

Regulacja zamiast korygowania

Celem jest poczucie bezpieczeństwa i dostęp do własnych sposobów regulacji. Spokojne ciało nie musi oznaczać bezruchu, ciszy ani kontaktu wzrokowego.

Najpierw relacja i zgoda

Koregulacja zaczyna się od obecności dorosłego, spokojnego głosu i czytelnych sygnałów. Nie wymuszaj patrzenia w oczy, nie eliminuj z gry i nie odbieraj odpoczynku jako konsekwencji odmowy. Zatrzymanie aktywności jest informacją o potrzebach dziecka.

Ramy pracy, nie obietnica efektu

Model SCERTS akcentuje komunikację społeczną, regulację emocjonalną i wsparcie otoczenia. Teoria poliwalna Stephena Porges'a jest perspektywą interpretacyjną, a podejście integracji sensorycznej Ayres inspirowane indywidualny dobór aktywności. Żadna z tych ram nie gwarantuje, że konkretna zabawa wyciszy każde dziecko.

OBSZAR	CO PROPONUJEMY
Praca siłowa	Pchanie, ciągnięcie i akceptowany opór.
Ruch liniowy	Powolny ruch i bezpieczne doświadczenia równowagi.
Rytm i zatrzymanie	Znane sygnały, czas na pauzę, zamknięty cel.
Wyciszenie	Mniej bodźców, swobodny oddech i odpoczynek.

Na kolejnych stronach „poszukujące” i „unikające” opisują aktualną potrzebę, nie stałą etykietę. Zapowiedz początek, przebieg i koniec każdej zabawy.

Drugi obszar: ruch liniowy i równowaga

Powolny ruch przód–tył lub góra–dół bywa wspierający, ale może też przeciążać. Unikaj nieoczekiwanych obrotów; zatrzymaj zabawę przy bladości, nudnościach lub niepokoju.



27 Hamak z Kocem

Dwoje dorosłych kołysze dziecko w mocnym kocu, nisko nad materacem, jednostajnie przód–tył. Przygaszenie światła jest opcją, nie warunkiem. Sprawdź tkaninę i chwyt, pozostaw głowę wolną. Poszukujące wybiera dalsze łagodne kołysanie, unikające odpoczywa w nieruchomym kocu na podłożu.

28 Podróż Kolejką na Desce

Dziecko leży na brzuchu na desce rotacyjnej lub skuterze sensorycznym i odpycha się dłońmi wzdłuż prostej linii. Pilnuj palców przy kótkach i wolnej trasy. Poszukujące może wrócić tą samą drogą; unikające wybiera krótki przejazd lub samą pozycję bez ruchu.

29 Kołyska na Piłce

Asekuruj tułów dziecka leżącego przodem na dużej piłce. Powoli tocz ją przód–tył, do bezpiecznego oparcia dłoni o podłoże. Nie dopuść do zsunięcia ani obciążenia głowy. Poszukujące wybiera powtórzenie; unikające niewielkie wychylenie bez dotykania podłogi.

Huśtawka Siedzeniowa Bokiem • Ścieżka po Taśmie



39 Huśtawka Siedzeniowa Bokiem

Dziecko siedzi na stabilnej huśtawce lub dużej piłce z oparciem i kołysze się wolno w przód i w tył. Dorosły stoi obok. Zapowiedz zatrzymanie. Poszukujące wybiera większą amplitudę, unikające kołysze się tuż nad podłożem.

40 Ścieżka po Taśmie

Na podłodze naklej linię taśmy. Dziecko idzie stopa za stopą w dowolnym tempie. Nie wymagaj patrzenia na dorosłego. Poszukujące idzie tyłem lub bokiem, unikające idzie po szerokiej ścieżce.

Wskazówka dla terapeuty: Zanim zaczniesz kołysanie, pokaż dziecku ruch i uzgodnij sygnał „stop”. Obserwuj oddech, napięcie ciała i mimikę – to one pokazują, czy tempo jest dobre. Dziecko ma prawo przerwać w każdej chwili.