

FILARY SPOKOJU

Jak dociążenie sensoryczne zmienia codzienność Twojego dziecka

Made with GAMMA

Część I: Etos i Początek

Dzień dobry,

jeśli czytasz ten e-book, to znaczy, że zrobiłeś coś naprawdę ważnego. Zatrzymałeś się na chwilę. Zamiast działać automatycznie – zacząłeś szukać rozwiązania. I to już bardzo dużo.

> Bo większość problemów dzieci nie wynika z braku miłości. Wynika z braku wiedzy, jak działa ich ciało i układ nerwowy.

Ten materiał powstał właśnie po to, żeby to zmienić. Nie znajdziesz tu pustych obietnic. Nie znajdziesz „magicznych rozwiązań". Znajdziesz coś dużo cenniejszego: **zrozumienie.**

Dlaczego Twoje dziecko:

- nie może usiedzieć w miejscu
- szuka ciągłego ruchu
- ma trudności z wyciszeniem
- wieczorem jest zmęczone… ale nie potrafi zasnąć

ⓘ To nie jest „złe zachowanie". To jest informacja. Układ nerwowy Twojego dziecka próbuje sobie poradzić.

Jednym z kluczowych bodźców wspierających regulację jest właśnie **dociążenie**. Dlatego powstał ten miś — nie jako zabawka, ale jako narzędzie. Zaprojektowane tak, żeby dawać przewidywalny, stabilny nacisk, wspierać regulację napięcia, pomagać dziecku poczuć własne ciało i wprowadzać spokój tam, gdzie wcześniej był chaos.

Stabilny nacisk

Przewidywalny bodziec dla układu nerwowego

Regulacja napięcia

Wsparcie naturalnych mechanizmów wyciszenia

Poczucie ciała

Głęboka informacja proprioceptywna

Spokój w domu

Realna zmiana w codziennych sytuacjach

To nie miś zmieni Twoje dziecko. To wiedza, którą właśnie masz w rękach. Miś jest tylko narzędziem. To Ty decydujesz, jak go użyjesz. Ten e-book nie jest do „przeczytania i odłożenia". To coś, do czego będziesz wracać, do czego będziesz zaglądać, z czego będziesz korzystać w codziennych sytuacjach. Bez presji. Bez perfekcji. Krok po kroku.

> Jeśli po tej lekturze Twoje dziecko będzie spokojniejsze, łatwiej zaśnie, lepiej się skupi — to znaczy, że jesteś dokładnie tam, gdzie powinieneś być. I robisz dobrą robotę.
> — Ania i Michał

Obciąż
Made with GAMMA

Manifest Nowych Polskich Miśków

To nie jest tylko kwestia miejsca produkcji. To jest decyzja o tym, jak działa produkt, jak długo działa i czy w ogóle działa. Miś obciążeniowy nie jest zwykłą zabawką — to narzędzie, które oddziałuje na układ nerwowy dziecka. A to oznacza, że każdy detal ma znaczenie.

Kontrola jakości

W produkcie dociążeniowym nie ma miejsca na przypadek. Równomierny nacisk nie powstaje „sam" — wynika z powtarzalności wykonania. Każdy element: rozmieszczenie wypełnienia, napięcie materiału, sposób zamknięcia szwu — wpływa na to, czy nacisk będzie stabilny, czy chaotyczny.

Konstrukcja i technologia

Najważniejszym elementem nie jest sam ciężar, tylko sposób, w jaki ten ciężar jest rozłożony. Stosuje się system komór dociążeniowych, które utrzymują wypełnienie na miejscu, zapobiegają przesuwaniu się ciężaru i gwarantują powtarzalny efekt.

Materiały i bezpieczeństwo

Produkt ma bezpośredni kontakt ze skórą dziecka — często przez długi czas. Certyfikat Oeko-Tex to informacja, że materiał nie zawiera szkodliwych substancji, jest bezpieczny dla skóry i może być używany przez dzieci.

Produkcja lokalna

Produkcja lokalna daje coś, czego nie da się osiągnąć przy masowej skali: kontrolę. Każdy etap może być sprawdzony, każdy element poprawiony, każda zmiana wprowadzona świadomie. To produkcja „pod efekt", nie „na ilość".

✅ Dobrze wykonany produkt:

- utrzymuje stały nacisk
- daje przewidywalne odczucie
- realnie wpływa na wyciszenie układu nerwowego

❌ Źle wykonany produkt:

- zmienia rozkład ciężaru w trakcie użytkowania
- traci właściwości
- przestaje działać tak, jak powinien

Made with GAMMA

Dlaczego to wszystko ma znaczenie?

> Bo tutaj nie chodzi o misia. Chodzi o to, czy dziecko się wyciszy, zaśnie szybciej, będzie spokojniejsze w ciągu dnia.



Stabilne

Równomierne rozłożenie ciężaru

Przewidywalne

Stały, niezmienny nacisk

Dobrze zaprojektowane

Bezpieczna i ergonomiczna konstrukcja

Dociążenie działa tylko wtedy, gdy jest stabilne, przewidywalne i dobrze zaprojektowane. Dlatego różnica między produktami nie jest wizualna — ona jest funkcjonalna. I to właśnie ta różnica decyduje o efekcie.

💛 Dobry miś obciążeniowy:

- nie zmienia rozkładu ciężaru
- działa tak samo każdego dnia
- daje powtarzalny efekt

Słaby miś obciążeniowy:

- działa przypadkowo
- szybko traci właściwości
- nie daje stabilnego efektu

⚠ A układ nerwowy nie lubi przypadkowości. On potrzebuje przewidywalności.

Made with GAMMA

Nasza Historia

Punkt wyjścia – realny problem

To nie zaczęło się od pomysłu na produkt. Zaczęło się od problemu, który zna większość rodziców, tylko rzadko nazywa go wprost.

Zmęczone, ale nie śpi

Dziecko wyczerpane całym dniem, a mimo to nie może zasnąć wieczorem

Pobudzone bez przerwy

Szuka ciągłego ruchu, nacisku, przytulania — mimo całego dnia aktywności

Intensywne reakcje

Reaguje emocjonalnie szybciej niż sytuacja tego wymaga

> Wieczór, który powinien być wyciszeniem, staje się napięciem. Dla dziecka i dla rodzica. I najgorsze w tym wszystkim jest to, że robisz wszystko „jak trzeba" — a efektu dalej nie ma.

To nie jest kwestia wychowania. To jest kwestia regulacji układu nerwowego.

Poszukiwanie rozwiązania

Naturalnym krokiem było szukanie rozwiązań. Dostępnych jest dużo: koce obciążeniowe, różne sensoryczne produkty, „uspokajające" gadżety. Problem polega na tym, że wiele z nich działa przypadkowo, nie daje powtarzalnego efektu, wygląda dobrze, ale nie ma realnego wpływu. Najczęściej brakowało jednego elementu: **stabilnego, przewidywalnego bodźca**. Bez tego układ nerwowy nie ma się „o co oprzeć".

Moment przełomowy

Przełom nie polegał na znalezieniu jednego produktu. Polegał na zrozumieniu mechanizmu. To nie ciężar sam w sobie działa. Działa sposób rozłożenia ciężaru, jego stabilność i przewidywalność nacisku. Kiedy te elementy zaczynają się zgadzać — ciało się uspokaja, napięcie spada, reakcje emocjonalne się wyciszają. I to jest moment, w którym zaczyna się realna zmiana. Nie nagła. Ale zauważalna.

Made with GAMMA

Decyzja o stworzeniu własnego rozwiązania

W pewnym momencie pojawia się wniosek: gotowe rozwiązania nie spełniają swojej funkcji tak, jak powinny. Nie dlatego, że „nic nie działają" — tylko dlatego, że nie są dopracowane w detalach, które mają kluczowe znaczenie.

1

Stworzyć od podstaw

Produkt zaprojektowany z myślą o mechanizmie działania, nie wyglądzie

2

Kontrolować każdy element

Od konstrukcji, przez materiały, po sposób szycia

3

Skupić się na działaniu

Realny wpływ na układ nerwowy dziecka jako jedyny cel

✓ Wszystko zostało podporządkowane jednemu celowi: realnemu wpływowi na układ nerwowy dziecka.

🧠 Dlaczego to ma znaczenie

Bo ten produkt nie powstał „żeby był". Powstał dlatego, że był potrzebny, wcześniejsze rozwiązania nie dawały efektu i brakowało podejścia opartego na mechanizmie działania.

To nie jest historia sprzedażowa. To jest punkt wyjścia do konkretnych rozwiązań, konkretnych mechanizmów i konkretnych efektów.

💛 W skrócie

- problem był realny
- rozwiązania były niewystarczające
- zrozumienie mechanizmu zmieniło wszystko
- produkt powstał jako odpowiedź, nie pomysł

Made with GAMMA

Misja „Bezpieczne Dzieciństwo"

Rzetelność zamiast marketingu

Nie używamy haseł sugerujących leczenie. Nie przypisujemy produktowi działania medycznego. Nie opieramy komunikacji na emocjach oderwanych od faktów. Rzetelność buduje zaufanie — a zaufanie jest ważniejsze niż sprzedaż.

Podejście oparte na neurobiologii

Układ nerwowy dziecka nie reaguje na „ładne rzeczy". Reaguje na bodźce. Dociążenie aktywuje receptory czucia głębokiego, daje informację o granicach ciała i obniża poziom pobudzenia. To nie jest teoria — to jest fizjologia.

Odpowiedzialność za produkt

Produkt dociążeniowy to narzędzie. A każde narzędzie może pomóc, ale może też zostać użyte niewłaściwie. Dlatego odpowiedzialność obejmuje edukację rodzica, jasne zasady używania i wskazanie ograniczeń.

Edukacja zamiast zgadywania

Największym problemem nie jest brak produktów — to brak wiedzy, jak z nich korzystać. Ten przewodnik wyjaśnia mechanizmy, pokazuje konkretne zastosowania i uczy obserwacji dziecka. Bo dopiero wtedy produkt zaczyna działać tak, jak powinien.

> Celem nie jest „używanie misia". Celem jest efekt: spokojniejsze dziecko, lepsza jakość snu, mniejsze napięcie, większa regulacja emocji. A po drugiej stronie tego wszystkiego — spokojniejszy dom.

Bez obietnic

Tylko fakty

Bez marketingu

Tylko mechanizm

Bez zgadywania

Tylko świadome działanie

Made with GAMMA

Paszport Twojego Miśka

Każdy element konstrukcji misia obciążeniowego ma swoje uzasadnienie. To nie przypadkowe decyzje projektowe — to układ wzajemnie zależnych elementów, z których każdy wpływa na końcowy efekt.



Wypełnienie: szklane mikrokulki

- stabilne, nie zbrylają się
- nie zmieniają struktury w czasie
- hipoalergiczne
- nie przesuwają się chaotycznie



Konstrukcja: system komór

- wypełnienie podzielone na komory
- ciężar nie przemieszcza się swobodnie
- dwuwarstwowa budowa
- wzmocnione szwy



Waga: 1000 g

- daje wyraźny bodziec bez przeciążenia
- idealna dla młodszych dzieci
- sprawdza się przy pierwszym kontakcie
- efekt zależy od sposobu użycia

🧠 Dlaczego każdy element ma znaczenie

Zmiana jednego z elementów zmienia sposób działania, zmienia odczucie i zmienia reakcję dziecka. To nie jest „pluszak z ciężarem". To jest układ: **materiał + konstrukcja + rozkład + waga**.

Trwałość w czasie

Produkt musi działać nie tylko pierwszego dnia, ale po tygodniu, po miesiącu, po wielu użyciach. Dlatego materiał nie rozciąga się nadmiernie, wypełnienie nie zmienia rozkładu, a konstrukcja pozostaje stabilna. To właśnie decyduje o tym, czy efekt się utrzymuje.

Dobry produkt daje stabilny nacisk, nie zmienia się w czasie i działa powtarzalnie — każdego dnia tak samo.

Made with GAMMA

Spis Treści — Jak korzystać z tego przewodnika

Ten przewodnik nie jest książką do przeczytania „od deski do deski". To narzędzie. Możesz z niego korzystać krok po kroku od początku lub wybierając to, czego potrzebujesz w danym momencie. Najważniejsze jest jedno: nie chodzi o przeczytanie — chodzi o zastosowanie.

1 **Część I**

Etos i Początek — fundament, dlaczego produkt wygląda właśnie tak i jak rozpoznać potrzeby dziecka

2 **Część II**

Neurobiologia i Działanie — jak działa układ nerwowy i dlaczego dociążenie wycisza

3 **Część Praktyczna**

Karty 15–20 — jak wprowadzić misia, jak długo używać, kiedy stosować i jak obserwować dziecko

4 **Część III–VI**

Bezpieczeństwo, Pozycje Terapeutyczne, Zabawy Sensoryczne, Pielęgnacja i Postępy

Jeśli dopiero zaczynasz

Przeczytaj całość w kolejności — każda część buduje na poprzedniej.

Jeśli masz już misia

Przejdź od razu do części praktycznej (karty 15–20) dla szybkiego efektu.

Jeśli coś nie działa

Wróć do części o mechanizmach i obserwacji — tam znajdziesz odpowiedź.

Nie musisz robić wszystkiego naraz. Wystarczy jeden krok, jedna zmiana, jedna obserwacja. To od tego zaczyna się efekt.

Made with GAMMA

Jak rozpoznać, że dziecko potrzebuje dociążenia

Nie każde dziecko potrzebuje dociążenia w takim samym stopniu. Ale wiele dzieci wysyła bardzo czytelne sygnały — tylko często są one błędnie interpretowane. To, co wygląda jak „trudne zachowanie", bardzo często jest próbą regulacji układu nerwowego.

Objawy niedoboru propriocepcji

Sytuacja, w której dziecko **szuka bodźców**, bo jego układ nerwowy dostaje ich za mało.

- ciągły ruch, trudność w usiedzeniu w miejscu
- potrzeba mocnego przytulania, ściskania, napierania
- uderzanie, skakanie, rzucanie się na podłoże
- trudność w skupieniu uwagi
- szybkie „rozjeżdżanie się" podczas nauki lub zabawy

Objawy przebodźcowania

Bodźców jest za dużo, ale układ nerwowy nie potrafi ich wyciszyć.

- rozdrażnienie szczególnie wieczorem
- nagłe zmiany emocji
- nadreaktywność na dźwięki, światło, dotyk
- zmęczenie, ale brak możliwości wyciszenia
- trudności z zasypianiem mimo wyczerpania

> ⓘ To nie jest nadmiar energii. To jest brak informacji z ciała.

> ⚠ Dziecko jest zmęczone, ale „nie może się zatrzymać".

Różnice indywidualne dzieci

Dzieci poszukujące bodźców

- dużo ruchu
- potrzeba intensywnego kontaktu
- „ciągle coś robią"

Dzieci unikające bodźców

- szybko się przeciążają
- wycofują się
- reagują napięciem lub płaczem

Do tego dochodzi temperament, wiek i etap rozwoju. Dlatego nie ma jednego schematu dla wszystkich.

Obciąż
Made with GAMMA

Kiedy NIE stosować dociążenia

Są sytuacje, w których trzeba zachować ostrożność. Wiedza o ograniczeniach jest równie ważna jak wiedza o zastosowaniach.

⊗ Nie stosujemy lub konsultujemy z lekarzem, gdy dziecko ma problemy oddechowe, choroby układu krążenia, niepokojące reakcje na nacisk lub nie toleruje kontaktu fizycznego.

Problemy oddechowe

Jakiekolwiek trudności z oddychaniem wymagają konsultacji przed zastosowaniem dociążenia

Choroby układu krążenia

Schorzenia serca i układu krwionośnego to bezwzględne wskazanie do konsultacji medycznej

Niepokojące reakcje na nacisk

Jeśli dziecko reaguje bólem, lękiem lub silnym dyskomfortem — przerwij i skonsultuj się ze specjalistą

Nietolerancja kontaktu fizycznego

Gdy dziecko aktywnie unika dotyku, dociążenie wymaga bardzo ostrożnego i stopniowego wprowadzania

> Najważniejsza zasada: obserwacja reakcji dziecka jest ważniejsza niż jakikolwiek schemat.

🧠 Dlaczego to ma znaczenie

Bo bez zrozumienia sygnałów łatwo uznać, że dziecko „przesadza" albo że „tak po prostu ma". A w rzeczywistości ono próbuje sobie poradzić. Dociążenie nie zmienia dziecka — pomaga mu się uregulować.

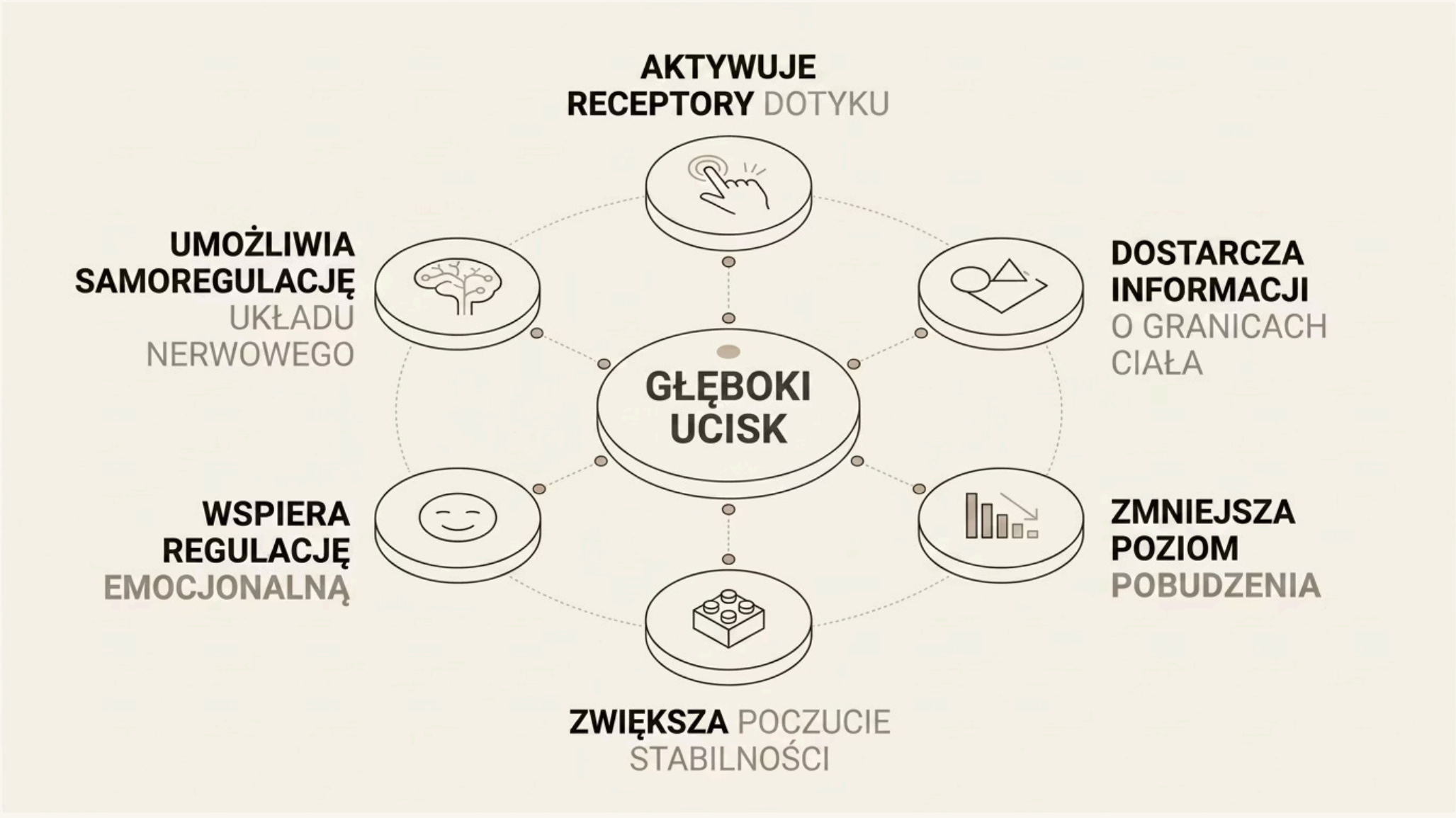
💛 W skrócie

Jeśli Twoje dziecko szuka nacisku lub ruchu, ma trudność z wyciszeniem lub reaguje intensywnie na bodźce — to bardzo możliwe, że jego układ nerwowy potrzebuje wsparcia.

Made with GAMMA

Czym jest dociążenie sensoryczne

Dociążenie sensoryczne to nie jest „dodanie ciężaru". To konkretny rodzaj bodźca, który działa na układ nerwowy w bardzo specyficzny sposób.



Definicja dociążenia

Dociążenie to **nacisk głęboki** — taki, który dociera do mięśni i stawów, jest stały i przewidywalny, nie jest nagły ani powierzchowny. To zupełnie inny bodziec niż zwykły dotyk.

Jak ciało odbiera nacisk

W ciele znajdują się receptory, które odbierają informacje o pozycji, ruchu i napięciu. Kiedy pojawia się nacisk, sygnał trafia do mózgu, mózg „widzi" ciało dokładniej, a napięcie zaczyna się regulować. Efekt: większe poczucie stabilności i mniejsze pobudzenie.

Dociążenie w praktyce

Dzieci naturalnie szukają takich bodźców. Dlatego przytulają się mocno, kładą się na podłodze, chowają pod kołdrą, siadają na sobie nawzajem. To są próby regulacji. Problem w tym, że są przypadkowe i krótkotrwałe.

Dociążenie działa najlepiej, gdy jest **celowe, stabilne i powtarzalne**.

Nie chodzi o to, żeby było „ciężko". Chodzi o to, żeby było stabilnie, równomiernie i przewidywalnie. To właśnie te trzy elementy decydują o efekcie.

Stabilnie

Nacisk utrzymuje się przez cały czas użytkowania bez zmian

Równomiernie

Ciężar rozłożony na całą powierzchnię, nie punktowo

Przewidywalnie

Układ nerwowy „wie, czego się spodziewać" i może się uregulować

> Dociążenie to nie ciężar — to bodziec. I to, jak go użyjesz, decyduje o wszystkim.

Obciąż Misie
Made with GAMMA



CZĘŚĆ II: Neurobiologia i Działanie

Jak ciało przetwarza informacje, dlaczego szuka bodźców i w jaki sposób dociążenie wpływa na układ nerwowy dziecka.

Made with GAMMA

Propriocepcja

Czucie głębokie — fundament ruchu i spokoju

Twoje ciało cały czas „wie", gdzie się znajduje. Nie dlatego, że na nie patrzysz. Tylko dlatego, że odbierasz informacje z mięśni i stawów. To właśnie jest **propriocepcja**.

System proprioceptywny

- Informuje mózg o położeniu ciała
- Pozwala kontrolować ruch
- Daje poczucie stabilności

Dzięki niemu dziecko:

- Wie, gdzie są jego ręce i nogi
- Potrafi usiąść, iść, zatrzymać się
- Kontroluje siłę ruchu

⚠ Bez propriocepcji ciało „gubi się w przestrzeni".

Jak działa układ proprioceptywny

W mięśniach i stawach znajdują się receptory. Reagują na nacisk, rozciąganie i napięcie. Te informacje trafiają do mózgu, który interpretuje pozycję ciała, reguluje napięcie mięśniowe i dostosowuje ruch. To działa **automatycznie** — dziecko nie musi o tym myśleć.

1

Receptory

Reagują na nacisk i rozciąganie

2

Sygnał do mózgu

Informacja o pozycji ciała

3

Regulacja

Napięcie mięśniowe i ruch

Zaburzenia i niedobory

Kiedy propriocepcja działa słabo, dziecko zaczyna „szukać bodźców" — nieświadomie. To nie jest „niegrzeczność". To próba poczucia własnego ciała.

Ciągłe wiercenie się

Skakanie, rzucanie się

Zbyt mocne przytulanie

Uderzanie, naciskanie

Trudność w skupieniu

Wpływ dociążenia

Dociążenie daje to, czego brakuje — **jasną informację z ciała**. Stały nacisk aktywuje receptory, stabilizuje układ nerwowy i obniża pobudzenie.

Mniej chaosu

w ruchu

Więcej kontroli

nad ciałem

Większy spokój

emocjonalny

> 💛 Propriocepcja to fundament. Jeśli działa dobrze — dziecko jest spokojniejsze. Jeśli nie — zaczyna szukać bodźców. Dociążenie pomaga ten system „ustawić".

Obciąż Misie
Made with GAMMA

Fizyka Spokoju – Dlaczego 1 kg

Matematyka nacisku

Ciężar sam w sobie nie działa. Liczy się to, **gdzie** jest rozłożony, **jak** jest rozłożony i czy jest **stabilny**.

1 kg może być przyjemnym, otulającym naciskiem — albo niekomfortowym uciskiem. Wszystko zależy od konstrukcji.

Lokalizacja dociążenia

Najlepszy efekt daje nacisk w miejscach bogatych w receptory:

- Uda
- Klatka piersiowa
- Barki

Dlatego tam nacisk działa najmocniej.

Stałość bodźca

Układ nerwowy nie lubi chaosu. Jeśli nacisk zmienia się, przesuwa lub jest nieregularny — nie wycisza. Może wręcz zwiększyć napięcie.

Stabilność	Przewidywalność	Równomierność
Nacisk nie zmienia się ani nie przesuwa	Układ nerwowy wie, czego się spodziewać	Ciężar rozłożony spokojnie i symetrycznie

> 💛 1000 g działa nie dlatego, że to 1000 g. Tylko dlatego, **jak ten ciężar jest rozłożony**.

Made with GAMMA

Serotonina

Serotonina to neuroprzekaźnik odpowiedzialny za **stabilność emocjonalną**.

Spokojniejsze dziecko

Kiedy poziom serotoniny jest odpowiedni, dziecko jest spokojniejsze i łatwiej się skupia.

Lepsza reakcja na bodźce

Odpowiedni poziom serotoniny poprawia przetwarzanie sensoryczne i reakcje na otoczenie.

Poczucie bezpieczeństwa

Dociążenie wpływa pośrednio na poziom serotoniny — przez stymulację receptorów i regulację układu nerwowego.

Dociążenie
Delikatny ucisk ciała

Stymulacja receptorów
Obniżenie napięcia mięśniowego

Wzrost serotoniny
Poczucie bezpieczeństwa

Efekt dociążenia na serotoninę jest pośredni, ale realny — dziecko czuje się „bezpieczniej" w swoim ciele.

Made with GAMMA

Kortyzol

Hormon stresu i jak go obniżyć

Czym jest kortyzol?

Kortyzol to hormon stresu. W sytuacji przeciążenia rośnie, a ciało przechodzi w tryb **„alarmu"**.

- Wzrost napięcia mięśniowego
- Silniejsze reakcje emocjonalne
- Trudność z kontrolą zachowania

Jak działa dociążenie?

Dociążenie działa jak sygnał dla układu nerwowego: **„możesz się uspokoić"**.

Obniżenie kortyzolu oznacza:

- Mniej napięcia
- Mniej reakcji emocjonalnych
- Większą kontrolę

Dociążenie wysyła do mózgu sygnał bezpieczeństwa — kortyzol opada, a dziecko odzyskuje spokój.

Made with GAMMA

Melatonina

Sen i wieczorna regulacja

Melatonina odpowiada za sen. Jej produkcja zależy m.in. od poziomu pobudzenia i wcześniejszej regulacji układu nerwowego.

1

Wieczorne dociążenie

Miś dociążony kładzie się na dziecku

2

Wyciszenie organizmu

Układ nerwowy zwalnia, napięcie opada

3

Wzrost melatoniny

Ciało przygotowuje się do snu

4

Głębszy sen

Szybsze zasypianie i lepsza jakość snu

⚡ Szybsze zasypianie

Dziecko zasypia łatwiej i bez długiego wiercenia się

🌙 Głębszy sen

Lepsza jakość snu i spokojniejsza noc

Made with GAMMA



Dlaczego dzieci szukają ciężaru

Dzieci nie robią rzeczy „bez powodu". Każde zachowanie ma swoją przyczynę — nawet jeśli nie jest oczywista.

Zachowania, które widzimy

- Skakanie
- Mocne przytulanie
- Naciskanie
- Rzucanie się
- Wiercenie się

Czego dziecko naprawdę szuka

Za każdym z tych zachowań stoi jedna potrzeba:

> 👉 Propriocepcji — informacji z własnego ciała

Problem polega na tym, że dziecko robi to **chaotycznie**. Miś daje kontrolowany, bezpieczny bodziec zamiast przypadkowego poszukiwania.

> To nie jest złe zachowanie. To układ nerwowy, który szuka tego, czego potrzebuje.

Made with GAMMA

Wprowadzenie misia do codzienności

Pierwszy kontakt – bez presji

Pierwsze spotkanie z misiem decyduje o wszystkim. Jeśli dziecko poczuje się zmuszone — pojawi się opór.

Czego unikać

Nie kładź misia „na siłę", nie tłumacz za długo, nie rób z tego „zadania"

Co działa

Pozwól dotknąć, pobawić się, pokaż na sobie — modelowanie jest najskuteczniejsze

Usiądź, połóż misia na sobie i powiedz spokojnie: „to jest przyjemne". Bez nacisku — dosłownie i w przenośni.

Najlepsze momenty w ciągu dnia

Po przedszkolu / szkole

Układ nerwowy jest przeciążony — dziecko potrzebuje wyciszenia

Podczas spokojnej aktywności

Rysowanie, oglądanie książki, siedzenie — idealne momenty na dociążenie

Wieczorem

Przygotowanie do snu — jeden z najważniejszych momentów

Budowanie nawyku

✅ Lepiej

10 minut codziennie

Układ nerwowy lubi powtarzalność. Po kilku dniach dziecko samo zaczyna szukać misia.

❌ Gorzej

1 godzina raz na kilka dni

Nieregularność nie buduje nawyku i nie daje układowi nerwowemu stabilnego wzorca.

Najczęstsze błędy

→ Używanie zbyt długo

„Bo działa" — to nie znaczy, że więcej znaczy lepiej

→ Brak obserwacji reakcji

Każde dziecko reaguje inaczej — obserwacja jest kluczowa

→ Zły moment stosowania

Np. przy dużym pobudzeniu ruchowym — wtedy dociążenie nie działa

→ Traktowanie jak zwykłej zabawki

Miś to narzędzie regulacyjne, nie gadżet

Obciąż Misie
Made with GAMMA

Najczęstsze błędy w stosowaniu

Za duże obciążenie

Więcej ≠ lepiej. Zbyt duży ciężar zwiększa napięcie, powoduje dyskomfort i może wywołać opór. Zamiast wyciszenia — pojawia się napięcie.

Zła lokalizacja nacisku

Nie każdy nacisk działa tak samo. Nacisk na brzuchu może być niekomfortowy. Nacisk na twarzy lub szyi jest **niebezpieczny**. Najlepsze miejsca: uda, plecy, barki.

Zbyt długie używanie

Dociążenie działa jak bodziec — a każdy bodziec ma swój „limit". Zbyt długie użycie przestaje działać i może przeciążyć układ nerwowy. Optimum: **krótko, ale regularnie**.

Brak obserwacji dziecka

To największy błąd. Każde dziecko reaguje inaczej. To, co działa u jednego, nie musi działać u drugiego. Dlatego: **obserwacja > schemat**.

⊗ Nigdy nie stosuj dociążenia na twarzy, szyi ani w sposób ograniczający swobodę ruchów dziecka.

Made with GAMMA

Obserwacja reakcji dziecka

Jak czytać sygnały ciała

Podczas używania misia obserwuj dziecko uważnie. Ciało mówi więcej niż słowa.

Na co zwracać uwagę

- **Oddech** — czy się uspokaja
- **Napięcie ciała** — czy się rozluźnia
- **Ruchliwość** — czy maleje
- **Mimika** — czy twarz się „uspokaja"

To są najważniejsze wskaźniki

Nie pytaj dziecka, czy mu dobrze. Obserwuj. Ciało odpowie szybciej i szczerzej niż słowa.

✅ Reakcje pozytywne

- Rozluźnienie
- Spokojniejszy oddech
- Mniejsza potrzeba ruchu
- Łatwiejsze skupienie

⚪ Reakcje neutralne

Brak wyraźnej zmiany.

Spróbuj innego momentu lub pozycji.

❌ Reakcje niepożądane

- Napięcie
- Próba zdjęcia misia
- Rozdrażnienie
- Przyspieszony oddech

⚠ Gdy pojawią się reakcje niepożądane — przerywamy. Bez analizowania. Bez zmuszania.

Made with GAMMA

Czas stosowania

Czas stosowania dociążenia ma znaczenie. Zbyt krótko — brak efektu. Zbyt długo — układ nerwowy się przeciąża.

1	**5–10 minut**	Pierwsze efekty — minimalny czas
2	**10–20 minut**	Optymalny czas — układ nerwowy się reguluje
3	**20–30 minut**	Maksymalny czas — dłużej nie zwiększa efektu

Indywidualne dopasowanie

Każde dziecko jest inne. Dlatego nie kieruj się „sztywną zasadą".

01

Zacznij krótko

Pierwsze sesje — 5 minut, bez oczekiwań

02

Obserwuj

Czytaj sygnały ciała dziecka uważnie

03

Dopasowuj

Wydłużaj lub skracaj w zależności od reakcji

Made with GAMMA

Kiedy stosować w ciągu dnia

1 — **Rano**

Rzadziej potrzebne, ale może pomóc przy chaosie lub trudnościach z rozpoczęciem dnia

2 — **Po przedszkolu / szkole**

Najlepszy moment — układ nerwowy jest przeciążony, dociążenie działa najmocniej

3 — **W sytuacjach stresu**

Emocje, płacz, frustracja — miś działa jako „kotwica"

4 — **Wieczorem**

Kluczowy moment — pomaga wyciszyć i przygotować do snu

🌟 Najlepszy moment dnia

Po powrocie ze szkoły lub przedszkola.

Układ nerwowy dziecka jest wtedy najbardziej przeciążony — i najbardziej gotowy na regulację przez dociążenie.

⚓ Miś jako „kotwica"

W momentach silnych emocji — płaczu, frustracji, napadu złości — dociążenie daje ciału punkt odniesienia.

Nie rozwiązuje problemu emocjonalnego, ale pomaga ciału wrócić do równowagi.



Szybki start

Jak zacząć — krok po kroku

Pierwszy dzień

- Zapoznanie z misiem
- Krótki kontakt
- Brak oczekiwań

Pierwszy tydzień

- Regularne użycie
- Krótkie sesje
- Obserwacja reakcji

Pierwsze efekty

- Łatwiejsze zasypianie
- Mniejsze napięcie
- Spokojniejsze zachowanie

Kiedy coś zmienić

Jeśli brak efektu lub dziecko reaguje negatywnie — nie rezygnuj od razu. Zmień podejście.

Zmień czas

Spróbuj innej pory dnia

Zmień moment

Wybierz spokojniejszą sytuację

Zmień pozycję

Dostosuj ułożenie misia do dziecka

> 💛 Obserwacja jest ważniejsza niż schemat. Każde dziecko jest inne — i to jest właśnie piękne.

Made with GAMMA

CZĘŚĆ III: BEZPIECZEŃSTWO

To nie jest dodatek. To jest fundament.

⚠ Dociążenie działa tylko wtedy, gdy jest stosowane świadomie. A bezpieczeństwo zawsze jest ważniejsze niż efekt.

Made with GAMMA

Złota zasada 10%

Na czym polega zasada

W terapii dociążeniowej przyjmuje się, że obciążenie powinno wynosić około **5–10% masy ciała dziecka**.

To zakres, który:

- daje wyraźny bodziec
- ale nie przeciąża organizmu

Jak to wygląda w praktyce

Miś o wadze 1 kg:

- sprawdzi się u wielu dzieci jako bezpieczny punkt startowy
- szczególnie przy pierwszym kontakcie z dociążeniem
- nadaje się do krótkich, kontrolowanych sesji

Made with GAMMA

Dlaczego to takie ważne

Zbyt duże obciążenie

→ Zwiększa napięcie

Układ nerwowy reaguje na nadmierny bodziec wzmożonym pobudzeniem.

→ Wywołuje dyskomfort

Zamiast wyciszać — pobudza i destabilizuje.

→ Przeciąża organizm

Układ nerwowy reaguje na bodziec, nie na „ilość".

Najważniejsza zasada

01

Zacznij od mniejszego bodźca

Zawsze startuj ostrożnie, poniżej granicy 10%.

02

Obserwuj reakcję

Uważnie śledź zachowanie i komfort dziecka.

03

Dopasowuj

Dostosowuj obciążenie do indywidualnych potrzeb. Nie odwrotnie.

Made with GAMMA

Samodzielność dziecka

Podstawowa zasada

Dziecko musi mieć **pełną kontrolę**. W każdej chwili może zdjąć misia — bez przeszkód.

Czego NIE robimy

- nie przytrzymujemy misia na siłę
- nie używamy jako „uspokajacza przymusowego"
- nie ograniczamy ruchu dziecka

Dlaczego to ważne

Poczucie kontroli = poczucie bezpieczeństwa.

Jeśli dziecko czuje, że nie może się uwolnić — układ nerwowy reaguje stresem.

⚠ Miś ma pomagać. Nigdy nie może być narzędziem nacisku.

Made with GAMMA

Drogi oddechowe

Zasada absolutna

Miś **nigdy** nie może znajdować się na twarzy ani szyi.

Dociążenie wpływa na oddech i może ograniczać ruch klatki piersiowej. Dlatego oddech zawsze musi być swobodny.

Bezpieczne obszary

- uda
- plecy
- barki

Na co zwracać uwagę

Spokojny oddech

Czy rytm oddechu jest równy i swobodny?

Brak prób uwolnienia

Czy dziecko nie próbuje aktywnie zdjąć misia?

Brak napięcia

Czy ciało dziecka pozostaje rozluźnione?

Made with GAMMA

Normy bezpieczeństwa (EN-71, CE)

Co oznaczają normy

Produkty dla dzieci powinny spełniać określone standardy. Najważniejsze to:

EN-71

Europejska norma bezpieczeństwa zabawek

Oznaczenie CE

Potwierdzenie zgodności z wymogami UE

Co to daje w praktyce



Brak szkodliwych substancji

Materiały bezpieczne dla skóry dziecka przy codziennym użytkowaniu.



Wytrzymałość materiałów

Konstrukcja odporna na intensywne użytkowanie.



Bezpieczeństwo użytkowania

Standard, który musi być spełniony — nie opcja.

Bezpieczeństwo to nie dodatek. To standard, który musi być spełniony.

Made with GAMMA

Kontrola bezpieczeństwa w praktyce

Co sprawdzać na co dzień

1

Reakcja dziecka

Obserwuj ogólne zachowanie i nastrój.

2

Komfort podczas użycia

Czy dziecko jest spokojne i zrelaksowane?

3

Sposób oddychania

Równy, swobodny rytm oddechu.

4

Napięcie ciała

Mięśnie powinny być rozluźnione.

Sygnały ostrzegawcze

Gdy pojawią się poniższe sygnały — przerywamy natychmiast.

- rozdrażnienie
- próba natychmiastowego zdjęcia
- napięcie mięśniowe
- przyspieszony oddech

Kiedy zrobić przerwę

- brak efektu terapeutycznego
- zmiana zachowania dziecka
- niepokojące reakcje

Made with GAMMA

Bezpieczne nawyki i podsumowanie

Krótkie sesje

Nie przedłużaj czasu użycia ponad potrzebę. Mniej znaczy więcej.

Obserwacja

Uważna obserwacja dziecka to najważniejsze narzędzie terapeuty i rodzica.

Dopasowanie do dziecka

Każde dziecko jest inne. Nie ma jednego schematu — jest indywidualne podejście.

🧠 Dlaczego to ma znaczenie

Bo nawet najlepszy produkt:

- użyty źle — nie zadziała
- użyty dobrze — daje efekt

💛 W skrócie

Bezpieczeństwo to:

Obserwacja

Świadomość

Kontrola

Nie schemat.

Made with GAMMA



CZĘŚĆ IV: POZYCJE TERAPEUTYCZNE

To, **jak użyjesz misia**, ma większe znaczenie niż sam miś.

Ta sama waga, ten sam produkt — a efekt może być zupełnie inny w zależności od pozycji.

Made with GAMMA

🐻 „Plecak Spokoju"

Mechanizm działania

Dociążenie wzdłuż pleców działa bezpośrednio na:

- mięśnie przykręgosłupowe
- obręcz barkową

To obszary, które szybko reagują na nacisk.

✅ 👉 Efekt: spadek napięcia w górnej części ciała

Wpływ na ciało

→ **Stabilizacja postawy**

→ **Zmniejszenie napięcia karku**

→ **Ograniczenie nadmiernych ruchów**

Kiedy stosować

Przy biurku

Podczas siedzenia i pracy

Rysowanie / układanie

Aktywności manualne

Po szkole

Po powrocie do domu

Najczęstsze błędy

- zbyt krótki kontakt (brak efektu)
- ruch zamiast siedzenia
- przesuwanie się misia

⚠️ 👉 Miś musi leżeć stabilnie

Made with GAMMA

🐻 „Kotwica Skupienia"

Mechanizm działania

Dociążenie ud wpływa na:

Stabilizacja

dolnej części ciała

Zmniejszenie

potrzeby ruchu

Wpływ na ciało

Mniej wiercenia się

Większa koncentracja

Lepsze utrzymanie pozycji siedzącej



Kiedy stosować

- nauka
- czytanie
- posiłek

Najczęstsze błędy

⚠ zbyt lekki kontakt — miś „leży obok"

⊗ zbyt długi czas użycia

⊗ użycie przy dużym pobudzeniu

Obciąż Misie
Made with GAMMA

🐻 „Tarcza Emocji"

Mechanizm działania

Silny, ale bezpieczny nacisk na:

- klatkę piersiową
- brzuch

> 👉 Daje efekt **„trzymania"** — poczucia bezpieczeństwa i stabilności emocjonalnej.

Wpływ na ciało

01

Szybkie obniżenie napięcia

02

Regulacja oddechu

03

Poczucie bezpieczeństwa

Kiedy stosować

Płacz

Silne emocje i smutek

Złość

Wybuchy emocjonalne

Przeciążenie emocjonalne

Zbyt wiele bodźców naraz

Najczęstsze błędy

- ⊗ Zmuszanie dziecka do użycia
- ⊗ Zbyt mocny nacisk
- ⚠ Brak kontroli reakcji dziecka



Made with GAMMA

🐻 „Szalik Odwagi"

Mechanizm działania

Dociążenie barków:

Stabilizuje ciało	**Zmniejsza stres** w nowych sytuacjach

Wpływ na ciało

→ **Obniżenie napięcia**

→ **Większe poczucie kontroli**

→ **Mniejsza reakcja lękowa**



Kiedy stosować

🚗 **Podróż**

🏥 **Lekarz**

🗺️ **Nowe miejsca**

Najczęstsze błędy

- zbyt luźne ułożenie
- kontakt z szyją (unikać!)
- brak obserwacji dziecka

Obciąż Mnie
Made with GAMMA

„Niedźwiedzi Uścisk"

Mechanizm działania

Dociążenie wzdłuż całego ciała:

Efekt „uziemienia"

Poczucie zakorzenienia i stabilności

Stabilizacja całego ciała

Od głowy po stopy

Wpływ na ciało

01

Wyciszenie przed snem

02

Zmniejszenie lęku

03

Łatwiejsze zasypianie

Kiedy stosować

Wieczorem

Jako rytuał przed snem

Nocne wybudzenia

Przy trudnościach z powrotem do snu

Najczęstsze błędy

- Zbyt długie użycie — obserwuj dziecko
- Brak komfortu dziecka podczas stosowania
- Zła pozycja ułożenia misia

> Każda z pozycji terapeutycznych działa inaczej — dobieraj je świadomie do potrzeb i sytuacji dziecka.

Made with GAMMA

CZĘŚĆ V: ZABAWY SENSORYCZNE

To nie są zwykłe zabawy. To kontrolowane bodźce, które regulują układ nerwowy, rozwijają świadomość ciała i uczą kontroli ruchu.

Regulacja

Układ nerwowy dostaje dokładnie to, czego potrzebuje

Świadomość

Dziecko rozwija świadomość własnego ciała

Kontrola

Nauka kontrolowania ruchu i siły

Dziecko odbiera to jako zabawę. Ale ciało dostaje dokładnie to, czego potrzebuje.

Made with GAMMA

🎯 Mały Tragarz

Cel terapeutyczny

To ćwiczenie uczy dziecko kontrolowania siły, spowalniania ruchu i świadomego używania ciała. Szczególnie ważne u dzieci, które działają szybko i impulsywnie.

Warianty

- Trzymanie oburącz
- Trzymanie jedną ręką
- Niesienie na ramieniu

Instrukcja wykonania

Poproś dziecko, aby przeniosło misia z jednego miejsca do drugiego — jak najwolniej, bez upuszczania.

👉 „Kto zrobi to najwolniej?" — element gry, który motywuje do skupienia

Co rozwija

- Czucie głębokie
- Kontrolę ruchu
- Koncentrację
- Koordynację

Na co uważać

- Dziecko nie powinno biegać
- Ruch ma być kontrolowany
- Nie chodzi o szybkość, tylko o jakość

Made with GAMMA

🎯 Tor Przeszkód

Cel terapeutyczny

To ćwiczenie rozwija planowanie ruchu, orientację w ciele oraz koordynację.

Instrukcja wykonania

Zbuduj prosty tor z krzeseł, poduszek i stołu. Dziecko czołga się, przechodzi i omija przeszkody.

ⓘ 👉 Z misiem na plecach — to kluczowy element: miś daje stały nacisk, a mózg dostaje więcej informacji o ciele.

Co rozwija

- Stabilizację
- Kontrolę ciała
- Świadomość ruchu

Na co uważać

- Tor musi być bezpieczny
- Miś nie może spadać
- Tempo spokojne

Made with GAMMA

🎯 Sensoryczny Naleśnik

Jedno z najmocniejszych ćwiczeń wyciszających — działa na cały układ nerwowy, napięcie mięśniowe i emocje.

Instrukcja wykonania

1. Owiń dziecko w koc
2. Połóż misia na ciele
3. Delikatnie dociskaj

👉 „Teraz Cię zawijam jak naleśnika..." — spokojny głos wzmacnia efekt wyciszenia

Co rozwija

- Regulację sensoryczną
- Poczucie bezpieczeństwa
- Wyciszenie

Na co uważać

- Zawsze kontroluj oddech
- Nie dociskaj za mocno
- Obserwuj reakcję dziecka



Made with GAMMA

🎯 Detektyw Dotyku

Cel terapeutyczny

Rozwój czucia i koncentracji poprzez eksplorację dotykową bez udziału wzroku.

Instrukcja wykonania

Schowaj misia w pudełku wypełnionym np. ryżem, makaronem lub kulkami. Dziecko szuka go rękami — nie widzi, tylko czuje.

Co rozwija

- Czucie głębokie
- Koncentrację
- Integrację sensoryczną

Na co uważać

- Materiał musi być bezpieczny
- Brak ostrych elementów

Pomysły na wypełnienie pudełka

- Ryż
- Makaron
- Kulki sensoryczne
- Fasola
- Piasek kinetyczny

ⓘ Zabawa angażuje zmysł dotyku i propriocepcję jednocześnie

Made with GAMMA

🎯 Księżycowy Spacer

Cel terapeutyczny

Trening równowagi i kontroli ciała poprzez spowolniony, świadomy ruch.

Instrukcja wykonania

Dziecko idzie powoli, a miś leży na stopach lub udach. Można wprowadzić fabułę:

> 👉 „Chodzimy jak astronauta na księżycu" — wyobraźnia wspiera skupienie

Co rozwija

- Balans
- Stabilizację
- Świadomość ruchu

Na co uważać

- Asekuracja dziecka
- Brak pośpiechu

Made with GAMMA

🎯 Ratownik

Cel terapeutyczny

Budowanie siły i planowania ruchu poprzez aktywną, celową zabawę.

Instrukcja wykonania

1. Budujecie razem bazę z poduszek
2. Dziecko „ratuje misia"
3. Wspina się i przenosi go w bezpieczne miejsce

Co rozwija

- Siłę
- Koordynację
- Planowanie ruchu

Na co uważać

- Stabilność konstrukcji z poduszek
- Bezpieczeństwo podczas wspinaczki



Made with GAMMA

🎯 Masażyk

Cel terapeutyczny

Wyciszenie i rozluźnienie układu nerwowego poprzez rytmiczny, delikatny dotyk.

Instrukcja wykonania

Przesuwaj misia po plecach dziecka — wolno i rytmicznie. Możesz dodać spokojny wierszyk, który nadaje rytm ruchom.

Co rozwija

- Rozluźnienie mięśni
- Poczucie bezpieczeństwa

Na co uważać

- Delikatność dotyku
- Brak gwałtownych ruchów

Idealne ćwiczenie na zakończenie aktywnej sesji



Made with GAMMA

🎯 Wielka Dostawa

Cel terapeutyczny

Trening siły i wytrzymałości poprzez pchanie i transportowanie ciężarów.

Instrukcja wykonania

Dziecko pcha kosz z misiem i „dostarcza paczki" do wyznaczonych miejsc. Zabawa angażuje całe ciało i buduje wytrzymałość.

Na co uważać

- Dostosuj ciężar do możliwości dziecka
- Kontroluj tempo

Co rozwija



Siłę



Kontrolę



Propriocepcję

Made with GAMMA



🎯 Bitwa na Miękkość

Cel terapeutyczny

Rozładowanie napięcia i emocji poprzez bezpieczne, kontrolowane siłowanie się.

Instrukcja wykonania

Bezpieczne siłowanie się z misiem — przyciąganie i odpychanie w formie zabawy, nie rywalizacji.

Kluczowe: to zabawa, nie walka — emocje rozładowują się przez ruch

Co rozwija

- Regulację emocji
- Kontrolę siły

Na co uważać

- Brak agresji
- Kontrola sytuacji przez dorosłego

Made with GAMMA

🎯 Lustro Emocji



Cel terapeutyczny

Rozpoznawanie i nazywanie emocji poprzez rozmowę z misiem jako bezpiecznym pośrednikiem.

Instrukcja wykonania

Dziecko „rozmawia" z misiem i opowiada, co czuje. Możesz pomóc pytaniem:

> 👉 „Jak się dziś czuł miś?" — pytanie o misia jest bezpieczniejsze niż pytanie o dziecko

Co rozwija

- Świadomość emocji
- Regulację emocjonalną

Na co uważać

- Nie oceniaj odpowiedzi
- Nie poprawiaj dziecka

Made with GAMMA



🎯 Spacer Niedźwiedzia

Idealne dla dzieci, które „rozpadają się w ruchu" — mocno aktywuje czucie głębokie, stabilizację całego ciała, obręcz barkową i miednicę.

Instrukcja wykonania

Dziecko porusza się na rękach i nogach w pozycji „misia" — powoli, kontrolując każdy ruch. Miś może leżeć na plecach.

👉 „Idziemy jak ciężki niedźwiedź przez las" — fabuła spowalnia i skupia

Co rozwija

- Stabilizację całego ciała
- Siłę obręczy barkowej
- Świadomość ciała

Na co uważać

- Tempo musi być wolne
- Plecy stabilne
- Brak pośpiechu

Made with GAMMA



🎯 Kanapka Sensoryczna

Cel terapeutyczny

Silna regulacja układu nerwowego poprzez równomierny nacisk na całe ciało.

Instrukcja wykonania

1. Dziecko kładzie się między poduszkami
2. Dokładamy misia na ciało
3. Delikatnie dociskamy z góry

👉 „Robimy kanapkę" — metafora pomaga dziecku zrozumieć i zaakceptować ćwiczenie

Co rozwija

- Wyciszenie układu nerwowego
- Poczucie bezpieczeństwa
- Regulację napięcia mięśniowego

Na co uważać

- Nie za mocny nacisk
- Kontrola oddechu dziecka
- Stała obserwacja reakcji

Made with GAMMA

🎯 Przeciąganie Misia

Cel terapeutyczny

Rozwój siły, kontroli i pracy obu stron ciała jednocześnie.

Instrukcja wykonania

Dziecko trzyma misia, a rodzic delikatnie „ciągnie" w swoją stronę. Dziecko próbuje utrzymać misia przy sobie.

👉 Forma zabawy, nie rywalizacji — dorosły zawsze dostosowuje siłę do dziecka

Co rozwija

- Napięcie mięśniowe
- Koordynację obu stron ciała
- Kontrolę siły

Na co uważać

- Brak szarpania
- Kontrolowany, płynny ruch
- Bezpieczeństwo dziecka

Made with GAMMA

🎯 Tunel Spokoju

Cel terapeutyczny

Łączy nacisk, ruch i orientację w przestrzeni w jednym ćwiczeniu.

Instrukcja wykonania

1. Budujesz tunel z krzeseł przykrytych kocem
2. Dziecko przechodzi przez tunel
3. Z misiem na plecach lub w rękach

Co rozwija

- Planowanie ruchu
- Integrację sensoryczną
- Koncentrację

Na co uważać

- Stabilność tunelu
- Spokojne tempo
- Brak chaosu i pośpiechu

Jak zbudować tunel?

01

Ustaw krzesła

Dwa rzędy krzeseł naprzeciwko siebie

02

Przykryj kocem

Koc tworzy ściany i sufit tunelu

03

Sprawdź stabilność

Upewnij się, że konstrukcja jest bezpieczna

Made with GAMMA

🎯 Statua Spokoju

To jedno z najważniejszych ćwiczeń w całej serii — uczy zatrzymania ruchu, co jest fundamentem samoregulacji.

Cel terapeutyczny

Zatrzymanie ruchu jako aktywna umiejętność — fundament wyciszenia i samokontroli.

Instrukcja wykonania

Dziecko przyjmuje pozycję (np. siedzi), miś leży na udach lub przy ciele. Zadanie: „zostań nieruchomo jak statua".

👉 Zaczynamy od 10–20 sekund i stopniowo wydłużamy czas

Co rozwija

- Wyciszenie układu nerwowego
- Koncentrację
- Kontrolę ciała

Na co uważać

- Nie zmuszamy dziecka
- Stopniowo wydłużamy czas
- Obserwujemy reakcję

10s

Start

Początkowy czas bezruchu

5

Części

Sekcji terapeutycznych

Made with GAMMA

Część VI: Pielęgnacja i Zakończenie

To nie jest tylko koniec e-booka. To jest moment, w którym rodzic czuje pewność i gotowość do działania.

„Ok, wiem co robić"

Masz wiedzę i narzędzia, by działać skutecznie każdego dnia.

„To ma sens"

Rozumiesz, dlaczego każdy element ma znaczenie dla Twojego dziecka.

„Chcę z tego korzystać"

Jesteś gotowy, by wprowadzić to w życie i obserwować zmiany.

Made with GAMMA

Pielęgnacja, Obserwacja i Rytuał

Pielęgnacja

Miś to nie zwykła zabawka. To narzędzie, które działa dzięki swojej konstrukcji. Sposób czyszczenia ma bezpośredni wpływ na jego działanie.

> ⓘ Najbezpieczniejsza metoda to **czyszczenie punktowe (dry-clean)** — miękka mikrofibra i woda z octem w proporcji 1:10. Delikatnie dociskaj materiał. Nie pocieraj.

Dlaczego nie wolno prać w pralce?

- Rozbija strukturę wypełnienia
- Zmienia rozkład ciężaru
- Niszczy efekt terapeutyczny

> ⚠ To nie jest kwestia estetyki — to kwestia działania.

Codzienna dbałość:

- Wietrzenie misia
- Przechowywanie w suchym miejscu
- Unikanie intensywnego zabrudzenia

Dzienniczek Postępów

Zmiany często są subtelne. Nie zawsze widać je od razu. Ale są. Prowadzenie obserwacji pomaga je zauważyć i świadomie działać.

Zwracaj uwagę na:

- Sen
- Koncentrację
- Poziom napięcia
- Emocje

1 — Po kilku dniach
Dziecko może szybciej się wyciszać

2 — Po kilkunastu dniach
Łatwiej zasypia

3 — Po 2–3 tygodniach
Zmienia się ogólne funkcjonowanie

> Jeśli nie widzisz efektów, to nie znaczy, że „to nie działa". Może oznaczać: złą porę użycia, zbyt krótki czas lub niedopasowanie.

Tabela do wydruku:

Data	Pozycja	Czas	Reakcja	Sen	Obserwacje
—	—	—	—	—	—

Kiedy zaczynasz widzieć schematy — możesz świadomie działać.

Obciąż Misie
Made with GAMMA

Rytuał Wieczorny

Wieczór to moment, w którym układ nerwowy powinien się wyciszyć. Ale często jest odwrotnie. Ten gotowy schemat zajmuje zaledwie **20 minut** i zmienia wszystko.

1. Wyłączenie bodźców

Brak ekranów, przygaszone światło — przestrzeń staje się bezpieczna i spokojna.

2. Kontakt i spokój

Rozmowa, bliskość, spokojny ton głosu — dziecko czuje się bezpiecznie.

3. Dociążenie

Miś na udach lub przy ciele, spokojna pozycja — układ nerwowy zaczyna się regulować.

Made with GAMMA

Przejście do Snu i Podziękowanie

Przejście do snu

Bez pośpiechu

Daj dziecku czas na naturalne przejście w stan wyciszenia.

Bez dodatkowych bodźców

Cisza i spokój to najlepsze warunki do zasypiania.

Co to daje:

- Skraca czas zasypiania
- Obniża napięcie
- Daje poczucie bezpieczeństwa

To nie miś usypia. To cały proces. Miś jest jego częścią.

Podziękowanie

Dziękujemy, że jesteś tutaj. Naprawdę.

Bo to oznacza, że:

→ Szukasz rozwiązania dla swojego dziecka

→ Chcesz pomóc i działasz świadomie

→ To nie jest oczywiste — i jest w tym coś wyjątkowego

Ten e-book to nie tylko wiedza. To narzędzie. Ale **najważniejsza jesteś Ty**. To Twoja obecność, spokój i decyzje budują codzienność Twojego dziecka.

Dziękujemy, że wspierasz polską markę rodzinną. Tworzymy to z myślą o takich rodzicach jak Ty. 🤍

Made with GAMMA