



## **DLA APLIKACJI POMAGAJĄCEJ W WYKONANIU ZADAŃ:**

Opisy zadań do zrobienia w domu przez dziecko/rodzica

Ogólne:

podział zadań na kategorie (umiejętności, komunikacja, relacje, nawyki, styl życia, aktywności, przyjemności, itp.)

możliwość ustawienia przypomnień

możliwość dopisków/notatek do każdego ćwiczenia/rejestracji dźwięku (notatki dźwiękowe)

ocena ćwiczenia/możliwość dodania do ulubionych

skale oceny różne do ustawienia 1-5/1-10/1-100

## **DZIECKO/NASTOLATEK\_TKA**

### **1. Umiejętności. Poćwicz uważność!**

Treść zadania:

Przyjrzyj się dokładnie swemu otoczeniu, wyszukuj w nim okręgów.

Powiadomienie o ćwiczeniu, które prezentowane było na terapii i jest zapisane krótkim sloganem w aplikacji. Możliwość wyboru kiedy pojawia się powiadomienie, kiedy ma się odbywać ćwiczenie. Ćwiczenie ma licznik czasowy (np. może być ustawione na 2 minuty).

Pytania po ćwiczeniu:

Jak oceniasz samo ćwiczenie? - skala ikon/buziek bądź możliwość dodania do ulubionych

Jak oceniasz swoją uważność? (Skupienie się na danym momencie, brak krytyki za inne myśli, itp.) - skala buziek (od rozproszonej do super skupionej)

### **2. Komunikacja i relacje.**

Treść zadania:

Porozmawiaj z kimś na przerwie w szkole (o tiktoku, serialu z Netflixa, który oglądasz, zadaniu domowym, wycieczce szkolnej, itp.). Staw czoła, nie unikaj.

Pytania po ćwiczeniu:

Jakie emocje się pojawiły? (lista emocji: zadowolenie, radość, smutek, zaskoczenie, złość, irytacja, obawa, lęk, wstyd, zażenowanie, obrzydzenie, rozczulenie, bezradność, duma)

Jak oceniasz poziom natężenia lęku? Skala 1-10 (przed ćwiczeniem/po ćwiczeniu)

Twoje przemyślenia/reakcje innych: .....

### **3. Styl życia/nawyki. Powiadomienia o ćwiczeniu konkretnego nawyku/zmiany dla lepszego samopoczucia czy dbania o zdrowie.**

Przykładowo: chodzenie spać o konkretnej godzinie (nastolatek siedzący po nocach, np. może ustawić sobie za cel godzinę 00:00). Powiadomienia przypominające o szykowaniu się do snu możliwe do ustawienia samodzielnie, po rozmowie z terapeutą i/lub rodzicem.

Jak oceniasz poziom wyspania się? Skala ustalona wspólnie, 1-5/1-10/1-100

Czy udało się zrealizować zadanie?

Przy ćwiczeniu nawyków – za realizację zapełnianie się „czegoś” w aplikacji, np. słonia, który z każdym wykonanym zadaniem jest bardziej widoczny, pojawia się itp.



#### 4. Aktywności/przyjemności.

Wykonaj zadanie z listy (lista stworzonych wcześniej ulubionych aktywności dziecka, możliwość wyboru z aplikacji, możliwość dodania: pobaw się ze zwierzakiem, poczytaj fajną książkę, porozmawiaj o czymś z bliską osobą, wyjdź na spacer, posłuchaj muzyki, porozciągaj się, pograj na instrumencie, zjedz coś dobrego, itp).

Jakie emocje się pojawiły? (lista emocji: zadowolenie, radość, smutek, zaskoczenie, złość, irytacja, obawa, lęk, wstyd, zażenowanie, obrzydzenie, rozczerzenie, bezradność, duma)

Jak oceniasz poziom smutku? Skala 1-10 (przed ćwiczeniem/po ćwiczeniu)

#### 5. Aktywności/przyjemności. Małe sukcesy.

Treść zadania:

Wypisz co najmniej 10 rzeczy, sytuacji z których jesteś zadowolony/a, że zrobiłś w tym tygodniu. Pamiętaj, to mogą być większe, jak i drobne osiągnięcia/sukcesy (np. 5 ze sprawdzianu z matmy, odpuszczenie sobie energetyka, zdążenie na autobus do szkoły, rozmowa z koleżanką, wstąpienie na szkolnym apelu, zrobienie pracy na plastykę, spojrzenie na kogoś przy odpowiedzi przy tablicy, itp.)

Jak oceniasz samo ćwiczenie? - skala ikon/buziek bądź możliwość dodania do ulubionych

Twoje przemyślenia/reakcje innych: .....

#### 6. Skupienie.

Możliwość ustawienia czasu poza telefonem, np. 45 minut na skupienie się na lekcjach/pracy domowej. Kolejno proponowane czynności do zrobienia w przerwie: zrób sobie herbatę, napij się wody, porozciągaj, pogłasz psa, zjedz coś, porozmawiaj z domownikiem, wyjrzyj przez okno, itp.

### RODZIC

#### 1. Rozwój dobrej relacji. Czas dla ..... (indywidualnie wpisane imię danego dziecka)

Treść zadania:

Podejdź do swojego dziecka, zrób coś miłego: przytul, pogłasz po plecach, uśmiechnij się.

Jakie emocje się pojawiły? (lista emocji: zadowolenie, radość, smutek, zaskoczenie, złość, irytacja, obawa, wstyd, zażenowanie, obrzydzenie, rozczerzenie, bezradność, duma)

Jak oceniasz samo ćwiczenie? - skala ikon/buziek bądź możliwość dodania do ulubionych

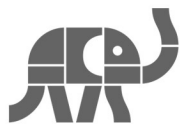
Twoje przemyślenia/reakcje innych: .....

2. Rozwój dobrej relacji. Czas bez ekranów. Zapytaj dziecko o rodzaj aktywności, jaką chce wspólnie wykonać. (lista stworzonych wcześniej ulubionych zabaw/aktywności dziecka, możliwość wyboru z aplikacji, możliwość dodania: pobawcie się lego, poczytajcie książkę, pokolorujcie coś wspólnie, zróbcie razem kolację, porozmawiajcie o czymś, wyjdźcie razem na spacer z psem, pograjcie w planszówkę, wyjdźcie na rower, itp.).

#### 3. Komunikacja i relacje.

Treść zadania:

Ćwicz neutralne i pozytywne komunikaty do swojego dziecka. Unikaj oceniania („jesteś



niegrzeczny/okropna”), próbuj opisywać zachowania trudne i dodaj do tego swoje uczucia! Przykładowo: „Złości mnie, gdy ciągniesz psa za ogon”, „Czasami, gdy zamykasz się sama w pokoju jest mi przykro, chciałabym z Tobą porozmawiać”.

Pytania po ćwiczeniu:

Jakie emocje się pojawiły? (lista emocji: zadowolenie, radość, smutek, zaskoczenie, złość, irytacja, obawa, lęk, wstyd, zażenowanie, obrzydzenie, rozczulenie, bezradność, duma), przed ćwiczeniem/po ćwiczeniu

Twoje przemyślenia/reakcje innych: .....

Jak oceniasz samo ćwiczenie? - skala ikonek/buziek bądź możliwość dodania do ulubionych

#### 4. Komunikacja i relacje.

Treść zadania:

W różnych sytuacjach próbuj nazywać to, co przeżywa Twoje dziecko. Nie filozofuj, nie rób kazań, nie szukaj złotych rad. Wysłuchaj i powiedz: „Sytuacja ze szkoły, musiała Cię zasmucić”, „Jesteś wkurzony, bo kolega kilka razy sfaulował Cię na treningu”.

Pytania po ćwiczeniu:

Jakie emocje się pojawiły? (lista emocji: zadowolenie, radość, smutek, zaskoczenie, złość, irytacja, obawa, lęk, wstyd, zażenowanie, obrzydzenie, rozczulenie, bezradność, duma), przed ćwiczeniem/po ćwiczeniu

Twoje przemyślenia/reakcje innych: .....

Jak oceniasz samo ćwiczenie? - skala ikonek/buziek bądź możliwość dodania do ulubionych



## **DLA APLIKACJI POMOCY SYTUACYJNEJ DLA DZIECI/RODZICÓW:**

### **WERSJA DLA DZIECI/NASTOLATKÓW**

Atak paniki: jak sobie radzić, gdy przytrafi się Tobie?

Atak paniki to odczuwanie intensywnego lęku przez krótki czas. Wywołuje to u człowieka duży dyskomfort, z którym czasem trudno sobie poradzić.

Wypróbuj po kolei kroki:

1. Powtarzaj sobie w myślach bądź na głos „jestem bezpieczna/y”.
2. Usiądź na solidnym krześle, fotelu lub na ziemi, oprzyj się o coś.
3. Zaczynj oddychać powoli i głęboko, jak u lekarza.
4. Postaraj się by WYDECH był dłuższy.
5. Możesz położyć dłoń na brzuchu i obserwować ją jak się unosi i opada.
6. Rozejrzyj się, zauważ i skup na wszystkich zwyczajnych rzeczach, które dzieją się wokoło.
7. Poszukaj w otoczeniu okręgów/przedmiotów w konkretnym kolorze.
8. Napij się zimnej wody.
9. Zajmij się czymś, co sprawia Ci przyjemność.

Pamiętaj, jeśli ataki paniki występują u Ciebie regularnie, musisz o tym powiedzieć komuś dorosłemu!

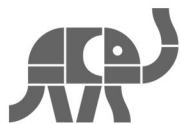
### **WERSJA DLA RODZICÓW**

Atak paniki: jak sobie radzić, gdy przytrafi się Tobie?

Atak paniki to odczuwanie intensywnego lęku przez krótki czas. Wywołuje to u człowieka duży dyskomfort, z którym czasem trudno sobie poradzić.

Wypróbuj po kolei kroki:

1. Powtarzaj sobie w myślach bądź na głos „jestem bezpieczna/y”.
2. Usiądź na solidnym krześle, fotelu lub na ziemi, oprzyj się o coś.
3. Zaczynj oddychać miarowo, powoli i głęboko.
4. Postaraj się by WYDECH był dłuższy.
5. Możesz położyć dłoń na brzuchu i obserwować ją jak się unosi i opada.
6. Rozejrzyj się, zauważ i skup na wszystkich zwyczajnych rzeczach, które dzieją się wokoło, nazwij je sobie.
7. Poszukaj w otoczeniu okręgów/przedmiotów w konkretnym kolorze.
8. Napij się zimnej wody, zrób zimny okład.
9. Zajmij się czymś, co sprawia Ci przyjemność.



Jeśli ataki paniki występują u Ciebie regularnie, skontaktuj się z lekarzem pierwszego kontaktu lub ze specjalistą: psychiatrą, psychologiem, psychoterapeutą!

Atak paniki: jak sobie radzić, gdy przytrafi się Twojemu dziecku?

Atak paniki to odczuwanie intensywnego lęku przez krótki czas. Wywołuje to u człowieka duży dyskomfort, z którym czasem trudno sobie poradzić.

Wypróbuj po kolei kroki:

1. Powtarzaj dziecku spokojnym głosem „jestem tu, jesteś bezpieczna/y”.
2. Złap za rękę, dotknij ramienia.
3. Poproś dziecko by usiadło na solidnym krześle, fotelu lub na ziemi i oparło swoje plecy.
4. Zaczynj oddychać miarowo, powoli i głęboko, prosząc by dziecko powtarzało oddech razem z Tobą.
5. Postaraj się by WYDECH był nieco dłuższy.
6. Poproś dziecko by zaczęło razem z Tobą liczyć, od 1 do 10. Wspomóż je, gdy będzie to trudne, motywuj spokojnym głosem.
7. Gdy dziecko będzie już spokojniejsze, zajmij je przez chwilę zwykłą rozmową, najlepiej o czymś przyjemnym, co lubi: bajka czy serial, wasz zwierzak, ostatnia wycieczka rowerowa, itp.
8. Razem z dzieckiem możesz poszukać w otoczeniu konkretnych kształtów lub rzeczy w konkretnym kolorze.
9. Przygotuj dziecku zimną wodę do wypicia, zamoczenia twarzy. Możesz zrobić też zimny okład.

Jeśli ataki paniki występują u Twojego dziecka regularnie, skontaktuj się z lekarzem pierwszego kontaktu lub ze specjalistą: psychiatrą, psychologiem, psychoterapeutą!

Przygotowała:

Joanna Leśniewska

Fundacja Słonie na balkonie