MeinSystem

Bezpłatny szablon · Autyzm · Tydzień

Plan tygodnia przy autyzmie: przewidywalność i miejsce na zmiany

Ten plan pokazuje, co jest już ustalone, gdzie pojawia się obciążenie i jakie alternatywy można wybrać przy zmianach. Wolny czas pozostaje widoczny jako potrzebny zapas sił.

Tydzień od _____

Kroki do odhaczenia

- [ ] 01 Wpisz ustalone spotkania, znajome rutyny i dojazdy
- [ ] 02 Zaznacz dni wymagające społecznie i sensorycznie
- [ ] 03 Zarezerwuj odpoczynek po dużym obciążeniu jako stały blok
- [ ] 04 Rozłóż podstawowe potrzeby i powtarzające się obowiązki domowe
- [ ] 05 Przygotuj alternatywę dla spotkania, które nie jest jeszcze pewne
- [ ] 06 Zbierz elastyczne zadania na osobnej liście
- [ ] 07 Rozpocznij następny tydzień bez automatycznego przenoszenia starych zadań

Krótka wersja na trudne dni

- [ ] Wpisz tylko ustalone spotkania i podstawowe potrzeby
- [ ] Zarezerwuj odpoczynek po najtrudniejszym spotkaniu
- [ ] Zostaw wszystkie opcjonalne zadania poza planem tygodnia

Moje własne kroki

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Jak dostosować

- Oddziel potwierdzone spotkania od wymagań, które nadal są niejasne.
- Zapisz plan B i plan C na ważne zmiany.
- Dopasuj odpoczynek do obciążenia, zamiast wciskać go w pozostałe luki.
- Używaj stałych kolorów lub symboli, jeśli pomagają ci się orientować.