

Dla rodziców - razem z dzieckiem / Przeciążenie bodźcami

Możesz zrobić przerwę

Ustalcie z dzieckiem prosty sposób sygnalizowania, że potrzebuje mniej bodźców.

Wypróbuj, w swoim tempie

1. W spokojnej chwili zapytaj, co przeszkadza i co pomaga. Dziecko może pokazać, narysować lub wybrać spośród dwóch możliwości.
2. Wspólnie wybierzcie sygnał przerwy i bezpieczne miejsce. Możecie zmniejszyć hałas, odsunąć się od tłoku albo zaplanować chwilę ruchu.
3. Pokaż, jak odpowiesz na sygnał: zatrzymasz wymagania i pomożesz przejść w spokojniejsze miejsce. Nie ćwiczcie tego przez wywoływanie przeciążenia.

Dziecko mówi lub pokazuje, że przeszkadza mu...

Nasz sygnał przerwy...

Miejsce i pomoc dorosłego...

Po próbie: Czy dziecko miało wybór? Co pomogło mu poczuć się wygodniej?

Można przerwać lub pominąć. To propozycja dostosowania, nie test ani terapia.

W przeciążeniu ogranicz pytania i wymagania. Spokojne miejsce nie służy karaniu ani izolowaniu dziecka.

Podstawa: National Autistic Society - Ten simple sensory strategies for autistic children

<https://www.autism.org.uk/learn/knowledge-hub/professional-practice/sensory-strategies>

Źródło sprawdzono: 2026-10-20