

# **300 ĆWICZEŃ NEUROPSYCHOLOGICZNYCH W PRAKTYCE**



**FUNKCJE WYKONAWCZE**  
(KONTROLA HAMOWANIA,  
PLANOWANIE,  
ELASTYCZNOŚĆ POZNAWCZA)

# Prezentacja

Praktyka kliniczna pokazuje nam, że o ile stymulowanie uwagi jest kluczowe, to trenowanie Funkcji Wykonawczych jest tym, co buduje autonomię pacjenta. Umiejętność hamowania impulsu, planowania rutyny, adaptacji do zmiany zasad czy rozwiązywania codziennych problemów jest tym, co w rzeczywistości przekłada interwencję terapeutyczną na zyski w prawdziwym życiu.

Jednak każdy profesjonalista zna to wyzwanie: jak przekształcić tak złożone pojęcia jak "elastyczność poznawcza" czy "planowanie" w zadania praktyczne, mierzalne i angażujące pacjenta, niezależnie od tego, czy jest to dziecko z ADHD, czy osoba starsza pragnąca zachować niezależność? Jak wyjść poza improwizację i zaoferować ustrukturyzowany trening?

Podążając za tą samą funkcjonalną filozofią co poprzedni tom, ten Tom 02 – Funkcje Wykonawcze został stworzony, aby być Twoim codziennym narzędziem pracy. Tutaj uporządkowaliśmy filary wykonawcze w praktyczne i ilustrowane ćwiczenia, gotowe, aby ułatwić ich stosowanie, zaoszczędzić Twój czas i, co najważniejsze, zmaksymalizować wyniki Twoich sesji.

Utrzymując strukturę, którą już znasz i cenisz, wszystkie ćwiczenia mają jasny i obiektywny format:

Wskazówki dla profesjonalisty: Z celem klinicznym, wskazaniem do użycia i sugestią prowadzenia, aby zapewnić bezpieczeństwo i precyzję w Twojej interwencji.

Zajęcia dla pacjenta: Z bezpośrednim językiem i funkcjonalnym układem, gotowe do druku lub użycia na tablecie, ułatwiające aplikację i natychmiastowe zaangażowanie.

Od przedszkolaka po seniora, każde zadanie zostało zaprojektowane nie tylko po to, by stymulować funkcję, ale by być punktem wyjścia do psychoedukacji i wzmocnienia przymierza terapeutycznego. Celem jest, aby po zakończeniu każdej aktywności zarówno Ty, jak i Twój pacjent mieli jasny obraz postępów i kolejnych kroków.

Niech ten drugi tom będzie Twoim sprzymierzeńcem w budowaniu mostów między gabinetem a życiem, pomagając Twoim pacjentom stać się prawdziwymi zarządcami własnych umysłów.

## NOTA PRAWNA I WARUNKI UŻYTKOWANIA WŁASNOŚCI WŁASNOŚCI INTELEKTUALNE – ZABRONIONA PIRACTWO

Niniejsze dzieło, w tym wszystkie jego teksty, obrazy, ćwiczenia i struktura, jest materiałem intelektualnym chronionym przez Ustawę o Prawach Autorskich (Ustawa nr 9.610/98).

Nabycie tego tomu przyznaje nabywcy licencję na użycie osobiste i niezbywalne. Oznacza to, że licencjonowany profesjonalista ma zezwolenie na drukowanie i wykorzystywanie działań wyłącznie w swojej bezpośredniej pracy klinicznej z pacjentami.

Wyraźnie zabrania się:

Udostępnianie tego pliku w formacie cyfrowym (PDF itp.) innym profesjonalistom lub studentom.

Dystrybucja kopii (cyfrowych lub drukowanych) w grupach WhatsApp, Telegram, Google Drive, media społecznościowe lub jakakolwiek inna platforma.

Reprodukcja, odsprzedaż, wynajem lub modyfikacja jakiegokolwiek części tego materiału w celach komercyjnych lub dystrybucyjnych.

Piractwo jest przestępstwem, deprecjonuje pracę autorów, recenzentów i projektantów, i szkodzi tworzeniu nowych zasobów wysokiej jakości dla naszej dziedziny. Naruszenie tych warunków będzie podlegać odpowiednim karom cywilnym i karnym.

Dziękujemy za szacunek i wsparcie dla naszej pracy.

© 2025. MindPró - inicjatywa IBITI. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Śledź nas w mediach społecznościowych:



portalibiti.site

Seguir de volta

Enviar mensagem



10 publicações

12,8 mil seguidores

2 seguindo

Portal Brasileiro De Terapias Integradas

Materiais prontos para psicólogos, terapeutas e educadores

Transforme suas sessões com recursos práticos

Confira... mais

[mindprorecursos.site](http://mindprorecursos.site)



portalmindpro.site

Editar perfil

Itens Arquivados



4 publicações

1.505 seguidores

1 seguindo

MindPró - Recursos e ferramentas terapêuticas

Materiais prontos para psicólogos, terapeutas e educadores

Transforme suas sessões com recursos práticos

Confira... mais

[mindprorecursos.site](http://mindprorecursos.site)

Połącz się z nami i podziel się swoimi doświadczeniami!

Twoja podróż jest dla nas ważna! Chcemy usłyszeć, jak nasze materiały wpłynęły na Twoją pracę i życie Twoich pacjentów.

Śledź nas, aby otrzymywać nowości i ekskluzywne treści: Bądź na bieżąco z premierami, wskazówkami i spostrzeżeniami w naszych mediach społecznościowych i portalach.

Prześlij swoją opinię: Twoja opinia pomaga nam się rozwijać i ulepszać nasze zasoby. Podziel się swoim doświadczeniem!

Obserwuj i udostępniaj!

MindPró - inicjatywa IBITI - zawsze stara się doskonalić i oferować to, co najlepsze dla Ciebie.

Chcemy usłyszeć Twoją historię: Prześlij swoją opinię i zainspiruj naszą społeczność!

Pozostań z nami w kontakcie:

@portalmindpro.site

@portalibiti.site

## Jak korzystać z tego tomu

Aby zapewnić najlepsze zastosowanie kliniczne i wydobyć maksymalny potencjał z każdego ćwiczenia, postępuj zgodnie z tym praktycznym przewodnikiem. Struktura została zaprojektowana tak, aby Twoja interwencja była zawsze celowa, mierzalna i dostosowana do rzeczywistych postępów pacjenta.

Struktura dwustronicowa

Każde z 60 ćwiczeń zostało zaprojektowane w formacie dwustronicowym, optymalizującym Twoją sesję:

Strona specjalisty: To "mózg" aktywności. Tutaj znajdziesz uzasadnienie kliniczne i techniczny opis krok po kroku. Zawsze zawiera:

Cel kliniczny: Co ćwiczy zadanie i dlaczego.

- Wskazania do stosowania: Dla jakich profili i dolegliwości ćwiczenie jest najbardziej wskazane.
- Sugestia prowadzenia: Bezpośredni przewodnik dotyczący sposobu wykonania zadania, z frazami poleceń, materiałami i sugerowanym czasem.
- Poziomy i kryteria: Jasne parametry definiujące poziom (Podstawowy, Średniozaawansowany, Zaawansowany) oraz obiektywne kryteria decydowania, kiedy przejść dalej lub cofnąć się.

Arkusz pacjenta: To narzędzie aplikacyjne, gotowe do użycia. Zawiera:

- Krótka i bezpośrednia instrukcja: Prosty język, aby pacjent zrozumiał, co musi zostać zrobione.
- Funkcjonalny układ: Czysta i zorganizowana przestrzeń na odpowiedzi, zarówno do druku, jak i użycia na tablecie.
- Stały rejestr: Standardowa stopka z "Czas | Trafienia | Błędy | Uwagi" ułatwiająca zbieranie danych na koniec każdego bloku.

Sesja krok po kroku

1. Zacznij od głównej skargi: Zidentyfikuj cel interwencji i wybierz odpowiednią oś:

- Hamowanie: Aby trenować samokontrolę, redukować impulsywność i filtrować rozpraszacze.

- Elastyczność: Aby pracować nad adaptacją do zmian i zmniejszyć sztywność poznawczą.
- Planowanie i organizacja: Aby rozwinąć zdolność tworzenia celów, sekwencjonowania kroków i organizowania rutyn.
- Rozwiązywanie problemów: Aby trenować analizę scenariuszy, użycie informacji zwrotnej i podejmowanie bardziej efektywnych decyzji.

2. Skalibruj poziom (Podstawowy, Średniozaawansowany, Zaawansowany): Przed rozpoczęciem wykonaj szybką rundę rozgrzewkową z 4-5 elementami ćwiczenia. Jeśli pacjent popełnia wiele błędów lub wykazuje frustrację, zacznij od poziomu bezpośrednio niższego (mniej elementów, więcej czasu, mniej dystraktorów).

3. Prowadź, mierz i rejestruj: Wykonaj zadanie zgodnie z parametrami opisanymi na Stronie Profesjonalisty. Na koniec użyj pól rejestracji w Karcie Pacjenta aby zanotować dane z tej rundy. Tworzy to historię wyników

niezbędną do analizy.

4. Decyduj o kolejnym kroku z rozwagą: Użyj obiektywnej zasady do progresji. Zazwyczaj przejdź do następnego poziomu, gdy pacjent osiągnie ≥85% poprawnych odpowiedzi i ≤2 błędy, w sposób spójny, przez dwie sesje z rzędu. W przeciwnym razie cofnij się łagodnie, oferując więcej wsparcia (wskazówki, mniej elementów, więcej czasu).

5. Promuj generalizację: Pod koniec każdego ćwiczenia poświęć 1-2 minuty na połączenie trenowanej umiejętności z życiem codziennym. Zapytaj: "Gdzie jeszcze możesz użyć tej umiejętności 'zatrzymaj się i pomyśl' w tym tygodniu?" lub "Jak możemy użyć tych 3 kroków, aby zorganizować twój plecak jutro?". Ten pomost jest tym, co gwarantuje transfer zysków poznawczych.

## Czym jest Funkcja Wykonawcza? Cztery Filary tego tomu

Funkcję Wykonawczą (FE) można rozumieć jako "CEO mózgu". Nie chodzi tu o jedną umiejętność, ale o zestaw procesów umysłowych wyższego rzędu, które pozwalają nam zarządzać naszymi myślami, emocjami i działaniami w celu osiągnięcia celów.

To FE koordynuje to, co robimy, od najprostszych zadań, takich jak organizacja listy zakupów, po najbardziej złożone, jak planowanie kariery.

Kiedy pacjent zgłasza skargi na dezorganizację, impulsywność, trudności z adaptacją lub realizacją planów, jest bardzo prawdopodobne, że jego Funkcje Wykonawcze wymagają uwagi.

Ten tom został opracowany tak, aby w praktyczny i systematyczny sposób trenować cztery kluczowe filary Funkcji Wykonawczych. Każde ćwiczenie zostało zaprojektowane tak, aby skupić się na jednym lub kilku z tych komponentów, zawsze z myślą o przeniesieniu korzyści z sesji do prawdziwego życia.

#### 1. Hamowanie (Mentalny hamulec)

Czym jest: To zdolność do kontrolowania impulsów, myśli i automatycznych zachowań w celu wybrania odpowiedzi bardziej odpowiedniej do sytuacji. To "hamulec", który powstrzymuje nas przed przerywaniem innym, działaniem bez myślenia o konsekwencjach lub rozpraszaniem się nieistotnymi bodźcami.

W praktyce klinicznej pracujemy nad hamowaniem, aby pacjent mógł:

- Czekać na swoją kolej w grach lub rozmowach.
- Ignorować rozpraszacze wizualne lub dźwiękowe, aby utrzymać skupienie na zadaniu.
- "Filtrować" nieistotne myśli, aby skoncentrować się na tym, co ważne.

Ćwiczenia w tym tomie: Skupiają się na zadaniach typu "Go/No-Go" (idź/nie idź), kontroli interferencji (jak w efekcie Stroopa) oraz tłumieniu reakcji motorycznych lub werbalnych.

#### 2. Elastyczność poznawcza (Zdolność do zmiany trasy)

Czym jest: To umiejętność dostosowania myślenia i zachowania do nowych, nieoczekiwanych lub zmieniających się sytuacji. To ona pozwala nam "zmienić trasę", gdy plan nie działa, spojrzeć na problem z nowej perspektywy lub przełączać się między różnymi zadaniami bez zagubienia się. Przeciwnościem elastyczności jest sztywność lub persewercja.

W praktyce klinicznej pracujemy nad elastycznością, aby pacjent mógł:

- Przełączać się między różnymi zasadami (np. klasyfikowanie według koloru, a potem według kształtu).
- Korygować błędy po otrzymaniu informacji zwrotnej.

- Akceptowanie zmian w rutynie bez nadmiernej dezorganizacji.

Ćwiczenia w tej części: Zawierają zadania związane z naprzemiennym stosowaniem kryteriów, łamaniem ustalonych zasad i zmianą perspektywy.

### 3. Planowanie i Organizacja (Architekt Celów)

Co to jest: To zdolność do określenia celu i ustalenia niezbędnych kroków do jego efektywnego osiągnięcia. Obejmuje przewidywanie przyszłości, sekwencjonowanie działań, priorytetyzację zadań oraz zarządzanie czasem i zasobami.

W praktyce klinicznej pracujemy nad planowaniem i organizacją, aby pacjent mógł:

- Podzielić duże zadanie (jak praca szkolna) na mniejsze części.
- Zorganizować swoją codzienną lub tygodniową rutynę.
- Podążać za sekwencją instrukcji, aby coś złożyć lub postępować zgodnie z przepisem.

Ćwiczenia w tej części: Zawierają działania związane z sekwencjonowaniem kroków, tworzeniem harmonogramów, priorytetyzacją zadań i optymalizacją tras.

### 4. Rozwiązywanie Problemów (Integracyjny Strateg)

Co to jest: Ten filar integruje wszystkie inne funkcje. To proces identyfikacji problemu, generowania i oceny możliwych rozwiązań (z wykorzystaniem elastyczności), tworzenia planu działania (planowanie), jego realizacji i monitorowania wyników, dostosowując trasę w razie potrzeby (hamując nieskuteczne strategie).

W praktyce klinicznej pracujemy nad rozwiązywaniem problemów, aby pacjent mógł:

- Analizować konsekwencje swoich wyborów.
- Myśleć o różnych sposobach rozwiązania konfliktu interpersonalnego lub trudnego zadania.
- Uczyć się na błędach i dostosowywać swoją strategię.

Ćwiczenia w tej części: Prezentują łamigłówki logiczne, codzienne scenariusze wymagające rozwiązania krok po kroku oraz zadania, które wymagają porównania strategii.

# Spis treści

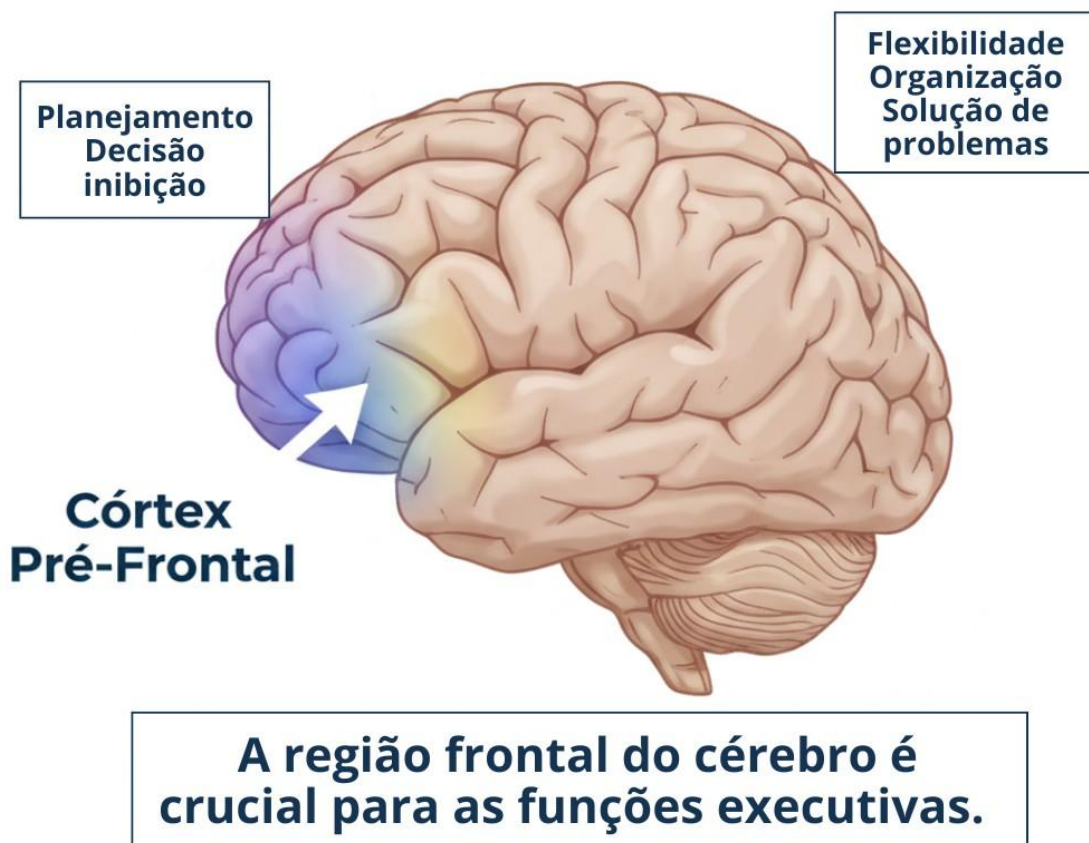
|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| Gdzie w mózgu zachodzą funkcje wykonawcze? .....                      | 12 |
| Rozwój funkcji wykonawczych w wieku przedszkolnym (5–6 lat) .....     | 14 |
| Oś 1: Hamowanie (kontrola hamowania) .....                            | 17 |
| Ćwiczenia hamowania: wiek przedszkolny (5–6 lat) .....                | 17 |
| Tytuł: Dotknij przeciwnej ręki – Karta rejestracyjna .....            | 25 |
| Oś 2: Elastyczność poznawcza .....                                    | 26 |
| Ćwiczenia elastyczności: wiek przedszkolny (5–6 lat) .....            | 26 |
| Tytuł: Zrób odwrotnie – Karta rejestracyjna .....                     | 30 |
| Oś 3: Planowanie i organizacja .....                                  | 31 |
| Ćwiczenia planowania i organizacji: wiek przedszkolny (5–6 lat) ..... | 32 |
| Ćwiczenie rozwiązywania problemów: wiek przedszkolny (5–6 lat) .....  | 37 |
| Wiek szkolny I (7–9 lat) .....                                        | 39 |
| Oś 1: Hamowanie (kontrola hamowania) .....                            | 41 |
| Ćwiczenia hamowania: wiek szkolny I (7–9 lat) .....                   | 42 |
| Tytuł: Cisza przy zakazanym numerze – Karta rejestracyjna .....       | 45 |
| Ćwiczenia elastyczności: wiek szkolny I (7–9 lat) .....               | 47 |
| Tytuł: Zmień kategorię! – Karta rejestracyjna .....                   | 50 |
| Oś 3: Planowanie i organizacja .....                                  | 51 |
| Ćwiczenia planowania i organizacji: wiek szkolny I (7–9 lat) .....    | 52 |
| Oś 4: Rozwiązywanie problemów .....                                   | 57 |
| Ćwiczenia rozwiązywania problemów: wiek szkolny I (7–9 lat) .....     | 58 |
| Rejestr wyników pacjenta: .....                                       | 62 |
| Wiek szkolny II (10–12 lat) .....                                     | 63 |
| Rozwój funkcji wykonawczych w okresie przedadolescencyjnym .....      | 64 |
| Oś 1: Hamowanie (kontrola hamowania) .....                            | 65 |

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| Ćwiczenia hamowania: Szkoła II (10–12 lat) .....                   | 66  |
| Oś 2: Elastyczność poznawcza .....                                 | 70  |
| Ćwiczenia elastyczności: Szkoła II (10–12 lat) .....               | 71  |
| Tytuł: Reorganizator mentalny - Arkusz rejestracyjny .....         | 72  |
| Oś 3: Planowanie i organizacja .....                               | 75  |
| Ćwiczenia planowania i organizacji: Szkoła II (10–12 lat) .....    | 76  |
| Oś 4: Rozwiązywanie problemów .....                                | 80  |
| Ćwiczenia rozwiązywania problemów: Szkoła II (10–12 lat) .....     | 81  |
| Nastolatek (13–17 lat) .....                                       | 86  |
| Rozwój funkcji wykonawczych w okresie dojrzewania .....            | 87  |
| Oś 1: Hamowanie (kontrola hamowania) .....                         | 88  |
| Ćwiczenia hamowania: Nastolatek (13–17 lat) .....                  | 89  |
| Ćwiczenia elastyczności: Nastolatek (13–17 lat) .....              | 94  |
| Ćwiczenia planowania i organizacji: Nastolatek (13–17 lat) .....   | 101 |
| Oś 4: Rozwiązywanie problemów .....                                | 107 |
| Ćwiczenia rozwiązywania problemów: Nastolatek (13–17 lat) .....    | 108 |
| Dorosły (18–59 lat) .....                                          | 112 |
| Oś 1: Hamowanie (kontrola hamowania) .....                         | 114 |
| Ćwiczenia hamowania: Dorosły (18–59 lat) .....                     | 115 |
| Tytuł: Aktywne słuchanie na spotkaniu - Arkusz rejestracyjny ..... | 118 |
| Oś 2: Elastyczność poznawcza .....                                 | 121 |
| Ćwiczenia elastyczności: Dorosły (18–59 lat) .....                 | 122 |
| Oś 3: Planowanie i organizacja .....                               | 130 |
| Ćwiczenia planowania i organizacji: Dorosły (18–59 lat) .....      | 131 |
| Ćwiczenie 44: Organizacja wydarzenia .....                         | 135 |
| Oś 4: Rozwiązywanie problemów .....                                | 146 |
| Ćwiczenia rozwiązywania problemów: Dorosły (18–59 lat) .....       | 147 |
| Senior (60+ lat) .....                                             | 155 |

|                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| Utrzymanie funkcji wykonawczych w starszym wieku .....            | 156 |
| Oś 1: Hamowanie (kontrola hamowania) .....                        | 157 |
| Ćwiczenia hamowania: Osoby starsze (60+ lat) .....                | 158 |
| Oś 2: Elastyczność poznawcza .....                                | 162 |
| Ćwiczenia elastyczności: Osoby starsze (60+ lat) .....            | 163 |
| Tytuł: Zmiana tematu - Arkusz rejestracyjny .....                 | 164 |
| Oś 3: Planowanie i organizacja .....                              | 167 |
| Ćwiczenia planowania i organizacji: Osoby starsze (60+ lat) ..... | 168 |
| Oś 4: Rozwiązywanie problemów .....                               | 174 |
| Ćwiczenie rozwiązywania problemów: Osoby starsze (60+ lat) .....  | 175 |
| Zasady etyczne w zastosowaniu terapeutycznym .....                | 177 |
| Bibliografia wykorzystana do opracowania ćwiczeń .....            | 179 |

# Gdzie Funkcje Wykonawcze Zachodzą w Mózgu?

## O Centro de Comando: Córtex Pré-Frontal



Chociaż Funkcje Wykonawcze (FE) zależą od złożonej sieci łączącej różne obszary mózgu, głównym centrum dowodzenia jest Kora Przedczołowa, znajdująca się w przedniej części płatów czołowych.

- Pomyśl o Korze Przedczołowej jako o "dyrygencie" orkiestry mózgowej. To ona region, który umożliwia:
- Planowanie i podejmowanie decyzji: Ocena przyszłych konsekwencji naszych działań.
- Tłumienie impulsów: Kontrolowanie niewłaściwych reakcji i utrzymywanie koncentracji.
- Dostosowywanie się do nowych zasad: Zapewnienie elastyczności umysłowej do zmiany strategii.

Organizowanie myśli i działań: Sekwencjonowanie kroków w celu osiągnięcia celu.

Różne części kory przedczołowej są bardziej zaangażowane w konkretne funkcje. Na przykład, obszary bardziej boczne (grzbietowo-boczne) są kluczowe dla planowania i pamięci roboczej, podczas gdy obszary bardziej dolne (orbitofrontalne) są niezbędne do kontroli emocjonalnej i podejmowania decyzji społecznych.

Kiedy trenujemy Funkcję Wykonawczą za pomocą ćwiczeń z tego tomu, w praktyce stymulujemy i wzmacniamy połączenia neuronalne do i z tego tak szlachetnego i niezbędnego obszaru mózgu.

# Rozwój funkcji

wykonawczych w wieku przedszkolnym (5–

6 lat)

Faixa Etária: Pré-escolar

**5 à 6 anos**

Przejście do fazy przedszkolnej (5-6 lat) wyznacza okres intensywnego rozwoju Funkcji Wykonawczych (FW). Jest to etap, w którym dziecko zaczyna utrwalać podstawowe umiejętności, które będą fundamentem dla nauki szkolnej oraz samoregulacji behawioralnej i emocjonalnej. Zrozumienie tych niuansów jest kluczowe dla skutecznego stosowania ćwiczeń zawartych w tym tomie.

### Skok w hamowaniu

W tym wieku zdolność hamowania u dziecka wykonuje prawdziwy "skok". Choć nadal zdarzają się momenty impulsywności, jest ono bardziej zdolne do:

- Czekania na swoją kolej: Czy to w zabawach, kolejkach czy rozmowach.
- Zatrzymania działania: Potrafi przerwać czynność lub ruch, gdy otrzyma instrukcję.
- Opierania się dystraktorom: Zaczyna ignorować nieistotne bodźce, aby utrzymać skupienie na zadaniu.
- Kontrolowania automatycznych reakcji: Na przykład nie nazywania koloru słowa, gdy instrukcja jest inna.

Ta poprawa w zakresie hamowania jest widoczna w kontekstach społecznych i edukacyjnych, gdzie dziecko musi się powstrzymać, aby przestrzegać zasad lub zwracać uwagę.

### Pojawienie się elastyczności poznawczej

Elastyczność poznawcza zaczyna przejawiać się w bardziej wyraźny sposób. Dziecko w wieku od 5 do 6 lat rozwija umiejętność:

- Zmieniania prostych zasad: Potrafi zmienić kryterium zadania (np.: klasyfikowanie przedmiotów według koloru, a zaraz potem według kształtu).
- Korygowania błędów: Wykorzystuje informacje zwrotne z otoczenia, aby dostosować swoją strategię, nawet jeśli wciąż w sposób podstawowy.
- Radzenia sobie z małymi zmianami: Adaptuje się do lekkich zmian w rutynie lub w instrukcjach zabawy.

Ta początkowa elastyczność jest kluczowa dla adaptacji w nowych środowiskach oraz dla uczenia się nowych pojęć, które wymagają różnych podejść.

## Pierwsze kroki w planowaniu i organizacji

Planowanie i organizacja również zaczynają przybierać bardziej świadomą strukturę. Dziecko na tym etapie potrafi:

- Szeregować 2-3 kroki: Potrafi uporządkować proste działania, aby osiągnąć cel (np. "wziąć szczoteczkę, nałożyć pastę, umyć zęby").
- Definiować mikro-cele: Rozumie ideę, że każda czynność ma początek, środek i koniec.
- Organizować materiały: Wkładać zabawki do określonych pudełek lub układać przedmioty zgodnie z instrukcją.

Mimo że planowanie jest jeszcze podstawowe i wymaga dużego wsparcia zewnętrznego, fundamenty pod przewidywanie przyszłych działań i strukturyzację rutyny są już tworzone.

## Rozwiązywanie problemów poprzez eksperymentowanie

Rozwiązywanie problemów budowane jest na bazie eksperymentowania i informacji zwrotnej. Dziecko w wieku 5-6 lat wykazuje:

- Proste strategie: Próbuje różnych podejść, aby rozwiązać układankę lub wyzwanie w zabawie.
- Wykorzystanie informacji zwrotnej: Zauważa, kiedy strategia nie działa i próbuje innej, stopniowo się dostosowując.
- Ograniczoną wytrwałość: Potrafi utrzymać zaangażowanie w problem przez krótki czas, pod warunkiem wzmocnienia i odpowiedniego poziomu wyzwania.

Interwencje na tym etapie powinny być zabawowe, konkretne i oferować stałe wsparcie wizualno-przestrzenne oraz werbalne, przekształcając "próbowanie i uczenie się" w kierowane ćwiczenie funkcji wykonawczych. To okres fundamentów, w którym każdy mały postęp jest wielkim krokiem dla wszechstronnego rozwoju.

## Oś 1: Hamowanie (Kontrola hamowania)

### Czym jest i jak objawia się w wieku 5–6 lat

Kontrola hamowania jest jedną z najważniejszych funkcji wykonawczych i można ją rozumieć jako "hamulec" mózgu. Jest to umiejętność, która pozwala nam zatrzymać się, odfiltrować dystraktory i oprzeć się impulsom, aby udzielić bardziej przemyślanej i odpowiedniej do kontekstu odpowiedzi. Bez dobrej kontroli hamowania zachowanie staje się reaktywne i sterowane przez bezpośrednie bodźce.

W wieku od 5 do 6 lat umiejętność ta jest w fazie intensywnego rozwoju. Dziecko przestaje być czysto reaktywne i zaczyna wykazywać rosnącą zdolność do samoregulacji. Rozwój kontroli hamowania na tym etapie jest widoczny, gdy dziecko potrafi:

- Poczekać na swoją kolej w zabawie, zamiast zabierać zabawkę koledze.
- Przestrzegać zasad, które wiążą się z "nie robieniem" czegoś, jak w grze "Raz, dwa, trzy, Baba Jaga patrzy".
- Podnieść rękę, aby mówić, zamiast wykrzykiwać odpowiedź w klasie.
- Zatrzymać bieg na sygnał dorosłego, nawet jeśli ma ochotę biec dalej.

Warto zauważyć, że w wieku 5-6 lat umiejętność ta jest wciąż krucha. Zmęczenie, głód lub ekscytacja mogą łatwo "wyłączyć" hamulec. Dlatego celem klinicznym nie jest perfekcja, lecz oferowanie ustrukturyzowanych okazji, aby dziecko mogło ćwiczyć i wzmacniać te obwody neuronalne. Poniższe ćwiczenia zostały zaprojektowane właśnie w tym celu: stworzenie bezpiecznego i zabawowego środowiska do trenowania aktu "zatrzymaj się, pomyśl, a potem działaj".

## Ćwiczenia hamowania: Przedszkole (5–6 lat)

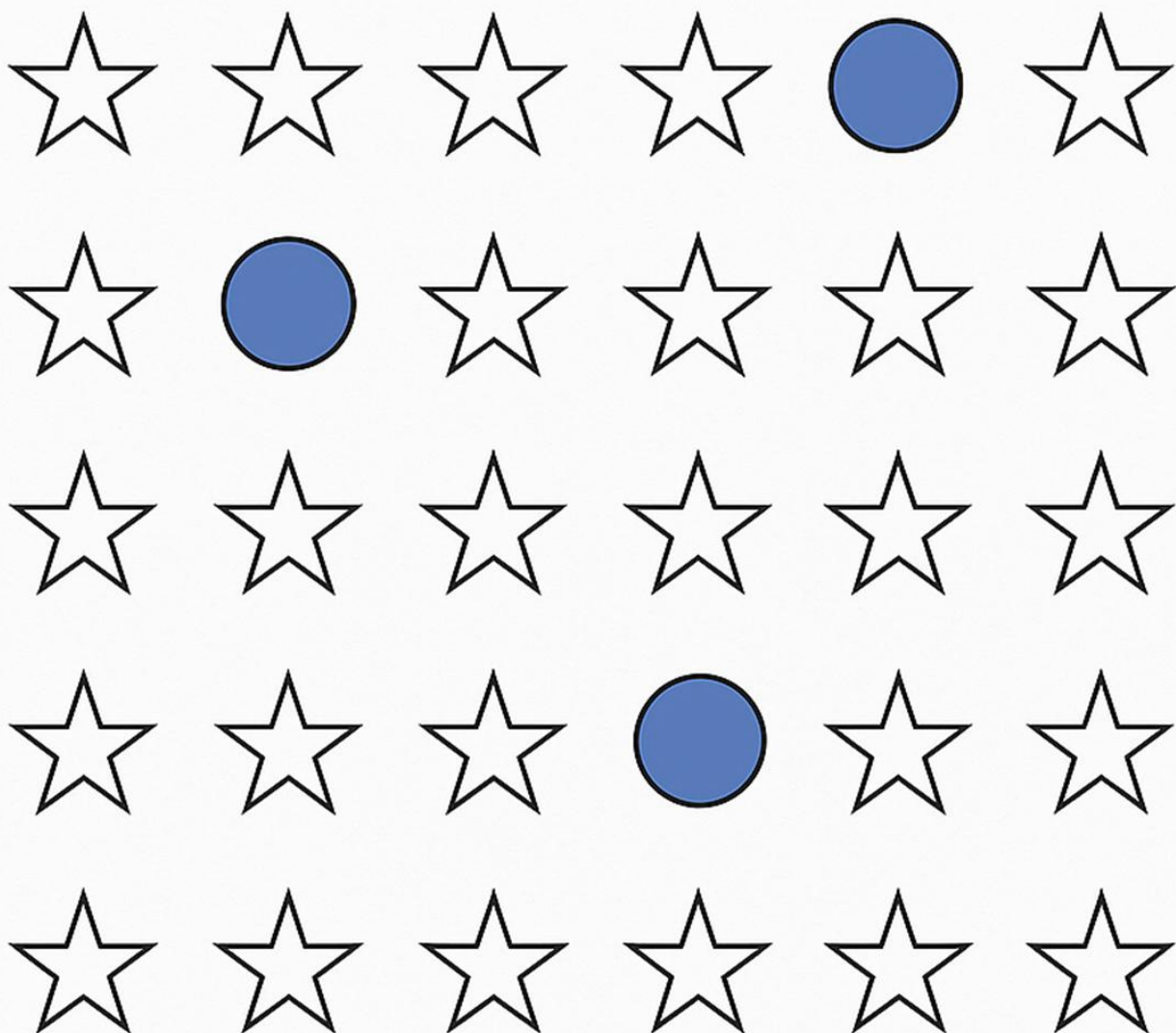
## Ćwiczenie 1: Go/No-Go z figurami

Dla specjalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (hamowanie / kontrola impulsów)
- Cel kliniczny: Trening kontroli impulsu ruchowego, wzmacniający zdolność do przestrzegania zasady działania (Go) i zaniechania (No-Go) wobec bodźców wzrokowych.
- Wskazania do stosowania: Dzieci z ADHD (profil impulsywny), trudnościami w przestrzeganiu zasad z komendami stop lub wykazujące pochopne reakcje w zadaniach szkolnych i społecznych.
- Sugestia prowadzenia: Pokaż arkusz i powiedz w sposób jasny i zachęcający:
- "Zagrajmy w 'Zaznacz właściwe!'. Twoim zadaniem jest postawienie dużego X na wszystkich GWIAZDACH, które znajdziesz. Ale uważaj! Kiedy pojawi się KOŁO, nie możesz nic zaznaczać. Ręka musi pozostać nieruchoma jak posąg. Zaczynamy!".
- Poziomy:
  - Podstawowy: Użyj Arkusza 1, z większą proporcją bodźców docelowych (gwiazd), aby zapewnić więcej trafień i wzmocnić zasadę.
  - Średniozaawansowany: Użyj Arkusza 2, z bardziej zrównoważoną proporcją między gwiazdami a kołami, wymagając częstszego "hamowania".
  - Zaawansowany: Zwiększ prędkość prezentacji (jeśli używasz kart) lub poproś dziecko o nazwanie figury przed podjęciem decyzji o zaznaczeniu, dodając warstwę przetwarzania.
- Kryterium progresji: Przejdź na wyższy poziom, gdy dziecko osiągnie 85% trafień i popełni 2 błędy komisji (zaznaczenie koła) w dwóch kolejnych sesjach.

# Marque a Estrela, Ignore o Círculo!

Faça um X em todas as ESTRELAS.  
Não marque os CÍRCULOS.



**Acertos**

(paradas corretas)

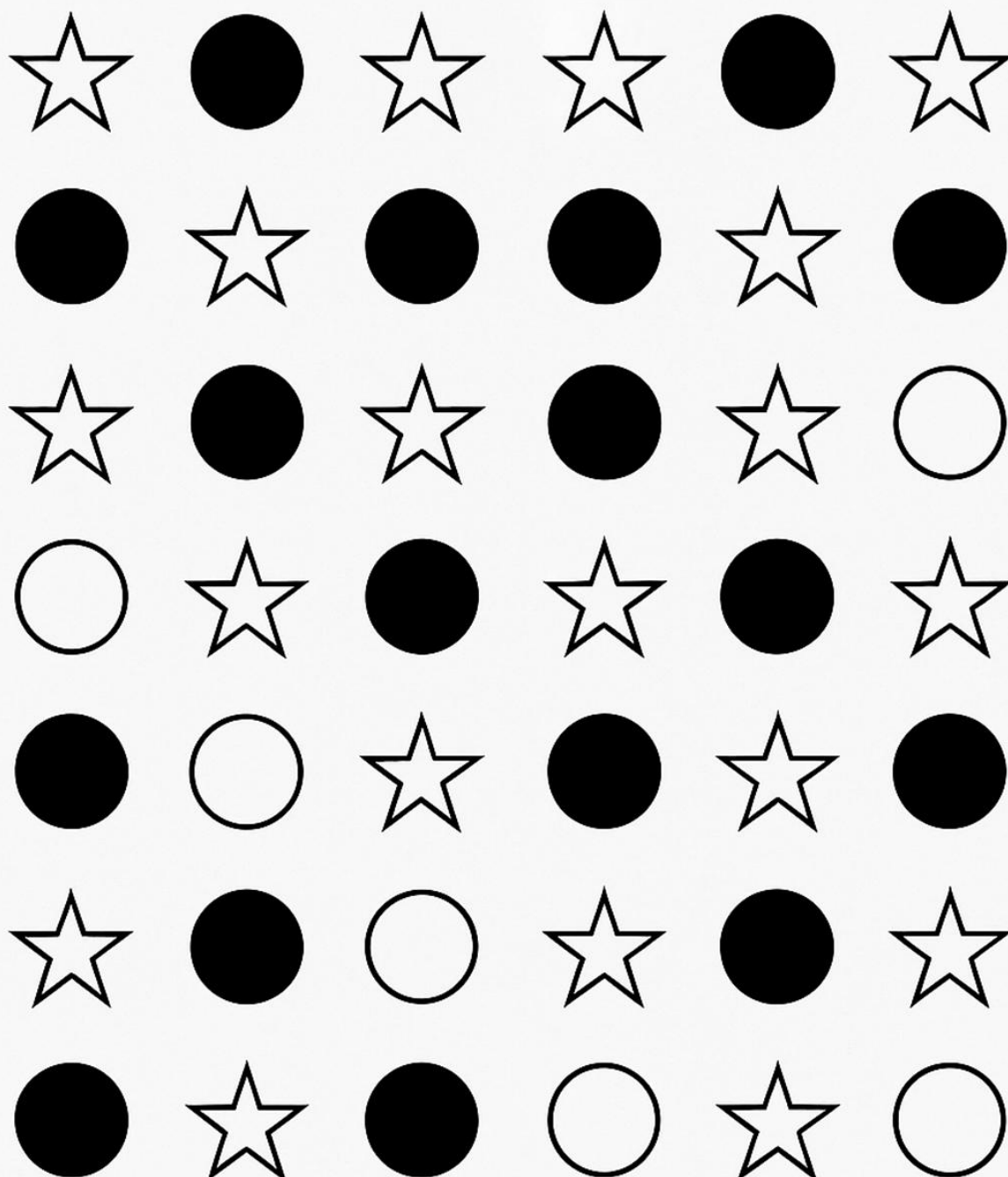
**Erros**

(tocou no círculo)

**Observações**

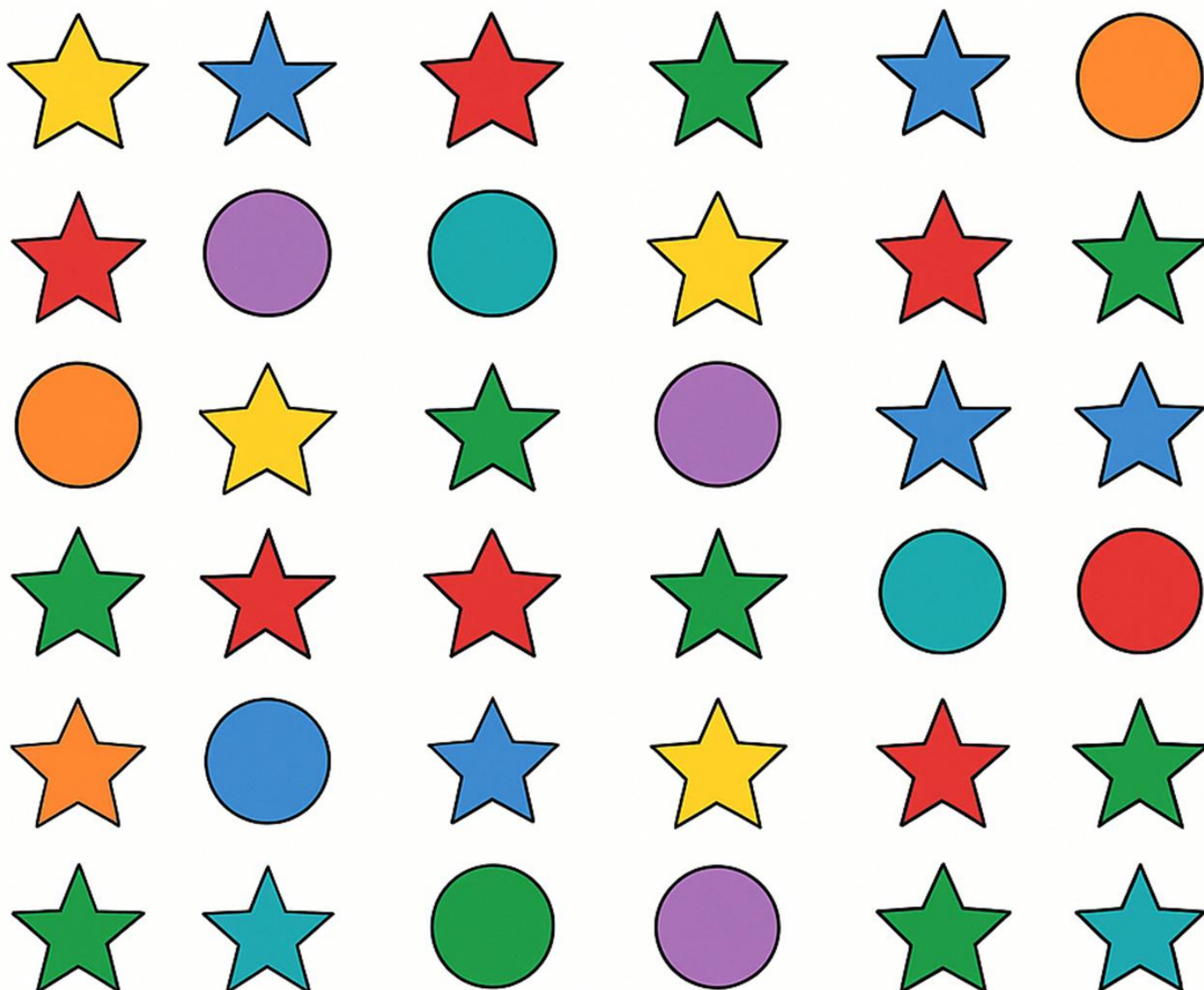
# MARQUE A ESTRELA, IGNORE O CÍRCULO!

Faça um X em todas as ESTRELAS.  
Não marque os **CÍRCULOS**.



| Acertos<br>(paradas corretas) | Erros<br>(tocou no círculo) | Observações |
|-------------------------------|-----------------------------|-------------|
|                               |                             |             |

**Faça um X em todas as ESTRELAS.  
Não marque os CÍRCULOS.**



| <b>Acertos</b><br>(paradas corretas) | <b>Erros</b><br>(tocou no círculo) | <b>Observações</b> |
|--------------------------------------|------------------------------------|--------------------|
|                                      |                                    |                    |

## Ćwiczenie 2: Zatrzymaj się na czerwonym

### Dla profesjonalisty

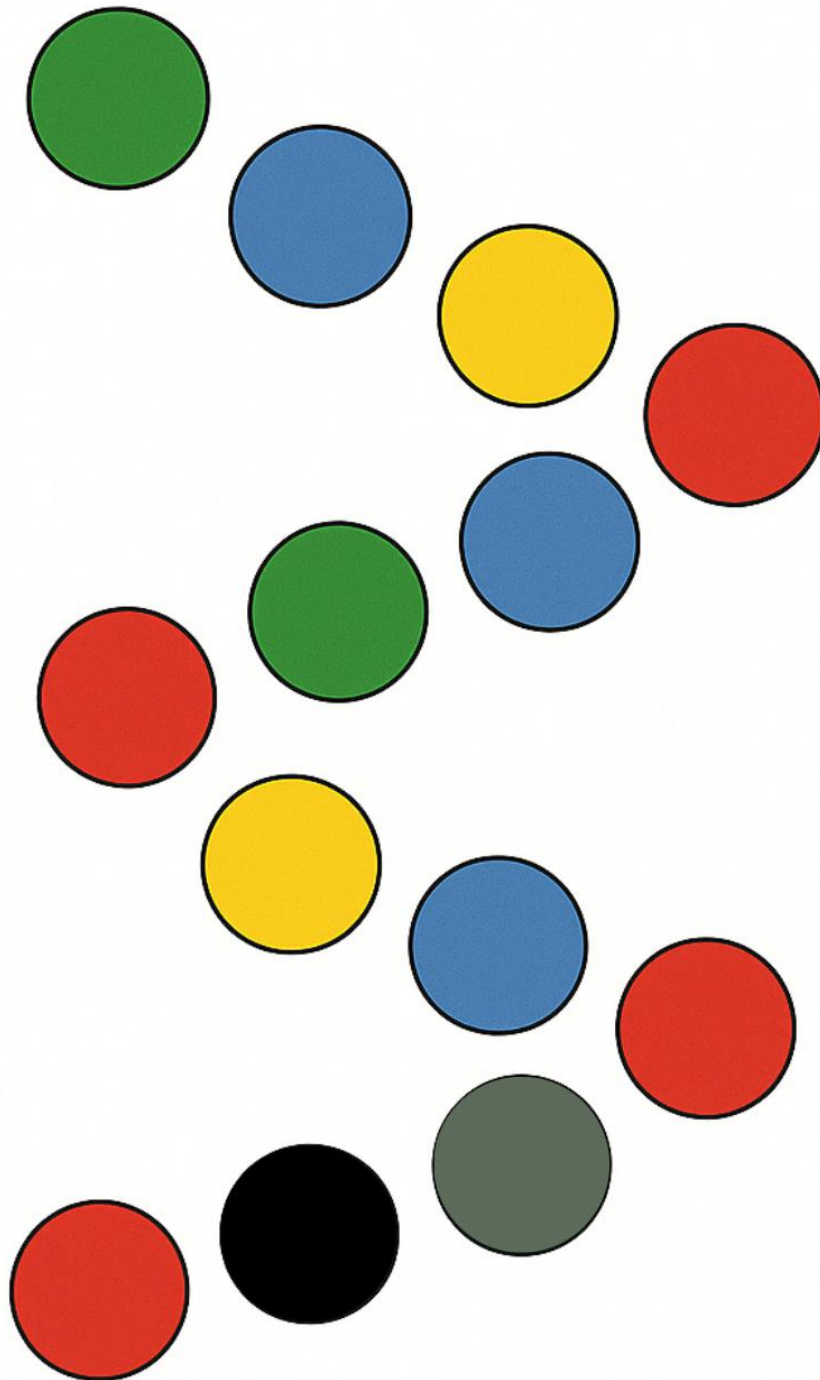
- Kategoria: Funkcje wykonawcze (hamowanie / tłumienie reakcji ruchowej)
- Cel kliniczny: Rozwijanie zdolności tłumienia ciągłej reakcji ruchowej w obliczu wyraźnego bodźca wizualnego zakazu, wzmacniając samokontrolę.
- Wskazania do stosowania: Dzieci z pobudzeniem psychoruchowym, trudnościami w przestrzeganiu granic i zasad bezpieczeństwa (np. zatrzymanie się przed przejściem przez ulicę) lub impulsywnością ruchową.
- Sugestia prowadzenia: Pokaż arkusz z kolorowymi kołami i powiedz:  
  
"To jest gra 'Zielone światło, czerwone światło'. Będziesz podążać palcem po ścieżce, dotykając każdego koła. Możesz dotykać zielonego, niebieskiego, żółtego..., ale kiedy dotrzesz do CZERWONEGO, musisz się zatrzymać! Palec zamiera i nie może dotknąć. Kiedy powiem 'Możesz ruszać', kontynuujesz."

### Poziomy:

- Podstawowy: Wolne tempo, profesjonalista wskazuje każde koło.
- Średniozaawansowany: Dziecko podąża za sekwencją samodzielnie i w stałym tempie.
- Zaawansowany: Wprowadź dystraktor (np. pomarańczowe koło) i poinstruuuj, że na nim można kontynuować, co wymaga większego rozróżniania kolorów przed zahamowaniem.
- Kryterium progresji: Wykonanie zadania z 1 błędem popełnienia (dotknięcie czerwonego) w dwóch kolejnych sesjach.

# Pare no Vermelho!

Siga o caminho com o dedo. Pare sempre que encontrar um círculo vermelho.



| Acertos<br>(paradas corretas) | Erros<br>(tocou no vermelho) | Observações |
|-------------------------------|------------------------------|-------------|
|                               |                              |             |

### Ćwiczenie 3: Dotknij Przeciwnej Ręki

#### Dla Profesjonalisty

- Kategoria: Funkcje Wykonawcze (Hamowanie / Kontrola Interferencji)
- Cel kliniczny: Ćwiczenie hamowania automatycznej reakcji motorycznej naśladownictwa i aktywacja zasady przeciwnej (odwrotnej), stymulując kontrolę uwagi.
- Wskazania do stosowania: Dzieci z trudnościami w wykonywaniu poleceń wymagających odwrócenia (np. lewo-prawo), które działają odruchowo bez namysłu, lub do treningu skupionej uwagi i elastyczności poznawczej.
- Sugestia prowadzenia: Stań naprzeciwko dziecka i powiedz: "Pobawmy się w 'Odwrotne Lustro'. To bardzo proste, ale wymaga uwagi. Kiedy podniosę moją prawą rękę (podnieś swoją prawą rękę), musisz dotknąć jej swoją lewą ręką. Jeśli podniosę moją lewą, dotykasz swoją prawą. Zawsze używamy przeciwnej ręki! Trenujemy?. Wykonaj od 10 do 15 poleceń w jednej serii.

#### Poziomy:

- Podstawowy: Powolne ruchy, zapowiadanie ręki, która zostanie podniesiona ("Uwaga, teraz prawa...").
- Średniozaawansowany: Zwiększenie szybkości poleceń bez zapowiadania.
- Zaawansowany: Losowe przełączanie między poleceniem "Przeciwnie" a "Tak samo" (gdzie dziecko musi naśladować ruch), wymagające większej elastyczności i uwagi na obowiązującą zasadę.
- Kryterium progresji: Osiągnięcie 90% poprawnych odpowiedzi w serii 15 poleceń podczas dwóch kolejnych sesji.

## Tytuł: Dotknij Przeciwnej Ręki – Arkusz Rejestracyjny

| Polecenie Terapeuty | Oczekiwana Reakcja Dziecka | Reakcja Dziecka | Poprawnie<br>(T/N) |
|---------------------|----------------------------|-----------------|--------------------|
| Prawa Ręka          | Lewa Ręka                  |                 |                    |
| Lewa Ręka           | Prawa Ręka                 |                 |                    |
| Lewa Ręka           | Prawa Ręka                 |                 |                    |
| Prawa Ręka          | Lewa Ręka                  |                 |                    |

Suma Poprawnych Odpowiedzi: \_\_/15

## Oś 2: Elastyczność poznawcza

Czym jest i jak przejawia się w wieku 5–6 lat

Elastyczność poznawcza to zdolność umysłowa, która pozwala nam "zmienić bieg" lub dostosować nasze myślenie i zachowanie do nowych sytuacji. Jest to umiejętność porzucenia strategii, która nie działa, spojrzenia na problem z nowej perspektywy oraz przełączania się między różnymi zasadami lub zadaniami. Bez niej myślenie staje się sztywne i perseweratywne.

W wieku przedszkolnym elastyczność poznawcza dopiero rozkwita. Dziecko w wieku 5–6 lat zaczyna przezwycięzać sztywność charakterystyczną dla wcześniejszych etapów. Ten rozwój jest zauważalny, gdy dziecko potrafi:

- Zmienić aktywność z mniejszą frustracją.
- Zaakceptować zmianę zasady w trakcie zabawy (np.: "Teraz, zamiast biegać, będziemy skakać!").
- Poprawić błąd po otrzymaniu instrukcji, zamiast upierać się przy błędnej odpowiedzi.
- Zrozumieć, że przedmiot może należeć do więcej niż jednej kategorii (np. klocki mogą być "czerwone", a także "kwadratowe").

Podobnie jak kontrola hamowania, elastyczność w tym wieku jest nadal ograniczonym zasobem i wymaga wyraźnego wsparcia zewnętrznego. Sygnały werbalne ("Teraz zmieniamy!"), wizualne (karta zmiany) lub dźwiękowe (dzwonek) są kluczowe, aby pomóc dziecku wycofać się ze starej zasady i zaangażować w nową. Poniższe ćwiczenia zostały zaprojektowane tak, aby trenować to przejście w sposób wyraźny i zabawny.

### Ćwiczenia elastyczności: Przedszkole (5–6 lat)

#### Ćwiczenie 4: Zmiana zasad: Kolor ↔ Kształt

Dla specjalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (Elastyczność poznawcza / Zmiana kryterium)

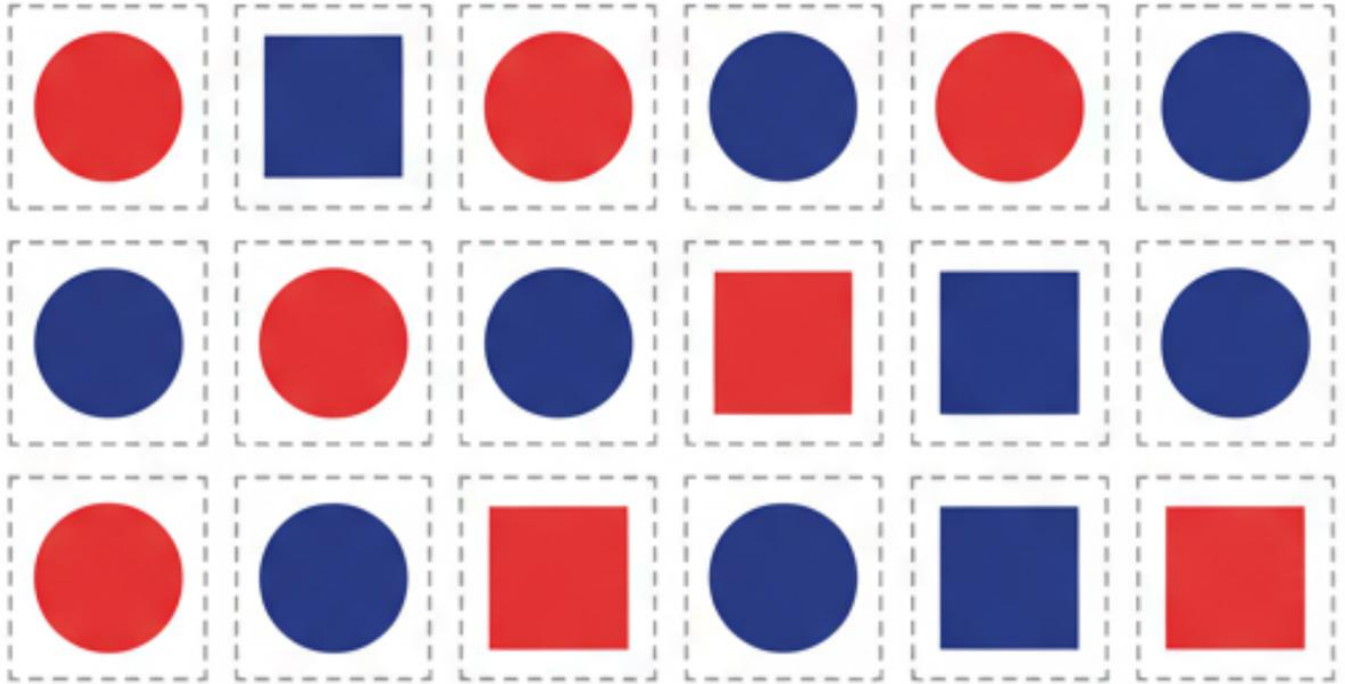
- Cel kliniczny: Trenowanie zdolności przełączania się między różnymi kryteriami klasyfikacji (kolor i kształt), hamując poprzednią regułę w celu zastosowania nowej.
- Wskazania do stosowania: Dzieci ze sztywnością poznawczą, trudnościami w adaptacji do zmian instrukcji lub wykazujące błędy perseweracji (nadal używają starej reguły).
- Sugestia prowadzenia: Rozłóż figury o różnych kształtach i kolorach (np.: niebieskie koła, czerwone koła, niebieskie kwadraty, czerwone kwadraty) na stole. Powiedz: "Pobawmy się w segregowanie! Pierwszą regułą jest KOLOR. Oddzielisz wszystkie czerwone figury z jednej strony, a wszystkie niebieskie z drugiej.". Gdy dziecko skończy, powiedz wyraźnie i z sygnałem (może to być klaśnięcie lub dzwonek): "ZMIANA! Teraz regułą nie jest już kolor. Nową regułą jest KSZTAŁT. Oddziel wszystkie koła z jednej strony, a wszystkie kwadraty z drugiej."

#### Poziomy:

- Podstawowy: Użyj tylko 2 kolorów i 2 kształtów. Wykonaj jedną zmianę reguły na sesję.
- Średniozaawansowany: Wykonaj wiele zmian reguł w tej samej sesji (kolor -> kształt -> kolor).
- Zaawansowany: Wprowadź trzecie kryterium, takie jak "rozmiar" (duży/mały) i przełączaj się między trzema (kolor -> kształt -> rozmiar).
- Kryterium progresji: Wykonanie zmiany reguły z maksymalnie 1 błędem perseweracji w dwóch kolejnych sesjach.

# 0 Jogo das Regras que Mudam!

INSTRUÇÃO: SEPRE AS FIGURAS DE ACORDO COM  
A REGRA QUE O TERAPEUTA DISSER. PRESTE  
ATENÇÃO NO SINAL DE "MUDOU!".



**Campo de Separação 1**

**Campo de Separação 2**

**Acertos**

(separações corretas)

**Erros**

(separações erradas)

**Observações**

## Ćwiczenie 5: Zrób Odwrotnie

### Dla Profesjonalisty

- Kategoria: Funkcje Wykonawcze (Elastyczność Poznawcza / Hamowanie / Odwracanie Poleceń)
- Cel kliniczny: Rozwijanie zdolności do odwracania poleceń werbalnych, tłumienie automatycznej reakcji naśladowania i aktywowanie zasady opozycji.
- Wskazania do stosowania: Dzieci z impulsywnością, trudnościami w samoregulacji ruchowej, lub korzystające z aktywności wymagających "zatrzymania się i pomyślenia" przed działaniem.
- Sugestia prowadzenia: Wyjaśnij zabawę: "Zagramy w 'Zrób Odwrotnie'. To bardzo zabawne, ale wymaga uwagi! Jeśli powiem 'Do góry', ty wskażesz 'dół'. Jeśli powiem 'Szybko', ty poruszysz się 'wolno'. Jeśli powiem 'Wstań', ty 'usiądziesz'. To zawsze przeciwieństwo tego, co mówię! Przecwiczmy to? Zacznij od 2-3 jasnych przykładów.

### Poziomy:

- Podstawowy: Używanie tylko dwóch par przeciwieństw na rundę (np. wstań/usiądź, szybko/wolno).
- Średniozaawansowany: Używanie 4-5 par przeciwieństw i zwiększanie szybkości poleceń.
- Zaawansowany: Naprzemienne stosowanie polecenia "Zrób Odwrotnie" oraz "Zrób Tak Samo", wymagające od dziecka ciągłego monitorowania, która zasada jest aktywna.
- Kryterium progresji: Osiągnięcie 80% poprawnych odpowiedzi w rundzie 10 poleceń w dwóch kolejnych sesjach.

## Tytuł: Zrób Odwrotnie - Arkusz Rejestracyjny

| Polecenie Słowne | Oczekiwana Odpowiedź (Przeciwieństwo) | Odpowiedź Dziecka | Poprawna<br>(T/N) |
|------------------|---------------------------------------|-------------------|-------------------|
| Skakać           | Kućać                                 |                   |                   |
| Szybko           | Wolno                                 |                   |                   |
| Wstać            | Usiąść                                |                   |                   |
| Ręce w górę      | Ręce w dół                            |                   |                   |

Suma Poprawnych: \_\_\_/10

## Oś 3: Planowanie i organizacja

Czym jest i jak przejawia się w wieku 5–6 lat

Planowanie i organizacja to funkcje wykonawcze, które pozwalają nam wyznaczać cele i wytyczać najlepszą drogę do ich osiągnięcia. To jak bycie "architektem" własnego zachowania, wizualizowanie niezbędnych kroków, przewidywanie przeszkód i zarządzanie zasobami w celu osiągnięcia pożądanego rezultatu. Bez dobrego planowania działania stają się chaotyczne i nieskuteczne.

W wieku przedszkolnym (5-6 lat) planowanie jest jeszcze na wczesnym etapie i wymaga dużego wsparcia zewnętrznego. Dziecko zaczyna rozwijać zdolność do:

- Szeregowania 2-3 kroków: Rozumie, że pewne działania poprzedzają inne, aby wykonać proste zadanie (np. "posprzątać, potem wziąć kurtkę, potem wyjść").
- Przewidywania prostych wyników: Rozumie, że "jeśli zrobię to, stanie się tamto" w konkretnych i wizualnych kontekstach.
- Organizowania materiałów: Odkłada przedmioty na swoje miejsce zgodnie z jasną instrukcją, zaczynając kształtować pojęcie "porządku".
- Wykonywania wielu instrukcji: Potrafi zapamiętać i wykonać krótką sekwencję poleceń.

Kluczowe jest, aby działania były konkretne, wizualne i składały się z bardzo niewielu kroków, aby uniknąć przeciążenia. Skupiamy się tutaj na zasianiu idei, że działania mają swoją kolejność i cel, budując fundamenty pod bardziej złożone planowanie w przyszłości. Poniższe ćwiczenia zostały zaprojektowane tak, aby oferować kierowane doświadczenia w zakresie sekwencjonowania i organizacji.

# Ćwiczenia z planowania i organizacji: Przedszkole (5–6 lat)

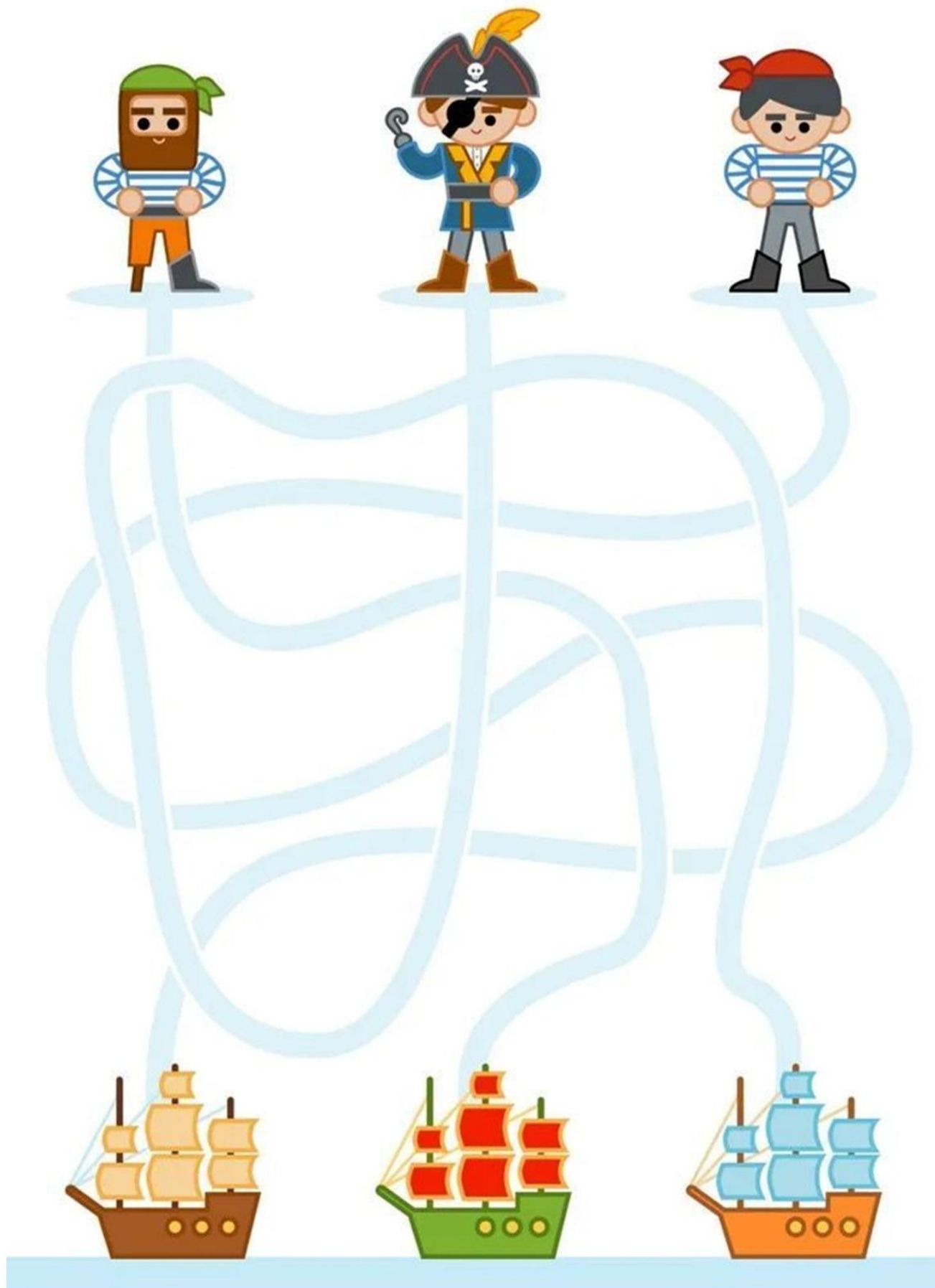
## Ćwiczenie 6: Droga do skarbu

Dla specjalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (planowanie / organizacja wzrokowo-przestrzenna)
- Cel kliniczny: Stymulowanie zdolności planowania sekwencji działań przed wykonaniem (plan-then-act), poprzez analizę prostego mapy wizualnej w celu znalezienia efektywnej trasy i przestrzegania zasad.
- Wskazania do stosowania: Dzieci z impulsywnymi reakcjami w zadaniach (zaczynają rysować bez zastanowienia), trudnościami w podążaniu za instrukcjami wizualnymi składającymi się z więcej niż jednego kroku lub potrzebujące treningu przewidywania wyników.
- Sugestia prowadzenia: Pokaż arkusz i powiedz: "Spójrz na tę mapę! Pomóż piratom dotrzeć do ich statków. Zanim narysujesz linię ołówkiem, zaplanujmy drogę tylko palcem. Która droga jest najlepsza, aby dotrzeć do celu bez przechodzenia przez rekina? Pokaż mi najpierw palcem. Kiedy już zdecydujemy, która droga jest najlepsza, wtedy możesz narysować ją ołówkiem.". Skupiamy się na wzmocnieniu etapu planowania przed działaniem motorycznym.

Poziomy:

- Podstawowy: Użyj Arkusza 1, z prostą ścieżką i jedną przeszkodą do ominięcia.
- Kryterium progresji: Zaplanowanie i wykonanie trasy poprawnie (zgodnie z zasadami i bez dotykania przeszkód) przy pierwszej próbie (palcem), przez dwie kolejne sesje.



| Acertos | Erros | Observações |
|---------|-------|-------------|
|         |       |             |

## Ćwiczenie 7: Sekwencja kroków: Przygotowanie przekąski

Dla specjalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (planowanie / sekwencjonowanie logiczne)
- Cel kliniczny: Trening logicznego porządkowania działań w celu osiągnięcia codziennego zadania, wzmacniający myślenie sekwencyjne i zdolność wizualizacji procesu od początku do końca.
- Wskazania do stosowania: Dzieci z trudnościami w podążaniu za instrukcjami wielokrokowymi, które dezorganizują się w prostych rutynach (takich jak ubieranie się lub pakowanie przyborów) lub mają trudności z pojęciami "przed" i "po".
- Sugestia prowadzenia: Przedstaw wycięte i potasowane karty ilustrowane.  
Powiedz: "Ułożmy historię o tym, jak przygotować przekąskę! Spójrz na te karty. Są wszystkie wymieszane. Twoim zadaniem jest ułożenie ich w odpowiedniej kolejności, od tego co dzieje się najpierw, do tego co dzieje się na końcu, aby przekąska była gotowa.". Po ułożeniu przez dziecko, poproś je o "opowiedzenie historii", wskazując na każdą kartę, aby wzmocnić logikę sekwencji.

Poziomy:

- Podstawowy: Użycie tylko 3 kart (np.: Chleb -> Posmarowanie dżemem -> Zamknięcie kanapki).
- Średniozaawansowany: Użycie 4 standardowych kart z arkusza pacjenta.
- Zaawansowany: Dołączenie karty "dystraktora" (np.: szklanka soku) i poproszenie dziecka o zidentyfikowanie jej i usunięcie z głównej sekwencji, uzasadniając dlaczego.
- Kryterium progresji: Prawidłowe ułożenie sekwencji 4 kart, bez podpowiedzi, podczas dwóch kolejnych sesji.

# A História do Lanche

INSTRUÇÃO: RECORTE OS CARTÕES E COLOQUE-OS  
NA ORDEM CERTA PARA PREPARAR O LANCHE,  
USANDO OS ESPAÇOS NUMERADOS ABAIXO.



1

2

3

4

Acertos

Erros

Observações

## Oś 4: Rozwiązywanie problemów

Czym jest i jak przejawia się w wieku 5–6 lat

Rozwiązywanie problemów to najbardziej złożona z funkcji wykonawczych, ponieważ integruje wszystkie pozostałe: trzeba hamować błędne reakcje, planować kolejne kroki i wykazywać się elastycznością, aby zmienić strategię, gdy coś nie działa. Jest to umiejętność identyfikowania wyzwania, myślenia o możliwych rozwiązaniach, testowania ich i uczenia się na wynikach.

W wieku przedszkolnym rozwiązywanie problemów jest niezwykle konkretne i oparte na działaniu. Dziecko w wieku 5–6 lat nie rozwiązuje problemów w sposób abstrakcyjny, lecz poprzez eksperymentowanie z przewodnikiem. Rozwój tej umiejętności obserwuje się, gdy dziecko:

- Przechodzi od przypadkowej metody prób i błędów do systematycznej: Zamiast próbować dopasować element układanki w dowolne miejsce, zaczyna patrzeć na kształt i kolor, aby kierować swoim wyborem.
- Wykorzystuje informacje zwrotne: Zauważa, że wieża z klocków przewraca się, jeśli podstawa jest zbyt mała i próbuje ponownie z większym klockiem u podstawy.
- Prosi o pomoc w sposób strategiczny: Potrafi zidentyfikować moment, w którym "utknęło" w zadaniu i poprosić o konkretną pomoc.
- Stosuje wyuczone rozwiązanie: Używa strategii, która sprawdziła się w poprzednim problemie, aby rozwiązać nowe, podobne wyzwanie.
- Rolą profesjonalisty jest pełnienie funkcji mediatora, pomagając dziecku

zwerbalizować problem ("Co próbujemy zrobić?") i przemyśleć rozwiązanie ("Czego możemy teraz spróbować?"), przekształcając frustrację związaną z błędem w okazję do nauki. Poniższe ćwiczenie zostało stworzone, aby zaoferować ustrukturyzowane wyzwanie, w którym dziecko może przećwiczyć ten cykl analizowania, testowania i dostosowywania.

# Ćwiczenie rozwiązywania problemów: Przedszkole (5–6 lat)

## Ćwiczenie 8: Intruz w rzędzie

### Dla specjalisty

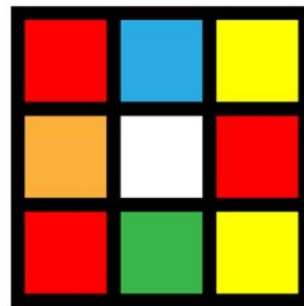
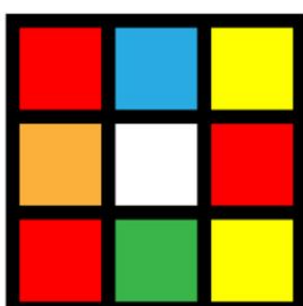
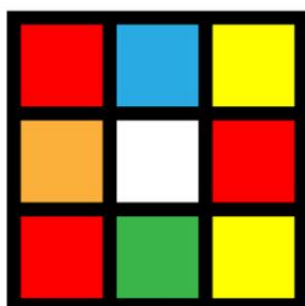
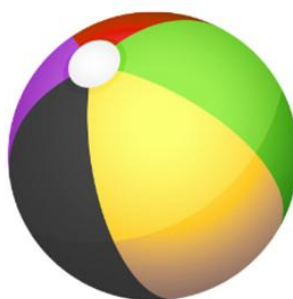
- Kategoria: Funkcje wykonawcze (Rozwiązywanie problemów / Rozpoznawanie wizualne / Proste rozumowanie logiczne)
- Cel kliniczny: Rozwijanie umiejętności identyfikacji elementu odbiegającego od reszty w zbiorze, poprzez stosowanie zasad porównywania i uzasadnianie wyboru, co stymuluje rozumowanie i analizę wizualną.
- Wskazania do stosowania: Dzieci z trudnościami w dostrzeganiu szczegółów, klasyfikowaniu lub grupowaniu obiektów, lub wymagające zachęty do werbalizowania powodów swoich wyborów.
- Sugestia prowadzenia: Pokaż arkusz i powiedz: "Bądźmy detektywami obrazków!"
- W każdym rzędzie mamy kilka obrazków. Prawie wszystkie są takie same, ale jeden jest tym 'intruzem', który różni się od wszystkich pozostałych. Twoim zadaniem jest znalezienie tego 'intruza' i postawienie na nim krzyżyka. Potem powiedz mi: dlaczego ten obrazek jest inny? Co ma w sobie wyjątkowego?". Zachęcaj dziecko do werbalizowania wzoru i wyjątku.

### Poziomy:

- Podstawowy: Użyj Arkusza 1, z prostymi obrazkami, gdzie "intruz" różni się tylko JEDNĄ oczywistą cechą (np. inny kolor w rzędzie identycznych kształtów).
- Średniozaawansowany: Użyj Arkusza 2, gdzie "intruz" różni się DWOMA cechami (np. inny kolor ORAZ kształt), co wymaga większej uwagi i analizy.
- Zaawansowany: Użyj Arkusza 3, gdzie "intruz" różni się tym, GDZIE jest umiejscowiony, zamiast swoją cechą wewnętrzną (np. wszystkie figury skierowane są w prawo, oprócz jednej skierowanej w lewo), lub poprzez złamanie wzoru sekwencyjnego.
- Kryterium progresji: Poprawne zidentyfikowanie "intruza" i umiejętność uzasadnienia wyboru (nawet z pomocą specjalisty) we wszystkich rzędach, przez dwie kolejne sesje.

# 0 Invasor da Fileira!

INSTRUÇÃO: EM CADA LINHA, ENCONTRE A FIGURA QUE É DIFERENTE DE TODAS AS OUTRAS E FAÇA UM X NELA.



Acertos

Erros

Observações



Szkoła podstawowa I (7–9 lat)

Faixa Etária: Escolar  
**7 à 9 anos**

## Rozwój funkcji wykonawczych w szkole podstawowej (klasy I-III)

Wejście w etap szkoły podstawowej (7-9 lat) stanowi kamień milowy w rozwoju dziecka i nakłada nowe, rosnące wymagania wobec funkcji wykonawczych. Dziecko musi teraz zarządzać bardziej złożonymi rutynami, skupiać się na lekcjach, organizować materiały i wchodzić w interakcje z bardziej rozbudowanymi zasadami społecznymi. Na tym etapie funkcje wykonawcze przestają być tylko reaktywne, a zaczynają stawać się bardziej proaktywne i zinternalizowane.

1. Bardziej wyrafinowana inhibicja i uwaga - Kontrola hamowania staje się bardziej solidna. Dziecko potrafi już dłużej siedzieć w miejscu, bardziej konsekwentnie unikać przerywania innym i, co kluczowe, ignorować typowe rozpraszacze w klasie. Wyzwanie staje się mniej ruchowe, a bardziej poznawcze: filtrowanie rozmowy kolegi, aby skupić się na wyjaśnieniach nauczyciela.
2. Elastyczność w radzeniu sobie z wieloma zadaniami - Elastyczność poznawcza rośnie. Dziecko zaczyna przełączać się między zadaniami o różnych zasadach (np.: skończenie zadania z matematyki i rozpoczęcie zadania z języka polskiego) z większą łatwością. Rozwija również zdolność do identyfikowania i korygowania swoich własnych błędów w prostych zadaniach oraz do rozważania, choćby w podstawowy sposób, punktu widzenia kolegi w sytuacji konfliktu.
3. Przebudzenie autonomicznego planowania - Planowanie i organizacja stają się bardziej widoczne. Dziecko w wieku 7-9 lat potrafi już zaplanować kroki do wykonania pracy domowej, zorganizować własny plecak na podstawie planu lekcji na następny dzień i postępować zgodnie z instrukcjami składającymi się z 3-4 kroków bez potrzeby ciągłego powtarzania. Poczucie czasu się utrwala, co pozwala na bardziej efektywne planowanie krótkoterminowe.
4. Rozwiązywanie problemów z mniejszą ilością prób i błędów - Rozwiązywanie problemów ewoluuje od czystej fizycznej eksperymentacji do podejścia bardziej mentalnego. Dziecko zaczyna "myśleć przed działaniem", werbalizując prosty plan lub wyobrażając sobie konsekwencje działania. Stosuje bardziej logiczne strategie do rozwiązywania wyzwań, zamiast polegać tylko na metodzie prób i błędów.

Na tym etapie ćwiczenia mogą stać się bardziej złożone, wprowadzając podwójne zasady, dłuższe sekwencje oraz wyzwania wymagające integracji wielu umiejętności wykonawczych.

## Oś 1: Hamowanie (Kontrola hamowania)

### Czym jest i jak objawia się w wieku 7–9 lat

W wieku od 7 do 9 lat kontrola hamowania staje się kluczowym narzędziem poznawczym dla sukcesu w nauce i relacjach społecznych. Dziecko nie musi już tylko hamować dużych impulsów ruchowych, jak w wieku przedszkolnym; teraz wyzwanie jest bardziej subtelne i umysłowe. To etap, w którym "hamulec" mózgu musi być użyty, aby umożliwić koncentrację, przestrzeganie bardziej złożonych zasad oraz samoregulację w klasie.

Rozwój kontroli hamowania na tym etapie jest widoczny, gdy dziecko potrafi:

- Utrzymać skupienie na zadaniu (np. działaniu matematycznym) nawet przy rozpraszaczach wzrokowych lub słuchowych w otoczeniu.
- Hamować automatyczne i błędne odpowiedzi, takie jak przeczytanie słowa "czerwony" napisanego na niebiesko i zamiast tego powiedzenie koloru tuszu.
- Począkać na swoją kolej w dyskusji klasowej, słuchając kolegi do końca.

Powstrzymać impuls zaznaczenia pierwszej odpowiedzi, która wydaje się poprawna w teście, zatrzymując się, aby sprawdzić pozostałe opcje.

Trening hamowania w tym wieku jest kluczowy dla zwalczania nieuwagi, impulsywności oraz budowania podstaw wytrwałości w zadaniach wymagających ciągłego wysiłku umysłowego. Poniższe ćwiczenia koncentrują się na wzmocnieniu tej zdolności do "filtrowania" tego, co nieistotne, oraz kontrolowania pochopnych reakcji.

## Ćwiczenia hamowania: Wczesnoszkolne (7–9 lat)

### Ćwiczenie 9: Detektyw liter

Dla specjalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (Hamowanie / Wzrokowa uwaga selektywna)
- Cel kliniczny: Poprawa uwagi selektywnej i kontroli hamowania poprzez wymaganie od dziecka rozróżniania bodźca docelowego wśród wizualnie podobnych dystraktorów, wzmacniając precyzję i redukując impulsywne reakcje.
- Wskazania do stosowania: Dzieci z ADHD, trudnościami w uczeniu się (dysleksja) lub popełniające błędy wynikające z nieuwagi w zadaniach czytania i pisania (np. zamiana liter takich jak 'b' i 'd').
- Sugestia prowadzenia: Pokaż arkusz i powiedz: "Twoja misja detektywistyczna dzisiaj jest bardzo ważna! Spójrz na tę stronę pełną liter. Musisz znaleźć i zakreślić wszystkie litery 'b', które znajdziesz. Ale bądź bardzo ostrożny! Nie możesz zakreślać liter 'd', które są bardzo podobne. Skup się tylko na 'b'. Spróbuj zrobić to spokojnie i nie pozwól, aby żadna umknęła!".

Poziomy:

- Podstawowy: Użyj Arkusza 1, z większymi odstępami między literami i mniejszą gęstością dystraktorów.

# Detetive de Letras: Cace o 'b'!

Encontre e circule todas as letras 'b' na tabela abaixo. Cuidado para não circular as letras 'd'.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| b | d | b | d | b | d | b | d | b | d |
| b | b | d | b | b | b | d | b | d | b |
| d | b | b | d | b | d | b | d | b | d |
| b | d | b | d | b | d | b | d | d | b |
| d | b | d | b | d | b | d | b | d | b |
| b | d | b | d | b | b | d | b | b | b |
| b | b | d | b | d | b | b | d | b | b |
| d | b | b | d | b | b | d | b | d | b |
| b | d | b | d | b | d | b | d | b | d |
| b | b | d | b | d | b | d | b | d | b |
| d | b | b | d | b | b | d | b | d | b |

| Acertos | Erros | Observações |
|---------|-------|-------------|
|         |       |             |

## Ćwiczenie 10: Cisza przy zakazanym numerze

### Dla specjalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (hamowanie / słuchowo-werbalna uwaga ciągła)
- Cel kliniczny: Trening werbalnej kontroli hamowania oraz uwagi ciągłej, wymagający od dziecka monitorowania automatycznej sekwencji liczbowej (liczenie) i powstrzymania się od odpowiedzi w określonych momentach.
- Wskazania do stosowania: Dzieci z impulsywnością werbalną (odpowiadają zanim pomyślą), trudnościami w przestrzeganiu zasad w grach grupowych lub potrzebujące wzmocnienia samoregulacji w zadaniach sekwencyjnych.
- Sugestia prowadzenia: Powiedz dziecku: "Zagramy w 'Ciszę przy zakazanym numerze'. Zasada jest prosta: będziemy liczyć razem, na głos, od 1 do 30. Ale jest sekret: za każdym razem, gdy dotrzemy do liczby, która jest częścią 'rodziny' liczby 3 (3, 6, 9, 12...), nie możemy wypowiedzieć tej liczby. Zamiast tego klaszczemy w dłonie i zachowujemy ciszę. Na przykład: '1, 2, (klask), 4, 5, (klask)...' Zrozumiałeś? Najpierw poćwiczmy do 10."

### Poziomy:

- Podstawowy: Liczenie do 30, hamując wielokrotności liczby 3. Terapeuta może dać lekką wskazówkę wizualną (podniesienie ręki) przed zakazanym numerem.
- Średniozaawansowany: Liczenie do 50, hamując wielokrotności liczby 4.
- Zaawansowany: Odliczanie wsteczne od 50, hamując wielokrotności liczby 5, co zwiększa obciążenie pamięci roboczej i kontroli hamowania.
- Kryterium progresji: Ukończenie liczenia (poziom podstawowy) z maksymalnie 1 błędem (wypowiedzenie zakazanego numeru) w dwóch kolejnych sesjach.

## Tytuł: Cisza w Zakazanym Numerze - Arkusz Rejestracyjny

| Numer docelowy (do zahamowania) | Reakcja dziecka (Powiedział/Klaskanie) | Poprawna odpowiedź (T/N) |
|---------------------------------|----------------------------------------|--------------------------|
| 3                               |                                        |                          |
| 6                               |                                        |                          |
| 9                               |                                        |                          |
| 12                              |                                        |                          |

Suma poprawnych odpowiedzi: \_\_\_/10

## Oś 2: Elastyczność poznawcza

Czym jest i jak przejawia się w wieku 7–9 lat

Na etapie wczesnoszkolnym (7-9 lat) elastyczność poznawcza jest filarem adaptacji w klasie i w interakcjach społecznych. Dziecko nie jest już tak zależne od sztywnych, niezmiennych zasad; zaczyna rozumieć, że świat i zadania wymagają adaptacji oraz zmiany perspektywy. To umiejętność szybkiego "przełączania" myślenia, aby poradzić sobie z nowymi instrukcjami lub scenariuszami.

Rozwój elastyczności poznawczej na tym etapie jest widoczny, gdy dziecko potrafi:

- Przełączać się między różnymi przedmiotami w szkole (np. matematyka, potem język polski), dostosowując wymagany rodzaj rozumowania.
- Zmienić strategię w grze, gdy pierwsza próba nie przynosi efektu, bez nadmiernej frustracji.
- Zrozumieć i przestrzegać zasad, które zmieniają się w trakcie aktywności.
- Zweryfikować błąd w pracy domowej i spróbować nowego podejścia do rozwiązania.
- Uwzględnić punkt widzenia kolegi w przypadku nieporozumienia, wykazując elastyczność w myśleniu społecznym.

Trening elastyczności w tym wieku jest kluczowy dla rozwijania odporności na nieprzewidziane sytuacje, kreatywności w rozwiązywaniu problemów oraz zdolności uczenia się na podstawie nowych doświadczeń. Poniższe ćwiczenia zostały zaprojektowane tak, aby rzucić dziecku wyzwanie polegające na szybkim odchodzeniu od jednej zasady lub kategorii i angażowaniu się w nową.

## Ćwiczenia na elastyczność: Szkoła I (7–9 lat)

### Ćwiczenie 11: Naprzemienny szlak (Prosty)

Dla specjalisty

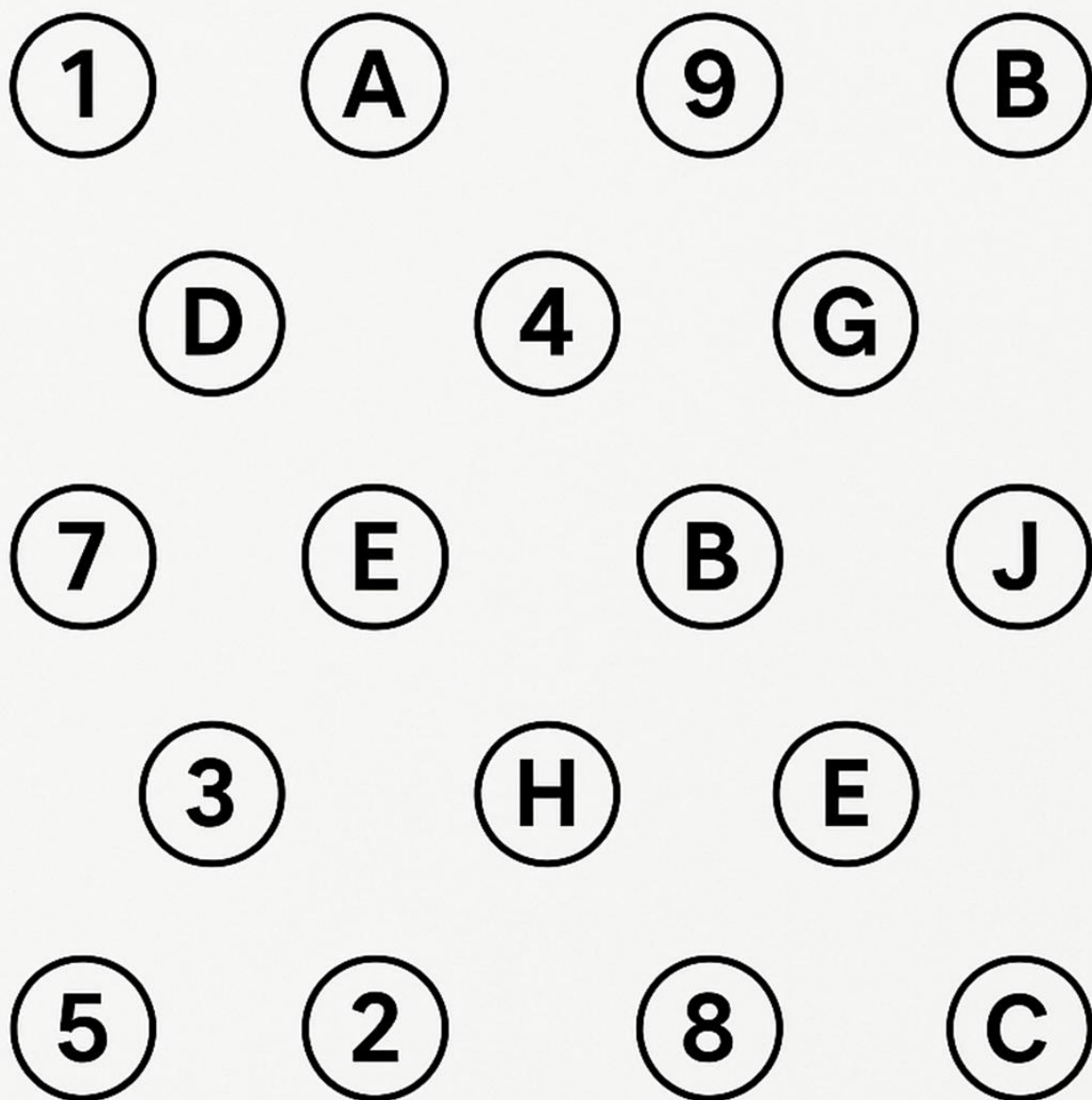
- Kategoria: Funkcje wykonawcze (Elastyczność poznawcza / Uwaga naprzemienna)
- Cel kliniczny: Trenowanie zdolności przełączania uwagi i reakcji pomiędzy różnymi kategoriami bodźców (liczby i litery), hamując automatyczną sekwencję jednej kategorii.
- Wskazania do stosowania: Dzieci z ADHD (komponent nieuwagi), trudności w przełączaniu skupienia w zadaniach wieloetapowych (np. czytanie tekstu i interpretacja) lub wykazujące sztywność przy zmianie aktywności.
- Sugestia prowadzenia: Pokaż arkusz ze szlakiem i powiedz: "To jest gra w 'Magiczną ścieżkę'! Musisz połączyć punkty, ale według bardzo specjalnej zasady: połączysz liczbę, potem literę, potem kolejną liczbę, potem kolejną literę... zawsze na zmianę! Zacznij od 1, potem poszukaj A, potem 2, potem B i tak dalej. Połącz ołówkiem, nie spuszczając wzroku z sekwencji. Zaczynamy!". Zademonstruj pierwsze 2-3 kroki.

Poziomy:

Podstawowy: Użyj Arkusza 1, z mniejszą liczbą par (do 5-A) i większymi odstępami między bodźcami.

# Trilha Mágica: Números e Letras!

Ligue os pontos na ordem correta,  
sempre alternando: 1 – A – 2 – B – C...



| Acertos | Erros | Observações |
|---------|-------|-------------|
|         |       |             |

## Ćwiczenie 12: Zmień kategorię

### Dla profesjonalisty

- Kategoria: Funkcja wykonawcza (elastyczność poznawcza / generowanie pomysłów / Kontrola inhibicyjna werbalna)
- Cel kliniczny: Udoskonalenie zdolności do disengagement z kategorii myślenia i szybkie zaangażowanie w inną, stymulując płynność werbalną i elastyczność w myśleniu.
- Wskazania do użycia: Dzieci mające trudności w "zmianie tematu" lub perspektywie, które są "uwięzione" w jednym temacie, lub które muszą rozwijać zwinność umysłową, aby szybko generować pomysły według różnych kryteriów.
- Propozycja prowadzenia: Powiedz dziecku: "Zagrajmy w 'Zmień kategorię'! Dam ci kategorię (np. 'zwierzęta'), a ty musisz wymienić nazwy wszystkich zwierząt, które potrafisz w ciągu 30 sekund, bez powtarzania! Ale uważaj: kiedy powiem 'ZMIENIŁO SIĘ!', musisz PRZESTAĆ mówić o zwierzętach i zacząć mówić o rzeczach z NOWEJ kategorii, którą podam (np. 'owoce'). Celem jest szybka zmiana! Spróbujmy?". Użyj stoperu na 30 sekund i wyraźnego sygnału do zmiany.

### Poziomy:

- Podstawowy: Przełączanie między 2 wyraźnie różnymi kategoriami (np. zwierzęta / owoce) i dawanie 10 sekund na zmianę kategorii.
- Średni: Przełączanie między 3 kategoriami (np. zwierzęta / owoce / kolory) i dawanie tylko 5 sekund na zmianę.
- Zaawansowany: Przełączanie między bardziej abstrakcyjnymi lub semantycznie bliskimi kategoriami (np. środki transportu / środki komunikacji) i wymagać niemal natychmiastowej zmiany.
- Kryterium postępu: Udać się wygenerować co najmniej 5 elementów w każdej kategorii i dokonać zmiany bez trwania w poprzedniej kategorii, w dwóch kolejnych rundach.

## Tytuł: Zmień kategorię! - Arkusz rejestracyjny

Instrukcja dla specjalisty: Zapisz elementy wymienione przez pacjenta dla każdej kategorii. Odmierz 30 sekund na kategorię.

Runda 1

Kategoria 1: Zwierzęta Wymienione elementy:

---

Liczba elementów: \_\_\_\_

Błędy perseweracji (z poprzedniej kat.): ( ) Tak ( ) Nie

Kategoria 2: Owoce Wymienione elementy:

---

Liczba elementów: \_\_\_\_ Runda 2

Kategoria 1: Kolory Wymienione elementy:

---

Liczba elementów: \_\_\_\_

Błędy perseweracji (z poprzedniej kat.): ( ) Tak ( ) Nie

Kategoria 2: Środki transportu Wymienione elementy:

---

Liczba elementów: \_\_\_\_

Uwagi:

---

## Oś 3: Planowanie i organizacja

Czym jest i jak przejawia się w wieku 7–9 lat

W grupie wiekowej od 7 do 9 lat planowanie i organizacja przestają być tylko sekwencją kierowanych działań i zaczynają stawać się bardziej zinternalizowaną umiejętnością umysłową. Wraz z wymaganiami środowiska szkolnego dziecko musi coraz bardziej być "architektem" własnych zadań. Jest to faza, w której uczy się myśleć o przyszłości (nawet jeśli jest to "przyszłość" następnej lekcji) i organizować swoje zasoby, aby osiągnąć cel.

Rozwój planowania i organizacji na tym etapie jest widoczny, gdy dziecko potrafi:

- Przestrzegać codziennej rutyny z większą samodzielnością, wiedząc co dzieje się po obiedzie lub przed snem.
- Porządkować swoje biurko i przybory szkolne, nawet przy pewnym nadzorze.
- Dzielić pracę domową na proste kroki: "Najpierw czytam polecenie, potem biorę ołówek, żeby odpowiedzieć".

Przewidywać podstawowe potrzeby związane z aktywnością, takie jak wzięcie kurtki przed wyjściem w zimne miejsce.

Celem klinicznym na tym etapie jest zapewnienie wizualnych i konkretnych rusztowań, które pomogą dziecku uporządkować myślenie sekwencyjne. Ćwicząc organizację rutyn i materiałów w sposób jawny, wzmacniamy obwody neuronalne, które pozwolą mu robić to automatycznie i mentalnie w przyszłości.

# Ćwiczenia z planowania i organizacji: Szkolne I

(7–9 lat)

## Ćwiczenie 13: Uporządkuj plan dnia

Dla specjalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (Planowanie / Sekwencjonowanie logiczne / Organizacja czasowa)
- Cel kliniczny: Wzmocnienie zdolności sekwencjonowania codziennych czynności w sposób logiczny, promując zrozumienie organizacji czasowej i struktury rutyny.
- Wskazania do stosowania: Dzieci z trudnościami w przejściach, które są zdezorganizowane w codziennej rutynie lub potrzebują pomocy w zrozumieniu związku przyczynowo-skutkowego codziennych zadań.
- Sugestia prowadzenia: Przedstaw wycięte i potasowane karty ilustrowane.

Powiedz: "Oto kilka kart z rzeczami, które robimy w ciągu dnia, ale są one pomieszane! Twoim zadaniem jest ułożenie ich w kolejności, od pobudki do pory snu. Ułożymy historię całego dnia?". Po ułożeniu poproś dziecko o opowiedzenie stworzonej rutyny.

Poziomy:

- Podstawowy: Użyj 6 głównych kart NP: (Pobudka, Śniadanie, Wyjście do szkoły, Obiad, Zabawa, Sen).
- Średniozaawansowany: NP: Użyj 8 kart, dodając "Odrabianie lekcji" oraz "Kolacja", wymagając bardziej szczegółowego uporządkowania.
- Zaawansowany: NP: Po ułożeniu 8 kart, wręcz kartę "nieprzewidziane zdarzenie" (np. "Wizyta u dentysty") i poproś dziecko, aby zdecydowało i uzasadniło, w której części dnia umieściłoby tę aktywność.
- Kryterium progresji: Uporządkowanie sekwencji 8 kart w sposób logiczny, bez podpowiedzi, w dwóch kolejnych sesjach.

# A Ordem do Meu Dia

Recorte os cartões e cole-os nos espaços abaixo, na ordem certa, do começo ao fim do dia.



Acordar



Tomar banho



Escovar os dentes



Se vestir



Pentear o cabelo

| Acertos | Erros | Observações |
|---------|-------|-------------|
|         |       |             |

# A ORDEM DO MEU DIA

Recorte os cartões e cole-os nos espaços abaixo, na ordem certa, do começo ao fim do dia.



Tomar banho



Vestir as roupas



Pentear o cabelo



Calçar os sapatos



Tomar café



Ir para a escola

| Acertos | Erros | Observações |
|---------|-------|-------------|
|         |       |             |

## Ćwiczenie 14:(Nowa Wersja - Uproszczona): Przygotuj się na lekcję plastyki!

### Dla specjalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (Planowanie / Organizacja / Wybór istotnych elementów)
- Cel kliniczny: Rozwijanie umiejętności wyboru konkretnych i istotnych elementów do jednego, z góry określonego zadania, wspierając planowanie wyprzedzające i organizację materiałów.
- Wskazania do stosowania: Dzieci, które mają trudności z rozpoczynaniem zadań, ponieważ nie wiedzą, jakich materiałów użyć, które dezorganizują się przy dużej liczbie przedmiotów wokół siebie lub wymagają wstępnego treningu w organizacji materiałów.
- Sugestia prowadzenia: Pokaż arkusz i powiedz: "Wyobraź sobie, że masz teraz lekcję plastyki! Spójrz na wszystkie te rozrzucone materiały. Twoim zadaniem jest wybrać i zakreślić TYLKO te materiały, których użyłbyś do zrobienia kolorowego rysunku na lekcji plastyki. Tego, czego nie potrzebujesz, nie zakreślasz. Pomyśl dobrze przed zakreśleniem!".

### Poziomy:

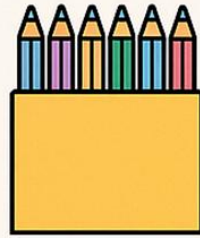
- Podstawowy: Aktywność "lekcja plastyki" będzie zawierać bardzo oczywiste materiały (np. kredki, papier) oraz wyraźne i nieistotne dystraktory (np. podręcznik do matematyki, piłka nożna).
- Średniozaawansowany: Wprowadzenie nieco bardziej zbliżonych, ale nadal nieistotnych dystraktorów (np. kolorowanka, nożyczki bez potrzeby wycinania), wymagających większej dyskryminacji.
- Zaawansowany: Przedstawienie dwóch różnych aktywności (np. "Przygotuj się na lekcję plastyki" ORAZ "Przygotuj się na lekcję matematyki") i poproszenie dziecka o rozdzielenie materiałów dla każdej z nich, naprzemiennie kierując uwagę.
- Kryterium progresji: Prawidłowe wybranie wszystkich niezbędnych materiałów i wykluczenie wszystkich zbędnych, w dwóch kolejnych sesjach.

# Prepare sua Mochila para a Aula de Artes

Instruções: Selecione com um circulo as figuras das aulas que profissional sugeriu.



Mochila



Lápis de cor



Borracha



Tabuada



Caderno



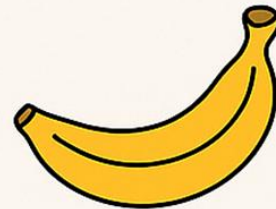
Maçã



Caneta



Apontador



Banana



Telescópio



Telescópio

| Acertos | Erros | Observações |
|---------|-------|-------------|
|         |       |             |

## Oś 4: Rozwiązywanie problemów

### Czym jest i jak przejawia się w wieku 7–9 lat

W wieku wczesnoszkolnym (7-9 lat) rozwiązywanie problemów staje się coraz bardziej wyrafinowaną umiejętnością. Dziecko nie polega już tylko na fizycznej metodzie prób i błędów; zaczyna rozwijać zdolność przewidywania wyników, planowania w myślach i stosowania bardziej złożonych zasad w celu znalezienia rozwiązań. Jest to etap, w którym rozumowanie logiczne zaczyna się utrwalać, pozwalając dziecku radzić sobie z wyzwaniami wymagającymi czegoś więcej niż natychmiastowej odpowiedzi.

Rozwój umiejętności rozwiązywania problemów na tym etapie jest widoczny, gdy dziecko potrafi:

- Zidentyfikować sedno problemu, nie gubiąc się w nieistotnych szczegółach.
- Wygenerować więcej niż jedno możliwe rozwiązanie prostego wyzwania.
- Ocenić konsekwencje swoich działań w scenariuszach zabawowych lub symulowanych.
- Uczyć się na błędach i dostosowywać swoją strategię przy kolejnej próbie.
- Stosować określone zasady, aby znaleźć rozwiązanie wyzwania.

Trening rozwiązywania problemów w tym wieku jest kluczowy dla rozwijania krytycznego myślenia, wytrwałości oraz zdolności znajdowania kreatywnych rozwiązań codziennych wyzwań szkolnych i społecznych. Poniższe ćwiczenia zostały zaprojektowane tak, aby stymulować analizę scenariuszy i stosowanie konkretnych zasad w celu osiągnięcia celu.

## Ćwiczenia z rozwiązywania problemów: Szkolne I (7–9 lat)

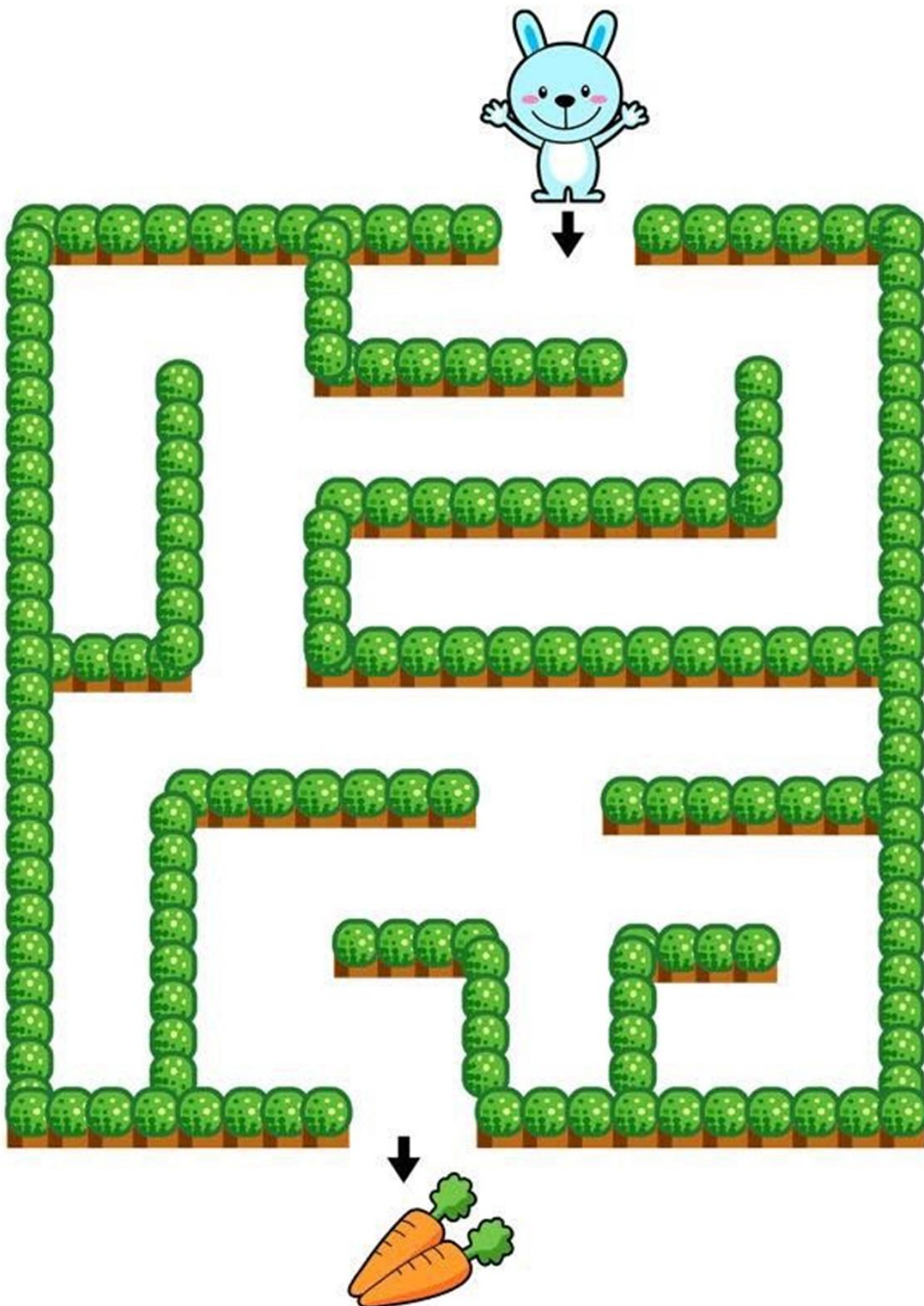
### Ćwiczenie 15: Labirynt z zasadami

Dla specjalisty

- **Kategoria:** Funkcje wykonawcze (Rozwiązywanie problemów / Planowanie  
Wzrokowo-przestrzenne / Hamowanie)
- **Cel kliniczny:** Rozwijanie zdolności planowania trasy do rozwiązania problemu wzrokowo-przestrzennego, przy jednoczesnym hamowaniu przechodzenia przez przeszkody lub łamania określonych zasad.
- **Wskazania do stosowania:** Dzieci z trudnościami w przestrzeganiu instrukcji z ograniczeniami, które działają impulsywnie w zadaniach wizualnych lub wymagają treningu logicznego myślenia przestrzennego.
- **Sugestia prowadzenia:** Pokaż arkusz i powiedz: "To jest specjalny labirynt! Musisz pomóc królikowi dotrzeć do marchewki. Ale jest bardzo ważna zasada: nie może przechodzić przez 'ściany', które są czerwone (pokaż czerwone ściany). Najpierw użyj palca, aby zaplanować całą drogę, nie dotykając czerwonych ścian. Kiedy będziesz pewien, możesz narysować ją ołówkiem. Zaczynamy!". Wzmacniaj ideę "planowania przed działaniem".

Poziomy:

- **Podstawowy:** Użyj Arkusza 1, z prostym labiryntem, niewielką liczbą opcji trasy i tylko jedną zasadą (np. Nie może to zająć więcej niż 1 minutę)
- **Kryterium progresji:** Ukończenie labiryntu za pierwszą próbą (ołówkiem, po zaplanowaniu palcem), bez łamania zasad, w dwóch kolejnych sesjach.



| Acertos | Erros | Observações |
|---------|-------|-------------|
|         |       |             |

## Ćwiczenie 16: Który element nie pasuje do sekwencji?

Dla profesjonalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (Rozwiązywanie problemów / Rozumowanie logiczne / Wykrywanie wzorców / Elastyczność słowna)
- Cel kliniczny: Rozwijanie zdolności identyfikowania elementu odbiegającego od wzorców sekwencyjnych słuchowych lub wzrokowych (prezentowanych przez terapeutę), stymulując rozumowanie dedukcyjne i werbalizację leżącą u podstaw reguły.
- Wskazania do stosowania: Dzieci z trudnościami w dostrzeganiu logiki w sekwencjach, które wymagają treningu w analizie szczegółów lub korzystają z zadań wymagających identyfikacji i korekty błędów.
- Sugestia prowadzenia: Powiedz dziecku: "Zagrajmy w 'Co jest intruzem?'".  
Pokażę ci lub powiem sekwencję rzeczy, a ty musisz odkryć, która z nich nie pasuje do reguły, która jest 'intruzem'. Po znalezieniu intruza powiedz mi: 'Jaka jest reguła tej sekwencji?' oraz 'Czym powinien być intruz, aby pasował do reguły?'."

Poziomy:

- Podstawowy: Prezentacja 3-4 sekwencji z prostymi wzorcami (np. sekwencja liczbowa co 1; sekwencja naprzemiennych kolorów), gdzie intruz jest oczywistym złamaniem wzorca.
- Średniozaawansowany: Prezentacja 4-5 sekwencji z bardziej złożonymi wzorcami (np. sekwencja liczbowa co 2; wzorec naprzemiennych kształtów i kolorów), wymagającymi większej uwagi na szczegóły.
- Zaawansowany: Prezentacja dłuższych sekwencji lub wzorców wymagających prostych obliczeń w pamięci (np. wielokrotności liczby; dni tygodnia w złej kolejności) i wymagających bardziej rozbudowanego uzasadnienia.
- Kryterium progresji: Poprawne zidentyfikowanie intruza i opisanie wzorca (z niewielką pomocą lub bez niej) dla większości sekwencji, w dwóch kolejnych sesjach

## Arkusz rejestru (dla profesjonalisty)

Tytuł: Kto jest intruzem w sekwencji? - Arkusz rejestru

Poziom: ( ) Podstawowy ( ) Średni ( ) Zaawansowany

Instrukcje: Przedstaw sekwencje sekwencje ustnie lub wizualnie (na kartach/tablicy). Zapisz odpowiedź pacjenta.

### Sugerowane sekwencje i oczekiwane odpowiedzi (dla profesjonalisty):

#### 1. Sekwencja numeryczna (Wzór: Liczenie od 1 do 1)

- Sekwencja: "1, 2, 3, 5, 6, 7"
- Oczekiwany intruz: 5
- Oczekiwany wzór: Liczenie od 1 do 1
- Intruz powinien być: 4

#### 2. Sekwencja kolorów (Wzór: Czerwony, Niebieski, Czerwony, Niebieski...)

- Żółty, Niebieski"
- Sekwencja: " **Czerwony** , Niebieski , **Czerwony** , Niebieski , **Żółty** , Niebieski "
- Oczekiwany intruz: Żółty
- Oczekiwany wzór: Naprzemienne kolory (Czerwony i Niebieski)
- Intruz powinien być: Czerwony

#### 3. Sekwencja kształtów (Wzór: Trójkąt, Trójkąt, Kwadrat...)

- Sekwencja (wizualna): ▲ ▲ ▼ ▲ ▲
- Oczekiwany intruz: ▼ (Trójkąt w dół)
- Oczekiwany wzór: Trójkąty skierowane w górę
- Intruz powinien być: ▲ (Trójkąt w górę)

#### 4. Sekwencja liter (Wzór: Kolejność alfabetyczna)

- Sekwencja: "A, B, C, E, F, G"
- Oczekiwany intruz: E
- Oczekiwany wzór: Litery w kolejności alfabetycznej
- Intruz powinien być: D

#### 5. Sekwencja numeryczna (Wzór: Liczenie od 2 do 2)

- Sekwencja: "2, 4, 6, 7, 10, 12"
- Oczekiwany intruz: 7
- Oczekiwany wzór: Liczenie od 2 do 2
- Intruz powinien być: 8

## Rejestr wyników pacjenta:

| Sekwencja | Zidentyfikowany intruz<br>(jaki?) | Wyjaśniony<br>wzorzec (jaki?) | Intruz powinien<br>być (jaki?) | Poprawność<br>(T/N) | Notatki<br>Wskazówki |
|-----------|-----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------|----------------------|
| 1         |                                   |                               |                                |                     |                      |
| 2         |                                   |                               |                                |                     |                      |
| 3         |                                   |                               |                                |                     |                      |
| 4         |                                   |                               |                                |                     |                      |
| 5         |                                   |                               |                                |                     |                      |

Uwagi ogólne (Np.: Prosił o powtórzenie? Okazywał frustrację?

Czas reakcji? Autokorekta):

---

---

Osiągnięto kryterium progresji:

( ) Tak

( ) Nie



Szkoła II (10–12 lat)

Faixa Etária: Escolar II

**10 à 12 anos**



## Rozwój funkcji wykonawczych w okresie przed- dojrzewania

Przedział wiekowy od 10 do 12 lat wyznacza kluczowe przejście od myślenia konkretnego do abstrakcyjnego. Wymagania szkolne stają się bardziej złożone, wymagając nie tylko wykonywania zadań, ale także umiejętności zarządzania projektami, uczenia się do sprawdzianów i regulowania własnego zachowania społecznego z większą autonomią. Funkcje wykonawcze (FE) są motorem napędowym tej ewolucji, stając się bardziej wyrafinowane, zinternalizowane i strategiczne.

1. Hamowanie poznawcze i samokontrola społeczna - Kontrola hamująca ewoluuje od "nie robienia" do "myślenia przed zrobieniem". Dziecko potrafi teraz hamować nie tylko działania motoryczne, ale także nieistotne myśli, aby skoncentrować się na rozwiązaniu problemu. Samokontrola społeczna również się poprawia, pozwalając mu lepiej modulować swoje reakcje emocjonalne i rozważać społeczne konsekwencje swoich słów i czynów.

2. Elastyczność myślenia abstrakcyjnego i wielorakie perspektywy - Elastyczność poznawcza pozwala nastolatkowi łatwiej przechodzić między ideami i abstrakcyjnymi pojęciami. Potrafi on rozumieć metafory, rozwiązywać wieloetapowe problemy matematyczne oraz, w sposób bardziej konsekwentny, postawić się na miejscu drugiej osoby, aby zrozumieć różne punkty widzenia, co jest umiejętnością kluczową dla nawigowania w bardziej

złożonych relacjach  
przyjacielskich.

3. Planowanie średnioterminowe i systematyczna organizacja - Planowanie wykracza poza "tu i teraz". Dziecko w wieku 10-12 lat zaczyna być zdolne do zaplanowania pracy szkolnej na cały tydzień, podzielenia nauki do sprawdzianu na etapy i korzystania z prostych narzędzi organizacyjnych, takich jak kalendarze czy listy zadań. Zarządzanie czasem staje się umiejętnością w aktywnym rozwoju.

4. Strategiczne rozwiązywanie problemów - Rozwiązywanie problemów staje się bardziej metodyczne. Nastolatek nie polega już tylko na metodzie prób i błędów; potrafi przeanalizować problem, wygenerować w myślach kilka rozwiązań, ocenić "za i przeciw" każdego z nich i wybrać najbardziej logiczne.

Dedukcyjne myślenie się wzmacnia, umożliwiając rozwiązywanie zagadek i wyzwań, które wymagają stosowania reguł oraz wyciągania wniosków z informacji.

Na tym etapie ćwiczenia mogą zwiększać obciążenie pamięci roboczej, wymagać stosowania bardziej złożonych reguł oraz koncentrować się na przenoszeniu umiejętności na realistyczne scenariusze akademickie i społeczne.

## Oś 1: Hamowanie (Kontrola hamowania)

### Czym jest i jak objawia się w wieku 10–12 lat

W okresie przed dojrzewaniem kontrola hamowania osiąga nowy poziom zaawansowania. Główne wyzwanie przesuwają się z kontroli motorycznej na kontrolę poznawczą i społeczną. Dziecko w wieku 10–12 lat musi hamować nie tylko działania, ale także nieistotne myśli, automatyczne odpowiedzi werbalne i impulsy społeczne, aby dostosować się do bardziej złożonych kontekstów. Jest to faza doskonalenia wewnętrznego "filtra", kluczowego dla koncentracji w nauce i nawigowania w bardziej dojrzałych relacjach społecznych.

Rzeczywisty rozwój kontroli hamowania na tym etapie jest widoczny, gdy nastolatek potrafi:

- Utrzymać skupienie na tekście, hamując chęć sprawdzenia powiadomienia w telefonie lub myślenia o innej czynności.
- Stłumić impulsywną odpowiedź lub sarkastyczny komentarz w rozmowie, aby uniknąć konfliktu.
- Przestrzegać złożonych zasad w grach strategicznych, opierając się bardziej oczywistym ruchom na rzecz planu długoterminowego.
- Kontrolować frustrację w obliczu trudności, hamując chęć rezygnacji z zadania.

Poniższe ćwiczenia zostały zaprojektowane tak, aby bezpośrednio rzucić wyzwanie tej zdolności hamowania poznawczego, wymagając od nastolatka tłumienia automatycznych odpowiedzi i stosowania bardziej złożonych reguł kontroli.

## Ćwiczenia hamowania: Szkolne II (10–12 lat)

### Ćwiczenie 17: Wyzwanie kolorów (Stroop)

Dla specjalisty

- **Kategoria:** Funkcje wykonawcze (Hamowanie / Kontrola interferencji)
- **Cel kliniczny:** Poprawa kontroli hamowania i uwagi selektywnej, poprzez wymuszenie stłumienia automatycznej i dominującej odpowiedzi (czytanie słowa) na rzecz skupienia się na cechach drugorzędnych (kolor tuszu).
- **Wskazania do stosowania:** Preadolescenci z impulsywnością, trudnościami w hamowaniu automatycznych reakcji lub wymagający treningu skupionego na kontroli poznawczej i uwadze selektywnej.
- **Sugestia prowadzenia:** Pokaż arkusz i powiedz: "To jest klasyczne wyzwanie dla mózgu. Twoim zadaniem jest powiedzieć na głos nazwę KOLORU TUSZU, którym napisane jest każde słowo, tak szybko, jak potrafisz. Nie czytaj słowa, powiedz tylko kolor.
- To normalne, że czujesz chęć przeczytania słowa, wyzwaniem jest właśnie kontrolowanie tego impulsu.". Mierz czas i notuj błędy oraz autokorekty.

Poziomy:

- **Podstawowy:** Przedstaw listę kolorowych kształtów (koła, kwadraty) w celu nazwania kolorów, ustalając linię bazową szybkości nazywania bez interferencji.
- **Średniozaawansowany:** Użyj standardowego arkusza z nazwami kolorów napisanymi niezgodnymi kolorami tuszu (główne zadanie).
- **Zaawansowany:** Poproś pacjenta o zmianę zasady w każdym wierszu. Np.: "W pierwszym wierszu powiedz kolor tuszu. W drugim wierszu przeczytaj słowo. W trzecim powiedz kolor tuszu ponownie...".
- **Kryterium progresji:** Wykonanie zadania (poziom średniozaawansowany) z mniej niż 3 błędami oraz skrócenie całkowitego czasu o 20% w porównaniu z pierwszą próbą, przez dwie kolejne sesje.

# 0 Desafio das Cores (Stroop)

INSTRUÇÃO: DIGA EM VOZ ALTA A COR DE  
CADA PALAVRA. NÃO LEIA A PALAVRA.

**TRATOR**

**CASA**

**HOTEL**

**MARTELO**

**MACARRÃO**

**AVIÃO**

**BRASIL**

Tempo

Acertos

Justificativas Corretas

Observações

Acertos

Erros

Observações

## Ćwiczenie 18: Anulowanie z regułą warunkową

Dla specjalisty

- Kategoria: Funkcja Wykonawcza (Hamowanie / Uwaga Podtrzymywana / Monitorowanie)
- Cel kliniczny: Wzmocnienie uwagi podtrzymywanej i monitorowania poznawczego poprzez wymaganie zastosowania reguły warunkowej ("jeśli... to...") podczas zadania przeszukiwania wzrokowego, hamując zaznaczanie celów niebędących warunkowymi.
- Wskazania do stosowania: Preadolescenci z trudnościami w przestrzeganiu instrukcji z wieloma kryteriami (częste w zadaniach szkolnych), którzy popełniają błędy przez nieuwzględnienie wszystkich "warunków" problemu lub wymagają treningu czujności uwagi.
- Sugestia prowadzenia: Przedstaw arkusz i powiedz: "Twoje zadanie detektywistyczne jest następujące: na tej stronie pełnej liter skreślisz literę 'A', ale TYLKO jeśli pojawi się ona zaraz po literze 'T'. Jeśli znajdziesz 'A' samo lub po jakiegokolwiek innej literze, nie robisz nic. Celem jest tylko para 'T-A'". Sprawdź zrozumienie reguły na przykładzie przed rozpoczęciem.

Poziomy:

- Podstawowy: Użycie krótszej sekwencji z parą docelową ('T-A') pojawiającą się częściej i z niewielką liczbą dystraktorów "prawie poprawnych" (np. 'A-T').
- Średniozaawansowany: Użycie standardowego arkusza z długą sekwencją i większą częstotliwością dystraktorów "prawie poprawnych".
- Zaawansowany: Wprowadzenie drugiej reguły warunkowej do zastosowania jednocześnie. Np. "Skreśl parę 'T-A' i zakreśl parę 'E-R'".
- Kryterium progresji: Ukończenie zadania (poziom średniozaawansowany) z 90% poprawnych trafień i 2 błędami komisji (skreślenie niebędącego warunkowym 'A') w dwóch kolejnych sesjach.

# Detetive de Sequências

**INSTRUÇÃO: PERCORRA A SEQUÊNCIA DE LETRAS E RISQUE APENAS A LETRA "A" QUE APARECE LOGO DEPOIS DA LETRA "T".**

O G B F T A X L C J H D E W Q R T A Z P M X V  
U O I K G F S A C X T A B H F G A X C V B N M  
K J L P O I U G F G D S A C X T A B H F G A X  
X T A B H F A A X C V B N M K J L P O I U K F  
R Z G S F T A C L K J H D E W Q R T A Z P S M  
A X B V N U I O K G F D S A C X T A B H F G A  
X C V B B N M K J I O X J G D S A C B S A C X  
T A B H F G A X C V B N M K J L P O I U U \* F  
R O D A F E T T G H I E K L M N O P Q R T A Z  
P S M A X B V N Y U I O K J G F D S A C X T A  
B H F G A X C V B N M K J L P O I U G G F D S  
A C X T A B G A X C V T A A Z P S M A X B V N  
U I O K G F F D S A C X T A B H F G G X V B N  
M K J L P O I U \* F R D S A C X T A B H F G A  
X C V B N M K J L P O I U \* E R O S A C X T A  
R H G A C X C V B N M K J L P O I U \* T T T G  
T E M P O I A C E R T O S (a l V O F C M I S S  
E R R O S D E O M I S ã O (o) E R O S D E C O  
M I S S ã O I E S E T A ç ã E )

| Acertos | Erros | Observações |
|---------|-------|-------------|
|         |       |             |

## Oś 2: Elastyczność poznawcza

### Czym jest i jak przejawia się w wieku 10–12 lat

W fazie przeddojrzenia (10-12 lat) elastyczność poznawcza wykracza poza proste zmienianie zasad w grach i staje się kluczową zdolnością dla myślenia abstrakcyjnego, rozwiązywania złożonych problemów oraz empatii społecznej. Nie chodzi tylko o "zmianę nastawienia", ale o mentalną restrukturyzację informacji, rozważanie wielu punktów widzenia i dostosowywanie strategii w bardziej skomplikowanych scenariuszach. Jest to okres, w którym umysł staje się bardziej zwinny w radzeniu sobie z niejednoznacznością i niuansami rzeczywistości.

Rozwój elastyczności poznawczej na tym etapie jest widoczny, gdy nastolatek potrafi:

- Stosować różne wzory do rozwiązania tego samego problemu z matematyki.
- Rozumieć ironię lub sarkazm, co wymaga od niego dostosowania interpretacji dosłownego znaczenia zdania.
- Zmienić strategię w debacie, gdy zauważy, że jego początkowy argument nie jest skuteczny.
- Rozważyć motywację stojącą za zachowaniem przyjaciela, nawet jeśli się z nim nie zgadza, wykazując elastyczność społeczną.

Poniższe ćwiczenia zostały zaprojektowane tak, aby rzucić wyzwanie tej zdolności do restrukturyzacji mentalnej i zmiany perspektywy, przygotowując nastolatka do radzenia sobie z rosnącą złożonością poznawczą i społeczną.

## Ćwiczenia na elastyczność: Szkolne II (10–12 lat)

### Ćwiczenie 19: Reorganizator Mentalny

Dla profesjonalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (Elastyczność poznawcza / Pamięć operacyjna / Hamowanie)
- Cel kliniczny: Poprawa pamięci operacyjnej i elastyczności poznawczej, wymagająca od nastolatka przyjmowania, utrzymywania, reorganizacji i werbalizacji mieszanej sekwencji bodźców (liczb i liter) zgodnie z określonymi zasadami.
- Wskazania do stosowania: Nastolatki z trudnościami w przestrzeganiu instrukcji wielokrokowych, które gubią się przy próbie zmiany kolejności informacji lub potrzebują treningu w manipulowaniu danymi w pamięci.
- Sugestia prowadzenia: Powiedz nastolatkowi: "Zagrajmy w 'Reorganizator Mentalny'. Podam ci sekwencję liczb i liter. Musisz słuchać z BARDZO dużą uwagą, zapamiętać wszystko, a kiedy skończę mówić, powtórzysz mi wszystko, ale z jedną specjalną zasadą: najpierw wymienisz wszystkie LICZBY w kolejności rosnącej, a potem wszystkie LITERY w kolejności alfabetycznej. Nie wolno niczego zapisywać, wszystko z pamięci! Na przykład, jeśli powiem 'B-5-A-2', odpowiesz '2-5-A-B'. Spróbujemy?."

Poziomy:

- Podstawowy: Używanie sekwencji 4 elementów (2 liczby, 2 litery) ze wzorem "Liczba-Litera-Liczba-Litera".
- Średniozaawansowany: Używanie sekwencji 6 elementów (3 liczby, 3 litery) w kolejności mieszanej.
- Zaawansowany: Używanie sekwencji 8 elementów (4 liczby, 4 litery) i/lub dodanie trzeciej kategorii (np. 2 symbole).
- Kryterium progresji: Prawidłowa reorganizacja i werbalizacja sekwencji 6 elementów w 80% prób, przez dwie kolejne sesje.

## Tytuł: Reorganizator Mentalny - Arkusz Rejestracyjny

| Próba Sekwencji | Odczytana<br>(np. B-5-A-2) | Oczekiwana Odpowiedź<br>(np. 2-5-A-B) | Odpowiedź<br>pacjenta | Poprawność<br>(T/N) | Notatki (Błędy<br>w kolejności,<br>pominięcia) |
|-----------------|----------------------------|---------------------------------------|-----------------------|---------------------|------------------------------------------------|
| 1               | B-5-A-2                    | 2-5-A-B                               |                       |                     |                                                |
| 2               | 7-D-3-G-1-C                | 1-3-7-C-D-G                           |                       |                     |                                                |
| 3               | F-9-E-4-2-H                | 2-4-9-E-F-H                           |                       |                     |                                                |
| 4               | 1-J-K-6-8-M                | 1-6-8-J-K-M                           |                       |                     |                                                |
| 5               | C-4-P-7-R-5                | 4-5-7-C-P-R                           |                       |                     |                                                |
| ...             |                            |                                       |                       |                     |                                                |

Uwagi:

---

---

## Ćwiczenie 20: Zmiana perspektywy

Dla profesjonalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (Elastyczność poznawcza / Teoria umysłu / Empatia poznawcza)
- Cel kliniczny: Rozwijanie zdolności do odrywania się od własnego punktu

widzenia i rozważania perspektyw, uczuć oraz intencji innych osób w scenariuszu społecznym, promując elastyczność w rozumowaniu interpersonalnym.

- Wskazania do stosowania: Preadolescenci z trudnościami w rozwiązywaniu konfliktów społecznych, ze sztywnością w myśleniu interpersonalnym lub wymagający treningu w zakresie empatii poznawczej i umiejętności społecznych.
- Sugestia prowadzenia: Przedstaw scenariusz konfliktu i powiedz: "Przeczytajmy

krótką historię, która przydarza się dwóm przyjaciołom. Potem chcę, żebyś pomógł mi zrozumieć, co każdy z nich czuje i myśli. Ważne jest, aby spróbować spojrzeć na sprawy oczami każdego z nich, nawet jeśli się nie zgadzasz. Nie ma tu dobrych ani złych odpowiedzi, tylko różne sposoby postrzegania sytuacji.". Zachęcaj do dyskusji po każdej odpowiedzi.

Poziomy:

- Podstawowy: Używanie scenariuszy z tylko dwiema postaciami i prostym konfliktem, z bezpośrednimi pytaniami o oczywiste uczucia i myśli.
- Średniozaawansowany: Wykorzystanie scenariuszy z dwiema postaciami i bardziej złożonym konfliktem, z pytaniami wymagającymi wnioskowania o motywacjach i możliwych nieporozumieniach.
- Zaawansowany: Wprowadzenie scenariusza z trzema lub więcej postaciami i/lub prośba do dziecka o zasugerowanie rozwiązania, które uwzględnia punkt widzenia wszystkich osób.
- Kryterium progresji: Umiejętność spójnego opisanie punktu widzenia obu postaci (uczucia i myśli) w 80% scenariuszy, przez dwie kolejne sesje.

## Arkusze Pacjenta

Tytuł: Zrozumieć drugą stronę

Instrukcja: Przeczytaj historię i odpowiedz na pytania, zastanawiając się, co każda z postaci czuła lub myślała.

Scenariusz:

Jan i Piotr są najlepszymi przyjaciółmi. Umówili się na grę w piłkę w parku po szkole. W umówionym dniu Jan pojawił się w parku, ale Piotr nie. Jan czekał 20 minut, zdenerwował się i poszedł do domu. Później odkrył, że Piotr nie przyszedł, ponieważ jego dziadek nagle zachorował i musiał pojechać z rodziną do szpitala. Piotr próbował zadzwonić do Jana, ale telefon Jana był rozładowany.

Pytania:

1. Jak czuł się Jan i co myślał, czekając w parku?

---

2. Jak czuł się Piotr, gdy jego dziadek zachorował i nie mógł powiadomić Jana?

---

3. Gdybyś był na miejscu Jana, co byś zrobił po odkryciu tego, co stało się z Piotrem?

---

Stopka:

Czas | -----

Spójność odpowiedzi | -----

Okazana empatia | -----

Uwagi | -----

## Oś 3: Planowanie i organizacja

Czym jest i jak przejawia się w wieku 10–12 lat

W okresie przed dojrzewaniem planowanie i organizacja przestają być prostą sekwencją działań, a stają się kompetencją strategiczną. Na tym etapie dziecko musi zarządzać wieloma wymaganiami: pracami domowymi z różnych przedmiotów, nauką do sprawdzianów, zajęciami pozalekcyjnymi i życiem towarzyskim. Bycie "architektem" własnego czasu i zadań staje się realną potrzebą.

Rozwój planowania i organizacji na tym etapie jest widoczny, gdy nastolatek potrafi:

- Oszacować czas potrzebny na wykonanie zadania i rozłożyć naukę na kilka dni.
- Ustalać priorytety zadań, rozumiejąc, że praca z krótszym terminem musi zostać wykonana przed lekcją na kolejny tydzień.
- Używać zewnętrznych narzędzi organizacyjnych, takich jak planery, kalendarze lub listy kontrolne, aby nie zapomnieć o zobowiązaniach.
- Organizować swoje materiały i przestrzeń do nauki w bardziej autonomiczny sposób, przygotowując to, czego będzie potrzebować przed rozpoczęciem zadania.

Celem klinicznym jest przekształcenie potrzeby planowania w świadomą i praktyczną umiejętność. Poniższe ćwiczenia zostały zaprojektowane tak, aby symulować realistyczne scenariusze, w których dziecko może trenować alokację czasu, ustalanie priorytetów i zarządzanie zasobami w ustrukturyzowany sposób.

# Ćwiczenia z planowania i organizacji: Szkoła II

## (10–12 lat)

### Ćwiczenie 21: Tygodniowy plan nauki

#### Dla specjalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (Planowanie / Organizacja / Zarządzanie czasem)
- Cel kliniczny: Rozwijanie umiejętności organizowania i rozdzielania zadań w czasie, stymulowanie planowania perspektywicznego, ustalania priorytetów i alokacji zasobów poznawczych.
- Wskazania do stosowania: Preadolescenci z trudnościami w zarządzaniu pracami domowymi, którzy zostawiają wszystko na ostatnią chwilę (prokrastynacja) lub czują się przytłoczeni wymaganiami szkolnymi.
- Sugestia prowadzenia: Przedstaw arkusz z "Listą zadań na tydzień" oraz pusty

"Tygodniowy planer". Powiedz: "Bądźmy organizatorami czasu! Oto lista wszystkiego, co musisz zrobić do szkoły w tym tygodniu. Twoją misją jest wypełnienie planera, decydując, które zadanie wykonasz każdego dnia. Pomyśl dobrze: co jest najbardziej pilne? Co można podzielić na części? Celem jest, aby wszystko zostało oddane w terminie, bez pośpiechu na koniec".

#### Poziomy:

- Podstawowy: Lista z 3-4 zadaniami i jasnymi terminami (np. "Praca z historii - Oddać w piątek").
- Średniozaawansowany: Dłuższa lista, zawierająca zadania o różnej wadze (np. "Uczyć się do sprawdzianu z przyrody w czwartek" vs. "Przeczytać 1 rozdział z polskiego").
- Zaawansowany: Uwzględnienie na liście stałego zobowiązania (np. "Piłka nożna w środę po południu"), które "blokuje" czas, wymagając od dziecka planowania wokół niego.

Kryterium progresji: Uzupełnienie planera w sposób logiczny, przestrzegając wszystkich terminów i rozdzielając zadania w sposób zrównoważony, w dwóch kolejnych sesjach.

## Planejador Semanal

|       | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta |
|-------|---------|-------|--------|--------|-------|
| Manhã |         |       |        |        |       |
| Tarde |         |       |        |        |       |
| Noite |         |       |        |        |       |

| Rodapé: | Lógica do Plano | Erros de Omissão | Erros de Comissão | Observações |
|---------|-----------------|------------------|-------------------|-------------|
|         |                 |                  |                   |             |

## Ćwiczenie 22: Budżet na przyjęcie

Dla specjalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (planowanie / organizacja / rozwiązywanie problemów / hamowanie)
- Cel kliniczny: Trening zdolności planowania i organizacji w oparciu o ograniczenia (budżet), wymagający selekcji, priorytetyzacji i hamowania pozycji w celu osiągnięcia celu.
- Wskazania: Preadolescenci z impulsywnością w wyborach, trudnościami w uwzględnianiu ograniczeń i konsekwencji lub wymagający praktycznego treningu rozwiązywania problemów z wieloma czynnikami.
- Sugestia prowadzenia: Pokaż arkusz i powiedz: "Twoim zadaniem jest zorganizowanie

małego przyjęcia dla przyjaciół! Masz całkowity budżet 50,00 R\$. Oto lista wszystkiego, co możesz kupić, wraz z cenami. Twoim zadaniem jest wybranie produktów na przyjęcie, zsumowanie wartości i upewnienie się, że suma nie przekroczy 50,00 R\$. Nie możesz kupić wszystkiego, więc będziesz musiał dobrze zaplanować i wybrać to, co najważniejsze."

Poziomy:

- Podstawowy: Użycie listy z mniejszą liczbą pozycji i "okrągłymi" cenami (5,00 R\$, 10,00 R\$), aby ułatwić obliczenia w pamięci.
- Średniozaawansowany: Użycie standardowej listy ze zróżnicowanymi cenami, wymagające obliczeń pisemnych.
- Zaawansowany: Dodanie dodatkowego ograniczenia, takiego jak: "Musisz kupić

" wymagające planowania między kategoriami.

- Kryterium progresji: Przygotowanie listy zakupów, która mieści się w budżecie i zasadach, z poprawnymi obliczeniami, w dwóch kolejnych sesjach.

## Karta Pacjenta

Tytuł: Zaplanuj swoje przyjęcie!

Instrukcja: Masz 50,00 R\$ na zorganizowanie przyjęcia. Wybierz przedmioty z listy, zapisz je na swojej "Liście zakupów" i zsumuj wartości, aby nie przekroczyć budżetu!

Menu sklepu imprezowego:

- Tort czekoladowy: 25,00 R\$
- Przekąski (20 szt.): 15,00 R\$
- Słodycze (20 szt.): 12,00 R\$
- Napój gazowany (2L): 8,00 R\$
- Sok (1L): 6,00 R\$
- Kolorowe balony (10 szt.): 5,00 R\$
- Talerzyki i kubeczki: 7,00 R\$
- Świecek urodzinowe: 4,00 R\$

| Przedmiot: |                           | Cena:                        |       |
|------------|---------------------------|------------------------------|-------|
|            |                           |                              |       |
|            |                           |                              |       |
|            |                           |                              |       |
| Suma       |                           | R\$:                         |       |
| Czas       | Budżet zachowany<br>(T/N) | Poprawne obliczenie<br>(T/N) | Uwagi |
|            |                           |                              |       |

## Oś 4: Rozwiązywanie problemów

Czym jest i jak przejawia się w wieku 10–12 lat

W okresie przed dojrzewaniem rozwiązywanie problemów osiąga nowy poziom złożoności. Dziecko w wieku 10–12 lat nie ogranicza się już do rozwiązywania konkretnych i bezpośrednich wyzwań; zaczyna rozwijać zdolność radzenia sobie z bardziej abstrakcyjnymi problemami, które wymagają rozumowania dedukcyjnego, stosowania zasad i planowania strategicznego. Jest to faza, w której dojrzewa mózgowy "strateg" integracyjny", umożliwiając analizę problemu na części, utrzymywanie wielu informacji w umyśle oraz poszukiwanie rozwiązań w sposób bardziej systematyczny.

Rozwój rozwiązywania problemów na tym etapie jest widoczny, gdy nastolatek potrafi:

- Przeanalizować problem przed podjęciem działania, identyfikując informacje ważne oraz to, czego się od niego wymaga.
- Przestrzegać zestawu zasad w sposób konsekwentny, aby dotrzeć do rozwiązania, jak w złożonej grze planszowej lub zadaniu matematycznym.
- Używać logiki do eliminowania możliwości i dedukowania poprawnej odpowiedzi.
- Wykazywać wytrwałość w obliczu wyzwania, testując różne strategie umysłowe, gdy pierwsza nie przynosi efektu.

Poniższe ćwiczenia koncentrują się na wzmocnieniu tej zdolności logicznego rozumowania i stosowania zasad, zapewniając ustrukturyzowane środowisko do praktyki rozwiązywania problemów w sposób metodyczny.

# Ćwiczenia z Rozwiązywania Problemów: Szkoła II (10–12 lat)

Myślał przez 1m 5s Dobrze, panie Welliton. Zrozumiano. Przeformułujmy Ćwiczenie 23: Rozszyfruj Tajną Wiadomość, aby było ćwiczeniem do natychmiastowego zastosowania dla specjalisty, bez konkretnego arkusza wizualnego pacjenta, ale z szczegółowym arkuszem rejestracyjnym. Skupimy się na bezpośredniej interakcji i obserwacji procesu myślenia dziecka przez terapeutę.

## Ćwiczenie 23 Wyzwanie Logiczne: Kto jest Kim?

### Dla Profesjonalisty

- Kategoria: Funkcja Wykonawcza (Rozwiązywanie Problemów / Rozumowanie Dedukcyjne / Pamięć Operacyjna)
- Cel kliniczny: Rozwój zdolności do zatrzymywania wielu informacji (wskazówek) w pamięci roboczej, dokonywanie dedukcji logicznych i systematyczne eliminowanie możliwości, aby dojść do poprawnego rozwiązania.
- Wskazania do użycia: Przednastolatki z trudnościami w rozwiązywaniu problemów logicznych lub matematycznych, które mają trudności w łączeniu różnych informacji, aby dojść do wniosku, lub które potrzebują treningu w myśleniu strukturalnym.
- Propozycja prowadzenia: Przedstaw arkusz i powiedz: "Rozwiążmy zagadkę logiczną!

Mamy troje dzieci, a każde z nich ma innego zwierzaka. Twoim zadaniem jest uważnie przeczytać wszystkie wskazówki i wykorzystać informacje, aby odkryć, jaki jest zwierzak każdego z nich. Możesz użyć tabeli, aby pomóc sobie w organizacji myśli, zaznaczając 'X' dla tego, co nie może być, i 'O' dla tego, co jest pewne."

- Zachęcaj do korzystania z tabeli jako narzędzia do organizacji myślenia.

### Poziomy:

- Podstawowy: Problem z bardzo bezpośrednimi wskazówkami (np: "Ana ma kota. Beto nie ma psa.").
- Średni: Użyj standardowego arkusza, z wskazówkami, które wymagają jednego lub dwóch kroków wnioskowania.
- Zaawansowany: Zwiększ do 4 postaci i 4 przedmiotów, z bardziej pośrednimi wskazówkami, wymagającymi pełnego wykorzystania tabeli do eliminacji możliwości.
- Kryterium postępu: Rozwiązać łamigłówkę logiczną (poziom średni) w sposób poprawny, demonstrując proces dedukcji logicznej (nawet z pewną mediacją), w dwóch kolejnych sesjach.
- (Odpowiedzi: Bia=Pies, Lucas=Kot, Mariana=Ryba)
- Czas | Trafienia | Dodatkowe Wskazówki Potrzebne | Uwagi

## Arkusze Pacjenta

Tytuł: Zagadka logiczna: Jakie to zwierzę domowe?

Instrukcja: Przeczytaj uważnie wskazówki i użyj tabeli, aby odkryć zwierzę domowe każdego dziecka.

Wskazówki:

1. Łukasz nie ma zwierzęcia, które szczeka.
2. Zwierzę Bii nie miauczy i uwielbia pływać.
3. Mariana ma alergię na sierść.

|         | Pies | Kot | Ryba |
|---------|------|-----|------|
| Bia     |      |     |      |
| Łukasz  |      |     |      |
| Mariana |      |     |      |

Odpowiedzi:

Zwierzę Bii to: \_\_\_\_\_

Zwierzę Łukasza to: \_\_\_\_\_

Zwierzę Mariany to: \_\_\_\_\_

| Czas | Poprawne odpowiedzi | Wymagane dodatkowe wskazówki | Uwagi |
|------|---------------------|------------------------------|-------|
|      |                     |                              |       |

## Ćwiczenie 24: Detektyw logiki werbalnej

### Dla profesjonalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (Rozwiązywanie problemów / Rozumowanie dedukcyjne / Pamięć operacyjna)
- Cel kliniczny: Rozwijanie zdolności integrowania i zatrzymywania wielu informacji werbalnych (wskazówek) w pamięci roboczej, poprzez sekwencyjne wyciąganie logicznych wniosków w celu rozwiązania problemu przyporządkowania.
- Wskazania do stosowania: Preadolescenci z trudnościami w rozwiązywaniu złożonych problemów werbalnych, którzy potrzebują treningu w utrzymywaniu skupienia na wielu informacjach jednocześnie lub którzy odnoszą korzyści z wyzwań związanych z logiką słuchową.
- Sugestia prowadzenia: Powiedz preadolescentowi: "Będziemy detektywami prawdy, ale używając tylko głowy! Opowiem ci małą zagadkę: mamy troje dzieci (Janą, Marię i Piotra) oraz trzy różne przedmioty (piłkę, książkę i samochódzik). Każde dziecko ma inny przedmiot. Podam ci kilka wskazówek, a twoim zadaniem jest odkryć, który przedmiot należy do którego dziecka. Możesz prosić o powtórzenie wskazówek, jeśli potrzebujesz, i możesz myśleć na głos. Zaczynamy!"
- Wskazówka: Zachęcaj dziecko do werbalizowania swoich wniosków ("Jeśli Jan nie ma piłki, a Maria nie ma książki, to Piotr ma..."). Pomaga to monitorować proces rozumowania.

### Poziomy:

- Podstawowy: Zagadka z 3 elementami i 3 zmiennymi, z bardzo bezpośrednimi wskazówkami (np.: "Jan nie ma piłki. Maria ma samochódzik."). Profesjonalista może powtórzyć każdą wskazówkę kilka razy.
- Średniozaawansowany: Zagadka z 3 elementami i 3 zmiennymi, ze wskazówkami wymagającymi 1 lub 2 etapów wnioskowania (np.: "Piłka nie należy do Piotra. Przedmiot Marii nie jest książką i nie jest piłką.").
- Zaawansowany: Zwiększenie do 4 elementów i 4 zmiennych lub wprowadzenie bardziej złożonej wskazówki negatywnej (np.: "Przedmiot, który ma Jan, jest inny niż przedmiot, którego nie ma Maria").
- Kryterium progresji: Poprawne rozwiązanie zagadki (poziom średniozaawansowany) i umiejętność uzasadnienia każdego przyporządkowania (nawet przy wsparciu profesjonalisty) w dwóch kolejnych sesjach.

## Arkusz rejestracyjny (dla specjalisty)

Tytuł: Detektyw logiki werbalnej - Arkusz rejestracyjny

Poziom:

( ) Podstawowy

( ) Średniozaawansowany

( ) Zaawansowany

Wybrana zagadka: (Zapisz zagadkę wybraną na tę sesję. Np. "Dzieci i przedmioty")

| Postać | Przedmioty |
|--------|------------|
| Jan    | Piłka      |
| Maria  | Książka    |
| Piotr  | Pies       |

Użyte wskazówki: (Zapisz wskazówki podyktowane pacjentowi)

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

Dedukcje pacjenta (Zapisz próby i rozumowanie):

---

---

---

Wynik końcowy (Kto ma co?):

Jan: \_\_\_\_\_

Maria: \_\_\_\_\_

Piotr: \_\_\_\_\_

| Czas | Poprawne odpowiedzi | Wymagane dodatkowe wskazówki | Uwagi |
|------|---------------------|------------------------------|-------|
|      |                     |                              |       |



Nastolatek (13–17 lat)

Faixa Etária: Adolescente

**13 à 17 anos**



## Rozwój funkcji wykonawczych w okresie dojrzewania

Okres dojrzewania to czas intensywnego dojrzewania neurologicznego, zwłaszcza w korze przedczołowej, która jest centrum dowodzenia funkcjami wykonawczymi. Wymagania życiowe rosną wykładniczo: złożoność akademicka wzrasta, relacje społeczne stają się bardziej złożone, a dążenie do autonomii i tożsamości nasila się. Na tym etapie funkcje wykonawcze są kluczowe dla skutecznego radzenia sobie z tymi wyzwaniami, ewoluując w narzędzia myślenia abstrakcyjnego, długoterminowego planowania i zaawansowanej samoregulacji.

1. Hamowanie: od zachowania do samokontroli emocjonalnej i społecznej - Kontrola hamująca w okresie dojrzewania pogłębia się, koncentrując się na regulacji emocjonalnej i odporności na presję społeczną. Wyzwaniem nie jest tylko zahamowanie działania motorycznego, ale raczej zarządzanie impulsywnością w ryzykownych decyzjach, filtrowanie wpływu rówieśników oraz kontrolowanie intensywnych reakcji emocjonalnych, aby reagować w sposób bardziej przemyślany i zgodny z długoterminowymi celami.

2. Elastyczność poznawcza: od konkretności do abstrakcji i hipotez - Elastyczność myślenia pozwala nastolatkom wyjść poza dosłowność. Stają się one zdolne do zrozumienia sarkazmu, debatowania nad abstrakcyjnymi ideami, obrony punktu widzenia, a następnie analizowania argumentów strony przeciwnej. Ta umiejętność jest fundamentalna dla myślenia krytycznego, adaptacji do różnych grup społecznych oraz zdolności do zmiany opinii w oparciu o nowe dowody.

3. Planowanie i organizacja: koncentracja na przyszłości - Planowanie wykracza poza codzienną rutynę i zaczyna obejmować średni i długi termin. Nastolatek zaczyna rozwijać zdolność zarządzania złożonymi projektami szkolnymi, tworzenia planów nauki do egzaminów, organizowania czasu między obowiązkami a wypoczynkiem, a nawet myślenia o przyszłych celach, takich jak wybór studiów czy kariery.

4. Rozwiązywanie problemów: rozumowanie strategiczne - Rozwiązywanie problemów staje się bardziej strategiczne i hipotetyczno-dedukcyjne. Nastolatek może przeanalizować złożony problem, wygenerować wiele rozwiązań, przewidzieć możliwe konsekwencje każdego z nich i wybrać najbardziej wykonalne. Uczy się rozбивać duże problemy na mniejsze części i stosować logikę do poruszania się po dylematach społecznych, etycznych i akademickich. Ćwiczenia dla tej grupy wiekowej są zaprojektowane tak, aby odzwierciedlać te wymagania, koncentrując się na realistycznych scenariuszach, które wymagają planowania, elastyczności,

## Oś 1: Hamowanie (Kontrola hamująca)

### Czym jest i jak objawia się w wieku 13–17 lat

W okresie dojrzewania kontrola hamująca jest testowana i doskonalona w scenariuszach o wysokiej złożoności społecznej, emocjonalnej i akademickiej. Gdy mózg jest w trakcie pełnej reorganizacji, zwłaszcza w obszarach przedczołowych, nastolatek radzi sobie ze wzrostem impulsów (emocjonalnych, społecznych, poszukiwania nowości) i jednocześnie rozwija zdolność ich regulowania. Mentalny "hamulec" staje się narzędziem do podejmowania długoterminowych decyzji, opierania się presji grupy i zarządzania własnymi emocjami.

Rozwój kontroli hamującej na tym etapie jest widoczny, gdy nastolatek potrafi:

- Zatrzymać się przed odpowiedzią w dyskusji, hamując agresywną lub sarkastyczną reakcję.
- Oprzeć się natychmiastowej gratyfikacji (np. wyjście z przyjaciółmi) na rzecz większego celu (np. nauka do ważnego egzaminu).
- Filtrować cyfrowe rozpraszacze (powiadomienia, media społecznościowe), aby skupić się na nauce.
- Oceniać ryzyko i hamować impuls do angażowania się w niebezpieczne zachowania, nawet pod wpływem rówieśników.

Poniższe ćwiczenia koncentrują się na trenowaniu tej zdolności do "zatrzymania się i przemyślenia" w scenariuszach symulujących dylematy i rozpraszacze typowe dla życia nastolatka, wzmacniając samokontrolę i świadome podejmowanie decyzji.

## Ćwiczenia na hamowanie: Nastolatek (13–17 lat)

### Ćwiczenie 25: Dylematy i konsekwencje

Dla specjalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (Hamowanie / Kontrola impulsów społecznych / Analiza konsekwencji)
- Cel kliniczny: Rozwijanie zdolności hamowania impulsywnych reakcji w ryzykownych lub stresujących sytuacjach społecznych, stymulowanie analizy konsekwencji oraz generowanie bardziej adaptacyjnych alternatyw behawioralnych.
- Wskazania do stosowania: Nastolatki z zachowaniami ryzykownymi, trudnościami w opieraniu się presji grupy, impulsywnością w podejmowaniu decyzji społecznych lub wymagające treningu planowania i oceny konsekwencji.
- Sugestia prowadzenia: Przedstaw arkusz i powiedz: "Przeanalizujmy kilka sytuacji, które mogą zdarzyć się w codziennym życiu. Dla każdego scenariusza użyjemy tej tabeli, aby uporządkować pomysły. Najpierw pomyślimy o 'Impulsywnej odpowiedzi', takiej, która przychodzi bez zastanowienia. Potem o jej złych konsekwencjach. Następnie pomyślimy o 'Przemyślanej odpowiedzi', bardziej inteligentnej alternatywie, oraz o dobrych konsekwencjach, jakie mogłaby przynieść. Celem jest wyćwiczenie pauzy na zastanowienie się przed działaniem."

Poziomy:

- Podstawowy: Używanie scenariuszy z jasnymi dylematami i bardziej oczywistymi konsekwencjami (np.: ściąganie na sprawdzianie).
- Średniozaawansowany: Używanie standardowego arkusza ze scenariuszami obejmującymi niuanse społeczne (np.: przyjaciel prosi, abyś skłamał w jego imieniu).
- Zaawansowany: Poproszenie nastolatka o przedstawienie prawdziwego dylematu, którego doświadczył i zastosowanie tej samej struktury analizy do omówienia możliwych odpowiedzi i konsekwencji.
- Kryterium progresji: Zdolność do zidentyfikowania impulsywnej odpowiedzi i wygenerowania adaptacyjnej alternatywy z logicznymi konsekwencjami dla scenariuszy, w sposób autonomiczny, podczas dwóch kolejnych sesji.

## Karta Pacjenta

Tytuł: Dylematy: Zatrzymaj się i pomyśl

- Instrukcja: Przeczytaj scenariusz i wypełnij tabelę, analizując różne wybory i ich konsekwencje.
- Scenariusz: Jesteś na imprezie, a popularny znajomy oferuje ci napój

alkoholowy. Większość osób wokół pije i zachęca cię do przyjęcia.

|                                | Odpowiedź                                                                                            | Prawdopodobna konsekwencja                                                                                                            |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wybór 1: Działanie impulsywne  | Np.: Przyjęcie napoju, żeby nie wyjść na "sztywniaka".                                               | Np.: Złe samopoczucie, zrobienie czegoś, czego będę żałować, problemy z rodzicami, narażenie się na ryzyko.                           |
| Wybór 2: Działanie przemyślane | Np.: Powiedzenie "Nie, dziękuję, nie mam ochoty" i zmiana tematu lub wzięcie napoju bezalkoholowego. | Np.: Poczucie dumy z siebie za uszanowanie własnej decyzji, uniknięcie ryzyka, być może znajomy będzie nalegał, ale potem przestanie. |

| Spójność analizy | Generowanie alternatyw Uwagi |  |
|------------------|------------------------------|--|
|                  |                              |  |

## Ćwiczenie 26: Selektywne skupienie na tekście

### Dla profesjonalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (hamowanie / uwaga selektywna / kontrola interferencji)
- Cel kliniczny: Poprawa zdolności utrzymania skupienia na zadaniu ciągłego czytania, poprzez aktywne hamowanie reakcji na dystrakcyjne i nieistotne bodźce wizualne wstawione w tekst.
- Wskazania do stosowania: Nastolatki z ADHD, które łatwo się rozpraszają podczas długiego czytania (skrypty, książki) lub mają trudności z filtrowaniem informacji drugorzędnych, aby skupić się na głównej treści.
- Sugestia prowadzenia: Pokaż arkusz i powiedz: "Twoim zadaniem jest przeczytanie tego tekstu

na głos, płynnie i w normalnym tempie, aby go zrozumieć. Jednak tekst zawiera pewne 'pułapki': słowa napisane pogrubioną czcionką i kursywą. Twoją misją jest CAŁKOWITE IGNOROWANIE tych słów, przeskakiwanie nad nimi, jakby nie istniały. Wyzwaniem jest utrzymanie płynności czytania bez wpadania w pułapki."

### Poziomy:

- Podstawowy: Krótszy tekst z niewielką liczbą słów rozpraszających.
- Średniozaawansowany: Użycie standardowego tekstu o większym zagęszczeniu dystraktorów.
- Zaawansowany: Użycie tekstu, w którym zasada hamowania zmienia się. Np.: "W pierwszym akapicie ignoruj słowa pogrubione. W drugim ignoruj słowa podkreślone".
- Kryterium progresji: Przeczytanie tekstu (poziom średniozaawansowany) płynnie, popełniając maksymalnie 2 błędy komisji (przeczytanie słowa rozpraszającego) przez dwie kolejne sesje.

## Arkusz Pacjenta

Tytuł: Czytanie bez rozpraszaczy

Instrukcja: Przeczytaj poniższy tekst na głos. Całkowicie zignoruj słowa pogrubione i napisane kursywą.

Ludzki mózg jest niezwykle złożoną strukturą. On przetwarza informacje ze wszystkich naszych zmysłów, takich jak wzrok, słuch i dotyk. Zdolność do uczenia się i przystosowania do nowych środowisk jest jedną z jego najbardziej godnych uwagi cech. Badania pokazują, że utrzymywanie umysłu w aktywności poprzez wyzwania, takie jak czytanie i łamigłówki, może pomóc w zachowaniu zdrowia poznawczego przez całe życie. Dlatego stała stymulacja jest kluczowa dla dobrego funkcjonowania mózgu.

| Czas | Płynność czytania (0-5) | Obserwacje |
|------|-------------------------|------------|
|      |                         |            |

## Oś 2: Elastyczność poznawcza

Czym jest i jak przejawia się w wieku 13–17 lat

W okresie dojrzewania elastyczność poznawcza to umiejętność, która pozwala młodemu człowiekowi poruszać się w świecie, który przestaje być "czarno-biały", a staje się pełen niuansów. Nie chodzi już tylko o zmianę zasad w grze, ale o dostosowanie myślenia, rozważenie wielu perspektyw i przewartościowanie planów w obliczu nowych lub sprzecznych informacji. Jest to zdolność umysłowa do "myślenia nieszablonowego", niezbędna dla krytycznego myślenia, kreatywności i rozwiązywania złożonych problemów społecznych.

Rozwój elastyczności poznawczej na tym etapie jest widoczny, gdy nastolatek potrafi:

- Analizować problem z różnych punktów widzenia, jak w debacie.
- Zmienić strategię, gdy początkowy plan zawodzi, nie czując się pokonanym.
- Zrozumieć kontekst działań innych osób, nawet jeśli się z nimi nie zgadza.
- Generować kreatywne i niekonwencjonalne rozwiązania codziennych wyzwań.

Poniższe ćwiczenia koncentrują się na rzucaniu wyzwania sztywnemu myśleniu, zachęcając nastolatka do trenowania zmiany perspektywy, planowania na nowo w obliczu nieprzewidzianych zdarzeń oraz zwinności w generowaniu pomysłów w różnych kontekstach.

# Ćwiczenia na elastyczność: Nastolatek (13–17 lat)

## Ćwiczenie 27: Argument i kontrargument

Dla profesjonalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (Elastyczność poznawcza / Krytyczne myślenie / Generowanie pomysłów)
- Cel kliniczny: Rozwijanie elastyczności myślenia poprzez trenowanie zdolności do odrywania się od jednego punktu widzenia w celu zbudowania i obrony przeciwnej perspektywy, stymulując krytyczne rozumowanie.
- Wskazania do stosowania: Nastolatki ze sztywnym lub spolaryzowanym myśleniem, trudnościami w akceptowaniu odmiennych punktów widzenia lub potrzebujące poprawy umiejętności argumentacji i debaty.
- Sugestia prowadzenia: Przedstaw arkusz i powiedz: "Będziemy trenować naszą umiejętność analizowania kwestii pod każdym kątem. Oto stwierdzenie. Twoim pierwszym zadaniem jest napisanie akapitu broniącego tego pomysłu, tak jakbyś naprawdę w niego wierzył. Następnie wyzwanie się zmienia: napiszesz drugi akapit atakujący ten sam pomysł, wskazując jego słabe punkty. Celem jest zbudowanie dobrych argumentów dla obu stron."

Poziomy:

- Podstawowy: Użycie konkretnego tematu z argumentami łatwiejszymi do wymienienia (np.: "Lepiej mieć psa niż kota").
- Średniozaawansowany: Użycie standardowego arkusza z tematem istotnym dla okresu dojrzewania (np.: "Media społecznościowe są bardziej korzystne niż szkodliwe").
- Zaawansowany: Poproszenie nastolatka o wybranie tematu, na który ma silną opinię, i rzucenie mu wyzwania, aby napisał tekst energicznie broniący punktu widzenia przeciwnego do jego własnego.
- Kryterium progresji: Zdolność do wygenerowania co najmniej dwóch spójnych argumentów dla każdej strony kwestii (za i przeciw), w dwóch kolejnych sesjach.

## Arkusz Pacjenta

Tytuł: Dwie Strony Monety

- Instrukcja: Przeczytaj poniższe stwierdzenie. Najpierw napisz akapit broniąc pomysłu (Argument). Następnie napisz akapit atakujący pomysł (Kontra-Argument).
- Stwierdzenie: "Media społecznościowe są bardziej korzystne niż szkodliwe dla nastolatków."

Argument (Dlaczego stwierdzenie jest PRAWIDŁOWE?):

---

---

Kontra-Argument (Dlaczego stwierdzenie jest BŁĘDNE?):

---

---

| Jakość Argumentacja | Elastyczność Perspektywa | Spójność | Uwagi |
|---------------------|--------------------------|----------|-------|
|                     |                          |          |       |

## Ćwiczenie 28: Planowanie nieprzewidzianych sytuacji

### Dla specjalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (elastyczność poznawcza / planowanie / rozwiązywanie problemów)
- Cel kliniczny: Trenowanie zdolności adaptacji ustalonego planu  
w obliczu krytycznej i nieoczekiwanej zmiany, promując elastyczność, rozwiązywanie problemów i planowanie alternatywne.
- Wskazania do stosowania: Nastolatki z sztywnością poznawczą, które frustrują się lub dezorganizują w obliczu nieprzewidzianych zdarzeń lub mają trudności z tworzeniem planów alternatywnych ("Plan B").
- Sugestia prowadzenia: Pokaż arkusz i powiedz: "Wyobraź sobie, że zorganizowałeś weekendowy obóz z przyjaciółmi. Oto idealny plan, który przygotowałeś. Teraz przeczytaj o 'nieprzewidzianej sytuacji', która właśnie wystąpiła. Twoim zadaniem jest wykazanie się elastycznością i stworzenie 'Planu B', dostosowując aktywności tak, aby uratować weekend. Co zrobiłbyś inaczej?"

### Poziomy:

- Podstawowy: Prosta nieprzewidziana sytuacja z bezpośrednim rozwiązaniem (np. "Główny namiot się podarł").
- Średniozaawansowany: Nieprzewidziana sytuacja wpływająca na wiele części planu (np. "Burza jest przewidywana na całą sobotę").
- Zaawansowany: Dwie jednoczesne nieprzewidziane sytuacje (np. "Burza ORAZ samochód jednego z rodziców się zepsuł"), wymagające bardziej złożonego i kreatywnego planowania.
- Kryterium progresji: Stworzenie spójnego i wykonalnego planu alternatywnego, który rozwiązuje problem, w dwóch kolejnych sesjach.

## Arkusze Pacjenta

Tytuł: Misja: Plan B!

Instrukcja: Przeczytaj oryginalny plan i nieprzewidziane zdarzenie, które wystąpiło. Następnie napisz swój nowy plan, aby uratować sytuację.

Oryginalny Plan: Obóz nad Jeziorem

- Sobota: Przyjazd, rozbicie namiotów, wędrówka szlakiem, przygotowanie grilla przy ognisku, opowiadanie historii.
- Niedziela: Wędkowanie rano, pływanie w jeziorze, złożenie obozu i powrót do domu.
- Nieprzewidziane zdarzenie: Silna burza z deszczem i wiatrem jest przewidywana na całą sobotę, co uniemożliwia zajęcia na świeżym powietrzu.

Twój Nowy Plan (Plan B):

---

---

---

| Jakość Planowania | Kreatywność Rozwiązanie | Uwagi |
|-------------------|-------------------------|-------|
|                   |                         |       |

## Ćwiczenie 29: Gra w abstrakcyjne kategorie

Dla profesjonalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (elastyczność poznawcza / płynność słowna / Generowanie pomysłów)
- Cel kliniczny: Stymulowanie sprawności umysłowej i elastyczności myślenia, wymagające szybkiego generowania elementów należących do kategorii abstrakcyjnych oraz szybkiego przełączania się między nimi.
- Wskazania do stosowania: Młodzież z myśleniem konkretnym, trudnościami w generowaniu pomysłów (blokady poznawcze) lub korzystająca z treningów płynności w celu poprawy szybkości przetwarzania i kreatywności.
- Sugestia prowadzenia: Powiedz nastolatkowi: "Zagramy w szybką grę z pomysłami. Podam Ci abstrakcyjną kategorię, taką jak 'Rzeczy, które budzą strach', a Ty masz 30 sekund, aby wymienić jak najwięcej pasujących do niej rzeczy. Kiedy powiem 'ZMIANA!', przerywasz, a ja podaję nową kategorię. Celem jest szybkość i kreatywność." Użyj stopera i wyraźnego sygnału słownego.

Poziomy:

- Podstawowy: Bardziej osobiste kategorie abstrakcyjne (np. "Hobby", "Ulubione przedmioty szkolne").
- Średniozaawansowany: Szersze i bardziej emocjonalne kategorie (np. "Rzeczy, które sprawiają, że jesteś szczęśliwy", "Cechy dobrego przyjaciela").
- Zaawansowany: Kategorie wymagające większego rozumowania i wiedzy o świecie (np. "Wynalazki, które zmieniły świat", "Oznaki, że ktoś jest dobrym liderem").
- Kryterium progresji: Wygenerowanie co najmniej 4 elementów na kategorię i wykonanie zmiany bez błędów perseweracji (trzymania się starej kategorii) w dwóch kolejnych sesjach.

## Tytuł: Gra w Abstrakcyjne Kategorie - Arkusz Rejestracyjny

Instrukcja dla specjalisty: Zapisuj elementy wymienione przez pacjenta dla każdej kategorii. Mierz 30 sekund na kategorię.

### Runda 1

Kategoria 1: Rzeczy, które sprawiają, że jesteś szczęśliwy

- Wymienione elementy:

---

Liczba elementów: \_\_\_\_

Kategoria 2: Cechy dobrego przyjaciela

- Wymienione elementy:

---

Liczba elementów: \_\_\_\_

### Runda 2

Kategoria 1: Rzeczy, które wywołują strach

- Wymienione elementy:

---

Liczba elementów: \_\_\_\_

Kategoria 2: Wynalazki, które zmieniły świat

- Wymienione elementy:

---

Liczba elementów: \_\_\_\_

Obserwacje (Płynność, persewacje, blokady):

---

---

### Oś 3: Planowanie i organizacja

Czym jest i jak przejawia się w wieku 13–17 lat

W okresie dojrzewania planowanie i organizacja stają się umiejętnościami przetrwania w życiu akademickim i osobistym. Złożoność zadań rośnie, terminy się wydłużają, a potrzeba autonomii staje się kluczowa. Bycie "architektem" własnych obowiązków nie jest już opcją, lecz wymogiem. Na tym etapie myślenie wybiega w przyszłość, wymagając zdolności do strategicznego zarządzania projektami, czasem i zasobami.

Rozwój planowania i organizacji na tym etapie jest widoczny, gdy nastolatek potrafi:

- Zarządzać długoterminowymi projektami, dzieląc je na mniejsze etapy i wyznaczając terminy pośrednie.
- Priorytetyzować zadania, odróżniając to, co pilne, od tego, co ważne.
- Używać narzędzi organizacyjnych, takich jak planery, aplikacje z listami lub kalendarze, w sposób funkcjonalny.

Planować przyszłe cele, myśląc o krokach niezbędnych do ich osiągnięcia, takich jak dostanie się na studia czy zdobycie pierwszej pracy.

Poniższe ćwiczenia koncentrują się na symulowaniu realistycznych wyzwań związanych z planowaniem, oferując struktury i modele, dzięki którym nastolatek może ćwiczyć organizację projektów, zarządzanie zasobami i wyznaczanie celów w sposób konkretny.

# Ćwiczenia z planowania i organizacji:

## Nastolatek (13–17 lat)

### Ćwiczenie 30: Zarządzanie projektem

Dla specjalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (Planowanie / Organizacja / Zarządzanie czasem / Metapoznanie)
- Cel kliniczny: Rozwijanie umiejętności rozbijania długoterminowego celu na mniejsze i łatwiejsze do zarządzania etapy, przydzielanie czasu i ustalanie terminów pośrednich, wspierając planowanie perspektywiczne.
- Wskazania do stosowania: Nastolatki z prokrastynacją, trudnościami w rozpoczynaniu dużych zadań, lękiem przed terminami lub czujące się przytłoczone złożonymi projektami szkolnymi.
- Sugestia prowadzenia: Pokaż arkusz i powiedz: "Wyobraź sobie, że masz dużą pracę badawczą do oddania za 3 tygodnie. Wydaje się, że to dużo czasu, ale jeśli nie ma planu, czas szybko mija. Twoją misją jest bycie kierownikiem tego projektu. Rozbijmy to ogromne zadanie na mniejsze części, ustalmy termin dla każdej z nich i stwórzmy harmonogram, aby uniknąć pośpiechu na końcu."

Poziomy:

- Podstawowy: Specjalista pomaga zdefiniować 4 główne etapy, a nastolatek jedynie rozmieszcza je w harmonogramie.
- Średniozaawansowany: Nastolatek musi samodzielnie zdefiniować etapy projektu, a następnie stworzyć harmonogram.
- Zaawansowany: Oprócz zdefiniowania etapów i harmonogramu, nastolatek musi oszacować czas potrzebny na każdy etap i zidentyfikować możliwe przeszkody.
- Kryterium progresji: Umiejętność rozbicia projektu na co najmniej 4 logiczne etapy i stworzenie wykonalnego harmonogramu w sposób autonomiczny podczas dwóch kolejnych sesji.

## Arkusze Pacjenta

Tytuł: Misja: Kierownik Projektu

Instrukcja: Masz 3 tygodnie na dostarczenie pracy badawczej. Podziel projekt na etapy i stwórz harmonogram na każdy tydzień.

Projekt: Prezentacja na temat "Historii Internetu" (Termin: Za 3 tygodnie)

1. Etapy Projektu (Wymień zadania, które musisz wykonać):

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

2. Harmonogram:

|              | Tydzień 1                       | Tydzień 2                               | Tydzień 3                                |
|--------------|---------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|
| Cel Tygodnia | Np.: Zakończyć badania i szkic. | Np.: Stworzyć slajdy i sprawdzić tekst. | Np.: Przećwiczyć i wygłosić prezentację. |

| Jakość Planowanie | Logika Etapów | Wykonalność Harmonogram |
|-------------------|---------------|-------------------------|
|                   |               |                         |

Uwagi

---

## Ćwiczenie 31: Budżet miesięczny

### Dla specjalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (Planowanie / Organizacja / Rozwiązywanie problemów / Hamowanie)
- Cel kliniczny: Trening umiejętności planowania i organizowania ograniczonych zasobów finansowych, wymagający priorytetyzacji, obliczeń i hamowania impulsywnych wydatków w celu osiągnięcia celu.
- Wskazania do stosowania: Nastolatki z impulsywnością w wydawaniu pieniędzy, trudnościami w oszczędzaniu lub potrzebujące praktycznego treningu podstaw planowania finansowego.
- Sugestia prowadzenia: Pokaż arkusz i powiedz: "Zróbmy planowanie

finansowe. Wyobraź sobie, że Twoje kieszonkowe w tym miesiącu wynosi 150,00 zł. Oto Twoje wydatki i rzeczy, które chciałbyś kupić. Twoim zadaniem jest stworzenie budżetu, aby opłacić rachunki i sprawdzić, czy uda Ci się osiągnąć cel. Będziesz musiał dokonywać wyborów i być może ograniczyć niektóre wydatki, aby zdobyć to, na czym najbardziej Ci zależy."

### Poziomy:

- Podstawowy: Okrągłe kwoty i cel zakupowy, który łatwo mieści się w budżecie.
- Średniozaawansowany: Cel zakupowy jest droższy, co wymaga od nastolatka cięcia innych wydatków lub planowania oszczędności na dłużej niż miesiąc.
- Zaawansowany: Wprowadzenie "nieoczekiwanego wydatku" w połowie miesiąca, wymuszające elastyczne planowanie budżetu na nowo.
- Kryterium progresji: Stworzenie zrównoważonego budżetu, który pokrywa wydatki i wykazuje jasny plan realizacji celu zakupowego, w dwóch kolejnych sesjach.

## Arkusze Pacjenta

Tytuł: Wyzwanie Miesięcznego Budżetu

Instrukcja: Masz 150,00 R\$ na miesiąc. Wypełnij budżet, aby pokryć swoje wydatki i sprawdź, czy uda Ci się osiągnąć cel!

- Twój Dochód: 150,00 R\$
- Twoje Wydatki: Przekąska w szkole (40,00 R\$), Transport (30,00 R\$)
- Twój Cel: Kupno nowych słuchawek (70,00 R\$)
- Dodatkowe Zachcianki: Wyjście do kina (25,00 R\$), kupno komiksu (15,00 R\$)

Twój Budżet:

| Opis                 | Wartość    |
|----------------------|------------|
| (+) Całkowity Dochód | 150,00 R\$ |
| (-) Wydatki          | R\$:       |
| (=) Saldo Końcowe    | R\$:       |

Twój Plan Działania (Co zrobisz, aby osiągnąć swój cel?):

---

| Logika Budżetu | Priorytetyzacja Wydatków | Obliczenia Poprawnie | Uwagi |
|----------------|--------------------------|----------------------|-------|
|                |                          |                      |       |

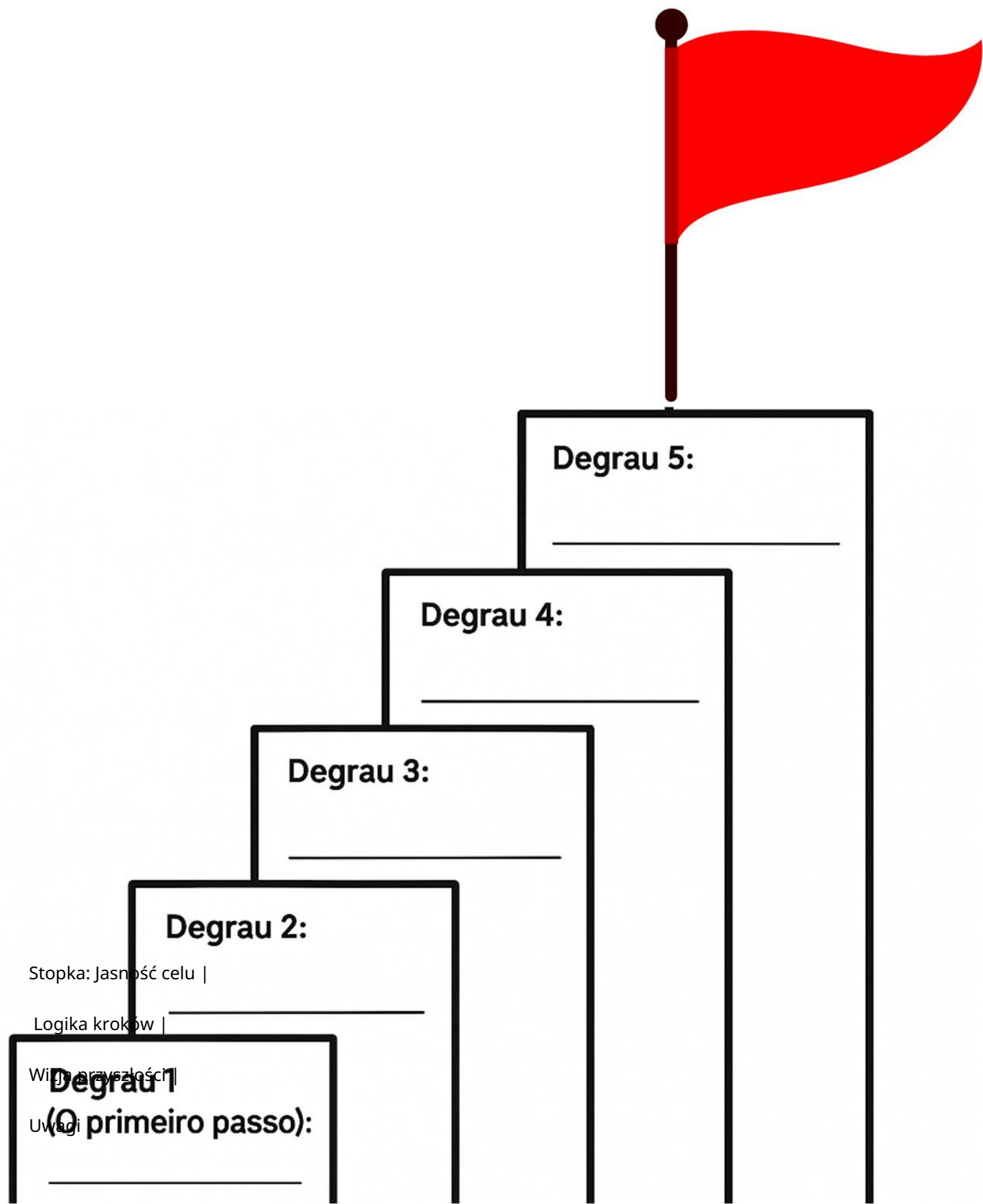
## Ćwiczenie 32: Mapa celów

Dla profesjonalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (planowanie długoterminowe / organizacja / Metakognicja)
- Cel kliniczny: Rozwijanie zdolności planowania perspektywicznego, trening umiejętności rozbijania celu długoterminowego na etapy pośrednie i sekwencyjne.
- Wskazania do stosowania: Nastolatki, które zaczynają myśleć o przyszłości (egzamininy wstępne, kariera), które mają trudności z dostrzeżeniem "drogi" do osiągnięcia wielkich celów lub które odnoszą korzyści z wizualizacji procesów długoterminowych.
- Sugestia prowadzenia: Przedstaw arkusz i powiedz: "Często mamy wielkie marzenia, ale wydają się one bardzo odległe. To ćwiczenie ma nam pomóc zbudować mapę, aby tam dotrzeć. Wybierz ważny dla siebie cel (może to być zdanie egzaminu, nauka nowego języka itp.). Teraz pomyślmy razem o stopniach, o krokach, które musisz podjąć, aby przekuć ten cel w rzeczywistość."

Poziomy:

- Podstawowy: Cel średnioterminowy (np. "Uzyskanie dobrej oceny z egzaminu końcowego w semestrze).
  - Średniozaawansowany: Cel długoterminowy, taki jak w przykładzie ("Zdanie na studia).
  - Zaawansowany: Mapowanie dwóch celów długoterminowych i identyfikacja wspólnych kroków lub konfliktów między nimi.
  - Kryterium progresji: Zdolność do zmapowania celu długoterminowego na co najmniej 4-5 logicznych i sekwencyjnych kroków, w dwóch kolejnych sesjach.
- Arkusz pacjenta



| Clareza da Meta | Lógica dos Passos | Visão de Futuro | Observação |
|-----------------|-------------------|-----------------|------------|
|                 |                   |                 |            |

## Oś 4: Rozwiązywanie problemów

### Czym jest i jak przejawia się w wieku 13–17 lat

W okresie dojrzewania rozwiązywanie problemów staje się umiejętnością wykonawczą, która integruje wszystkie inne w scenariuszach o wysokim stopniu złożoności. Nie chodzi już o rozwiązywanie zagadek z poprawnymi lub błędnymi odpowiedziami, lecz o poruszanie się po niejednoznacznych problemach z życia codziennego, które wymagają analizy, strategii i osądu. "Strateg integracyjny" mózgu dojrzewa, pozwalając nastolatkowi na systemową analizę problemów, przewidywanie długoterminowych konsekwencji i opracowywanie wieloaspektowych planów działania.

Rozwój umiejętności rozwiązywania problemów na tym etapie jest widoczny, gdy nastolatek potrafi:

- Analizować konflikt społeczny, identyfikując nie tylko problem powierzchowny, ale także możliwe przyczyny i ukryte motywacje.
- Generować i oceniać wiele rozwiązań problemu akademickiego lub osobistego, ważąc zalety i wady każdego z nich.
- Stosować myślenie hipotetyczne ("Co by było, gdybym to zrobił, co by się stało?") aby przewidzieć wyniki przed podjęciem działania.
- Uczyć się na własnych błędach i dostosowywać swoje podejście do wyzwań w przyszłości, wykazując się metakognicją.

Poniższe ćwiczenia koncentrują się na dostarczeniu nastolatkowi ustrukturyzowanych narzędzi myślowych do rozkładania złożonych problemów na czynniki pierwsze i podejmowania bardziej przemyślanych decyzji, przekształcając reaktywność w strategiczną proaktywność.

# Ćwiczenia z rozwiązywania problemów: Nastolatek

(13–17 lat)

## Ćwiczenie 33: Analiza przyczyn i skutków

Dla specjalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (Rozwiązywanie problemów / Elastyczność poznawcza / Metapoznanie)
- Cel kliniczny: Rozwijanie zdolności analizowania złożonego problemu

z wielu możliwych przyczyn, stymulowanie elastycznego myślenia oraz generowanie różnorodnych rozwiązań odpowiednich dla każdej przyczyny.

- Wskazania do stosowania: Nastolatki z uproszczonym lub jednostronnym postrzeganiem

problemów, które mają tendencję do obwiniania innych bez analizy kontekstu lub stosują to samo nieskuteczne rozwiązanie do różnych problemów.

- Sugestia prowadzenia: Przedstaw arkusz i powiedz: "Często, gdy

mamy problem, myślimy, że istnieje tylko jedna przyczyna, ale prawdziwe życie jest bardziej złożone. W tym ćwiczeniu będziemy detektywami sytuacji. Twoim zadaniem jest wymyślenie co najmniej trzech różnych możliwych przyczyn tego, co się stało. Dla każdej wymyślonej przyczyny stworzymy inne rozwiązanie, które do niej pasuje."

Poziomy:

- Podstawowy: Prostszy problem (np. "Dostałeś słabą ocenę z sprawdzianu") z bardziej bezpośrednimi przyczynami.
- Średniozaawansowany: Użycie standardowego arkusza ze złożonym problemem społecznym.
- Zaawansowany: Poproszenie nastolatka o przedstawienie osobistego, rzeczywistego problemu i zastosowanie tego samego schematu analizy.
- Kryterium progresji: Zdolność do wygenerowania co najmniej dwóch logicznych przyczyn i dwóch odpowiadających im rozwiązań problemu (poziom średniozaawansowany), w sposób autonomiczny, podczas dwóch kolejnych sesji.

## Karta Pacjenta

Tytuł: Detektyw Problemów

Instrukcja: Przeczytaj problem. Pomyśl o 3 możliwych przyczynach jego wystąpienia i dla każdej z nich zaproponuj rozwiązanie.

Problem: Twój najlepszy przyjaciel/przyjaciółka przestał(a) odpisywać na Twoje wiadomości i wydaje się unikać Cię w szkole.

| Możliwe rozwiązanie dla tej przyczyny... | Przyczyna... |
|------------------------------------------|--------------|
| 1                                        | 1            |
| 2                                        | 2            |
| 3                                        | 3            |

| Jakość<br>Analizy | Elastyczność<br>Pomysłów | Spójność<br>Rozwiązanie-Przyczyna | Uwagi |
|-------------------|--------------------------|-----------------------------------|-------|
|                   |                          |                                   |       |

## Ćwiczenie 34: Macierz Decyzyjna

### Dla Profesjonalisty

- Kategoria: Funkcje Wykonawcze (Rozwiązywanie problemów / Planowanie / Podejmowanie decyzji)
- Cel kliniczny: Opracowanie systematycznego podejścia do podejmowania decyzji, przy użyciu macierzy analizy do ważenia za i przeciw różnych opcji, hamując impulsywne wybory.
- Wskazania do stosowania: Nastolatki z trudnościami w podejmowaniu decyzji, które działają impulsywnie bez myślenia o konsekwencjach lub czują się zaniepokojone lub sparaliżowane w obliczu ważnych wyborów.
- Sugestia prowadzenia: Pokaż arkusz i powiedz: "Podejmowanie decyzji może być trudne. To narzędzie, 'Macierz Decyzyjna', pomaga nam uporządkować pomysły, aby dokonać najlepszego wyboru. W przypadku tego dylematu Twoim zadaniem jest wypełnienie tabeli, wymieniając pozytywne strony (Za) i negatywne strony (Przeciw) każdej opcji. Po wypełnieniu przeanalizujemy tabelę, aby pomóc Ci uzasadnić ostateczną decyzję."

### Poziomy:

- Podstawowy: Dylemat z krótkoterminowymi konsekwencjami (np. "Kupić przekąskę teraz czy zaoszczędzić pieniądze?").
- Średniozaawansowany: Użycie standardowego arkusza z dylematem obejmującym konsekwencje krótko- i średnioterminowe.
- Zaawansowany: Bardziej złożony dylemat długoterminowy (np. "Powiedzieć rodzicom o błędzie, który popełniłeś, czy ukryć go?").
- Kryterium progresji: Wypełnienie macierzy co najmniej dwoma argumentami za i dwoma przeciw dla każdej opcji oraz sformułowanie ostatecznej decyzji uzasadnionej analizą, w dwóch kolejnych sesjach.

## Arkusz Pacjenta

Tytuł: Bilans Decyzji

Instrukcja: Użyj macierzy "Za i Przeciw", aby przeanalizować dwie opcje dylematu i podjąć najmądrzejszą decyzję.

Dylemat: Masz jutro bardzo ważny egzamin, ale przyjaciele zaprosili Cię dziś wieczorem na imprezę.

| Opcja A: Iść na imprezę     | Opcja B: Zostać w domu, aby się uczyć |
|-----------------------------|---------------------------------------|
| Za (Pozytywne strony):      | Za (Pozytywne strony):                |
|                             |                                       |
| Przeciw (Negatywne strony): | Przeciw (Negatywne strony):           |
|                             |                                       |

Moja ostateczna decyzja i dlaczego:

---

| Jakość<br>Analiza | Logiczne rozumowanie | Podjmowania<br>Decyzja | Uwagi |
|-------------------|----------------------|------------------------|-------|
|                   |                      |                        |       |



Dorosły (18–59 lat)

Faixa Etária: Adulto

**18 à 59 anos**

Rozwój funkcji wykonawczych w dorosłości



Adulthood is a stage where Executive Functions (EF) are tested at their maximum capacity.

Requirements

related to

career,

management

finances,

relationships and often, raising a family, require a level of self-regulation, planning, and flexibility that define success and well-being. At this stage, EF are no longer skills in development but essential tools for achieving results, maintaining productivity, and navigating in

1. Inhibition: Managing stress and a complex, constantly changing world.

## concentration - Inhibition control in life

adulthood is key to productivity and emotional regulation. It manifests in the ability to ignore distractors in a noisy work environment, managing stress without explosive reactions, refraining from impulsive financial decisions, and maintaining focus on long-term goals despite immediate gratifications.

2. Cognitive flexibility: Adaptation and continuous learning - An adult

needs flexibility to adapt to new technologies, change careers or positions, negotiate solutions in family or work conflicts, and learn new skills throughout life. Cognitive rigidity at this stage can lead to professional stagnation and difficulties in relationships.

3. Planning and organization: Managing complexity - This may be

the most demanding pillar in adult life. Planning manifests in managing projects at work, planning family finances (budgets, investments, retirement), organizing home logistics, and in the ability to reconcile multiple roles (professional, father/mother, spouse, etc.).

4. Problem-solving: Strategic decision-making - Solving

problems in adult life rarely involves simple answers. It requires analysis of complex scenarios with incomplete information, assessing risks and benefits, making strategic decisions affecting family and career, and the ability to constructively resolve interpersonal conflicts.

Exercises for this age group focus on functional and

ecological scenarios, simulating real challenges at work, finances, and personal life, aiming to improve efficiency and effectiveness in daily management.

## Oś 1: Hamowanie (Kontrola hamowania)

### Czym jest i jak objawia się w życiu dorosłym

W życiu dorosłym kontrola hamowania jest jedną z najbardziej wymaganych, a zarazem najbardziej wyzywających funkcji wykonawczych. W świecie pełnym cyfrowych rozpraszaczy, presji zawodowej i wielu obowiązków, zdolność do "hamowania" impulsów, filtrowania nieistotnych informacji i regulowania reakcji emocjonalnych jest filarem skuteczności i dobrego samopoczucia. Wyzwaniem nie jest tylko kontrolowanie zachowania, ale zarządzanie własnym skupieniem i reakcjami w środowiskach o wysokich wymaganiach.

Rozwój kontroli hamowania na tym etapie jest widoczny, gdy dorosły potrafi:

- Utrzymać skupienie na ważnym zadaniu, hamując chęć sprawdzania telefonu lub e-maili przy każdym powiadomieniu.
- Zrobić pauzę przed odpowiedzią na krytykę w pracy lub w dyskusji rodzinnej, unikając reakcji obronnych lub agresywnych.
- Kontrolować impulsywne wydatki, opierając się ofertom i promocjom, aby przestrzegać planu finansowego.
- Zarządzać stresem bez uciekania się do automatycznych szkodliwych zachowań (np. objadanie się, prokrastynacja).

Poniższe ćwiczenia koncentrują się na scenariuszach ekologicznych, symulując rzeczywiste wyzwania życia zawodowego i osobistego, mając na celu wzmocnienie zdolności samoregulacji, świadomego podejmowania decyzji oraz zarządzania skupieniem.

## Ćwiczenia hamowania: Dorośli (18–59 lat)

### Ćwiczenie 35: Zarządzanie e-mailami (Skupienie i hamowanie)

Dla profesjonalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (Hamowanie / Uwaga selektywna / Planowanie)
- Cel kliniczny: Poprawa kontroli hamowania i uwagi selektywnej, trening umiejętności priorytetyzacji zadań i hamowania impulsu reagowania na bodźce o niskim priorytecie.
- Wskazania do stosowania: Dorośli z trudnościami w skupieniu uwagi w pracy, którzy czują się przytłoczeni komunikacją cyfrową lub prokrastynują ważne zadania, zajmując się łatwiejszymi czynnościami.
- Sugestia prowadzenia: Pokaż arkusz i powiedz: "Będziemy symulować Twoją skrzynkę odbiorczą w dniu pracy. Oto lista e-maili, które właśnie przyszły. Twoim zadaniem nie jest odpowiadanie na nie, lecz szybka analiza i zaklasyfikowanie ich do jednej z czterech kategorii: Zrób teraz, Zaplanuj, Deleguj lub Usuń. Wyzwaniem jest powstrzymanie chęci zajęcia się najpierw łatwymi e-mailami i skupienie się na strategicznej priorytetyzacji."

Poziomy:

- Podstawowy: E-maile z jasnymi tematami, łatwe do skategoryzowania.
- Średniozaawansowany: Użycie standardowego arkusza z bardziej niejednoznacznymi e-mailami, które wymagają głębszej interpretacji.
- Zaawansowany: W trakcie zadania wprowadź ustnie "e-mail na ostatnią chwilę" o wysokim priorytecie, wymagający od pacjenta elastycznego przearanżowania listy.
- Kryterium progresji: Zaklasyfikowanie 80% e-maili w sposób logiczny i uzasadniony, w dwóch kolejnych sesjach.

## Arkusze Pacjenta

Tytuł: Skrzynka odbiorcza: Skupienie i priorytety

Instrukcja: Przeczytaj poniższą listę e-maili. Dla każdego z nich zaznacz najbardziej odpowiednie działanie.

Otrzymane e-maile:

1. Temat: PILNE: Raport sprzedaży na spotkanie o 14:00.
2. Temat: FW: Żarty dnia.
3. Temat: Zaproszenie: Urodzinowy lunch Carlosa w piątek.
4. Temat: Prośba o opinię na temat projektu X (termin: przyszły tydzień).
5. Temat: Niesamowita promocja: 50% zniżki na elektronikę.
6. Temat: Szybkie pytanie stażysty dotyczące zadania Y.

| E-mail | Zrób teraz | Zaplanuj | Deleguj | Usuń |
|--------|------------|----------|---------|------|
| 1      |            |          |         |      |
| 2      |            |          |         |      |
| 3      |            |          |         |      |
| 4      |            |          |         |      |
| 5      |            |          |         |      |
| 6      |            |          |         |      |

| Czas | Jakość<br>Priorytetyzacja | Uzasadnienie<br>wyborów | Uwagi |
|------|---------------------------|-------------------------|-------|
|      |                           |                         |       |

## Ćwiczenie 36: Aktywne słuchanie na spotkaniu

### Dla profesjonalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (hamowanie werbalne / elastyczność poznawcza / pamięć operacyjna)
- Cel kliniczny: Rozwijanie kontroli hamowania w kontekście komunikacji, poprzez trenowanie umiejętności powstrzymywania natychmiastowej reakcji polemicznej w celu praktykowania aktywnego słuchania.
- Wskazania do stosowania: Dorośli z trudnościami w komunikacji interpersonalnej, którzy mają tendencję do przerywania innym, wykazują reaktywność w dyskusjach lub muszą doskonalić umiejętności przywódcze.
- Sugestia prowadzenia: Powiedz pacjentowi: "Przeprowadźmy symulację rozmowy na kontrowersyjny temat (np. praca zdalna kontra stacjonarna). Przedstawię swój punkt widzenia. Twoim zadaniem jest słuchanie z pełną uwagą. Zanim wyrazisz swoją opinię lub przedstawisz kontrargument, musisz najpierw podsumować to, co powiedziałem, własnymi słowami, zaczynając od 'Z tego co zrozumiałem, twój punkt widzenia to...'. Wyzwaniem jest powstrzymanie chęci natychmiastowego sprzeciwu i skupienie się najpierw na zrozumieniu perspektywy drugiej osoby."

### Poziomy:

- Podstawowy: Używanie neutralnych tematów z prostymi argumentami.
- Średniozaawansowany: Używanie bardziej złożonych tematów zawodowych lub rodzinnych.
- Zaawansowany: Wykonywanie ćwiczenia w formie odgrywania ról, gdzie pacjent musi zastosować technikę podczas aktywnej obrony własnego punktu widzenia, naprzemiennie słuchając i mówiąc.
- Kryterium progresji: Stosowanie techniki aktywnego słuchania (podsumowanie przed odpowiedzią) w sposób precyzyjny i konsekwentny w 80% interakcji, podczas dwóch kolejnych sesji.

## Tytuł: Aktywne słuchanie na spotkaniu - Arkusz rejestracji

Temat dyskusji: \_\_\_\_\_

Punkt widzenia  
przedstawiony  
przez terapeutę

Podsumowanie  
dokonane  
przez pacjenta

Analiza  
dokładności

Odpowiedź/argument  
pacjenta (po  
podsumowaniu)

Czy  
powstrzymano się  
od zaprzeczenia?

Tak ( )

Nie ( )

Tak ( )

Nie ( )

Uwagi (przerwania, język niewerbalny, jakość argumentu):

\_\_\_\_\_

## Ćwiczenie 37: Analiza wyzwalaczy zakupów impulsywnych

Dla profesjonalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (hamowanie / metapoznanie / planowanie)
- Cel kliniczny: Promowanie metapoznania dotyczącego zachowań impulsywnych, identyfikacja wyzwalaczy (wewnętrznych i zewnętrznych) oraz opracowanie strategicznego planu działania w celu zahamowania tego zachowania w przyszłości.
- Wskazania do stosowania: Dorośli z trudnościami w kontroli finansów, zakupami pod wpływem impulsu lub dążący do rozwoju większej samoświadomości i strategii samoregulacji.
- Sugestia prowadzenia: Przedstaw arkusz i powiedz: "Często działamy pod wpływem impulsu, nie wiedząc dlaczego. To ćwiczenie ma na celu uczynienie nas detektywami własnego zachowania. Pomyśl o niedawnym zakupie, którego dokonałeś pod wpływem impulsu. Użyjemy tego arkusza, aby zbadać: Co wydarzyło się wcześniej? Co czułeś? Następnie stworzymy 'plan działania' na wypadek, gdy ta chęć pojawi się ponownie."

Poziomy:

- Podstawowy: Profesjonalista prowadzi wypełnianie arkusza za pomocą pytań pomocniczych.
- Średniozaawansowany: Dorosły wypełnia arkusz w sposób bardziej autonomiczny.
- Zaawansowany: Dorosły jest zachęcany do monitorowania i rejestrowania wyzwalaczy oraz stosowania strategii między sesjami, przynosząc dane na terapię.
- Kryterium progresji: Wypełnienie arkusza w sposób kompletny i spójny oraz opracowanie planu działania z co najmniej dwiema konkretnymi strategiami, podczas dwóch kolejnych sesji.

## Karta Pacjenta

Tytuł: Rentgen zakupów impulsowych

Instrukcja: Pomyśl o niedawnym zakupie impulsowym i wypełnij kartę, aby zrozumieć, co się stało i stworzyć plan na przyszłość.

1. Zakup:

Co kupiłeś i ile to kosztowało? \_\_\_\_\_

2. Wyzwalacze (Co wydarzyło się WCZEŚNIEJ?):

Gdzie byłeś? \_\_\_\_\_

Co czułeś? (Np. stres, nuda, euforia, niepokój) \_\_\_\_\_

3. Automatyczna myśl (Głos w głowie, który kazał kupić):

"Pomyślałem, że..." \_\_\_\_\_

4. Plan działania (Co zrobić, aby 'wcisnąć hamulec' następnym razem?):

Strategia 1: \_\_\_\_\_

Strategia 2: \_\_\_\_\_

| Jakość analizy<br>(Metapoznanie) | Wykonalność planu | Uwagi |
|----------------------------------|-------------------|-------|
|                                  |                   |       |

## Oś 2: Elastyczność poznawcza

### Czym jest i jak przejawia się w dorosłym życiu

W dorosłym życiu elastyczność poznawcza to umiejętność, która pozwala nam poruszać się w świecie, który z natury jest nieprzewidywalny. Nie chodzi tylko o zmianę zadania, ale o dostosowywanie strategii, ciągłe uczenie się, weryfikowanie przekonań i rozważanie wielu perspektyw w celu rozwiązywania złożonych problemów. Jest to zdolność do "odpuszczenia" planu lub opinii, gdy wymaga tego sytuacja, będąc kluczowym elementem odporności, innowacyjności i inteligencji interpersonalnej.

Rozwój elastyczności poznawczej na tym etapie jest widoczny, gdy dorosły potrafi:

- Nauczyć się nowej umiejętności lub przystosować się do nowej technologii w pracy.
- Zmienić perspektywę podczas dyskusji, rozumiejąc punkt widzenia drugiej osoby.
- Szybko zaplanować dzień na nowo, gdy pojawi się coś nieprzewidzianego, bez większego stresu.
- Zakwestionować własne ograniczające przekonania i sformułować nowe wizje na temat siebie samego i świata.

Poniższe ćwiczenia koncentrują się na dostarczeniu ustrukturyzowanych narzędzi do trenowania tej sprawności umysłowej, zachęcając do analizy scenariuszy, mediacji konfliktów, planowania na nowo i przewartościowania sztywnych myśli.

# Ćwiczenia na elastyczność: Dorośli (18–59 lat)

## Ćwiczenie 38: Restrukturyzacja kariery (Analiza SWOT)

Dla profesjonalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (Elastyczność poznawcza / Planowanie / Metapoznanie)
- Cel kliniczny: Promowanie elastyczności myślenia i samooceny strategicznej, wykorzystując analizę SWOT jako narzędzie do dekonstrukcji sztywnego spojrzenia na własną karierę i generowania nowych możliwości.
- Wskazania do stosowania: Dorośli czujący się zawodowo zastojeni lub niezadowoleni, mający trudności z identyfikacją nowych ścieżek lub korzystający ze ustrukturyzowanej samooceny.
- Sugestia prowadzenia: Przedstaw arkusz i powiedz: "Często pozostajemy uwięzieni w jednym spojrzeniu na naszą karierę. Analiza SWOT to narzędzie pozwalające spojrzeć na sytuację w sposób szerszy i bardziej elastyczny. Wypełnijmy ją razem, wymieniając Twoje mocne strony, słabe strony, szanse na rynku i zagrożenia. Celem jest stworzenie mapy do myślenia o nowych ścieżkach i strategiach."

Poziomy:

- Podstawowy: Skupienie się na wypełnieniu macierzy z pomocą profesjonalisty.
- Średniozaawansowany: Po wypełnieniu macierzy dorosły powinien wygenerować co najmniej dwa konkretne działania oparte na analizie (np. "Wykorzystać mocną stronę X, aby skorzystać z szansy Y").
- Zaawansowany: Wyzwanie dla pacjenta, aby skrzyżować kwadranty: Jak wykorzystać mocne strony do walki z zagrożeniami? Jak szanse mogą pomóc zminimalizować słabe strony?
- Kryterium progresji: Spójne wypełnienie macierzy SWOT i wygenerowanie co najmniej dwóch wykonalnych strategii działania opartych na analizie, w dwóch kolejnych sesjach.

## Arkusze Pacjenta

Tytuł: Strategiczna Mapa Kariery (Analiza SWOT)

Instrukcja: Wypełnij poniższą tabelę, aby przeanalizować swoją obecną sytuację zawodową i odkryć nowe możliwości.

|                                         |                                                     |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Mocne strony<br>(W czym jesteś dobry?)  | Słabe strony<br>(Co możesz poprawić?)               |
| Szanse<br>(Jakie trendy mogą Ci pomóc?) | Zagrożenia<br>(Co może zaszkodzić Twojej karierze?) |

Plan działania (Na podstawie analizy, co możesz zrobić?):

---

| Jakość analizy | Generowanie strategii | Uwagi |
|----------------|-----------------------|-------|
|                |                       |       |

## Ćwiczenie 39: Mediacje w konfliktach

### Dla profesjonalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (Elastyczność poznawcza / Teoria umysłu / Rozwiązywanie problemów)
- Cel kliniczny: Rozwijanie elastyczności perspektywy w sytuacjach konfliktowych, poprzez trenowanie umiejętności rozumienia i walidacji przeciwstawnych punktów widzenia w celu wypracowania kompromisu.
- Wskazania do stosowania: Dorośli z trudnościami w relacjach interpersonalnych, sztywnym myśleniem w dyskusjach lub potrzebujący poprawy umiejętności komunikacyjnych i negocjacyjnych.
- Sugestia prowadzenia: Pokaż arkusz i powiedz: "Rozwiązywanie konfliktów to umiejętność. Często utykamy po swojej stronie historii. W tym ćwiczeniu przeczytamy o konflikcie między dwoma współpracownikami. Twoim zadaniem jest bycie mediatorem. Najpierw opisz problem z punktu widzenia każdej ze stron. Następnie napisz propozycję rozwiązania, która spróbuje zaspokoić, przynajmniej częściowo, potrzeby obu stron."

### Poziomy:

- Podstawowy: Prosty konflikt z jasnymi interesami.
- Średniozaawansowany: Wykorzystanie standardowego scenariusza z niuansami emocjonalnymi.
- Zaawansowany: Pacjent analizuje rzeczywisty konflikt ze swojego życia, stosując tę samą strukturę.
- Kryterium progresji: Wygenerowanie propozycji rozwiązania, która wykazuje zrozumienie obu perspektyw w sposób spójny, w dwóch kolejnych sesjach.

## Arkusz Pacjenta

Tytuł: Mediator konfliktów

Instrukcja: Przeczytaj scenariusz konfliktu. Opisz problem z perspektywy każdej osoby, a następnie zaproponuj rozwiązanie, które zadziała dla obu stron.

- Konflikt: Ana lubi pracować słuchając muzyki w słuchawkach aby się skoncentrować. Beto, jej kolega z pokoju, uważa to za brak szacunku, ponieważ czuje, że nie może zadawać szybkich pytań i że ona izoluje się od zespołu.

1. Punkt widzenia Any:

---

2. Punkt widzenia Beto:

---

3. Propozycja mediacji / Rozwiązanie kompromisowe:

---

| Analiza perspektyw | Jakość rozwiązania | Uwagi |
|--------------------|--------------------|-------|
|                    |                    |       |

## Ćwiczenie 40: Zmiana priorytetów

Dla profesjonalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (Elastyczność poznawcza / Planowanie / Reorganizacja)
- Cel kliniczny: Trening zdolności do ponownej oceny i reorganizacji priorytetów w sposób elastyczny w obliczu nowych pilnych informacji, symulując codzienne przerwy.
- Wskazania do stosowania: Dorośli, którzy czują się sparaliżowani przez przerwy, którzy mają trudności z dostosowaniem swoich planów lub sztywno trzymają się listy zadań.
- Sugestia prowadzenia: Pokaż arkusz i powiedz: "Oto Twoja lista zadań na dziś, już uporządkowana według priorytetów. Teraz... wydarzyło się coś nieoczekiwanego!"
- (Przedstaw nowe pilne zadanie). Twoim zadaniem jest reorganizacja całej listy, decydując, co musi zostać zrobione teraz, co można odłożyć, a co być może trzeba delegować lub anulować."

Poziomy:

- Podstawowy: Nowe zadanie jest wyraźnie najważniejsze, co czyni reorganizację prostą.
- Średniozaawansowany: Nowe zadanie jest pilne, ale być może nie najważniejsze, tworząc konflikt, który wymaga większego osądu.
- Zaawansowany: Dwa nowe pilne zadania pojawiają się w tym samym czasie.
- Kryterium progresji: Reorganizacja listy w sposób logiczny i uzasadniony po wprowadzeniu nowego priorytetu, w dwóch kolejnych sesjach.

## Karta pacjenta

Tytuł: Menedżer nieprzewidzianych zdarzeń

Instrukcja: Zmień kolejność swojej listy zadań na dany dzień po otrzymaniu nowego pilnego zadania.

| Twoja oryginalna lista zadań<br>(uporządkowana według priorytetów): | Twoja nowa lista zadań<br>(zmieniona kolejność): |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1. Dokończyć raport na piątek.                                      | 1.                                               |
| 2. Odpowiedzieć na ważne e-maile                                    | 2.                                               |
| 3. Zaplanować spotkanie z zespołem.                                 | 3.                                               |
| 4. Wyszukać informacje o nowym projekcie.                           | 4.                                               |

- Nieprzewidziane zdarzenie: Twój szef właśnie poprosił o podsumowanie danych z raportu na niespodziewane spotkanie za godzinę.

| Logika reorganizacji | Uzasadnienie | Uwagi |
|----------------------|--------------|-------|
|                      |              |       |

## Ćwiczenie 41: Dekonstrukcja ograniczających przekonań

### Dla profesjonalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (Elastyczność poznawcza / Metapoznanie / Reinterpretacja poznawcza)
- Cel kliniczny: Promowanie elastyczności poznawczej w odniesieniu do własnych przekonań, poprzez trenowanie umiejętności identyfikacji sztywnego myślenia, szukania dowodów mu przeczących oraz formułowania bardziej elastycznego alternatywnego przekonania.
- Wskazania do stosowania: Dorośli ze sztywnymi wzorcami myślowymi, nadmierną samokrytyką lub czujący się "uwięzieni" przez przekonania na temat własnych możliwości.
- Sugestia prowadzenia: Przedstaw arkusz i powiedz: "Wszyscy mamy 'zasady' lub przekonania na swój temat, które czasami bardziej przeszkadzają niż pomagają. W tym ćwiczeniu wybierzemy jedno z nich i postawimy je 'przed sądem'. Najpierw zapisz przekonanie. Następnie bądź detektywem i poszukaj dowodów, które udowodnią, że nie jest ono w 100% prawdziwe. Na koniec wspólnie zbudujemy nowe, bardziej elastyczne i użyteczne przekonanie."

### Poziomy:

- Podstawowy: Profesjonalista pomaga zidentyfikować przekonanie i znaleźć pierwsze przeciwne dowody.
- Średniozaawansowany: Pacjent identyfikuje przekonanie i szuka dowodów w bardziej autonomiczny sposób.
- Zaawansowany: Pacjent ćwiczy technikę z wieloma przekonaniem lub monitoruje stosowanie nowego przekonania między sesjami.
- Kryterium progresji: Wypełnienie arkusza w sposób spójny, generując co najmniej dwa przeciwne dowody i formułując wykonalne alternatywne przekonanie, podczas dwóch kolejnych sesji.

## Arkusze Pacjenta

Tytuł: Sąd Przekonań

Instrukcja: Umieść ograniczające przekonanie na "ławie oskarżonych".  
Poszukaj dowodów przeciwko niemu i wydaj nowy wyrok!

1. Ograniczające Przekonanie (Oskarżony): (Np. "Jestem beznadziejny(a) w uczeniu się nowych rzeczy.")

---

2. Dowody Przeciwko Przekonaniu (Obrona): (Np. "Pamiętam, że nauczyłem(am) się obsługi tej nowej aplikacji.", "Udało mi się opanować przepis na to trudne ciasto.")

- ---
- ---

3. Nowe Elastyczne Przekonanie (Wyrok): (Np. "Uczenie się nowych rzeczy może być dla mnie wyzwaniem, ale dzięki praktyce jestem w stanie to osiągnąć.")

---

| Jakość Analizy | Spójność Nowego<br>Przekonania | Uwagi |
|----------------|--------------------------------|-------|
|                |                                |       |

## Filar 3: Planowanie i Organizacja

Czym jest i jak przejawia się w dorosłym życiu

W dorosłym życiu planowanie i organizacja to funkcje wykonawcze, które pozwalają zarządzać złożonością codzienności. To umiejętność przekształcania intencji w konkretne działania, strukturyzowania chaosu i przewidywania wyzwań w celu optymalizacji zasobów (czasu, pieniędzy, energii). W scenariuszu wielu ról (zawodowych, rodzinnych, społecznych) zdolność do planowania i organizowania jest kluczowa dla produktywności, redukcji stresu i osiągnięcia długoterminowych celów.

Rozwój planowania i organizacji na tym etapie jest widoczny, gdy dorosły potrafi:

- Wyznaczać jasne cele i tworzyć plan kroków do ich osiągnięcia.
- Zarządzać swoim czasem i priorytetami w sposób skuteczny, godząc pracę i życie osobiste.
- Organizować informacje (fizyczne i cyfrowe) w celu szybkiego i sprawnego dostępu.
- Przewidywać problemy i tworzyć plany awaryjne.
- Delegować zadania w sposób strategiczny, optymalizując wspólny wysiłek.

Poniższe ćwiczenia zostały zaprojektowane tak, aby symulować i trenować te umiejętności w praktycznych i istotnych dla dorosłego życia scenariuszach, od zarządzania finansami po organizację cyfrową.

# Ćwiczenia z planowania i organizacji: Dorośli

(18–59 lat)

## Ćwiczenie 42: Planowanie finansowe dla celu

Dla specjalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (Planowanie / Organizacja / Kontrola hamowania)
- Cel kliniczny: Doskonalenie umiejętności planowania długoterminowego i organizacji finansowej poprzez opracowanie konkretnego planu osiągnięcia celu oszczędnościowego oraz hamowanie zbędnych wydatków.
- Wskazania do stosowania: Dorośli z trudnościami w zarządzaniu finansami, którzy żyją "od pierwszego do pierwszego" lub potrzebują struktury, aby osiągnąć cele finansowe.
- Sugestia prowadzenia: Przedstaw arkusz i powiedz: "Przekształćmy marzenie w plan. Pomyśl o celu finansowym, który chciałbyś osiągnąć (np. podróż, zakup czegoś konkretnego, spłata długu). Teraz szczegółowo określmy, ile kosztuje ten cel i biorąc pod uwagę czas, ile musisz oszczędzać miesięcznie. Wymaga to planowania i organizacji!"

Poziomy:

- Podstawowy: Prosty cel i krótki termin (np. 500 zł w 3 miesiące). Specjalista pomaga w obliczeniach i identyfikacji drobnych cięć wydatków.
- Średniozaawansowany: Użycie standardowego celu (3000 zł w 1 rok). Pacjent wypełnia arkusz bardziej samodzielnie, identyfikując obszary cięć w budżecie.
- Zaawansowany: Pacjent planuje dwa cele jednocześnie lub jeden cel z nieprzewidzianymi wydatkami (np. "co jeśli wystąpi dodatkowy wydatek 200 zł w miesiącu?").
- Kryterium progresji: Wypełnienie arkusza w sposób spójny, z wykonalnym i uzasadnionym planem miesięcznym, w dwóch kolejnych sesjach.

## Arkusze Pacjenta

Tytuł: Mój plan na spełnienie marzenia

- Instrukcja: Wybierz cel finansowy i stwórz plan oszczędzania, aby go zrealizować!

1. Mój cel:

Czego pragnę? \_\_\_\_\_

Ile to kosztuje? R\$ \_\_\_\_\_

W jakim czasie chcę to osiągnąć? \_\_\_\_\_ miesięcy / lat(a)

2. Plan oszczędzania:

Obliczenie: Wartość celu (R\$) / Liczba miesięcy = Wymagana miesięczna oszczędność.

R\$ \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ miesięcy = R\$ \_\_\_\_\_ miesięcznie

3. Gdzie mogę zaoszczędzić?

Wydatki, które mogę ograniczyć/ciąć:

( ) Kawa na mieście

( ) Subskrypcje

( ) Jedzenie na mieście

( ) Zakupy dla rozrywki

( ) Inne: \_\_\_\_\_

Moja miesięczna strategia oszczędzania R\$ \_\_\_\_\_:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

| Jasność celu | Realizm Planu | Potencjał Oszczędności | Uwagi |
|--------------|---------------|------------------------|-------|
|              |               |                        |       |

## Ćwiczenie 43: Macierz Zarządzania Czasem (Eisenhowera)

### Dla profesjonalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (Planowanie / Organizacja / Priorytetyzacja / Hamowanie)
- Cel kliniczny: Rozwijanie zdolności priorytetyzacji i organizacji czasu, wykorzystując Macierz Eisenhowera do rozróżniania zadań pilnych od ważnych oraz hamowania tendencji do skupiania się tylko na tym, co "pilne".
- Wskazania do stosowania: Dorośli, którzy czują się przytłoczeni wieloma zadaniami, mają trudności z ustalaniem priorytetów lub prokrastynują ważne działania, angażując się w sprawy pilne.
- Sugestia prowadzenia: Pokaż arkusz i powiedz: "Twoja lista zadań jest ogromna. Użyjmy narzędzia zwanego Macierzą Eisenhowera, aby wszystko uporządkować. Przypiszesz każde zadanie do jednego z czterech kwadrantów: Pilne i Ważne (Zrób teraz), Ważne, ale Niepilne (Zaplanuj), Pilne, ale Nieważne (Deleguj) oraz Ani Pilne, Ani Ważne (Wyeliminuj). Wyzwaniem jest bycie szczerym i nieuleganie tylko temu, co 'krzyczy' najgłośniej."

### Poziomy:

- Podstawowy: Krótsza lista zadań z opisami ułatwiającymi kategoryzację.
- Średniozaawansowany: Użycie standardowego arkusza z mieszanymi zadaniami, wymagające większego osądu.
- Zaawansowany: Pacjent przynosi własną listę zadań na tydzień i nanosi ją na macierz, uzasadniając każdy wybór.
- Kryterium progresji: Kategoryzowanie 80% zadań w sposób logiczny i uzasadniony, podczas dwóch kolejnych sesji.

## Arkusze Pacjenta

Tytuł: Moja Macierz Priorytetów (Eisenhowera)

Instrukcja: Przeczytaj swoje zadania i rozmieść je w poniższych kwadrantach, aby inteligentnie zarządzać swoim czasem.

Lista Zadań:

1. Odpowiedzieć na 20 rutynowych e-maili.
2. Przygotować prezentację na jutrzejsze spotkanie.
3. Zadzwoń do banku w sprawie pilnego problemu z kartą.
4. Wykonać ćwiczenia fizyczne.
5. Przejrzeć plan kariery na kolejne 5 lat.
6. Opłacić rachunek za prąd (termin dzisiaj!).
7. Kupić prezent na urodziny przyjaciela w przyszłym miesiącu.
8. Nauczyć się nowego narzędzia programowego (kurs online).
9. Sprawdzić media społecznościowe.

| PILNE I WAŻNE (Zrób teraz!)             | NIEPILNE I WAŻNE (Zaplanuj)               |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------|
| Zadania                                 | Zadania                                   |
|                                         |                                           |
|                                         |                                           |
|                                         |                                           |
| PILNE I NIEWAŻNE (Deleguj/Zminimalizuj) | NIEPILNE I NIEWAŻNE (Wyeliminuj/Zignoruj) |
| Zadania                                 | Zadania                                   |
|                                         |                                           |
|                                         |                                           |
|                                         |                                           |

| Zrozumienie Macierzy | Precyzja Priorytetyzacji | Uwagi |
|----------------------|--------------------------|-------|
|                      |                          |       |

## Ćwiczenie 44: Organizacja wydarzenia

### Dla specjalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (Planowanie / Organizacja / Pamięć operacyjna / Sekwencjonowanie)
- Cel kliniczny: Rozwijanie umiejętności planowania i organizacji złożonych projektów poprzez trenowanie szczegółowego planowania etapów i przewidywania potrzeb.
- Wskazania do stosowania: Dorośli z trudnościami w zarządzaniu projektami, którzy zapominają o ważnych krokach lub czują się przytłoczeni organizacją wydarzeń.
- Sugestia prowadzenia: Pokaż arkusz i powiedz: "Zaplanujmy wydarzenie! Wyobraź sobie, że w przyszłym tygodniu organizujesz w domu kolację dla 4 przyjaciół. Aby wszystko wyszło idealnie, musimy stworzyć pełną listę kontrolną, szczegółowo opisującą wszystkie etapy, od zaproszeń po sprzątanie. Nie pozwól, aby cokolwiek umknęło!"

### Poziomy:

- Podstawowy: Bardzo proste wydarzenie (np. "upieczenie tortu urodzinowego"), z niewielką liczbą etapów. Specjalista pomaga wypisać pierwsze pomysły.
- Średni: Wykorzystanie standardowego scenariusza ("kolacja dla przyjaciół").
- Zaawansowany: Zaplanowanie bardziej złożonego wydarzenia (np. małe przyjęcie urodzinowe dla dzieci) lub wprowadzenie ograniczeń budżetowych w trakcie planowania.
- Kryterium progresji: Stworzenie listy kontrolnej z co najmniej 80% niezbędnych etapów i ułożenie ich w logicznej kolejności, w dwóch kolejnych sesjach.

## Karta Pacjenta

Tytuł: Osobisty Organizator Wydarzeń

- Instrukcja: Zaplanuj kolację dla 4 przyjaciół. Stwórz szczegółową listę kontrolną ze wszystkim, co trzeba zrobić, biorąc pod uwagę idealną kolejność.

Moje Wydarzenie: Kolacja dla 4 przyjaciół.

Docelowa Data: \_\_\_\_\_

### Lista kontrolna planowania:

| Etap                 | Co zrobić?                                                                                                 | Termin | Status |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|
| 1. Początkowy pomysł | Określenie tematu/stylu kolacji                                                                            |        |        |
| 2. Zaproszenia       | 1. Stworzenie listy gości<br>2. Wysłanie zaproszeń (i potwierdzenie obecności)                             |        |        |
| 3. Menu              | 1. Decyzja co podawać (przystawka, danie główne, deser)<br>2. Wyszukanie przepisów / określenie składników |        |        |
| 4. Zakupy            | 1. Stworzenie listy zakupów (supermarket)<br>2. Zakup składników                                           |        |        |
| 5. Przygotowanie     | 1. Posprzątanie domu (podstawowe sprzątnięcie)<br>2. Ugotowanie dań<br>3. Nakrycie do stołu                |        |        |
| 6. Po wydarzeniu     | 1. Sprzątnięcie i odłożenie<br>2. Podziękowanie gościom                                                    |        |        |

| Szczegóły Planu | Sekwencjonowanie Logiczne | Pokrycie etapów | Uwagi |
|-----------------|---------------------------|-----------------|-------|
|                 |                           |                 |       |

## Ćwiczenie 45: Strategiczna delegacja zadań

Dla profesjonalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (Planowanie / Organizacja / Analiza / Podejmowanie decyzji)
- Cel kliniczny: Poprawa zdolności planowania i organizacji  
w kontekście zespołowym, poprzez trenowanie umiejętności strategicznego delegowania zadań z uwzględnieniem kompetencji indywidualnych.
- Wskazania do stosowania: Dorośli na stanowiskach kierowniczych, mający trudności z delegowaniem, którzy centralizują zbyt wiele zadań lub muszą zoptymalizować produktywność zespołu.
- Sugestia prowadzenia: Przedstaw arkusz i powiedz: "Jesteś liderem małego projektu i masz zespół. Oto zadania projektowe oraz krótki profil Twoich współpracowników. Twoim zadaniem jest delegowanie każdego zadania osobie, którą uważasz za najbardziej odpowiednią, uzasadniając swój wybór. Celem jest inteligentne rozdzielenie pracy, aby projekt zakończył się sukcesem."

Poziomy:

- Podstawowy: Zadania i profile bardzo jasne, z bezpośrednim dopasowaniem.
- Średniozaawansowany: Wykorzystanie standardowego scenariusza, z niektórymi zadaniami, które mogłyby być wykonane przez więcej niż jedną osobę, co wymaga większego krytycyzmu.
- Zaawansowany: Wprowadzenie ograniczenia (np. "jeden z członków zespołu jest przeciążony pracą") lub zadania wymagającego specyficznej umiejętności, której nikt nie posiada w pełni, co stanowi wyzwanie dla kreatywności w delegowaniu.
- Kryterium progresji: Delegowanie 80% zadań w sposób logiczny i uzasadniony w oparciu o przedstawione profile, w dwóch kolejnych sesjach.

## Arkusz Pacjenta

Tytuł: Mistrz Zespołu

Instrukcja: Przydziel zadania projektowe członkom swojego fikcyjnego zespołu, uzasadniając swój wybór.

Projekt: Wprowadzenie nowego produktu cyfrowego (szacowany czas: 1 miesiąc).

Twój Zespół:

- Członek A: Bardzo dobry z liczbami i arkuszami kalkulacyjnymi, szczegółowy, niezbyt kreatywny.
- Członek B: Doskonały w komunikacji i prezentacji, kreatywny, nie lubi biurokracji.
- Członek C: Silne umiejętności techniczne, zdecydowany w rozwiązywaniu problemów, nie komunikuje się dobrze publicznie.

Zadania Projektowe:

1. Stworzyć plan marketingu cyfrowego.
2. Przeanalizować dane sprzedażowe poprzedniego produktu.
3. Przygotować prezentację końcową dla dyrektorów.
4. Opracować zasoby techniczne nowego produktu.
5. Zorganizować harmonogram i budżet projektu.
6. Przeprowadzić spotkanie wyrównawcze z zespołem sprzedaży.

| Zadanie                                                   | Przydzielić do (Członek A, B lub C)? | Uzasadnienie Wyboru |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------|
| 1. Stworzyć plan marketingu cyfrowego.                    |                                      |                     |
| 2. Przeanalizować dane sprzedażowe poprzedniego produktu. |                                      |                     |
| 3. Przygotować prezentację końcową dla dyrektorów.        |                                      |                     |

|                                                             |  |  |
|-------------------------------------------------------------|--|--|
| 4. Rozwijać zasoby techniczne nowego produktu               |  |  |
| 5. Organizować harmonogram i budżet projektu.               |  |  |
| 6. Przeprowadzić spotkanie ustalające z zespołem sprzedaży. |  |  |

| Logika Delegowania | Zrozumienie Umiejętności | Efektywność w Dystrybucja | Uwagi |
|--------------------|--------------------------|---------------------------|-------|
|                    |                          |                           |       |

## Ćwiczenie 46: Zintegrowana rutyna tygodniowa

### Dla specjalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (Planowanie / Organizacja / Równowaga życiowa / Zarządzanie czasem)
- Cel kliniczny: Rozwijanie umiejętności planowania i organizacji rutyny, integrując w zrównoważony sposób wymagania zawodowe, osobiste i dbanie o siebie.
- Wskazania do stosowania: Dorośli, którzy czują się zdeorganizowani, mają trudności z godzeniem wielu ról, zaniedbują dbanie o siebie lub dążą do większej równowagi w życiu.
- Sugestia prowadzenia: Przedstaw arkusz i powiedz: "Życie dorosłe jest pełne zobowiązań. Stwórzmy Twój 'idealny tydzień' lub tydzień bardziej realistyczny i zrównoważony. Musisz uwzględnić pracę, obowiązki domowe, czas z rodziną/przyjaciółmi oraz, co bardzo ważne, czas dla siebie (ćwiczenia, hobby, odpoczynek). Wypełnij planer tygodniowy, starając się, aby wszystkie Twoje role zostały uwzględnione."

### Poziomy:

- Podstawowy: Specjalista oferuje sugestie bloków czasowych dla każdej kategorii (praca, dom, ja, rodzina).
- Średniozaawansowany: Pacjent wypełnia standardowy arkusz przy minimalnym wsparciu.
- Zaawansowany: Pacjent analizuje swoją obecną rzeczywistą rutynę, identyfikuje "wąskie gardła" i wypełnia arkusz w oparciu o te trudności, proponując rozwiązania.
- Kryterium progresji: Wypełnienie planera ze zrównoważonym rozkładem aktywności, uwzględniającym główne obszary życia, w dwóch kolejnych sesjach.

## Arkusz Pacjenta

Tytuł: Mój Zrównoważony Plan Tygodniowy

- Instrukcja: Zaplanuj swój tydzień, równoważąc swoje zobowiązania i ważne aktywności.

| Godzina    | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela |
|------------|--------------|--------|-------|----------|--------|--------|-----------|
| Rano       |              |        |       |          |        |        |           |
| Obiad      |              |        |       |          |        |        |           |
| Popołudnie |              |        |       |          |        |        |           |
| Wieczór    |              |        |       |          |        |        |           |

Legenda:

- Praca/Nauka: (Np.: spotkania, zadania, projekty)
- Domowe: (Np.: sprząatanie, zakupy, płatności)
- Rodzina/Towarzyskie: (Np.: kolacja z przyjaciółmi, czas z dziećmi)
- Samodoskonalenie: (Np.: ćwiczenia, hobby, odpoczynek, medytacja)

| Pokrycie Aktywności | Równowaga Rutyny | Realizm Plan | Obserwacje |
|---------------------|------------------|--------------|------------|
|                     |                  |              |            |

## Ćwiczenie 47: Planowanie posiłków na tydzień

Dla specjalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (Planowanie / Organizacja / Przewidywanie / Podejmowanie decyzji)
- Cel kliniczny: Rozwijanie umiejętności planowania i organizacji w kontekście odżywiania, optymalizacja zarządzania czasem i zasobami oraz redukcja codziennego zmęczenia decyzyjnego.
- Wskazania do stosowania: Dorośli, którzy mają trudności z utrzymaniem zdrowej diety, spędzają dużo czasu na decydowaniu co zjeść lub chcą zoptymalizować zakupy spożywcze.
- Sugestia prowadzenia: Pokaż arkusz i powiedz: "Decydowanie co zjeść każdego dnia może być męczące i prowadzić do złych wyborów. Może zaplanujesz swoje posiłki na cały tydzień? Pomyśl o śniadaniu, obiedzie i kolacji. Następnie, na podstawie
- twojego jadłospisu, stworzymy inteligentną listę zakupów. To oszczędza czas, pieniądze, a także pomaga lepiej się odżywiać!"

Poziomy:

- Podstawowy: Zaplanowanie tylko obiadu i kolacji, z sugestiami prostych przepisów.
- Średniozaawansowany: Użycie standardowego arkusza, planując trzy posiłki.
- Zaawansowany: Uwzględnienie ograniczeń (np. "jeden dzień w tygodniu musi być bezmięsny", "wykorzystanie resztek z jednego dnia do kolejnego posiłku") lub planowanie posiłków dla rodziny.
- Kryterium progresji: Stworzenie spójnego tygodniowego jadłospisu i odpowiadającej mu listy zakupów w dwóch kolejnych sesjach.

## Karta Pacjenta

Tytuł: Moje tygodniowe menu i inteligentna lista zakupów

- Instrukcja: Zaplanuj swoje posiłki na tydzień i stwórz zoptymalizowaną listę zakupów.

Tygodniowe menu:

| Podróż       | Śniadanie | Obiad | Kolacja |
|--------------|-----------|-------|---------|
| Poniedziałek |           |       |         |
| Wtorek       |           |       |         |
| Środa        |           |       |         |
| Czwartek     |           |       |         |
| Piątek       |           |       |         |
| Sobota       |           |       |         |
| Niedziela    |           |       |         |

Moja lista zakupów (na podstawie powyższego menu):

|               |  |
|---------------|--|
| Warzywa/Owoce |  |
| Nabiał        |  |
| Zboża/Makaron |  |
| Mięso/Białka  |  |
| Inne          |  |

| Spójność Menu | Optymalizacja Listy zakupów | Redukcja Zmęczenia Decyzyjnego | Uwagi |
|---------------|-----------------------------|--------------------------------|-------|
|               |                             |                                |       |

## Ćwiczenie 48: "Oczyszczanie" życia cyfrowego

### Dla specjalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (Organizacja / Planowanie / Hamowanie / Zarządzanie priorytetami)
- Cel kliniczny: Doskonalenie umiejętności organizacyjnych w kontekście cyfrowym poprzez opracowanie planu działania w celu zarządzania informacjami cyfrowymi, redukcji rozpraszaczy i optymalizacji produktywności online.
- Wskazania do stosowania: Dorośli, którzy czują się przytłoczeni ilością informacji cyfrowych, z "zaśmieconymi" pulpitemi, pełnymi skrzynkami odbiorczymi lub trudnościami w odnajdywaniu plików.
- Sugestia prowadzenia: Pokaż arkusz i powiedz: "Nasze życie cyfrowe może stać się tak samo nieuporządkowane jak nasz dom. Wybierzmy obszar cyfrowy, który Ci przeszkadza (np. pulpit komputera, skrzynka odbiorcza e-mail, zdjęcia w telefonie). Twoim zadaniem jest stworzenie planu działania, aby 'oczyścić' ten obszar, organizując to, co ważne, i eliminując to, co już nie jest potrzebne. Pomyśl o konkretnych krokach!"

### Poziomy:

- Podstawowy: Wybór bardzo konkretnego i małego obszaru cyfrowego (np. "pięć folderów na pulpicie"). Specjalista prowadzi przez kolejne etapy.
- Średniozaawansowany: Wykorzystanie standardowego scenariusza ("pulpit" lub "skrzynka odbiorcza").
- Zaawansowany: Pacjent planuje organizację bardziej złożonego środowiska cyfrowego (np. "foldery z dokumentami w chmurze") lub tworzy system ciągłego utrzymywania porządku cyfrowego.
- Kryterium progresji: Stworzenie planu działania z co najmniej 5 konkretnymi i logicznymi krokami w celu uporządkowania wybranego środowiska cyfrowego w dwóch kolejnych sesjach.

## Arkusze Pacjenta

Tytuł: Cyfrowy Detoks: Porządkowanie Mojego Życia Online

- Instrukcja: Wybierz nieuporządkowany obszar cyfrowy i stwórz plan działania, aby go uporządkować!

1. Obszar cyfrowy do uporządkowania:

(Np. "Pulpit mojego komputera", "Skrzynka odbiorcza e-mail", "Foldery ze zdjęciami w telefonie")

---

2. Dlaczego mnie to niepokoi?

(Np. "Tracę czas na szukanie plików", "Czuję się przytłoczony wiadomościami")

---

3. Mój Plan Działania (Konkretne kroki z terminami):

Krok 1: (Co zrobić?) \_\_\_\_\_ (Termin?) \_\_\_\_\_

Krok 2: (Co zrobić?) \_\_\_\_\_ (Termin?) \_\_\_\_\_

Krok 3: (Co zrobić?) \_\_\_\_\_ (Termin?) \_\_\_\_\_

Krok 4: (Co zrobić?) \_\_\_\_\_ (Termin?) \_\_\_\_\_

Krok 5: (Co zrobić?) \_\_\_\_\_ (Termin?) \_\_\_\_\_

4. Jak utrzymam porządek później? (Plan utrzymania)

---

| Jasność Planu | Wykonalność Kroków | Potencjał Wpływu | Uwagi |
|---------------|--------------------|------------------|-------|
|               |                    |                  |       |

## Filar 4: Rozwiązywanie problemów

### Czym jest i jak przejawia się w życiu dorosłym

W życiu dorosłym rozwiązywanie problemów jest najwyższym wyrazem funkcji wykonawczych, integrującym wszystkie pozostałe filary (hamowanie, elastyczność i planowanie) w celu poruszania się w złożonych i często niejednoznacznych scenariuszach. Nie chodzi o znalezienie jedynej słusznej odpowiedzi, lecz o opracowanie skutecznych strategii radzenia sobie z wyzwaniami w pracy, finansach i relacjach. Jest to umiejętność krytycznej analizy sytuacji, generowania kreatywnych rozwiązań, oceny ryzyka i podejmowania przemyślanych decyzji.

Rozwój umiejętności rozwiązywania problemów na tym etapie jest widoczny, gdy dorosły potrafi:

- Zidentyfikować główną przyczynę powracającego problemu, zamiast tylko radzić sobie z objawami.
- Podejmować ważne decyzje w sposób ustrukturyzowany, rozważając za, przeciw i potencjalne ryzyka.
- Generować wiele rozwiązań dla wyzwania, które wydaje się nie mieć wyjścia, wykazując się kreatywnym myśleniem.
- Zachować spokój i działać logicznie w obliczu nieoczekiwanego kryzysu.

Poniższe ćwiczenia koncentrują się na dostarczeniu dorosłym narzędzi myślowych i ram mentalnych, aby podchodzić do problemów w sposób bardziej systematyczny, strategiczny i skuteczny, zwiększając poczucie kontroli i kompetencji.

# Ćwiczenia w Rozwiązywaniu Problemów: Dorosły (18–59 lat)

## Ćwiczenie 49: Analiza Przyczyny (5 Dlaczego)

### Dla Profesjonalisty

- Kategoria: Funkcja Wykonawcza (Rozwiązywanie Problemów / Metakognicja / Rozumowanie Logiczne)
- Cel kliniczny: Rozwój zdolności do pogłębiania analizy problemu problemu, wykraczając poza powierzchowne objawy, aby zidentyfikować przyczynę poprzez technikę "5 Dlaczego".
- Wskazania do użycia: Dorośli, którzy zmagają się z powracającymi problemami (prokrastynacja, dezorganizacja), którzy rozwiązują problemy w sposób powierzchowny lub muszą poprawić swoją autoanalizę.
- Sugestia prowadzenia: Przedstaw arkusz i powiedz: "Często próbujemy rozwiązać objaw problemu, ale nie jego prawdziwą przyczynę. Technika '5 Dlaczego' pomaga nam kopać głębiej. Pomyśl o powracającym problemie, z którym się zmagasz. Zaczniemy od problemu i zapytajmy 'Dlaczego?'. Na każdą odpowiedź zapytamy 'Dlaczego?' ponownie, aż dotrzemy do sedna sprawy."

### Poziomy:

- Podstawowy: Specjalista prowadzi proces, pomagając sformułować każde "dlaczego".
- Średniozaawansowany: Pacjent stosuje technikę w sposób bardziej autonomiczny.
- Zaawansowany: Pacjent stosuje technikę i, po zidentyfikowaniu przyczyny, tworzy szczegółowy plan działania, aby się z nią zmierzyć.
- Kryterium postępu: Stosować technikę, aż dojdziemy do przyczyny wiarygodnej i wykonalnej, w dwóch kolejnych sesjach.

## Arkusze Pacjenta

Tytuł: Detektyw Przyczyny Źródłowej (5 Dlaczego)

- Instrukcja: Wybierz powracający problem i użyj techniki "5 Dlaczego" aby odkryć jego prawdziwe źródło.

Problem (Widoczny objaw): Np. Zawsze zwlekam z rozpoczęciem ćwiczeń fizycznych.

1. Dlaczego tak się dzieje?

Odp: \_\_\_\_\_ 2. A dlaczego tak się dzieje?

Odp: \_\_\_\_\_ 3. A dlaczego tak się dzieje?

Odp: \_\_\_\_\_ 4. A dlaczego tak się dzieje?

Odp: \_\_\_\_\_ 5. A dlaczego tak się dzieje?

(Przyczyna źródłowa):

Odp: \_\_\_\_\_

| Jakość analizy | Głębokość<br>Dochodzenie | Uwagi |
|----------------|--------------------------|-------|
|                |                          |       |

## Ćwiczenie 50: Ocena ryzyka

### Dla profesjonalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (Rozwiązywanie problemów / Planowanie prospektywne / Podejmowanie decyzji)
- Cel kliniczny: Usprawnienie podejmowania decyzji poprzez analizę prospektywną, trenowanie umiejętności przewidywania potencjalnych ryzyk i planowanie strategii ich minimalizacji (mitygacji).
- Wskazania do stosowania: Dorośli, którzy podejmują ważne decyzje w sposób impulsywny, odczuwają duży lęk przed przyszłością lub potrzebują narzędzia do oceny dużych zmian w życiu.
- Sugestia prowadzenia: Pokaż arkusz i powiedz: "Zanim podejmiesz ważną decyzję, warto pomyśleć o tym, co może pójść nie tak. To nie pesymizm, to strategia. W przypadku tej decyzji Twoim zadaniem jest wypisanie możliwych ryzyk. Dla każdego ryzyka zastanowimy się nad działaniem, które mógłbyś podjąć, aby zmniejszyć szansę jego wystąpienia lub ograniczyć jego wpływ. Nazywa się to 'mitygacją ryzyka'."

### Poziomy:

- Podstawowy: Decyzja z bardziej oczywistymi ryzykami (np. "Zmiana mieszkania").
- Średniozaawansowany: Użyj standardowego arkusza z decyzją dotyczącą kariery.
- Zaawansowany: Pacjent przedstawia realną i złożoną decyzję ze swojego życia i stosuje ramy, przypisując prawdopodobieństwo/wpływ każdemu ryzyku.
- Kryterium progresji: Zidentyfikowanie co najmniej trzech istotnych ryzyk i zaproponowanie logicznej strategii mitygacji dla każdego z nich, w dwóch kolejnych sesjach.

## Arkusz Pacjenta

Tytuł: Mapa Ryzyk i Bezpieczeństwa

Instrukcja: Przeanalizuj ważną decyzję. Wymień potencjalne ryzyka i stwórz plan, aby chronić się przed każdym z nich.

Decyzja: Przyjęcie nowej oferty pracy w innym mieście.

| Potencjalne Ryzyko (Co może pójść nie tak?)                  | Plan Mitygacji (Co mogę zrobić, aby zapobiec lub zmniejszyć szkodę?)                          |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Np.: Brak adaptacji do nowej kultury firmy.                  | Np.: Porozmawiać z obecnymi pracownikami, poprosić o jasny plan wdrożenia na pierwsze 30 dni. |
| Np.: Koszty życia w nowym mieście są wyższe niż oczekiwano.  | Np.: Stworzyć szczegółowy arkusz kosztów przed akceptacją, wynegocjować dodatek relokacyjny.  |
| Np.: Tęsknota za moją siecią wsparcia (rodzina/przyjaciele). | Np.: Zaplanować regularne wizyty, poszukać grup lub zajęć w nowym mieście, aby poznać ludzi.  |

| Jakość Analizy Ryzyka | Wykonalność Strategii | Uwagi |
|-----------------------|-----------------------|-------|
|                       |                       |       |

## Ćwiczenie 51: Ustrukturyzowana burza mózgów

### Dla profesjonalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (Rozwiązywanie problemów / Elastyczność poznawcza / Generowanie pomysłów)
- Cel kliniczny: Rozwijanie elastyczności myślenia i generowania

pomysłów (myślenie dywergencyjne) przy użyciu techniki burzy mózgów w celu wypracowania dużej liczby rozwiązań problemu bez oczywistego rozwiązania.

- Wskazania do stosowania: Dorośli, którzy czują się "w ślepym zaułku" w obliczu problemu, wykazują sztywne myślenie lub potrzebują narzędzi do stymulowania kreatywności.

- Sugestia prowadzenia: Przedstaw arkusz i powiedz: "Kiedy utykamy

w problemie, nasz mózg ma tendencję do myślenia wciąż o tych samych rozwiązaniach. Burza mózgów to technika pozwalająca przełamać ten schemat. Zasada jest taka: masz 10 minut na wypisanie jak największej liczby pomysłów na ten problem, bez żadnego oceniania. Nie ma znaczenia, czy pomysł wydaje się głupi lub niemożliwy. Celem jest ilość, a nie jakość. Dopiero gdy lista będzie pełna, przeanalizujemy ją."

### Poziomy:

- Podstawowy: Profesjonalista aktywnie uczestniczy, modelując generowanie pomysłów "poza schematem."
- Średniozaawansowany: Użycie standardowego arkusza, w którym pacjent samodzielnie generuje pomysły.
- Zaawansowany: Po wygenerowaniu (myślenie dywergencyjne) pacjent musi przeprowadzić drugą fazę analizy (myślenie konwergencyjne), wybierając 3 najlepsze pomysły i uzasadniając je.
- Kryterium progresji: Wygenerowanie co najmniej 10 różnych pomysłów na problem, wykazując zdolność do powstrzymania się od oceniania, w dwóch kolejnych sesjach.

## Arkusz Pacjenta

Tytuł: Burza mózgów

- Instrukcja: Masz 10 minut, aby wypisać jak najwięcej pomysłów na rozwiązanie poniższego problemu. Nie oceniaj, po prostu zapisz wszystko, co przyjdzie Ci do głowy!

Problem: Jak obniżyć wydatki domowe o 15% bez znacznej utraty jakości życia?

Moje pomysły (wszystko dozwolone!):

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_ ... (do 15)

| Liczba pomysłów | Kreatywność/Elastyczność | Uwagi |
|-----------------|--------------------------|-------|
|                 |                          |       |

## Ćwiczenie 52: Plan działania w sytuacjach kryzysowych

### Dla specjalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (Rozwiązywanie problemów / Planowanie / Podejmowanie decyzji / Hamowanie)
- Cel kliniczny: Trenowanie zdolności reagowania na kryzys w sposób szybki i ustrukturyzowany, koncentrując się na hamowaniu paniki w celu zaplanowania pierwszych niezbędnych kroków do opanowania sytuacji.
- Wskazania do stosowania: Dorośli, którzy czują się sparaliżowani lub reagują w sposób zdezorganizowany pod presją, lub którzy muszą rozwinąć umiejętności zarządzania kryzysowego.
- Sugestia prowadzenia: Przedstaw arkusz i powiedz: "W sytuacji kryzysowej pierwszą reakcją może być panika, co nie pomaga. To ćwiczenie ma na celu wytrenowanie spokojniejszej i bardziej skoncentrowanej odpowiedzi. Przeczytaj ten scenariusz kryzysowy. Twoim zadaniem jest wzięcie głębokiego oddechu i, zamiast myśleć o wszystkim, zdefiniowanie tylko trzech pierwszych kroków, trzech najważniejszych i natychmiastowych działań, które musisz podjąć."

### Poziomy:

- Podstawowy: Kryzys osobisty o mniejszym wpływie (np.: "Kluczyk samochodowy zламаł się w zamku).
- Średniozaawansowany: Użycie standardowego arkusza z kryzysem zawodowym.
- Zaawansowany: Kryzys z wieloma zainteresowanymi stronami i sprzecznymi informacjami.
- Kryterium progresji: Sformułowanie planu działania z 3 logicznymi, priorytetowymi i wykonalnymi krokami, w dwóch kolejnych sesjach.

## Karta Pacjenta

Tytuł: Plan Działań Natychmiastowych (PDN)

- Instrukcja: Przeczytaj scenariusz kryzysowy. Zachowaj spokój i określ 3 pierwsze najważniejsze kroki, które należy podjąć, aby opanować sytuację.

Scenariusz kryzysowy: Jesteś organizatorem ważnego wydarzenia, które odbędzie się za 2 godziny. Główny prelegent właśnie zadzwonił z informacją, że miał nagły wypadek i nie będzie mógł przybyć.

Mój Plan Działań Natychmiastowych:

Krok 1 (Najpilniejsze działanie):

- 
- Krok 2:

- 
- Krok 3:
-



Osoba starsza (60+ lat)

# Faixa Etária: Idoso **+60 anos**

## Utrzymanie funkcji wykonawczych w starszym wieku

W starszym wieku praca nad funkcjami wykonawczymi (FE) przesuwana jest z rozwoju na utrzymanie witalności poznawczej i zachowanie autonomii funkcjonalnej. Funkcje wykonawcze stanowią fundament codziennej niezależności, pozwalając seniorom na bezpieczne i skuteczne zarządzanie zdrowiem, finansami, rutyną oraz życiem społecznym. Celem klinicznym jest wzmocnienie tych umiejętności, oferowanie strategii kompensacyjnych oraz dostosowanie aktywności w celu zapewnienia zaangażowania i zapobiegania spadkowi sprawności funkcjonalnej.

1. Hamowanie: Skupienie, bezpieczeństwo i regulacja emocjonalna - Kontrola hamowania jest kluczowa dla utrzymania koncentracji na zadaniach, które mogą wymagać więcej czasu i wysiłku, ignorując rozpraszacze wewnętrzne (ból, zmartwienia) i zewnętrzne. Jest to również narzędzie bezpieczeństwa, poprzez hamowanie ryzykownych działań ruchowych, oraz regulacji emocjonalnej, pomagając zarządzać frustracją, która może pojawić się wraz z nowymi ograniczeniami.

2. Elastyczność poznawcza: Adaptacja do zmian - Elastyczność jest kluczem do dobrej adaptacji do zmian nieodłącznie związanych ze starzeniem się, takich jak przejście na emeryturę, zmiany w zdrowiu czy nowe rutyny rodzinne. Zdolność do nauki obsługi nowej technologii (jak smartfon do rozmów z rodziną), dostosowania przepisu do nowej diety lub przyjęcia pomocy w zadaniach wykonywanych wcześniej samodzielnie to przejawy dobrej elastyczności poznawczej.

3. Planowanie i organizacja: Struktura dla autonomii - Planowanie i organizacja to być może najważniejsze filary funkcjonalne dla seniora. Przejawiają się one w organizacji harmonogramu przyjmowania leków, planowaniu wizyt lekarskich, w tworzeniu list zakupów w celu optymalizacji wyjść do sklepu oraz w strukturyzowaniu dnia, aby zrównoważyć aktywność, odpoczynek i kontakty towarzyskie.

4. Rozwiązywanie problemów: Strategie dla codzienności - Rozwiązywanie problemów koncentruje się na praktycznych, codziennych wyzwaniach. Umiejętność ta przejawia się w zdolności do znalezienia bezpiecznego rozwiązania problemu domowego, dostosowania aktywności fizycznej do chwilowego ograniczenia lub zaplanowania dostępnej trasy spaceru.

Celem jest umożliwienie seniorowi znajdowania praktycznych rozwiązań w celu utrzymania bezpieczeństwa i jakości życia. Ćwiczenia dla tej grupy wiekowej są projektowane z naciskiem na dostępność (większe czcionki, wysoki kontrast, mniej bodźców wizualnych) oraz znaczenie funkcjonalne, wykorzystując tematy i scenariusze, które bezpośrednio łączą się z codziennym życiem seniora.

## Oś 1: Hamowanie (Kontrola hamowania)

### Czym jest i jak objawia się w trzecim wieku

W trzecim wieku kontrola hamowania pozostaje kluczową funkcją wykonawczą, działającą jako filar bezpieczeństwa, skupienia i dobrego samopoczucia. Celem treningu na tym etapie jest utrzymanie tej umiejętności poprzez wzmacnianie zdolności do regulowania automatycznych reakcji, które mogą prowadzić do ryzyka lub rozproszenia uwagi. Dobra kontrola hamowania pomaga zachować autonomię i jakość życia.

Funkcjonalna kontrola hamowania na tym etapie jest widoczna, gdy osoba starsza potrafi:

- Ignorować rozpraszacze w otoczeniu (takie jak włączony telewizor), aby skupić się na rozmowie lub czytaniu przepisu.
- Hamować impulsywną reakcję ruchową, taką jak zbyt szybkie wstawanie, co może zwiększyć ryzyko upadków.
- Zatrzymać się przed podjęciem decyzji finansowych, opierając się ofertom telemarketingu lub zakupom pod wpływem impulsu.
- Zarządzać frustracją w obliczu wyzwania (takiego jak korzystanie z nowej technologii), hamując chęć natychmiastowej rezygnacji.

Poniższe ćwiczenia zostały zaprojektowane z myślą o dostępności (jasne bodźce, wysoki kontrast i duże czcionki) oraz znaczeniu funkcjonalnym, oferując trening poznawczy, który ma na celu wzmocnienie obwodów kontrolnych oraz promowanie aktywnego i bezpiecznego starzenia się.

# Ćwiczenia hamowania: Seniorzy (60+ lat)

## Ćwiczenie 53: Skupione czytanie (Wykreślanie słów)

Dla specjalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (Hamowanie / Uwaga selektywna / Kontrola poznawcza)
- Cel kliniczny: Wzmocnienie poznawczej kontroli hamowania i uwagi selektywnej, wymagające powstrzymania się od automatycznego czytania często występujących słów, aby utrzymać skupienie na nietypowej zasadzie.
- Wskazania do stosowania: Seniorzy z dolegliwościami związanymi z rozpraszaniem uwagi podczas czytania, trudnościami w utrzymaniu skupienia na zadaniach wymagających zastosowania określonej zasady lub jako ćwiczenie stymulujące w celu utrzymania sprawności umysłowej.
- Sugestia prowadzenia: Pokaż arkusz i powiedz spokojnie i wyraźnie:  
"Zrobimy inne ćwiczenie czytania, aby poćwiczyć kontrolę nad naszym umysłem. Zadaniem jest przeczytanie tego tekstu na głos. Istnieje jednak specjalna zasada: za każdym razem, gdy napotka Pan/Pani małe słowa ' o ', ' a ' oraz ' de ', nie należy ich czytać. Proszę je pominąć w milczeniu i kontynuować czytanie kolejnego słowa. Wyzwaniem jest kontrolowanie impulsu, by przeczytać wszystko."

Poziomy:

- Podstawowy: Krótszy tekst, z dużą czcionką (16pt) i tylko jednym lub dwoma słowami do zahamowania (np. tylko słowo "de").
- Średniozaawansowany: Użycie standardowego arkusza z 3-4 słowami do zahamowania.
- Zaawansowany: Zasada zmienia się na "Czytaj tylko słowa mające 5 lub więcej liter", wymagając ciągłej oceny i hamowania wszystkich krótkich słów.
- Kryterium progresji: Przeczytanie tekstu (poziom średniozaawansowany) płynnie, popełniając maksymalnie 3 błędy komisji (przeczytanie zakazanego słowa), w dwóch kolejnych sesjach.

## Arkusz Pacjenta

Tytuł: Czytanie z Przeszkodami

- Instrukcja: Przeczytaj poniższy tekst na głos. NIE CZYTAJ słów "o", "a" oraz "de".

Poranne słońce oświeśla okno salonu. Zapach  
świeżej kawy unosi się w powietrzu. Rutyna rozpoczynania  
dnia ze spokojem jest jedną z największych przyjemności życia.  
Lektura dobrej książki lub rozmowa z  
przyjacielem przynosi radość sercu. Mądrość  
życia chwilą obecną jest kluczem do szczęśliwego życia.

| Czas | Płynność Czytania (0-5) | Błędy Komisji | Uwagi |
|------|-------------------------|---------------|-------|
|      |                         |               |       |

## Ćwiczenie 54: Gra w sygnalizację świetlną

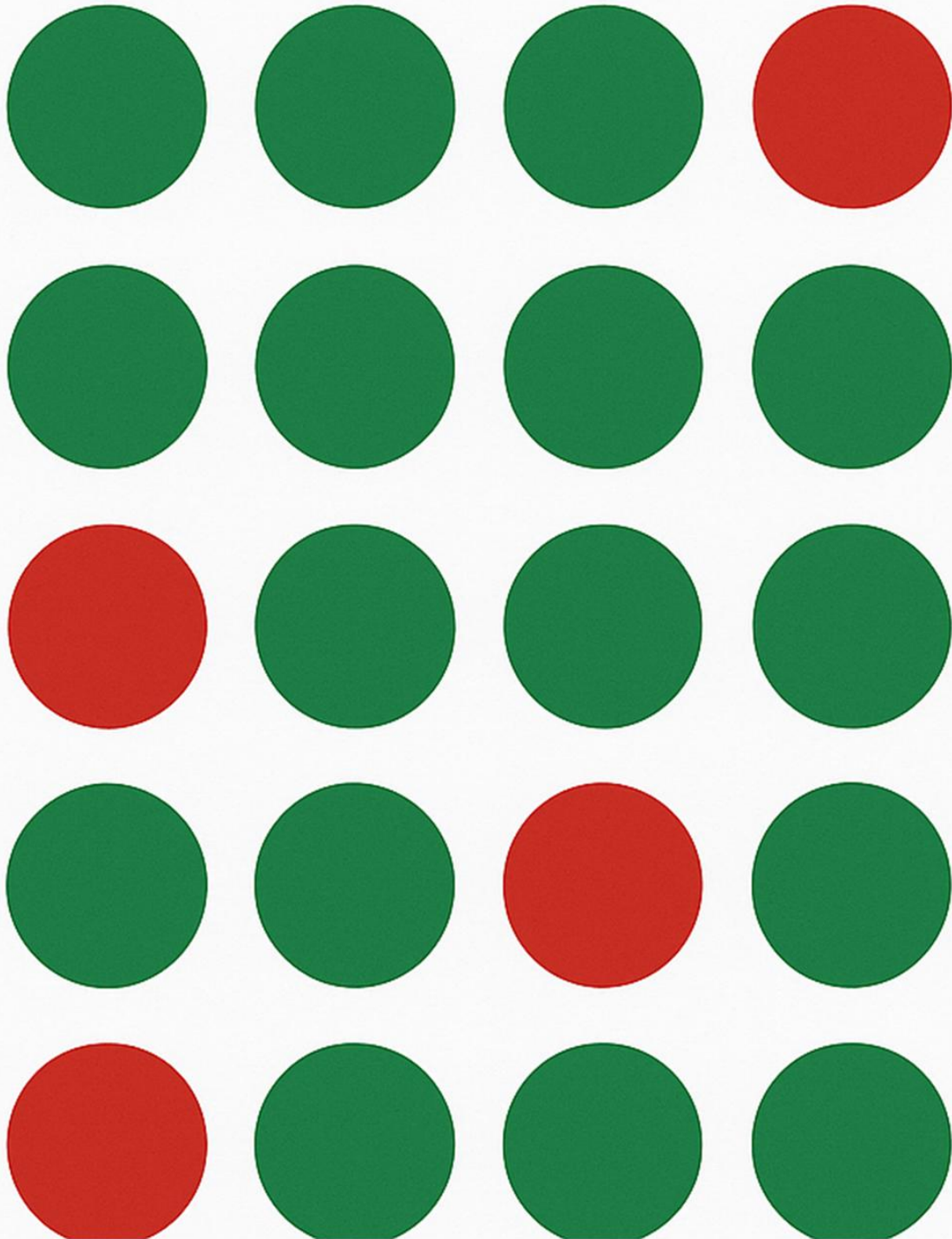
Dla profesjonalisty

- **Kategoria:** Funkcja Wykonawcza (Hamowanie ruchowe / Szybkość przetwarzania informacji)
- **Cel kliniczny:** Stymulacja hamowania ruchowego oraz szybkości przetwarzania poprzez proste, jasne zadanie typu Go/No-Go o wysokim kontraście wizualnym.
- **Wskazania:** Osoby starsze, które odnoszą korzyści z treningu czasu reakcji, w celu utrzymania kontroli motorycznej lub jako rozgrzewka poznawczo-ruchowa. Ważne dla świadomości "zatrzymania się" przed ryzykownymi działaniami.
- **Sugestia prowadzenia:** Pokaż arkusz i powiedz: "To jest 'Gra w sygnalizację świetlną'. Przed Tobą znajduje się ścieżka z zielonymi i czerwonymi kołami. Twoim zadaniem jest dotknięcie czubkiem palca każdego ZIELONEGO koła, które zobaczysz. Ale kiedy
- napotkasz CZERWONE koło, musisz zatrzymać rękę i nie dotykać go. Zrobmy to w Twoim tempie, starając się być jak najdokładniejszym."

Poziomy:

- **Podstawowy:** Sekwencja z niewielką liczbą czerwonych kół (No-Go) i większym odstępem między nimi.
- **Średniozaawansowany:** Standardowy arkusz z zrównoważoną mieszanką kół zielonych i czerwonych.
- **Zaawansowany:** Wprowadź trzeci kolor (np. żółty) z nową zasadą ("Na żółtym stuknij lekko w stół obok"), dodając element elastyczności i pamięci roboczej.
- **Kryterium progresji:** Ukończenie zadania (poziom średniozaawansowany) z maksymalnie 1 błędem komisji (dotknięcie czerwonego) w dwóch kolejnych sesjach.

**Toque com o dedo em todos  
os círculos VERDES. NÃO  
toque nos círculos VERMELHOS.**



| Tempo | Acertos (toques corretos) | Erros de Comissão | Observações |
|-------|---------------------------|-------------------|-------------|
|       |                           |                   |             |

## Oś 2: Elastyczność poznawcza

### Czym jest i jak przejawia się w trzecim wieku

W trzecim wieku elastyczność poznawcza to umiejętność pozwalająca na zdrowe przystosowanie się do zmian życiowych, czy to fizycznych, społecznych, czy rutynowych. Utrzymanie elastyczności umysłu jest kluczowe dla nauki obsługi nowej technologii, adaptacji do nowego stanu zdrowia lub po prostu znajdowania nowych sposobów angażowania się w przyjemne zajęcia. To zdolność do mentalnej "zmiany kursu", zapobiegająca sztywności i promująca odporność psychiczną.

Elastyczność poznawcza na tym etapie jest widoczna, gdy osoba starsza potrafi:

- Dostosować swoją codzienną rutynę, gdy pojawia się nieoczekiwane zobowiązanie, bez większego stresu.
- Wypróbować nowe podejście do zadania domowego, które stało się bardziej trudne.
- Rozważyć punkt widzenia dzieci lub wnuków w rozmowie, nawet jeśli różni się od jego własnego.
- Znaleźć nowe hobby lub zainteresowania po przejściu na emeryturę.

Poniższe ćwiczenia koncentrują się na stymulowaniu tej sprawności umysłowej w sposób przystępny i funkcjonalny, trenując zdolność do przeklasyfikowywania informacji i adaptacji planów, co jest niezbędne dla utrzymania autonomii i jakości życia.

# Ćwiczenia na elastyczność: Seniorzy (60+ lat)

## Ćwiczenie 55: Zmiana tematu

Dla specjalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (elastyczność poznawcza / płynność słowna / Uwaga naprzemienna)
- Cel kliniczny: Stymulacja sprawności umysłowej i elastyczności poznawczej, trening zdolności szybkiego przełączania się między dwiema różnymi kategoriami semantycznymi.
- Wskazania do stosowania: Seniorzy z objawami sztywności myślenia, spowolnieniem w "zmianie tematu" w rozmowach lub korzystający z ćwiczeń płynności słownej w celu ogólnej stymulacji poznawczej.
- Sugestia prowadzenia: Powiedz seniorowi spokojnie i wyraźnie: "Zrobimy grę słowną, aby wyostrzyć umysł. Zasada jest prosta: ja powiem nazwę owocu, a zaraz potem Pan(i) powie nazwę zwierzęcia. Potem ja powiem kolejny owoc, a Pan(i) kolejne zwierzę. Będziemy się tak zmieniać, jeden po drugim, nie powtarzając tych, które już padły. Na przykład, jeśli ja powiem 'Jabłko', Pan(i) może powiedzieć 'Pies'. Potem ja powiem 'Pomarańcza', a Pan(i) powie 'Kot'.

Poziomy:

- Podstawowy: Używanie kategorii "Owoce" i "Zwierzęta", w wolniejszym tempie, dając seniorowi czas na przemyślenie odpowiedzi.
- Średniozaawansowany: Zwiększenie tempa naprzemienności, oczekując szybszej odpowiedzi.
- Zaawansowany: Używanie kategorii bardziej zbliżonych lub złożonych (np. "Nazwy miast" i "Nazwy państw") lub naprzemiennosc między trzema kategoriami (Owoc -> Zwierzę -> Kolor -> Owoc...).
- Kryterium progresji: Ukończenie sekwencji 10 zmian (5 odpowiedzi pacjenta) z maksymalnie 1 błędem persewacji (powtórzenie tej samej kategorii) lub długim wahaniem, w dwóch kolejnych sesjach.

## Tytuł: Zmiana tematu - Arkusz rejestracji

Kategorie rundy: A: \_\_\_\_\_ / B: \_\_\_\_\_

Instrukcja dla specjalisty: Rozpocznij sekwencję od pierwszego słowa z Kategorii A. Zapisz odpowiedź pacjenta dla Kategorii B. Kontynuuj naprzemiennie i rejestruj.

| Bodziec od<br>Terapeuty (Kategoria<br>A) | Odpowiedź od<br>Pacjenta (Kategoria<br>B) | Poprawność<br>(T/N) | Notatki<br>(perseweracje, czas<br>reakcji, powtórzenia) |
|------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------|
| Np.: Jabłko                              | Np.: Pies                                 | T                   | Szybka odpowiedź                                        |
| Pomarańcza                               |                                           |                     |                                                         |
| Winogrono                                |                                           |                     |                                                         |
| Pieniądze                                |                                           |                     |                                                         |
| Ananas                                   |                                           |                     |                                                         |
| Mango                                    |                                           |                     |                                                         |

Uwagi ogólne: (Np.: Czy pacjent myli kategorie? Czy prosi o powtórzenie zasady? Czy wykazuje oznaki frustracji, czy dobrze się bawi przy ćwiczeniu?)

---

## Ćwiczenie 56: Dostosowywanie rutyny

### Dla profesjonalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (Elastyczność poznawcza / Planowanie / Reorganizacja)
- Cel kliniczny: Trenowanie zdolności dostosowywania planu dnia w sposób elastyczny w odpowiedzi na nieoczekiwane zdarzenie, promując umiejętność reorganizacji priorytetów i utrzymania funkcjonalności rutyny.
- Wskazania do stosowania: Osoby starsze ze sztywnością w swoich rutynach, które czują się niespokojne lub zdeorganizowane w obliczu nieprzewidzianych sytuacji, lub które potrzebują praktyki w dostosowywaniu swoich codziennych zajęć do nowych potrzeb.
- Sugestia prowadzenia: Pokaż arkusz i powiedz: "Posiadanie rutyny jest świetne.

Ale czasami zdarzają się nieprzewidziane sytuacje. Oto codzienna rutyna. Teraz wyobraź sobie, że wydarzyło się następujące zdarzenie: (przedstaw 'nieprzewidzianą sytuację'). Jak moglibyśmy przeorganizować resztę dnia? Co zmienia swoje miejsce? Co być może trzeba zostawić na jutro?"

### Poziomy:

- Podstawowy: Prosta nieprzewidziana sytuacja, która wpływa tylko na część dnia (np.: "Popołudniowy spacer został odwołany z powodu deszczu").
- Średniozaawansowany: Standardowa nieprzewidziana sytuacja ("Niespodziewany gość przyjedzie po południu"), która wymaga przesunięcia innych zadań.
- Zaawansowany: Nieprzewidziana sytuacja, która tworzy konflikt czasowy (np.: "Wizyta lekarska została przełożona na tę samą godzinę co twój serial"), wymagająca podjęcia decyzji o priorytecie.
- Kryterium progresji: Reorganizacja rutyny w sposób logiczny i spójny po wprowadzeniu nieprzewidzianej sytuacji, w dwóch kolejnych sesjach.

## Arkusze Pacjenta

Tytuł: Gra Nieprzewidzianych Zdarzeń

- Instrukcja: Przeczytaj oryginalną rutynę i nieprzewidziane zdarzenie. Następnie, przepisz rutynę w polu obok, wprowadzając niezbędne zmiany.

(Arkusze miałyby dwie kolumny, z dużą i wyraźną czcionką)

| Oryginalna Rutyna                            | Nowa Rutyna (Dostosowana) |
|----------------------------------------------|---------------------------|
| Rano: Pobudka, śniadanie, czytanie gazety.   | Rano:                     |
| Obiad: Przygotowanie i zjedzenie obiadu.     | Obiad:                    |
| Popołudnie: Spacer w parku, oglądanie TV.    | Popołudnie:               |
| Wieczór: Kolacja, oglądanie telenoweli, sen. | Wieczór:                  |

- Nieprzewidziane zdarzenie: Córka zadzwoniła i przyjedzie cię odwiedzić dzisiaj, od 15:00 do 17:00.

| Logika Reorganizacja | Jakość Adaptacji | Uwagi |
|----------------------|------------------|-------|
|                      |                  |       |

## Oś 3: Planowanie i organizacja

### Czym jest i jak objawia się w trzecim wieku

Dla populacji osób starszych planowanie i organizacja to funkcje wykonawcze najbardziej bezpośrednio związane z utrzymaniem autonomii, bezpieczeństwa i dobrego samopoczucia. Na tym etapie życia bycie "architektem" własnej rutyny to nie tylko kwestia wydajności, ale potężne narzędzie do zarządzania zdrowiem, oszczędzania energii i utrzymania niezależności w codziennych czynnościach.

Planowanie i organizacja funkcjonalna na tym etapie są widoczne, gdy osoba starsza potrafi:

- Zarządzać swoją rutyną przyjmowania leków w sposób prawidłowy i konsekwentny.
- Organizować wyjścia na zakupy lub do apteki w sposób strategiczny, aby zoptymalizować czas i wysiłek fizyczny.
- Przygotować się do wizyt lekarskich, zabierając wszystkie dokumenty i niezbędne pytania.
- Strukturyzować swój dzień tak, aby równoważyć zadania, odpoczynek i aktywności społeczne, zapobiegając wyczerpaniu.

Celem klinicznym poniższych ćwiczeń jest dostarczenie praktycznych narzędzi i konkretnych strategii wzmacniających te umiejętności. Zadania są wysoce ekologiczne, co oznacza, że symulują rzeczywiste wyzwania dnia codziennego, mając na celu bezpośredni wpływ na jakość życia i zdolność osoby starszej do samodzielnego zarządzania swoim życiem.

# Ćwiczenia z planowania i organizacji: Seniorzy (60+ lat)

## Ćwiczenie 57: Organizacja pudełka na leki

Dla specjalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (Planowanie / Organizacja / Pamięć prospektywna)
- Cel kliniczny: Trening umiejętności planowania i organizacji w ekologicznie poprawnym zadaniu, przekładając instrukcje (recepty) na zorganizowane działania (wypełnianie tabeli), wzmacniając dbałość o szczegóły.
- Wskazania do stosowania: Seniorzy potrzebujący wsparcia w organizacji rutyny przyjmowania leków, popełniający błędy z nieuwagi w codziennych zadaniach lub jako forma stymulacji uwagi w praktycznym kontekście.
- Sugestia prowadzenia: Pokaż arkusz i powiedz: "Zorganizujemy pudełko na leki na cały tydzień. To bardzo ważne zadanie dla naszego zdrowia. Mamy tutaj 'recepty' na trzy leki. Twoim zadaniem jest uważne przeczytanie każdej recepty i zaznaczenie 'X' w tabeli we wszystkich właściwych dniach i godzinach dla każdego z nich. Zróbmy pierwszy razem."

Poziomy:

- Podstawowy: Użyj tylko 2 "leków" z prostymi zaleceniami (np. "1x dziennie, rano").
- Średniozaawansowany: Użyj standardowego arkusza z 3 zaleceniami o zróżnicowanej złożoności, jak w przykładzie.
- Zaawansowany: Dodaj zalecenie z warunkiem (np. "Lek na ból: przyjmować po południu, w razie potrzeby") lub w dni naprzemienne.
- Kryterium progresji: Prawidłowe wypełnienie tabeli dla wszystkich zaleceń, z maksymalnie 1 błędem, w dwóch kolejnych sesjach.

## Karta Pacjenta

Tytuł: Moje pudełko na leki na tydzień

- Instrukcja: Przeczytaj poniższe "recepty" i zaznacz "X" w tabeli dla wszystkich dni i godzin, w których należy przyjmować każdy lek.

Recepty:

1. Lek na ciśnienie: Przyjmować codziennie rano i wieczorem.
2. Witamina: Przyjmować tylko po południu w poniedziałki, środy i piątki.
3. Lek przeciwbólowy: Przyjmować rano i po południu tylko w sobotę i niedzielę.

(Arkusz zawierałby dużą i przejrzystą tabelę z łatwą do odczytania czcionką)

| NIE      | PON | WT | ŚR | CZW | PT | SOB |
|----------|-----|----|----|-----|----|-----|
| Rano     |     |    |    |     |    |     |
| Południe |     |    |    |     |    |     |
| Wieczór  |     |    |    |     |    |     |

| Poprawne | Błędy pominięcia/popełnienia | Uwagi |
|----------|------------------------------|-------|
|          |                              |       |

## Ćwiczenie 58: Strategiczna lista zakupów

### Dla specjalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (organizacja / planowanie / kategoryzacja)
- Cel kliniczny: Rozwijanie umiejętności organizowania informacji w strategiczny sposób w celu optymalizacji codziennego zadania (zakupów), trenując kategoryzację semantyczną i planowanie trasy.
- Wskazania do stosowania: Osoby starsze, które czują się zmęczone lub zdezorientowane w dużych przestrzeniach, takich jak supermarkety, zapominają o produktach lub odnoszą korzyści ze strategii ułatwiających codzienne zadania.
- Sugestia prowadzenia: Pokaż arkusz i powiedz: "Chodzenie do supermarketu może być męczące, jeśli biegamy z miejsca na miejsce. Stwórzmy plan, aby zakupy były szybsze i łatwiejsze. Oto lista zakupów, na której wszystko jest wymieszane. Twoim zadaniem jest przepisanie jej, ale z pogrupowaniem produktów według działów w sklepie, tak jakbyś planował trasę, którą tam pokonasz."

### Poziomy:

- Podstawowy: Krótka lista (5-6 produktów) z oczywistymi kategoriami (owoce, środki czystości).  
Średniozaawansowany: Standardowa lista z 10-12 produktami i większą liczbą kategorii.
- Zaawansowany: Pacjent otrzymuje "menu" na dwa posiłki i musi najpierw wypisać potrzebne produkty na listę zakupów, a następnie uporządkować je według działów.
- Kryterium progresji: Logiczne uporządkowanie listy zakupów w co najmniej 4 kategoriach, z poprawnym przypisaniem wszystkich produktów, w dwóch kolejnych sesjach.

## Karta pacjenta

Tytuł: Inteligentna lista zakupów

- Instrukcja: Uporządkuj nieładną listę zakupów, grupując produkty według działów w supermarkecie, aby zaoszczędzić czas i energię.

Nieuporządkowana lista:

- Mleko
- Proszek do prania
- Chleb tostowy
- Jabłko
- Ser
- Pomidor
- Płyn do naczyń
- Jogurt
- Sałata
- Masło

Twoja uporządkowana lista:

| Warzywa i owoce | Piekarnia | Nabiał | Środki czystości |
|-----------------|-----------|--------|------------------|
|                 |           |        |                  |
|                 |           |        |                  |
|                 |           |        |                  |
|                 |           |        |                  |
|                 |           |        |                  |
|                 |           |        |                  |
|                 |           |        |                  |

| Jakość Organizacja | Logika kategorii | Uwagi |
|--------------------|------------------|-------|
|                    |                  |       |

## Ćwiczenie 59: Planowanie ważnej rozmowy telefonicznej

Dla specjalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (Planowanie / Organizacja / Pamięć prospektywna)
- Cel kliniczny: Ustrukturyzowanie przygotowania do ważnej komunikacji,

ćwiczenie planowania, organizowania informacji oraz przewidywania potrzeb, aby zapewnić osiągnięcie celu rozmowy.

- Wskazania do stosowania: Osoby starsze, które odczuwają niepokój lub zapominają o ważnych punktach podczas rozmów z lekarzami, bankami lub usługodawcami, lub które potrzebują narzędzia, aby poczuć się pewniej i lepiej przygotowane.
- Sugestia prowadzenia: Pokaż arkusz i powiedz: "Czasami, gdy wykonujemy

ważny telefon, denerwujemy się i zapominamy zapytać o wszystko, co chcieliśmy. Zrobienie krótkiego planu wcześniej bardzo pomaga. Wyobraźmy sobie, że musi Pan/Pani zadzwonić do swojego lekarza. Użyjmy tego formularza, aby zaplanować rozmowę: co trzeba mieć pod ręką, o co zapytać i gdzie zapisać odpowiedzi."

Poziomy:

- Podstawowy: Specjalista pomaga wypełnić każdą sekcję za pomocą pytań pomocniczych.
- Średniozaawansowany: Pacjent wypełnia formularz samodzielnie w oparciu o zaproponowany scenariusz.
- Zaawansowany: Pacjent wybiera prawdziwą rozmowę, którą musi wykonać i używa formularza do przygotowania się, przynosząc wynik na następną sesję.
- Kryterium progresji: Wypełnienie listy kontrolnej w sposób kompletny i spójny dla zaproponowanego scenariusza, podczas dwóch kolejnych sesji.

## Arkusze Pacjenta

Tytuł: Lista kontrolna dla ważnych połączeń

- Instrukcja: Użyj tego przewodnika, aby przygotować się przed wykonaniem ważnego połączenia, aby o niczym nie zapomnieć.

Do kogo dzwonię? (Np. Gabinet Dr. Silvy)

---

Jaki jest cel mojego połączenia? (Np. Umówić wizytę, zadać pytanie o lek)

---

1. Co muszę mieć pod ręką PRZED wykonaniem połączenia?

( ) Karta ubezpieczeniowa

( ) Lista przyjmowanych leków

( ) Długopis i papier do notatek

2. Jakie są WAŻNE pytania, które muszę zadać?

---

---

3. Notatki PODCZAS połączenia: (Np. Data i godzina wizyty, imię osoby, która odebrała, numer protokołu)

---

---

| Jakość Planowanie | Zakres pozycji | Uwagi |
|-------------------|----------------|-------|
|                   |                |       |

## Oś 4: Rozwiązywanie problemów

### Czym jest i jak się objawia w Trzecim Wieku

W starości rozwiązywanie problemów jest umiejętnością wykonawczą, która wspiera niezależność i bezpieczeństwo w codziennym życiu. Mniej skupiona na abstrakcyjnych wyzwaniach, a bardziej na kwestiach praktycznych i funkcjonalnych, ta kompetencja pozwala osobom starszym znajdować kreatywne i bezpieczne rozwiązania dla nowych wyzwań, które pojawiają się wraz z starzeniem się. To zdolność do analizy codziennego problemu, oceny opcji i wdrażania najbezpieczniejszego i najskuteczniejszego rozwiązania.

Funkcjonalne rozwiązywanie problemów na tym etapie jest widoczne, gdy osoba starsza potrafi:

- Dostosować aktywność, która stała się fizycznie trudna, wykorzystując nowe narzędzie lub metodę.
- Zidentyfikować i skorygować potencjalne ryzyko w środowisku domowym, aby zapobiegać wypadkom.
- Rozwiązać praktyczny problem, taki jak awaria urządzenia proste, stosując logikę przyczyny i skutku.
- Zaplanuj alternatywną trasę na spacer, biorąc pod uwagę dostępność i bezpieczeństwo.

Celem poniższego ćwiczenia jest stymulowanie myślenia prewencyjnego i strategicznego, umożliwiając osobom starszym bycie aktywnym uczestnikiem w budowaniu bezpieczniejszego środowiska i rozwiązywaniu praktycznych problemów, promując zaufanie i dobrostan.

# Ćwiczenie z rozwiązywania problemów: Osoby starsze (60+ lat)

## Ćwiczenie 60: Detektyw bezpieczeństwa w domu

### Dla profesjonalisty

- Kategoria: Funkcje wykonawcze (Rozwiązywanie problemów / Planowanie prewencyjne / Analiza wzrokowa)
- Cel kliniczny: Poprawa zdolności rozwiązywania problemów w kontekście ekologicznym poprzez trening analizy wzrokowej w celu identyfikacji potencjalnych zagrożeń w środowisku domowym i generowania praktycznych rozwiązań zwiększających bezpieczeństwo.
- Wskazania do stosowania: Osoby starsze, zwłaszcza te z historią upadków lub lękiem przed nimi, mieszkające samotnie lub korzystające z treningów percepcji ryzyka i planowania prewencyjnego w celu utrzymania samodzielności.
- Sugestia prowadzenia: Pokaż arkusz i powiedz spokojnym, współpracującym tonem:  
"Zrobimy bardzo ważne ćwiczenie, 'Detektyw bezpieczeństwa'. Na tym obrazku widzimy pokój w domu. Wygląda normalnie, ale jest tu kilka 'ukrytych niebezpieczeństw', które mogą spowodować wypadki. Twoją misją detektywistyczną jest uważne przyjrzenie się, znalezienie i zakreślenie tych zagrożeń. Następnie, dla każdego znalezionego ryzyka, wspólnie wymyślimy proste rozwiązanie, aby uczynić dom bezpieczniejszym."

### Poziomy:

- Podstawowy: Obrazek zawiera 3-4 bardzo oczywiste zagrożenia (np. duży, luźny dywan na środku przejścia). Profesjonalista pomaga zidentyfikować ryzyka i zasugerować rozwiązania.
- Średniozaawansowany: Użycie standardowego arkusza z 5-6 zagrożeniami, w tym kilkoma bardziej subtelными (np. przedmiot na wysokiej półce, słabe oświetlenie w ciągu komunikacyjnym).
- Zaawansowany: Po przeanalizowaniu obrazka pacjent jest zachęcany do wykonania "inspekcji" mentalnej pokoju we własnym domu, wymieniając ryzyka i rozwiązania, które potrafi zidentyfikować, co promuje bezpośrednie przeniesienie umiejętności.
- Kryterium progresji: Zidentyfikowanie co najmniej 80% zagrożeń na obrazku (poziom średniozaawansowany) i zaproponowanie wykonalnych rozwiązań dla każdego z nich w dwóch kolejnych sesjach.

## Arkusz Pacjenta

Tytuł: Detektyw Bezpieczeństwa w Domu

- Instrukcja: Przyjrzyj się uważnie obrazkowi pokoju. Zakreśl wszystkie zagrożenia które mogą spowodować wypadek. Następnie napisz proste rozwiązanie dla każdego znalezionego ryzyka.

(Arkusz zawierałby dużą i wyraźną ilustrację pomieszczenia, np. salonu, z wieloma subtelnie narysowanymi zagrożeniami: dywan z podwiniętym rogiem, przewód elektryczny przechodzący przez przejście, stos czasopism na podłodze, niestabilny stółek, słabe oświetlenie w kącie itp.)

Moje rozwiązania dla bezpieczniejszego domu:

- Znalezione ryzyko: Jak mogę to rozwiązać?
  - Np.: Dywan z podwiniętym rogiem.
  - Np.: Podkleić dywan taśmą antypoślizgową.

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

| Zidentyfikowane<br>Zagrożenia | Jakość<br>Rozwiązań | Postrzeganie<br>Bezpieczeństwa | Uwagi |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------|-------|
|                               |                     |                                |       |

## Zasady etyczne dotyczące stosowania terapeutycznego

Wykorzystanie ćwiczeń neuropsychologicznych jako narzędzia interwencji wykracza poza proste zastosowanie zadania. Wymaga od profesjonalisty etycznego zaangażowania w dobrostan, szacunek i postępy pacjenta. Niniejszy tom został opracowany jako zasób kliniczny i jako taki, jego użycie powinno być kierowane następującymi zasadami:

### 1. Wyłącznie stosowanie przez wykwalifikowanych specjalistów Ten

profesjonalnym. Jego skuteczność i bezpieczeństwo zależą od wiedzy technicznej oraz oceny klinicznej neuropsychologów, psychologów, logopedów, terapeutów zajęciowych i pedagogów. Stosowanie zadań, interpretacja odpowiedzi oraz dostosowywanie poziomów wymagają dogłębnego zrozumienia profilu poznawczego i emocjonalnego każdego pacjenta.

### 2. Narzędzie interwencji, a nie diagnozy Ćwiczenia zawarte w tym

tomie zostały zaprojektowane do stymulacji i rehabilitacji i nie powinny być używane jako instrumenty oceny lub diagnozy. Używanie ich do etykietowania lub definiowania obrazu klinicznego jest praktyką niewłaściwą i nieetyczną. Diagnoza neuropsychologiczna to złożony proces, który obejmuje wiele instrumentów i ustandaryzowanych procedur.

### 3. Podejście skoncentrowane na pacjencie Ćwiczeń

punktem odniesienia musi być zawsze pacjent. Oznacza to:

- Dostosowanie trudności: Zwiększanie lub zmniejszanie poziomu zadania w oparciu o wyniki i stan emocjonalny pacjenta, unikając nadmiernej frustracji lub nudy.
- Monitorowanie zmęczenia: Zwracanie uwagi na oznaki zmęczenia poznawczego i oferowanie przerw zawsze, gdy jest to konieczne.
- Szanowanie tempa: Każda osoba ma swój własny czas przetwarzania. Pośpiech może wywołać niepokój i zaszkodzić wynikom oraz relacji terapeutycznej.

### 4. Skupienie na generalizacji i znaczeniu funkcjonalnym Etyczne stos

ćwiczenia rehabilitacyjnego polega na jego potencjale przeniesienia na życie codzienne.

Ostatecznym celem nie jest to, aby pacjent stał się dobry w rozwiązywaniu ćwiczeń, ale aby wyćwiczone umiejętności (hamowanie, planowanie, elastyczność) poprawiły jego autonomię i jakość życia. Specjalista ma obowiązek stworzyć ten pomost, łącząc zadanie z sesji z codziennymi wyzwaniami pacjenta.

#### 5. Poufność i szacunek Wszelkie postępy, trudność

zebrane podczas wykonywania ćwiczeń są informacjami poufnymi pacjenta i muszą być chronione zgodnie z kodeksem etycznym każdego zawodu. Zajęcia powinny być prowadzone w atmosferze szacunku, zachęty i bez oceniania.

#### 6. Integralność materiałów Etyczne wy

własności intelektualnej twórców materiałów. Nabycie tego tomu udziela licencji na użytek indywidualny, a jego powielanie lub dystrybucja bez zezwolenia jest nielegalna.

Przestrzegając tych zasad, specjalista gwarantuje, że stosowanie ćwiczeń jest nie tylko technicznie poprawne, ale także głęboko ludzkie, etyczne i prawdziwie terapeutyczne.

# Bibliografia użyta do budowy

## Ćwiczenia

Opracowanie ćwiczeń zawartych w tym tomie opiera się na solidnych podstawach teoretycznych, obejmujących obszary neuropsychologii poznawczej, neurobiologii, psychologii rozwoju i rehabilitacji poznawczej. Główne źródła konsultowane to:

### 1. Neuropsychologia poznawcza i funkcje wykonawcze:

- Baddeley, A. D. (Różne prace, np.: Pamięć robocza, 1986; Pamięć robocza i Dementia, 2002). Kluczowe dla zrozumienia pamięci roboczej i jej komponentów.
- Lezak, M. D.; Howieson, D. B.; Bigler, E. D.; & Tranel, D. (Neuropsychologia Ocena, 5. wyd., 2012). Uważana za "biblię" oceny neuropsychologicznej, z obszerną dyskusją na temat funkcji poznawczych i związanych z nimi testów.
- Miyake, A., Friedman, N. P., Emerson, P. A., Witzki, A. H., Howerter, M. A., & Wager, T. D. (Jedność i różnorodność funkcji wykonawczych oraz ich wkład w złożone zadania „płata czołowego”: analiza zmiennej ukrytej. Psychologia poznawcza, 41(1), 49–100, 2000). Kamień milowy w definiowaniu i wzajemnych relacjach funkcji wykonawczych.
- Diamond, A. (Funkcje wykonawcze. Roczny przegląd psychologii, 64, 135-168, 2013).

Obszerny przegląd rozwoju i komponentów funkcji wykonawczych.

- Shallice, T., & Burgess, P. W. (Deficyty w stosowaniu strategii po uszkodzeniu płata czołowego u ludzi. Mózg, 114(2), 727–741, 1991). Ważne prace na temat planowania i rozwiązywania problemów.

### 2. Neurobiologia i rozwój poznawczy:

- Purves, D., Augustine, G. J., Fitzpatrick, D., Hall, W. C., LaMantia, A. S., McNamara, J. O., & White, L. E. (Neurobiologia, 6. wyd., 2018). Podstawowy podręcznik do zrozumienia podstaw neuronalnych funkcji poznawczych.
- Gazzaniga, M. S.; Ivry, R. B.; & Mangun, G. R. (Neurobiologia poznawcza: Biologia umysłu, 5. wyd., 2018). Kompletnie podejście do neurobiologii poznawczej.
- Fonseca, V. (Podręcznik obserwacji psychomotorycznej: Znaczenie psychoneurologiczne Czynniki psychomotorycznych, 2017). Chociaż bardziej skoncentrowany na psychomotoryce, oferuje wgląd w rozwój poznawczy i motoryczny u dzieci.

- Sternberg, R. J., & Sternberg, K. (Psychologia poznawcza, 7. wyd., 2016). Klasyk obejmujący różne obszary poznania.

### 3. Rehabilitacja neuropsychologiczna i interwencja:

- Wilson, B. A. (Rehabilitacja neuropsychologiczna: Teoria i praktyka, 2. wyd., 2017). Kluczowe odniesienie do zasad i strategii w rehabilitacji poznawczej.
- Mateer, C. A.; Sohlberg, M. M.; & Goodman, R. (Rehabilitacja poznawcza: Zintegrowane Podejście integracyjne, 2012). Omawia rehabilitację różnych funkcji poznawczych z naciskiem na podejścia integracyjne.
- Cicerone, K. D., Dahlberg, K. L., Kalmar, J. L., Langenbahn, D. M., Malec, J. F., Bergquist, T. F.,... & Harley, J. P. (Rehabilitacja poznawcza oparta na dowodach: rehabilitacja: zalecenia dla praktyki klinicznej. Archiwa Medycyny Fizycznej i Rehabilitacji, 86(9), 1681–1692, 2005). Ważne wytyczne dla praktyki opartej na dowodach.
- Menezes, T. G., & Haase, V. G. (Rehabilitacja neuropsychologiczna w dzieciństwie i Adolescencji, 2018). Skupienie na rehabilitacji w młodszych populacjach.

### 4. Psychologia uczenia się i edukacja poznawcza:

- Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (Edukacja ludzkiego mózgu, 2007). Bada, jak wiedza z zakresu neuronauki może wspierać edukację.
- Piaget, J. (Różne prace na temat rozwoju poznawczego). Choć klasyczne, jego zasady dotyczące etapów rozwoju i budowania wiedzy pozostają aktualne.
- Vygotsky, L. S. (Społeczna forma umysłu, 1987). Koncepcje takie jak Strefa Najbliższego Rozwoju są kluczowe dla interwencji terapeutycznej.