

# Jednostka 9: Zadania domowe

## Spis treści

- Wprowadzenie
  - Rodzaje zadań domowych
  - Zadawanie prac domowych
  - Tworzenie prac domowych
  - Przykłady
  - Zakończenie
- 

## Wprowadzenie

Zadania domowe stanowią **nieodłączny element terapii par**.

To właśnie one pozwalają przenieść pracę terapeutyczną z gabinetu do codziennego życia — tam, gdzie zachodzą najważniejsze zmiany.

Aby zadania były skuteczne, warto rozumieć:

- **czas** ich wykonywania,
- **czas trwania**,
- **częstotliwość**,
- **miejsce**,
- oraz **cel**, jakiemu służą.

Różnorodność zadań domowych pozwala dobrać takie, które najlepiej odpowiadają potrzebom konkretnej pary i wspierają ich proces terapeutyczny.

---

## Znaczenie zadań domowych

Zadania domowe są kluczowe, ponieważ:

- pomagają parom osiągać cele terapeutyczne,
- utrzymują zaangażowanie między sesjami,
- umożliwiają terapeutom monitorowanie postępów,

- pozwalają ćwiczyć nowe umiejętności w realnych sytuacjach,
- wzmacniają poczucie sprawczości i samodzielności.

Badania potwierdzają, że **najważniejsze zmiany w terapii zachodzą poza gabinetem** — w codziennych interakcjach, decyzjach i rozmowach.

Zadania domowe są więc pomostem między teorią a praktyką.

W terapii indywidualnej refleksja, analiza i kontemplacja są niezwykle ważne, ale w terapii par **nie wystarczą**, jeśli nie zostaną przełożone na konkretne działania.

Dlatego terapeuta pełni aktywną rolę nie tylko podczas sesji, lecz także w procesie tworzenia i omawiania zadań domowych.

---

## Dlaczego zadania domowe są tak skuteczne?

Zadania domowe:

- dają parze czas na ćwiczenie nowych zachowań,
- pozwalają testować umiejętności w prawdziwych sytuacjach,
- tworzą przestrzeń do refleksji i rozmowy,
- pomagają utrwalać pozytywne zmiany,
- budują motywację i poczucie kompetencji,
- umożliwiają parze pracę nad relacją również bez terapeuty.

Dzięki temu para zaczyna zauważać, że zmiana jest możliwa — i że mają na nią realny wpływ.

---

## Jak powinno wyglądać dobre zadanie domowe?

Aby zadanie domowe było skuteczne, musi być:

- **jasne** – para dokładnie wie, co ma zrobić,
- **konkretne** – opisane w sposób mierzalny i obserwowalny,
- **realistyczne** – dopasowane do możliwości pary,
- **sensowne** – para rozumie, dlaczego je wykonuje,
- **omówione** – na kolejnej sesji terapeuta analizuje przebieg zadania, trudności i wnioski.

---

## Czy wiesz, że...

Ponieważ słowo „praca domowa” może kojarzyć się negatywnie lub wywoływać opór, terapeuci często używają innych określeń, takich jak:

- **zadania między sesjami,**
- **eksperymenty,**
- **praktyki,**
- **zbieranie danych,**
- **zadania rozwojowe.**

Zmiana nazwy często pomaga parom podejść do zadania z większą otwartością i ciekawością.

---

## Rodzaje zadań domowych

W terapii par wyróżnia się dwie główne kategorie zadań domowych. Każda z nich pełni inną funkcję, ale obie mają na celu wspieranie zmiany, rozwój i pogłębianie relacji.

---

### 1. Biblioterapia

Biblioterapia polega na dostarczaniu parom materiałów, które:

- poszerzają świadomość,
- pomagają kwestionować utrwalone postawy,
- dostarczają narzędzi do rozwijania nowych umiejętności,
- wspierają refleksję nad relacją.

Najczęściej są to poradniki lub fragmenty książek, które para:

- czyta w domu,
- omawia między sobą,
- a następnie analizuje wspólnie z terapeutą.

Podczas sesji terapeuta może zapytać:

- co było najbardziej poruszające,

- co wydało się ważne,
- jakie wnioski para wyciągnęła z lektury.

Książki, które są **czytane i stosowane**, mają realny wpływ na zmianę. Te, które stoją na półce, nie wnoszą nic. Dlatego para może sama wybrać lekturę lub poprosić terapeutę o rekomendację.

---

## 2. Zadania zorientowane na działanie

Druga kategoria obejmuje zadania, które mają **wprowadzić konkretną zmianę w zachowaniu i dynamice relacji**.

Mogą to być:

### Zadania paradoksalne

Wyglądają na sprzeczne ze zdrowym rozsądkiem, ale mają na celu przełamanie sztywnych schematów.

Przykład: „Przez tydzień umawiajcie się codziennie na kłótnię o tej samej porze”.

Paradoks często ujawnia absurdalność konfliktu i zmniejsza napięcie.

### Zadania liniowe

Zmiana zachowania następuje stopniowo i systematycznie.

Przykład: „Raz dziennie powiedz partnerowi jedną rzecz, którą w nim cenisz”.

Zadania te pomagają parze ćwiczyć nowe sposoby reagowania i budować zdrowsze nawyki.

---

## Zadawanie i tworzenie zadań domowych

Proces tworzenia zadań domowych jest **złożony i wymaga uważności**.

Nie chodzi o to, by „dać zadanie, bo tak wypada”, lecz o to, by stworzyć coś, co naprawdę wesprze parę.

Jednym z najczęstszych błędów jest:

- przydzielanie zadań bez refleksji,
- bez dopasowania do pary,
- bez jasnego celu.

Takie zadania rzadko przynoszą korzyści.

Skuteczne zadania domowe muszą być:

- **dopasowane do pary,**
- zgodne z jej celami,
- uwzględniające mocne strony i ograniczenia,
- możliwe do wykonania.

Terapeuta powinien określić, czy para skorzysta bardziej z:

- **zadań indywidualnych,**
- **czy zadań wspólnych.**

Często zaczyna się od zadań indywidualnych, a dopiero później przechodzi do wspólnych — gdy para nabierze pewności i poczucia bezpieczeństwa.

---

## Tworzenie zadań domowych

Zadania domowe powstają naturalnie podczas sesji, gdy para i terapeuta pracują nad określonym celem.

Aby były skuteczne, należy:

- rozbić cel na **małe, wykonalne kroki,**
- zaczynać od zadań **najmniej zagrażających,**
- stopniowo przechodzić do trudniejszych,
- uwzględnić **różne style uczenia się** partnerów.

Ponieważ para składa się z dwóch osób, każda z nich może:

- inaczej przyswajać informacje,
- inaczej reagować na zadania,
- mieć inne tempo pracy.

Dlatego zadania muszą być elastyczne i odpowiednio dostosowane.

Zadania domowe wzmacniają:

- poczucie osiągnięcia,
- satysfakcję,
- poczucie jedności,
- zaangażowanie w proces terapii.

Wymagają jednak odpowiedzialności — para musi być gotowa je wykonywać, aby terapia była skuteczna.

Najlepsze efekty przynosi **podejście oparte na współpracy**, w którym para współtworzy swoje zadania razem z terapeutą.

---

## Wniosek

Zadania domowe — takie jak:

- doskonalenie umiejętności komunikacyjnych,
- omawianie wspólnych tematów,
- tworzenie genogramu emocji,
- praca nad realistycznymi oczekiwaniami —

są niezwykle pomocne w pogłębianiu terapii i utrwalaniu zmian.

Jednak niektóre pary mogą opierać się zadaniom domowym.

W takich sytuacjach terapeuta powinien ocenić:

- czy zadanie jest adekwatne,
- czy nie wywołuje nadmiernego stresu,
- czy wspiera proces zmiany,
- czy nie wydłuża terapii w sposób niepotrzebny.

Zadania domowe mają służyć parze — nie odwrotnie.

Ich celem jest wspieranie zmiany, a nie obciążanie.

---

## 1. Przykłady zadań domowych dla par

Poniższe zadania są zróżnicowane – obejmują komunikację, emocje, bliskość, współpracę i refleksję. Możesz je dowolnie łączyć i dostosowywać.

---

### A. Zadania komunikacyjne

1. **Codzienna rozmowa 10-minutowa** – bez telefonów, o tym, jak minął dzień.

2. **Aktywne słuchanie** – raz dziennie partner słucha przez 3 minuty bez przerywania.
  3. **„Trzy rzeczy, które doceniam”** – każdego dnia partnerzy wymieniają po trzy pozytywne obserwacje.
  4. **Komunikat „ja”** – w sytuacji napięcia partnerzy używają formuły: „Czuję..., gdy..., ponieważ...”.
  5. **Tygodniowy przegląd relacji** – raz w tygodniu rozmowa o tym, co działa, a co wymaga poprawy.
- 

## B. Zadania emocjonalne

6. **Dziennik emocji** – każdy zapisuje swoje emocje przez tydzień i omawia je na sesji.
  7. **Mapa wyzwaczy** – partnerzy identyfikują sytuacje, które wywołują silne emocje.
  8. **Ćwiczenie „Mój Świat Uczuć”** – opisanie 5 emocji, które najczęściej pojawiają się w relacji.
  9. **Przerwa emocjonalna** – w sytuacji konfliktu partnerzy stosują 10-minutową przerwę, a potem wracają do rozmowy.
  10. **List emocjonalny** – każdy pisze list o swoich uczuciach, bez oceniania partnera.
- 

## C. Zadania budujące bliskość

11. **Codzienny 30-sekundowy uścisk** – przed snem lub po powrocie do domu.
  12. **Wspólny rytuał** – np. poranna kawa, wieczorny spacer, wspólne gotowanie.
  13. **Randka raz w tygodniu** – bez rozmów o problemach.
  14. **Dotyk bez oczekiwań** – 10 minut czułości dziennie (np. trzymanie za rękę).
  15. **Wspólne zdjęcie** – raz w miesiącu dokumentujące pozytywny moment.
- 

## D. Zadania praktyczne

16. **Podział obowiązków** – partnerzy wybierają po jednym obowiązku, który przejmą na tydzień.
  17. **Lista priorytetów** – każdy tworzy listę 5 rzeczy, które chce poprawić w relacji.
  18. **Plan tygodnia** – wspólne ustalenie harmonogramu czasu dla siebie i dla pary.
  19. **Wspólne zadanie domowe** – np. sprzątnięcie jednego pomieszczenia, gotowanie, projekt.
  20. **„Dzień bez narzekania”** – partnerzy świadomie unikają krytyki przez 24 godziny.
-

## E. Zadania refleksyjne

21. **Genogram uczuć** – każdy tworzy mapę emocji z domu rodzinnego.
  22. **Analiza cyklu negatywnego** – opisanie krok po kroku, jak wygląda konflikt.
  23. **List wdzięczności** – napisanie listu o tym, za co partner jest wdzięczny drugiej osobie.
  24. **Ćwiczenie „Stop-klatka”** – zatrzymanie się w trudnej sytuacji i zapisanie, co się czuło.
  25. **Cele relacyjne** – każdy zapisuje 3 cele na najbliższy miesiąc.
- 

## 2. Najczęstsze błędy przy zadawaniu zadań domowych

To lista najczęstszych pułapek, które mogą osłabić skuteczność pracy domowej.

---

### A. Błędy terapeuty

1. **Zadawanie zadań „bo tak trzeba”, bez refleksji.**
  2. **Brak dopasowania zadania do konkretnej pary.**
  3. **Zbyt trudne lub zbyt ogólne zadania.**
  4. **Brak wyjaśnienia celu zadania.**
  5. **Nieomawianie zadania na kolejnej sesji.**
  6. **Zadania niezgodne ze stylem uczenia się partnerów.**
  7. **Zbyt wiele zadań naraz.**
  8. **Zadania, które wywołują presję zamiast motywacji.**
- 

### B. Błędy pary

9. **Traktowanie zadania jako obowiązku, a nie narzędzia zmiany.**
  10. **Wykonywanie zadania „na szybko” tuż przed sesją.**
  11. **Brak rozmowy o trudnościach w realizacji zadania.**
  12. **Oczekiwanie natychmiastowych efektów.**
  13. **Wzajemne obwinianie się za niewykonanie zadania.**
  14. **Ukrywanie emocji związanych z zadaniem.**
  15. **Rezygnacja po pierwszym niepowodzeniu.**
-

# 3. Gotowe formularze dla par

Poniżej znajdziesz trzy gotowe formularze:

- formularz zadania domowego,
- formularz refleksji po wykonaniu zadania,
- formularz monitorowania postępów.

Możesz je stosować w terapii lub jako materiały edukacyjne.

---

## FORMULARZ 1: Zadanie domowe – plan

Imiona partnerów: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

### 1. Cel zadania

(Do czego ma prowadzić? Jaką zmianę wspiera?)

---

---

### 2. Opis zadania

(Co dokładnie para ma zrobić?)

---

---

### 3. Czas i częstotliwość

- Czas trwania: \_\_\_\_\_
- Jak często: \_\_\_\_\_
- Miejsce wykonania: \_\_\_\_\_

### 4. Wskazówki terapeuty

---

---

### 5. Podpisy

Partner A: \_\_\_\_\_  
Partner B: \_\_\_\_\_

---

## FORMULARZ 2: Refleksja po wykonaniu zadania

Imiona partnerów: \_\_\_\_\_  
Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

1. Co udało się wykonać?

---

---

2. Co było trudne?

---

---

3. Jakie emocje pojawiły się podczas wykonywania zadania?

---

---

4. Czego nauczyliśmy się o sobie i o partnerze?

---

---

5. Co chcemy zmienić lub poprawić?

---

---

---

## FORMULARZ 3: Monitorowanie postępów pary

Imiona partnerów: \_\_\_\_\_

Okres monitorowania: od \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ do \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

### 1. Zadania wykonywane w tym okresie

---

---

### 2. Poziom wykonania (zaznacz):

- Wykonane w pełni
- Wykonane częściowo
- Niewykonane

### 3. Co działało najlepiej?

---

---

### 4. Co wymaga dalszej pracy?

---

---

### 5. Wnioski na kolejny tydzień

---

---

---

---

## I. Zestaw 50 gotowych zadań domowych dla par

Zadania podzieliłem na pięć kategorii, aby łatwiej było je dopasować do potrzeb pary.

---

### A. Komunikacja (10 zadań)

1. **Codzienna 10-minutowa rozmowa** bez telefonów o tym, jak minął dzień.
  2. **Aktywne słuchanie** – jedna osoba mówi 3 minuty, druga nie przerywa.
  3. **Komunikat „ja”** – w trudnej sytuacji użyć formuły: „Czuję..., gdy..., ponieważ...”.
  4. **Tygodniowy przegląd relacji** – rozmowa o tym, co działa, a co wymaga poprawy.
  5. **Lista 3 wdzięczności dziennie** – partnerzy wymieniają trzy pozytywne rzeczy o sobie nawzajem.
  6. **Zamiana ról** – przez 5 minut każdy mówi z perspektywy partnera.
  7. **Rozmowa o potrzebach** – raz w tygodniu każdy mówi, czego najbardziej potrzebował w ostatnich dniach.
  8. **Ćwiczenie pauzy** – w sytuacji napięcia partnerzy robią 10-sekundową przerwę przed odpowiedzią.
  9. **Rozmowa o granicach** – każdy opisuje jedną granicę, którą chce wzmocnić.
  10. **Zadanie „bez krytyki”** – przez 24 godziny partnerzy świadomie unikają krytykowania.
- 

## B. Emocje i regulacja (10 zadań)

11. **Dziennik emocji** – zapis 3 emocji dziennie + sytuacja, która je wywołała.
  12. **Mapa wyzwaczy** – każdy tworzy listę sytuacji, które wywołują silne emocje.
  13. **List emocjonalny** – napisanie listu o swoich uczuciach bez oceniania partnera.
  14. **Ćwiczenie „Stop-klatka”** – zatrzymanie się w trudnej sytuacji i zapisanie, co się czuło.
  15. **Skala emocji** – partnerzy oceniają swoje emocje w skali 1–10 i omawiają je.
  16. **Przerwa emocjonalna** – w konflikcie partnerzy stosują 10-minutową przerwę.
  17. **Nazwij emocję** – raz dziennie każdy nazywa jedną emocję, którą odczuwa.
  18. **Ćwiczenie „Co jest pod spodem?”** – partnerzy szukają emocji ukrytych pod gniewem.
  19. **Wspólna regulacja** – 5 minut wspólnego oddychania lub relaksacji.
  20. **Rozmowa o lękach** – każdy opisuje jeden lęk związany z relacją.
- 

## C. Bliskość i więź (10 zadań)

21. **Codzienny 30-sekundowy uścisk.**
22. **Randka raz w tygodniu** – bez rozmów o problemach.
23. **Rytuał bliskości** – np. wspólna kawa rano.
24. **Dotyk bez oczekiwań** – 10 minut czułości dziennie.
25. **Wspólne zdjęcie** raz w miesiącu.
26. **Wieczór bez ekranów** – raz w tygodniu.
27. **Spacer 20 minut** – minimum raz w tygodniu.
28. **Wspólne gotowanie** – raz w tygodniu.
29. **List miłosny** – każdy pisze krótki list o tym, co ceni w partnerze.
30. **Ćwiczenie „Co mnie do ciebie przyciąga?”** – partnerzy wymieniają 5 rzeczy.

---

## D. Współpraca i codzienność (10 zadań)

31. **Podział obowiązków** – każdy przejmuje jeden obowiązek partnera na tydzień.
32. **Plan tygodnia** – wspólne ustalenie czasu dla siebie i dla pary.
33. **Wspólny projekt** – np. porządki, ogród, dekoracja.
34. **Lista priorytetów** – każdy zapisuje 5 rzeczy, które chce poprawić w relacji.
35. **Dzień bez narzekania.**
36. **Wspólne zakupy** – z podziałem zadań.
37. **Wspólne oszczędzanie** – ustalenie jednego celu finansowego.
38. **Planowanie przyszłości** – rozmowa o celach na 6 miesięcy.
39. **Wspólna aktywność fizyczna** – raz w tygodniu.
40. **Zadanie „mały gest”** – codziennie jeden drobny gest życzliwości.

---

## E. Refleksja i rozwój (10 zadań)

41. **Genogram uczuć** – stworzenie mapy emocji z domu rodzinnego.
42. **Analiza cyklu negatywnego** – opis krok po kroku.
43. **Cele relacyjne** – każdy zapisuje 3 cele na miesiąc.
44. **Ćwiczenie „Moje wartości w relacji”** – lista 5 wartości.
45. **Rozmowa o przeszłości** – każdy opowiada o jednym ważnym doświadczeniu.
46. **Ćwiczenie „Co mnie rani?”** – opisanie jednej trudnej sytuacji.
47. **Ćwiczenie „Co mnie wspiera?”** – opisanie jednej sytuacji, w której partner pomógł.
48. **Dziennik wdzięczności** – zapis 3 rzeczy dziennie przez tydzień.
49. **Rozmowa o granicach** – każdy opisuje jedną granicę, którą chce wzmocnić.
50. **Plan naprawczy** – wspólne stworzenie planu na trudne momenty.

---

## II. Co to są pary neuroatypowe?

**Pary neuroatypowe** to pary, w których przynajmniej jedna osoba (a czasem obie) funkcjonuje w sposób odmienny od typowego neuropsychologicznie.

Neuroatypowość nie jest zaburzeniem — to **odmienny sposób przetwarzania informacji, emocji i bodźców.**

Do neuroatypowości zaliczamy m.in.:

- autyzm / spektrum autyzmu (ASD),

- ADHD,
- dysleksję,
- dyspraksję,
- zaburzenia przetwarzania sensorycznego,
- niektóre formy wysokiej wrażliwości,
- Tourette'a,
- specyficzne style poznawcze.

### Co to oznacza w relacji?

Pary neuroatypowe mogą:

- inaczej komunikować emocje,
- inaczej odbierać bodźce,
- mieć różne potrzeby sensoryczne,
- mieć odmienne tempo przetwarzania informacji,
- inaczej rozumieć sygnały niewerbalne,
- potrzebować większej struktury i jasności.

Dlatego zadania domowe dla takich par muszą być:

- **konkretne,**
- **jasno opisane,**
- **krótkie,**
- **mierzalne,**
- **bez nadmiaru bodźców,**
- **z możliwością dostosowania.**

---

## III. Formularz zadań domowych dla par neuroatypowych

Formularz został zaprojektowany tak, aby:

- minimalizował niejasności,
  - redukował przeciążenie,
  - uwzględniał różne style przetwarzania,
  - dawał poczucie bezpieczeństwa i struktury.
-

# FORMULARZ ZADAŃ DOMOWYCH – WERSJA DLA PAR NEUROATYPOWYCH

Imiona partnerów: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

---

## 1. Cel zadania (jedno zdanie)

*(Co chcemy osiągnąć?)*

---

---

## 2. Opis zadania (maks. 3 kroki)

*(Prosto, konkretnie, bez metafor.)*

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

## 3. Czas i miejsce wykonania

- Czas trwania: \_\_\_\_\_
  - Kiedy wykonujemy: \_\_\_\_\_
  - Gdzie wykonujemy: \_\_\_\_\_
- 

## 4. Wsparcie sensoryczne (zaznacz, jeśli potrzebne)

- Cisza
- Słuchawki wygłuszające
- Muzyka relaksacyjna
- Słabe światło
- Przerwy sensoryczne
- Inne: \_\_\_\_\_

---

## 5. Styl komunikacji preferowany podczas zadania

- Krótkie zdania
- Komunikaty pisemne
- Komunikaty ustne
- Pauzy na przetwarzanie
- Brak kontaktu wzrokowego
- Inne: \_\_\_\_\_

---

## 6. Jak ocenimy wykonanie zadania? (konkretne kryteria)

- Zadanie uznajemy za wykonane, jeśli:

---

---

---

## 7. Refleksja po wykonaniu zadania (krótco, max 2 zdania)

- Co było łatwe? \_\_\_\_\_
- Co było trudne? \_\_\_\_\_

---

## 8. Podpisy

Partner A: \_\_\_\_\_

Partner B: \_\_\_\_\_

---

---

# 50 zadań domowych dla par neuroatypowych

---

## A. Komunikacja – prosta, jasna, strukturalna (10 zadań)

1. **Codzienna 5-minutowa rozmowa z timerem** – jedna osoba mówi, druga słucha bez przerywania.
2. **Komunikacja pisemna** – raz dziennie partnerzy wymieniają krótką wiadomość o tym, jak się czują.
3. **Lista 3 rzeczy, które chcę dziś zakomunikować** – każdy przygotowuje listę przed rozmową.
4. **Używanie „sygnału stop”** – ustalenie gestu lub słowa, które oznacza przeciążenie i potrzebę przerwy.
5. **Rozmowa z kartami emocji** – partnerzy wybierają kartę z emocją i opisują ją jednym zdaniem.
6. **Rozmowa w formacie „tak/nie + jedno zdanie”** – dla osób, które łatwo się przeciążają.
7. **Ustalenie preferowanego stylu komunikacji** – każdy zapisuje 3 rzeczy, które pomagają mu w rozmowie.
8. **Rozmowa z pauzami** – po każdym zdaniu 5 sekund ciszy na przetworzenie.
9. **Rozmowa o jednym temacie dziennie** – aby uniknąć chaosu i przeciążenia.
10. **Używanie komunikatów wizualnych** – np. zielona kartka = „mogę rozmawiać”, czerwona = „potrzebuję przerwy”.

---

## B. Emocje i regulacja sensoryczna (10 zadań)

11. **Dziennik sensoryczny** – zapis 3 sytuacji dziennie, które były przyjemne lub trudne sensorycznie.
12. **Wspólna regulacja** – 3 minuty wspólnego oddychania lub kojącego dźwięku.
13. **Skala emocji 1–5** – partnerzy oceniają swoje emocje liczbą, bez konieczności długiego opisu.
14. **Ćwiczenie „Co jest pod spodem?”** – partnerzy wybierają jedną emocję i szukają emocji ukrytej pod nią.
15. **Przerwa sensoryczna** – ustalenie 10-minutowej przerwy w trudnych momentach.
16. **Lista bezpiecznych bodźców** – każdy tworzy listę rzeczy, które go uspokajają.
17. **Lista bodźców trudnych** – każdy opisuje 3 rzeczy, które go przeciążają.

18. **Wspólne tworzenie „planu kryzysowego”** – co robić, gdy jedna osoba jest przeciążona.
  19. **Ćwiczenie „nazwa + potrzeba”** – np. „Czuję napięcie. Potrzebuję ciszy.”
  20. **Wspólne słuchanie kojącego dźwięku** – np. white noise, deszcz, muzyka ambient.
- 

## **C. Bliskość i więź – z poszanowaniem granic sensorycznych (10 zadań)**

21. **Dotyk na zgodę** – partnerzy ustalają, jaki dotyk jest OK, a jaki nie.
  22. **30-sekundowy uścisk tylko jeśli obie osoby chcą** – bez presji.
  23. **Wspólna aktywność bez rozmowy** – np. puzzle, rysowanie, gotowanie.
  24. **Rytuał bliskości** – np. wspólna herbata o tej samej porze.
  25. **Spacer równoległy** – obok siebie, bez konieczności rozmowy.
  26. **Wspólne oglądanie filmu z przerwami sensorycznymi.**
  27. **Wspólne gotowanie z podziałem ról** – jedna osoba czyta przepis, druga wykonuje.
  28. **Dotyk przez przedmiot** – np. trzymanie się za ręce przez koc, jeśli bezpośredni dotyk jest trudny.
  29. **Wspólne siedzenie w ciszy przez 2 minuty** – budowanie obecności bez presji.
  30. **Wspólne tworzenie playlisty „bezpiecznych dźwięków”**.
- 

## **D. Struktura, organizacja i przewidywalność (10 zadań)**

31. **Plan tygodnia** – partnerzy ustalają 3 stałe punkty wspólnego czasu.
32. **Lista obowiązków z podziałem** – każdy wybiera 1 obowiązek, który przejmie na tydzień.
33. **Planowanie rozmów** – ustalenie konkretnej godziny na rozmowę o ważnych sprawach.
34. **Wspólne tworzenie harmonogramu dnia** – dla par z ADHD lub ASD.
35. **Zadanie „jedna rzecz dziennie”** – każdy robi jedną małą rzecz dla relacji.
36. **Wspólne porządki 10 minut** – timer, aby uniknąć przeciążenia.
37. **Lista priorytetów** – każdy zapisuje 3 najważniejsze rzeczy na tydzień.
38. **Planowanie przerw sensorycznych** – ustalenie, kiedy i jak je robić.
39. **Wspólne ustalenie zasad domowych** – np. cisza po 21:00, brak nagłych zmian planów.

40. **Zadanie „jedna zmiana na raz”** – para wybiera tylko jeden obszar do pracy w danym tygodniu.
- 

## **E. Refleksja, zrozumienie i rozwój (10 zadań)**

41. **Genogram sensoryczny** – opisanie, jak w domu rodzinnym reagowano na bodźce i emocje.
42. **Genogram komunikacyjny** – jakie style komunikacji były w rodzinie.
43. **Ćwiczenie „Moje wartości”** – każdy wybiera 5 wartości ważnych w relacji.
44. **Ćwiczenie „Co mnie rani?”** – opis jednej sytuacji w formie pisemnej.
45. **Ćwiczenie „Co mnie wspiera?”** – opis jednej sytuacji, w której partner pomógł.
46. **Lista „moje mocne strony”** – każdy zapisuje 5 swoich mocnych stron.
47. **Lista „mocne strony partnera”** – każdy zapisuje 5 mocnych stron partnera.
48. **Ćwiczenie „Jak wygląda mój stres?”** – opis sygnałów stresu.
49. **Ćwiczenie „Jak możesz mi pomóc?”** – każdy opisuje 3 konkretne sposoby wsparcia.
50. **Plan naprawczy** – wspólne stworzenie planu na trudne momenty (3 kroki).
-