

60 Dostosowanych Zabaw dla Edukacji Włączającej

Gotowe pomysły, które pomagają każdemu dziecku uczestniczyć, współpracować i czuć się częścią grupy

♥ Proste aktywności. ♥ Różne sposoby uczestnictwa. ♥ Więcej wspólnej zabawy.



Informacje o materiale



© 2026 — 60 Dostosowanych Zabaw
dla Edukacji Włączającej
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Materiał został przygotowany jako praktyczne wsparcie edukacyjne dla nauczycieli, pedagogów, terapeutów, animatorów i innych osób prowadzących zajęcia z dziećmi.

Zabawy można dostosowywać do wieku, możliwości, tempa pracy oraz potrzeb konkretnej grupy.

Informacje zawarte w materiale mają charakter edukacyjny i nie zastępują indywidualnej diagnozy ani zaleceń specjalisty dotyczących konkretnego dziecka.

Materiał przeznaczony jest do użytku osobistego przez nabywcę. Nie należy kopiować, odsprzedawać ani rozpowszechniać całego produktu w formie cyfrowej lub drukowanej bez odpowiedniej zgody właściciela praw.

Spis treści



Wprowadzenie

— strona 03

01

Moduł 01 — Bezpieczny Start i Poczucie Przynależności

— strona 04

02

Moduł 02 — Ruch i Koordynacja Dostępne dla Każdego

— strona 11

03

Moduł 03 — Komunikacja Bez Presji i Wspólne Działanie

— strona 18

04

Moduł 04 — Zabawy Sensoryczne z Możliwością Wyboru

— strona 25

05

Moduł 05 — Współpraca, Emocje i Relacje

— strona 32

06

Moduł 06 — Muzyka, Kreatywność i Wspólna Zabawa

— strona 39

07

Moduł 07 — Narzędzia do Szybkiego Dostosowania Zajęć

— strona 46



Matryca szybkich dostosowań

— strona 47



Plan przygotowania zabawy włączającej

— strona 48



Lista kontrolna prowadzącego

— strona 49

03

Każde dziecko może uczestniczyć – czasem po prostu potrzebuje innej drogi



Dobra zabawa grupowa nie polega na tym, że każde dziecko robi dokładnie to samo. Najważniejsze jest to, aby każde miało realną możliwość dołączenia do wspólnego działania.



Edukacja włączająca — sposób organizowania nauki i aktywności, który uwzględnia różnice między dziećmi i daje im różne, równoważne możliwości uczestnictwa.



Nie pytaj tylko: „Czy dziecko potrafi wykonać tę zabawę?”
Zapytaj również: „Co mogę zmienić, aby mogło w niej uczestniczyć?”



Jak korzystać z tej książki?

- 1 Wybierz zabawę odpowiednią do celu zajęć.
- 2 Sprawdź potrzebne materiały.
- 3 Przeczytaj proponowane dostosowania.
- 4 Daj dzieciom możliwość wyboru sposobu uczestnictwa.
- 5 Obserwuj grupę i upraszczaj lub rozszerzaj zadanie wtedy, gdy jest to potrzebne.



Dostosowanie nie zmniejsza wartości zabawy.
Dostosowanie otwiera do niej dostęp.

ZABAWA



WYBÓR



DOSTOSOWANIE



UCZESTNICTWO

MODUŁ 01 ♥

Bezpieczny Start i Poczucie Przynależności

10 zabaw, które pomagają dzieciom
wejść do grupy we własnym tempie

Zanim poprosisz dzieci o współpracę, pomóż im poczuć się bezpiecznie. W tym module nie liczy się szybkość ani perfekcyjne wykonanie. Liczy się pierwszy krok do wspólnego działania.

BEZPIECZEŃSTWO • WYBÓR • PRZYNALEŻNOŚĆ





Pierwsze zabawy mają dać dziecku możliwość zaprezentowania swojej obecności bez konieczności mówienia, dotykania innych osób ani wykonywania skomplikowanego ruchu.

ZABAWA 01 – Moje imię, mój gest

 **Cel:** Zapamiętywanie imion, zauważenie każdego uczestnika i budowanie poczucia przynależności.

 **Czas:** 5–8 minut

 **Materiały:** brak

 **Przebieg:**

1. Grupa tworzy koło lub półkole.
2. Prowadzący mówi swoje imię i pokazuje jeden prosty gest.
3. Grupa powtarza imię i gest.
4. Kolejna osoba może zrobić to samo.
5. Zabawa trwa, dopóki wszystkie chętne osoby nie otrzymają swojej kolejki.

↔ **Dostosuj udział:** Dziecko może powiedzieć imię, pokazać gest, wskazać przygotowany obrazek, wykonać ruch tylko dłonią albo poprosić prowadzącego o wykonanie gestu w jego imieniu.

 **Ważne:** Brak gestu również może być wyborem. Nie wywołuj dziecka ponownie, jeśli nie chce występować.

ZABAWA 02 – Powitanie po mojemu

 **Cel:** Pokazanie dzieciom od początku, że istnieje więcej niż jeden prawidłowy sposób uczestnictwa.

 **Czas:** 5 minut

 **Materiały:** trzy proste karty-symboly.



Prowadzący wita kolejno dzieci. Każde wybiera jeden sposób odpowiedzi. Czwarta możliwość: „Mogę tylko popatrzeć — to też jest w porządku.”

06

Zauważenie dziecka bez stawiania go w centrum uwagi



Nie każde dziecko dobrze reaguje na bezpośrednią prezentację przed grupą. Te aktywności pozwalają zaznaczyć swoją obecność za pomocą wyboru koloru lub miejsca.

ZABAWA 03 – Kolor mojego nastroju

Cel: Pomóc dziecku zakomunikować samopoczucie bez konieczności opisywania emocji słowami.

Czas: 5–10 minut

Materiały: kolorowe karty lub koła papierowe.

Przygotować 5 prostych kolorów.

Prowadzący mówi: „Wybierz kolor, który dzisiaj do Ciebie pasuje. Nie musisz tłumaczyć dlaczego.”

Każde dziecko może:

- podnieść kartę,
- wskazać ją,
- dotknąć jej,
- spojrzeć na wybraną kartę,
- poprosić inną osobę o jej podniesienie.

Dostosowanie: Nie przypisywać kolorom sztywnych emocji. To dziecko decyduje, co dany kolor dla niego oznacza.



ZABAWA 04 – Jest miejsce dla każdego

Cel: Budowanie wizualnego poczucia przynależności do grupy.

Czas: 5–7 minut

Materiały: duży arkusz papieru + kolorowe znaczniki.

Na środku arkusza napis: **NASZA GRUPA**

Każde dziecko dodaje swój znak: naklejkę, kropkę, inicjał, prosty symbol lub wybrany kolor.

Osoba, która nie chce samodzielnie umieszczać znaku, może wybrać go i wskazać miejsce prowadzącemu.

Na zakończenie prowadzący mówi: „Każdy znak jest inny, ale wszystkie należą do tego samego obrazu.”



Wspólna zabawa z zachowaniem własnej przestrzeni

Wyjaśnić prowadzącemu, że integracja nie musi oznaczać fizycznego kontaktu.
Dzieci mogą nawiązać kontakt i synchronizować się poprzez obserwację, ruch i rytm.

ZABAWA 05 — Lustro bez dotyku

Cel: Ćwiczenie obserwacji, uwagi i kontaktu z drugą osobą.

 **Czas:** 7–10 minut

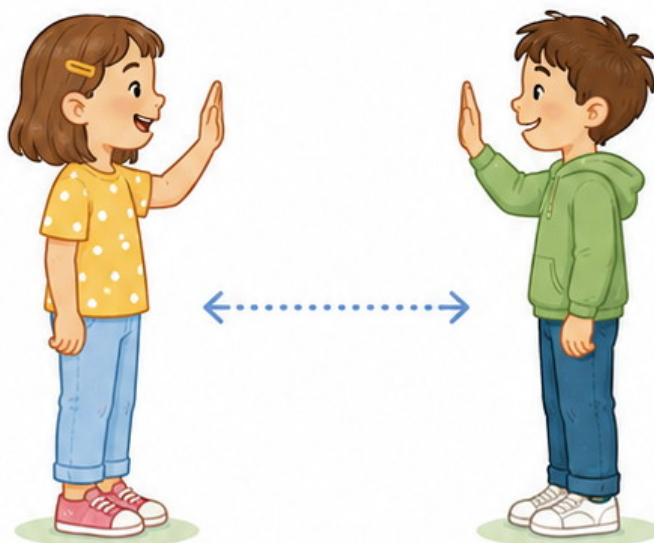
 **Materiały:** brak

▶ Dzieci pracują w parach lub obserwują prowadzącego. Jedna osoba wykonuje bardzo prosty ruch, druga próbuje go odwzorować.

Przykłady prostych ruchów:

- uniesienie dłoni,
- przechylenie głowy,
- dwa kłaśnięcia,
- ruch ramion,
- poruszenie palcami.

↔ **Dostosowanie:** Ruch może być wykonywany całym ciałem, jedną ręką, dłonią, palcem, mimiką lub spojrzeniem. Nie wymagać idealnego odwzorowania.



ZABAWA 06 — Rytm naszych imion

Cel: Budowanie wspólnego rytmu i zapamiętywanie członków grupy.

 **Czas:** 5–8 minut

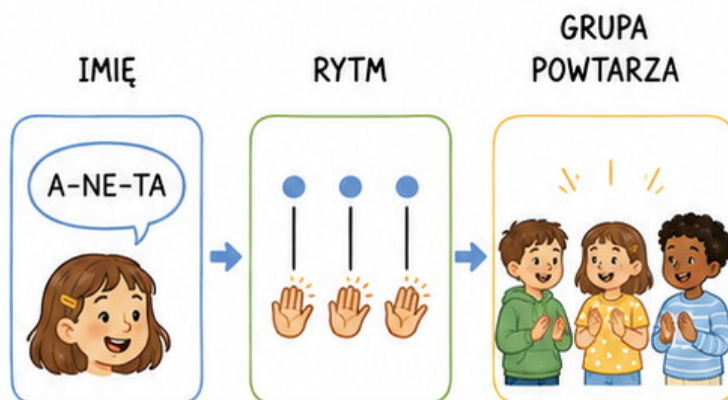
 **Materiały:** opcjonalnie bębenek lub blat stołu.

▶ Prowadzący wypowiada imię dziecka w prostym rytmie. Przykład: **A-NE-TA** → trzy uderzenia

Grupa może powtórzyć rytm na różne sposoby:

- klaskanie,
- stukanie w uda,
- ruch dłoni,
- instrument,
- wskazanie symboli rytmu.

↔ **Dostosowanie sensoryczne:** Osoba wrażliwa na głośnie dźwięki może wykonywać rytm bezgłośnie.



08 Jedna aktywność – kilka równoważnych możliwości

Wprowadzić jedną z najważniejszych zasad całego produktu: wybór sposobu wykonania zadania zwiększa dostępność aktywności bez konieczności tworzenia osobnej zabawy dla konkretnego dziecka.

ZABAWA 07 – Wybieram, jak dołączę

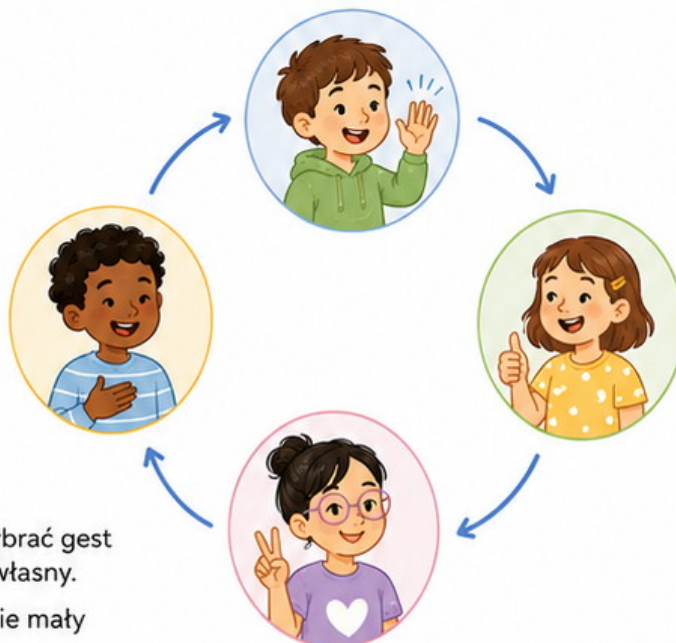
-  **Cel:** Uczenie dzieci, że różne sposoby uczestnictwa mają taką samą wartość.
-  **Czas:** 5–10 minut
-  **Materiały:** cztery karty wyboru.



- Prowadzący wykonuje prostą sekwencję rytmiczną. Przed rozpoczęciem każde dziecko wybiera swój sposób udziału.
 - Po jednej rundzie można zmienić sposób.
-  **Wskazówka dla prowadzącego:** Nie przedstawiać obserwowania jako „gorszej” lub tymczasowej opcji.

ZABAWA 08 – Przekaż znak dalej

-  **Cel:** Tworzenie poczucia wspólnego działania bez presji słownej.
 -  **Czas:** 5–8 minut
 -  **Materiały:** brak
 -  Prowadzący rozpoczyna prostym znakiem, np. machnięciem dłoni.
 - 1** powtarza znak,
 - 2** wybiera nowy,
 - 3** „przekazuje” go następnej osobie.
-  **Dostosowanie komunikacyjne:** Dziecko może wybrać gest z przygotowanych obrazków zamiast wymyślać własny.
-  **Dostosowanie ruchowe:** Gest może być dowolnie mały i wykonywany dostępną częścią ciała.



09

Znajdźmy rytm, który pasuje do nas wszystkich



Pokazać, że grupa może dostosować poziom trudności do uczestników zamiast oczekiwać, że jedna osoba dostosuje się do tempa całej grupy.

ZABAWA 09 – Nasz wspólny rytm



Cel: Budowanie synchronizacji, uwagi i poczucia bycia częścią całości.



Czas: 8–12 minut



Materiały: Nie są konieczne. Opcjonalnie: kubki, drewniane łyżki, bębenek lub inny prosty przedmiot wydający dźwięk.



Przebieg:

1. Prowadzący zaczyna od bardzo wolnego rytmu: raz — przerwa — raz — przerwa.
2. Dzieci wybierają sposób odtwarzania rytmu.
3. Kiedy grupa czuje się komfortowo, prowadzący dodaje drugi element.
4. Tempo zwiększać wyłącznie wtedy, gdy grupa nadal może swobodnie uczestniczyć.
5. Po każdej zmianie zapytać: „Zostajemy przy tym rytmie czy chcemy coś zmienić?”



Możliwe sposoby uczestnictwa:

- kłaśnięcie,
- tupnięcie,
- ruch ręką,
- dotknięcie stołu,
- użycie instrumentu,
- pokazanie symbolu w odpowiednim momencie,
- obserwowanie rytmu.



Dostosowanie ruchowe: Nie wymagać wykonywania konkretnego ruchu. Najważniejsze jest uczestnictwo w rytmie.



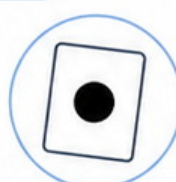
Dostosowanie sensoryczne: Zmniejszyć głośność, użyć miękkich materiałów lub przejść na ruch bez dźwięku.



Dostosowanie poznawcze: Pozostać przy jednym powtarzalnym rytmie i korzystać z wizualnych symboli: ● — działanie, ○ — przerwa



Wskazówka dla prowadzącego: Jeżeli jedna osoba gubi rytm, nie zatrzymuj zabawy po to, by ją poprawiać. Uprość rytm całej grupie albo daj możliwość powrotu w dowolnym momencie.



**Wspólny rytm to nie rytm najszybszej osoby.
To rytm, w którym grupa może być razem.**

10

Jesteśmy razem, nawet jeśli uczestniczymy inaczej



Zamknąć pierwszy moduł aktywnością, która wzmacnia poczucie przynależności i pokazuje dzieciom, że udział w grupie nie musi wyglądać identycznie u wszystkich.

ZABAWA 10 – Krąg wyboru



Cel: Wzmacnianie poczucia przynależności, samodzielnego wyboru i akceptacji różnych sposobów uczestnictwa.



Czas: 8–12 minut



Materiały: Cztery duże karty: RUCH, DŹWIĘK, GEST, OBSERWACJA



Przebieg:

1. Dzieci ustawiają się lub siadają w kole albo półkolu.
2. Prowadzący pokazuje cztery możliwości udziału.
3. Każde dziecko wybiera jedną formę.
4. Prowadzący rozpoczyna prostą sekwencję, np. dwa kłaśnięcia i pauza.
5. Dzieci dołączają zgodnie ze swoim wyborem.
6. Po jednej rundzie można zmienić sposób uczestnictwa.
7. Na końcu grupa wykonuje wspólny, bardzo prosty znak zakończenia.



Przykład wspólnego zakończenia:

- unoszą dłoń
- pokazują kartę
- wykonują lekki dźwięk
- albo pozostają w spokojnej pozycji i obserwują.



Dostosowanie ruchowe: Dziecko może wykonać najmniejszy dostępny ruch. Może to być ruch palca, dłoni, głowy albo spojrzenia.



Dostosowanie komunikacyjne: Nie trzeba mówić ani odpowiadać na pytania. Wybór może być pokazany przez wskazanie karty.



Dostosowanie sensoryczne: Ograniczyć głośność i tempo. Dopuszczalne jest korzystanie z ochronników słuchu lub udział bez dźwięku.



Dostosowanie poznawcze: Pokazywać tylko dwie opcje naraz, jeżeli cztery możliwości są zbyt obciążające.



Wskazówka dla prowadzącego: Nie pytaj dziecka, dlaczego wybrało obserwowanie. Sam wybór jest wystarczającą informacją.



Szybkie podsumowanie modułu

Zapamiętaj 3 zasady:

- 1 **Najpierw bezpieczeństwo, potem aktywność.** Dziecko, które czuje presję, może wycofać się nawet z bardzo dobrej zabawy.
- 2 **Udział może wyglądać różnie.** Mówienie, poruszanie się, wskazywanie i obserwowanie mogą być równoważnymi formami uczestnictwa.
- 3 **Nie zmuszaj do ekspozycji.** Integracja nie oznacza stawiania dziecka w centrum uwagi.

MODUŁ 02 ♡

Ruch i Koordynacja Dostępne dla Każdego

10 zabaw ruchowych,
które można dopasować do możliwości uczestnika

Ruch nie musi być duży, szybki ani wykonywany na stojąco, aby miał wartość. Najważniejsze jest to, aby dziecko mogło działać w sposób bezpieczny, możliwy i znaczący.

RUCH • DOSTĘPNOŚĆ • WŁASNE TEMPO



Dostosuj zadanie do dziecka —
nie wymagaj, aby dziecko dopasowało swoje ciało do zadania.

12

To samo zadanie można wykonać na wiele sposobów



Pokazać prowadzącemu, jak przekształcić klasyczne zabawy ruchowe w aktywności, w których nie ma jednego obowiązkowego zakresu ruchu.

ZABAWA 11 – Ruch, który potrafię zrobić

Cel: Rozwijanie świadomości ciała i inicjatywy ruchowej bez porównywania uczestników.

Czas: 7–10 minut

Materiały: brak

Przebieg:

1. Prowadzący mówi: “Pokaż jeden ruch, który dziś jest dla Ciebie wygodny.”
2. Dziecko wykonuje dowolny ruch.
3. Grupa może go powtórzyć w takim zakresie, jaki jest dla każdego możliwy.
4. Następna osoba proponuje kolejny ruch.
5. Nie wymagać wykonywania ruchu identycznie.

• **Przykładowe ruchy:** poruszenie dłonią, obrót nadgarstka, uniesienie ramion, skłon głowy, tupnięcie, ruch stopą, zmiana wyrazu twarzy.

↔ **Dostosowanie:** Osoba, która nie chce pokazywać ruchu, może wybrać go z obrazka.



ZABAWA 12 – Mały ruch, duży ruch

Cel: Ćwiczenie kontroli ruchu i rozumienia pojęć “mały” oraz “duży”.

Czas: 5–8 minut

Materiały: dwie karty: **MAŁY** i **DUŻY**

Prowadzący pokazuje prosty ruch. Dzieci wykonują go: bardzo mało, trochę większy, tak duży, jak jest dla nich bezpiecznie.

Ruch ręką: **mały** → **średni** → **większy**

Nie trzeba zwiększać zakresu, jeśli jest to niewygodne.

↔ **Dostosowanie poznawcze:** Zamiast trzech poziomów użyć tylko: **MAŁY** / **DUŻY**.

Wskazówka: “Duży” nie oznacza “lepszy”.



— **Każdy zakres ruchu jest ważny.**

13

Prawo, lewo, góra, dół – bez presji na tempo



Ćwiczenie orientacji przestrzennej z wykorzystaniem gestów i wskazówek wizualnych, bez eliminacji i bez szybkiego tempa.

ZABAWA 13 – Pokaż kierunek

- Cel:** Ćwiczenie rozpoznawania kierunków i reagowania na prostą instrukcję.
- Czas:** 5–10 minut
- Materiały:** Cztery karty ze strzałkami:
↑ GÓRA, ↓ DÓŁ, ← LEWO, → PRAWO
- Przebieg:**
1. Prowadzący pokazuje jedną kartę.
 2. Dzieci reagują w dowolny dostępny sposób.
 3. Można: przesunąć rękę, spojrzeć w kierunku, wskazać palcem, przechylić głowę, przesunąć przedmiot.
 4. Po kilku rundach jedno dziecko może wybierać kartę dla grupy.



↔ **Dostosowanie:** Nie wymagać zmiany pozycji całego ciała.

ZABAWA 14 – Znajdź miejsce

- Cel:** Ćwiczenie orientacji w przestrzeni i podejmowania prostych decyzji.
- Czas:** 8–12 minut
- Materiały:** kolorowe znaczniki lub kartki
- Rozłożyć znaczniki w różnych miejscach. Prowadzący mówi:
„Wybierz miejsce, do którego chcesz się zwrócić, podejść, podjechać, wskazać je albo na nie spojrzeć.”
Dziecko nie musi fizycznie zmieniać miejsca.

- Możliwe formy odpowiedzi:**
- podejście,
 - przesunięcie się,
 - wskazanie,
 - spojrzenie,
 - wybór karty w tym samym kolorze.

↔ **Dostosowanie dla małej przestrzeni:**
Używać kolorów rozmieszczonych na stole.



14

Ćwiczymy stabilność, a nie 'kto robi najlepiej'



W aktywnościach związanych z równowagą nie stosować eliminacji ani porównywania. Dziecko może ćwiczyć stabilność w pozycji odpowiedniej dla swoich możliwości.

ZABAWA 15 – Zatrzymaj się jak posąg



Cel: Ćwiczenie kontroli ruchu, zatrzymania i koncentracji.



Czas: 5–8 minut



Materiały: opcjonalnie muzyka



Przebieg:

1. Kiedy muzyka gra, uczestnicy wykonują wybrany ruch.
2. Kiedy muzyka cichnie, zatrzymują ruch.
3. Po chwili zabawa zaczyna się ponownie.



Ważne: "Posąg" nie oznacza konieczności pozostania całkowicie nieruchomo.

- zatrzymać tylko dłonie
- zatrzymać wybrany przedmiot
- utrzymać spojrzenie na jednym punkcie
- wykonać umowny znak "stop".



Dostosowanie sensoryczne: Zamiast muzyki prowadzący może używać dwóch kart: RUCH i STOP.



ZABAWA 16 – Punkt równowagi



Cel: Rozwijanie kontroli ciała lub przedmiotu.



Czas: 7–10 minut



Materiały: woreczki gimnastyczne, miękkie piłeczki lub kawałki materiału.

Dziecko wybiera przedmiot i próbuje utrzymać go przez kilka sekund: na dłoni, na przedramieniu, na kolanie, na stole, na tacy, między dłońmi.



Podkreślenie: Nie tworzyć rankingu.

Prowadzący może powiedzieć: „Sprawdźmy, gdzie Tobie najłatwiej utrzymać przedmiot.”



Dostosowanie ruchowe: Przedmiot może pozostać na stabilnym podłożu, a dziecko kontroluje go tylko dotykiem.

15

Współpraca w parze z zachowaniem własnej przestrzeni



Rozwijać koordynację i współpracę bez konieczności trzymania się za ręce, dotykania lub wykonywania zadania w bliskiej odległości.

ZABAWA 17 – Razem do celu

Cel: Ćwiczenie współpracy i synchronizacji.

Czas: 8–12 minut

Materiały: duża lekka piłka lub balon.

Para ma wspólny cel: utrzymać balon w ruchu przez kilka podań.

Możliwe działania:

- odbić dłonią
- popchnąć przedramieniem
- użyć miękkiej rakiетки
- przesunąć balon po stole
- poprosić partnera o pomoc



Dostosowanie: Jeżeli ruch w przestrzeni jest trudny, aktywność wykonać siedząc przy stole.

Ważne: Nie liczyć 'błędów'. Jeśli balon spadnie, prowadzący mówi: "Zaczynamy kolejną próbę."

ZABAWA 18 – Prowadzę i podążam

Cel: Ćwiczenie uwagi, komunikacji niewerbalnej i naprzemiennego działania.

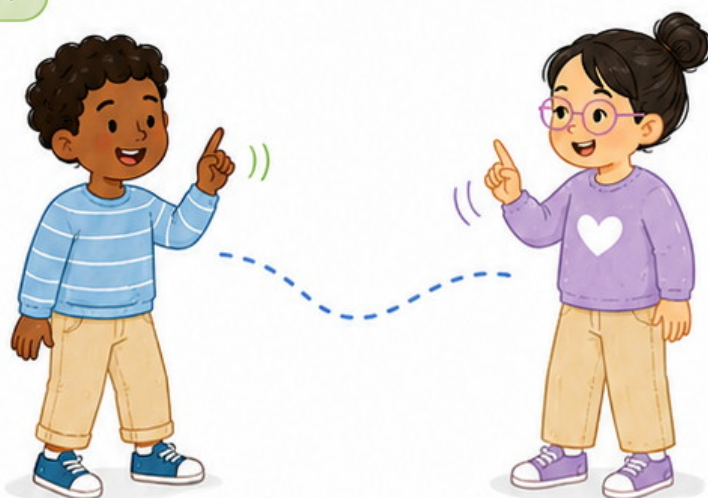
Czas: 6–10 minut

Materiały: brak

Jedna osoba wykonuje powolny ruch. Druga podąża za nim. Po chwili role się zmieniają.

Wariant bez ruchu całego ciała:

- tylko dłonią
- palcem
- mimiką
- kartą-symbol
- ruchem kolorowego przedmiotu



Ważne: Partner nie musi kopiować ruchu idealnie. Ma reagować na jego kierunek lub charakter.



Współpraca nie wymaga dotyku.

16

Nie jeden tor przeszkód, lecz kilka dróg do tego samego celu



Zamiast tworzyć tor z jedną obowiązkową sekwencją ruchów, przygotować kilka równoważnych możliwości wykonania każdego etapu.

ZABAWA 19 – Tor wyboru



Cel: Rozwijanie koordynacji, planowania ruchu i samodzielnego podejmowania decyzji.



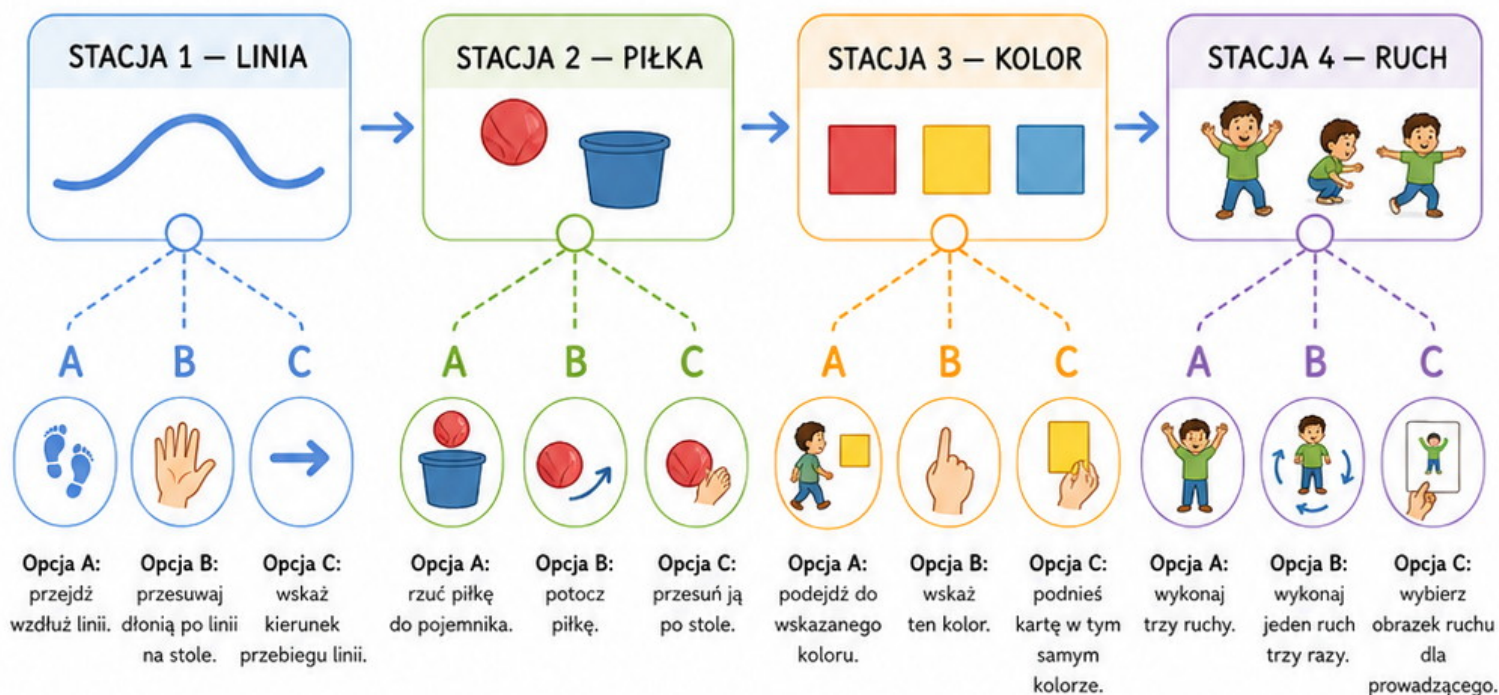
Czas: 10–15 minut



Materiały: obręcz, kolorowe kartki, miękka piłka, pacholki, taśma papierowa.



Przygotowanie: Stworzyć 4 stacje. Każda stacja ma mieć minimum dwa sposoby wykonania.



Dostosowanie: Dziecko może pominąć dowolną stację.



Nie używać określenia: „łatwiejsza wersja”.
Zamiast tego używać: „inna możliwość wykonania”.



Wskazówka dla prowadzącego: Celem nie jest ukończenie całego toru. Celem jest samodzielne zaangażowanie się w dostępne zadania.



Ćwiczyć reagowanie na sygnał bez presji szybkości.
Wartością aktywności ma być zauważenie komunikatu
i wykonanie reakcji, a nie to, kto zrobi ją pierwszy.

ZABAWA 20 – Mój ruch na sygnał



Cel: Rozwijanie uwagi, rozumienia prostych sygnałów i samodzielnego wyboru ruchu.



Czas: 7–10 minut



Materiały: Trzy duże karty: START, POWOLI, STOP



Przebieg:

1. Prowadzący prezentuje znaczenie kart.
2. Przy karcie START dzieci wykonują wybrany ruch.
3. Przy POWOLI zmniejszają tempo lub zakres ruchu.
4. Przy STOP kończą ruch w wygodny sposób.
5. Po kilku próbach dziecko może zostać osobą pokazującą karty.



Dostosowanie wzrokowe: Do kolorów zawsze dodawać słowa lub symbole. Nie opierać zadania wyłącznie na rozpoznawaniu koloru.



Dostosowanie ruchowe: Reakcją może być najmniejszy możliwy ruch albo zmiana spojrzenia.



Dostosowanie czasu: Po pokazaniu sygnału pozostawić kilka sekund na reakcję.



Najważniejsze: Nie chwalić wyłącznie najszybszych dzieci. Zamiast: "Brawo, byłeś pierwszy!" użyć: "Zauważyłeś sygnał i odpowiedziałeś na niego."

START



POWOLI



STOP



Szybkie podsumowanie modułu

Przed zabawą ruchową sprawdź:



Czy ruch można wykonać siedząc?

Jeżeli tak, pokaż tę możliwość od początku.



Czy trzeba używać całego ciała?

Jeżeli nie, dopuść mniejsze ruchy.



Czy szybkość jest naprawdę potrzebna?

Jeżeli nie, usuń element wyścigu.



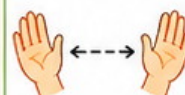
Czy dziecko może uczestniczyć bez przemieszczania się?

Jeżeli tak, uwzględnij wskazywanie, gest lub ruch przedmiotem.

POZYCJA



ZAKRES



TEMPO



SPOSÓB UDZIAŁU



Dostępna zabawa ruchowa daje więcej możliwości, a nie mniej wyzwań.



MODUŁ 03 ♡

Komunikacja Bez Presji i Wspólne Działanie

10 zabaw, w których słowa są jedną
z możliwości, a nie obowiązkiem

Dziecko komunikuje się nie tylko wtedy, gdy mówi.
Gest, spojrzenie, wybór obrazka, wskazanie, ruch
i dźwięk również mogą przekazywać informację.

KOMUNIKACJA • WYBÓR • WSPÓŁDZIAŁANIE



Nie pytaj: Czy dziecko odpowiedziało słowami?

Zapytaj: Czy miało możliwość przekazania swojej decyzji?



słowo



wskazanie



gest



spojrzenie



obrazek

≡ KOMUNIKUJĘ ≡

Komunikacja zaczyna się od możliwości wyboru



Pokazać prowadzącemu dwie proste aktywności, w których odpowiedź może zostać przekazana na kilka różnych sposobów.

ZABAWA 21 – Wybierz i pokaż



Cel: Rozwijanie podejmowania decyzji i komunikowania własnego wyboru.



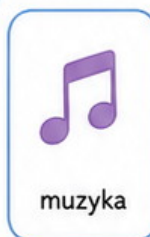
Czas: 5–8 minut



Materiały: Karty z prostymi symbolami, np.: muzyka, ruch, piłka, rysowanie, cisza.



Przebieg: Prowadzący pokazuje dwie lub trzy możliwości i pyta: „Co wybierasz?”



Dziecko może: powiedzieć, wskazać, dotknąć karty, spojrzeć na wybraną opcję, podać kartę prowadzącemu, użyć własnego sposobu komunikacji.

Po wyborze prowadzący potwierdza: „Wybrałeś / wybrałaś...”
Nie wymaga dodatkowego wyjaśnienia.

↔ **Dostosowanie poznawcze:** Zmniejszyć liczbę opcji do dwóch.

↔ **Dostosowanie komunikacyjne:** Dać odpowiednio dużo czasu na odpowiedź.

ZABAWA 22 – Dokończ po swoim



Cel: Rozwijanie wspólnej uwagi i naprzemiennego działania.



Czas: 7–10 minut

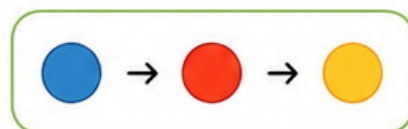


Materiały: opcjonalnie obrazki lub proste przedmioty.

Prowadzący rozpoczyna prostą sekwencję.
Przykład: kłaśnięcie → kłaśnięcie → ...
Dziecko wybiera, co wydarzy się dalej.

Może: wykonać ruch, wydać dźwięk, wskazać kartę, wybrać przedmiot, poprosić prowadzącego o wykonanie wybranej czynności.

Potem grupa odtwarza całą sekwencję.



Wskazówka dla prowadzącego: Nie poprawiaj wyboru dziecka tylko dlatego, że nie pasuje do wzoru, który miałeś na myśli. Jeśli zadanie dopuszcza wybór, decyzja dziecka jest częścią zabawy.

POWIEDZ • POKAŻ • WSKAŻ • WYBIERZ



Nie zgaduj za dziecko – stwórz warunki do odpowiedzi



Pokazać prowadzącemu, że skuteczna komunikacja wymaga czasu, jasnych opcji i możliwości odpowiedzi w różny sposób. Celem tych zabaw jest ograniczenie presji i nauczenie grupy czekania na komunikat drugiej osoby.

ZABAWA 23 – Poczekaj na mój znak

Cel: Ćwiczenie naprzemienności, czekania oraz zauważania komunikatu drugiej osoby.

Czas: 6–10 minut

Materiały: Dwie karty: MOJA KOLEJ, TWOJA KOLEJ

Przebieg:

1. Prowadzący pokazuje kartę MOJA KOLEJ.
2. Prowadzący wykonuje prostą czynność lub mówi jedno zdanie.
3. Następnie pokazuje kartę TWOJA KOLEJ i czeka na odpowiedź dziecka.
4. Dziecko odpowiada w dowolny sposób.
5. Prowadzący ponownie pokazuje MOJA KOLEJ i cykl zaczyna się od nowa.
6. Zabawa trwa kilka rund.

MOJA KOLEJ



TWOJA KOLEJ



Dostosowanie komunikacyjne: Jeżeli dziecko potrzebuje więcej czasu, nie powtarzać pytania co kilka sekund. Zachować spokojną ciszę i pozostawić możliwość odpowiedzi.

Dostosowanie poznawcze: Używać stale tych samych dwóch kart, aby schemat był przewidywalny.

Ważne: Nie interpretować braku natychmiastowej reakcji jako braku odpowiedzi.

ZABAWA 24 – Tak, nie, jeszcze raz

Cel: Ćwiczenie prostego komunikowania zgody, odmowy i chęci kontynuowania.

Czas: 5–8 minut

Materiały: Trzy duże karty: TAK, NIE, JESZCZE RAZ

Najważniejsza zasada: Odpowiedź NIE musi zostać uszanowana.

Wskazówka dla prowadzącego: Uczenie dziecka komunikowania odmowy ma taką samą wartość jak zachęcanie do aktywności.

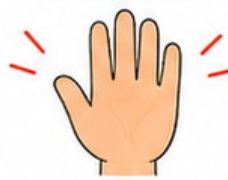
Prowadzący wykonuje krótką, neutralną czynność, np. lekko uderza w bębenek albo porusza kolorową chustką. Następnie pyta: „Chcesz jeszcze raz?”

Odpowiedź może być wyrażona przez: słowo, wskazanie, dotknięcie karty, spojrzenie, gest, własny system komunikacji.

TAK



NIE



JESZCZE RAZ



≡ Każda odpowiedź jest ważną informacją. ≡

21

Każdy może dodać coś od siebie



Rozwijać komunikację poprzez współtworzenie prostych sekwencji, historii i komunikatów. Dziecko nie musi mówić pełnymi zdaniami, aby realnie wpływać na przebieg aktywności.

ZABAWA 25 – Nasza historia z obrazków

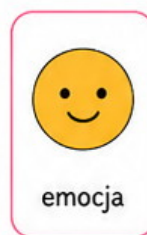
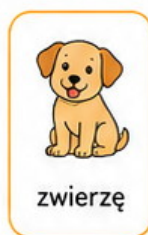
Cel: Ćwiczenie wyboru, wspólnej uwagi, logicznego następstwa i komunikowania pomysłów.

Czas: 10–15 minut

Materiały: Karty z prostymi obrazkami: osoba, zwierzę, miejsce, przedmiot, pogoda, emocja.

Przebieg:

1. Prowadzący pokazuje karty z obrazkami.
2. Dziecko wybiera pierwszą kartę.
3. Kolejna osoba dokłada swoją kartę, tworząc ciąg.
4. Opowiadasz wspólnie krótką historię na podstawie obrazków.
5. Można dodać kolejne karty i rozbudować historię.



Przykład: → → →

Dziewczynka poszła do parku, spotkała psa i nagle zaczął padać deszcz.

Dostosowanie: Osoba, która nie chce wybierać spośród wielu kart, może otrzymać dwie opcje.

ZABAWA 26 – Dodaj jeden element

Cel: Rozwijanie naprzemienności i poczucia wpływu na wspólne działanie.

Czas: 7–10 minut

Materiały: Kartka, tablica lub zestaw symboli.

Prowadzący rozpoczyna prosty wzór, np. → . Każde dziecko po kolei dodaje jeden element do sekwencji. Możliwe elementy do dodania: kolor, kształt, gest, dźwięk, symbol, ruch. Grupa odtwarza całość.

Wariant uproszczony: Dziecko wybiera jeden z dwóch elementów przygotowanych przez prowadzącego.

Wskazówka dla prowadzącego: Nie poprawiać sekwencji w trakcie zabawy. Celem nie jest stworzenie idealnego wzoru, lecz umożliwienie każdemu uczestnikowi wniesienia własnego elementu.

JA DODAJĘ



Prowadzący rozpoczyna wzór.

TY DODAJESZ



Ty dodajesz jeden element.

POWSTAJE COŚ WSPÓLNEGO



Wspólnie tworzymy coś większego.

22 Patrzymy na to samo, niekoniecznie na siebie



Wyjaśnić, że wspólna uwaga nie wymaga długiego kontaktu wzrokowego. Dziecko może uczestniczyć poprzez skupienie się na przedmiocie, symbolu, ruchu lub wspólnym wydarzeniu.

ZABAWA 27 – Śledzimy razem

Cel: Rozwijanie wspólnej uwagi i obserwowania ruchu.

Czas: 5–8 minut

Materiały: Kolorowa chustka, miękka piłeczka lub lekki przedmiot.

Przebieg:

- 1 Prowadzący powoli porusza chustką lub toczy piłeczkę.
- 2 Zachęca dziecko: „Popatrzymy razem.”
- 3 Dziecko obserwuje ruch tak długo, jak chce.
- 4 Prowadzący zatrzymuje ruch i czeka na odpowiedź dziecka.

Możliwe odpowiedzi dziecka:

- patrzy dalej
- uśmiecha się
- wydaje dźwięk
- sięga po przedmiot



Dostosowanie wzrokowe: Użyć przedmiotu o wyraźnym kontraście z tłem.

Dostosowanie sensoryczne: Ruch powinien być spokojny i przewidywalny.

ZABAWA 28 – Co się zmieniło?

Cel: Ćwiczenie uwagi, pamięci i komunikowania spostrzeżeń.

Czas: 7–10 minut

Materiały: 3–5 prostych przedmiotów.

Przebieg:

- 1 Prowadzący pokazuje wszystkie przedmioty dziecku.
- 2 Zastania je lub odwraca wzrok dziecka.
- 3 Zmienia jeden przedmiot (usuwa, zamienia lub przestawia).
- 4 Odstania i pyta: „Co się zmieniło?”

Dziecko może odpowiedzieć poprzez:

- wskazanie
- podniesienie właściwego przedmiotu
- wybór obrazka
- gest
- słowo

Dostosowanie poznawcze: Używać tylko dwóch lub trzech przedmiotów.

Ważne: Nie wymagać wypowiedzi pełnym zdaniem.

PRZED



PO



23 Przekaż wiadomość w dostępny dla siebie sposób



Pokazać, że ta sama informacja może zostać przekazana za pomocą słowa, symbolu, gestu lub działania. Zabawa rozwija komunikację i rozumienie intencji bez stawiania języka mówionego jako jedynego prawidłowego sposobu.

ZABAWA 29 – Most komunikacyjny

Cel: Rozwijanie przekazywania informacji, wyboru sposobu komunikacji i współpracy.

Czas: 10–15 minut

Materiały: proste karty-symbol, kolorowe przedmioty, obrazki czynności, opcjonalnie mała tablica.

Przygotowanie: Podzielić grupę na pary lub małe zespoły. Jedna osoba otrzymuje prostą wiadomość do przekazania.

PRZYKŁADY WIADOMOŚCI:

- Wybierz czerwony klocek.
- Połóż piłkę na stole.
- Pokaż dwa kłaśnięcia.



Przebieg:

1. Osoba przekazująca wybiera wiadomość.
2. Przekazuje ją drugiej osobie w wybrany przez siebie sposób: słowo, symbol, gest lub działanie.
3. Osoba odbierająca stara się zrozumieć wiadomość.
4. Wykonuje zadanie i potwierdza: „Zrozumiałem / zrozumiałam” lub pokazuje kciuk w górę.
5. Następnie role się zmieniają.

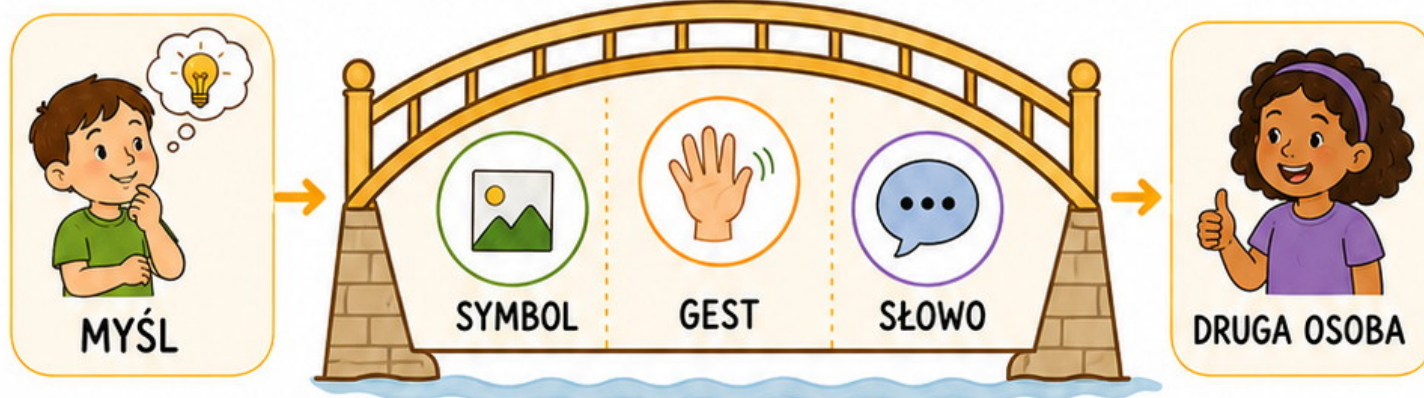
↔ **Dostosowanie komunikacyjne:** Przygotować gotowe symbole dla osób, które nie chcą lub nie mogą mówić.

↔ **Dostosowanie poznawcze:** Używać bardzo krótkich komunikatów z jednym działaniem.

↔ **Dostosowanie społeczne:** Jeżeli praca w parze jest trudna, dziecko może najpierw wykonywać zadanie z prowadzącym.



Wskazówka dla prowadzącego: Jeżeli komunikat nie został zrozumiany, nie oceniaj żadnej osoby. Zapytaj: „Jak możemy przekazać to jeszcze inaczej?”





Zamknąć moduł aktywnością, w której wszystkie dzieci mogą mieć realny wpływ na decyzję grupy bez konieczności publicznego wypowiedzania swojego zdania.

ZABAWA 30 – Głos grupy

Cel: Ćwiczenie podejmowania decyzji, wyrażania preferencji i respektowania wyborów innych osób.

Czas: 8–12 minut

Materiały: 2–3 duże karty z opcjami.
Przykład: MUZYKA, RYSOWANIE, RUCH.

Przebieg:

1. Prowadzący przedstawia 2–3 opcje na dużych kartach.
2. Dzieci wybierają, która aktywność podoba im się najbardziej.
3. Każde dziecko oddaje głos w dowolny dla siebie sposób, np.: powiedzieć nazwę, wskazać kartę, przykleić naklejkę, wrzucić żeton do odpowiedniego pojemnika, użyć własnego sposobu komunikacji.
4. Prowadzący zlicza głosy (publicznie lub dyskretnie).
5. Grupa wybiera aktywność z największą liczbą głosów.



Wariant bez presji większości:
Zamiast wybierać jedną aktywność, można zaplanować dwie krótkie aktywności z największą liczbą głosów.



Ważne:
Nie pytać dziecka publicznie, dlaczego wybrało konkretną opcję.



Dostosowanie wzrokowe:
Każda opcja powinna zawierać obrazek i słowo.



Dostosowanie poznawcze:
Ograniczyć wybór do dwóch możliwości.

≡ Szybkie podsumowanie modułu ≡

5 zasad komunikacji bez presji:

1. **Daj czas.** Nie oczekuj natychmiastowej odpowiedzi.
2. **Pokazuj opcje.** Jasny wybór może ułatwić komunikację.
3. **Akceptuj różne kanały.** Gest, symbol, wskazanie i spojrzenie również mogą przekazywać informację.
4. **Szanuj odmowę.** „Nie” jest pełnoprawnym komunikatem.
5. **Sprawdzaj, zamiast zakładać.** Jeśli nie rozumiesz komunikatu, daj możliwość przekazania go inaczej.



**Celem komunikacji nie jest mówienie.
Celem jest wzajemne zrozumienie.**



MODUŁ 04 ♡

Zabawy Sensoryczne z Możliwością Wyboru

10 aktywności, które angażują zmysły
bez zmuszania do kontaktu z bodźcem

Zabawa sensoryczna ma wspierać ciekawość,
a nie testować tolerancję dziecka. Dobra aktywność
daje możliwość zbliżenia się, oddalenia, obserwowania
albo wyboru innego sposobu uczestnictwa.

WYBÓR • KOMFORT • ODKRYWANIE



Nigdy nie wkładaj dłoni dziecka
do materiału bez jego zgody.

Wybieram to,
co jest dla mnie
w porządku.



miękka tkanina



gładka piłka



papier



piórko



sypki materiał
w bezpiecznym pojemniku



Przed rozpoczęciem:

Sprawdź, czy materiały są bezpieczne,
odpowiednie do wieku i nie powodują
znanych reakcji alergicznych w grupie.



26

Możesz dotknąć, użyć narzędzia albo tylko obserwować



Aktywności dotykowe powinny dawać dziecku kontrolę nad bezpośrednim kontaktem z materiałem. Obserwowanie i korzystanie z narzędzia są pełnoprawnymi sposobami uczestnictwa.

ZABAWA 31 – Pudełko faktur

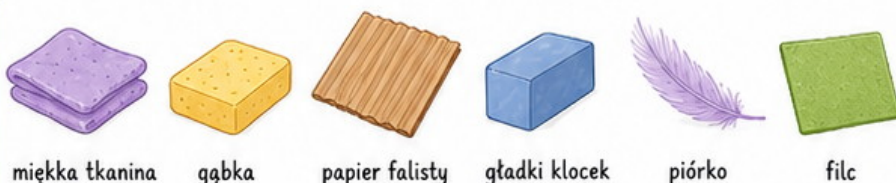
Cel: Poznawanie różnych faktur i komunikowanie preferencji.

Czas: 8–12 minut

Materiały: Kilka bezpiecznych przedmiotów o różnych powierzchniach: miękka tkanina, gąbka, papier falisty, gładki klocek, piórko, filc.

Przebieg:

1. Pokaż dziecku przedmiot z pudełka.
2. Zachęć dziecko do dotknięcia lub obserwacji materiału.
3. Zaproponuj dziecku wybór kart: „LUBIĘ”, „NIE LUBIĘ” lub „NIE WIEM”.
4. Przejdź do następnego przedmiotu.



Ważne: Nie zachęcać do ponownego dotyknięcia materiału, który dziecko wyraźnie odrzuciło.

ZABAWA 32 – Dotyk przez narzędzie

Cel: Umożliwienie eksploracji materiałów bez bezpośredniego kontaktu dłoni.

Czas: 7–10 minut

Materiały: pędzel, drewniana łyżka, szczypce, patyczek, miękki watek.

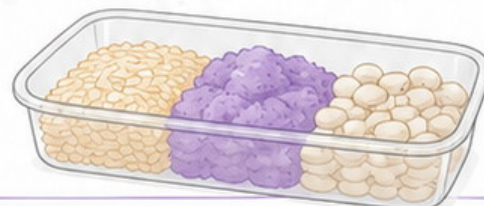
Dzieci eksplorują materiały za pomocą wybranego narzędzia. Prowadzący pokazuje różne materiały (np. kasza, piasek kinetyczny, ryż, fasola, włókna papierowe) i zachęca dziecko do działania.

Możliwe działania: przesuwając, mieszając, naciskając, przenosząc, rysować ślady.



Dostosowanie: Dziecko może wybrać narzędzie bez konieczności dotykania samego materiału.

Wskazówka dla prowadzącego: Nie traktować rękawiczek lub narzędzi jako „gorszej wersji”. Są sposobem zwiększającym dostępność zadania.



DŁOŃ



NARZĘDZIE



OBSERWACJA



UCZESTNICZĘ

27

Słuchamy bez przeciążenia



Dźwiękowe aktywności powinny umożliwiać kontrolowanie głośności, odległości i długości ekspozycji na bodziec.

ZABAWA 33 – Cicho, średnio, stop

Cel: Rozwijanie rozróżniania intensywności dźwięku i reagowania na sygnały.

Czas: 5–8 minut

Materiały: Prosty instrument lub przedmiot wydający delikatny dźwięk. Trzy karty: CICH0, ŚREDNIO, STOP.

Przebieg:

- 1 Prowadzący pokazuje trzy karty i wyjaśnia ich znaczenie.
- 2 Wydaje dźwięk na jednym poziomie (cicho lub średnio).
- 3 Dziecko wybiera kartę, która pasuje do usłyszanego dźwięku.
- 4 W przypadku karty STOP – prowadzący natychmiast przerywa.

Dostosowanie sensoryczne: Osoba wrażliwa na dźwięki może: siedzieć dalej od źródła, korzystać z ochronników słuchu, wskazywać karty, uczestniczyć bez wydawania dźwięku.



ZABAWA 34 – Skąd dochodzi dźwięk?

Cel: Ćwiczenie lokalizowania źródła dźwięku i uwagi słuchowej.

Czas: 7–10 minut

Materiały: Delikatny dzwoneczek, grzechotka lub inny łagodny instrument.

Prowadzący wydaje dźwięk z jednej strony dziecka (np. z lewej, z prawej lub z przodu). Dziecko może odpowiedzieć w sposób dla siebie najwygodniejszy:

spojrzenie, wskazanie, obrót głowy, wybór odpowiedniej strzałki.



Wariant bez dźwięku: Zamiast instrumentu użyć ruchomego przedmiotu wizualnego.

28

Spokojne bodźce wizualne, które można kontrolować



Wykorzystywać kolor i ruch wizualny bez intensywnych błysków, szybkich zmian czy nadmiernej liczby elementów.

ZABAWA 35 – Polowanie na kolor



Cel: Ćwiczenie uwagi wzrokowej, rozpoznawania kolorów i podejmowania decyzji.



Czas: 7–10 minut

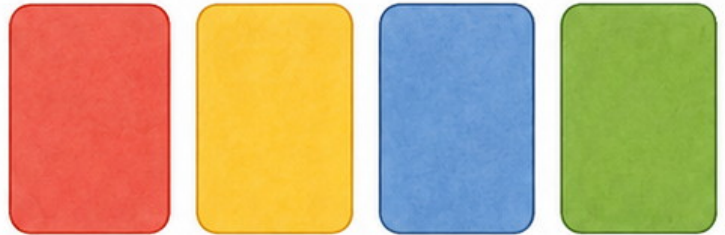


Materiały: Karty w kilku podstawowych kolorach.



Przebieg:

1. Prowadzący pokazuje kartę wybranego koloru.
2. Dziecko wyszukuje ten kolor w otoczeniu (np. na przedmiotach, ubraniach, zabawkach).
3. Dziecko może odpowiedzieć na jeden z tych czterech sposobów:
 - powiedzieć nazwę koloru,
 - wskazać przedmiot tego koloru,
 - dotknąć czegoś o tym kolorze,
 - wskazać inny przykład.



Dostosowanie ruchowe:

Dziecko nie musi przemieszczać się po sali.



Dostosowanie wzrokowe:

Używać dużych, wyraźnych pól koloru i ograniczyć liczbę opcji.

ZABAWA 36 – Powolna chustka



Cel: Rozwijanie śledzenia wzrokiem i spokojnego skupienia uwagi.



Czas: 5–8 minut

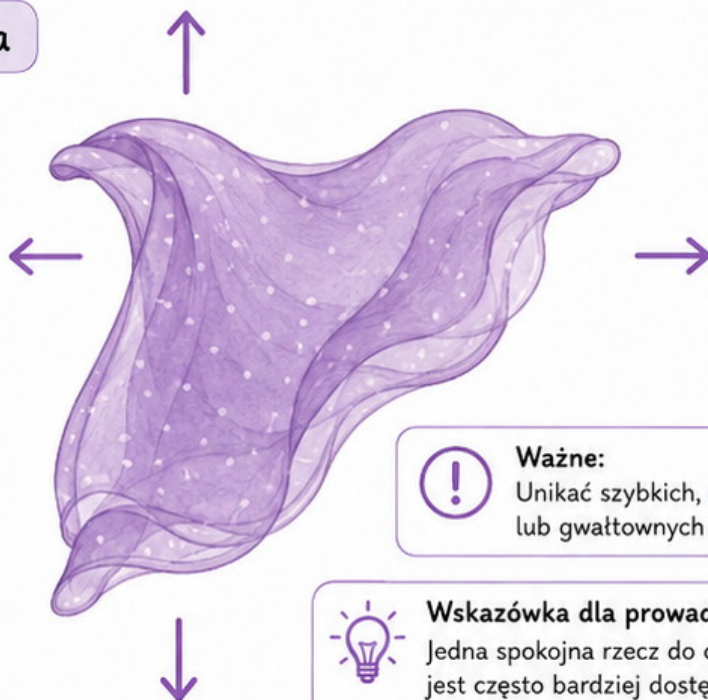


Materiały: Lekka kolorowa chustka.

Prowadzący porusza chustką bardzo powoli w różnych kierunkach: w górę, w dół, w lewo, w prawo, po łagodnym łuku.

Dziecko może odpowiedzieć na jeden z tych sposobów:

- śledzić ją wzrokiem,
- wskazywać kierunek,
- poruszać własną chustką,
- wybrać kolejny kierunek.



Ważne:

Unikać szybkich, migających lub gwałtownych ruchów.



Wskazówka dla prowadzącego:

Jedna spokojna rzecz do obserwowania jest często bardziej dostępna niż wiele kolorowych elementów jednocześnie.



Wprowadzić aktywności angażujące propriocepcję i ruch w sposób prosty, przewidywalny i możliwy do indywidualnego dostosowania. Terminy bardziej techniczne powinny być wyjaśnione prostym językiem.

ZABAWA 37 – Pcham bezpiecznie

Cel: Dostarczanie kontrolowanego wysiłku mięśniowego i rozwijanie świadomości siły.

Czas: 7–10 minut

Materiały: duże pudełko, poduszka, lekki kosz, miękka piłka.

Przebieg: Możliwości zadań:

- popchnij lekkie pudełko
- dociśnij poduszkę
- przesunij piłkę
- naciśnij dłońmi na blat
- popchnij przedmiot tylko na krótką odległość



Propriocepcja to zmysł, który pomaga nam czuć położenie i pracę własnego ciała. Aktywności takie jak pchanie, ciągnięcie lub dociskanie mogą wspierać to odczuwanie.

Dostosowanie ruchowe: Siła i zakres ruchu muszą być dopasowane do możliwości dziecka.

Ważne: Nie naciskać na ciało dziecka bez jego zgody.

ZABAWA 38 – Ścieżka wyboru ciała

Cel: Pomóc dziecku zauważać, jaki rodzaj ruchu jest dla niego komfortowy.

Czas: 8–12 minut

Materiały: Karty z czterema opcjami: PCHAM, ŚCISKAM, PRZESUWAM, ODPOCZYWAM.

Prowadzący pokazuje karty i wyjaśnia każdą z opcji. Dziecko wybiera jedną aktywność.

- **PCHAM** — lekkie pudełko.
- **ŚCISKAM** — miękką piłeczkę.
- **PRZESUWAM** — przedmiot po stole.
- **ODPOCZYWAM** — siedzę i obserwuję.

Po chwili dziecko może zmienić wybór.

Dostosowanie: Nie trzeba wykonywać wszystkich stacji.

Wskazówka dla prowadzącego: Jeżeli dziecko wybiera przerwę, nie traktuj tego jako rezygnacji z zajęć. Umiejętność rozpoznania potrzeby odpoczynku jest ważną częścią samoregulacji.



Moje ciało może potrzebować czegoś innego niż ciało kolegi.

Sprawdzam, co mi pomaga, a co jest dla mnie za dużo



Pomóc dzieciom zauważać własne preferencje sensoryczne bez oceniania ich jako „dobre” lub „złe”. Aktywność uczy również prowadzącego, że różne dzieci mogą zupełnie inaczej reagować na ten sam bodziec.

ZABAWA 39 – Mapa komfortu



Cel: Rozwijanie świadomości własnych potrzeb, komunikowania preferencji i samoregulacji.



Czas: 10–15 minut



Materiały: Karta z trzema dużymi polami: LUBIĘ / POMAGA MI, CZASEM / TO ZALEŻY, NIE CHCĘ / TO DLA MNIE ZA DUŻO.

Przygotować proste karty przedstawiające różne doświadczenia: głośna muzyka, cicha muzyka, miękka tkanina, jasne światło, spokojne światło, ruch, siedzenie, dotyk, obserwowanie, przerwa, praca w grupie, praca w spokojniejszym miejscu.



Przebieg:

1. Prowadzący pokazuje jedną kartę.
2. Dziecko decyduje, do którego pola chce ją przyporządkować.
3. Nie wymaga się wyjaśnienia wyboru.
4. Jeśli dziecko nie jest pewne, może użyć pola CZASEM / TO ZALEŻY.
5. Po kilku przykładach prowadzący może powiedzieć: „Różne osoby mogą wybrać różne miejsca dla tej samej rzeczy. To jest normalne.”



Możliwe sposoby odpowiedzi:

- położenie karty
- wskazanie pola
- powiedzenie odpowiedzi
- spojrzenie na odpowiednią kategorię
- użycie własnego systemu komunikacji

LUBIĘ / POMAGA MI



miękka tkanina



cicha muzyka



spokojne światło



praca w spokojniejszym miejscu

CZASEM / TO ZALEŻY



jasne światło



ruch



obserwowanie



przerwa

NIE CHCĘ / TO DLA MNIE ZA DUŻO



głośna muzyka



praca w grupie



dotyk



siedzenie zbyt długo



Dostosowanie poznawcze:

Zamiast trzech pól użyć dwóch: LUBIĘ / NIE CHCĘ.



Dostosowanie komunikacyjne:

Prowadzący może prezentować po jednej karcie, bez zadawania wielu pytań jednocześnie.



Ważne: Mapa nie służy do diagnozowania dziecka. Jest narzędziem do poznawania preferencji i organizowania bardziej dostępnych zajęć.



Wskazówka dla prowadzącego:

Preferencje mogą zmieniać się w zależności od dnia, zmęczenia, miejsca i sytuacji.

♥ < To, co pomaga jednej osobie, dla innej może być zbyt intensywne. >

31

Wybieram bodziec, który jest dla mnie odpowiedni



Zakończyć moduł aktywnością, którą prowadzący może stosować również jako stały element przyszłych zajęć. Dziecko otrzymuje kilka spokojnych możliwości i samodzielnie wybiera sposób regulacji lub eksploracji.

ZABAWA 40 – Sensoryczne menu

Cel: Wspieranie samodzielnego wyboru, świadomości potrzeb i bezpiecznego korzystania z różnych bodźców.

Czas: 8–15 minut

Materiały:

1. **DOTYKAM** — miękka tkanina, gąbka lub bezpieczny przedmiot o wyraźnej fakturze.
2. **PORUSZAM** — lekka piłka, chustka lub przedmiot do spokojnego przesuwania.
3. **SŁUCHAM** — bardzo delikatny instrument albo krótki spokojny dźwięk.
4. **ODPOCZYWAM** — spokojne miejsce bez dodatkowego zadania.

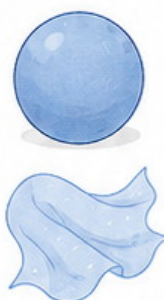
Przebieg:

1. Pokazać dzieciom wszystkie opcje.
2. Wyjaśnić, że nie trzeba korzystać z każdej.
3. Dziecko wybiera pierwszą możliwość.
4. Po kilku minutach może: zostać przy niej, zmienić ją, zrobić przerwę.
5. Nie wprowadzać obowiązkowej rotacji.

DOTYKAM



PORUSZAM



SŁUCHAM



ODPOCZYWAM



Dostosowanie sensoryczne: Każda stacja powinna być oddzielona od pozostałych, aby ograniczyć nakładanie się bodźców.



Dostosowanie ruchowe: Wszystkie aktywności powinny być dostępne także w pozycji siedzącej.



Dostosowanie komunikacyjne: Dziecko może wybierać za pomocą kart-symboli.



Ważne: Opcja ODPOCZYWAM ma taką samą wartość jak pozostałe.

☆ Szybkie podsumowanie modułu ☆

Przed aktywnością sensoryczną sprawdź:

1. Czy dziecko może odmówić kontaktu z materiałem?
2. Czy istnieje alternatywa bez bezpośredniego dotyku?
3. Czy można zmniejszyć intensywność dźwięku, światła lub ruchu?
4. Czy dziecko ma możliwość przerwy?
5. Czy prowadzę aktywność bez przymusu i niespodziewanych bodźców?



Zabawa sensoryczna ma otwierać możliwość poznawania, a nie sprawdzać, ile bodźców dziecko potrafi wytrzymać.

32 MODUŁ 05

Współpraca, Emocje i Relacje

10 zabaw, które pomagają być razem,
zauważać emocje i współpracować
bez rywalizacji

Dziecko nie musi opowiadać o swoich najtrudniejszych emocjach, aby uczyć się rozpoznawania uczuć, współpracy i budowania relacji. Możemy ćwiczyć te umiejętności poprzez bezpieczną zabawę, wybór i wspólne działanie.

RELACJA • EMPATIA • WSPÓŁPRACA



Nie zmuszaj dziecka do mówienia o tym, czego nie chce ujawniać. Emocji można uczyć także na przykładach, obrazkach i fikcyjnych sytuacjach.





Rozwijanie słownictwa emocjonalnego bez wymagania od dzieci, aby publicznie opisywały własne doświadczenia.

ZABAWA 41 – Jak może się czuć ta postać?

Cel: Ćwiczenie rozpoznawania emocji i dostrzegania, że jedna sytuacja może wywoływać różne reakcje.

Czas: 8–12 minut

Materiały: Obrazki przedstawiające neutralne sytuacje, np.: dziecko dostaje prezent, ktoś czeka na swoją kolej, wieża z klocków się przewraca, dziecko wchodzi do nowej sali, dwie osoby zaczynają wspólną zabawę. Przygotować karty emocji: RADOŚĆ, NIEPOKÓJ, ZŁOŚĆ, SMUTEK, NIE WIEM / TRUDNO POWIEDZIEĆ.

Przebieg:

1. Pokazać ilustrację.
2. Zapytać: „Jak może się czuć ta postać?”
3. Dzieci wybierają jedną lub kilka kart.
4. Prowadzący podkreśla, że może istnieć więcej niż jedna odpowiedź.



RADOŚĆ



NIEPOKÓJ



ZŁOŚĆ



SMUTEK



NIE WIEM /
TRUDNO
POWIEDZIEĆ



Ważne: Nie pytać automatycznie: „A kiedy Ty tak się czujesz?”

ZABAWA 42 – Pokaż emocję inaczej

Cel: Rozwijanie rozpoznawania i wyrażania emocji poprzez różne kanały.

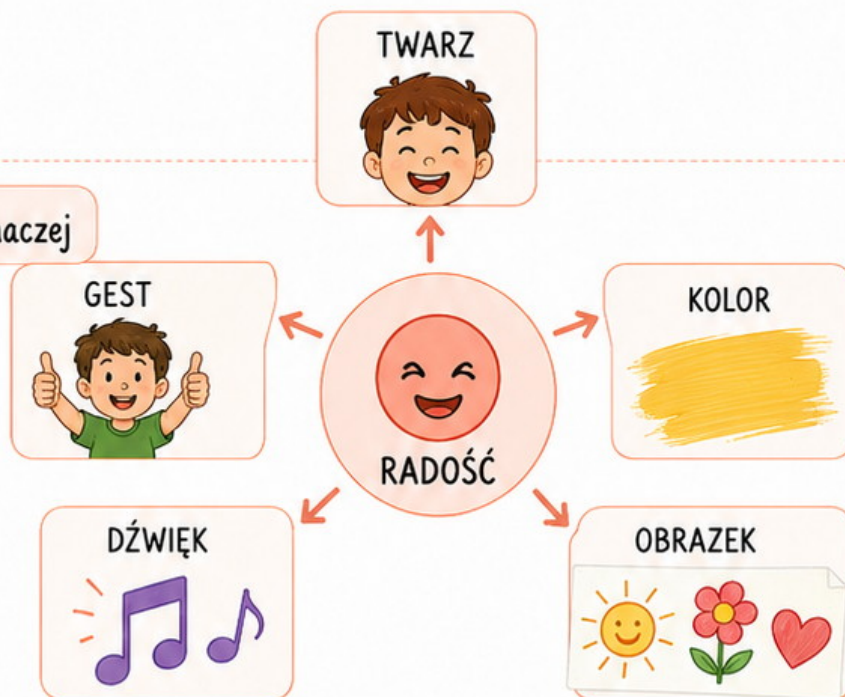
Czas: 5–10 minut

Materiały: Karty emocji. Dziecko losuje lub wybiera emocję.

Może ją przedstawić poprzez: mimikę, gest, pozycję ciała, kolor, dźwięk, wybranie obrazka.

Dostosowanie społeczne: Osoba, która nie chce prezentować emocji przed grupą, może jedynie dopasować kartę do przygotowanej ilustracji.

Wskazówka dla prowadzącego: Nie istnieje jeden „poprawny” sposób pokazania emocji.



RADOŚĆ



NIEPOKÓJ



ZŁOŚĆ



SMUTEK



ZASKOCZENIE



NIE WIEM /
TRUDNO
POWIEDZIEĆ





Zastąpić klasyczną rywalizację zadaniami,
w których grupa współpracuje nad jednym wspólnym rezultatem.

ZABAWA 43 – Zbudujmy razem

- Cel:** Ćwiczenie współpracy, planowania i dzielenia się rolami.
- Czas:** 10–15 minut
- Materiały:** duże klocki, kartonowe kubki, lekkie pudełka.
- Przebieg:**
Grupa otrzymuje wspólne zadanie: „Zbudujmy konstrukcję z 10 elementów.”
Każdy uczestnik może mieć inną rolę: wybiera element, podaje go, wskazuje miejsce, układa, liczy, sprawdza stabilność.

≡ RÓŻNE ROLE → JEDNO ZADANIE ≡



- Dostosowanie ruchowe:** Nie każdy musi samodzielnie przenosić elementy.
- Dostosowanie komunikacyjne:** Role można wybierać za pomocą kart.
- Najważniejsze:** Nie wskazywać „najlepszego budowniczego”.

WYBIERAM



PODAJĘ



WSKAZUJĘ



UKŁADAM



LICZĘ



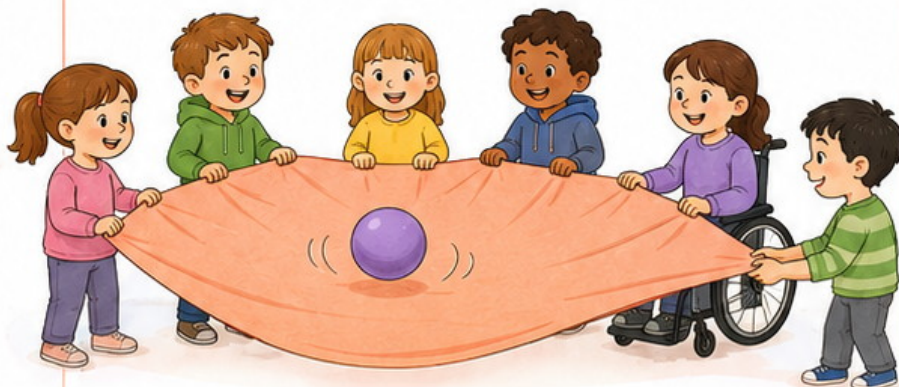
SPRAWDZAM



ZABAWA 44 – Utrzymajmy razem

- Cel:** Ćwiczenie synchronizacji i wspólnego reagowania.
- Czas:** 7–10 minut
- Materiały:** Duża chusta, kawałek lekkiego materiału lub elastyczna tkanina. Na materiale umieścić miękką piłkę.
- Celem grupy jest spokojne utrzymywanie jej na powierzchni. Dzieci mogą:** trzymać materiał, poruszać jego fragmentem, wskazywać kierunek, obserwować piłkę i podawać sygnał STOP, pomagać w ponownym ustawieniu.

≡ RÓŻNE ROLE → JEDNO ZADANIE ≡



- Alternatywa bez wspólnego chwytania:** Używać dużego arkusza na stole i przesuwac piłkę przez delikatne naciskanie krawędzi.

- Wskazówka dla prowadzącego:** Jeżeli piłka spadnie, nie oznacza to przegranej. Powiedz: „Sprawdźmy, co możemy zrobić w kolejnej próbie.”

TRZYMAM



PORUSZAM
FRAGMENTEM



WSKAZUJĘ
KIERUNEK



OBSERWUJĘ
PIŁKĘ



SYGNAŁ
STOP



POMAGAM
W USTAWIENIU





Uczyć dzieci proszenia o pomoc, oferowania wsparcia oraz respektowania odmowy. Współpraca nie powinna oznaczać obowiązku pomagania lub przyjmowania pomocy.

ZABAWA 45 – Potrzebuję pomocy

Cel: Ćwiczenie bezpiecznego komunikowania potrzeby wsparcia.

Czas: 7–10 minut

Materiały: Trzy karty: POMÓŻ MI, SPRÓBUJĘ SAM / SAMA, POKAŻ MI. Przygotować proste zadanie, np.: zbudowanie małej konstrukcji, dopasowanie kilku kart, przeniesienie elementu, ułożenie sekwencji.

POMÓŻ MI



SPRÓBUJĘ
SAM / SAMA



POKAŻ MI



W dowolnym momencie dziecko może użyć jednej z kart.

Ważne: Prowadzący powinien reagować na kartę POMÓŻ MI spokojnie i bez oceniania.

ZABAWA 46 – Czy chcesz mojej pomocy?

Cel: Ćwiczenie oferowania pomocy i respektowania odpowiedzi drugiej osoby.

Czas: 7–10 minut

Materiały: Karty: TAK, NIE, POKAŻ MI JAK.

Jedno dziecko zauważa, że partner wykonuje zadanie. Zamiast od razu ingerować, pyta: „Czy chcesz pomocy?” Druga osoba wybiera odpowiedź. Jeśli wybiera NIE, pomoc nie jest narzucana.

Dostosowanie komunikacyjne: Całą wymianę można przeprowadzić za pomocą kart bez mówienia.

Wskazówka dla prowadzącego: Uczenie pytania o zgodę jest ważniejsze niż samo wykonanie zadania szybciej.

PYTAM



CZEKAM



SZANUJĘ
ODPOWIEDŹ



TAK



NIE



POKAŻ MI JAK



“Pomoc jest wsparciem wtedy, gdy druga osoba jej chce.”

Każdy może wnieść do grupy coś wartościowego



Budować poczucie kompetencji bez porównywania dzieci.

Aktywności mają pomóc grupie zauważać różne rodzaje umiejętności i wkładu.

ZABAWA 47 – Nasze supermoce codzienności

Cel: Rozpoznawanie różnych mocnych stron i budowanie pozytywnego obrazu własnego udziału w grupie.

Czas: 8–12 minut

Materiały: Karty z prostymi umiejętnościami: SŁUCHAM, ZADAJĘ PYTANIA, POMAGAM, MAM POMYSŁY, ZAUWAŻAM SZCZEGÓŁY, PRÓBUJĘ PONOWNIE, DBAM O PORZĄDEK, POTRAFIĘ CZEKAĆ. Każde dziecko wybiera kartę, która dziś do niego pasuje. Może również wybrać: JESZCZE SZUKAM.

SŁUCHAM



ZADAJĘ PYTANIA



POMAGAM



MAM POMYSŁY



ZAUWAŻAM SZCZEGÓŁY



PRÓBUJĘ PONOWNIE



DBAM O PORZĄDEK



POTRAFIĘ CZEKAĆ



JESZCZE SZUKAM



Ważne: Nie zamieniać zabawy w publiczną ocenę dzieci przez dorosłego.

ZABAWA 48 – Zadanie dla wielu talentów

Cel: Pokazać, że wspólny sukces może wymagać różnych umiejętności.

Czas: 10–15 minut

Materiały: Duży arkusz papieru, obrazki, kredki, naklejki.

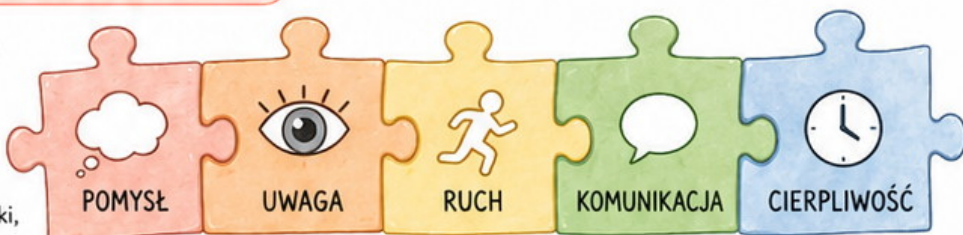
Zadanie: „Stwórzmy wspólnie plakat naszej grupy.”

Możliwe role:

- ktoś wybiera kolory
- ktoś przykleja
- ktoś rysuje
- ktoś wybiera symbole
- ktoś podaje materiały
- ktoś decyduje o układzie
- ktoś sprawdza, czy każdy miał możliwość uczestniczenia.

Dostosowanie: Dziecko może zmienić rolę w trakcie.

Wskazówka dla prowadzącego: Unikaj przydzielania tych samych ról dzieciom na podstawie wcześniejszych założeń.





Rozwijać proste strategie rozwiązywania problemów społecznych. Zabawa korzysta z fikcyjnych sytuacji, aby dzieci mogły ćwiczyć rozwiązania bez konieczności ujawniania własnych konfliktów.

ZABAWA 49 – Trzy możliwe rozwiązania

Cel: Ćwiczenie elastycznego myślenia, empatii i wspólnego rozwiązywania prostych problemów.

Czas: 10–15 minut

Materiały: Karty z prostymi sytuacjami.

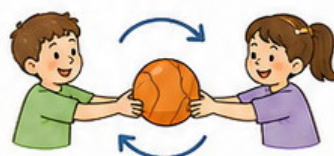
- Przykład 1: Dwoje dzieci chce używać tej samej piłki.
- Przykład 2: Jedno dziecko chce głośnej muzyki, a drugie potrzebuje ciszej.
- Przykład 3: Grupa chce się szybko poruszać, ale jedna osoba potrzebuje więcej czasu.

Przebieg:

1. Prowadzący pokazuje jedną sytuację.
2. Pyta: „Co możemy zrobić?”
3. Grupa szuka minimum trzech możliwości.
4. Odpowiedzi można: powiedzieć, wybrać z kart, narysować, odegrać gestem.
5. Następnie wspólnie sprawdzają: Czy to rozwiązanie uwzględnia obie strony?

Przykład rozwiązania dotyczącego piłki:

- korzystamy na zmianę



- używamy dwóch piłek



- tworzymy zabawę, w której obie osoby korzystają z jednej



Dostosowanie poznawcze:

Prowadzący może przedstawić dwie gotowe możliwości i poprosić o wybór.



Ważne:

Nie szukać odpowiedzi: „Kto ma rację?” Zastąpić ją pytaniem: „Jak możemy stworzyć rozwiązanie, które pomoże obu osobom?”



Wskazówka dla prowadzącego:

Nie każdy konflikt ma rozwiązanie idealne dla wszystkich. Ważne jest jednak pokazanie, że można szukać opcji z szacunkiem dla różnych potrzeb.

PROBLEM



1. POMYŚŁ



2. POMYŚŁ



3. POMYŚŁ



WYBIERAMY



Różnimy się, ale tworzymy jedną grupę



Zakończyć moduł aktywnością symbolizującą relacje i współzależność grupy bez obowiązkowego kontaktu fizycznego.

ZABAWA 50 – Sieć naszej grupy



Cel: Budowanie poczucia przynależności i zauważanie wkładu każdego uczestnika.



Czas: 10–15 minut



Materiały: Duży arkusz papieru, kolorowe linie, naklejki lub karty z imionami/symbolami dzieci.



Przebieg:

1. Na środku umieścić napis: NASZA GRUPA.
2. Każde dziecko wybiera własny symbol lub kolor.
3. Symbol zostaje umieszczony wokół środka.
4. Prowadzący tworzy linie między elementami na podstawie prostych wspólnych cech lub działań.

Przykłady wspólnych cech lub działań:

- Oboje lubicie muzykę.
- Razem budowaliście wieżę.
- Wybraliście dziś ten sam kolor.

5. Z czasem powstaje wizualna „sieć”.



Dostosowanie komunikacyjne:
Dziecko nie musi mówić o sobie. Może wybierać spośród przygotowanych symboli.



Dostosowanie społeczne:
Nie zmuszać do wskazywania „najlepszego kolegi” ani oceniania relacji.



Ważne:
Każdy symbol musi być połączony z całością.

≡ Szybkie podsumowanie modułu ≡

Współpraca włączająca oznacza:



NIE: Każdy robi dokładnie to samo.



TAK: Każdy ma znaczącą rolę.



NIE: Pomagamy bez pytania.



TAK: Pytamy, czy pomoc jest potrzebna.



NIE: Najlepszy uczestnik wygrywa.



TAK: Grupa osiąga wspólny cel.



NIE: Musisz opowiedzieć o swoich emocjach.



TAK: Możesz poznawać emocje w bezpieczny sposób.



Prawdziwa integracja nie polega na tym, że wszyscy stają się tacy sami.
Polega na tym, że różni ludzie mogą naprawdę działać razem.



Muzyka, Kreatywność i Wspólna Zabawa

10 aktywności, w których każde dziecko
może tworzyć na swój sposób

Kreatywność nie wymaga idealnego rysunku, dobrego głosu ani poczucia rytmu. Dziecko tworzy również wtedy, gdy wybiera kolor, wskazuje dźwięk, zmienia jeden element albo obserwuje i decyduje, co wydarzy się dalej.

RYTM • TWÓRCZOŚĆ • SWOBODA



W aktywnościach twórczych
nie istnieje jeden prawidłowy rezultat.



Rola prowadzącego: Zamiast poprawiać efekt,
pomagaj dziecku znaleźć sposób, w jaki może
wyrazić własny pomysł.



Rytm nie musi być tylko słyszany



Pokazać, że rytm może być odbierany i tworzony za pomocą dźwięku, ruchu, obrazu i dotyku. Dzięki temu dzieci o różnych potrzebach mogą uczestniczyć w tej samej aktywności.

ZABAWA 51 – Rytm z symboli



Cel: Rozwijanie rozumienia sekwencji, uwagi i wspólnego działania bez konieczności polegania wyłącznie na słuchu.



Czas: 7–10 minut



Materiały: Karty z prostymi symbolami:

- 👏 KLAŚNIJ, 🖐️ PODNIEŚ DŁOŃ,
- UDERZ W STÓŁ, ○ PAUZA



Przebieg:

1. Pokaż dzieciom karty z symbolami i omów ich znaczenie.
2. Ułóż z kart prosty rytm i pokaż go grupie.
3. Wykonaj rytm razem z dziećmi.
4. Zaprosz dzieci do przygotowania własnego rytmu z kart.
5. Wykonajcie rytm stworzone przez dzieci.



Przykład: 👏 → ○ → 🖐️ → ●



Możliwe sposoby uczestnictwa:

- wykonywanie ruchu
- wydawanie dźwięku
- wskazywanie symboli
- przesuwanie kart
- obserwowanie i wybieranie kolejnej karty



Dostosowanie słuchowe: Wszystkie polecenia powinny być również widoczne na kartach.



Dostosowanie ruchowe: Każdy symbol może mieć alternatywną formę ruchu.

ZABAWA 52 – Rytm pod dłonią



Cel: Doświadczenie regularności i powtarzalności poprzez dotyk lub ruch przedmiotu.



Czas: 5–8 minut



Materiały: miękka piłeczka, woreczek sensoryczny, mały watek, podkładka.



Przebieg:

Prowadzący wykonuje rytm na dłoni dziecka, na stole lub na podkładce: dwa lekkie ruchy – pauza – jeden ruch. Dziecko może powtarzać rytm lub wykonywać go na innym przedmiocie.



Ważne: Nie wykonywać rytmu bezpośrednio na ciele dziecka bez jego wyraźnej zgody.



Alternatywa bez dotyku: Dziecko przesuwa przedmiot po stole albo obserwuje kartę rytmiczną.



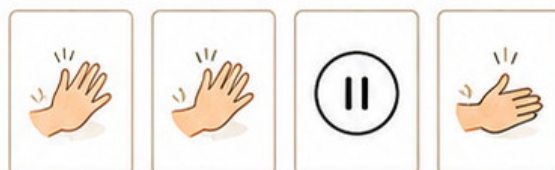
Wskazówka dla prowadzącego: Jeżeli rytm dźwiękowy jest trudny, przenieś go na ruch lub obraz zamiast rezygnować z całej aktywności.



SŁYSZĘ → RYTM



WIDZĘ / CZUJĘ RUCH → RYTM



Każdy dźwięk może stać się częścią wspólnej kompozycji ♡

Rozwijać ekspresję i poczucie wpływu bez oceniania zdolności muzycznych. W tych aktywnościach liczy się wybór i współtworzenie, a nie poprawność wykonania.

ZABAWA 53 – Orkiestra wyboru



Cel: Rozwijanie wspólnej uwagi, samodzielnego wyboru i współtworzenia muzyki.



Czas: 10–15 minut



Materiały:

Proste instrumenty lub przedmioty wydające dźwięk: grzechotka, bębenek, drewniane pączki, pudełko, kubek, kartka papieru. Dodać również możliwość:

BEZ DŹWIĘKU – RUCH.



Przebieg:

- 1 Dzieci wybierają instrument lub sposób udziału (ruch lub karta „bez dźwięku”).
- 2 Prowadzący pokazuje sygnał START – grupa zaczyna.
- 3 Grupa wspólnie tworzy dźwięki i ruch.
- 4 Prowadzący pokazuje sygnały: **CICHO**, **WOLNO**, **RAZEM** – dzieci reagują.
- 5 Prowadzący pokazuje sygnał **STOP** – wszyscy zatrzymują się.
- 6 Krótka rozmowa o tym, co było ciekawe, co chcemy zmienić następnym razem.



Dostosowanie sensoryczne: Nie wymagać korzystania z instrumentów. Można uczestniczyć ruchem albo kartą.



START



STOP



CICHO



WOLNO



RAZEM



ZABAWA 54 – Jeden dźwięk ode mnie



Cel: Budowanie poczucia sprawczości i przynależności do grupy.



Czas: 7–10 minut



Materiały: dowolne proste instrumenty lub przedmioty.



Dzieci siedzą w kole. Każde dziecko dodaje do kompozycji jeden element wybrany przez siebie: dźwięk, gest, ruch, pauzę. Pozostate dzieci uważnie słuchają i kontynuują wspólną kompozycję.

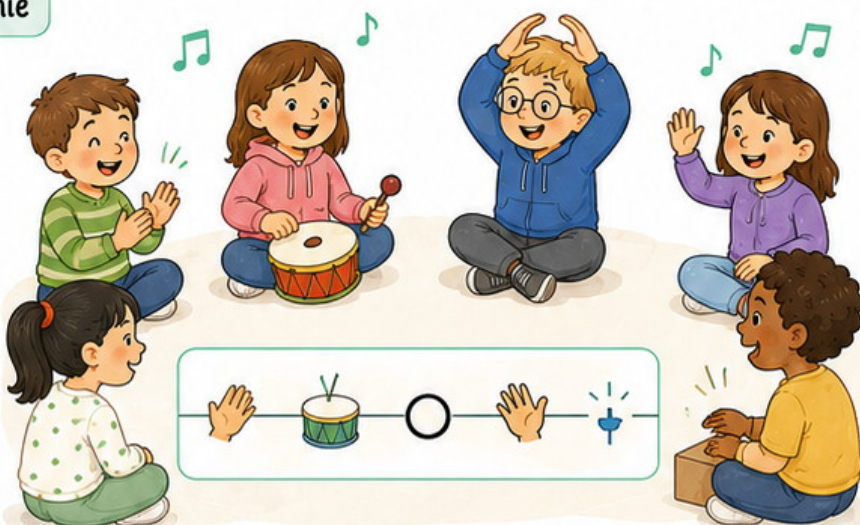
Przykład: → → → → stuknięcie



Dostosowanie komunikacyjne: Dziecko może wybrać element z przygotowanej karty.



Ważne: Pauza jest również pełnoprawnym elementem kompozycji.



Nie musisz grać głośno ani długo,
aby Twój element był częścią muzyki.



Nie każdy musi rysować, aby tworzyć



Poszerzyć pojęcie aktywności plastycznej. Dziecko może uczestniczyć poprzez wybór, układanie, wskazywanie, przyklejanie lub współdecydowanie o wyglądzie pracy.

ZABAWA 55 – Obraz z wyborów

Cel: Rozwijanie kreatywności, podejmowanie decyzji i współtworzenia.

Czas: 10–15 minut

Materiały: kolorowe kartki, gotowe kształty, naklejki, klej, duży arkusz.

Przebieg:

- 1 Ustalamy kategorie: kolor, kształt, miejsce, wielkość.
- 2 Dziecko wybiera element.
- 3 Dziecko może go przykleić lub wskazać, gdzie ma się znaleźć.
- 4 Dorosły lub partner może umieścić element zgodnie z wyborem.
- 5 Kolejne osoby dodają następne elementy.

Dostosowanie motoryczne: Nie wymagać używania nożyczek ani precyzyjnego chwytu.

Dostosowanie wzrokowe: Ograniczyć liczbę elementów na stole.

WSPÓLNIE TWORZYMYSZ NASZ PLAKAT



ZABAWA 56 – Dokończ obraz inaczej

Cel: Rozwijanie wyobraźni i akceptacji różnych rozwiązań.

Czas: 8–12 minut

Materiały: Proste niedokończone ilustracje, np.: pół koła, falista linia, trzy kropki, prostokąt, duży łuk.

Dziecko decyduje, czym może stać się dany element i jak ją dokończy. Może rysować, przyklejać, wskazywać, powiedzieć swój pomysł lub poprosić nauczyciela, aby narysował zgodnie z jego instrukcją.

Przykład: Pół koła może stać się: słońcem, parasolem, łodzią, uśmiechem, czymś zupełnie innym.

Ważne: Nie podawać jednego „prawidłowego” rozwiązania.

Wskazówka dla prowadzącego: Jeżeli dziecko wskazuje zamiast rysować, nadal jest autorem decyzji twórczej.

TEN SAM ELEMENT – RÓŻNE POMYSŁY

Podstawowy element

Różne interpretacje



Wyrażam się bez konieczności bycia w centrum



Pozwalać dzieciom korzystać z muzyki i ruchu bez obowiązku występowania przed grupą. Twórcza ekspresja może odbywać się równoległe, w parach lub poprzez przedmiot.

ZABAWA 57 – Chustka tańczy za mnie

- Cel:** Rozwijanie ekspresji ruchowej i reagowania na muzykę bez presji używania całego ciała.
- Czas:** 7–10 minut
- Materiały:** Lekkie kolorowe chustki lub wstążki.
- Przebieg:**
- 1 Prowadzący pokazuje chustkę i mówi, że to ona tańczy.
 - 2 Dziecko trzyma chustkę luźno i porusza nią powoli przy muzyce.
 - 3 Prowadzący daje sygnały słowne: POWOLI, STOP, W GÓRĘ, W DÓŁ.
 - 4 Dziecko reaguje chustką, nie musi ruszać całego ciała.
 - 5 Na koniec dziecko odstawia chustkę i obserwuje, jak się zatrzymała.



POWOLI



STOP



W GÓRĘ



W DÓŁ



↔ **Alternatywa bez muzyki:** Prowadzący pokazuje symbole kierunku i tempa.



Nie ma jednej właściwej odpowiedzi.
Chustka może tańczyć na wiele sposobów!



ZABAWA 58 – Muzyka rysuje linię

- Cel:** Łączenie bodźców słuchowych, ruchu i ekspresji plastycznej.
- Czas:** 8–12 minut
- Materiały:** duży arkusz, grube kredki lub pisaki, opcjonalnie muzyka.
- Przebieg:** Dziecko słucha muzyki lub rytmu i tworzy linię, która do niego pasuje. Może narysować linię prostą, fale, kropki, krótkie kreski, duży łuk.
- ↔ **Alternatywy:** Dziecko może wybrać gotowy wzór zamiast rysować albo prowadzić ruch palcem nad kartką.
- 🎧 **Dostosowanie sensoryczne:** Muzyka może zostać całkowicie zastąpiona wizualnym rytmem.
- ★ **Ważne:** Nie interpretować rysunku za dziecko bez pytania.

WOLNO



KRÓTKO



SPOKOJNIE



ENERGICZNIE



Nie ma jednego poprawnego rysunku.
Każda linia jest dobra, jeśli pasuje do muzyki lub rytmu!



Jedna historia – wiele sposobów uczestnictwa



Połączyć różne formy ekspresji w jedną aktywność grupową.
Każde dziecko otrzymuje realną możliwość współtworzenia
opowieści bez obowiązku mówienia.



ZABAWA 59 – Opowieść wielu sposobów



Cel: Rozwijanie wyobraźni, komunikacji, sekwencyjności i współpracy.



Czas: 12–18 minut



Materiały: karty z postaciami, karty miejsc, proste instrumenty, chustki, symbole ruchu.



Przebieg:

- 1 Dzieci siadają w kręgu.
- 2 Prowadzący wyjaśnia: tworzymy wspólnie historię za pomocą obrazów, dźwięków i ruchu.
- 3 Pierwsze dziecko wybiera kartę (np. miejsce, postać lub zdarzenie), pokazuje ją wszystkim.
- 4 Dodaje dźwięk lub ruch związany z kartą.
- 5 Następne dziecko wybiera kolejny element i kontynuuje historię.
- 6 Zabawa trwa, aż grupa zdecyduje, że historia jest zakończona.

PRZYKŁAD



LAS



NIEDŹWIEDŹ



TRZY CICHE
UDERZENIA



POWOLNY
RUCH DŁONI



W spokojnym lesie pojawił się niedźwiedź.
Usłyszał trzy ciche dźwięki i powoli ruszył dalej.

Następne dziecko wybiera kolejny element historii.

OBRAZ



DŹWIĘK



RUCH



KOLEJNY WYBÓR ?



HISTORIA



Możliwe role:

- wybieram kartę
- wykonuję dźwięk
- pokazuję ruch
- układam kolejność
- wskazuję, co wydarzy się dalej
- słucham i decyduję, kiedy chcę dołączyć



Dostosowanie poznawcze: Używać tylko dwóch kart do wyboru w każdej turze.



Dostosowanie komunikacyjne: Nie wymagać tworzenia zdań.



Dostosowanie ruchowe: Ruch może być symboliczny i bardzo mały.



Wskazówka dla prowadzącego: Nie poprawiaj historii tak, aby była bardziej „logiczna”. Jej celem jest wspólne tworzenie, a nie literacka perfekcja.



Każde dziecko może być współautorem,
nawet jeśli nie wypowiada ani jednego słowa.





Zakończyć zestaw 60 zabaw aktywnością, która symbolicznie łączy wszystkie główne zasady materiału: wybór, uczestnictwo, brak przymusu, różne formy komunikacji i wspólne działanie.

ZABAWA 60 – Finał naszej grupy

Cel: Wzmocnienie poczucia przynależności, sprawczości i wspólnego zakończenia zajęć.

Czas: 8–12 minut

Materiały: Karty: GEST, DŹWIĘK, RUCH, SŁOWO, SYMBOL, OBSERWUJĘ.

Przebieg:

- 1 Usiądźcie w kole.
- 2 Każde dziecko wybiera kartę, która najlepiej pokazuje, jak chce się pożegnać z grupą.
- 3 Dzieci prezentują swoje karty w dowolnej kolejności.
- 4 Grupa łączy wszystkie wybory w krótką sekwencję pożegnalną.
- 5 Wykonujemy wspólnie ustaloną sekwencję.
- 6 Dziękujemy sobie nawzajem za udział.



Przykładowa sekwencja finałowa:



Alternatywa dla dziecka obserwującego:
Jego wkładem może być wybór:
„Kiedy zaczynamy?” lub „Kiedy kończymy?”

Ważne: Nie wymagać indywidualnych występów przed całą grupą.

Szybkie podsumowanie modułu

Kreatywna zabawa włączająca:

- daje więcej niż jeden sposób udziału
- nie ocenia talentu
- nie wymaga identycznego rezultatu
- pozwala obserwować
- daje dziecku wpływ na wspólny efekt

“Twórczość zaczyna się tam, gdzie dziecko może podjąć własną decyzję.”



☆
**60 ZABAW –
JEDNA
WSPÓLNA
ZASADA**

Nie pytaj, czy dziecko pasuje do zabawy. Zastanów się, jak zabawa może stać się dostępna dla dziecka.





Narzędzia do Szybkiego Dostosowania Zajęć



3 praktyczne narzędzia, które pomogą Ci dostosować niemal każdą aktywność.



Nie musisz mieć osobnego scenariusza dla każdej możliwej potrzeby. Najbardziej praktyczna umiejętność to zauważenie bariery i zmiana jednego elementu zadania tak, aby dziecko mogło uczestniczyć.

OBSERWUJ • DOSTOSUJ • SPRAWDŹ

1. Co utrudnia udział?

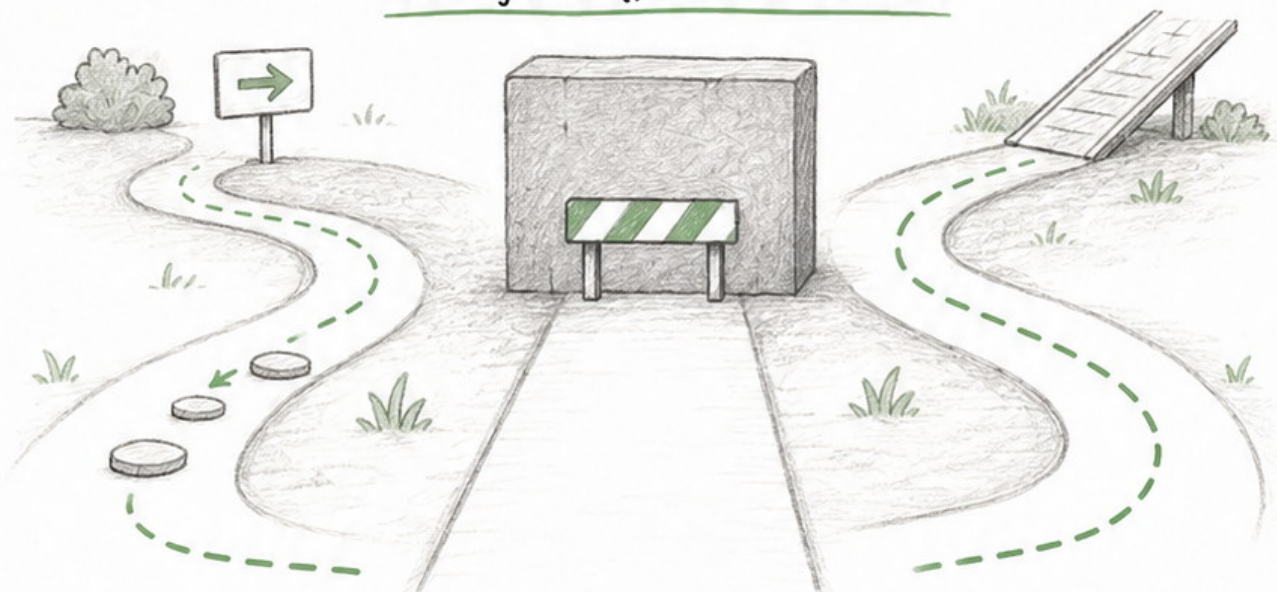


2. Co mogę zmienić?



3. Czy dziecko ma teraz realny sposób uczestnictwa?

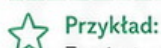
Zmieniaj barierę, nie wartość dziecka.



MATRYCA SZYBKICH DOSTOSOWAŃ

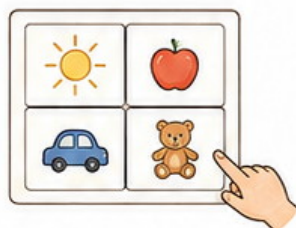
1 JEŚLI TRUDNOŚCIĄ
JEST RUCH

- zmniejszyć zakres ruchu
- umożliwić wykonanie zadania siedząc
- zastąpić przemieszczanie wskazaniem
- użyć przedmiotu zamiast ruchu całego ciała
- wydłużyć czas wykonania



Przykład:

Zamiast „pobiegnij do czerwonego koła”: „Podejdź, podjedź, wskaż albo wybierz czerwone koło.”

2 JEŚLI TRUDNOŚCIĄ
JEST MÓWIENIE

- karty wyboru
- gesty, wskazywanie, symbole
- odpowiedzi TAK / NIE
- dodatkowy czas na komunikat



Przykład:

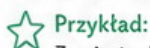
Zamiast: „Powiedz, którą zabawę wybierasz.” użyj: „Pokaż, wybierz albo powiedz.”

3 JEŚLI TRUDNOŚCIĄ
JEST HAŁAS

- zmniejszyć głośność
- ograniczyć liczbę instrumentów
- zastąpić dźwięk ruchem
- zwiększyć odległość
- umożliwić ochronę słuchu
- zapewnić spokojniejszą opcję udziału

4 JEŚLI TRUDNOŚCIĄ JEST
LICZBA INSTRUKCJI

- podawać jeden krok naraz
- pokazywać instrukcję
- używać symboli
- zmniejszyć liczbę wyborów
- powtarzać ten sam schemat



Przykład:

Zamiast: „Usiądź, weź piłkę, rzuć do kosza.” użyj: 1) usiądź → 2) weź piłkę → 3) wrzuć.

5 JEŚLI TRUDNOŚCIĄ JEST
KONTAKT Z GRUPĄ

- rozpocząć z prowadzącym
- pracować w parze
- pozwolić obserwować
- zmniejszyć wielkość grupy
- nie wymagać kontaktu wzrokowego ani fizycznego

6 JEŚLI DZIECKO
POTRZEBUJE PRZERWY

- stworzyć jasną kartę PRZERWA
- określić spokojne miejsce
- pozwolić wrócić bez tłumaczenia
- nie traktować przerwy jako kary
- nie odbierać prawa do późniejszego udziału



RUCH



KOMUNIKACJA



DŹWIĘK



INSTRUKCJA



GRUPA



PRZERWA



NAJPROSTSZE PYTANIE PROWADZĄCEGO
Co mogę zmienić w zadaniu, aby udział był możliwy?



PLAN PRZYGOTOWANIA ZABAWY WŁĄCZAJĄCEJ

KROK 1 — JAKI JEST PRAWDZIWY CEL ZABAWY?

Chcę, aby dzieci ćwiczyły: _____



Oddziel cel od sposobu wykonania. Przykład: Jeśli celem jest współpraca, bieganie nie musi być obowiązkowe.

KROK 2 — CO MOŻE UTRUDNIAĆ UDZIAŁ?

- | | | | |
|---|---|--|--------------------------------------|
| ☐ szybkie tempo | ☐ kontakt fizyczny | ☐ rywalizacja | ☐ inne: _____ |
| ☐ dużo hałasu | ☐ precyzyjny ruch | ☐ duża grupa | |
| ☐ konieczność mówienia | ☐ wiele instrukcji | ☐ niespodziewane zmiany | |

KROK 3 — JAKIE DAM MOŻLIWOŚCI WYBORU?

(np. ruch / wskazanie / symbol)

Dziecko może wykonać zadanie poprzez:

1. _____
2. _____
3. _____

KROK 4 — JAK DZIECKO MOŻE POWIEDZIEĆ „NIE” LUB „PRZERWA”?

- ☐ słowo ☐ gest ☐ karta ☐ symbol ☐ ustalony sygnał

Sposób używany podczas zajęć:

KROK 5 — CO ZROBIĘ, JEŚLI ZABAWA NADAL NIE JEST DOSTĘPNA?



UPROSZCZĘ



ZMIENIĘ SPOSÓB UDZIAŁU



POZWOLĘ OBSERWOWAĆ I WRÓCIĆ PÓŹNIEJ



Nie musisz przewidzieć wszystkiego. Musisz być gotowy zauważyć, że coś nie działa, i zmienić podejście.



Czy moja zabawa naprawdę daje
każdemu możliwość udziału? ♥

LISTA KONTROLNA PROWADZĄCEGO

≡ Przed zajęciami zaznacz to, co już zapewniasz. ≡



UDZIAŁ

- ☐ Dziecko ma więcej niż jeden sposób wykonania zadania.
- ☐ Nie trzeba poruszać się w jeden konkretny sposób.
- ☐ Obserwowanie może być etapem uczestnictwa.
- ☐ Dziecko może dołączyć później.



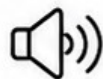
KOMUNIKACJA

- ☐ Nie wymagam wyłącznie odpowiedzi słownej.
- ☐ Mogę wykorzystać gesty, symbole lub karty.
- ☐ Daję wystarczająco dużo czasu na odpowiedź.
- ☐ Szanuję komunikat „nie”.



RUCH

- ☐ Aktywność można zmniejszyć pod względem zakresu.
- ☐ Istnieje możliwość wykonania jej siedząc.
- ☐ Szybkość nie decyduje o wartości uczestnika.
- ☐ Nie eliminuję dzieci za błędy.



BODŹCE

- ☐ Głośność można zmniejszyć.
- ☐ Dziecko może ograniczyć kontakt z materiałem.
- ☐ Nie stosuję niespodziewanego dotyku.
- ☐ Jest dostępna przerwa lub spokojniejsza opcja.



RELACJE

- ☐ Nie wymagam kontaktu fizycznego.
- ☐ Nie wymagam kontaktu wzrokowego.
- ☐ Pomoc jest oferowana, a nie narzucana.
- ☐ Każde dziecko może mieć znaczącą rolę.



INSTRUKCJE

- ☐ Polecenia są krótkie i konkretne.
- ☐ W razie potrzeby pokazuję instrukcję.
- ☐ Mogę podzielić zadanie na mniejsze kroki.
- ☐ Ograniczam liczbę możliwości, jeśli wybór jest zbyt trudny.



≡ Najważniejsze pytania na zakończenie: ≡

- ♥ Czy dziecko może uczestniczyć bez udawania, że nie ma swoich potrzeb?
- ♥ Czy zmieniam zadanie, gdy pojawia się bariera, zamiast obwiniać dziecko?
- ♥ Czy dziecko ma realny wybór, a nie tylko obowiązek wykonania polecenia?



Włączanie nie oznacza przygotowania łatwiejszego świata.
Oznacza tworzenie takich warunków, w których różne dzieci mają
prawdziwą szansę działać, uczyć się, komunikować i być częścią grupy.

OBSERWUJ • DAJ WYBÓR • DOSTOSUJ • SZANUJ • WŁĄCZAJ