



APTECZKA SENSORYCZNA NAUCZYCIELA (BONUS)

„Zanim ocenisz, wyreguluj”.

1. NARZĘDZIA DLA NADREAKTYWNYCH (Wyciszenie „pożaru”)

Stosuj, gdy widzisz: zatykanie uszu, mrużenie oczu, rozdrażnienie hałasem, tryb walki lub ucieczki.

- **Słuchawki wygłuszające / Stopery:** Najszybszy sposób na odcięcie „ból” dźwiękiem. Pozwól uczniowi założyć je podczas pracy własnej.
- **Parawan lub „Namiot ciszy”:** Choćby symboliczne oddzielenie biurka od reszty klasy, by ograniczyć bodźce wzrokowe.
- **Ciężki koc lub kamizelka obciążeniowa:** Głęboki nacisk działa jak hamulec dla układu nerwowego (obniża kortyzol).
- **Okulary przeciwsłoneczne (lekko przyciemnione):** Gdy oświetlenie jarzeniowe w szkole staje się nie do zniesienia.
- **Pudełko „Spokoju”:** Fidget spinnery, gniotki o gładkiej fakturze, piasek kinetyczny (tylko do dotykania, bez dźwięku).

2. NARZĘDZIA DLA PODREAKTYWNYCH (Budzenie „śpiocha”)

Stosuj, gdy widzisz: ziewanie, pokładanie się na ławce, „odpływanie” myślami, wiercenie się.

- **Guma do żucia / Chrupanie:** Mocne bodźce w obrębie szczęki najszybciej „budzą” korę mózgową.
- **Poduszka sensoryczna (z kolcami) do siedzenia:** Dostarcza stałych bodźców dotykowych, pomagając utrzymać koncentrację.
- **Gumy oporowe na nogi krzesła:** Uczeń może kopać i rozciągać gumę nogami, co dostarcza czucia głębokiego bez wstawania z ławki.
- **Zapach mięty lub cytrusów:** Olejek na chusteczce potrafi błyskawicznie przywrócić uwagę.
- **Pilka do siedzenia zamiast krzesła:** Wymusza mikro-ruchy kręgosłupa, które stymulują mózg do pracy.

3. STRATEGIE RATUNKOWE (3 Drogi Przetrvania)

SYTUACJA	NARZĘDZIE Z APTECZKI	DZIAŁANIE NAUCZYCIELA
WALKA (Atak)	Gniotek / Ciężki przedmiot	Daj coś do mocnego ściskania. Zachowaj dystans (2 metry). Mów szeptem.
UCIECZKA (Flight)	„Czerwona Kartka” (Misja)	Wyślij ucznia z „ważną przesyłką”. Ruch i zmiana otoczenia spalą napięcie. Ważne, by nie wysyłać ucznia samego.
ZAMROŻENIE (Freeze)	Czas i Koc obciążeniowy	Nie pytaj „dlaczego”. Przykryj ramiona czymś ciężkim. Po prostu bądź obok.

4. LISTA ZAKUPÓW ZA GROSZE (Zrób to sam)

- **Rurki Pop-Tube:** Do rozciągania i słuchania (dla szukających bodźców).
- **Bańki mydlane:** Najlepszy trening wydłużonego wydechu (uspokaja pień mózgu).
- **Woreczki z ryżem:** Do kładzenia na kolanach (czucie głębokie).
- **Lusterko:** Do obserwacji własnej twarzy (pomaga wrócić „tu i teraz” przy zamrożeniu).

Twoja Złota Zasada:

Apteczka to nie nagroda za dobre zachowanie. To proteza, która pozwala uczniowi funkcjonować w środowisku, które jest dla niego za trudne.

Agnieszka Czajewicz
Terapeutka SI
602 615 326

Czajewicz