



# PODSUMOWANIE TWOJEJ TERAPII

Wspólnie uporządkujemy kolejne kroki Twojej terapii.

Co już osiągnęliśmy • Co pomaga • Co dalej

1



## Z CZYM MAM TRUDNOŚĆ?

Mam trudności z: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2



## NAD CZYM BĘDZIEMY PRACOWAĆ?

Będziemy pracować nad: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3



## CO BĘDĘ MUSIAŁ(A) ZROBIĆ?

Będę wykonywać następujące zadania: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4



## SKĄD BĘDĘ WIEDZIEĆ, ŻE TO DZIAŁA?

Będziemy sprawdzać moje postępy co \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Do  
wydrukowania  
i wypełnienia



Twoja terapia to wspólna droga.  
**Jestem z Tobą na każdym etapie.**

# Prawa autorskie i odpowiedzialne korzystanie

© 2026 PODSUMOWANIE TWOJEJ TERAPII. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Ten materiał został przygotowany jako narzędzie wspierające podsumowanie procesu terapii, interwencji poznawczej lub etapu pracy klinicznej.

Jego celem jest uporządkowanie najważniejszych informacji: tego, co zostało przepracowane, jakie strategie okazały się pomocne, jakie zmiany warto zauważyć, które obszary nadal wymagają wsparcia oraz jakie kolejne kroki można zaplanować.

Materiał nie zastępuje diagnozy, terapii, konsultacji psychologicznej, neuropsychologicznej, medycznej, leczenia ani indywidualnych zaleceń specjalisty. Powinien być stosowany jako wsparcie rozmowy, refleksji i planowania dalszego procesu.

Każde podsumowanie powinno być dostosowane do wieku, potrzeb, możliwości, stanu zdrowia, kontekstu rodzinnego i aktualnej sytuacji osoby korzystającej z terapii.

Zabrania się odsprzedaży, kopiowania, udostępniania, publicznego rozpowszechniania i modyfikowania całości lub części materiału bez zgody właściciela praw autorskich.



## **Cel materiału:**

zamknąć etap pracy z jasnością, spokojem i konkretnym planem dalszego działania.



# SPIS TREŚCI

Przejdźmy razem przez podsumowanie Twojej terapii.

Refleksja • Postępy • Plany na przyszłość



03 — Wprowadzenie



MODUŁ 01

## ZAMKNIĘCIE ETAPU TERAPII

04 — Wprowadzenie do modułu

05 — Co udało się uporządkować



MODUŁ 02

## POSTĘP, STRATEGIE I TRUDNOŚCI

06 — Wprowadzenie do modułu

07 — Strategie, które pomagają

08 — Co nadal wymaga wsparcia



MODUŁ 03

## KOLEJNE KROKI

09 — Plan dalszego działania

# PODSUMOWANIE TO WAŻNY ETAP TERAPII

Każda terapia ma swoje etapy. Niektóre są pełne nowych odkryć, inne wymagają cierpliwości, powtarzania i spokojnego wracania do podstaw. Podsumowanie pomaga zatrzymać się na chwilę i zobaczyć, co już zostało wykonane.

Nie chodzi o ocenę, czy wszystko jest idealnie. Chodzi o zauważenie drogi: jakie cele były ważne, co udało się przećwiczyć, jakie strategie pomagają, co nadal jest trudne i czego potrzebujesz w kolejnym kroku.

W terapii postęp nie zawsze wygląda jak wielka zmiana. Czasem jest nim większa świadomość trudności, spokojniejsze reagowanie na błąd, lepsze rozumienie instrukcji, krótszy czas rozpoczęcia zadania albo umiejętność powiedzenia: „potrzebuję pomocy”.

Ten materiał pomoże uporządkować proces w sposób prosty i spokojny. Można go wypełnić razem ze specjalistą, z rodzicem, opiekunem albo samodzielnie, jeśli tak zostało ustalone.



**Podsumowanie nie zamyka rozwoju.  
Pomaga zobaczyć, z czym idziemy dalej.**



**MODUŁ 01**

# ZAMKNIĘCIE ETAPU TERAPII

Zatrzymujemy się, aby zobaczyć,  
co już zostało przepracowane

Zakończenie etapu terapii nie musi oznaczać końca pracy.  
Może oznaczać moment porządkowania, wzmacniania  
i planowania kolejnych kroków.





# CO UDAŁO SIĘ UPORZĄDKOWAĆ?

Podsumujmy to, co udało się osiągnąć w tym etapie terapii.

Zobacz postępy • Zauważ zmiany • Doceń siebie

1

## W TYM ETAPIE PRACOWALIŚMY NAD



- ☐ uwagę
- ☐ pamięcią
- ☐ językiem
- ☐ kontrolą reakcji
- ☐ elastycznością poznawczą
- ☐ planowaniem
- ☐ organizacją działania
- ☐ regulacją emocjonalną
- ☐ rozumieniem instrukcji
- ☐ radzeniem sobie z błędami

☐ innym obszarem: \_\_\_\_\_

2

## NAJWAŻNIEJSZE CELE TEGO ETAPU



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

3

## CO STAŁO SIĘ BARDZIEJ JASNE?



- ☐ wiem lepiej, co jest dla mnie trudne
- ☐ wiem, jakie sytuacje mnie przeciążają
- ☐ rozumiem, po co wykonuję ćwiczenia
- ☐ znam strategie, które mi pomagają
- ☐ potrafię lepiej zauważyć błąd
- ☐ wiem, kiedy potrzebuję przerwy
- ☐ łatwiej powiedzieć mi, czego potrzebuję
- ☐ inne: \_\_\_\_\_

4

## ZMIANY, KTÓRE WARTO ZAUWAŻYĆ



Najmniejsza zmiana,  
którą warto docenić: \_\_\_\_\_

Największa zmiana,  
którą widzimy: \_\_\_\_\_

Co było trudne, ale mimo  
to zostało podjęte? \_\_\_\_\_

5

## ZDANIE WZMACNIAJĄCE



To, że coś nadal jest trudne,  
nie przekreśla tego, co już zostało przepracowane.

**MODUŁ 02**

# POSTĘP, STRATEGIE I TRUDNOŚCI

Co pomaga, co nadal jest wyzwaniem  
i jak rozumieć dalszą pracę



Postęp w terapii nie polega wyłącznie na wyniku.

Ważne są strategie, świadomość trudności,  
reakcja na błąd i gotowość do kolejnej próby.

**POSTĘP****STRATEGIE****TRUDNOŚCI**



# STRATEGIE, KTÓRE POMAGAJĄ

Narzędzia, które wspierają Cię w codziennych wyzwaniach.

Wybierz • Zapisz • Wracaj, gdy potrzebujesz

## 1 STRATEGIE POZNAWCZE

- ☐ powtarzanie instrukcji własnymi słowami
- ☐ dzielenie zadania na kroki
- ☐ praca linijka po linijce
- ☐ zaznaczanie ważnych elementów
- ☐ grupowanie informacji
- ☐ używanie przykładu
- ☐ sprawdzanie odpowiedzi przed zakończeniem
- ☐ robienie krótkiej pauzy przed reakcją
- ☐ korzystanie z checklisty
- ☐ inne: \_\_\_\_\_

## 2 STRATEGIE REGULACYJNE

- ☐ przerwa
- ☐ spokojny oddech
- ☐ skala emocji lub energii
- ☐ nazwanie trudności
- ☐ poproszenie o pomoc
- ☐ zmniejszenie liczby bodźców
- ☐ wolniejsze tempo
- ☐ krótszy pierwszy krok
- ☐ komunikat: „mogę spróbować jeszcze raz”
- ☐ inne: \_\_\_\_\_

## 3 NAJBARDZIEJ POMOCNA STRATEGIA

Strategia, która pomagała najczęściej: \_\_\_\_\_

Kiedy warto jej używać? \_\_\_\_\_

Kto może o niej przypomnieć? \_\_\_\_\_

## 4 STRATEGIA DO DALSZEGO ĆWICZENIA

Jedna strategia, którą warto nadal wzmacniać: \_\_\_\_\_

Jak będziemy ją ćwiczyć? \_\_\_\_\_

## 5 WAŻNE



Strategia nie musi działać za każdym razem. Jej celem jest zwiększenie szansy na spokojniejszy, bardziej uporządkowany kolejny krok.

### TWÓJ ZESTAW NARZĘDZI



# CO NADAL WYMAGA WSPARCIA?

Zidentyfikujmy obszary, które warto nadal wspierać i jak najlepiej to zrobić.

## 1 OBSZARY DO DALSZEJ PRACY

- ☐ utrzymywanie uwagi
- ☐ ignorowanie rozprożeń
- ☐ zapamiętywanie instrukcji
- ☐ pamięć robocza
- ☐ rozumienie poleceń
- ☐ znajdowanie słów
- ☐ planowanie kroków
- ☐ rozpoczynanie zadania
- ☐ kończenie zadania
- ☐ kontrola pośpiechu
- ☐ zmiana strategii
- ☐ reakcja na błąd
- ☐ regulacja emocji
- ☐ samodzielność
- ☐ inne: \_\_\_\_\_

## 2 KIEDY TRUDNOŚĆ POJAWIA SIĘ NAJCZĘŚCIEJ?

- ☐ gdy zadanie jest długie
- ☐ gdy instrukcja jest złożona
- ☐ gdy jest dużo bodźców
- ☐ gdy trzeba działać szybko
- ☐ gdy pojawia się błąd
- ☐ gdy pacjent jest zmęczony
- ☐ gdy trzeba zmienić zasadę
- ☐ gdy jest presja czasu
- ☐ gdy trzeba pracować samodzielnie
- ☐ inne: \_\_\_\_\_

## 3 CO MOŻE POMÓC?

- ☐ krótsza instrukcja
- ☐ przykład wykonania
- ☐ mniej bodźców
- ☐ więcej czasu
- ☐ przerwa
- ☐ przypomnienie strategii
- ☐ widoczna checklista
- ☐ praca na mniejszym materiale
- ☐ wsparcie emocjonalne
- ☐ jasne kryterium zakończenia
- ☐ inne: \_\_\_\_\_

## 4 NAJWAŻNIEJSZY OBSZAR NA KOLEJNY ETAP

Najbardziej potrzebujemy teraz wspierać:

\_\_\_\_\_

Dlaczego ten obszar jest ważny?

\_\_\_\_\_

Po czym poznamy, że jest trochę lepiej?

\_\_\_\_\_

## 5 ZDANIE NORMALIZUJĄCE



To normalne, że po zakończeniu jednego etapu nie wszystko jest rozwiązane.

**Ważne, aby wiedzieć, co jest następnym możliwym krokiem.**



trudność



sytuacja



wsparcie



kolejny krok



# PLAN DALSZEGO DZIAŁANIA

Podsumowujemy, planujemy kolejne kroki i patrzymy w przyszłość.

Co już osiągnęliśmy • Co pomaga • Co dalej

1



## NAJWAŻNIEJSZY WNIOSEK Z TEGO ETAPU

---

---

2



## CO WARTO KONTYNUOWAĆ?

- ☐ ćwiczenia uwagi
- ☐ ćwiczenia pamięci
- ☐ ćwiczenia językowe
- ☐ strategie planowania
- ☐ strategie kontroli reakcji
- ☐ strategie regulacji emocji
- ☐ pracę z instrukcjami
- ☐ wspieranie samodzielności
- ☐ konsultacje lub dalszą terapię
- ☐ inne: \_\_\_\_\_

3



## STRATEGIE DO CODZIENNEGO UŻYCIA

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

4



## KOLEJNE KROKI

- ☐ kontynuować terapię
- ☐ zrobić przerwę i monitorować funkcjonowanie
- ☐ skonsultować wyniki z innym specjalistą
- ☐ wprowadzić strategie w domu
- ☐ wprowadzić strategie w szkole lub pracy
- ☐ wrócić na kontrolę po określonym czasie
- ☐ przygotować nowy cel terapii
- ☐ inne: \_\_\_\_\_

5



## PLAN KONTROLI

Kiedy wracamy do oceny sytuacji?

Data lub okres: \_\_\_\_\_

Co będziemy obserwować?

---

---

Kto będzie wspierać kolejne kroki?

---

6



## WIADOMOŚĆ DLA PACJENTA

Tvoja terapia to nie tylko ćwiczenia wykonane na sesji.  
To także wszystko, czego nauczyłeś/nauczyłaś się o sobie:  
co pomaga, co jest trudne, kiedy potrzebujesz wsparcia  
i jak możesz zrobić kolejny krok.



**ZAUWAŻ DROGĘ. ZACHOWAJ STRATEGIE. IDŹ DALEJ KROK PO KROKU.**



KONTYNUOWAĆ



OBSERWOWAĆ



WSPIERAĆ

1

Utrwalam to,  
co działa

2

Obserwuję  
postępy

3

Robię kolejny  
świadomy krok