spokojnym, cichym głosem i przygaś wtedy światło. Dziecko szybko połączy ten obrazek z odpoczynkiem.

Pomysł na zabawę

Przed snem ułóżcie karty na łóżku w złej kolejności. Dziecko poprawia je i opowiada, co robi po kolei. Na koniec pluszak „idzie spać" razem z nim.

3

MODUŁ 3

Dobrze czy źle?

Karty 049–072



Właściwe i niewłaściwe zachowania pokazane w parach.

Przy stole

Każdy rząd to para: zielona karta pokazuje, jak się zachowujemy, a czerwona, czego nie robimy.

049



Siedzę spokojnie przy stole

050



Nie stoję na krześle

051



Jem łyżką i widelcem

052



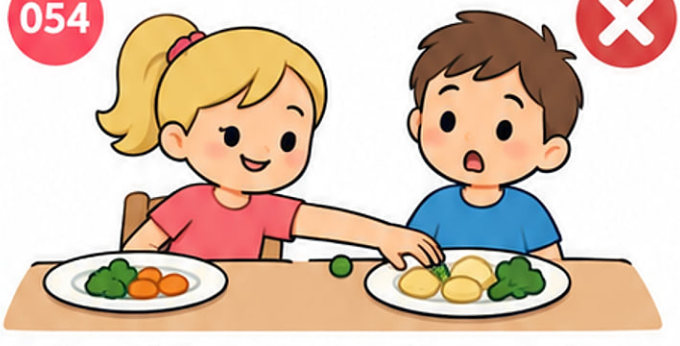
Nie rzucam jedzeniem

053



Proszę o podanie

054



Nie zabieram z cudzego talerza

Wskazówka

Zawsze zaczynaj od zielonej karty, bo to ona pokazuje, czego oczekujesz. Czerwoną kartę pokaż tylko na chwilę, dla porównania. Gdy dziecko zachowa się dobrze, wskaż zieloną kartę i pochwal je konkretnie: „Siedzisz spokojnie przy stole, brawo!".

Pomysł na zabawę

Rozłóż wszystkie karty z tej strony obrazkiem do góry. Dziecko dzieli je na dwie kupki, zieloną i czerwoną, a potem łączy je w pary.

W grupie

Wskazówka

Zasady w grupie łatwiej zapamiętać, gdy widać je przed zajęciami. Przypnij zielone karty na tablicy w miejscu, gdzie dzieci siadają w kręgu. Przed zabawą przypomnij jedną zasadę, a nie wszystkie naraz. Po zajęciach powiedz, której zasady najlepiej przestrzegano.

Pomysł na zabawę

Odegraj krótką scenkę z pluszakami. Dziecko pokazuje zieloną albo czerwoną kartę i mówi lub wskazuje, co pluszak powinien zrobić.

W każdej kolumnie zielona karta jest na górze, a czerwona pod nią.

055



Czekam na swoją kolej

057



Podnoszę rękę, gdy chcę mówić

059



Dzielę się zabawką

056



Nie wpycham się

058



Nie krzyczę

060



Nie wyrywam zabawek

Na placu zabaw

Pary kart przypominają o bezpiecznej i miłej zabawie na dworze.

061



Czekam w kolejce do zjeżdżalni

062



Nie popycham innych

063



Podaję piłkę

064



Nie rzucam piaskiem

065



Trzymam się blisko dorosłego

066



Nie uciekam z placu zabaw

Wskazówka

Przed wyjściem na plac zabaw pokaż dziecku trzy zielone karty i schowaj je do kieszeni. Gdy zabawa staje się zbyt głośna albo niebezpieczna, spokojnie pokaż właściwą kartę, zamiast długo tłumaczyć. Krótki obrazek działa szybciej niż słowa.

Pomysł na zabawę

W piaskownicy zbudujcie zjeżdżalnię dla figurek. Figurki czekają w kolejce, a dziecko pilnuje, żeby nikt się nie wpychał i nie popychał innych.

Szanuję rzeczy i zwierzęta

Karty uczą delikatności wobec książek, zabawek i zwierząt.

067



Ostrożnie przewracam kartki

069



Delikatnie głaszczę kota

071



Odkładam kredki na miejsce

068



Nie drę książek

070



Nie ciągnę kota za ogon

072



Nie łamię kredek

Wskazówka

Pokaż dziecku, jak wygląda „delikatnie": pogłaszczcie razem pluszaka powoli i lekko. Słowo „delikatnie" łącz zawsze z tym samym ruchem dłoni. Przy prawdziwym zwierzęciu najpierw zapytaj właściciela, czy można je pogłaskać, a potem pokaż dziecku zieloną kartę.

Pomysł na zabawę

Urządźcie „szpital rzeczy". Razem sklejcie podartą kartkę albo naprawcie zabawkę i porozmawiajcie, jak dbać o nią następnym razem.

4

MODUŁ 4

Dbam o higienę

Karty 073–096



Mycie rąk, mycie zębów, toaleta i codzienna pielęgnacja.

Myję ręce krok po kroku

Powieś tę stronę przy umywalce, na wysokości oczu dziecka.

073



Odkręcam wodę

074



Moczę ręce

075



Biorę mydło

076



Pocieram dłonie

077



Spłukuję mydło

078



Wycieram ręce

Wskazówka

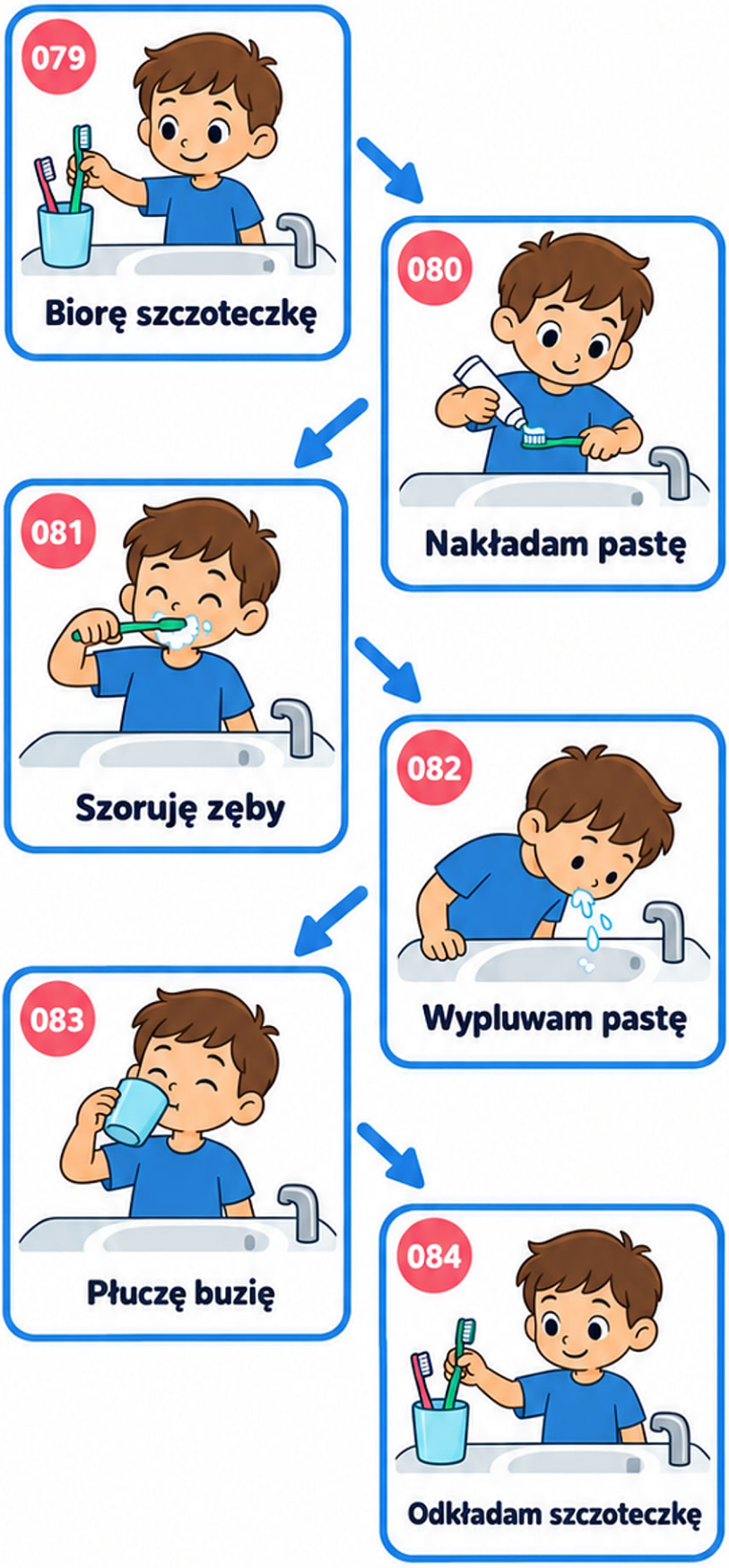
Przy pierwszych próbach stań obok dziecka i pokazuj palcem każdy krok. Gdy dziecko zna już kolejność, tylko wskazuj kartę, a z czasem pozwól mu korzystać z niej samodzielnie. Pocieranie dłoni może trwać tyle, ile krótka piosenka.

Pomysł na zabawę

Umyjcie ręce lalce albo plastikowej figurce w misce z wodą. Dziecko pokazuje jej po kolei wszystkie karty i nazywa każdy krok.

Myję zęby krok po kroku

Kolejne kroki mycia zębów, od wzięcia szczoteczki aż do odłożenia jej na miejsce.



Wskazówka

Mycie zębów bywa trudne dla dzieci wrażliwych na dotyk i smak. Wybierz miękką szczoteczkę i łagodną pastę. Pozwól dziecku najpierw samemu poszorować zęby, a dopiero potem pomóż mu je doczyścić. Chwal każdy kolejny krok.

Pomysł na zabawę

Umyjcie zęby dużemu pluszakowi. Dziecko trzyma szczoteczkę bez pasty, patrzy na karty i pokazuje pluszakowi, co robi się po kolei.

W toalecie krok po kroku

Wskazówka

Naukę korzystania z toalety prowadź spokojnie i bez pośpiechu. Przyklej karty na ścianie obok sedesu. Jeśli dziecko boi się dźwięku spłukiwania, pozwól mu najpierw wyjść z łazienki, a dopiero potem spuść wodę. Do tego etapu wracajcie stopniowo, bez presji.

Pomysł na zabawę

Przećwiczcie kolejność na sucho, z lalką i małym nocnikiem. Dziecko układa karty w rzędzie i prowadzi lalkę przez wszystkie kroki.

Karty pomagają w nauce samodzielnego korzystania z toalety.

085



Opuszczam spodnie

086



Siadam na sedesie

087



Używam papieru toaletowego

088



Podciągam spodnie

089



Spuszczam wodę

090



Myję ręce

Dbam o siebie

Karty codziennych czynności, dzięki którym dziecko jest czyste i zadbane.

091



Myję buzię

092



Myję włosy

093



Czeszę włosy

094



Wydmuchuję nos

095



Kicham w łokieć

096



Zakładam czyste ubranie

Wskazówka

Mycie i czesanie włosów bywa dla wielu dzieci nieprzyjemne. Uprzedź dziecko kartą, zanim zaczniesz, i powiedz, jak długo to potrwa, na przykład: „Czeszę, licząc do pięciu". Liczcie głośno razem. Gdy wiadomo, kiedy coś się skończy, łatwiej to wytrzymać.

Pomysł na zabawę

Zagrajcie w zgadywanki. Pokazujesz ruchem jedną czynność, na przykład czesanie, a dziecko szuka właściwej karty i podaje Ci ją.

5

MODUŁ 5

Moje emocje

Karty 097–120



Nazywanie uczuć i sposoby radzenia sobie ze złością, smutkiem i strachem.

Jak się czuję?

Karty pomagają nazwać uczucie i pokazać je innym.

097



Cieszę się

098



Jest mi smutno

099



Złoszczę się

100



Boję się

101



Dziwię się

102



Czuję spokój

Wskazówka

Nazywaj emocje dziecka wtedy, gdy je widzisz: „Widzę, że jest ci smutno". Pokaż wtedy właściwą kartę. Nie oceniaj uczuć jako dobrych albo złych, bo każde z nich jest w porządku. Uczymy tylko, co można zrobić z emocją.

Pomysł na zabawę

Stańcie razem przed lustrem. Dziecko losuje kartę i próbuje zrobić taką samą minę. Potem Ty losujesz kartę, a dziecko zgaduje Twoją emocję.

Więcej uczuć

Wskazówka

Te uczucia są trudniejsze do rozpoznania niż radość czy złość. Opowiadaj krótkie historie z życia dziecka, na przykład: „Mama wyszła do pracy i tęsknisz". Pokaż kartę i pozwól dziecku jej dotknąć. Nie wymagaj mówienia, wystarczy wskazanie.

Pomysł na zabawę

Czytajcie razem ulubioną książkę z obrazkami. Zatrzymaj się przy jednej ilustracji i zapytaj, jak czuje się bohater. Dziecko szuka pasującej karty.

Trudniejsze uczucia, które dzieci często przeżywają, ale rzadko potrafią nazwać.

103



Jest mi wstyd

104



Jest mi przykro

105



Nudzi mi się

106



Denerwuję się

107



Jestem dumny / dumna

108



Tęsknię

Kiedy czuję złość

Gdy pojawia się złość, dziecko wybiera kartę z pomysłem, co może zrobić.



Czuję złość



109 Biorę głęboki oddech



110 Liczę do pięciu



111 Ściskam piłeczkę



112 Mówię, że czuję złość



113 Idę do kącika spokoju



114 Proszę o przytulenie

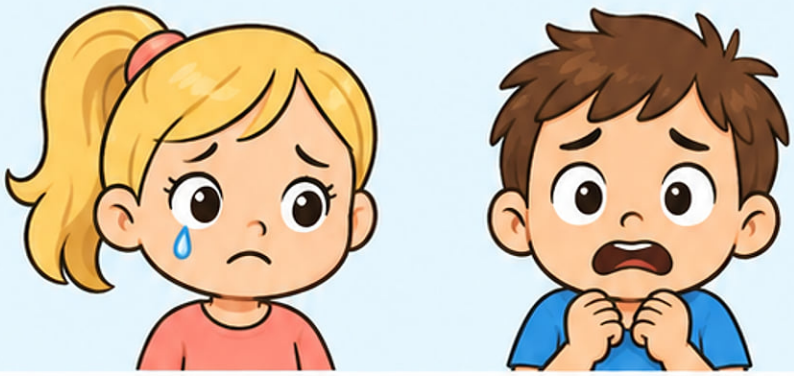
Wskazówka

Ćwiczcie te sposoby wtedy, gdy dziecko jest spokojne, a nie w chwili wybuchu. W trudnym momencie mów mało i pokaż tylko jedną albo dwie karty do wyboru. Przygotujcie wcześniej kącik spokoju z poduszką i ulubioną zabawką.

Pomysł na zabawę

Zagrajcie w „dmuchanie świeczek”. Pokaż pięć palców jak świeczki na torcie. Dziecko zdmuchuje je po kolei, długo i powoli.

Kiedy jest mi smutno albo się boję



Sposoby, które pomagają, gdy pojawia się smutek albo strach.

115



Mówię, co czuję

116



Przytulam maskotkę

117



Owijam się kocykiem

118



Oddycham powoli

119



Słucham spokojnej muzyki

120



Trzymam kogoś za rękę

Wskazówka

Smutek i strach często są ciche i łatwo ich nie zauważyć. Gdy dziecko się wycofuje, usiądź obok i połóż przed nim te karty. Pozwól mu wybrać sposób, który teraz pomoże. Dziecko może trzymać wybraną kartę tak długo, jak jej potrzebuje.

Pomysł na zabawę

Zbudujcie razem przytulny domek z koca i poduszek. Dziecko zabiera do niego karty z tej strony i maskotkę, gdy potrzebuje się uspokoić.

6

MODUŁ 6

Ja i inni

Karty 121–144



Powitania, miłe słowa, wspólna zabawa i rozmowa.

Witam się i żegnam

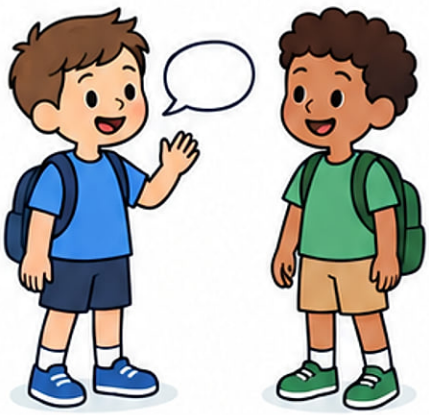
Karty pokazują proste sposoby witania się i żegnania z innymi.

121



Mówię „Dzień dobry”

122



Mówię „Cześć”

123



Macham na powitanie

124



Podaję rękę

125



Mówię „Do widzenia”

126



Macham na pożegnanie

Wskazówka

Nie każde dziecko lubi podawać rękę albo patrzeć w oczy. Pozwól mu wybrać sposób powitania, który jest dla niego wygodny: słowo, machnięcie ręką albo uśmiech. Każda z tych form jest dobra i zasługuje na pochwałę.

Pomysł na zabawę

Przy drzwiach pokoju posadźcie pluszaki. Dziecko wchodzi, wybiera kartę i wita się z każdym po kolei. Przy wyjściu żegna się z nimi w ten sam sposób.

Miłe słowa

Wskazówka

Miłe słowa najlepiej ćwiczyć w prawdziwych sytuacjach. Gdy podajesz dziecku coś, o co prosi, pokaż kartę „Proszę", a po chwili kartę „Dziękuję". Używaj tych słów także w rozmowach z innymi dorosłymi. Dzieci uczą się najwięcej, gdy widzą dobry przykład.

Pomysł na zabawę

Zagrajcie w „magiczne słowo". Pluszak otwiera skrzynię ze skarbem dopiero wtedy, gdy dziecko pokaże kartę „Proszę" albo powie to słowo.

Krótkie, miłe słowa, które pomagają dogadać się z innymi.

127



Proszę

128



Dziękuję

129



Przepraszam

130



Czy mogę?

131



Pomogę ci

132



Lubię cię

Bawimy się razem

Karty pomagają zaprosić kogoś do zabawy i bawić się wspólnie.

133



Czy pobawisz się ze mną?

134



Bawimy się razem

135



Teraz ty, potem ja

136



Budujemy razem

137



Gramy w piłkę

138



Zamieniamy się zabawkami

Wskazówka

Wspólna zabawa to dla wielu dzieci duże wyzwanie. Zacznij od krótkiej zabawy w parze z dorosłym, a potem zaproś jedno dziecko. Karta „Teraz ty, potem ja" pomaga czekać na swoją kolej, bo pokazuje, że kolej na pewno nadejdzie.

Pomysł na zabawę

Ułóżcie razem wieżę z klocków. Każdy dokłada po jednym klocku, a karta „Teraz ty, potem ja" wędruje z rąk do rąk.

Rozmawiam z innymi

Kolejne kroki krótkiej rozmowy z kolegą, koleżanką albo dorosłym.













Wskazówka

Rozmowa ma swoje etapy, a karty pokazują je jak mapę. Ćwiczcie najpierw razem, potem z rodzeństwem albo z jednym kolegą lub koleżanką. Nie wymagaj patrzenia w oczy. Wystarczy, że dziecko zwróci się w stronę rozmówcy.

Pomysł na zabawę

Przygotujcie dwie pacynki na dłonie. Dziecko prowadzi rozmowę jednej pacynki z drugą, krok po kroku, według kart. Na koniec pacynki machają sobie na pożegnanie.

7

MODUŁ 7

Moje granice

Karty 145–168



Moje ciało, granice innych osób i bezpieczeństwo.

Moje ciało, moje granice

Karty uczą, że dziecko ma prawo decydować o swoim ciele.

145



Moje ciało należy do mnie

146



Mogę powiedzieć „nie”

147



Teraz nie chcę się przytulać

148



Potrzebuję więcej miejsca

149



Proszę, przestań

150



Mówię dorosłemu, co się stało

Wskazówka

Szanuj sygnały dziecka także w domu. Jeśli pokazuje kartę „Teraz nie chcę się przytulać”, odpuść i powiedz: „Dobrze, rozumiem”. Tak dziecko uczy się, że jego „nie” jest ważne. Powiedz też jasno, do kogo może przyjść, gdy coś je zaniepokoi.

Pomysł na zabawę

Ułóżcie ze sznurka duże koło wokół dziecka. To jego bańka. Inni pytają, czy mogą do niej wejść, a dziecko odpowiada kartą.

Szanuję granice innych

Wskazówka

Dzieci w spektrum autyzmu nie zawsze odczytują sygnały z twarzy i ciała innych osób. Dlatego zasady warto mówić wprost: „Najpierw pytam, potem przytulam”. Chwal dziecko za każde pytanie zadane przed dotknięciem drugiej osoby albo jej rzeczy.

Pomysł na zabawę

Zagrajcie w „puk, puk”. Dziecko puka do drzwi pokoju, czeka na odpowiedź „Proszę!” i dopiero wtedy wchodzi. Potem zamieńcie się rolami.

Inni ludzie też mają swoje granice, a te karty uczą je szanować.

151



Pytam, zanim kogoś przytulę

152



Słucham, gdy ktoś mówi „nie”

153



Pukam, zanim wejdę

154



Pytam, zanim coś wezmę

155



Trzymam ręce przy sobie

156



Zostawiam innym miejsce

Jestem bezpieczny, jestem bezpieczna

Karty o bezpieczeństwie na ulicy, w samochodzie i w domu.

157



Trzymam dorosłego za rękę

158



Przechodzę na zielonym świetle

159



Zapinam pasy

160



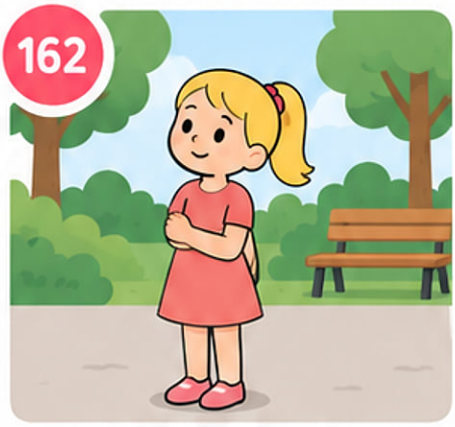
Nie biorę rzeczy od obcych

161



Nie dotykam gorących rzeczy

162



Gdy się zgubię, stoję i czekam

Wskazówka

Zasady bezpieczeństwa powtarzaj krótko, zawsze tymi samymi słowami i w prawdziwych miejscach: na przejściu, w samochodzie, w kuchni. Kartę „Gdy się zgubię, stoję i czekam” ćwiczcie w spokojnej zabawie, nigdy przez straszenie. Dziecko ma czuć się pewnie.

Pomysł na zabawę

Ułóżcie na podłodze przejście dla pieszych z pasków papieru. Pokazujesz kartę ze światłem, a dziecko przechodzi, trzymając misia za łapkę.

Granice: dobrze czy źle?

Każdy rząd to para: zielona karta pokazuje, jak szanujemy granice, a czerwona, czego nie robimy.

163



Pytam: „Czy mogę cię przytulić?"

164



Nie przytulam bez pytania

165



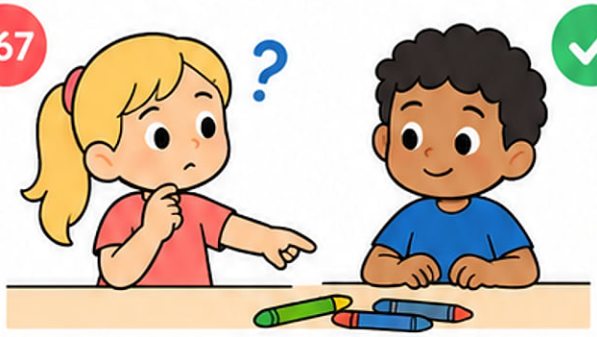
Pukam do łazienki

166



Nie wchodzę bez pukania

167



Pytam, czy mogę pożyczyć

168



Nie zabieram cudzych rzeczy

Wskazówka

To powtórka zasad z całego modułu. Wróć do tych par po kilku dniach korzystania z pozostałych kart. Jeśli dziecko pomyli kolory, nie poprawiaj go ostro. Pokaż obie karty jeszcze raz i opowiedz krótko, co czuje osoba na obrazku.

Pomysł na zabawę

Podziel karty na dwie kupki i odwróć je obrazkiem do dołu. Dziecko odkrywa po jednej karcie z każdej kupki i szuka pasujących par.

8

MODUŁ 8

Samodzielność krok po kroku

Karty 169–192



Ubieranie się, pakowanie plecaka, sprzątanie i karty planu dnia.

Ubieram się

Kolejne kroki ubierania się, od bielizny aż do kurtki.

169



Zakładam bieliznę

170



Zakładam spodnie

171



Zakładam koszulkę

172



Zakładam skarpetki

173



Zakładam buty

174



Zapinam kurtkę

Wskazówka

Przygotuj ubrania wieczorem i ułóż je w tej samej kolejności co karty. Rano dziecko bierze rzeczy po kolei, a Ty pomagasz tylko wtedy, gdy to naprawdę potrzebne. Najtrudniejsze kroki, takie jak zapinanie, ćwiczcie osobno, w spokojnej chwili.

Pomysł na zabawę

Ubierzcie razem dużą lalkę albo misia w prawdziwe dziecięce ubrania. Dziecko wybiera kolejną kartę i zakłada lalce właściwą rzecz.

Pakuję plecak

Wskazówka

Pakowanie plecaka to świetna okazja do ćwiczenia samodzielności. Przyklej karty obok miejsca, gdzie stoi plecak. Na początku podawaj dziecku rzeczy, a ono tylko wkłada je do środka. Potem niech samo szuka każdej rzeczy według karty.

Pomysł na zabawę

Zagrajcie w szybkie pakowanie. Rozłóż rzeczy na podłodze, a dziecko wkłada je do plecaka w kolejności kart. Policzcie razem, ile to trwało.

Po kolei pakujemy wszystko, czego dziecko potrzebuje w przedszkolu albo w szkole.

175



Otwieram plecak

176



Wkładam piórnik

177



Wkładam książkę

178



Wkładam drugie śniadanie

179



Wkładam bidon

180



Zamykam plecak

Sprzątam po sobie

Proste obowiązki, które uczą dbania o porządek wokół siebie.

181



Odkładam zabawki do pudełka

182



Wyrzucam śmieci do kosza

183



Odnoszę talerz

184



Wkładam brudne ubrania do kosza na pranie

185



Ścielę łóżko

186



Odstawiam buty na miejsce

Wskazówka

Zamiast mówić „Posprzątaj pokój”, pokaż jedną konkretną kartę, na przykład „Odkładam zabawki do pudełka”. Jedno jasne zadanie jest łatwiejsze niż całe sprzątanie naraz.
Na pudełkach możesz nakleić obrazki zabawek, żeby dziecko wiedziało, co gdzie leży.

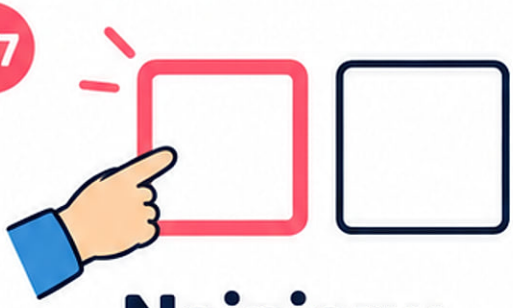
Pomysł na zabawę

Włączcie wesołą piosenkę i sprzątajcie, dopóki gra. Gdy muzyka ucichnie, sprawdźcie razem, które zadania z tej strony są już zrobione.

Karty planu dnia

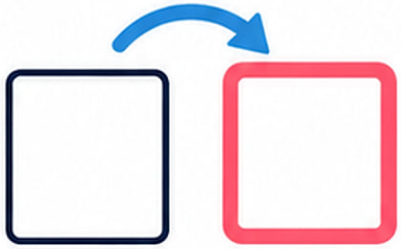
Karty pomocnicze do tablicy „Najpierw – potem” i do planu dnia.

187



Najpierw

188



Potem

189



Teraz

190



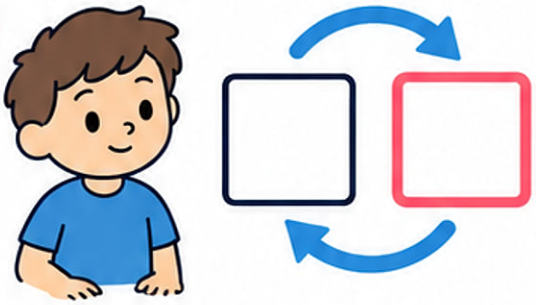
Czekam

191



Koniec

192



Zmiana planu

Wskazówka

Te karty nie pokazują czynności, tylko porządek dnia. Połóż kartę „Najpierw” nad kartą zadania, a kartę „Potem” nad kartą nagrody. Kartę „Zmiana planu” pokazuj spokojnie, zanim coś się zmieni, i od razu połóż obok kartę nowej czynności.

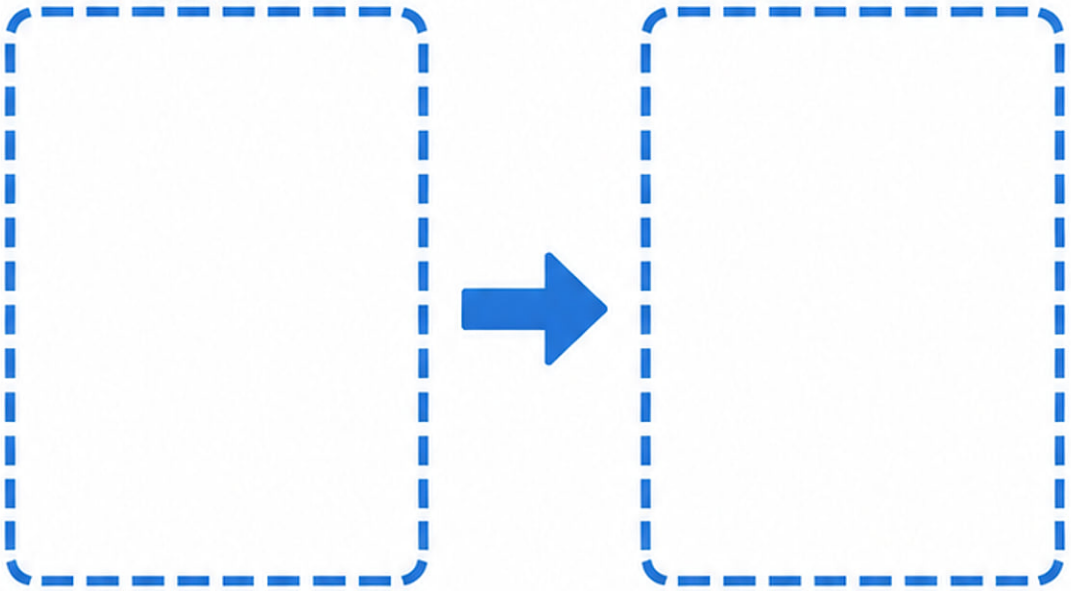
Pomysł na zabawę

Ułóżcie plan zabawy w trzech krokach, na przykład: klocki, książka, piłka. Gdy jedna zabawa się kończy, dziecko pokazuje kartę „Koniec” i przechodzicie dalej.

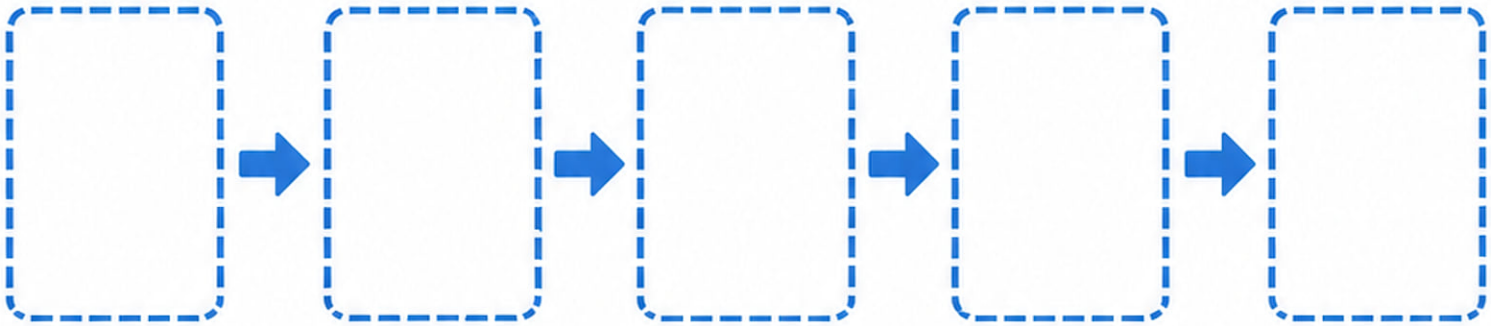
DO WYCIĘCIA

Moja tablica: najpierw – potem

Wydrukuj tę stronę, zalaminuj ją i umieść w pustych polach rzepy albo masę mocującą.



Mój plan dnia



Jak korzystać z tablicy?

1. W polu „Najpierw“ połóż kartę zadania, a w polu „Potem“ kartę przyjemnej czynności.
2. Gdy zadanie jest skończone, zdejmijcie razem pierwszą kartę.
3. W pasku planu dnia ułóż karty od lewej do prawej, w kolejności wydarzeń.
4. Po każdej skończonej czynności dziecko odkłada kartę do pudełka.

Wskazówka

Na początku używaj tylko dwóch pól: „Najpierw“ i „Potem“. Dłuższy plan dnia wprowadzaj stopniowo, gdy dziecko dobrze rozumie tablicę.

Małymi krokami do wielkich zmian

Każda karta to mały most między dzieckiem a światem. Na początku postępy mogą wydawać się niewielkie: jedno wskazanie, jedno spojrzenie, jedna spokojna zmiana planu. Właśnie z takich chwil rodzi się pewność siebie. Korzystaj z kart codziennie, cierpliwie i z uśmiechem. Dopasowuj je do dziecka, dodawaj nowe i odkładaj te, które nie są już potrzebne. Najważniejsze jest to, że dziecko czuje się rozumiane i coraz lepiej rozumie innych.



Pamiętaj

Każda próba komunikacji zasługuje na uwagę i pochwałę.