

Mapy Akupresury *dla* Dzieci



Delikatne mapy dotyku
dla **spokoju**, **snu** i **bliskości**



Praktyczny przewodnik dla rodziców i opiekunów





Informacje prawne i ważna informacja o bezpieczeństwie



1. Charakter materiału

- Materiał ma charakter edukacyjny i wspierający codzienne rytuały spokoju.
- Akupresura jest tu przedstawiona jako praktyka uzupełniająca dla komfortu i relaksacji.
- Materiał nie zastępuje porady lekarskiej, diagnozy ani leczenia.



2. Bezpieczeństwo

- Stosuj wyłącznie delikatny dotyk i krótkie sesje.
- Przerwij od razu, jeśli dziecko odsuwa się, napina lub wyraźnie nie chce kontaktu.
- Nie uciskaj miejsc bolesnych, zranionych, podrażnionych ani objętych wysypką.
- W razie gorączki, ostrego bólu, urazu lub niepokojących objawów skontaktuj się z lekarzem.



3. Dla kogo

- Dla rodziców, opiekunów i osób pracujących z dziećmi.
- Najlepiej stosować jako spokojny rytuał bliskości, a nie przymusową technikę.



Wskazówka

Stwórz spokojne warunki: cisza, brak pośpiechu i uważność to najlepsze wsparcie dla efektywnej praktyki.



Ważne

To nie jest zabawa w lekarza. W razie wątpliwości zawsze skonsultuj się z lekarzem.



4. Prawa autorskie

Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiał do użytku własnego nabywcy.



Spis treści



- 00 — Okładka
- 01 — Informacje prawne i ważna informacja o bezpieczeństwie
- 02 — Spis treści
- 03 — Wprowadzenie dla rodzica/opiekuna



MODUŁ 01 — Bezpieczny i spokojny początek

- 04 — Subokładka modułu
- 05 — Jak korzystać z map
- 06 — Zasady bezpieczeństwa
- 07 — Zgoda i sygnały dziecka
- 08 — Jak delikatny powinien być dotyk
- 09 — Przygotowanie do spokojnej sesji



MODUŁ 02 — Wyciszenie i rozdrażnienie

- 10 — Subokładka modułu
- 11 — Mapa „Chwila Spokoju”
- 12 — Mapa na moment przeciążenia
- 13 — Mapa dłoni do wyciszenia
- 14 — Rytuał „Spokojny Powrót”



MODUŁ 03 — Spokojny wieczór i sen

- 15 — Subokładka modułu
- 16 — Mapa przygotowania do snu
- 17 — Wieczorna trasa 5 minut
- 18 — Mapa dotyku dłoni i stóp przed snem
- 19 — Rytuał „Dobranoc w Spokoju”



MODUŁ 04 — Napięcie i codzienny komfort

- 20 — Subokładka modułu
- 21 — Mapa odprężenia po intensywnym dniu
- 22 — Mapa łagodnego rozluźnienia karku i ramion
- 23 — Mapa dłoni i stóp dla codziennego komfortu
- 24 — Trasa „5 Minut Bliskości”



MODUŁ 05 — Rytuały rodzinne i świadoma obserwacja

- 25 — Subokładka modułu
- 26 — Jak dopasować rytuał do dziecka
- 27 — 7-dniowy plan spokojnych rytuałów
- 28 — Dzienniczek obserwacji
- 29 — Karta szybkiego wyboru map + zakończenie



Wprowadzenie *dla* rodzica/opiekuna



Ten materiał powstał po to, aby pomóc Ci tworzyć krótkie, spokojne rytuały dotyku, które wspierają wyciszenie, bliskość i codzienny komfort dziecka.



1. Co znajdziesz w środku

- proste mapy delikatnego dotyku,
- krótkie rytuały na spokojny wieczór i napięcie dnia,
- praktyczne wskazówki do obserwacji reakcji dziecka.



2. Jak korzystać z materiału

- wybierz jedną mapę na dany moment,
- działaj powoli i bez pośpiechu,
- zawsze dopasowuj rytuał do wieku, nastroju i gotowości dziecka.



3. Najważniejsza zasada

- dziecko ma czuć się bezpiecznie i spokojnie,
- jeśli coś budzi niepokój, przerwij i skonsultuj się z lekarzem.



Nie chodzi o perfekcję.
Liczy się łagodność, obecność i uważność.



MODUŁ 01



Bezpieczny i spokojny *początek*

Podstawy delikatnej pracy z mapami,
bezpieczeństwo i przygotowanie
do spokojnej sesji.





Jak korzystać z map



1. Wybierz jedną mapę

Dopasuj ją do chwili:
wyciszenie, sen lub
codzienny komfort.



2. Obserwuj dziecko

Sprawdź nastrój,
gotowość i sygnały ciała.



3. Stosuj delikatny dotyk

Krótko, spokojnie
i bez nacisku.

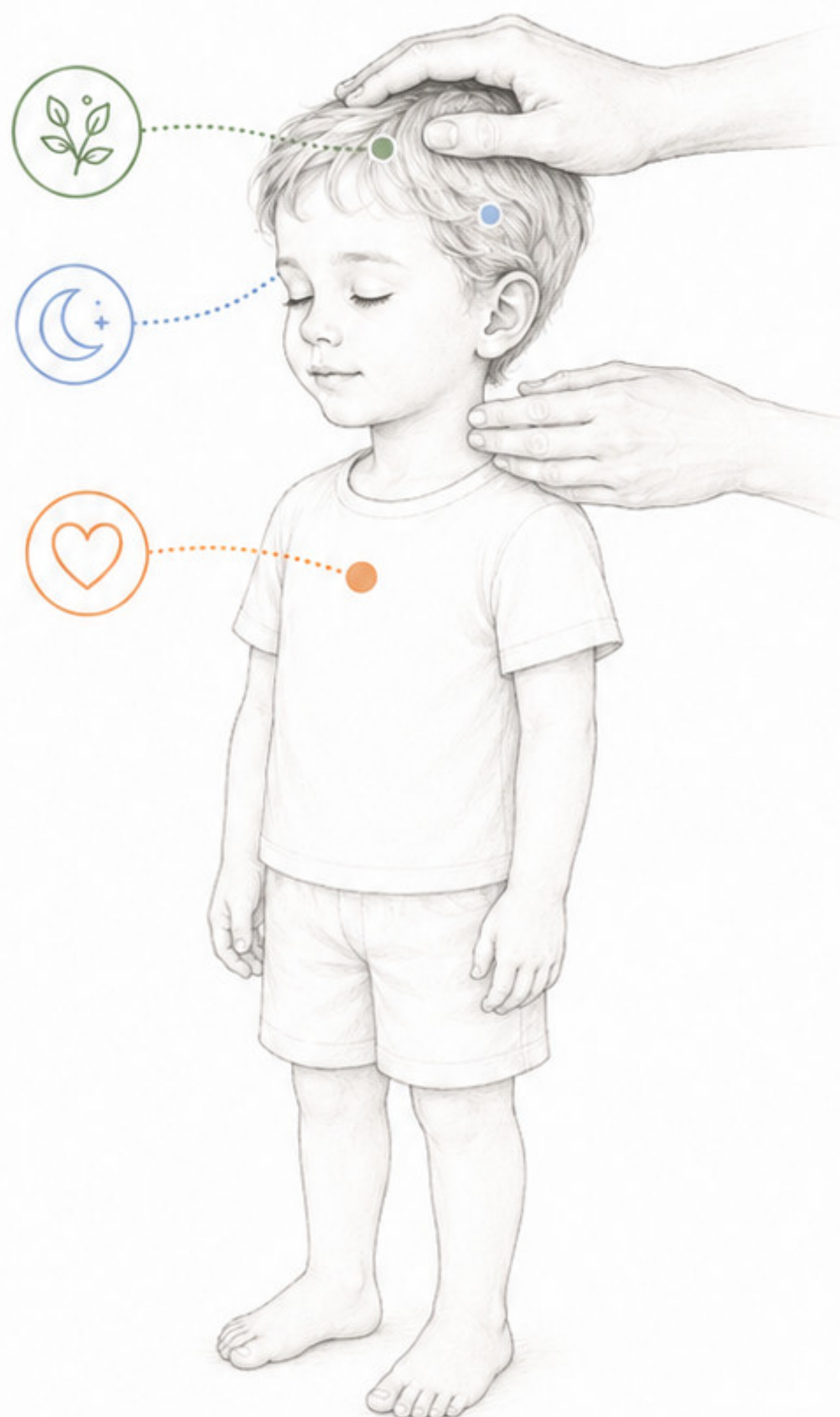


4. Zakończ i sprawdź reakcję

Zobacz, czy dziecko czuje się
bardziej spokojne i bezpieczne.



Lepiej krócej i łagodniej
niż zbyt długo.





Zasady bezpieczeństwa



Rób



myj ręce przed sesją,



wybieraj spokojny moment dnia,



stosuj bardzo delikatny dotyk,



obserwuj oddech, mimikę i postawę dziecka,



kończ sesję, gdy dziecko ma dość.



Nie rób



nie zmuszaj dziecka do kontaktu,



nie uciskaj mocno i długo,



nie pracuj na skórze podrażnionej, bolesnej lub zranionej,



nie stosuj map zamiast konsultacji medycznej,



nie kontynuuj, gdy dziecko wyraźnie protestuje.



W razie wątpliwości wybierz krótszą i łagodniejszą sesję.



Zgoda i sygnały dziecka



Obserwuj dziecko i podążaj za jego sygnałami.
To ono decyduje, co jest dla niego w porządku.



Sygnały TAK

- spokojny oddech,
- rozluźnione ręce i barki,
- ciekawość lub spokojna zgoda,
- pozostawanie blisko dorosłego.



Sygnały STOP

- odsuwanie dłoni,
- napinanie ciała,
- grymas, płacz lub wyraźny protest,
- silny niepokój albo pobudzenie.



Najważniejsza jest zgoda dziecka i poczucie bezpieczeństwa.



Jak delikatny powinien być dotyk



Najlepiej:
bardzo lekko

- Dotyk ma być spokojny, ciepły i krótki.
- To bardziej łagodne przytrzymanie niż nacisk.
- Jeśli masz wątpliwość, zmniejsz siłę.



1 — muśnięcie



2 — lekki nacisk



3 — za mocno



Twarz dziecka i dłonie często potrzebują jeszcze delikatniejszego kontaktu.



Przygotowanie *do* spokojnej sesji



1. Zatrzymaj tempo

Wyłącz pośpiech i wybierz 3–5 spokojnych minut.



2. Przygotuj miejsce

Ciche, wygodne i bez nadmiaru bodźców.



3. Ogrzej dłonie

Ciepłe ręce pomagają budować poczucie bezpieczeństwa.



4. Usiądź blisko

Pozwól dziecku wybrać wygodną pozycję.



5. Zaczynij łagodnie

Najpierw spokojny kontakt, dopiero potem wybrana mapa.



Nie każdy dzień jest taki sam – czasem wystarczy sama obecność i bliskość.



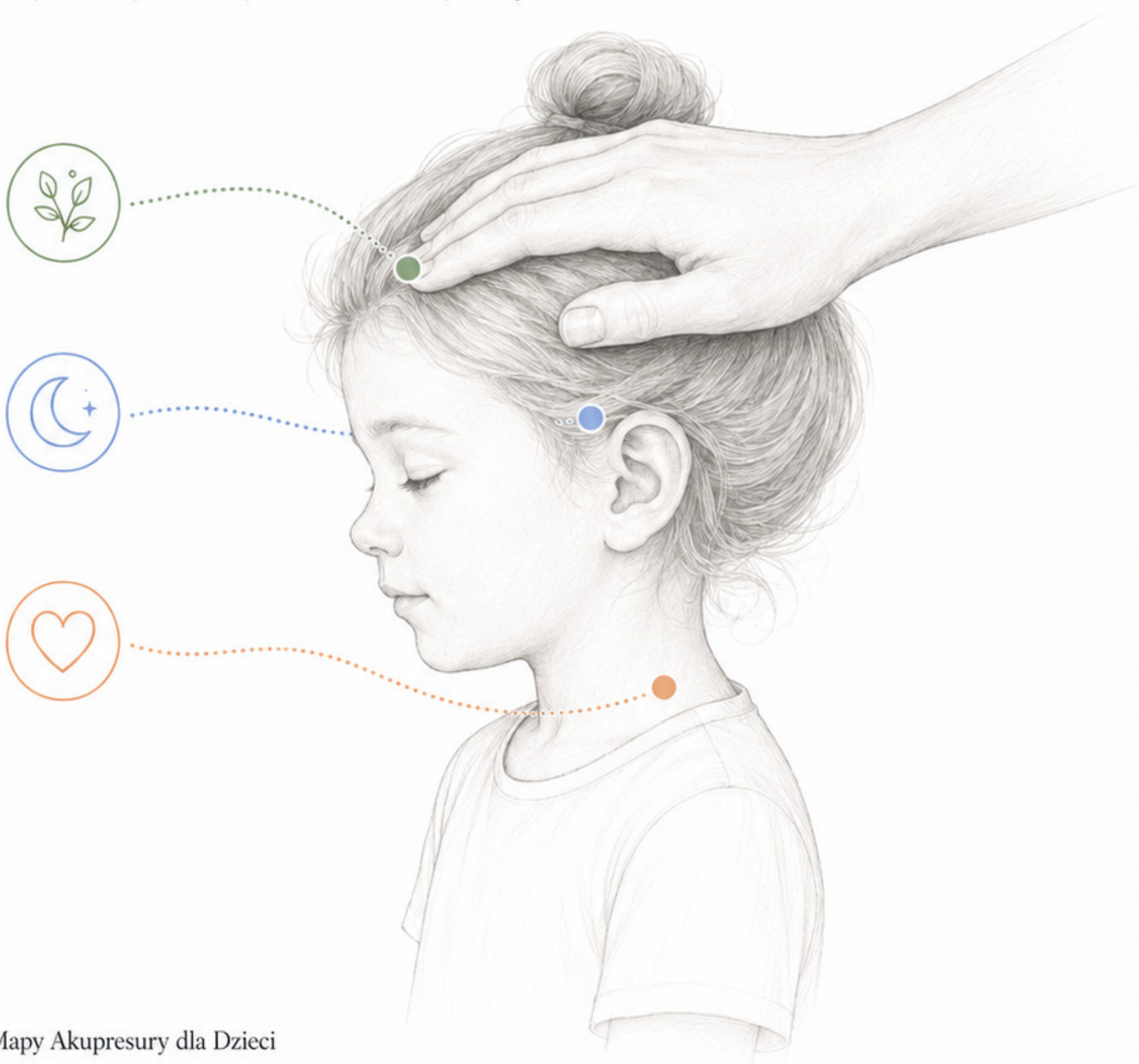
MODUŁ 02



Wyciszenie i *rozzdrażnienie*



Mapy delikatnego dotyku na chwile napięcia,
przeciążenia i powrotu do spokoju.





Mapa „Chwila Spokoju”



Krótką mapą na łagodne
wyciszenie i zatrzymanie napięcia.



1. Dłoń na czole

- Połóż ciepłą dłoń
bardzo lekko.



2. Bark lub plecy

- Drugą dłonią daj
spokojne podparcie.

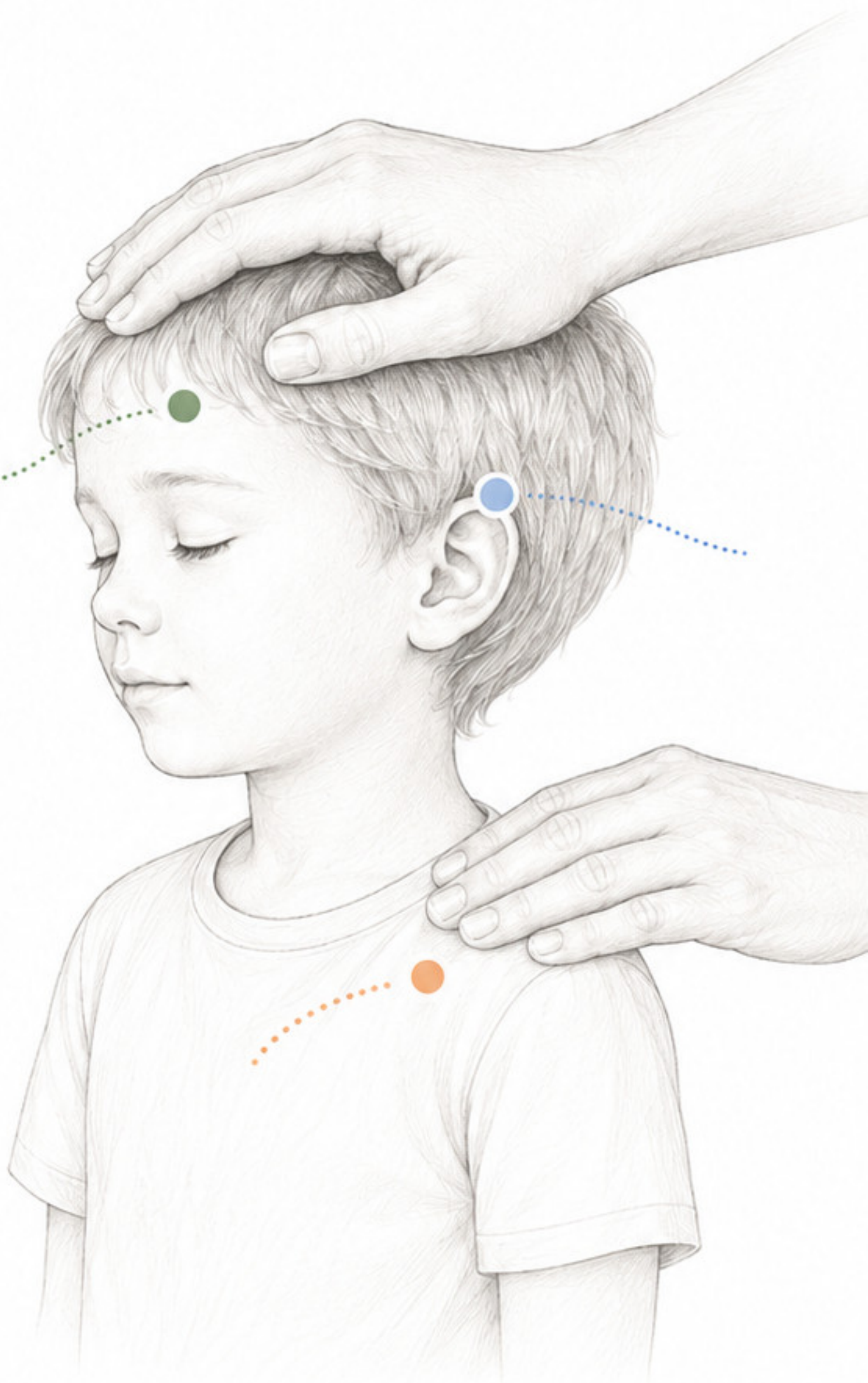


3. 3 oddechy

- Zostań chwilę
i obserwuj reakcję.



Wskazówka: jeśli dziecko nie chce
dotyku głowy, wybierz tylko bark lub plecy.





Mapa na moment *przeciążenia*



Na chwilę, gdy dziecko ma za dużo bodźców.



1. Odsuń bodźce

Ścis� dźwięki
i zwolnij tempo.



2. Dłoń na górnych plecach

Bardzo lekki kontakt.



3. Przedramię lub bark

Krótki spokojny dotyk.



4. Pauza

Między krokami
zrób chwilę ciszy.



STOP: przerwij,
jeśli dziecko odsuwa się
lub protestuje.



Mapa *dłoni* do wyciszenia



Mała mapa do użycia niemal wszędzie.



1. Środek dłoni



2. Kciuk



3. Wewnętrzna
strona nadgarstka



Lekki nacisk 5–10 sekund.



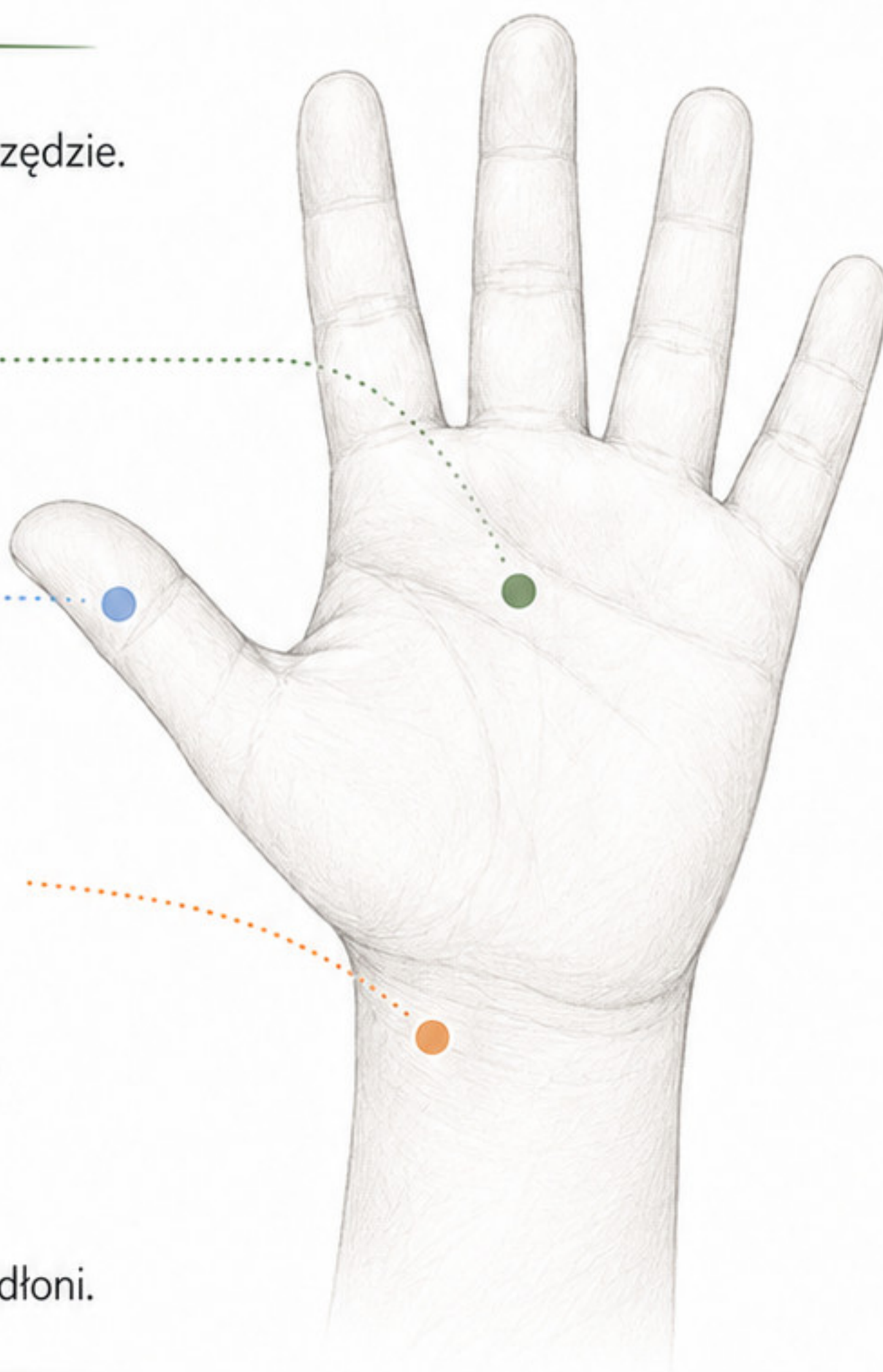
Możesz powtórzyć 2 razy.



Najpierw pokaż na swojej dłoni.



Wskazówka: dziecko może
samo wskazać, gdzie dotyk
jest w porządku.





Rytuał „Spokojny Powrót”



3–5 minut łagodnego powrotu do równowagi.



1. Usiądź blisko

Zbliźcie się do siebie i znajdźcie wygodną pozycję.



2. 3 wspólne oddechy

Oddychajcie spokojnie i powoli, razem.



3. Jedna wybrana mapa: czoło, dłoń lub bark

Wykonajcie delikatny dotyk przez chwilę.



4. Zakończ pytaniem: jeszcze chwila czy stop?

Daj dziecku wybór i poczucie decyzyjności.



Krótki rytuał wykonywany często bywa skuteczniejszy niż długi.





Spokojny wieczór i sen



Wieczorne mapy dotyku, które pomagają wyciszyć ciało i przygotować dziecko do snu.





Mapa przygotowania do **snu**



Łagodna mapa na ostatnie minuty przed zaśnięciem.



1. Przyciemnij światło

Stwórz spokojną, wieczorną atmosferę.



2. Dłoń na czole

Połóż dłoń na czole dziecka na kilka spokojnych oddechów.



3. Skroń lub okolica za uchem

Delikatnie przytrzymaj punkt i pozwól napięciom odejść.



4. 3 wolne oddechy

Oddychajcie spokojnie razem trzy razy.



Stała kolejność zwiększa poczucie bezpieczeństwa.





Wieczorna trasa *5 minut*



Prosty wieczorny schemat do codziennego użycia.



1 min — czoło

Delikatnie głaszcz czoło
od środka na boki.



2 min — barki

Ułóż dłonie na barkach
i wykonuj spokojne okręgi.



3 min — dłonie

Masuj środek dłoni
kciukiem w małych okręgach.



4 min — stopy

Naciskaj delikatnie środek
podeszwy kciukiem.



5 min — cisza i przytulenie

Usiądźcie razem w ciszy
i przytulcie się na chwilę.



Możesz skrócić trasę do 2–3 kroków.

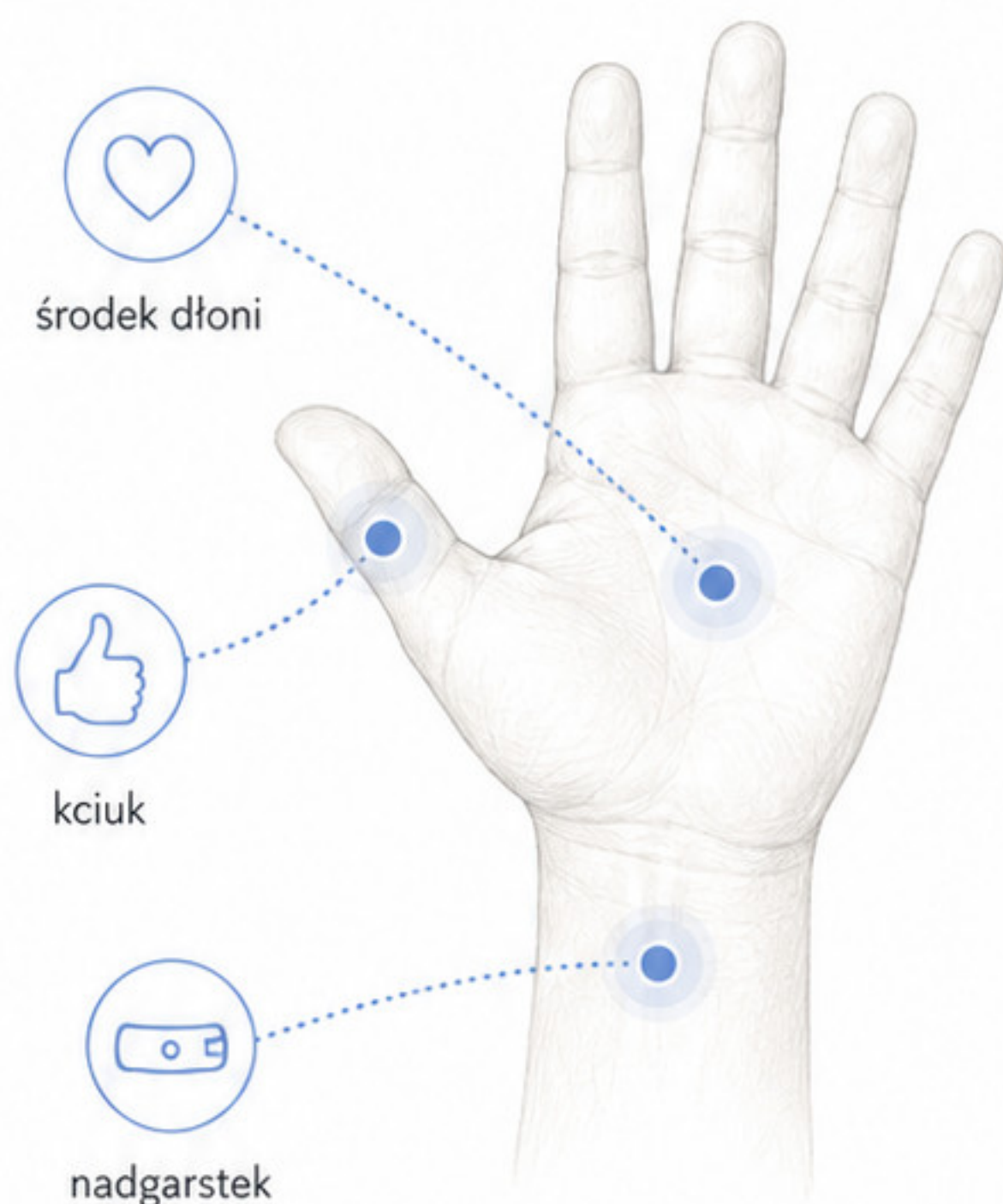


Mapa dotyku *dłoni i stóp* przed snem



Dwie spokojne strefy,
które łatwo włączyć do wieczornego rytuału.

Dłoń



Stopa



Na dłoniach i stopach
dotyk powinien być wyjątkowo delikatny.



Rytuał „*Dobranoc* w Spokoju”



Końcowy rytuał bliskości przed snem.



1. Przytulenie lub spokojny kontakt



2. Jedna krótka mapa: czoło, dłoń albo stopa



3. Cichy głos: „Dobranoc, jesteś bezpiecznie.”



4. Chwila ciszy



Nie liczy się perfekcja.
Liczy się spokój, powtarzalność i bliskość.



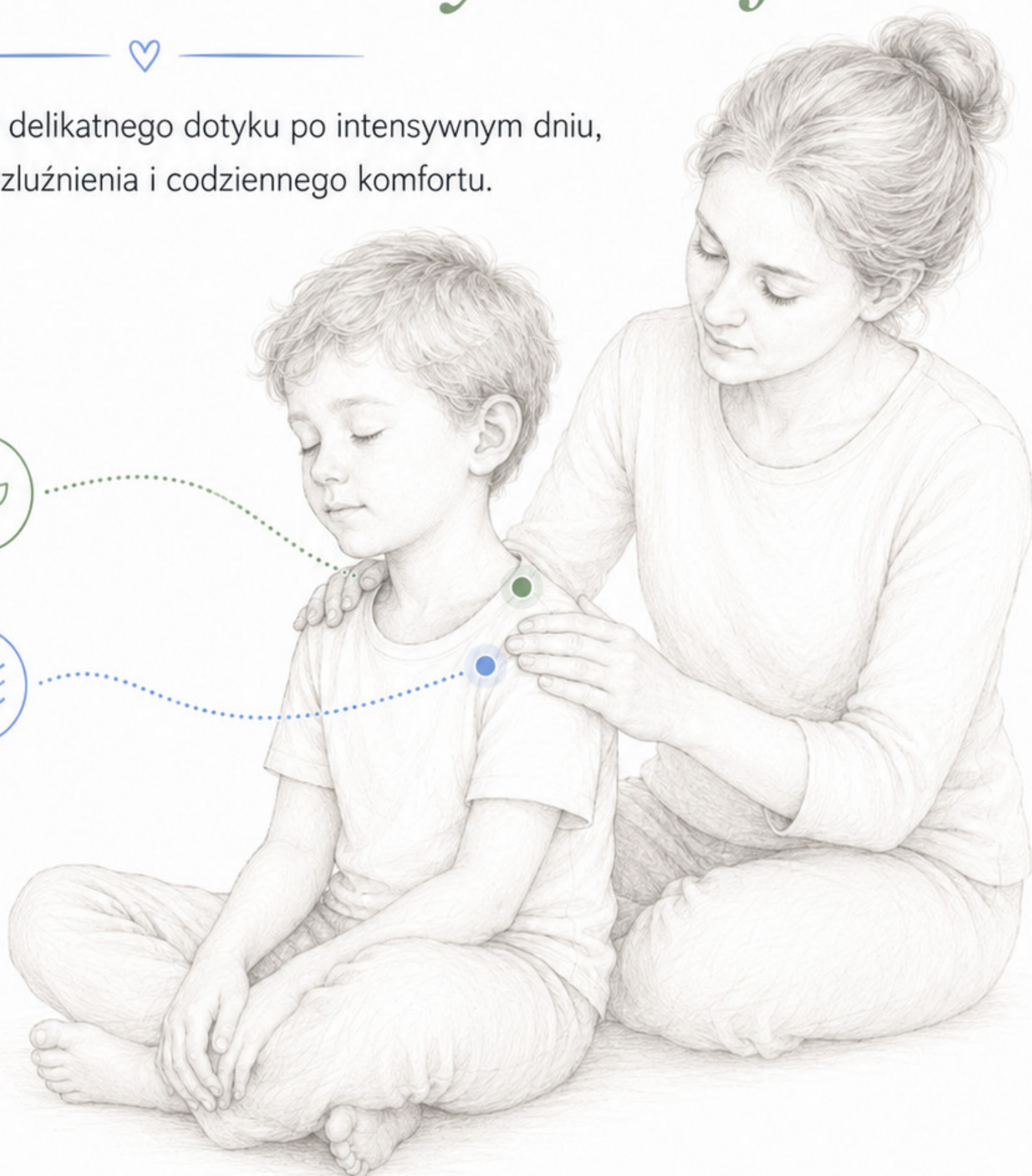
MODUŁ 04



Napięcie i *codzienny komfort*



Mapy delikatnego dotyku po intensywnym dniu,
dla rozluźnienia i codziennego komfortu.





Mapa odprężenia po *intensywnym dniu*



Na chwilę, gdy dziecko potrzebuje
łagodnego wyciszenia po aktywnym dniu.



1. Usiądź obok

Zwolnij tempo i bądź blisko.



2. Dłoń na barkach

Położ dłonie bardzo lekko.



3. Plecy lub przedramię

Krótki spokojny kontakt.



4. 3 oddechy

Oddychajcie razem powoli.



Wystarczą nawet
2–3 minuty.





Mapa łagodnego *rozluźnienia* karku i ramion



Krótką mapą na napięcie
w barkach i okolicy karku.



1. Dłonie na barkach

Bez ucisku, tylko podparcie.



2. Małe okręgi

Wykonuj powoli przez chwilę.



3. Chwila bezruchu

Zostań na kilka oddechów.



4. Koniec, gdy dziecko chce

Zawsze obserwuj reakcję.



STOP: nie uciskaj karku mocno.



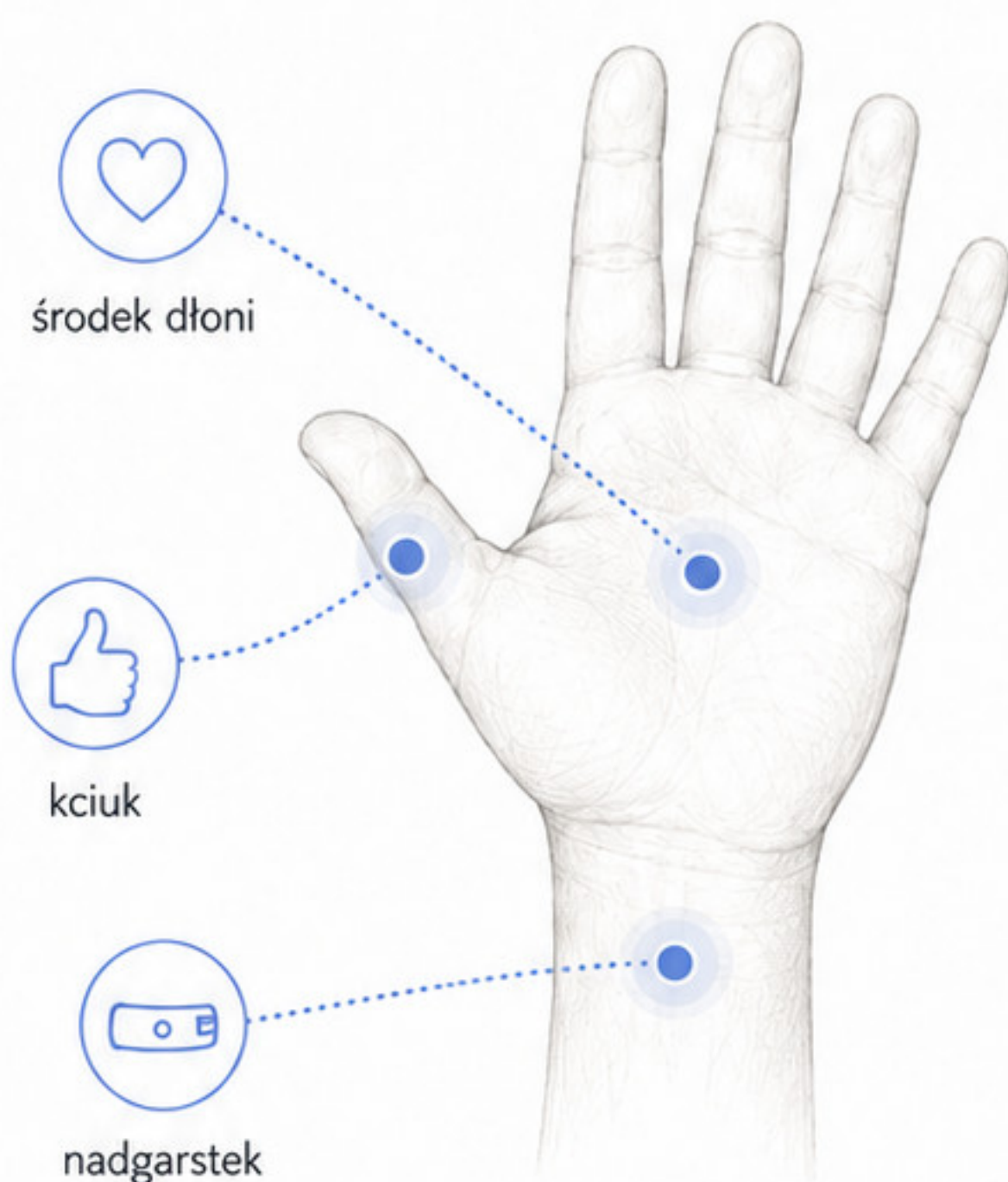


Mapa *dłoni i stóp* dla codziennego komfortu

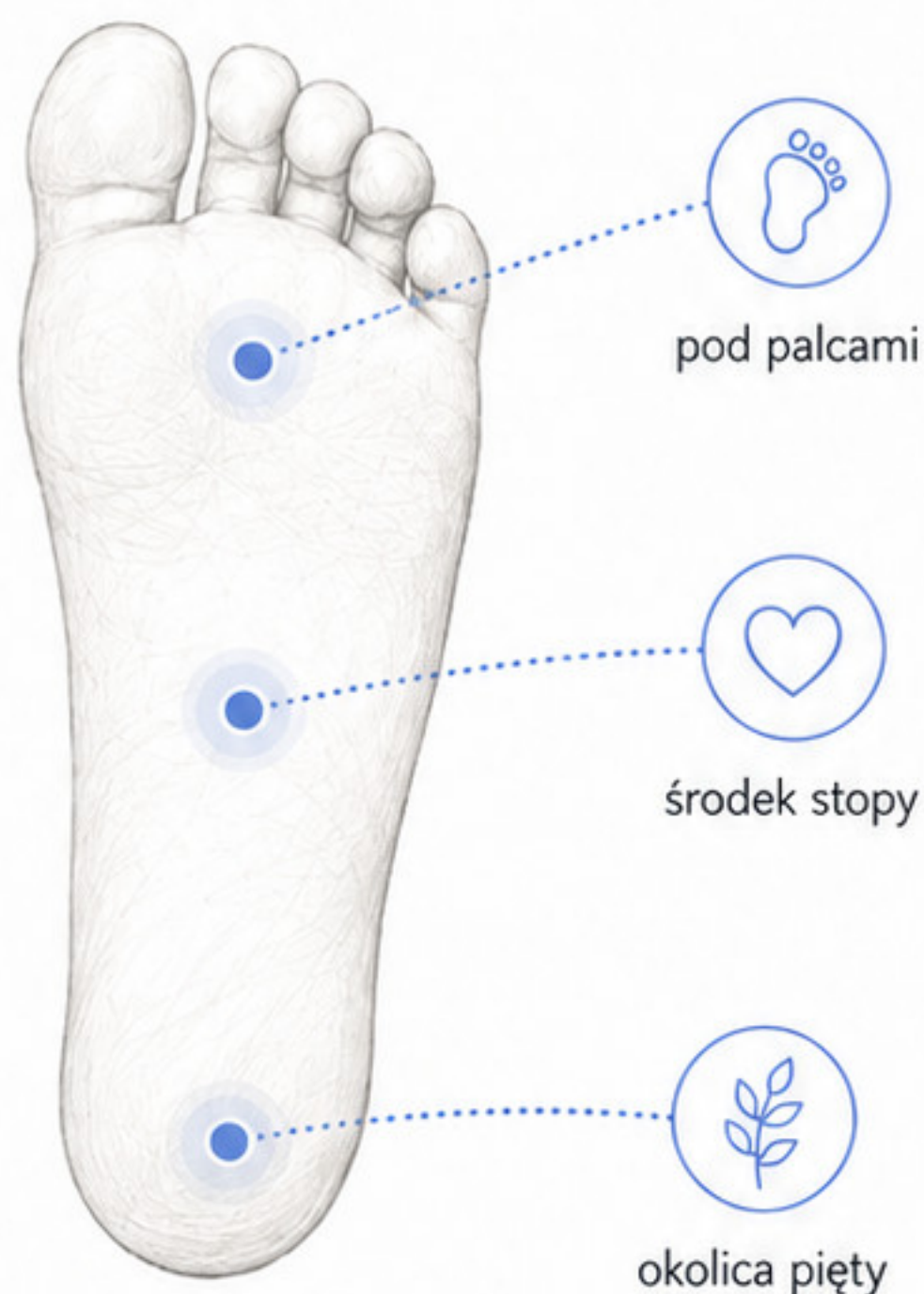


Dwie proste strefy,
które można wykorzystać w krótkim codziennym rytuale.

Dłoń



Stopa



Lekki nacisk 5–10 sekund.



Możesz powtórzyć 2 razy.



Najpierw pokaż na swojej dłoni.



Zawsze wybieraj
krócej i delikatniej.



MODUŁ 05



Trasa „5 Minut Bliskości”



Krótki rytuał codziennej bliskości
dla spokoju i komfortu.



1 min — powitanie i oddech

Zatrzymajcie się razem.



2 min — barki

Położ dłonie bardzo lekko.



3 min — dłonie

Krótki dotyk środka dłoni.



4 min — stopy lub przedramię

Wybierz jedną strefę.



5 min — przytulenie i pytanie

Jeszcze chwila czy stop?



Nie trzeba wykonać
wszystkich kroków
każdego dnia.





MODUŁ 05



Rytuały rodzinne i *świadoma obserwacja*



Jak dopasować rytuał, obserwować reakcje
i budować spokojną powtarzalność.





Jak dopasować rytuał do dziecka



Najlepszy rytuał to taki, który pasuje do wieku, nastroju i gotowości dziecka.



1. Wiek i gotowość

Im młodsze dziecko, tym krócej i prościej.



2. Pora dnia

Dopasuj rytuał do energii dziecka.



3. Jedna mapa na raz

Nie trzeba robić wszystkiego.



4. Obserwuj sygnały

Spokój, rozluźnienie i bliskość są dobrym znakiem.



5. Kończ wcześniej

Lepiej zostawić niedosyt niż przeciążyć.



To dziecko pokazuje, co jest dla niego w porządku.





MODUŁ 04



7-dniowy plan *spokojnych* rytuałów



Prosty tydzień spokojnej praktyki do wypróbowania w domu.



☐ Dzień 1 — Chwila Spokoju

2–3 min



☐ Dzień 2 — Mapa dłoni do wyciszenia

krótco



☐ Dzień 3 — Mapa przygotowania do snu

wieczór



☐ Dzień 4 — Wieczorna trasa 5 minut

cała trasa
lub 2 kroki



☐ Dzień 5 — Mapa odprężenia
po intensywnym dniu

po aktywnym
dniu



☐ Dzień 6 — Mapa dłoni i stóp
dla codziennego komfortu

jedna strefa



☐ Dzień 7 — Trasa 5 Minut Bliskości

wspólny
rytuał



Dzienniczek *obserwacji*



Krótki zapis pomaga zauważyć,
co najbardziej służy dziecku.



Data: _____



Wybrana mapa: _____



Pora dnia:



Jak długo? _____ min



Nastrój przed:



Reakcja dziecka w trakcie:



Nastrój po:



Co pomogło najbardziej?



Co skrócić lub zmienić następnym razem?



Nie chodzi o ocenę. Chodzi o łagodne zauważanie.





Karta szybkiego *wyboru* map



Wybierz jedną mapę do chwili, w której jest teraz dziecko.



Gdy potrzeba wyciszenia

-  Mapa „Chwila Spokoju”
-  Mapa na moment przeciążenia
-  Mapa dłoni do wyciszenia



Gdy zbliża się sen

-  Mapa przygotowania do snu
-  Wieczorna trasa 5 minut
-  Mapa dotyku dłoni i stóp przed snem



Gdy potrzebny jest codzienny komfort

-  Mapa odprężenia po intensywnym dniu
-  Mapa łagodnego rozluźnienia karku i ramion
-  Trasa „5 Minut Bliskości”



Zakończenie

Nie trzeba robić wiele. Wystarczy obecność, łagodność i uważny kontakt. Każda spokojna chwila buduje poczucie bezpieczeństwa i bliskości.

