Imię: _____

Ciężka praca dla mięśni

Po każdym ćwiczeniu otocz kółkiem, jak się czujesz.

Dla dorosłego

„Ciężka praca” dla mięśni (pchanie, noszenie, przysiad przy ścianie) to jeden ze sposobów, które terapeuci zajęciowi polecają przy wyciszaniu i skupianiu się. Wypróbujcie każde ćwiczenie przez 10–20 sekund, a potem zapytajcie: „Jak się teraz czujesz?”. Dziecko otacza kółkiem buźkę. Uważajcie, żeby ciężar był bezpieczny (np. torby z książkami). Ćwiczcie, gdy dziecko jest spokojne — nigdy w środku wybuchu złości. Dziecko wybiera samo i może odmówić. Nie mówcie „uspokój się”, tylko szukajcie razem, co pomaga.

	Jak się czuję potem?			
 Pcham ścianę	spokojnie	mam siłę	nie mam sił	?
 Noszę ciężkie torby	spokojnie	mam siłę	nie mam sił	?
 Siedzę przy ścianie	spokojnie	mam siłę	nie mam sił	?
 Trzymam ręce w bok	spokojnie	mam siłę	nie mam sił	?
 Noszę pudło	spokojnie	mam siłę	nie mam sił	?
 Robię deskę	spokojnie	mam siłę	nie mam sił	?

„?” — nie wiem albo nic się nie zmieniło.