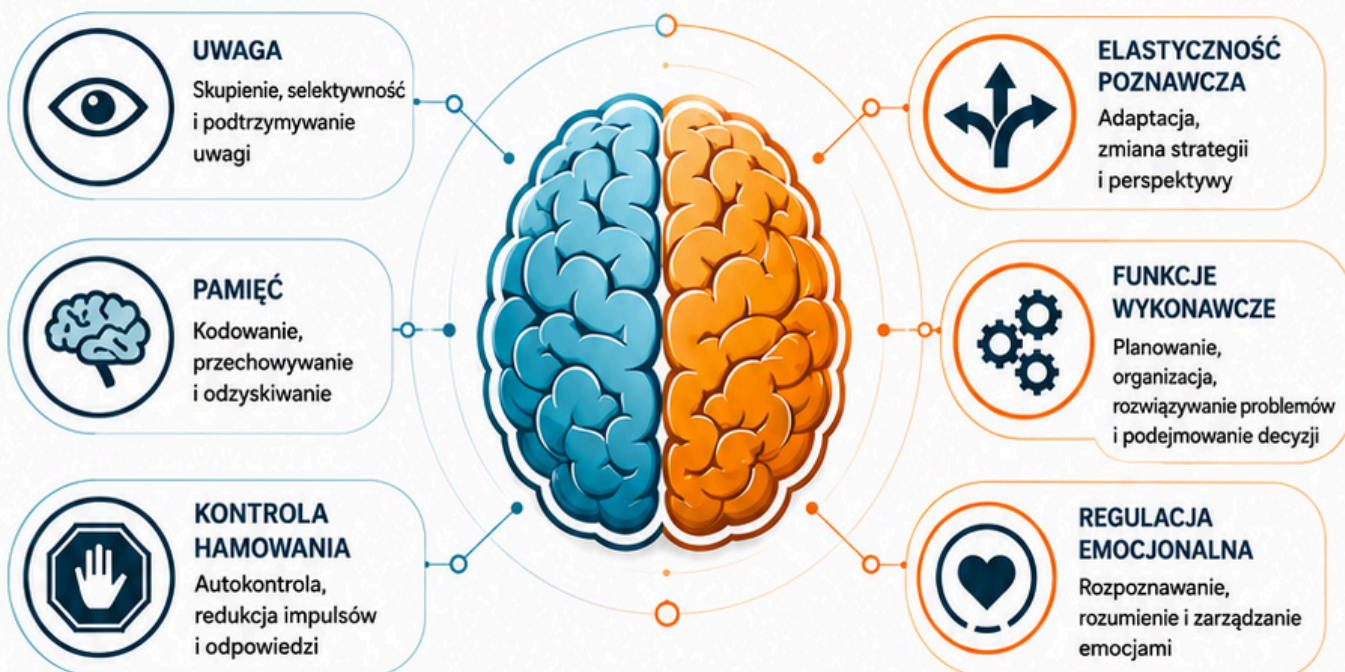




Biblioteka **20** Ćwiczeń Poznawczych do Druku

Praktyczne aktywności powiązane z protokołami uwagi,
pamięci, kontroli hamowania, elastyczności poznawczej,
funkcji wykonawczych i regulacji emocjonalnej.



20
ARKUSZY
GOTOWYCH
DO DRUKU



**ZASTOSOWANIE
KLINICZNE**
Materiał opracowany
do użytku
profesjonalnego



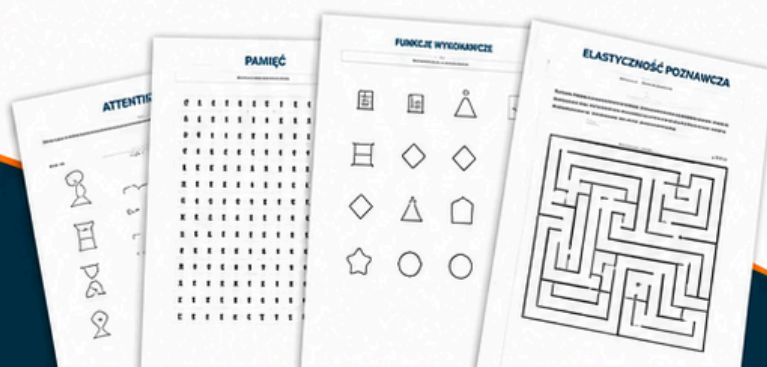
**KARTA PRACY
TERAPEUTY**
Przestrzeń do rejestracji
obserwacji i postępów



**PRAKTYCZNE
ZASTOSOWANIE**
Strukturalne aktywności,
cele i skuteczne narzędzia



DLA NEUROPSYCHOLOGÓW,
PEDAGOGÓW SPECJALNYCH
I SPECJALISTÓW ZDROWIA PSYCHICZNEGO





Biblioteka



20 Ćwiczeń Poznawczych do Druku



Prawa autorskie i odpowiedzialne wykorzystanie

- © 2026 Biblioteka 20 Ćwiczeń Poznawczych do Druku. Wszelkie prawa zastrzeżone.
- Niniejszy materiał jest praktycznym narzędziem wspierającym pracę wykwalifikowanych specjalistów. Ćwiczenia należy dobierać na podstawie celu interwencji, aktualnych możliwości pacjenta, oceny funkcjonalnej oraz profesjonalnego osądu.
- Biblioteka nie zastępuje diagnozy psychologicznej lub neuropsychologicznej, leczenia, konsultacji medycznej, superwizji ani indywidualnego planu terapeutycznego.
- Każde ćwiczenie można dostosować pod względem liczby elementów, czasu, tempa, poziomu wsparcia, wielkości druku oraz sposobu udzielania odpowiedzi. W razie silnego zmęczenia, frustracji, bólu, dezorientacji lub nagłego pogorszenia funkcjonowania należy przerwać albo zmodyfikować zadanie.
- Dozwolone jest drukowanie arkuszy do własnej praktyki zawodowej. Zabrania się odsprzedaży, udostępniania, kopiowania i rozpowszechniania całości lub części produktu bez zgody właściciela praw autorskich.



Zastosowanie
profesjonalne



Indywidualna
adaptacja



Ochrona praw
autorskich



Spis treści

Wprowadzenie

03



MODUŁ 01 – UWAGA

Wprowadzenie do modułu	04
01. Skupienie na celu	05–06
02. Znajdź tylko właściwe	07–08
03. Zmieniam zasadę	09–10
04. Patrzę i słucham	11–12
05. Usłysz i dopasuj	13–14



MODUŁ 02 – PAMIĘĆ

Wprowadzenie do modułu	15
06. Zapamiętaj i przekształć	16–17
07. Słowa, które zostają	18–19
08. Zapamiętaj układ	20–21
09. Co wydarzyło się po kolei?	22–23
10. Ułóż właściwą sekwencję	24–25



MODUŁ 03 – KONTROLA HAMOWANIA

Wprowadzenie do modułu	26
11. Zielone działaj, czerwone czekaj	27–28
12. Odpowiedz inaczej	29–30
13. Najpierw sprawdź	31–32



MODUŁ 04 – ELASTYCZNOŚĆ POZNAWCZA

Wprowadzenie do modułu	33
14. Nowa reguła	34–35
15. Plan B	36–37
16. Trzy możliwe rozwiązania	38–39



MODUŁ 05 – FUNKCJE WYKONAWCZE

Wprowadzenie do modułu	40
17. Od celu do działania	41–42
18. Co najpierw?	43–44
19. Sprawdź i popraw	45–46



MODUŁ 06 – REGULACJA EMOCJONALNA

Wprowadzenie do modułu	47
20. Emocja, sygnał i strategia	48–49



03 Od protokołu do gotowego ćwiczenia

Każda aktywność w tej bibliotece została powiązana z jednym konkretnym protokołem interwencji poznawczej.

Najpierw określ funkcję, którą chcesz wspierać. Następnie wybierz odpowiadający jej protokół i ćwiczenie. Wydrukuj arkusz oznaczony literą A dla pacjenta. Przed zastosowaniem przeczytaj stronę B, która zawiera instrukcję, wskaźniki obserwacji oraz możliwe adaptacje.

Każde ćwiczenie można uprościć lub rozszerzyć. Nie zwiększaj kilku parametrów jednocześnie. Zmieniaj tylko jeden element: liczbę bodźców, czas, tempo, podobieństwo symboli, długość instrukcji albo poziom pomocy.

Wynik ćwiczenia należy interpretować razem z zachowaniem pacjenta, używaną strategią, poziomem zmęczenia, reakcją emocjonalną oraz liczbą potrzebnych wskazówek.



Oznaczenia

- A** — arkusz pacjenta
- B** — instrukcja i obserwacja specjalisty
- ★ — możliwość zwiększenia trudności
- ↘ — możliwość uproszczenia
- ✂ — element przeznaczony do wycięcia
- — pole do zaznaczenia

Co zapisywać?

- 🕒 Czas wykonania
- ✓ Poprawne odpowiedzi
- ✗ Błędy i pominięcia
- 👤 Poziom pomocy
- 🧠 Użyta strategia
- 🖨 Zmęczenie lub frustracja
- ➡ Decyzja na kolejną sesję



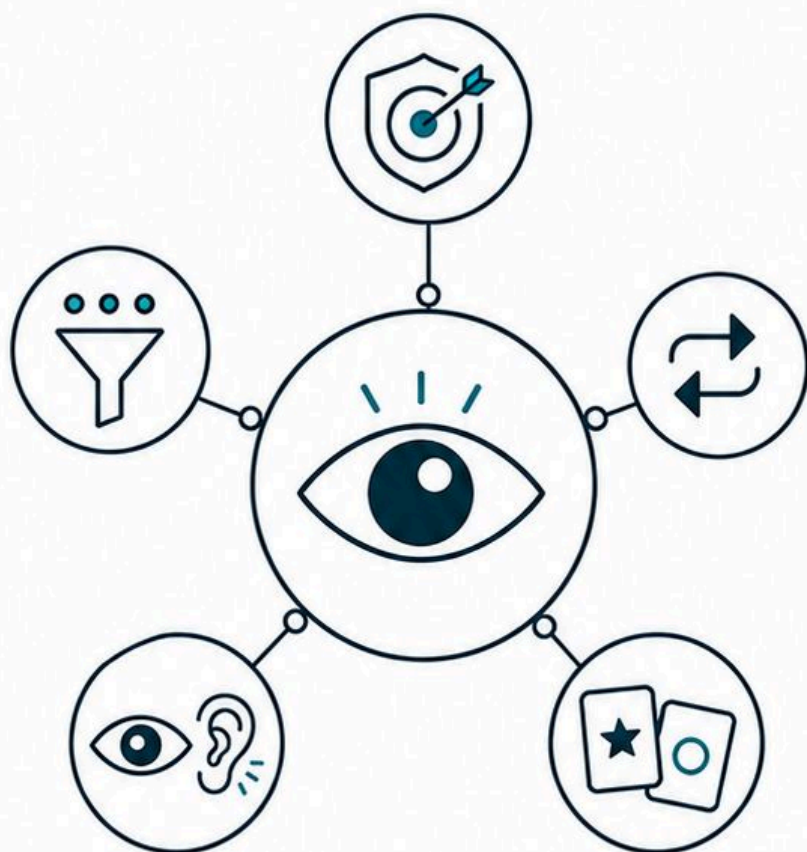
Biblioteka

PREMIUM
★★★★★

MODUŁ 01

UWAGA

Ćwiczenia wspierające utrzymywanie skupienia,
wybieranie ważnych bodźców, zmianę punktu koncentracji
oraz łączenie informacji wzrokowych i słuchowych



01 — Skupienie na celu

02 — Znajdź tylko właściwe

03 — Zmieniam zasadę

04 — Patrzą i słucham

05 — Usłysz i dopasuj



Przed rozpoczęciem ogranicz zbędne bodźce
i upewnij się, że instrukcja została zrozumiana.

ĆWICZENIE 01. — SKUPIENIE NA CELU

Uwaga podtrzymywana

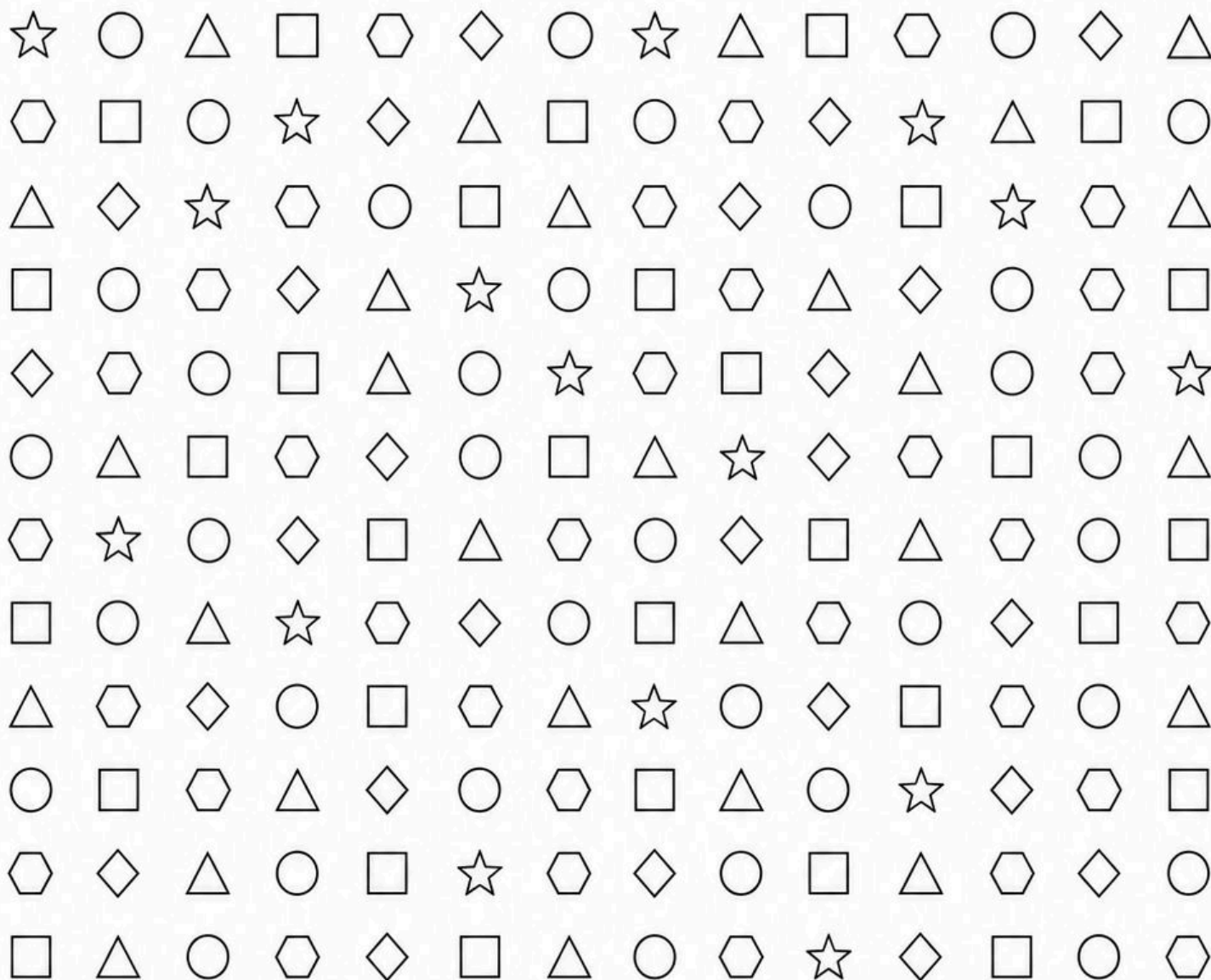
Pracuj od lewej do prawej, wiersz po wierszu.

Zaznacz kółkiem wszystkie gwiazdy.

Nie zaznaczaj żadnych innych figur.

Pracuj dokładnie i nie pomijaj wierszy.

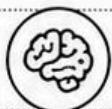
SZUKAJ: 



Czy sprawdziłem każdy wiersz? ☐ Tak ☐ Jeszcze nie

Jak trudne było zadanie? ☐ Łatwe ☐ W sam raz ☐ Trudne

Co pomogło mi się skupić? _____



Wskazówka: możesz prowadzić wzrok palcem lub czystą kartką.



ĆWICZENIE 01 — INSTRUKCJA DLA SPECJALISTY

Protokół 01 — Uwaga podtrzymywana



CEL ĆWICZENIA

Obserwacja i wspieranie zdolności utrzymywania skupienia na jednym celu przez określony czas.



PRZYGOTOWANIE

- wydrukuj stronę 05;
- przygotuj ołówek lub marker;
- ogranicz zbędne bodźce;
- ustaw dyskretny minutnik niewidoczny dla pacjenta;
- sprawdź, czy pacjent rozpoznaje wszystkie figury.



SPOSÓB ZASTOSOWANIA

1. Pokaż symbol docelowy.
2. Poproś pacjenta o nazwanie figury, której szuka.
3. Wykonaj wspólnie pierwszy krótki fragment.
4. Poproś o pracę wiersz po wierszu.
5. Nie poprawiaj każdego błędu podczas wykonywania.
6. Po zakończeniu pozwól pacjentowi samodzielnie sprawdzić arkusz.



KLUCZ ODPOWIEDZI

Na stronie znajduje się dokładnie **30** gwiazd.



WSKAŹNIKI OBSERWACJI

Czas wykonania: _____
Poprawnie zaznaczone gwiazdy: _____ / 30
Pominięte gwiazdy: _____
Błędnie zaznaczone figury: _____
Utrata miejsca w wierszu: ☐ Nie ☐ Tak
Liczba przypomnień: _____
Oznaki zmęczenia: ☐ Nie ☐ Łagodne ☐ Wyraźne
Reakcja emocjonalna: _____



SKALA POMOCY

- 0 — bez pomocy
1 — ogólne przypomnienie
2 — wskazanie strategii
3 — prowadzenie po wierszach
4 — konieczność wykonania części zadania wspólnie



UPROSZCZENIE

- zasłoń połowę matrycy;
- skróć zadanie do sześciu wierszy;
- zwiększ symbol docelowy;
- pozwól prowadzić miejsce palcem;
- zaplanuj krótką przerwę.



PROGRESJA ★

- zastosuj ograniczenie czasu;
- wprowadź dwa symbole docelowe;
- zwiększ podobieństwo dystraktorów;
- poproś o pracę bez prowadzenia palcem;
- porównaj tempo pierwszej i drugiej połowy.



DECYZJA NA KOLEJNĄ SESJĘ

- ☐ Zwiększyć trudność
- ☐ Utrzymać poziom
- ☐ Uprościć zadanie
- ☐ Zmienić strategię
- ☐ Ponownie przeanalizować funkcję

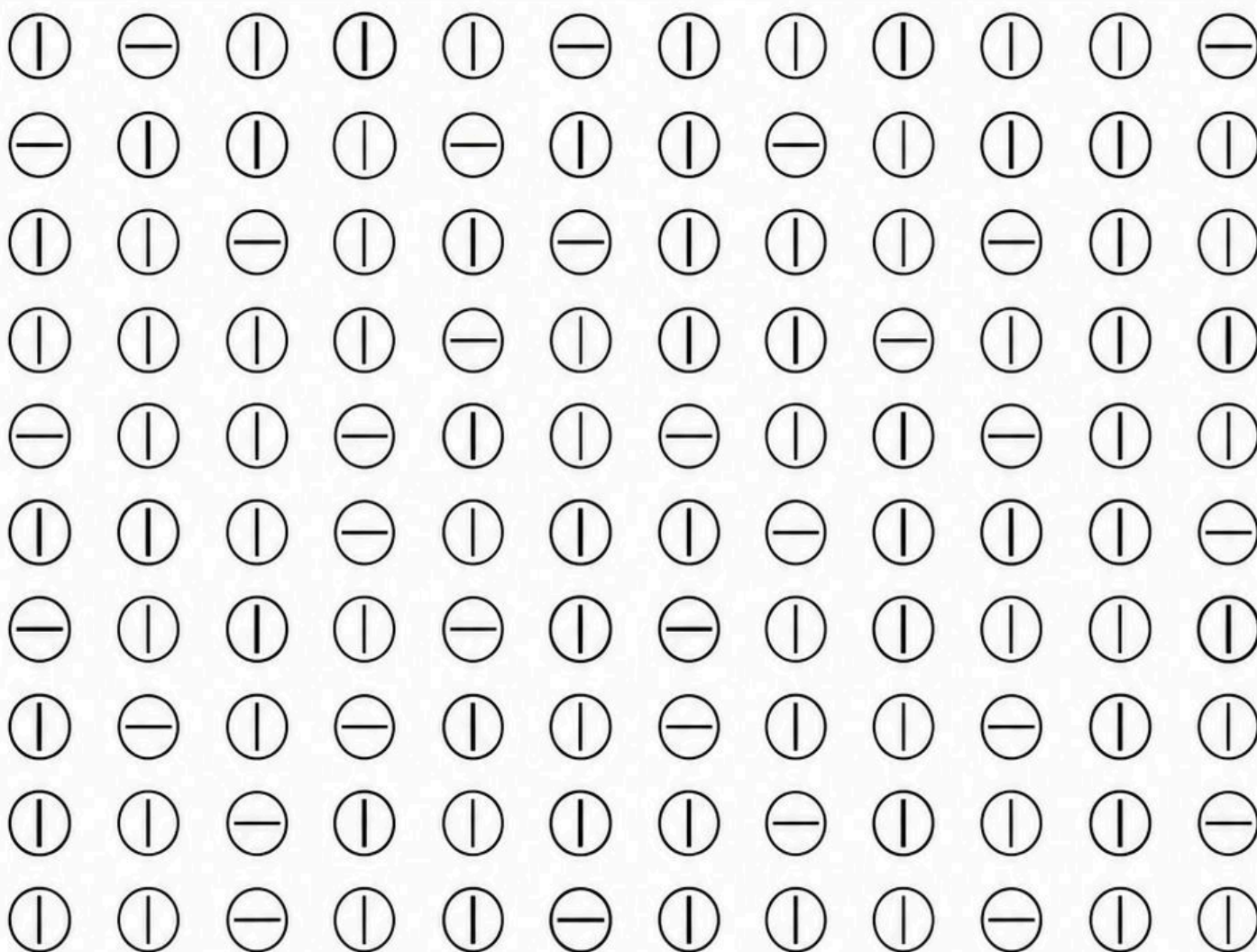
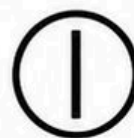


KRÓTKA NOTATKA

ĆWICZENIE 02 — ZNAJDŹ TYLKO WŁAŚCIWE

Uwaga selektywna

Znajdź i przekreśl tylko czarne koła z jedną pionową linią w środku. Nie zaznaczaj kół z linią poziomą, dwiema liniami ani pustych kół. Przed zaznaczeniem porównaj każdy symbol ze wzorem.

SZUKAJ WYŁĄCZNIE:**Zanim zaznaczysz, wykonaj trzy kroki:**

1. Spójrz.
2. Porównaj ze wzorem.
3. Dopiero zaznacz.

Czy udało mi się ignorować podobne symbole?
☐ Tak ☐ Czasami ☐ Potrzebowałem pomocy
Który symbol najbardziej mnie rozpraszał?

08 ĆWICZENIE 02 — INSTRUKCJA DLA SPECJALISTY



— Protokół 02 — Uwaga selektywna —



CEL ĆWICZENIA

Wspieranie selekcji informacji oraz ograniczanie reakcji na dystraktory podobne do bodźca docelowego.



PRZYGOTOWANIE

- wydrukuj stronę 07;
- sprawdź ostrość wydruku;
- pokaż pacjentowi wszystkie warianty symboli;
- upewnij się, że rozróżnia koło, owal oraz kierunek linii;
- przygotuj ołówek lub marker.



SPOSÓB ZASTOSOWANIA

1. Pokaż symbol docelowy.
2. Poproś pacjenta o opisanie jego trzech cech.
3. Wspólnie oceń trzy przykładowe symbole.
4. Przypomnij strategię: „Spójrz — porównaj — zaznacz”.
5. Pozwól pacjentowi pracować samodzielnie.
6. Po zakończeniu poproś o wskazanie najtrudniejszego dystraktora.



KLUCZ ODPOWIEDZI

Na stronie znajdują się dokładnie 24 symbole docelowe.



WSKAŹNIKI OBSERWACJI

Poprawne odpowiedzi: _____ / 24

Pominięcia: _____

Reakcje na błędny kierunek linii: _____

Reakcje na dwie linie: _____

Reakcje na pusty symbol: _____

Reakcje na owal: _____

Czas wykonania: _____

Samodzielny powrót po rozproszeniu: ☐ Nie ☐ Tak

Stosowanie strategii porównania: ☐ Nie ☐ Czasami ☐ Regularnie



INTERPRETACJA BŁĘDÓW

- Błąd przy kierunku linii może wskazywać trudność w analizie cechy.
- Błąd przy dwóch liniach może wynikać z pośpiechu.
- Błąd przy pustym symbolu może wskazywać pomijanie wypełnienia.
- Błąd przy owalu może wskazywać niewystarczające porównanie kształtu.



Powyższe obserwacje nie stanowią diagnozy. Należy je analizować razem z rozumieniem instrukcji, wzrokiem, tempem i zachowaniem pacjenta.



UPROSZCZENIE ↘

- zasłoń część matrycy;
- użyj tylko trzech rodzajów symboli;
- pozostaw wzór bezpośrednio nad aktualnym wierszem;
- pozwól pacjentowi zakrywać ukończone fragmenty.



PROGRESJA ★

- skróć czas ekspozycji wzoru przed rozpoczęciem;
- dodaj drugi symbol docelowy;
- zwiększ liczbę podobnych dystraktorów;
- wprowadź neutralny dźwięk w tle wyłącznie przy dobrej tolerancji.



DECYZJA NA KOLEJNĄ SESJĘ

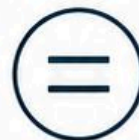
- ☐ Zwiększyć trudność ☐ Utrzymać poziom ☐ Uprościć
- ☐ Powtórzyć z innym materiałem
- ☐ Sprawdzić czynniki wzrokowe lub językowe

LEGENDA SYMBOLI

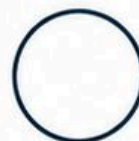
Zapisz liczbę błędów dla każdego wariantu.



KIERUNEK LINII
(prawy)



DWIE LINIE



PUSTY SYMBOL



OWAL



KIERUNEK LINII
(góra)

NOTATKA

ĆWICZENIE 03 – ZMIENIAM ZASADĘ

Uwaga naprzemienna



ZASADA A – KSZTAŁT

Gdy widzisz literę A,
zaznacz wszystkie **KOŁA**.



ZASADA B – WYPEŁNIENIE

Gdy widzisz literę B,
zaznacz wszystkie **CZARNE FIGURY**.

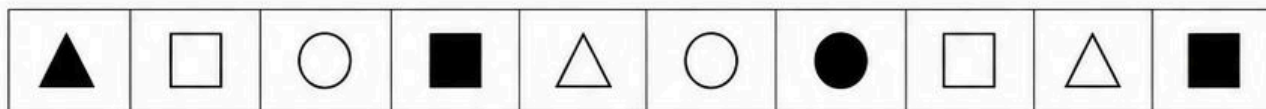


Pracuj wiersz po wierszu. Przed każdym wierszem sprawdź literę po lewej stronie.
Litera mówi, której zasady należy teraz użyć.

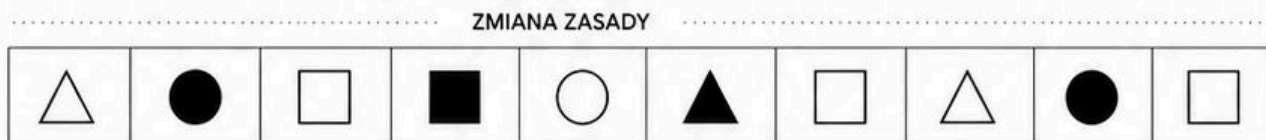
Wiersz 1



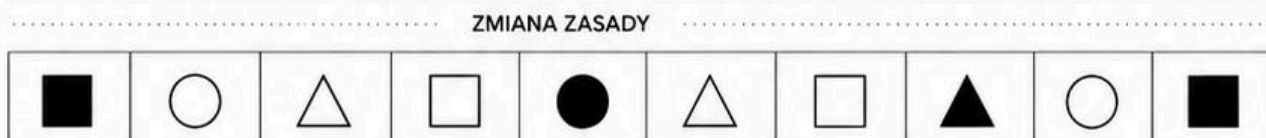
Wiersz 2



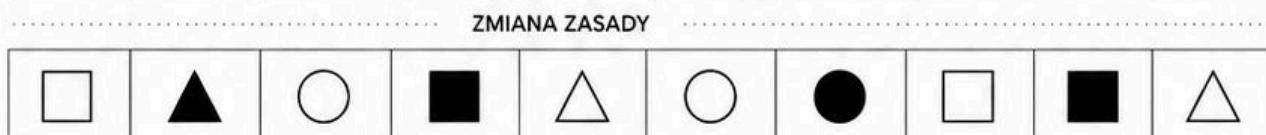
Wiersz 3



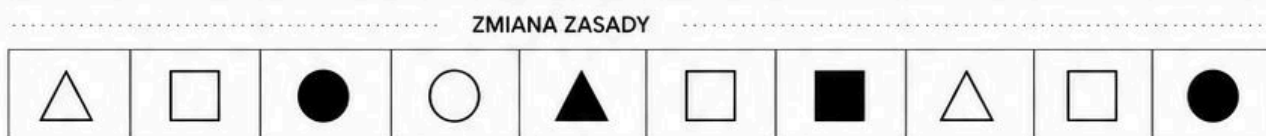
Wiersz 4



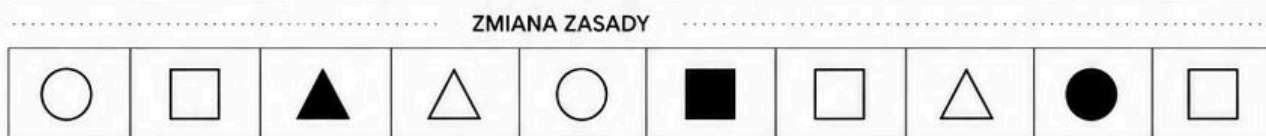
Wiersz 5



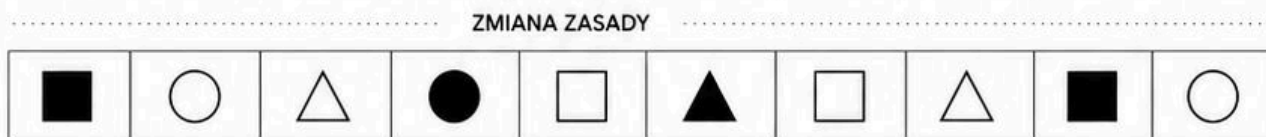
Wiersz 6



Wiersz 7



Wiersz 8



**Przed rozpoczęciem
każdego wiersza:**

1. Zatrzymaj się.
2. Sprawdź literę.
3. Powiedz zasadę.
4. Dopiero zaznaczaj.



**Czy pamiętałem o
sprawdzeniu zasady?**

- ☐ Zawsze
- ☐ Czasami
- ☐ Potrzebowałem przypomnienia



**Która zmiana była
najtrudniejsza?**



ĆWICZENIE 03 — INSTRUKCJA DLA SPECJALISTY

Protokół 03 — Uwaga naprzemienna



1) CEL ĆWICZENIA

Wspieranie świadomego przełączania uwagi między dwiema regułami: wyborem według kształtu oraz wyborem według wypełnienia.



2) PRZYGOTOWANIE

- wydrukuj stronę 09;
- przygotuj ołówek lub marker;
- upewnij się, że pacjent rozróżnia koła, kwadraty, trójkąty, figury puste i czarne;
- wyjaśnij znaczenie oznaczeń A i B;
- pozostaw karty obu reguł widoczne przez cały czas.



3) SPOSÓB ZASTOSOWANIA

1. Przecwicz regułę A na trzech osobnych figurach.
2. Przecwicz regułę B na trzech osobnych figurach.
3. Poproś pacjenta o wyjaśnienie obu zasad własnymi słowami.
4. Przed każdym wierszem poproś o sprawdzenie litery.
5. Nie przypominaj automatycznie reguły po każdej zmianie.
6. Po błędzie zapytaj: "Która zasada obowiązuje w tym wierszu?".
7. Po zakończeniu przeanalizuj błędy występujące bezpośrednio po zmianie.



4) KLUCZ ODPOWIEDZI

W wierszach oznaczonych A należy zaznaczyć dokładnie 3 koła. W wierszach oznaczonych B należy zaznaczyć dokładnie 4 czarne figury.

Łączna liczba prawidłowych zaznaczeń:

- Wiersze A: 4 wiersze $\times$ 3 odpowiedzi = 12.
- Wiersze B: 4 wiersze $\times$ 4 odpowiedzi = 16.

Razem: 28 prawidłowych odpowiedzi.



5) UPROSZCZENIE ↘

- wykonaj tylko cztery pierwsze wiersze;
- pozostaw jedną zmianę między regułami;
- przeczytaj oznaczenie reguły przed każdym wierszem;
- zastoń pozostałe wiersze;
- zastosuj wyraźniejsze różnice między figurami.



6) PROGRESJA ★

- usuń tekstowy opis reguł i pozostaw tylko symbole A oraz B;
- zwiększ częstotliwość zmian;
- dodaj trzecią prostą regułę;
- ogranicz głośne nazywanie zasady;
- wprowadź zmianę w połowie wiersza w nowym materiale.

	Reguła	Poprawne	Błędy starej reguły	Pomoc
1.	A			
2.	B			
3.	A			
4.	B			
5.	A			
6.	B			
7.	A			
8.	B			



7) WSKAŹNIKI OBSERWACJI

Poprawne odpowiedzi: _____ / 28

Błędy zgodne z poprzednią regułą: _____

Błędy wewnątrz reguły A: _____

Błędy wewnątrz reguły B: _____

Liczba przypomnień: _____

Samodzielne sprawdzanie litery: ☐ Nie ☐ Czasami ☐ Regularnie

Głośne nazywanie reguły: ☐ Nie ☐ Po przypomnieniu ☐ Samodzielnie

Czas potrzebny po zmianie: _____

Reakcja emocjonalna na zmianę: _____



8) DECYZJA NA KOLEJNĄ SESJĘ

- ☐ Zwiększyć częstotliwość zmian
- ☐ Utrzymać dwie reguły
- ☐ Uprościć materiał
- ☐ Wzmocnić strategię zatrzymania
- ☐ Ponownie sprawdzić rozumienie zasad



9) KRÓTKA NOTATKA



ĆWICZENIE 04 – PATRZĘ I SŁUCHAM

Uwaga podzielna

Imię lub kod: _____

Data: _____



Zaznaczaj wszystkie kwadraty w kolejnych wierszach. Jednocześnie słuchaj słów czytanych przez specjalistę. Za każdym razem, gdy usłyszysz słowo DOM, postaw kreskę w polu po prawej stronie.



ZADANIE WZROKOWE

Zaznacz wszystkie ☐



DOM

ZADANIE SŁUCHOWE

Gdy usłyszysz słowo DOM, postaw kreskę: |

1.



REAKCJA SŁUCHOWA: _____

2.



REAKCJA SŁUCHOWA: _____

3.



REAKCJA SŁUCHOWA: _____

4.



REAKCJA SŁUCHOWA: _____

5.



REAKCJA SŁUCHOWA: _____

6.



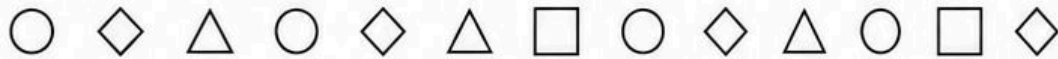
REAKCJA SŁUCHOWA: _____

7.



REAKCJA SŁUCHOWA: _____

8.



REAKCJA SŁUCHOWA: _____



Co było trudniejsze?

- ☐ Zaznaczanie figur
- ☐ Słuchanie słów
- ☐ Oba zadania były podobnie trudne



Czy po usłyszeniu słowa wracałem do właściwego miejsca?

- ☐ Tak
- ☐ Czasami
- ☐ Potrzebowałem pomocy



Najpierw zapamiętaj oba cele.

Po reakcji słuchowej wróć do ostatniej sprawdzonej figury.



ĆWICZENIE 04 – INSTRUKCJA DLA SPECJALISTY

Protokół 04 – Uwaga podzielna



CEL ĆWICZENIA

Obserwacja zdolności wykonywania prostego zadania wzrokowego przy jednoczesnym monitorowaniu bodźca słuchowego.



WARUNEK WSTĘPNY

Pacjent powinien potrafić wykonać oba zadania oddzielnie. Nie należy rozpoczynać części łączonej, jeśli nie rozumie jednego z nich.



PRZYGOTOWANIE

- wydrukuj stronę 11;
- przygotuj ołówek;
- upewnij się, że pacjent rozpoznaje kwadrat;
- wyjaśnij reakcję na słowo DOM;
- ustal spokojne tempo czytania;
- poinformuj, że zadanie wzrokowe jest zadaniem głównym.



LISTA SŁÓW DO ODCZYTANIA

1. las
2. okno
3. dom
4. krzesło
5. droga
6. dom
7. kubek
8. ogród
9. książka
10. dom
11. lampa
12. samochód
13. dom
14. chmura
15. stół
16. telefon
17. dom
18. but
19. dom
20. rzeka

Słowo „dom” występuje dokładnie 6 razy.



SPOSÓB ZASTOSOWANIA

1. Poproś pacjenta o zaznaczenie kwadratów w pierwszym wierszu bez czytania słów.
2. Następnie przeczytaj pięć próbnych słów bez zadania wzrokowego.
3. Upewnij się, że obie instrukcje są zrozumiałe.
4. Rozpocznij warunek łączony.
5. Czytaj listę bez zmiany intonacji przy słowie docelowym.
6. Po każdej reakcji obserwuj, czy pacjent wraca do właściwego miejsca.
7. Po zakończeniu porównaj jakość obu zadań.



KLUCZ ODPOWIEDZI

Kwadraty: 24.

Słowa docelowe: 6.



WSKAŹNIKI OBSERWACJI

Poprawnie zaznaczone kwadraty: _____ / 24

Pominięte kwadraty: _____

Błędnie zaznaczone figury: _____

Prawidłowe reakcje słuchowe: _____ / 6

Falszywe reakcje słuchowe: _____

Utrata miejsca po reakcji: _____ razy

Liczba przypomnień: _____

Oznaki przeciężenia: ☐ Nie ☐ Łagodne ☐ Wyraźne



UPROSZCZENIE ↘

- skróć listę do 10 słów;
- użyj tylko czterech wierszy figur;
- wydłuż odstępy między słowami;
- wskaż miejsce powrotu zakładką;
- wykonaj oba zadania ponownie oddzielnie.



PROGRESJA ★

- zwiększ tempo czytania;
- zastosuj dwa słowa docelowe z różnymi reakcjami;
- zwiększ liczbę figur;
- zmień priorytet na zadanie słuchowe;
- zastosuj neutralną krótką historię zamiast listy słów.



PRZYKŁADOWA DECYZJA

Jeśli wynik jednego zadania gwałtownie spada po połączeniu, utrzymać prosty poziom i ćwiczyć świadomy powrót do zadania głównego.



NOTATKA



ĆWICZENIE 05 – USŁYSZ I DOPASUJ

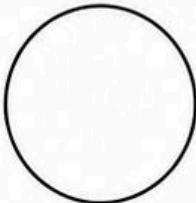
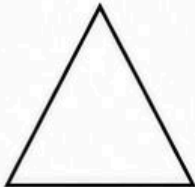
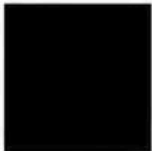
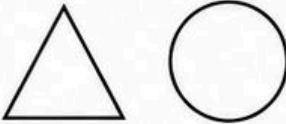
Integracja wzrokowo-słuchowa

Imię lub kod: _____

Data: _____



Słuchaj każdego polecenia do końca. Następnie znajdź właściwe pole i wykonaj dokładnie to, o co poprosi specjalista.

1. 	2. 	3. 
4. 	5. 	6. 
7. 	8. 	9. 
10. 	11. 	12. 

Możesz zostać poproszony o:



otoczenie figury
kółkiem;



przekreślenie
figury;



zaznaczenie
pola;



połączenie
dwóch elementów.



Posłuchaj



Powtór w myślach



Znajdź pole



Wykonaj

Czy słuchałem całego polecenia przed rozpoczęciem?

☐ Tak

☐ Czasami

☐ Potrzebowałem przypomnienia

Która część była trudniejsza?

☐ Zapamiętanie
działania

☐ Znalezienie
figury

☐ Zapamiętanie
położenia

☐ Wykonanie kilku
informacji naraz



ĆWICZENIE 05 — INSTRUKCJA DLA SPECJALISTY

Protokół 05 — Integracja wzrokowo-słuchowa



1) CEL ĆWICZENIA

Wspieranie łączenia informacji słuchowej z materiałem wizualnym oraz wykonywania odpowiedzi zgodnej z treścią polecenia.



2) PRZYGOTOWANIE

- wydrukuj stronę 13;
- przygotuj ołówek;
- sprawdź, czy pacjent rozpoznaje figury i pojęcia przestrzenne;
- upewnij się, że rozumie działania: otocz, przekreśl, zaznacz i połącz;
- czytaj każde polecenie tylko raz na poziomie podstawowym.



3) POLECENIA — POZIOM 1

1. Otocz kółkiem duże puste koło.
2. Przekreśl mały czarny kwadrat.
3. Zaznacz pole z dużym pustym trójkątem.
4. Otocz kółkiem duży czarny kwadrat.



4) POLECENIA — POZIOM 2

5. W polu z kołem nad kwadratem przekreśl koło.
6. W polu z trójkątem pod kołem otocz kółkiem trójkąt.
7. Zaznacz pole, w którym gwiazda znajduje się wewnątrz koła.
8. Przekreśl figurę znajdującą się pod pustym rombem.



5) POLECENIA — POZIOM 3

9. W polu z trzema figurami otocz kółkiem środkową figurę i przekreśl ostatnią.
10. Połącz mały pusty trójkąt z kołem znajdującym się obok.
11. W polu z dwoma kwadratami zaznacz kwadrat po prawej stronie.
12. Otocz kółkiem figurę znajdującą się pod rombem, a następnie zaznacz całe pole.



6) SPOSÓB ZASTOSOWANIA

1. Rozpocznij od dwóch poleceń próbnych.
2. Czytaj spokojnie i bez dodatkowych gestów.
3. Po wypowiedzeniu polecenia odczekaj kilka sekund.
4. Nie powtarzaj automatycznie instrukcji.
5. Po błędzie zapytaj, którą część pacjent zapamiętał.
6. Zapisz, czy trudność dotyczyła działania, figury, położenia czy kolejności.



7) UPROSZCZENIE ↘

- użyj wyłącznie poleceń poziomu 1;
- pozwól pacjentowi powtórzyć instrukcję na głos;
- skróć polecenie do jednej cechy;
- wskaż odpowiedni rząd planszy;
- ogranicz liczbę widocznych pól.



8) PROGRESJA ★

- czytaj polecenia dwuetapowe;
- zwiększ liczbę cech;
- wprowadź krótkie opóźnienie przed odpowiedzią;
- ukryj planszę na chwilę po poleceniu;
- poproś pacjenta o samodzielne utworzenie polecenia.



9) WSKAŹNIKI OBSERWACJI

Poprawne polecenia poziomu 1: _____ / 4

Poprawne polecenia poziomu 2: _____ / 4

Poprawne polecenia poziomu 3: _____ / 4

Liczba powtórzeń: _____

Błędy dotyczące działania: _____

Błędy dotyczące figury: _____

Błędy dotyczące relacji przestrzennej: _____

Błędy kolejności: _____

Czas rozpoczęcia odpowiedzi: _____

10) KATEGORIE BŁĘDÓW

działanie	figura	położenie	kolejność



11) DECYZJA NA KOLEJNĄ SESJĘ

- ☐ Zwiększyć długość instrukcji
- ☐ Utrzymać poziom
- ☐ Uprościć relacje przestrzenne
- ☐ Wspierać powtarzanie w myślach
- ☐ Sprawdzić czynniki słuchowe, wzrokowe lub językowe



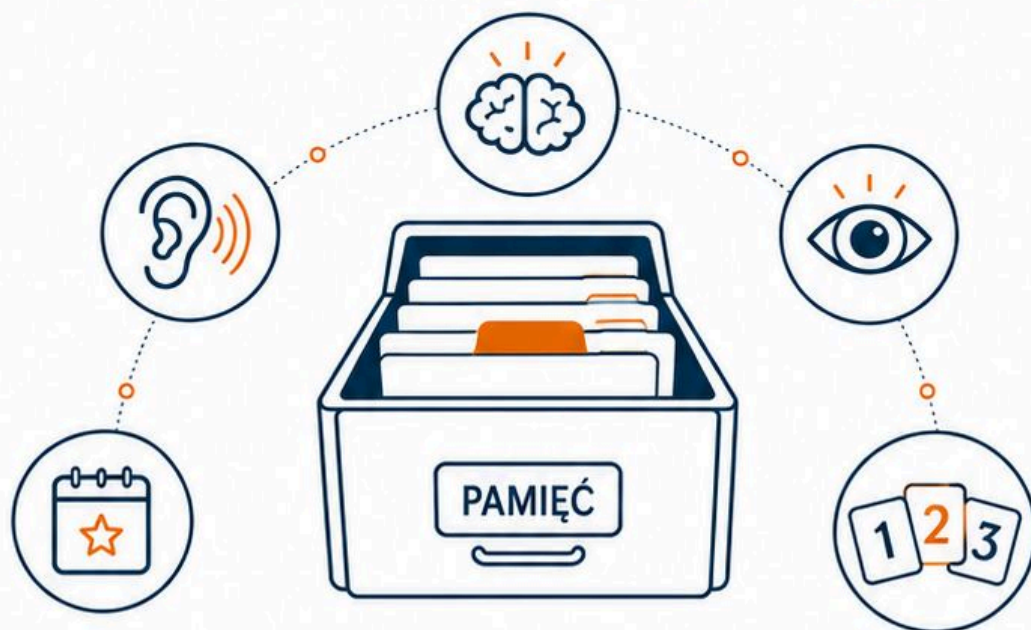
12) NOTATKA



MODUŁ 02

PAMIĘĆ

Ćwiczenia rozwijające pamięć roboczą,
słuchową, wzrokową, epizodyczną i sekwencyjną



06 — Zapamiętaj i przekształć



07 — Słowa, które zostają



08 — Zapamiętaj układ



09 — Co wydarzyło się po kolei?



10 — Ułóż właściwą sekwencję



Nie oceniaj wyłącznie liczby zapamiętanych elementów.
Obserwuj także **strategię, kolejność, rodzaj błędów**
i wpływ **dodatkowego czasu**.



Pamięć obejmuje kilka etapów:

Przyjęcie informacji → Utrzymanie → Uporządkowanie → Odtworzenie



ĆWICZENIE 06 — ZAPAMIĘTAJ I PRZEKSZTAŁĆ

Pamięć robocza

Imię lub kod: _____

Data: _____

Specjalista pokaże Ci lub przeczyta krótki ciąg. Zapamiętaj go, wykonaj podaną zmianę i wpisz odpowiedź. Nie zapisuj ciągu przed wykonaniem operacji.

A

CZĘŚĆ A — ODWROTNA KOLEJNOŚĆ

Powtórz lub zapisz cyfry od końca.

Próba: 2 — 5 → odpowiedź: 5 — 2

1. 3 — 7 → _____
2. 4 — 1 — 8 → _____
3. 6 — 2 — 9 → _____
4. 5 — 8 — 3 — 1 → _____
5. 7 — 2 — 4 — 9 → _____

B

CZĘŚĆ B — UŁÓŻ OD NAJMNIEJSZEJ

Zapamiętaj cyfry i zapisz je od najmniejszej do największej.

Próba: 6 — 2 → odpowiedź: 2 — 6

6. 8 — 3 → _____
7. 5 — 1 — 7 → _____
8. 9 — 4 — 2 → _____
9. 6 — 3 — 8 — 1 → _____
10. 7 — 2 — 9 — 4 → _____

C

CZĘŚĆ C — WYBIERZ TYLKO WŁAŚCIWE

Zapamiętaj ciąg i wpisz tylko liczby parzyste.

Próba: 3 — 8 — 5 → odpowiedź: 8

11. 2 — 7 — 4 → _____
12. 9 — 6 — 3 → _____
13. 5 — 8 — 2 — 7 → _____
14. 4 — 1 — 6 — 9 → _____
15. 3 — 8 — 5 — 2 — 7 → _____



Mogę sobie pomóc przez:

- ☐ ciche powtarzanie;
- ☐ grupowanie;
- ☐ wyobrażenie ciągu;
- ☐ podzielenie zadania na małe kroki.



Która część była najłatwiejsza?

☐ A ☐ B ☐ C

Która strategia pomogła najbardziej?



ĆWICZENIE 06 — INSTRUKCJA DLA SPECJALISTY

Protokół 06 — Pamięć robocza



1) CEL ĆWICZENIA

Obserwacja zdolności krótkiego utrzymania ciągu oraz wykonania na nim prostej operacji przed odpowiedzią.



2) PRZYGOTOWANIE

- wydrukuj stronę 16;
- przygotuj czystą kartkę do zastaniania ciągów;
- upewnij się, że pacjent rozumie pojęcia: od końca, od najmniejszej i liczba parzysta;
- przeprowadź próbę każdej części;
- nie zwiększaj długości ciągu, jeśli operacja nie jest zrozumiała.



3) SPOSÓB ZASTOSOWANIA

1. Pokaż jeden ciąg przez 2–4 sekundy albo przeczytaj go w równym tempie.
2. Zakryj materiał.
3. Przypomnij wyłącznie nazwę operacji, nie sam ciąg.
4. Pozwól pacjentowi odpowiedzieć ustnie lub pisemnie.
5. Po błędzie zapytaj, czy trudność dotyczyła zapamiętania czy przekształcenia.
6. Zapisuj dokładny rodzaj błędu.



4) KLUCZ ODPOWIEDZI

Część A:

1. 7 — 3
2. 8 — 1 — 4
3. 9 — 2 — 6
4. 1 — 3 — 8 — 5
5. 9 — 4 — 2 — 7

Część B:

6. 3 — 8
7. 1 — 5 — 7
8. 2 — 4 — 9
9. 1 — 3 — 6 — 8
10. 2 — 4 — 7 — 9

Część C:

11. 2 — 4
12. 6
13. 8 — 2
14. 4 — 6
15. 8 — 2



Utrzymaj



Przekształć



Odpowiedz



5) UPROSZCZENIE ↘

- rozpocznij od dwóch elementów;
- pozwól na odpowiedź ustną;
- zastosuj tylko jedną część;
- wydłuż czas prezentacji;
- pozostaw symbol operacji widoczny.



6) PROGRESJA ★

- zwiększ ciąg o jeden element;
- skróć czas prezentacji;
- zastosuj materiał słowny;
- połącz dwie proste reguły;
- wprowadź krótkie opóźnienie przed odpowiedzią.



7) WSKAŹNIKI OBSERWACJI

Część A: _____ / 5

Część B: _____ / 5

Część C: _____ / 5

Najdłuższy prawidłowy ciąg: _____ elementów

Pominięcia: _____

Zmiany kolejności: _____

Dodane elementy: _____

Błędy reguły: _____

Liczba powtórzeń: _____

Użyta strategia: _____



8) INTERPRETACJA FUNKCJONALNA

Prawidłowe zapamiętanie, ale błędna operacja może wskazywać, że reguła jest zbyt złożona.

Pominięcia elementów mogą wynikać z ograniczonej pojemności, uwagi lub tempa prezentacji.

Powtarzanie elementów może wskazywać trudność w monitorowaniu własnej odpowiedzi.



9) DECYZJA NA KOLEJNĄ SESJĘ

- ☐ Zwiększyć długość ciągu
- ☐ Utrzymać poziom
- ☐ Uprościć operację
- ☐ Wzmocnić strategię grupowania
- ☐ Sprawdzić wpływ uwagi lub rozumienia instrukcji



10) NOTATKA



ĆWICZENIE 07 — SŁOWA, KTÓRE ZOSTAJĄ

Pamięć słuchowa

Imię lub kod: _____

Data: _____

Specjalista przeczyta listę słów. Słuchaj uważnie. Po zakończeniu wpisz lub powiedz wszystkie słowa, które pamiętasz. Następnie spróbujesz ponownie, używając strategii grupowania.



ETAP 1 — PIERWSZE ODTWORZENIE

Wpisz wszystkie słowa, które pamiętasz. Kolejność nie jest teraz najważniejsza.

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 7. _____ |
| 2. _____ | 8. _____ |
| 3. _____ | 9. _____ |
| 4. _____ | 10. _____ |
| 5. _____ | 11. _____ |
| 6. _____ | 12. _____ |



ETAP 2 — GRUPOWANIE

Posłuchaj nowej listy. Spróbuj zapamiętać słowa, łącząc je w trzy grupy.

 JEDZENIE	 UBRANIA	 PRZEDMIOTY DOMOWE
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



ETAP 3 — MOJA STRATEGIA

Co zrobiłem, aby zapamiętać słowa?

- ☐ powtarzałem je w myślach;
- ☐ grupowałem według kategorii;
- ☐ tworzyłem obrazy;
- ☐ łączyłem słowa w historię;
- ☐ zastosowałem inną strategię: _____

Po użyciu strategii zapamiętałem:

- ☐ mniej słów
- ☐ tyle samo słów
- ☐ więcej słów

Która kategoria była najłatwiejsza?



ĆWICZENIE 07 – INSTRUKCJA DLA SPECJALISTY

Protokół 07 – Pamięć słuchowa



CEL ĆWICZENIA

Wspieranie kodowania i odtwarzania materiału słuchowego oraz pokazanie, jak grupowanie może zwiększyć liczbę zapamiętanych słów.



PRZYGOTOWANIE

- wydrukuj stronę 18;
- upewnij się, że pacjent zna wszystkie używane słowa;
- czytaj w spokojnym, równym tempie;
- nie podkreślaj głosem żadnej kategorii;
- po pierwszej próbie wyjaśnij strategię grupowania.



SPOSÓB ZASTOSOWANIA

1. Przeczytaj Listę 1 bez zapowiadania kategorii.
2. Poproś o swobodne odtworzenie.
3. Zapisz wynik i sposób organizacji odpowiedzi.
4. Wyjaśnij strategię grupowania.
5. Przeczytaj Listę 2.
6. Pacjent wpisuje słowa w odpowiednich polach.
7. Porównaj liczbę odtworzonych słów i jakość organizacji.



KLUCZ I PUNKTACJA

Za każde prawidłowo odtworzone słowo przyznaj 1 punkt.

Maksymalny wynik każdej listy: 12 punktów.

Dodatkowo zapisz:

- liczbę powtórzeń tego samego słowa;
- słowa nieobecne na liście;
- grupowanie spontaniczne;
- zachowanie kategorii;
- kolejność odtwarzania.



UPROSZCZENIE ↘

- skróć listy do sześciu lub dziewięciu słów;
- użyj dwóch kategorii;
- pozwól pacjentowi powtarzać słowa na głos;
- zastosuj znane, konkretne słowa;
- wydłuż odstępy między elementami.



PROGRESJA ★

- zwiększ listę do 15 słów;
- zastosuj cztery kategorie;
- poproś o zachowanie kolejności;
- wprowadź krótkie opóźnienie przed odtworzeniem;
- przeczytaj krótką historię zawierającą elementy kategorii.

LISTA 1 — BEZ PODANEJ STRATEGII

jabłko
kurtka
kubek
chleb
skarpetka
lampa
ser
spodnie
krzesło
gruszka
czapka
talerz

Lista zawiera:

Jedzenie: jabłko, chleb, ser, gruszka.

Ubrania: kurtka, skarpetka, spodnie, czapka.

Przedmioty domowe: kubek, lampa, krzesło, talerz.

LISTA 2 — PO WPROWADZENIU GRUPOWANIA

Przed czytaniem powiedz: Na liście będą słowa należące do trzech kategorii: jedzenie, ubrania i przedmioty domowe. Spróbuj grupować je w myślach.

banan
but
stół
ryż
sweter
łyżka
marchew
szalik
poduszka
jogurt
koszula
zegar

Lista zawiera:

Jedzenie: banan, ryż, marchew, jogurt.

Ubrania: but, sweter, szalik, koszula.

Przedmioty domowe: stół, łyżka, poduszka, zegar.



RÓŻNICA WYNIKU



WSKAŹNIKI OBSERWACJI

Lista 1: _____ / 12

Lista 2: _____ / 12

Różnica wyniku: _____

Spontaniczne grupowanie w Liście 1:

☐ Nie ☐ Tak

Prawidłowe użycie kategorii w Liście 2:

☐ Nie ☐ Częściowo ☐ Tak

Dodane słowa: _____

Powtórzenia: _____

Liczba potrzebnych instrukcji: _____

Reakcja na strategię: _____



DECYZJA NA KOLEJNĄ SESJĘ

- ☐ Rozszerzyć listę
- ☐ Utrzymać długość
- ☐ Uprościć słownictwo
- ☐ Kontynuować grupowanie
- ☐ Wprowadzić inną strategię pamięciową



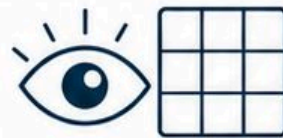
NOTATKA



Imię lub kod: _____

Data: _____

ĆWICZENIE 08 – ZAPAMIĘTAJ UKŁAD



Pamięć wzrokowa

Przyjrzyj się każdemu układowi przez chwilę. Następnie zakryj wzór i odtwórz go w pustej siatce poniżej.

1

WZÓR

●	
	▲

ODTWÓRZ

2

WZÓR

■		★
	●	

ODTWÓRZ

3

WZÓR

▲		
	■	
		●

ODTWÓRZ

4

WZÓR

	★	
●		▲
	■	

ODTWÓRZ

5

WZÓR

	●		
			★
■			
		▲	

ODTWÓRZ



Co może mi pomóc?

- ☐ patrzenie po rzędach;
- ☐ dzielenie układu na części;
- ☐ nazywanie położeń;
- ☐ wyobrażenie wzoru po zakryciu.



Który układ był najłatwiejszy?



Który był najtrudniejszy?



ĆWICZENIE 08 — INSTRUKCJA DLA SPECJALISTY

Protokół 08 — Pamięć wzrokowa



CEL ĆWICZENIA

Wspieranie zapamiętywania krótkich układów wzrokowych oraz obserwacja strategii odtwarzania po krótkiej ekspozycji.



PRZYGOTOWANIE

- wydrukuj stronę 20;
- przygotuj kartkę do zastaniania wzorów;
- upewnij się, że pacjent rozpoznaje użyte figury;
- rozpoczynaj od krótszych układów;
- zachowaj tę samą odległość prezentacji.



SPOSÓB ZASTOSOWANIA

1. Pokaż wzór przez 3–5 sekund.
2. Zakryj wzór.
3. Poproś pacjenta o odtworzenie układu.
4. Nie podpowiadaj położenia figur.
5. Po wykonaniu zapytaj o używaną strategię.
6. Zapisz rodzaj błędów.



KLUCZ ODPOWIEDZI

Zadanie 1: 2 elementy.
Zadanie 2: 3 elementy.
Zadanie 3: 3 elementy.
Zadanie 4: 4 elementy.
Zadanie 5: 4 elementy.



INTERPRETACJA FUNKCJONALNA

- Lepsze odtwarzanie prostych układów niż złożonych może wskazywać na ograniczoną pojemność pamięci wzrokowej.
- Błędy położenia mogą wynikać z trudności organizacji przestrzennej.
- Zachowana liczba elementów przy zmianie ich miejsca może wskazywać, że pacjent pamięta zawartość, ale nie rozmieszczenie.



UPROSZCZENIE ↘

- skróć czas zadania do trzech układów;
- używaj większych figur;
- zmniejsz liczbę pól w siatce;
- pozostaw nazwy położzeń;
- wydłuż czas ekspozycji.



PROGRESJA

- skróć czas ekspozycji;
- zwiększ liczbę elementów;
- zastosuj podobne figury;
- dodaj dwa wzory do zapamiętania kolejno;
- wprowadź krótkie opóźnienie przed odpowiedzią.



DECYZJA NA KOLEJNĄ SESJĘ

- | | |
|--|--|
| ☐ Zwiększyć złożoność | ☐ Wspierać strategię przestrzenną |
| ☐ Utrzymać poziom | ☐ Sprawdzić wpływ uwagi |
| ☐ Uprościć układy | |



NOTATKA

	ZADANIE	MAKS. PUNKTY	TYP UKŁADU
1	▲ ◆	2	2 elementy
2	● ■ ★	3	3 elementy
3	▲ ● ◆	3	3 elementy
4	■ ★ ● +	4	4 elementy
5	▲ ◆ ● ■	4	4 elementy



WSKAŹNIKI OBSERWACJI

Zadanie 1: _____ / 2

Zadanie 2: _____ / 3

Zadanie 3: _____ / 3

Zadanie 4: _____ / 4

Zadanie 5: _____ / 4

Błędy położenia: _____

Błędy rodzaju figury: _____

Pominięcia: _____

Dodane elementy: _____

Czas odtwarzania: _____

Użyta strategia: _____



Biblioteka 20 Ćwiczeń Poznawczych — do Druku —

ĆWICZENIE 09 — CO WYDARZYŁO SIĘ PO KOLEI?

Pamięć epizodyczna

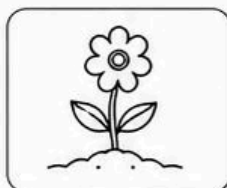
Imię lub kod: _____

Data: _____



Obejrzyj każdy zestaw obrazków. Następnie wpisz lub zaznacz właściwą kolejność wydarzeń.

1



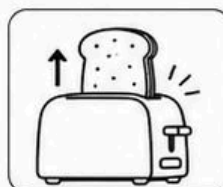
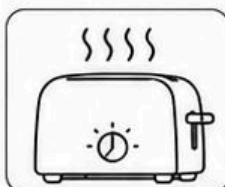
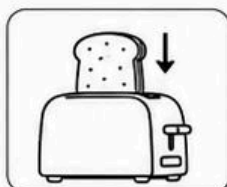
Kolejność:

1

2

3

2



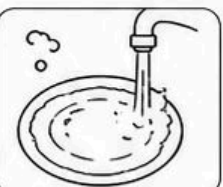
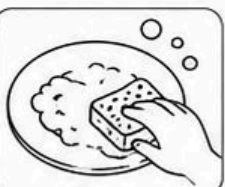
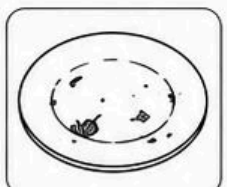
Kolejność:

3



Kolejność:

4



Kolejność:



Czy pomagało mi opowiadanie historii w myślach?

☐ Tak

☐ Czasami

☐ Nie



Który zestaw był najtrudniejszy? _____



Wskazówka: zwróć uwagę, co dzieje się najpierw, co potem i co na końcu.



ĆWICZENIE 09 — INSTRUKCJA DLA SPECJALISTY



Protokół 09 — Pamięć epizodyczna



CEL ĆWICZENIA

Wspieranie pamięci zdarzeń oraz porządkowania ich we właściwej kolejności.



PRZYGOTOWANIE

- wydrukuj stronę 22;
- upewnij się, że pacjent rozumie przedstawione czynności;
- rozpocznij od krótszych sekwencji;
- przygotuj ołówek;
- zachęcaj do opowiadania historii własnymi słowami.



SPOSÓB ZASTOSOWANIA

1. Pokaż zestaw obrazków.
2. Poproś pacjenta o opisanie, co widzi.
3. Następnie poproś o ułożenie kolejności.
4. Nie podawaj gotowej historii.
5. Po zakończeniu zapytaj, co pomogło zapamiętać przebieg.
6. Zapisz rodzaj błędów.



KLUCZ ODPOWIEDZI

- Zadanie 1: 3 etapy.
- Zadanie 2: 4 etapy.
- Zadanie 3: 4 etapy.
- Zadanie 4: 5 etapów.



INTERPRETACJA FUNKCJONALNA

- Poprawne rozpoznanie scen przy błędnej kolejności może wskazywać trudność w organizacji czasowej.
- Jeśli pacjent spontanicznie buduje historię, może to wspierać lepsze odtwarzanie.
- Błędy na końcu sekwencji mogą wynikać ze spadku utrzymania informacji.



UPROSZCZENIE ↘

- użyj sekwencji 2–3 elementowych;
- pozostaw tylko dwa możliwe układy;
- omów znaczenie każdej sceny;
- pozwól na opowiadanie na głos;
- pracuj na znanych codziennych czynnościach.



PROGRESJA ★

- zwiększ liczbę etapów;
- wprowadź bardziej podobne sceny;
- połącz dwie sekwencje;
- poproś o odtworzenie po opóźnieniu;
- poproś o samodzielne ułożenie historii do nowych obrazków.



DECYZJA NA KOLEJNĄ SESJĘ

- ☐ Zwiększyć liczbę etapów
- ☐ Utrzymać poziom
- ☐ Uprościć materiał
- ☐ Wspierać strategię narracyjną
- ☐ Sprawdzić rozumienie scen



WSKAŹNIKI OBSERWACJI

Zadanie 1: _____ / 3

Zadanie 2: _____ / 4

Zadanie 3: _____ / 4

Zadanie 4: _____ / 5

Błędy kolejności: _____

Pominięte etapy: _____

Zamiana dwóch etapów: _____

Używanie opowiadania:

☐ Nie ☐ Czasami ☐ Tak

Liczba przypomnień: _____

Poziom pomocy: _____

ZADANIA W ĆWICZENIU		MAKS. PUNKTACJA
1	Zadanie 1 3 etapy	3
2	Zadanie 2 4 etapy	4
3	Zadanie 3 4 etapy	4
4	Zadanie 4 5 etapów	5
	SUMA MAKSYMALNA	16



NOTATKA



ĆWICZENIE 10 – UŁÓŻ WŁAŚCIWĄ SEKWENCJĘ

Pamięć sekwencyjna

Spójrz na elementy w każdym zadaniu. Następnie wpisz lub ułóż je we właściwej kolejności zgodnie z podaną zasadą.

1

Ułóż od najmniejszej do największej.

3

1

2

Kolejność

→

→

2

Ułóż dni tygodnia w kolejności chronologicznej od najwcześniejszego do najpóźniejszego.

poniedziałek

środa

wtorek

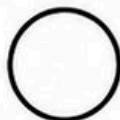
Kolejność

→

→

3

Ułóż od najmniejszego do największego.



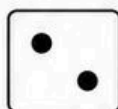
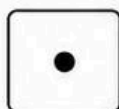
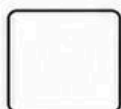
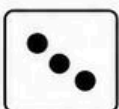
Kolejność

→

→

4

Ułóż od najprostszego do najbardziej złożonego.



Kolejność

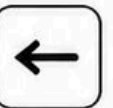
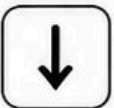
→

→

→

5

Ułóż zgodnie z ruchem wskazówek zegara, zaczynając od góry.



Kolejność

→

→

→



Czy pomagało mi szukanie zasady?

☐ Tak

☐ Czasami

☐ Nie



Które zadanie było najtrudniejsze?



Wskazówka: najpierw znajdź zasadę porządku, a dopiero potem ustaw elementy.





ĆWICZENIE 10 — INSTRUKCJA DLA SPECJALISTY

Protokół 10 — Pamięć sekwencyjna



CEL ĆWICZENIA

Wspieranie zapamiętywania i porządkowania elementów zgodnie z określoną zasadą sekwencji.



PRZYGOTOWANIE

- wydrukuj stronę 24;
- upewnij się, że pacjent rozumie zasadę każdego zadania;
- rozpocznij od najprostszych sekwencji;
- przygotuj ołówek;
- zachęcaj do nazywania reguły porządku.



SPOSÓB ZASTOSOWANIA

1. Pokaż elementy zadania.
2. Poproś pacjenta o określenie zasady.
3. Następnie poproś o ułożenie właściwej kolejności.
4. Po odpowiedzi zapytaj, dlaczego wybrał taki układ.
5. Zapisz, czy trudność dotyczyła pamięci, rozumienia reguły czy organizacji odpowiedzi.
6. W razie potrzeby wróć do prostszej sekwencji.

ZADANIA I ZASADA

NR ZADANIA	ZASADA SEKWENCJI
1	Liczby rosnące
2	Kolejne dni tygodnia
3	Rozmiar rosnący
4	Liczba kropek rosnąca
5	Kierunki zgodnie z ruchem wskazówek zegara



INTERPRETACJA FUNKCJONALNA

Jeśli pacjent zna elementy, ale nie porządkuje ich prawidłowo, trudność może dotyczyć organizacji sekwencji.

Błędne rozpoznanie reguły może wpływać na całą odpowiedź.

Nazywanie zasady przed odpowiedzią może poprawiać wynik.



KLUCZ ODPOWIEDZI

Zadanie 1: 1–2–3

Zadanie 2: poniedziałek – wtorek – środa

Zadanie 3: małe – średnie – duże

Zadanie 4: 0 kropek – 1 kropka – 2 kropki – 3 kropki

Zadanie 5: góra – prawo – dół – lewo



WSKAŹNIKI OBSERWACJI

Zadanie 1: _____ / 1

Zadanie 2: _____ / 1

Zadanie 3: _____ / 1

Zadanie 4: _____ / 1

Zadanie 5: _____ / 1

Rozpoznanie reguły: ☐ Nie ☐ Częściowo ☐ Tak

Błędy kolejności: _____

Błędy zrozumienia zasady: _____

Pominięcia: _____

Liczba przypomnień: _____

Użyta strategia: _____



UPROSZCZENIE ↘

- użyj tylko dwóch lub trzech elementów;
- pozostaw widoczną przykładową sekwencję;
- pracuj na bardzo znanych materiałach;
- pozwól na wskazywanie zamiast pisania;
- ogranicz liczbę zadań.



PROGRESJA ★

- zwiększ liczbę elementów;
- wprowadź bardziej złożone reguły;
- poproś o zapamiętanie sekwencji po zakryciu;
- połącz materiał słowny i graficzny;
- wprowadź dwie sekwencje do porównania.



DECYZJA NA KOLEJNĄ SESJĘ

- ☐ Zwiększyć złożoność
- ☐ Utrzymać poziom
- ☐ Uprościć reguły
- ☐ Wspierać nazywanie zasady
- ☐ Sprawdzić wpływ języka lub uwagi



NOTATKA

MODUŁ 03

KONTROLA HAMOWANIA

Ćwiczenia wspierające zatrzymywanie impulsywnej reakcji, zmianę odpowiedzi oraz świadome sprawdzanie działania przed wykonaniem.



11 — Zielone działaj, czerwone czekaj

12 — Odpowiedz inaczej

13 — Najpierw sprawdź



WSKAZÓWKA

Zwracaj uwagę nie tylko na liczbę błędów, ale także na tempo, zatrzymanie reakcji i korzystanie ze strategii samokontroli.



KONTROLA HAMOWANIA WSPIERA:

- zatrzymanie automatycznej reakcji;
- wybór bardziej trafnej odpowiedzi;
- sprawdzenie działania przed wykonaniem.



ĆWICZENIE 11 – ZIELONE DZIAŁAJ, CZERWONE CZEKAJ

Kontrola hamowania

Imię lub kod: _____

Data: _____

W każdym wierszu reaguj zgodnie z kolorem sygnału.

Przy ZIELONYM wykonaj działanie. Przy CZERWONYM zatrzymaj się i nic nie zaznaczaj.

ZIELONE



CZERWONE



1.	ZIELONE	☆	○	△	☆	□	◇
2.	CZERWONE	○	☆	□	◇	☆	△
3.	ZIELONE	△	☆	○	◇	☆	□
4.	CZERWONE	☆	□	△	☆	○	◇
5.	ZIELONE	◇	○	☆	□	☆	△
6.	CZERWONE	△	☆	◇	□	○	☆
7.	ZIELONE	○	□	☆	△	☆	◇
8.	CZERWONE	□	☆	○	☆	△	◇
9.	ZIELONE	△	○	◇	☆	□	☆
10.	CZERWONE	☆	◇	□	○	☆	△

Czy zatrzymałem się przed reakcją?

☐ Tak

☐ Czasami

☐ Nie

Który rodzaj sygnału był trudniejszy?

☐ ZIELONE

☐ CZERWONE



Wskazówka: najpierw przeczytaj sygnał,
potem zdecyduj, czy działać, czy czekać.



ĆWICZENIE 11 — INSTRUKCJA DLA SPECJALISTY



ZWIĄZANY PROTOKÓŁ: Protokół 11 — Kontrola hamowania



CEL ĆWICZENIA

Obserwacja zdolności zatrzymania reakcji przy sygnale hamującym oraz wykonywania odpowiedzi wyłącznie przy sygnale działania.



PRZYGOTOWANIE

- wydrukuj stronę 27;
- upewnij się, że pacjent rozumie oba sygnały;
- przećwicz po jednym przykładzie każdego rodzaju;
- przygotuj ołówek;
- zwróć uwagę na tempo rozpoczynania odpowiedzi.



SPOSÓB ZASTOSOWANIA

1. Wyjaśnij zasadę ZIELONE = działaj, CZERWONE = czekaj.
2. Przećwicz dwa krótkie przykłady.
3. Poproś pacjenta o pracę wiersz po wierszu.
4. Obserwuj, czy zatrzymuje się przed reakcją.
5. Nie poprawiaj automatycznie każdego błędu.
6. Po zakończeniu omów, co pomagało się zatrzymać.



KLUCZ ODPOWIEDZI

Odpowiedzi prawidłowe występują wyłącznie w wierszach oznaczonych ZIELONE. W wierszach CZERWONE pacjent nie powinien zaznaczyć żadnej figury.



WSKAŹNIKI OBSERWACJI

Prawidłowo wykonane wiersze ZIELONE: _____
Błędy reakcji w wierszach CZERWONE: _____
Pominięte gwiazdy w wierszach ZIELONE: _____
Błędnie zaznaczone figury inne niż gwiazdy: _____
Liczba zatrzymań przed reakcją: _____
Reakcja impulsywna: ☐ Nie ☐ Czasami ☐ Często
Liczba przypomnień: _____
Użyta strategia: _____



INTERPRETACJA FUNKCJONALNA

Zaznaczanie figur w wierszach hamujących może wskazywać trudność w zatrzymaniu automatycznej reakcji.
Pominięcia w wierszach działania mogą wynikać z pośpiechu lub nadmiernej ostrożności.
Świadome czytanie sygnału przed odpowiedzią może poprawiać kontrolę.



UPROSZCZENIE ↘

- zmniejsz liczbę wierszy;
- stosuj dłuższe przerwy między wierszami;
- pozostaw większy odstęp między sygnałem a figurami;
- pracuj na większych symbolach;
- przypominaj strategię zatrzymania.



PROGRESJA ★

- zwiększ tempo pracy;
- dodaj trzeci sygnał z inną reakcją;
- zwiększ liczbę dystraktorów;
- wprowadź zmianę reguły w połowie materiału;
- łącz zadanie z dodatkowymi bodźcami wyłącznie przy dobrej tolerancji.

GO vs STOP PORÓWNANIE WIERSZY



GO (ZIELONE)
= DZIAŁAJ

Pacjent powinien:

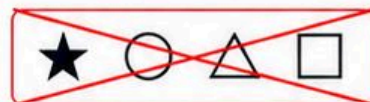


Zaznaczać wszystkie figury zgodnie z instrukcją.



STOP (CZERWONE)
= CZEKAJ

Pacjent powinien:



Nie zaznaczać żadnej figury.
Tylko czekać.



DECYZJA NA KOLEJNĄ SESJĘ

- ☐ Zwiększyć trudność
- ☐ Utrzymać poziom
- ☐ Uprościć sygnały
- ☐ Wzmacniać strategię zatrzymania
- ☐ Sprawdzić wpływ uwagi



NOTATKA



ĆWICZENIE 12 — ODPOWIEDZ INACZEJ

Kontrola hamowania

Imię lub kod: _____

Data: _____



Przeczytaj lub usłysz bodziec. Twoim zadaniem jest odpowiedzieć **INACZEJ** niż zwykle.



Nie wybieraj pierwszej odpowiedzi,
która przychodzi do głowy.
Zatrzymaj się i wymyśl inną.

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 1 Dzień — _____ | 7 Mama — _____ |
| 2 Góra — _____ | 8 Czerwony — _____ |
| 3 Duży — _____ | 9 Kawa — _____ |
| 4 Sól — _____ | 10 But — _____ |
| 5 Pies — _____ | 11 Szybko — _____ |
| 6 Lato — _____ | 12 Krzesło — _____ |



Czy zatrzymywałem pierwszą odpowiedź? ☐ Tak ☐ Czasami ☐ Nie

Które słowo było najtrudniejsze? _____



Wskazówka: zatrzymaj pierwszą myśl, policz do jednego i dopiero wtedy odpowiedz.

ĆWICZENIE 12 — INSTRUKCJA DLA SPECJALISTY

Protokół 12 — Hamowanie poznawcze

CEL ĆWICZENIA

Wspieranie hamowania pierwszej, automatycznej odpowiedzi oraz świadomego reagowania zgodnie z instrukcją.

PRZYGOTOWANIE

- wydrukuj stronę 29;
- upewnij się, że pacjent rozumie pojęcie przeciwieństwa;
- sprawdź rozpoznawanie kierunków lewo i prawo;
- przeprowadź po jednym przykładzie z każdej części;
- pozostaw skróconą regułę widoczną podczas zadania.

SPOSÓB ZASTOSOWANIA

- Rozpocznij od części A.
- Poproś pacjenta, aby przed odpowiedzią zrobił krótką pauzę.
- Po błędzie zapytaj: „Jaka odpowiedź pojawiła się jako pierwsza?”.
- Następnie przypomnij aktualną regułę.
- Przejdź do kolejnej części dopiero po zrozumieniu poprzedniej.
- Nie wprowadzaj presji czasu na pierwszej próbie.
- Po zakończeniu porównaj liczbę odpowiedzi automatycznych w trzech częściach.

KLUCZ ODPOWIEDZI

Część A:
Każda strzałka skierowana w lewo wymaga odpowiedzi w prawo.
Każda strzałka skierowana w prawo wymaga odpowiedzi w lewo.

Część B:

- | | | |
|----------|--------------|-----------|
| 1. mały | 5. zamknięte | 7. daleko |
| 2. wolno | 6. puste | 8. zimno |
| 3. nisko | 8. daleko | |

Część C:

- kwadrat
- pusty trójkąt
- duża gwiazda
- koło
- czarny romb
- strzałka w dół

WSKAŹNIKI OBSERWACJI

Część A: _____ / 12

Część B: _____ / 8

Część C: _____ / 6

Odpowiedzi automatyczne: _____

Samokorekta: _____ razy

Liczba przypomnień reguły: _____

Stosowanie pauzy: ☐ Nie ☐ Czasami ☐ Regularnie

Spadek dokładności pod koniec: ☐ Nie ☐ Tak

Reakcja na błąd: _____

INTERPRETACJA BŁĘDÓW

- Błędy kierunku mogą wynikać z trudności przestrzennych, a nie wyłącznie z hamowania.
- Błędy w przeciwieństwach mogą wynikać z ograniczeń językowych.
- Błędy w części C mogą wskazywać na trudność w analizie cech lub zbyt szybkie wybieranie.

Nie interpretować wyniku bez uwzględnienia rozumienia słów, wzroku, tempa i znajomości kierunków.

UPROSZCZENIE ↘

- zastosuj tylko jedną część;
- ogranicz liczbę prób;
- pozostaw przykład widoczny;
- pozwól pacjentowi powiedzieć regułę przed każdą odpowiedzią;
- zwiększ czas na reakcję.

PROGRESJA ★

- skróć czas między bodźcami;
- usuń widoczną regułę;
- przeplataj różne części;
- zmieniaj regułę po kilku próbach;
- wprowadź materiał funkcjonalny wymagający odrzucenia pierwszego rozwiązania.

KARTA OBSERWACJI

CZĘŚĆ A

	WYNIK	_____ / 12
	ODPOWIEDZI AUTOMATYCZNE	_____
	SAMOKOREKTA	_____
	POMOC	_____

A ↔ B CZĘŚĆ B

	WYNIK	_____ / 8
	ODPOWIEDZI AUTOMATYCZNE	_____
	SAMOKOREKTA	_____
	POMOC	_____

★ CZĘŚĆ C

	WYNIK	_____ / 6
	ODPOWIEDZI AUTOMATYCZNE	_____
	SAMOKOREKTA	_____
	POMOC	_____

DECYZJA NA KOLEJNĄ SESJĘ

- ☐ Zwiększyć tempo
- ☐ Utrzymać poziom
- ☐ Uprościć regułę
- ☐ Wzmocnić pauzę przed odpowiedzią
- ☐ Sprawdzić czynniki językowe lub przestrzenne

NOTATKA



ĆWICZENIE 13 – NAJPIERW SPRAWDŹ

Kontrola impulsów w zadaniu



1. PRZECZYTAJ



2. POWIEDZ,
CO MASZ ZROBIĆ



3. ZAPLANUJ
PIERWSZY KROK



4. WYKONAJ
I SPRAWDŹ

ZADANIE 1 Otocz kółkiem wszystkie trójkąty, ale pozostaw bez zaznaczenia największy trójkąt.



? Co mam zrobić? _____ Od czego zacząć? _____

SPRAWDZIŁEM ODPOWIEDŹ: ☐

ZADANIE 2 Przekreśl drugą i piątą figurę. Następnie podkreśl ostatnią.



? Które pozycje mam przekreślić? ☐ i ☐ Którą figurę mam podkreślić? _____

SPRAWDZIŁEM ODPOWIEDŹ: ☐

ZADANIE 3 Wpisz liczby od najmniejszej do największej, ale pomiń liczbę 6.

8 3 6 1 5 9 2

_____ → _____ → _____ → _____ → _____ → _____

SPRAWDZIŁEM ODPOWIEDŹ: ☐

ZADANIE 4 Najpierw znajdź wszystkie koła. Następnie zaznacz tylko te koła, które znajdują się obok kwadratu.



SPRAWDZIŁEM ODPOWIEDŹ: ☐



Przed zakończeniem sprawdź:

- ☐ Czy wykonałem dokładnie to, co mówi instrukcja?
- ☐ Czy czegoś nie pominąłem?
- ☐ Czy moja odpowiedź pasuje do wszystkich warunków?



Czy rozpocząłem przed przeczytaniem całej instrukcji?

- ☐ Nie
- ☐ Jeden raz
- ☐ Kilka razy



Który krok najbardziej mi pomógł?

- ☐ przeczytanie
- ☐ powiedzenie własnymi słowami
- ☐ zaplanowanie
- ☐ sprawdzenie

ĆWICZENIE 13 — INSTRUKCJA DLA SPECJALISTY



Protokół 13 — Kontrola impulsów w zadaniu



CEL ĆWICZENIA

Budowanie powtarzalnej procedury: przeczytaj, wyjaśnij, zaplanuj, wykonaj i sprawdź.



PRZYGOTOWANIE

- wydrukuj stronę 31;
- przygotuj ołówek i gumkę;
- przeczytaj wszystkie instrukcje przed sesją;
- nie podkreślaj głosem słów stanowiących wyjątek;
- upewnij się, że pacjent rozumie pojęcia: największy, druga, piąta, ostatnia, pomiń i obok.



SPOSÓB ZASTOSOWANIA

- Pokaż kartę czterech kroków.
- Poproś pacjenta o przeczytanie pierwszej instrukcji do końca.
- Przed działaniem zapytaj: „Co dokładnie masz zrobić?”.
- Następnie zapytaj o pierwszy krok.
- Pozwól wykonać zadanie bez poprawiania w trakcie.
- Po zakończeniu wskaż pole „Sprawdziłem odpowiedź”.
- Przy kolejnych zadaniach stopniowo ograniczaj pytania.



KLUCZ ODPOWIEDZI

Zadanie 1:

Zaznaczone powinny zostać trzy mniejsze trójkąty. Największy trójkąt pozostaje bez zaznaczenia.

Zadanie 2:

Przekreślona druga i piąta figura. Podkreślona ósma, czyli ostatnia figura.

Zadanie 3:

Prawidłowa odpowiedź: 1, 2, 3, 5, 8, 9. Liczba 6 musi zostać pominięta.

Zadanie 4:

Zaznaczone wyłącznie cztery koła znajdujące się bezpośrednio obok kwadratu.



WSKAŹNIKI OBSERWACJI

- Zadanie 1: ☐ poprawne ☐ częściowo poprawne ☐ błędne
- Zadanie 2: ☐ poprawne ☐ częściowo poprawne ☐ błędne
- Zadanie 3: ☐ poprawne ☐ częściowo poprawne ☐ błędne
- Zadanie 4: ☐ poprawne ☐ częściowo poprawne ☐ błędne

Rozpoczęcie przed końcem instrukcji: _____ razy

Pominięte warunki: _____

Samodzielne wyjaśnienie zadania: ☐ Nie ☐ Częściowo ☐ Tak

Planowanie pierwszego kroku: ☐ Nie ☐ Po pomocy ☐ Samodzielnie

Sprawdzenie bez przypomnienia: _____ z 4 zadań

Błędy wykryte podczas kontroli: _____

Błędy samodzielnie poprawione: _____



INTERPRETACJA

Błąd wynikający z pominięcia wyjątku może wskazywać na pośpiech lub trudność w pamięci roboczej.

Prawidłowe wykonanie po wyjaśnieniu własnymi słowami sugeruje korzyść ze strategii parafrazowania.

Brak sprawdzania może wymagać wyraźniejszych kryteriów kontroli.



KARTA OBSERWACJI CZTERY KROKI

		WYKONANE ✓
1	PRZECZYTAJ instrukcję do końca.	☐
2	WYJAŚNIJ własnymi słowami, co masz zrobić.	☐
3	ZAPLANUJ pierwszy krok.	☐
4	WYKONAJ I SPRAWDŹ wykonaj zadanie i sprawdź odpowiedź.	☐

ZADANIE 1	☐	POPRAWNE	SPRAWDZIŁEM ODPOWIEDŹ
	☐		☐

ZADANIE 2	☐	POPRAWNE	SPRAWDZIŁEM ODPOWIEDŹ
	☐		☐

ZADANIE 3	1 2 3 ... 9 ☐	POPRAWNE	SPRAWDZIŁEM ODPOWIEDŹ
	☐		☐

ZADANIE 4	☐	POPRAWNE	SPRAWDZIŁEM ODPOWIEDŹ
	☐		☐



DECYZJA NA KOLEJNĄ SESJĘ

- ☐ Ograniczyć przypomnienia
- ☐ Utrzymać kartę kroków
- ☐ Uprościć instrukcje
- ☐ Wzmocnić samodzielne sprawdzanie
- ☐ Przenieść procedurę na zadanie codzienne



NOTATKA



UPROSZCZENIE ↘

- wykonaj tylko dwa zadania;
- podkreśl słowa kluczowe po pierwszym błędzie;
- pozwól zaznaczyć kolejne kroki na karcie;
- uproszcz instrukcję do jednego warunku;
- wykonaj pierwsze zadanie wspólnie.



PROGRESJA ★

- usuń widoczną kartę kroków;
- zwiększ liczbę warunków;
- dodaj informacje nieistotne;
- wprowadź ograniczenie czasu po opanowaniu procedury;
- zastosuj formularz lub instrukcję funkcjonalną.

MODUŁ 04

ELASTYCZNOŚĆ POZNAWCZA

Ćwiczenia rozwijające zmianę sposobu działania,
dostosowanie do nowych warunków oraz
tworzenie więcej niż jednego rozwiązania



ZATRZYMAJ SIĘ



ZAUWAŻ ZMIANĘ



WYBIERZ
NOWĄ STRATEGIĘ

14 — Nowa reguła

15 — Plan B

16 — Trzy możliwe rozwiązania



WSKAZÓWKA

Elastyczność poznawcza pomaga zmienić strategię, gdy dotychczasowy sposób przestaje działać albo pojawiają się nowe informacje.



Zmiana planu nie oznacza, że cel został utracony.



ĆWICZENIE 14 – NOWA REGUŁA

Zmiana reguł

W każdym zadaniu obowiązuje inna reguła. Przed rozpoczęciem sprawdź, według czego masz teraz sortować figury.

1 ZADANIE 1 – SORTUJ WEDŁUG KSZTAŁTU

KOŁA 

KWADRATY 

TRÓJKĄTY 

2 ZADANIE 2 – NOWA REGUŁA: SORTUJ WEDŁUG WYPEŁNIENIA

PUSTE 

CZARNE 

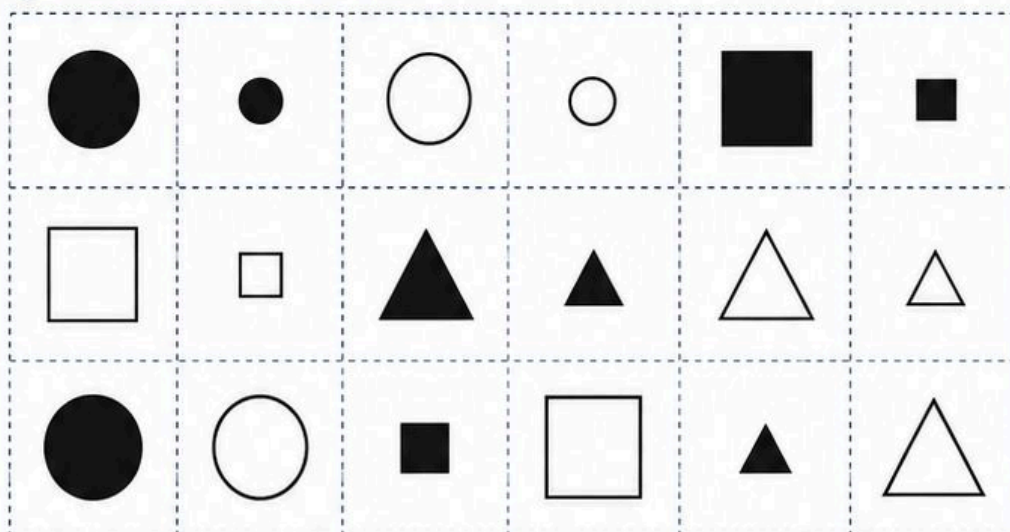
3 ZADANIE 3 – NOWA REGUŁA: SORTUJ WEDŁUG WIELKOŚCI

MAŁE 

DUŻE 



Wytnij karty wzdłuż przerywanych linii.



Po sygnale
NOWA REGUŁA:

1. Zatrzymaj ręce.
2. Nazwij nową cechę.
3. Sprawdź pierwszą kartę.
4. Rozpocznij sortowanie.



Czy po zmianie używałem jeszcze starej reguły?

- ☐ Nie
 ☐ Jeden raz
 ☐ Kilka razy



Która reguła była najłatwiejsza?

- ☐ kształt
☐ wypełnienie
☐ wielkość



Specjalista wskaże, które zadanie wykonujesz.

Po zmianie reguły użyj tych samych kart, ale posortuj je od początku.



ĆWICZENIE 14 – INSTRUKCJA DLA SPECJALISTY



Protokół 14 – Zmiana reguł



CEL ĆWICZENIA

Wspieranie świadomego przechodzenia między trzema kryteriami sortowania: kształtem, wypełnieniem i wielkością.



PRZYGOTOWANIE

- wydrukuj stronę 34;
- wytnij 18 kart;
- przygotuj płaską przestrzeń do sortowania;
- upewnij się, że pacjent rozpoznaje wszystkie cechy;
- przeprowadź krótką próbę każdej reguły oddzielnie.



SPOSÓB ZASTOSOWANIA

1. Rozpocznij od sortowania według kształtu.
2. Pozwól pacjentowi ułożyć co najmniej sześć kart.
3. Pokaż wyraźny znak „NOWA REGUŁA”.
4. Poproś o zatrzymanie rąk i nazwanie nowego kryterium.
5. Zbierz karty i rozpocznij sortowanie od początku.
6. Powtórz procedurę przy przejściu do wielkości.
7. Po zakończeniu omów, które cechy były najłatwiejsze do ignorowania, a które najtrudniejsze.



PRAWIDŁOWE KATEGORIE

Reguła 1:

- koła;
- kwadraty;
- trójkąty.

Reguła 2:

- figury puste;
- figury czarne.

Reguła 3:

- figury małe;
- figury duże.



WSKAŹNIKI OBSERWACJI

Błędy przy regule kształtu: _____

Błędy przy regule wypełnienia: _____

Błędy przy regule wielkości: _____

Błędy zgodne z poprzednią zasadą: _____

Czas zmiany z reguły 1 na 2: _____

Czas zmiany z reguły 2 na 3: _____

Nazywanie aktualnej reguły:

☐ Nie ☐ Po pomocy ☐ Samodzielnie

Samokorekta: _____ razy

Reakcja emocjonalna na zmianę: _____



TERMIN OBSERWACYJNY

Błąd perseweracyjny oznacza dalsze stosowanie poprzedniej reguły po wprowadzeniu nowej.

Liczba błędów perseweracyjnych: _____



UPROSZCZENIE

- użyj tylko dwóch reguł;
- pozostaw kartę aktualnej zasady w widocznym miejscu;
- zastosuj mniej kart;
- zapowiadaj zmianę wcześniej;
- wspólnie posortuj pierwsze dwa elementy.



PROGRESJA

- wprowadzaj częstsze zmiany;
- usuń tekst i pozostaw wyłącznie symbol reguły;
- poproś pacjenta o odkrycie nowej zasady na podstawie informacji zwrotnej;
- przeplataj dwie reguły;
- zastosuj materiał funkcjonalny, na przykład dokumenty sortowane według różnych kryteriów.



NOTATKA

TRZY REGUŁY – MONITORING ZMIANY

	czas	błędy	błędy poprzedniej zasady	poziom pomocy
 REGUŁA 1: KSZTAŁT				
 REGUŁA 2: WYPEŁNIENIE				
 REGUŁA 3: WIELKOŚĆ				



DECYZJA NA KOLEJNĄ SESJĘ

- ☐ Dodać częstsze zmiany
- ☐ Utrzymać trzy reguły
- ☐ Ograniczyć do dwóch reguł
- ☐ Wzmocnić głośnie nazywanie kryterium
- ☐ Ćwiczyć tolerancję zmiany



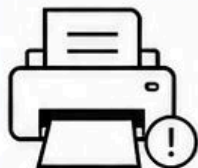
ĆWICZENIE 15 — PLAN B

Adaptacja do nieprzewidzianych zmian



Gdy plan się zmienia:

1. Zatrzymaj się.
2. Powiedz, co się zmieniło.
3. Przypomnij sobie cel.
4. Wybierz Plan B.



SYTUACJA 1

Chcesz wydrukować ważny dokument, ale drukarka przestała działać.

Plan A



Plan B

Mój cel: _____

Co się zmieniło? _____

PLAN B — wybierz lub wpisz rozwiązanie:

- ☐ wystać dokument do innej drukarki;
- ☐ zrezygnować z całego zadania;
- ☐ zapisać dokument i wydrukować w innym miejscu;
- ☐ inne: _____



SYTUACJA 2

Zaplanowałeś spacer w parku, ale zaczęło mocno padać.

Plan A



Plan B

Cel: _____

Dwie możliwe alternatywy:

1. _____
2. _____



SYTUACJA 3

Podczas wykonywania zadania okazuje się, że brakuje potrzebnego czerwonego markera.

Plan A



Plan B

Co nadal jest możliwe? _____

Jakiego innego materiału można użyć? _____



SYTUACJA 4

Spotkanie zostało przesunięte o godzinę później.

Plan A



Plan B

Co trzeba zmienić w planie? _____

Co pozostaje bez zmian? _____

Mój Plan B: _____



SPRAWDZAM PLAN B



pomaga osiągnąć główny cel;



jest bezpieczny;



jest możliwy do wykonania;



uwzględnia nową sytuację.



Jak reaguję, gdy plan się zmienia?

- ☐ szybko szukam alternatywy
- ☐ potrzebuję chwili i wskazówki
- ☐ trudno mi wrócić do celu



Które pytanie pomogło najbardziej?

- ☐ Co się zmieniło?
- ☐ Co nadal jest możliwe?
- ☐ Jaki jest cel?
- ☐ Jaki może być Plan B?



ĆWICZENIE 15 — INSTRUKCJA DLA SPECJALISTY



Protokół 15 — Adaptacja do nieprzewidzianych zmian



CEL ĆWICZENIA

Wspieranie elastycznego reagowania na zmianę bez automatycznej rezygnacji z całego celu.



PRZYGOTOWANIE

- wydrukuj stronę 36;
- wybierz sytuacje odpowiednie do wieku i doświadczeń pacjenta;
- upewnij się, że scenariusze nie wywołują silnego napięcia;
- wyjaśnij różnicę między celem a sposobem jego osiągnięcia;
- pozostaw kartę czterech kroków widoczną.



SPOSÓB ZASTOSOWANIA

1. Przeczytaj pierwszą sytuację.
2. Zapytaj, jaki był główny cel.
3. Następnie poproś o nazwanie zmiany.
4. Zapytaj, co nadal pozostaje możliwe.
5. Poproś o wybór lub stworzenie Planu B.
6. Oceń rozwiązanie według czterech kryteriów.
7. Przy kolejnych sytuacjach stopniowo ograniczaj pytania.



PRZYKŁADOWE ODPOWIEDZI

Sytuacja 1:

Cel — uzyskanie wydrukowanego dokumentu.

Plan B — użycie innej drukarki, zapisanie pliku lub wydrukowanie w innym miejscu.

Sytuacja 2:

Cel — aktywność, odpoczynek lub spędzenie czasu poza obowiązkami.

Plan B — spacer później, aktywność w zadaszonym miejscu albo ćwiczenie w domu.

Sytuacja 3:

Cel — ukończenie zadania, a nie konieczne użycie czerwonego markera.

Plan B — użycie innego koloru, ołówka, długopisu lub oznaczenia symbolem.

Sytuacja 4:

Cel — udział w spotkaniu.

Plan B — zmiana kolejności wcześniejszych aktywności i ustawienie nowego przypomnienia.

Akceptować różne odpowiedzi, jeśli są bezpieczne, realistyczne i zachowują główny cel.



WSKAŹNIKI OBSERWACJI

Rozpoznanie głównego celu: _____ / 4

Nazwanie zmiany: _____ / 4

Wskazanie tego, co pozostaje możliwe: _____ / 4

Realistyczny Plan B: _____ / 4

Liczba samodzielnych alternatyw: _____

Potrzeba gotowych opcji: ☐ Brak ☐ Częściowa ☐ Duża

Czas potrzebny na zmianę sposobu myślenia: _____

Reakcja emocjonalna: _____



UPROSZCZENIE ↘

- przedstaw dwie gotowe alternatywy;
- zastosuj tylko dwie sytuacje;
- zapowiadaj, że pojawi się zmiana;
- użyj konkretnych przedmiotów;
- wykonaj przykład wspólnie.



PROGRESJA ★

- usuń gotowe opcje;
- wprowadź dwa ograniczenia jednocześnie;
- poproś o Plan B i Plan C;
- zastosuj rzeczywisty, łagodny problem z dnia pacjenta;
- poproś o przewidzenie możliwej zmiany przed rozpoczęciem zadania.



KARTA OCENY — 4 SYTUACJE

	 CEL	 ZMIANA	 PLAN B	 POZIOM POMOCY
SYTUACJA 1 				
SYTUACJA 2 				
SYTUACJA 3 				
SYTUACJA 4 				
POZIOM POMOCY — SKALA				
 0 Samodzielnie	 1 Niewielka pomoc	 2 Umiarkowana pomoc	 3 Znaczna pomoc	



DECYZJA NA KOLEJNĄ SESJĘ

- ☐ Zwiększyć samodzielność
- ☐ Utrzymać widoczne pytania
- ☐ Uprościć sytuację
- ☐ Ćwiczyć oddzielanie celu od sposobu
- ☐ Wprowadzić Plan C



NOTATKA



ĆWICZENIE 16 – TRZY MOŻLIWE ROZWIĄZANIA

— Alternatywne rozwiązywanie problemów —



PROBLEM



POMYSŁY



SKUTKI



WYBÓR



PLAN REZERWOWY

SYTUACJA 1

Masz trzy ważne zadania do wykonania, ale wystarczy czasu tylko na dwa.

Jaki jest dokładny problem?

A

Rozwiązanie A: _____

Możliwy skutek: _____

B

Rozwiązanie B: _____

Możliwy skutek: _____

C

Rozwiązanie C: _____

Możliwy skutek: _____

Najlepszy wybór i dlaczego: _____

SYTUACJA 2

Potrzebujesz informacji, ale osoba, która zwykle Ci pomaga, jest niedostępna.



A. poszukaj informacji w wiarygodnym źródle; _____



B. poproś inną odpowiednią osobę; _____



C. odłóż zadanie i ustal konkretny termin powrotu. _____



D. Inny pomysł: _____

Które rozwiązanie będzie najbardziej odpowiednie w tej sytuacji? _____

SYTUACJA 3

Pierwszy sposób rozwiązania zadania nie zadziałał.

Co już zostało wypróbowane? _____

Co można zmienić? _____

Trzy nowe możliwości: 1. _____

2. _____

3. _____

Plan rezerwow: _____

OCENIAM KAŻDE ROZWIĄZANIE

- ☐ pomaga osiągnąć cel;
- ☐ jest bezpieczne;
- ☐ jest realistyczne;
- ☐ uwzględnia możliwe skutki;
- ☐ można je zmienić, jeśli nie zadziała.

Czy stworzyłem więcej niż jeden pomysł?

- ☐ Tak ☐ Po podpowiedzi ☐ Jeszcze nie

Co było najtrudniejsze?

- ☐ stworzenie pomysłów
- ☐ przewidywanie skutków
- ☐ wybór
- ☐ plan rezerwow



ĆWICZENIE 16 — INSTRUKCJA DLA SPECJALISTY



Protokół 16 – Alternatywne rozwiązywanie problemów



CEL ĆWICZENIA

Wspieranie tworzenia kilku możliwych rozwiązań oraz świadomego wyboru na podstawie celu i przewidywanych skutków.



PRZYGOTOWANIE

- wydrukuj stronę 38;
- wybierz sytuację odpowiednią do wieku i doświadczeń pacjenta;
- wyjaśnij, że może istnieć więcej niż jedna dobra odpowiedź;
- nie oceniaj pierwszych pomysłów podczas etapu generowania;
- oddziel tworzenie możliwości od późniejszego wyboru.



SPOSÓB ZASTOSOWANIA

1. Poproś pacjenta o nazwanie problemu jednym zdaniem.
2. Zapytaj o pierwszy możliwy sposób działania.
3. Zachęć do stworzenia dwóch innych opcji.
4. Dopiero po wygenerowaniu pomysłów omów skutki.
5. Poproś o wybór rozwiązania najlepiej dopasowanego do celu.
6. Na końcu ustal plan rezerwowy.
7. Zapisuj rodzaj potrzebnej pomocy.



KRYTERIA DOBREGO ROZWIĄZANIA

Dobre rozwiązanie:

- odnosi się do głównego problemu;
- jest możliwe do wykonania;
- jest bezpieczne;
- uwzględnia dostępne zasoby;
- nie tworzy większego problemu;
- może zostać zmodyfikowane.



WSKAŹNIKI OBSERWACJI

Sytuacja 1 — liczba rozwiązań: _____

Sytuacja 2 — liczba rozwiązań: _____

Sytuacja 3 — liczba rozwiązań: _____

Łączna liczba różnych pomysłów: _____

Powtarzanie tej samej strategii: _____

Realistyczność pomysłów: ☐ Niska ☐ Umiarkowana ☐ Dobra

Przewidywanie skutków: ☐ Nie ☐ Po pomocy ☐ Samodzielnie

Uzasadnienie wyboru: ☐ Nie ☐ Częściowe ☐ Pełne

Plan rezerwowy: ☐ Brak ☐ Po pomocy ☐ Samodzielny

Elastyczność po informacji zwrotnej: _____

ANALIZA SYTUACJI

	 liczba pomysłów	 realność pomysłów	 przewidywanie skutków	 świadomy wybór	 poziom pomocy
SYTUACJA 1 (problem 1)					
SYTUACJA 2 (problem 2)					
SYTUACJA 3 (problem 3)					



DECYZJA NA KOLEJNĄ SESJĘ

- ☐ Zwiększyć liczbę opcji
- ☐ Utrzymać poziom
- ☐ Uprościć problem
- ☐ Ćwiczyć przewidywanie skutków
- ☐ Wzmocnić tworzenie planu rezerwowego



NOTATKA

.....

.....

.....



UPROSZCZENIE ↘

- przedstaw dwie gotowe opcje;
- zastosuj jeden prosty problem;
- użyj ilustracji;
- oddziel etap tworzenia od przewidywania skutków;
- zaakceptuj odpowiedź ustną.



PROGRESJA ★

- zwiększ liczbę ograniczeń;
- poproś o skutki krótko- i długoterminowe;
- wprowadź konieczność uwzględnienia innych osób;
- zastosuj rzeczywisty problem organizacyjny;
- poproś o porównanie Planu A, B i C.

MODUŁ 05

FUNKCJE WYKONAWCZE

Ćwiczenia rozwijające zdolność przechodzenia od celu do planu, od planu do działania oraz od działania do świadomej kontroli



Funkcje wykonawcze pomagają określić cel, zaplanować etapy, uporządkować zadania, rozpocząć działanie, monitorować postęp i wprowadzać potrzebne poprawki.



17 — Od celu do działania

18 — Co najpierw?

19 — Sprawdź i popraw



WSKAZÓWKA

Przed rozpoczęciem zadania zatrzymaj się i odpowiedz na trzy pytania:

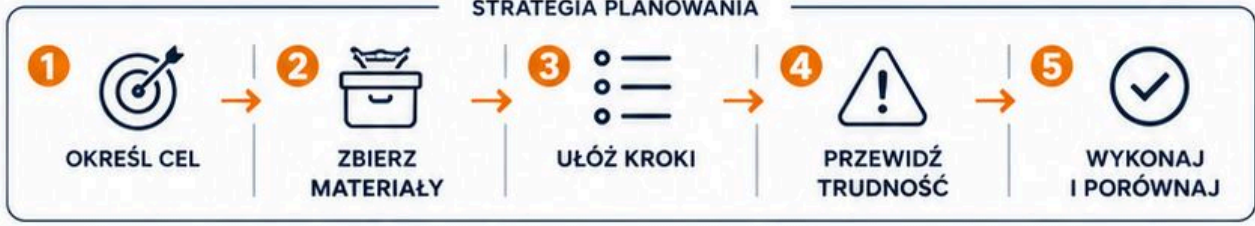
Co chcę osiągnąć? • Czego potrzebuję? • Jaki będzie pierwszy krok?

ĆWICZENIE 17 – OD CELU DO DZIAŁANIA



Planowanie etapów

STRATEGIA PLANOWANIA



ZADANIE 1 – PRZYGOTUJ STANOWISKO DO PRACY

Masz przygotować miejsce do wykonania zadania pisemnego.

1 usuń zbędne przedmioty ze stołu

Numer: _____

2 przygotuj kartkę

Numer: _____

3 przygotuj długopis

Numer: _____

4 przeczytaj instrukcję

Numer: _____

5 ustaw potrzebny materiał w zasięgu ręki

Numer: _____

6 wykonaj zadanie

Numer: _____

7 sprawdź odpowiedzi

Numer: _____

8 uporządkuj miejsce po zakończeniu

Numer: _____

MÓJ CEL _____	POTRZEBNE MATERIAŁY ☐ kartka ☐ długopis ☐ instrukcja ☐ inne: _____
CO MOŻE UTRUDNIĆ WYKONANIE? _____	CO ZROBIĘ, JEŚLI TO SIĘ WYDARZY? _____

ZADANIE 2 – ZAPLANUJ KRÓTKĄ AKTYWNOŚĆ

Wybierz jedną prostą czynność, którą chcesz wykonać.

przygotowanie dokumentów, uporządkowanie półki, wykonanie krótkiego zadania domowego, przygotowanie rzeczy na następny dzień

Mój cel:
Czego potrzebuję?
Krok 1:
Krok 2:
Krok 3:
Krok 4:
Możliwa trudność:
Plan B:
Po czym poznam, że zadanie jest zakończone?

SPRAWDZAM PLAN

- ☐ cel jest jasny
- ☐ mam potrzebne materiały
- ☐ kroki są w logicznej kolejności
- ☐ uwzględniłem możliwą trudność
- ☐ wiem, po czym rozpoznam koniec

SAMOOCENA

Która część planowania była najtrudniejsza?

- ☐ cel
- ☐ materiały
- ☐ kolejność
- ☐ przewidywanie trudności
- ☐ zakończenie



ĆWICZENIE 17 — INSTRUKCJA DLA SPECJALISTY

Protokół 17 — Planowanie etapów działania



CEL ĆWICZENIA

Wspieranie tworzenia realistycznego planu przed rozpoczęciem działania.



PRZYGOTOWANIE

- wydrukuj stronę 41;
- przygotuj ołówki;
- upewnij się, że pacjent rozumie różnicę między celem, materiałem i etapem;
- przeczytaj wszystkie karty Zadania 1;
- w Zadaniu 2 wybierz czynność odpowiednią do wieku i codziennego funkcjonowania.



SPOSÓB ZASTOSOWANIA

1. Zaczynij od pytania: „Jaki jest końcowy rezultat?”.
2. Poproś pacjenta o wybranie potrzebnych materiałów.
3. Następnie poproś o uporządkowanie kart etapów.
4. Nie podawaj prawidłowej kolejności po pierwszym błędzie.
5. Zapytaj: „Czy można wykonać ten krok przed poprzednim?”.
6. Poproś o wskazanie jednej możliwej trudności.
7. W Zadaniu 2 ogranicz pomoc i obserwuj samodzielne planowanie.



KLUCZ ZADANIA 1

1. usuń zbędne przedmioty ze stołu;
2. przygotuj kartkę;
3. przygotuj długopis;
4. ustaw potrzebny materiał w zasięgu ręki;
5. przeczytaj instrukcję;
6. wykonaj zadanie;
7. sprawdź odpowiedź;
8. uporządkuj miejsce po zakończeniu.

Można zaakceptować logicznie uzasadnioną zamianę etapów 2–5, jeśli wszystkie działania przygotowawcze występują przed wykonaniem zadania.



WSKAŹNIKI OBSERWACJI

Jasne określenie celu: ☐ Nie ☐ Częściowo ☐ Tak

Wybór właściwych materiałów: _____ / 3 podstawowe

Prawidłowa kolejność Zadania 1: _____ / 8

Pominięte etapy: _____

Nielogiczne zamiany: _____

Przewidzenie trudności:

☐ Nie ☐ Po pomocy ☐ Samodzielnie

Realistyczny Plan B:

☐ Nie ☐ Po pomocy ☐ Samodzielnie

Określenie kryterium zakończenia:

☐ Nie ☐ Częściowo ☐ Tak

Poziom pomocy: _____

Reakcja na konieczność poprawienia planu: _____



SKALA JAKOŚCI PLANU

0 — brak planu lub przypadkowa kolejność

1 — częściowy plan z dużą pomocą

2 — logiczny plan z kilkoma brakami

3 — kompletny i realistyczny plan

4 — kompletny plan uwzględniający trudność oraz Plan B



UPROSZCZENIE

- użyj czterech kart;
- pozostaw pierwszy i ostatni etap na właściwym miejscu;
- wybierz materiały wspólnie;
- zastosuj znaną czynność;
- zadawaj jedno pytanie planujące naraz.



PROGRESJA

- usuń gotowe karty;
- zwiększ liczbę etapów;
- dodaj ograniczenie czasu albo materiałów;
- poproś o oszacowanie czasu każdego kroku;
- zastosuj rzeczywiste zadanie do wykonania po stworzeniu planu.



DECYZJA NA KOLEJNĄ SESJĘ

- ☐ Zwiększyć samodzielność
- ☐ Utrzymać wizualne kroki
- ☐ Uprościć liczbę etapów
- ☐ Ćwiczyć przygotowanie materiałów
- ☐ Wzmocnić przewidywanie trudności



NOTATKA



ĆWICZENIE 18 — CO NAJPIERW?

Organizacja i ustalanie priorytetów



ZBIERZ



SPRAWDŹ TERMIN



OCEŃ WAŻNOŚĆ



USTAL KOLEJNOŚĆ

Jest godzina 15:00. Masz kilka zadań do wykonania przed wieczorem.

1



Wysłać formularz
do godziny 16:00.

ważne
i pilneważne, ale
może poczekaćmniej ważne,
ale ma terminmoże
poczekać

5



Przyjąć lek o godzinie 15:30
zgodnie z wcześniejszym zaleceniem.

ważne
i pilneważne, ale
może poczekaćmniej ważne,
ale ma terminmoże
poczekać

2



Przygotować rzeczy
potrzebne na jutro.

ważne
i pilneważne, ale
może poczekaćmniej ważne,
ale ma terminmoże
poczekać

6



Przeczytać artykuł, który może
począkać do końca tygodnia.

ważne
i pilneważne, ale
może poczekaćmniej ważne,
ale ma terminmoże
poczekać

3



Oddzwonić do osoby, która czeka
na odpowiedź do 17:00.

ważne
i pilneważne, ale
może poczekaćmniej ważne,
ale ma terminmoże
poczekać

7



Przygotować dokument potrzebny
do wysłania formularza.

ważne
i pilneważne, ale
może poczekaćmniej ważne,
ale ma terminmoże
poczekać

4



Uporządkować jedną półkę
bez określonego terminu.

ważne
i pilneważne, ale
może poczekaćmniej ważne,
ale ma terminmoże
poczekać

8



Zrobić krótką przerwę po zakończeniu
dwóch najpilniejszych zadań.

ważne
i pilneważne, ale
może poczekaćmniej ważne,
ale ma terminmoże
poczekać

To ćwiczenie ma charakter organizacyjny. Informacja o leku odnosi się wyłącznie do wcześniej
ustalonego zalecenia i nie służy do podejmowania decyzji medycznych.

CZĘŚĆ A — PRZYPISZ KATEGORIĘ

Przy każdym zadaniu zaznacz jedną kategorię.



ważne i pilne



ważne, ale może poczekać



mniej ważne, ale ma termin



może poczekać

CZĘŚĆ B — USTAL KOLEJNOŚĆ

Wpisz numery zadań w odpowiednią kolejność.

1. Najpierw: _____

2. Następnie: _____

3. Potem: _____

4. Kolejne zadanie: _____

5. Kolejne zadanie: _____

6. Później: _____

7. Może poczekać: _____

8. Może poczekać: _____

CZĘŚĆ C — SPRAWDŹ ZALEŻNOŚCI



Które zadanie trzeba wykonać
przed wysłaniem formularza?



Które zadanie ma
konkretną godzinę?



Które zadania nie muszą być
wykonane dzisiaj?



Gdzie umieścisz
zaplanowaną przerwę?

MÓJ PIERWSZY KROK

Dlaczego właśnie ten? _____



Co było najtrudniejsze?

☐ terminy

☐ ważność

☐ zależności

☐ wybór pierwszego zadania



ĆWICZENIE 18 — INSTRUKCJA DLA SPECJALISTY

Protokół 18 — Organizacja i ustalanie priorytetów



CEL ĆWICZENIA

Wspieranie uporządkowanego wyboru kolejności działań zamiast rozpoczynania od zadania najłatwiejszego albo pierwszego zauważonego.



PRZYGOTOWANIE

- wydrukuj stronę 43;
- przeczytaj wszystkie zadania;
- upewnij się, że pacjent rozumie terminy i zależności;
- wyjaśnij różnicę między ważnością i pilnością;
- zaznacz, że może istnieć więcej niż jedna logiczna kolejność.



SPOSÓB ZASTOSOWANIA

1. Poproś pacjenta o przeczytanie wszystkich kart przed wyborem.
2. Najpierw przypisz zadania do kategorii.
3. Następnie znajdź zadania z konkretną godziną lub terminem.
4. Sprawdź zależności, szczególnie między dokumentem i formularzem.
5. Pacjent tworzy własną kolejność.
6. Poproś o uzasadnienie pierwszych trzech pozycji.
7. Omów, które zadania mogą poczekać.



ZALECANA LOGIKA ODPOWIEDZI

- **Najwyższy priorytet:**
 - przyjęcie leku o ustalonej godzinie 15:30;
 - przygotowanie dokumentu potrzebnego do formularza;
 - wysłanie formularza do 16:00;
 - oddzwonienie przed 17:00.
- **Następnie:**
 - przygotowanie rzeczy na jutro;
 - zaplanowana przerwa po dwóch pilnych zadaniach.
- **Najniższy priorytet:**
 - uporządkowanie półki;
 - przeczytanie artykułu możliwego do odłożenia.

Dopuszczalne są różne kolejności, jeśli zachowują terminy, zależności, bezpieczeństwo i logiczne uzasadnienie.



MACIERZ PRIORYTETÓW

	PILNE	NIEPILNE
WAŻNE	1 ZRÓB TERAZ (PILNE I WAŻNE)	2 ZAPLANUJ (NIEPILNE, ALE WAŻNE)
NIEWAŻNE	3 PRZEKAŻ / ODŁÓŻ (PILNE, ALE NIEWAŻNE)	4 ODŁÓŻ / ZREZYGNUJ (NIEPILNE I NIEWAŻNE)

Najpierw wykonaj wszystko z pola 1, potem przejdź do pola 2.



WSKAŹNIKI OBSERWACJI

Rozpoznanie zadań z terminem: _____ / 3

Rozpoznanie zależności dokument → formularz: ☐ Nie ☐ Tak

Uwzględnienie zadania o konkretnej godzinie: ☐ Nie ☐ Tak

Prawidłowe odłożenie zadań niepilnych: _____ / 2

Uzasadnienie pierwszego wyboru: ☐ Brak ☐ Częściowe ☐ Logiczne

Rozpoczynanie od najłatwiejszego zadania: ☐ Nie ☐ Tak

Zmiana kolejności po analizie: ☐ Nie ☐ Po pomocy ☐ Samodzielnie

Poziom przeciążenia przy ośmiu zadaniach:

☐ Niski ☐ Umiarkowany ☐ Wysoki



SKALA ORGANIZACJI

- 0** — kolejność przypadkowa
- 1** — uwzględniony jeden termin
- 2** — uwzględnione terminy, ale pominięte zależności
- 3** — logiczna kolejność z drobnymi brakami
- 4** — pełna kolejność uwzględniająca terminy, zależności i przerwę



DECYZJA NA KOLEJNĄ SESJĘ

- ☐ Zwiększyć liczbę zadań
- ☐ Ćwiczyć terminy i zależności
- ☐ Utrzymać poziom
- ☐ Przenieść strategię na realny plan dnia
- ☐ Uprościć kategorie



UPROSZCZENIE

- użyj czterech kart;
- zastosuj tylko dwie kategorie: teraz i później;
- podkreśl terminy;
- wspólnie znajdź zależność;
- pozostaw tylko jeden termin godzinowy.



PROGRESJA

- dodaj zadanie niespodziewane;
- ogranicz dostępny czas;
- poproś o oszacowanie czasu każdego działania;
- wprowadź konflikt między ważnością i pilnością;
- przygotuj plan całego dnia albo tygodnia.



NOTATKA

ĆWICZENIE 19 — SPRAWDŹ I POPRAW

Monitorowanie i autokorekta



1. PRZYPOMNIJ
SOBIE CEL



2. SPRAWDŹ
KAŻDY ELEMENT



3. ZAZNACZ
BŁĄD



4. POPRAW



5. SPRAWDŹ
PONOWNIE

A CZĘŚĆ A — ZNAJDŹ BŁĘDY W SEKWENCJI

W każdym ciągu znajduje się jeden błąd. Otocz go kółkiem i wpisz prawidłowy element.

1 2, 4, 6, 9, 10

Poprawka: _____

2 A, B, C, E, E

Poprawka: _____

3 poniedziałek, wtorek, czwartek, czwartek, piątek

Poprawka: _____

4 bardzo mały, mały, średni, mały

Poprawka: _____

B CZĘŚĆ B — SPRAWDŹ ZGODNOŚĆ Z INSTRUKCJĄ

Zaznacz tylko puste koła.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



Znajdź błędne zaznaczenie i pominięty cel. Popraw zadanie.

C CZĘŚĆ C — SPRAWDŹ LISTĘ

- ☐ dokument
- ☐ klucze
- ☐ telefon
- ☐ butelka wody
- ☐ potrzebny formularz



Czego brakuje?



Co znajduje się w torbie, ale nie było na liście?

D CZĘŚĆ D — SPRAWDŹ WŁASNĄ PRACĘ

Wybierz jedną wcześniejszą odpowiedź z tej strony i sprawdź ją według karty kontroli.



Co sprawdziłem? _____



Jaki błąd znalazłem? _____



Jak go poprawiłem? _____

MOJA KONTROLA



- ☐ porównałem z instrukcją
- ☐ sprawdziłem wszystkie elementy
- ☐ poprawiłem znalezione błędy
- ☐ ponownie sprawdziłem wynik



Ile błędów znalazłem samodzielnie? _____



Czy sprawdzanie zmieniło mój wynik?

- ☐ Nie
- ☐ Trochę
- ☐ Wyraźnie



ĆWICZENIE 19 — INSTRUKCJA DLA SPECJALISTY

Protokół 19 — Monitorowanie i autokorekta



CEL ĆWICZENIA

Wspieranie świadomego sprawdzania wykonania i poprawiania błędów bez natychmiastowego wskazywania rozwiązania przez specjalistę.



PRZYGOTOWANIE

- wydrukuj stronę 45;
- przygotuj ołówek i gumkę;
- przeczytaj klucz;
- przed zadaniem pokaż kartę pięciu kroków;
- nie wskazuj miejsca błędu, jeśli pacjent może znaleźć go samodzielnie.



SPOSÓB ZASTOSOWANIA

1. Pokaż kartę kontroli błędów i przypomnij pięć kroków.
2. Poproś pacjenta o sprawdzenie całego materiału.
3. Zachęcaj do samodzielnego wyszukiwania błędów bez podpowiedzi.
4. W razie trudności zadaj pytanie kierujące.
5. Poproś o poprawienie błędów.
6. Poproś o ponowne sprawdzenie całego materiału.
7. Zapisz wynik według wskaźników obserwacji.



KLUCZ ODPOWIEDZI

Część A:

1. liczba 9 jest błędna; poprawna liczba to 8.
2. pierwsza litera E na czwartej pozycji jest błędna; poprawna litera to D.
3. pierwszy wyraz „czwartek” na trzeciej pozycji jest błędny; poprawny wyraz to „środa”.
4. ostatni wyraz „mały” jest błędny; poprawna odpowiedź: „duży”.

Część B:

- błędnie zaznaczony pusty kwadrat należy odznaczyć;
- pominęte puste koło należy zaznaczyć.

Część C:

- brakuje dokumentu;
- książka jest elementem dodatkowym, nieobecnym na liście.



WSKAŹNIKI OBSERWACJI

Błędy wykryte samodzielnie: _____ / 7

Błędy wykryte po pytaniu kierującym: _____

Błędy niewykryte: _____

Poprawki prawidłowe: _____

Poprawki tworzące nowy błąd: _____

Rozpoczęcie kontroli bez przypomnienia: ☐ Nie ☐ Tak

Korzystanie z kryterium: ☐ Nie ☐ Po pomocy ☐ Samodzielnie

Sprawdzanie ponowne po poprawce: ☐ Nie ☐ Czasami ☐ Zawsze

Reakcja emocjonalna na znalezienie błędu: _____

TABELA REJESTRACJI BŁĘDÓW (7)

BŁĄD	wykryty samodzielnie	po pomocy	poprawiony	sprawdzony ponownie
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				



PRZYKŁADY POMOCY KIERUJĄCEJ

Zamiast: „Błąd jest w trzecim miejscu.”	Powiedz: „Sprawdź kolejność element po elemencie.”
Zamiast: „Brakuje dokumentu.”	Powiedz: „Porównaj listę z każdym przedmiotem w torbie.”
Zamiast: „To zaznaczenie jest błędne.”	Powiedz: „Przeczytaj ponownie, które figury należało zaznaczyć.”



UPROSZCZENIE ➔

- wykonaj tylko dwie części;
- podaj jedno kryterium naraz;
- pozwól zaznaczać sprawdzone elementy;
- zmniejsz liczbę błędów;
- użyj widocznej listy kontrolnej.



PROGRESJA ★

- zwiększ długość materiału;
- zastosuj dwa typy błędów jednocześnie;
- usuń kartę kontroli;
- poproś pacjenta o stworzenie własnych kryteriów;
- przenieś procedurę na dokument lub zadanie funkcjonalne.



DECYZJA NA KOLEJNĄ SESJĘ

- ☐ Ograniczyć pomoc
- ☐ Utrzymać kartę kontroli
- ☐ Uprościć materiał
- ☐ Ćwiczyć kryteria sprawdzania
- ☐ Przenieść procedurę na realne zadanie



NOTATKA

MODUŁ 06

REGULACJA EMOCJONALNA

Ćwiczenie wspierające zauważanie emocji,
rozpoznawanie ich intensywności
i wybieranie bezpiecznej strategii



20 — Emocja, sygnał i strategia

Regulacja emocjonalna nie polega na usuwaniu emocji.
Polega na zauważeniu ich, zrozumieniu sygnałów
i wybraniu reakcji, która pomaga zadbać o bezpieczeństwo
oraz aktualny cel.



ZAUWAŻ



NAZWIJ



OCEŃ
INTENSYWNOŚĆ



WYBIERZ
STRATEGIĘ



SPRAWDŹ
PONOWNIE



TWARZ



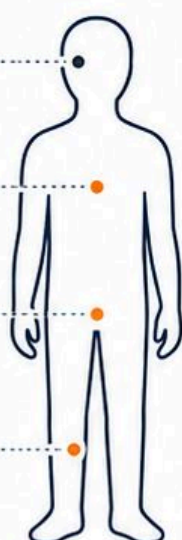
MYŚLI



CIAŁO



ZACHOWANIE



SKALA INTENSYWNOŚCI



NARZĘDZIOWNIK STRATEGII



- ODDECH
- UZIEMIENIE
- RUCH
- ZMIANA PERSPEKTYWY
- WYRAŻENIE EMOCJI
- SZUKANIE WSPARCIA
- PLAN DZIAŁANIA



Każda emocja niesie informację.

Strategia powinna być dopasowana do osoby,
sytuacji i poziomu pobudzenia.

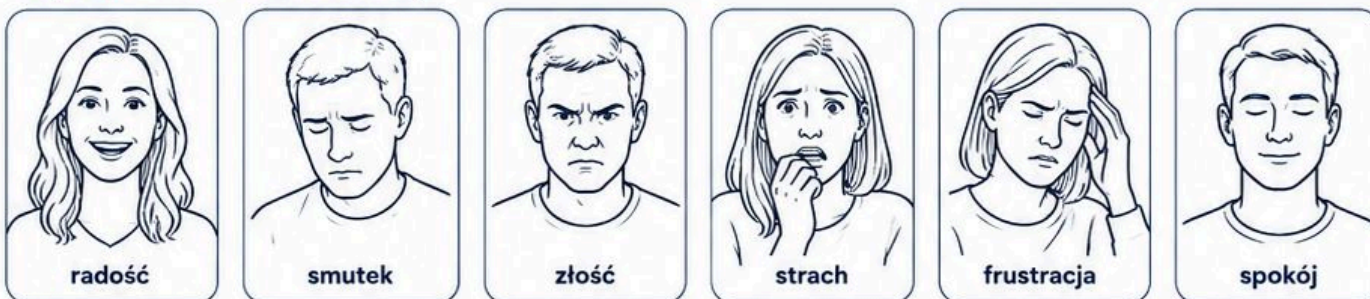


ĆWICZENIE 20 — EMOCJA, SYGNAŁ I STRATEGIA

Regulacja emocjonalna

1. CO CZUJĘ?	>	2. JAK SILNA JEST TA EMOCJA?	>	3. CO ZAUWAŻAM W CIELE?	>	4. CO ROBIĘ LUB MYŚLĘ?	>	5. CO MOŻE MI POMÓC?
-----------------	---	------------------------------------	---	-------------------------------	---	------------------------------	---	----------------------------

CZĘŚĆ A — ROZPOZNAJ EMOCJĘ



Nazwa emocji: _____

Nazwa emocji: _____

Nazwa emocji: _____

Nazwa emocji: _____

Nazwa emocji: _____

Nazwa emocji: _____

i Możesz użyć innego słowa, jeśli lepiej opisuje pokazany stan.

CZĘŚĆ B — MOJA SKALA 0-5

- 0 — brak lub prawie brak emocji
- 1 — bardzo łagodna
- 2 — zauważalna, ale łatwa do opanowania
- 3 — umiarkowana, wpływa na uwagę lub działanie
- 4 — silna, trudno kontynuować bez strategii
- 5 — bardzo silna, potrzebne jest zatrzymanie i wsparcie

Moja emocja teraz: _____

Intensywność:

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

CZĘŚĆ C — SYGNAŁY

 Co zauważam w ciele? ☐ szybszy oddech ☐ napięte mięśnie ☐ ciepło ☐ drżenie ☐ ciężkość ☐ ból brzucha ☐ zmęczenie ☐ inne: _____	 Co zauważam w myślach? ☐ trudno mi się skupić ☐ myślę o najgorszym ☐ chcę szybko zareagować ☐ chcę zrezygnować ☐ powtarzam tę samą myśl ☐ inne: _____	 Co zauważam w zachowaniu? ☐ mówię szybciej ☐ wycofuję się ☐ przerywam zadanie ☐ działam bez sprawdzenia ☐ proszę o pomoc ☐ inne: _____
---	---	--

CZĘŚĆ D — WYBIERAM STRATEGIĘ



Wybrana strategia: _____

Dlaczego pasuje do tej sytuacji? _____

Po zastosowaniu strategii moja intensywność wynosi: ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 4 ☐ 5
 Co zrobię dalej? ☐ wróć do zadania ☐ uprość zadanie ☐ zrobię dłuższą przerwę ☐ poproszę o wsparcie ☐ zakończę zadanie w bezpieczny sposób

 To ćwiczenie nie służy do pracy z traumą ani sytuacjami kryzysowymi bez odpowiedniego wsparcia specjalisty.

ĆWICZENIE 20 — INSTRUKCJA DLA SPECJALISTY

Protokół 20 — Rozpoznawanie i modulowanie emocji



CEL ĆWICZENIA

Wspieranie świadomego rozpoznawania stanu emocjonalnego oraz wybierania bezpiecznej i realistycznej strategii regulacyjnej.



PRZYGOTOWANIE

- wydrukuj stronę 48;
- rozpocznij od neutralnych ilustracji;
- nie wymagaj ujawniania osobistych lub bolesnych doświadczeń;
- wyjaśnij, że emocje nie są dobre ani złe;
- upewnij się, że pacjent może odmówić odpowiedzi;
- przygotuj procedurę przerwania ćwiczenia przy narastającym pobudzeniu.



SPOSÓB ZASTOSOWANIA

- Pokaż ilustracje z emocjami i poproś o ich nazwanie.
- Poproś pacjenta o wskazanie własnego stanu w danym momencie.
- Oceń intensywność w skali 0–5.
- Poproś o wskazanie sygnałów ciała, myśli i zachowania.
- Wybierzcie wspólnie strategię dopasowaną do intensywności.
- Zastosuj strategię przez kilka minut.
- Ponownie oceń intensywność i omów efekt.



ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

- nie naciskaj na szczegółowe opisy traumatycznych wydarzeń;
- nie interpretuj emocji wyłącznie na podstawie mimiki;
- nie oceniaj strategii jako dobrej tylko dlatego, że zmniejsza emocję;
- sprawdź, czy strategia jest bezpieczna i funkcjonalna;
- przy poziomie 4–5 ogranicz wymagania i skoncentruj się na bezpieczeństwie;
- w przypadku ryzyka dla pacjenta lub innych osób zastosuj właściwe procedury zawodowe i kryzysowe.



DOPASOWANIE STRATEGII DO POZIOMU

Poziom 0–1:	nazwanie stanu; kontynuowanie działania bez dodatkowej interwencji; krótkie uporządkowanie celu.
Poziom 2–3:	pauza; spokojny oddech; ograniczenie bodźców; podział zadania; krótkie wsparcie.
Poziom 4:	przerwa; zmniejszenie wymagań; zmiana otoczenia; pomoc drugiej osoby; użycie wcześniej ustalonego planu.
Poziom 5:	zatrzymanie zadania; zapewnienie bezpieczeństwa; zastosowanie właściwego planu pomocy; dalsza ocena przez odpowiednio wykwalifikowaną osobę.



Powyższy podział jest orientacyjny. Należy uwzględnić indywidualne potrzeby, stan zdrowia, wcześniejsze zalecenia i preferencje pacjenta.

KARTA OBSERWACJI PRZED STRATEGIĄ — PO STRATEGII

PRZED STRATEGIĄ

PO STRATEGII



INTENSYWNOŚĆ
PRZED

INTENSYWNOŚĆ
PO

_____ / 5

_____ / 5

0

1

2

3

4

5

BRAK
EMOCJI

UMIARKOWANA
EMOCJA

BARDZO SILNA
EMOCJA



WSKAŹNIKI OBSERWACJI

Rozpoznawanie emocji na ilustracjach: _____ / 6

Nazywanie własnego stanu:

☐ Nie ☐ Po pomocy ☐ Samodzielnie

Użycie skali intensywności:

☐ Niespójne ☐ Częściowo spójne ☐ Spójne

Rozpoznane sygnały ciała: _____

Rozpoznane sygnały myśli: _____

Rozpoznane sygnały zachowania: _____

Wybór bezpiecznej strategii:

☐ Nie ☐ Po pomocy ☐ Samodzielnie

Dopasowanie strategii do intensywności:

☐ Niskie ☐ Umiarkowane ☐ Dobre

Intensywność przed: _____ / 5

Intensywność po: _____ / 5

Gotowość do dalszego działania: _____



UPROSZCZENIE

- użyj dwóch lub trzech podstawowych emocji;
- pozwól wskazywać zamiast nazywać;
- zastosuj gotowe neutralne scenki;
- ogranicz wybór do dwóch strategii;
- użyj uproszczonej skali trzystopniowej.



PROGRESJA

- rozszerz słownictwo emocjonalne;
- porównaj dwie możliwe strategie;
- poproś o rozpoznanie wcześniejszych sygnałów;
- zastosuj procedurę podczas łagodnej frustracji w zadaniu;
- przygotuj indywidualną kartę strategii do codziennego użycia.



DECYZJA NA KOLEJNĄ SESJĘ

- ☐ Rozszerzyć słownictwo emocjonalne
- ☐ Utrzymać skalę 0–5
- ☐ Uprościć wybór
- ☐ Ćwiczyć sygnały ciała
- ☐ Przygotować indywidualny plan strategii
- ☐ Skonsultować potrzebę dodatkowego wsparcia



KOŃCOWA NOTATKA KLINICZNA

Biblioteka kończy się na ćwiczeniu 20, ale proces interwencji powinien być kontynuowany przez porównywanie wyników, dostosowywanie poziomu trudności i przenoszenie strategii do codziennych sytuacji.



NOTATKA

